


11月健康カレンダー

| 母子関係の健診・教室 (場所:保健相談センター) | 受付時間 | |
|-----------------------------|--|---------------------|
| ふたば母子健康相談 | 7日(火) 21日(火) | 9:30~10:30 |
| のびっこ親子教室 | 28日(火) | 時間等は、 お問合わせください。 |
| 乳児一般健診 | 健診は予約制です。 対象者には個別で案内いたします。通知が届いてから予約してください。 | |
| 1歳6カ月児健診 | 健診は予約制です。 対象者には個別で案内いたします。通知が届いてから予約してください。 | |
| 2歳児歯科検診 | 健診は予約制です。 対象者には個別で案内いたします。通知が届いてから予約してください。 | |
| 3歳児健診 | 健診は予約制です。 対象者には個別で案内いたします。通知が届いてから予約してください。 | |
| マンマン教室 (離乳食教室) | 教室は予約制です。 第1子の方にはハガキで案内いたします。 その他希望の方はお問合わせください。 | |
| 小さく生まれた赤ちゃんのつどい (未熟児学級) | 教室は予約制です。 対象者には個別で案内いたします。通知が届いてから予約してください。 | |

問 保健相談センター ☎898-5595

| 健康相談(予約制) | 受付時間 | |
|-----------|--------------------|-------------|
| 保健相談センター | 毎週火・水曜日 (祝日を除く) | 9:00~11:00 |
| | 毎週月・金曜日 (祝日を除く) | 13:00~15:00 |

詳しくは市ホームページを
ご確認ください▶ 

問 保健相談センター ☎898-5583

母子保健推進員募集

お母さんと赤ちゃんが安心して暮らせるようサポートする「母子保健推進員」を募集しています。

- ▶対象 市内在住で、子どもが好きな方
- ▶募集地域 伊佐・嘉数ハイツ・大謝名・宜野湾
- ▶任期 委嘱日~令和6年3/31(継続有)
- ▶活動内容

- ①市の母子保健事業でのお手伝い(乳幼児健診で身体測定と記入など)
 - ②毎月の定例会出席など
 - ③健診未受診者宅への訪問による受診勧奨
 - ④こにちは赤ちゃん事業の訪問活動(市のサービス紹介や子育てのアドバイス)
- ▶活動日 ①②あわせて月1、3回程度(調整可能です)。③④はご自身の時間内で調整して行います。詳しくはお問合わせ下さい。

問 保健相談センター ☎898-5595

提出忘れていませんか？ 令和5年度 児童手当「現況届」の提出について(再)

児童手当の現況届の提出が必要な方で、まだ提出がされていない受給者の皆さまに10月末に再度案内通知を発送いたしますので、下記提出期限までにご提出をお願いいたします。現況届の提出がない場合、令和5年10月以降の児童手当の支給ができません。

※令和4年度より、公簿等で児童手当の支給要件の確認ができる場合は、現況届の提出は不要となりました。現況届の提出の案内通知が届いていない受給者の皆さまについては、現況届の提出の必要はありません。

▶提出期限 12/28(木)
※土日祝日は受付できません。
※郵送の場合は必着。

▶受付時間 8:30~11:30 13:00~17:00
▶受付場所 市役所2階 児童家庭課
※詳細については、郵送でお手元に届く通知書にてご確認ください。
※健康保険証のコピーの添付は原則不要(公務員共済組合加入の方を除く)

申 問 児童家庭課 ☎893-4422

児童虐待防止推進月間パネル展のご案内

毎年11月は『オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン』と定め、児童虐待防止に関する啓発活動の強化を図っています。本市におきましても、下記のとおり啓発活動等を実施致します。近くへお越しの際はぜひお立ち寄りください。

- ▶場所・日時
- ①サンエー宜野湾コンベンションシティ 1階 東急ハンズ前 11/8(水)~11/14(火)
- ②宜野湾市民図書館 11/6(月)~11/19(日)

問 児童家庭課 ☎893-4643

制服・式服お下がりプロジェクト！

家の中に眠っている制服・式服を、地域の後輩たちに譲って頂けませんか？福祉総務課では、子ども支援事業の一環として制服・式服などのリサイクルに取り組みしております。譲って頂くことで、子育て世代の家計の助けになるとともに、子どもたちへ物を大切に使う心を伝えることもできます。

- ・宜野湾市立小・中学校の制服、体操着
- ・宜野湾市立中学校の指定ジャージ
- ・小学生の式服

『ゆずりたい』『もらいたい』どちらもお気軽にお問合わせください！

※なお、お譲り頂く際には、洗濯またはクリーニングをしてからお持ちくださるよう、ご協力をお願いいたします。



問 福祉総務課 内線3133

令和5年度歯科健診事業のお知らせ「ハイサイ歯科健診」


沖縄県後期高齢者医療広域連合では、ハイサイ歯科健診を実施しております。お手元にハイサイ歯科健診の受診券(8月下旬に発送)が届いた方は、受診券に記載された歯科医院に電話予約の上、受診いただきますようお願いいたします。

- ▶期間 9/1(金)~令和6年1/31(水)
- ▶対象 市内在住で令和5年4月1日時点で75歳から79歳の被保険者(ただし、要介護1から5の方、介護施設等に入所の方、長期入院者を除く)
- ▶費用 無料(受診期間内1回限り)

問 沖縄県後期高齢者医療広域連合事業課 ☎963-8013

10月は里親月間です

さまざまな事情で親と離れて暮らす子どもを、家庭に迎え入れ、愛情を持って養育していくのが里親制度です。毎年10月を『里親月間』とし、理解と関心を深めていただくために啓発活動をおこなっています。ぜひ里親パネル展へお越しください。

| 里親パネル展 | 里親相談会 |
|----------------------|---|
| ▶日時 10/2(月)~10/13(金) | ▶日時 10/13(金) 10:00~12:00 |
| ▶場所 宜野湾市役所 1階ロビー | 里親制度に関する詳しい内容は子ども家庭庁ホームページをご確認ください▶  |
| 問 児童家庭課 内線 3216 | |

健康増進課 11月各種教室のお知らせ

【健康づくり教室へリマス~脱メタボ!をはじめよう~】

- ▶日時 11/18(土) 9:00~12:00 ▶場所 保健相談センター 2階ホール
 - ▶対象 市内在住で、20~64歳までの運動制限のない、肥満(BMI=25~35)でお悩みの方 ▶参加費 無料 ▶定員 15人(定員に達し次第締切)
 - ▶内容 体組成測定で頑張っている自分の身体をチェックし、講話(保健、栄養、運動)と運動実技で自分のやる気スイッチを入れる教室です。
 - ▶持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物、あれば健診結果表
- ※予約期間は、開催日前日まで

【フィットネス教室参加者募集!】

- ▶日時 ①11/1(水) 10:00~11:00 ②11/17(金) 14:00~15:00
- ※当日は、問診・血圧測定等を行いますので15分前までにお越しください。
- ▶場所 保健相談センター 2階ホール ▶対象 市内在住で運動制限のない方
- ▶持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物 ▶参加費 無料(事前予約)
- ▶内容 お家でも出来る筋力トレーニングやストレッチ、美らがんじゅう体操
- ▶定員 15人(定員に達し次第締切) ※予約期間は開催日1週間前~前日まで

健康づくり推進員からのお知らせ


【ウォーキングday】

- ▶日時 11月の毎週月曜日 9:00~ ▶参加費 無料
 - ▶対象 市内在住で運動制限のない方
 - ▶集合場所 いこいの市民パーク 管理事務所近く 東屋
 - ▶内容 ストレッチ、美らがんじゅう体操、1時間程度(約4~5km)のウォーキング、ディスコステップ
- ※予約不要。帽子、日傘、飲み物をご持参ください。荒天の場合は中止します。

【ウォーキングday+~海浜公園をウォーキング~】

- ▶日時 11/2(木) 9:30~ ▶対象 市内在住で運動制限のない方
 - ▶集合場所 宜野湾市立体育館入口向かい 東屋 ▶参加費 無料
 - ▶内容 ストレッチ、美らがんじゅう体操、1時間程度(約3.5km程度)のウォーキング
- ※予約不要。帽子、日傘、飲み物をご持参ください。11月は多目的運動場が使用できないため雨天の場合は中止します。

【ディスコステップ~懐かしいディスコサウンドで楽しくリフレッシュ~】

- ▶日時 11/13(月) 14:00~15:00 ▶場所 保健相談センター 2階ホール
- ▶参加費 無料 ▶対象 市内在住で運動制限のない方
- ▶内容 美らがんじゅう体操、ディスコステップ
- ▶持ち物 室内シューズ、飲み物 ※予約不要 市ホームページ▶ 

申 問 保健相談センター ☎898-5597

令和5年度宜野湾市低所得世帯等支援給付金の申請期限が迫っています!

現在、宜野湾市では要件を満たす世帯に、低所得世帯等支援給付金を支給しています。申請期限を過ぎると支給することができません。申請がまだお済みでない世帯は、お早めに提出をお願いします。なお、不明な点があれば、宜野湾市低所得世帯等支援給付金コールセンターまでご連絡ください。


▶支給額 1世帯あたり3万円 ※1世帯1回限り ▶申請期限 10/31(火)消印有効

【住民税非課税世帯等】

- ▶対象 世帯全員の令和5年度住民税非課税世帯および住民税所得割が非課税である世帯(令和5年5/1時点で宜野湾市に住民登録がある世帯)
- ▶申請方法 対象と思われる世帯主宛に、「支給のお知らせ(申請不要)」または「令和5年度宜野湾市低所得世帯等支援給付金支給要件確認書」を送付しています。内容をご確認のうえ、支給要件確認書が届いた世帯主の方は同封の返信用封筒にて返送または窓口へ提出してください。(「支給のお知らせ」が届いた世帯主の方は原則手続き不要です)

※世帯の中に税情報が把握できない方(未申告等)がいる場合、確認書が送付されませんので別途申請が必要となります。

【家計急変世帯】

- ▶対象 令和5年1月以降に、予期せず家計が急変し、世帯全員が住民税非課税相当とみなされる世帯
- ▶申請方法 申請書および必要書類を郵送または給付金担当窓口へ提出して下さい。支給要件等、詳しくはホームページをご確認ください。
- ▶申請書入手方法 ・市ホームページよりダウンロード・市役所令和5年度低所得世帯等支援給付金担当窓口 市ホームページ▶ 

問 令和5年度宜野湾市低所得世帯等支援給付金コールセンター ☎0120-472-450 受付時間9:00~17:00(土日祝日を除く)



~65歳からの筋力トレーニング~ 『いきいき筋力アップ教室』

いつまでも元気でいるために自宅で無理なくできる筋力トレーニング運動やストレッチ、脳トレを学ぶ教室です。また、健康に役立つ講話もありますので、身体と心を元気に保つ秘訣を、楽しく学んで実践しましょう。

▶日時 11/7(火)~令和6年1/30(火) 毎週火曜日 10:00~12:00(全12回)

▶場所 男女共同参画支援センターふくふく
▶定員 12人(※1)
▶申込期間 10/10(火)~10/18(水)(※2)
▶対象


- ・市内在住の65歳以上の方で介護認定を受けていない方
 - ・医師からの運動制限のない方(医師からの意見書を出していただく場合がございます)
 - ・原則として教室全日程に参加できる方
- ※1:応募多数の場合は、新規の方を優先に抽選させていただきます。
※2:窓口または電話で受付後、窓口にて申込書のご記入が必要となります。

問 介護長寿課 内線4137

「認知症サポーター養成講座」 受講生募集

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気で、認知症高齢者とその予備軍を含めると、高齢者の4人に1人は何らかの認知症の症状があるとされ、その数は増加の一途をたどるといわれています。認知症になっても安心して暮らせるまちづくりには市民一人ひとりの認知症に対する正しい理解が必要です。本講座は認知症について正しく理解し、地域で認知症の方やその家族を支えていくにはどうしたら良いかを学ぶ講座です。

- ▶日時 11/18(土) 10:00~12:00
- ▶場所 男女共同参画支援センターふくふく
- ▶対象 市内在住または在勤・在学の方
- ▶定員 20人(定員に達し次第締切)
- ▶参加費 無料 ▶持ち物 筆記用具
- ▶内容 ①認知症とは ②認知症の種類・原因・症状・治療 ③認知症の対応の仕方 ④認知症サポーターの役割など
- ▶申込期間 10/16(月)~10/31(火)
- ▶申込方法 電話および申込みフォームより申込み

申込みフォーム▶ 

申 問 介護長寿課 内線4135