

令和6年度宜野湾市健康づくり推進員養成講座受講生募集!

現在、16人の健康づくり推進員が活動しています。宜野湾市民の健康づくりの輪と一緒に広がっていきませんか？

- ▶活動内容
- ①

毎月の定例会参加(自分の健康や地域の健康づくりについて学びます)
- ②

市オリジナル健康体操『美らがんじゅう体操』の普及
- ③

健康づくり事業の補助(健康教室・集団健診など)
- ④

その他自主活動(ウォーキングday、ウォーキングday+、ディスコステップなど)

※ウォーキングdayの様子は、上記二次元コードよりご確認ください。

- ▶対象
- ①

運動制限がない方
- ②

下記の講座全2回を受講できる方
- ③

受講後、健康づくり推進員としてボランティア活動できる方

▶講座内容

市の健康づくり事業の紹介や保健、栄養や運動などについての健康講話・実技など

▶開講日

8/22(木)、8/29(木) 全2回

▶時間

13:30～15:30

▶場所

保健相談センター 2階ホール

▶募集期間

7/16(火)～8/16(金)

▶申込方法

電話にて申込み

申

問

保健相談センター ☎898-5597

健康増進課より教室のお知らせ

- 【フィットネス教室】
- ▶日時

8/7(水) 10:00～11:00
8/23(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
- ▶定員

15人(定員に達し次第締切)
- ▶内容

お家で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
- ▶参加費

無料
- ▶持ち物

動きやすい服装、室内シューズ、飲み物
- ▶要予約

開催日1週間前から受付
- 申

問

保健相談センター ☎898-5597

健康づくり推進員からのお知らせ

- 【ウォーキングday+（ぶらす）】
- ▶日時

8/1(木) 9:30～
- ▶集合場所

市立体育館入口向かいの東屋（雨天時は多目的運動場）
- ▶内容

ストレッチ、美らがんじゅう体操、1時間程度のウォーキング
- ▶持ち物

帽子、日傘、飲み物、室内シューズ(雨天時使用)
- 【ウォーキングday】

毎週月曜日9時より「いこいの市民パーク」で実施しています。

【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

8/5(月) 14:00～15:00

▶場所

保健相談センター 2階ホール

▶持ち物

室内シューズ、飲み物

※予約不要

申

問

保健相談センター ☎898-5597

令和6年 赤道老人福祉センター教養講座受講生募集

市内在住で60歳以上の方が対象の講座です。応募者多数の場合は抽選にて決定し、当選された方へ8/2(金)までにハガキで通知します。

- ▶申込期間

7/12(金)～7/26(金) 9:00～17:00
- ▶申込方法

電話または直接申込み
※本人以外の申込み不可
- 【気楽に英会話講座】

小中学校レベルの英会話を中心に、気楽な英会話を学ぶ。

▶定員

30人

▶期間

8/9～10/11(毎週金曜日)

▶時間

17:00～19:00

▶受講料

無料(教材費2,000円前後は自己負担)

▶場所

赤道老人福祉センター作業室

▶回数

10回

▶講師

ヘーゼル リア アピゴ(大山小 Assistant Language Teacher)
- 【スマホ・タブレット講座】

①

初めてのスマホ体験 8/5(月)

②

ライン・スマホ決済 8/19(月)

③

ユーチューブ・カメラ 8/26(月)

▶定員

開催日ごとに20人

▶時間

全日程 13:00～15:00

▶受講料

無料

▶場所

赤道老人福祉センター作業室

▶講師

ソフトバンク(株)スマホアドバイザー
- 【卓球講座】

卓球の基本を学び、ラリーを楽しむようにする。

▶定員

20人

▶期間

8/6～10/8(毎週火曜日)

▶時間

10:00～12:00

▶受講料

無料

▶場所

赤道老人福祉センターホール

▶回数

10回

▶持ち物

運動できる服装、室内シューズ、飲み物

▶講師

伊志嶺 朝司(宜野湾高校卓球部外部コーチ)

- 申

問

赤道老人福祉センター ☎893-6400(平日9:00～17:00)

認知症カフェのご案内(市内地域包括支援センター合同開催)

- 認知症に関する知識等を学ぶ、交流し合う場として認知症カフェを開催します。
- ▶日時

7/24(水) 14:00～16:00
- ▶場所

サンエー宜野湾コンベンションシティ 和風亭
- ▶定員

12人(事前に申込みが必要)
- ▶参加費

有料(和風亭利用のため、飲み物等の注文をお願いします)
- ▶テーマ

「学ぼう! 介護保険サービス・介護保険外サービスのこと」
- ▶申込方法

①

お住まい地域の地域包括支援センターへ電話申込み

②

上記二次元コードよりオンライン申込み
- 問

介護長寿課 ☎内線4139

子育て支援講演会のご案内

- 児童家庭課では、子育て支援講演会を開催予定です。日程や場所、内容、申込方法等について詳細が決まりましたら、後日、市ホームページやSNSに掲載いたします。
- 問

児童家庭課 ☎893-4643

「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関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

7/19(金) 13:30～15:30
- ▶場所

宜野湾市役所 多目的会議室
- ▶対象

市内在住または在勤・在学の方
- ▶定員

25人(定員に達し次第締切)
- ▶持ち物

筆記用具・飲み物
- ▶参加費

無料
- ▶申込方法

電話または上記二次元コードより申込み
- 申

問

介護長寿課 ☎内線4139

健康・福祉

～65歳からの筋力トレーニング～『いきいき筋力アップ教室』

- 自宅で無理なくできる筋力トレーニングやストレッチ、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

8/15(木)～10/31(木) 毎週木曜日 10:00～12:00(全12回)
- ▶場所

ふれあい愛知の丘
- ▶定員

12人 ※応募多数の場合、新規の方を優先に抽選いたします。
- ▶申込期間

7/16(火)～7/24(水)
- ※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です。
- ▶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
- 申

問

介護長寿課 ☎内線4138

ヘルプマークを知っていますか?

内部障害や発達障害、難病の方、または妊娠初期の方など、外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることができるマークです(JIS規格)。

ヘルプマークを身に着けた方を見かけた場合は、モノレール・バス内で席をゆずる、困っているようであれば声をかける等、思いやりのある行動をお願いします。

宜野湾市では、障がい福祉課(本庁1F⑩窓口)にて配布を行っています。

※手数料は無料、申請書の記入が必要です。より多くの方に活用いただくため、利用者1人あたり1個までの配布とします。

問

障がい福祉課 ☎893-4648

令和6年度

新たな低所得世帯等支援給付金事業のお知らせ

【申請期限:令和6年10月31日(木)】

国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用し、低所得者支援として、新たに令和6年度の住民税が非課税または均等割のみ課税となる世帯に対し、1世帯当たり10万円を給付します。また、その世帯で18歳以下のこどもを扶養している世帯に対し、児童1人当たり5万円を給付します。

※令和6年6月3日時点で宜野湾市に住民登録がある世帯が対象となります。

※令和6年度住民税均等割が課税されている方の扶養親族等のみからなる世帯は対象外となります。

※令和5年度住民税非課税世帯への給付および住民税均等割のみ課税される世帯への給付の対象者は今回の給付金は対象外となります。

◆申請方法◆

①

対象と思われる世帯主宛に、令和6年7月上旬以降、「確認書」を送付します。内容をご確認のうえ、「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。

②

令和6年1月2日以降に転入した方や住民税が未申告の方がいる世帯は「申請書」の提出が必要です。市ホームページよりダウンロードまたは給付金窓口にて申請書を受け取り、必要事項を記入し、添付書類と一緒に郵送または給付金窓口へご提出ください。

■給付金窓口

市民会館となり「旧マイナンバーカードセンター」(野嵩1丁目2番17号 1階)

※令和5年度住民税均等割のみ課税世帯に対する給付金および非課税世帯等に対するこども加算給付金の申請期限は、令和6年8月31日(土)(ただし、窓口での申請期限は、令和6年8月30日(金))までとなっています。申請がまだお済みでない世帯は、お早めにお手続きをお願いします。

【1】新たに住民税非課税となる世帯・住民税均等割のみ課税となる世帯への給付

▶対象

世帯全員の令和6年度の「住民税非課税の方」「住民税均等割のみ課税されている方」または「住民税均等割のみ課税されている方と住民税非課税の方の両方」からなる世帯

▶支給額

1世帯あたり10万円

【2】新たに住民税非課税世帯・住民税均等割のみ課税となる世帯へのこども加算給付

▶対象

令和6年度住民税非課税世帯および均等割のみ課税世帯において扶養されている18歳以下(平成18年4月2日生まれ以降)の児童

▶支給額

児童1人あたり5万円

宜野湾市給付金コールセンター ☎988-8197

〈受付〉9:00～17:00(土日祝日を除く)

11 市報 2024・7・10

市報 2024・7・10 10