

## 風しん抗体検査・予防接種を受けましょう!



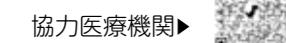
公的な接種を受ける機会がなかった世代の男性は、風しん抗体保有率が低い傾向にあります。クーポン券にて抗体検査を行い、十分な量の抗体がない方は、定期接種として公費で予防接種を受けることができますので、この機会に風しん抗体検査・予防接種を受けましょう。

▶ **対象** S37年4/2～S54年4/1生まれの男性

▶ **期限** 令和7年2/28(金)まで

▶ **費用** 1人につき1回まで無料

▶ **場所** 県内および全国の協力医療機関



▶ **問** 保健相談センター ☎898-5596

## 「認知症サポーター養成講座」受講生募集



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** 11/2(土) 10:00～12:00

▶ **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

▶ **参加費** 無料

▶ **定員** 25人(定員に達し次第締切)

▶ **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

▶ **申込方法** 上記申込みフォームか電話にて申込み

▶ **問** 介護長寿課 内線4139

## 第15回 宜身協「絆」芸能まつりのお知らせ



障害のある人もない人もそれぞれの個性を発揮できる発表の機会を設けると共に、市民の皆さまとの交流・親睦を図ることを目的として「絆芸能まつり」を開催します。

▶ **日時** 11/3(日)

▶ **時間** 開場12:30 開演13:30

▶ **場所** 宜野湾市社会福祉センター2F

▶ **料金** チケット協力金1,000円

▶ **問** 宜野湾市身体障がい者福祉協会 ☎917-1242

## 健康ボウリング教室開催

誰でも参加できる楽しい教室です。美容と健康、生活習慣病の予防にも!

▶ **会場** ラウンドワンスタジアム沖縄・宜野湾店

▶ **期間** 11/12～12/20(火～金の曜日毎に開催) ※各コース全6回

▶ **申込期間** 10/1(火)～11/11(月)

▶ **参加料** 6週分1人あたり2,000円(ゲーム代・貸靴代・教材費・保険料込)

▶ **定員** 30人

▶ **問** (公社)日本プロボウリング協会 ☎070-1272-0663

## 提出忘れていませんか?

### 令和6年度 児童手当「現況届」の提出について

児童手当の現況届の提出が必要な方で、まだ提出されていない方に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します。現況届の提出がない場合、令和6年10月期以降の児童手当の支給ができません。

※案内通知が届いていない方は、現況届の提出の必要はありません。

▶ **提出期限** 12/27(金)まで

※郵送の場合は必着

▶ **受付時間** 8:30～11:30 13:00～17:00 ※土日祝日は休み

▶ **受付場所** 児童家庭課窓口

※詳細は通知書を確認ください。

▶ **問** 児童家庭課 ☎893-4422

## 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月間となります。里親制度に関する詳しい内容は、上記二次元バーコードより、こども家庭ホーメンページ・沖縄県ホーメンページをご確認ください。

▶ **問** 児童家庭課 内線3216

里親が育てる。  
社会が支える。

## 健康増進課より教室のお知らせ

### 【「健康づくり教室ヘリマス」～脱メタボ!したい方募集～】

▶ **日時** 全5回 10/26、11/16、12/7、令和7年1/18、2/8(各土曜日)

10:00～11:30(初回のみ12:00まで)

▶ **場所** 保健相談センター 2階ホール

▶ **定員** 10人(定員に達し次第締切)

▶ **内容** 体組成測定で自分の身体をチェックし、講話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

▶ **対象** 市内在住の20～64歳で全日程受講できる方

▶ **申込期間** 10/10(木)～10/25(金)

▶ **申込方法** 電話または上記二次元コードより申込み

### 【フィットネス教室】

▶ **日時** 11/6(水) 10:00～11:00  
11/22(金) 14:00～15:00

※当日は、問診・血压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

▶ **要約** 開催日1週間前から受付

▶ **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+(ぷらす)】

▶ **日時** 11/7(木) 9:30～

▶ **集合場所** 市立体育館入口向かい 東屋(雨天時:多目的屋内運動場)

▶ **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** 11/11(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

▶ **問** 保健相談センター ☎898-5597

## 元気な老後を手に入れよう! 65歳からのパーソナルトレーニング

個別のトレーニングを通して、からだの動かし方や筋力アップ、栄養面の改善が期待できます。ご夫婦やご友人同士での利用だとさらにお得に利用できます。

▶ **回数** 全10回+α(週1回で曜日や時間帯は調整可能)

▶ **定員** 20組(ペアでの参加も可能)

▶ **費用** 1回当たりの金額 3,300円×10回分(ペアは同額を2人で負担)

▶ **場所** Personal Gym PONO(ポノ) 大山6-23 米琉住宅ビル201

▶ **申込期間** 12/27(金)まで

※定員に達し次第締切となります

▶ **対象** 市内在住の65歳以上の方で、以下の条件を満たす方

①自身で事業所に足を運ぶことができる方

②医師から運動制限を受けていない方

③上記の費用負担が可能な方

④介護保険の認定を受けていない方

※申込時に費用の全額をお支払いいただけます。お試し(1回のみ)利用も可能です。ご相談ください。

▶ **問** 介護長寿課 内線4139

## 保育士試験対策講座 (2期)受講生の募集

宜野湾市内の保育施設等で就職を希望し、保育士資格取得を目指す方に対し、保育士試験(通年試験)対策の集中講座を開講しております。

▶ **対象者** 以下の条件を満たす方

①保育士資格取得後、宜野湾市内の保育施設等で保育士として就労予定の方

②保育士試験の受験資格を有し、令和7年の保育士試験を受験する方

▶ **募集人数** 50人

▶ **講座期間** 10/29(火)～令和7年3/6(木) (予定)

▶ **時間** 毎週火・水・木

19:00～21:00

▶ **実施方法** オンライン講座

▶ **受講料** 無料 ※ただしテキスト代、受験料は受講者負担

▶ **申込書配布** 窓口または市ホームページよりダウンロード

▶ **申込先** NPO法人沖縄県学童・保育支援センターへメール・FAX・郵送

▶ **募集期間** 9/13(金)より募集を開始しています

※定員に達し次第締切

▶ **問** NPO法人沖縄県学童・保育支援センター ☎870-1838

## 健康・福祉



### 「ペアレントトレーニング」・ 「ティーチャーズトレーニング」 のご案内



障がい福祉課ではペアレントトレーニング・ティーチャーズトレーニングを開催予定です。詳細は市ホームページやSNSへ掲載いたします。お問合せは直接下記の委託先へお願いいたします。

▶ **日時**

○ペアレントトレーニング

託児定員あり 要申込み  
11/11、11/25、12/9、12/23、  
令和7年1/6、1/20、2/3、2/17、3/10

○ティーチャーズトレーニング  
11/11、11/25、12/9、12/23、  
令和7年1/6、1/20、2/17

▶ **場所** 宜野湾市人材交流センターめぶき会議室

▶ **受講料金** 無料 ▶ **定員** 8人

▶ **申込方法** 上記二次元コードより申込み

▶ **申込期限** 10/31(木)

▶ **申込先** 特定非営利活動法人ペア・さ