

### 願寿ひろば伊利原R7年度 教養講座のお知らせ

市内在住60歳以上の方が対象の講座です。応募者多数の場合は初めて受講される方を優先して抽選し、当選された方へ9/17以降に郵送で通知します。

- ▶ **受講回数** 全10回予定
- ※ヴォイストレーニングは9回(祝日除く)
- ▶ **受講料** 無料(教材費等は自己負担)
- ▶ **申込期間** 9/1(月)～9/12(金) 9:00～17:00(土日祝日除く)
- ▶ **申込方法** 電話または直接申込み
- ※本人以外の申込み不可

#### 【初心者向けのヴォイストレーニング】

- ▶ **期間** 10/6～(毎週水曜日)
- ▶ **時間** 9:00～11:00
- ▶ **定員** 10人

- ▶ **費用** 数百円程度
- ▶ **持ち物** 飲み物など

#### 【太極拳・中国健康法】

- ▶ **期間** 10/1～(毎週水曜日)
- ▶ **時間** 9:00～11:00
- ▶ **定員** 15人

- ▶ **持ち物** 室内シューズ、タオル、飲み物など

#### 【スマホの使い方】

- ▶ **期間** 10/2～(毎週木曜日)
- ▶ **時間** 13:00～15:00
- ▶ **定員** 15人

#### 【囲碁(初心者向け)】

- ▶ **期間** 10/3～(毎週金曜日)
- ▶ **時間** 9:00～11:00
- ▶ **定員** 10人

- ▶ **費用** 数百円程度

#### 【クラフトバンド(初心者向け)】

- ▶ **期間** 10/3～(毎週金曜日)
- ▶ **時間** 11:00～13:00
- ▶ **定員** 10人
- ▶ **費用** 3,200円(材料費として)
- ▶ **持ち物** ハサミ、木工ボンド、洗濯ばさみ(10～20個)

☎ 願寿ひろば伊利原(伊利原老人福祉センター) ☎890-7131

### 【オンライン申請】特別児童扶養手当 所得状況届

特別児童扶養手当の受給者は、所得状況届の提出が必要です。

提出がない場合、特別児童扶養手当の支給が停止しますので受付期間内の提出をお願いします。また、今年度から所得状況届のオンライン提出が可能になりました。オンライン提出のURLは、対象者への通知に記載します。受付期間中は窓口が大変込み合うため、可能な限りオンラインでの提出をお願いします。

- ▶ **オンライン受付** 8/12(火)～9/11(木)※オンラインの場合はメールアドレスが必要
- ▶ **窓口受付** 8/12(火)～8/22(金)※土日祝日を除く
- ▶ **時間** 8:30～11:30 13:00～16:30
- ▶ **場所** 市役所2階 こども家庭課

☎ こども家庭課 ☎893-4642

### 指定管理者募集のお知らせ

以下の2施設の指定管理者を募集します。

- ① 宜野湾市赤道老人福祉センター
- ② 宜野湾市伊利原老人福祉センター
- ▶ **指定管理期間** 令和8年4月1日～令和13年3月31日(5年間)
- ▶ **応募資格** 法人その他の団体で、個人での応募は不可とする
- ▶ **募集要項の配布と申請受付** 令和7年8月中旬～9月中旬(予定)
- 詳しくは、宜野湾市のホームページをご確認ください。

☎ 介護長寿課 ☎893-4403

### 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75歳未満の方
- ▶ **募集地域** 伊佐、大山、真志喜、大謝名、嘉数ハイツ
- ▶ **任期** 委嘱日～3/31(火)まで(継続あり)
- ▶ **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こん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(調整も可能です)
- 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ください

☎ こども家庭課 ☎893-4121

### 健康増進課より 教室のお知らせ

#### 【フィットネス教室】

- ▶ **日時** 9/3(水) 10:00～11:00  
9/19(金) 14:00～15:00
- ※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(先着順)
- ▶ **内容** 健康講話、筋力トレーニング、ストレッチ、美らがんじゅう体操
- ▶ **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
- ☎ 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** 9/4(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

#### 【ウォーキングday】

- ▶ **日時** 毎週水曜日 9:00～
- ▶ **場所** いこいの市民パーク 管理事務所近く 東屋
- ▶ **持ち物** 帽子、日傘、飲み物

#### 【ディスクステップ～懐かしいディスコサウンドで楽しくリフレッシュ!～】

- ▶ **日時** 9/8(月) 14:00～15:00
- ▶ **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** 室内シューズ、飲み物
- ☎ 保健相談センター ☎898-5597

### 養育費に関する公正証書等 作成費補助事業について

宜野湾市では、ひとり親に対し、ひとり親世帯で育つ子どもの生活の安定を図り、養育費の安定した確保を図ることを目的に養育費の取決めに関する公正証書等の作成費用の補助を行います。補助金額は対象経費の全額(上限5万円)です。\*1人1回限り

申請は公正証書等を作成した日(令和7年4月1日以後の日に限る)から起算して6カ月以内です。

事業の内容や必要書類など詳細は下記にお問合わせください。

☎ こども家庭課 ☎893-4643

### はごろも長寿大学14期生 受講生募集

仲間との交流を通じた多彩な学びや、自らの知識や経験を生かした生き方について考えてみませんか?

- ▶ **日時** 10/1～12/17の毎週水曜日 9:30～12:30
- ▶ **場所** 男女共同参画支援センター ふくふく2階講堂
- ▶ **講義内容** 高齢者生活・介護保険・心理学・人づき合い・沖縄の文化・レクリエーション等(講座内容は変更になる場合もあり)
- ▶ **対象** 市内在住65歳以上で介護認定を受けていない方
- ▶ **定員** 30人

※応募多数の際は新規の方を優先し抽選となります。

- ▶ **参加費** 無料
- ▶ **申込期間** 8/13(水)～9/17(水)
- ▶ **申込方法** 電話または介護長寿課の窓口

☎ 介護長寿課 ☎内線4138

### がんじゅう広場(動作法教室) 参加者募集

腰・肩の痛み等を軽減する動作とは?姿勢のくせや緊張に気づき心身の緊張緩和を図る心理療法。動作法を学びながら“がんじゅう”になりましょう!

- ▶ **①日時** 10/3～2/20毎週金曜日 10:00～12:00
- ▶ **場所** 赤道老人福祉センター
- ▶ **②日時** 10/3～2/20毎週金曜日 13:30～15:00
- ▶ **場所** 伊利原老人福祉センター
- ▶ **対象** 市内在住65歳以上で介護認定を受けていない方
- ▶ **申込期間** 8/20(水)～9/3(水)
- ▶ **定員** ①②各15人

※応募多数の際は新規の方を優先し抽選となります

- ▶ **参加費** 無料
- ▶ **申込方法** 電話または介護長寿課の窓口

☎ 介護長寿課 ☎内線4137

### あなたのがん検診受診に ついてお聞かせください

#### 【Webアンケートのお願い】

宜野湾市民のがん検診に関する現状や意識について把握し、健康増進と健康施策の参考とするためにアンケートを実施します。なお、お伺いした回答内容は、統計的に処理され個人が特定される情報として公表されることはありません。

- ▶ **所要時間** 2～5分程度
- ▶ **アンケート実施期間** 9/30(火)まで
- ▶ **対象** 宜野湾市民
- ☎ 健康増進課 ☎898-5598

### 健診ガイドブックの掲載内容の 訂正について

「令和7年度宜野湾市健診ガイドブック」に掲載している情報に誤りがありました。訂正してお詫び申し上げます。

#### 訂正箇所

- P8 骨粗しょう症検査
- 【誤】対象年齢以外の方は1,540円
- 【正】対象年齢以外の方は2,200円
- ☎ 健康増進課 ☎898-5598

### いきいき筋力アップ 教室参加者募集

自宅で無理なくできる筋力トレーニングやストレッチ、脳トレ等を楽しく学びましょう。健康に役立つ講話もあります。

- ▶ **①日時** 10/1～12/17毎週水曜日 14:00～16:00
- ▶ **場所** 真志喜公民館
- ▶ **申込期間** 9/1(月)～9/9(火)
- ▶ **②日時** 10/7～12/23毎週火曜日 10:00～12:00
- ▶ **場所** 男女共同参画支援センター ふくふく
- ▶ **申込期間** 9/8(月)～9/16(火)
- ▶ **定員** ①16人 ②12人

※応募多数の際は新規の方を優先し抽選となります。

- ▶ **対象** 市内在住65歳以上で介護認定を受けていない方、医師から運動制限のない方
- ▶ **参加費** 無料
- ▶ **申込方法** 電話または窓口で受付
- ※参加決定後に介護長寿課にて申込書記入が必要です。

☎ 介護長寿課 ☎内線4137

## 健康・福祉

### 認知症月間イベント 予約受付開始!

大人気の「★泉とオーバーのお笑いコント」や、専門家や認知症希望大使を交えた「★トークディスカッション」、認知症VR体験、臨床美術(アートセラピー)、沖縄の懐かしい映像上映会、介護美容体験コーナー、飲食コーナーなど、楽しく見て・考えて・体験できるブースが盛りだくさんなイベントです。ご家族やご友人をお誘いの上、お気軽にご参加ください。

- ▶ **日時** 10/4(土) 11:30～16:30
- ▶ **場所** 市民会館1階
- ▶ **参加費** 無料(飲食・介護美容コーナーは有料)
- ▶ **定員** ★は先着200人
- ▶ **申込方法** ★は電話もしくは上記二次元コードから要予約。他は入場自由。
- ▶ **申込期間** 8/12(火)～
- ☎ 介護長寿課 ☎内線4139

### 元気はつらつシニア塾 参加者募集!

シニア世代が長く健康でいきいきと過ごすために必要なさまざまな知識を学べる講座を毎月開催します。9月は「介護に必要なお金」と「自分らしく生きるための終活」をテーマに、主任ケアマネジャーの新垣俊氏をお招きします。ぜひご参加ください。

- ▶ **日時** 9/19(金) 10:00～12:00
- ▶ **場所** 中央公民館2階 多目的室
- ▶ **対象** 市内在住の65歳以上
- ▶ **定員** 30人程度
- ▶ **参加費** 無料
- ▶ **持ち物** 筆記用具
- ▶ **申込期間** 9/17(水)まで
- ▶ **申込方法** 電話もしくは上記二次元コードより申込み

☎ 介護長寿課 ☎内線4135