

認知症について知ろう!



認知症について気軽に知ることができる企画を行います。お気軽にお立ち寄り・ご参加ください。

①認知症月間イベント

10/4(土)、中央公民館・市民会館(泉とオバーのお笑いコント、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、介護美容体験、飲食コーナーなど)

②パネル展

9/18(木)～9/24(水)、サンエー宜野湾コンベンションシティ1階エディオン前

③図書コーナー

9/1(月)～9/30(火)、市民図書館

▶定員 ①コントやトークディスカッションは先着200人

▶予約方法 ①の予約は電話または上記二次元コード内のURLより申込み

☎介護長寿課 ☎内線4139



ひきこもり相談窓口

▶最近こんなことは、ありませんか?

- ・朝起きるのがつらい
- ・人と会いたくない日が続いている
- ・うまくいかない自分がいやになる
- ・家族が部屋に閉じこもってしまっているがどうしていいかわからない

「ひきこもり」というのは時にとても大切な時間で、ひとつの選択肢です。少しずつ先のことは考えていきたいけど、それが何だか苦しい。近年このような相談が増えています。

▶第三者に相談してみませんか?

福祉総務課 生活支援係では、ひきこもり状態に至る、その背景にある苦しさや悩みを軽減させる方法を、相談員と一緒に考えます。また必要に応じて、関係機関をご紹介します、連携した支援を行います。ご本人・ご家族・身近な方からのご相談も受けつけています。お気軽にいらして下さい。

☎福祉総務課 ☎893-4480

(平日9:00～16:00)



令和7年度「敬老祝い金」

市では毎年長寿を祝し「敬老祝い」として100歳以上の方々、トーカチ(米寿)、カジマヤーを迎える方々にお祝い金と記念品を贈呈しております。

本年度の「敬老祝い」に該当される方々には「敬老祝金支給のお知らせ」をお送り致します。記載の内容に従って同封の返信用封筒にて「敬老祝金請求及び口座振替依頼書」をご返送下さい。

※9月より順次発送

▶対象

①トーカチ(米寿)祝い

昭和13年1/31～昭和14年2/18生

②カジマヤー祝い

昭和4年2/10～昭和5年1/29生

③高齢祝い

大正15年3/31以前に生まれた方

※新100歳祝い対象の方(大正14年4/1～大正15年3/31生)には別途ご案内をお送り致します。記載内容に従い、窓口にてお手続き下さい。

※各お祝い金の振込みは、ご返送いただく「口座振替依頼書」の受領後、約1カ月後となります。

▶口座振替書類受付期限

12/26(金)まで

☎介護長寿課 ☎内線4134

MR延長およびHPVワクチンについて



①麻しん風しん混合(MR)ワクチン

R6年度のワクチン供給不足を踏まえ定期接種期間が2年間延長されます。

②子宮頸がん予防(HPV)ワクチン

今年度16歳となる方は公費での接種期限が迫っています。お急ぎください。

▶接種場所 指定医療機関

※接種期限や対象等の詳細は、上記二次元コードよりご確認ください。

▶接種費用 全額公費助成(期限内の接種に限る)

☎保健相談センター ☎898-5596

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 10/2(木) 9:30～

▶集合場所 市立体育館入口向かい東屋(雨天時：ユニオンですからドーム宜野湾)

▶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

(雨天時：室内シューズ)

【ウォーキングday】

▶日時 毎週月曜日 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 10/6(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

認知症カフェの参加者募集



認知症カフェとは、認知症について理解を深めたい方が気軽に語り合える場です。今回は「考えよう!認知症の方が地域で暮らすという事」をテーマにお話します。お気軽にご参加ください。

▶日時 9/24(水) 14:00～16:00

▶場所 天然温泉アロマ セミナールーム(大山7-7-1)

▶対象 市内在住・在勤の認知症に関心のある方

▶定員 14人 ※要予約

▶参加費 無料

▶申込方法 お住まい地域の地域包括支援センターへ電話または上記二次元コードより申込み

☎☎介護長寿課 ☎内線4139



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】

～カラダに喝!メタボに勝!～

体組成測定で自分のカラダの変化をチェックしながら、生活習慣の改善と減量を目指します。受講特典あり!詳しくは、上記二次元コードよりご確認ください。

▶日時 全6回 土曜日開催

①10/11 ②10/25 ③11/15

④12/13 ⑤1/10 ⑥2/7

10:00～12:00(9:30受付)

※⑥は15:00～18:30

▶場所 保健相談センター 2階ホール

※⑥は海浜公園 ユニオンですからドーム宜野湾

▶定員 15人(先着順、初めての方優先)

▶対象 市内在住で20～64歳の運動制限のない肥満(BMI=25～35未満)でお悩みの方で、全6回受講できる方

▶募集期間 9/10(水)～9/26(金)

【フィットネス教室】

▶日時 10/1(水) 10:00～11:00

10/17(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週間前から前日17:00まで受付

☎☎保健相談センター ☎898-5597

子育て支援講演会のご案内



こども家庭課では、10月に子育て支援講演会を開催します。内容の詳細や申込方法等については、上記二次元コードよりご確認ください。

※手話通訳あり

▶日時 10/2(木) 18:30～20:30

▶場所 中央公民館2階 集会場

▶講師 村末勇介(琉球大学 准教授)

▶参加費 無料

▶託児 無料/未就学児のみ(要予約)

▶申込期間 9/24(水)まで

☎こども家庭課 ☎893-4643

健康・福祉



「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知識を学べる講座を毎月開催します。10月は「食生活」と「認知症」をテーマに、栄養士 大城ゆか氏、認知症地域支援推進員をお招きします。

▶日時 10/17(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 10/15(水)まで

▶申込方法 電話または上記二次元コードより申込み

☎介護長寿課 ☎内線4135

令和7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(月)～1/31(土)

▶対象 市内在住で令和7年4/1時点で75歳～79歳の被保険者(要介護1～5の方、介護施設等に入所中の方、長期入院者を除く)

▶費用 無料(受診期間内1回限り)

☎沖縄県後期高齢者医療広域連合事業課 ☎963-8013

