

元気はつつシニア塾
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「楽しくつながる地域活動」をテーマに、講師に生活支援コーディネーターをお招きします。介護予防に役立つ体操や気軽に参加できる場所をご紹介します。ご興味のある方は、ぜひご参加ください。

- ▶日時 9/18(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
- ▶申込期間 9/16(水)まで
- ▶持ち物 筆記用具

☎介護長寿課 ☎893-4517

「認知症サポーター
ステップアップ講座」
受講生募集



書籍、「認知症世界の歩き方」をもとに、認知症の方が見えている風景を知り、何が起きているのか推理しながら認知症の方への接し方について学ぶ講座です。お気軽にご参加ください。

- ▶日時 8/28(金) 14:00～16:00
- ▶場所 中央公民館 2階多目的室
- ▶対象 市内在住または在勤・在学中で、認知症サポーター養成講座を受講した方
- ▶定員 30人
- ▶参加費 無料
- ▶申込期間 8/12(水)～8/26(水)

☎介護長寿課 ☎893-4517

子育て講座
プログラムのご案内



こども家庭課では、令和8年10月に全4回の『子育て講座プログラム』を開催予定です。プログラム詳細や申込方法等については、二次元コードより市公式ホームページをご確認ください。

- ▶日時 令和8年10/7・14・21・28(全4回水曜日) 9:45～11:45
- ▶講師 CAPスペシャリスト
- ▶場所 男女共同参画支援センター ふくふく
- ▶対象 幼児～小学生までの子育て中の市内在住または在勤の保護者
- ▶定員 20人(託児10人)
- ▶参加費 無料
- ▶申込締切 9/25(金)

☎こども家庭課 ☎893-4643

ハンセン病元患者の
ご家族の皆様へ



～対象となる方々に「補償金」を支給します。秘密は守られます～

- ▶支給対象となる方 平成8年(1996年)3月31日までの間に、ハンセン病の発病歴・国内等居住歴のある方と配偶者(事実婚も含む)、親、子、兄弟等の関係にあったことがある方(※1)、現在、生存されている方。
※1 同居など一定の要件が必要な場合があります。
- ▶補償金の額 130万円または180万円
※上記「ハンセン病の発病歴・国内等の居住歴のある方」との関係に応じて支給。

- ▶請求期限 令和11年(2029年)11/21まで

☎厚生労働省 補償金相談窓口 ☎03-3595-2262

受付時間:10:00～16:00
(月曜日から金曜日。土日祝日、年末年始を除く。)

麻しん風しん予防接種
“特例措置対象者へ”
最終のお知らせ



MRワクチン供給不足のため、MR定期接種が受けられなかった方への特例措置は令和9年3月31日で終了となります。

- ▶特例対象者 第1期:令和4年4月2日～令和5年4月1日生まれの子
第2期:平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれの子
第5期:昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性
第5期の方は令和7年3月31日までに風しん抗体検査を実施した結果、風しん抗体が不十分だった方。
※令和7年4月1日以降に抗体検査を実施された方は対象外。

- ▶費用 自己負担なし(公費助成)
- ▶接種場所 指定医療機関
※第5期の方は、抗体検査を実施した医療機関での接種をお勧めします。
- ▶持ち物 【第1期・第2期】予診票、親子(母子)健康手帳、マイナ保険証(本人確認書類)
【第5期】予診票、抗体検査結果がわかるもの(医療機関への提出がない場合、予防接種は全額自己負担になります)、マイナ保険証(本人確認書類)

☎保健相談センター 予防係 ☎898-5596(直通)

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。

- ▶日時 9/16～12/9(毎週水曜日) 14:00～16:00
- ▶場所 真志喜公民館
- ▶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
- ▶定員 16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
※送迎をご希望の場合は2,000円
- ▶申込期間 8/10(月)～8/19(水)
- ▶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

☎介護長寿課 ☎893-4517

～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 野嵩1区、普天間3区、伊佐、真志喜、上大謝名、真栄原
※募集地域にお住まいでなくても活動可能。まずはご相談ください。
- ▶任期 委嘱日～令和10年3/31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。詳しくはお問い合わせください。

活動内容の詳細について▶



☎こども家庭課 ☎893-4121

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 9/3(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)
- ▶対象 市内在住で運動制限のない方
- ▶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 9月 毎週月曜日 9:00～
- ▶集合場所 いこいの市民パーク 管理事務所近く 東屋
- ▶参加費 無料
- ▶対象 市内在住で運動制限のない方
- ▶持ち物 帽子、日傘、飲み物
※荒天時は中止となります

【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 9/14(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
- ▶参加費 無料
- ▶持ち物 室内シューズ、飲み物
※予約不要

ディスコステップの様子▶



☎保健相談センター ☎898-5597

松本嘉代子先生の
琉球料理教室受講生募集！



沖縄の伝統的な食文化に親しみながら、食材の活用方法や美味しく料理するコツを学べる琉球料理教室を開催します。初心者の方でも安心して参加できる内容となっておりますので、この機会にぜひご参加ください！

- ▶日時 9/25(金) 10:00～14:00
- ▶場所 中央公民館 調理室
- ▶対象 市内在住で20歳～64歳の方
- ▶定員 16人(応募者多数の場合は、初めての方を優先に抽選)
- ▶参加費 無料
- ▶持ち物 エプロン、三角巾、マスク、筆記用具、飲み物
- ▶募集期間 8/10(月)～8/25(火)
- ▶申込方法 上記二次元コードより申込み
※当選者には、9/8(火)までに郵送にて通知します。

☎健康増進課 ☎898-5597

健康増進課より教室の
お知らせ



【令和8年度 健康づくり教室
HELIMAS 受講生募集！】

～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、健康講話(保健・栄養・運動)と運動実技で、生活習慣の改善と減量を目指します。受講生には、2大特典あり！ルネサンスライカム3カ月無料体験&キッチンスケールをプレゼント！※特典内容については変更になる場合があります。

- ▶日時 全6回、毎回土曜日
①10/3 ②10/24 ③11/28 ④12/19 ⑤1/9 ⑥2/6
10:00～12:00(9:30受付開始)
※⑤のみ16:00～18:00(受付15:30～)
- ▶場所 保健相談センター 2階ホール
※⑤のみ海浜公園ユニオンですからドーム宜野湾
- ▶対象 宜野湾市民で、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
- ▶定員 10人(先着順※初めての方優先)
- ▶参加費 無料
- ▶募集期間 8/10(月)～9/11(金)
※定員になり次第終了
- ▶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】



- ▶内容 健康講話、お家でできる筋力トレーニング、ストレッチ、美らがんじゅう体操
- ▶日時 9/2(水) 10:00～11:00
9/18(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 宜野湾市民で運動制限のない方
- ▶定員 15人(先着順)
- ▶参加費 無料
- ▶持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物

☎☎保健相談センター ☎898-5597

健康・福祉



集団健診日程

(特定健診・がん検診)

令和8年度 集団健診の予約受付中です。

【予約制】保健相談センターへ予約

健診日	会場	受付時間
9/13(日)	保健相談センター	8:30～11:00
10/3(土)	市役所	8:30～11:00
10/19(月)	保健相談センター	8:30～11:00

※医療機関でも受診は可能です。ご希望の方は、医療機関へ直接予約お願いします。

オンライン予約は
こちらから▶



※医療機関で受診希望の方は、直接、医療機関へご予約ください。

市ホームページ
健診情報はこちら▶



☎健診指導係 ☎898-5598

BCG予防接種を受けましょう

BCGは結核を予防するために接種するワクチンです。乳幼児期にBCGを接種することにより、結核の発症を52～74%程度、重篤な髄膜炎や全身性の結核に関しては64～78%程度予防することができると報告されています。一度BCGワクチンを接種すれば、その効果は10～15年程度続くと考えられています。

- ▶対象年齢 1歳誕生日の前日まで(標準的な接種期間:生後5か月～8か月)
- ▶接種場所 指定医療機関
- ▶費用 自己負担なし(公費助成)
- ▶持ち物 親子(母子)健康手帳・予診票・マイナ保険証(本人確認書類)

☎保健相談センター 予防係 ☎898-5596(直通)