



開館20周年記念企画展Ⅱ 「変わりゆく街並み～西普天間の移り変わり～」開催中!

今後発展を遂げる西普天間を中心としたキャンプ瑞慶覧はどんな場所だったのか?発掘調査や写真などの史料、聞き取りなどを基にして、西普天間の移り変わりを巡ります。また、VRを使って西普天間内の洞窟に入る疑似体験もできます!

※体験は基本的に土日に限りますが、イベントと重なる場合などは対応できないこともあります。

期間 12/22(日)まで

※火曜・11/23は休館

時間 9:00～17:00(入館は16:30まで)

場所 市立博物館 企画展示室

料金 無料

☎市立博物館 ☎870-9317
(火曜、祝日は休館)

40歳からの乳がん検診 20歳からの子宮頸がん検診

女性の11人に1人がかかる乳がん
20代後半から増えている子宮頸がん
特に40代女性にとっては、がん死亡原因のNo.1とNo.2
意外と身近で、少し怖いけど、
実は早期に見つけて治療すれば約90%以上が治癒します
詳しくは郵送チラシ、または下記連絡先まで

受診はとってもカンタン♡

- STEP1 医療機関を予約する
- STEP2 受診する
- STEP3 結果を確認する



お得♡

	乳がん検診	子宮頸がん検診
検査費用	約6000円	約7000円
－助成額*	約4000円	約5000円
自己負担額	1860円	1750円

※対象者には受診票を送付しております

☎保健相談センター ☎898-5583

『ウォーキングday』 ～みんなで歩いて脂肪燃焼～

「ダイエットを続けたい」「一人ではなかなか続かない」「体力をつけたい」と思っているあなた!!私たち健康づくり推進員と一緒に楽しくウォーキングしませんか?

日時 毎月第2・4月曜日 9:00～
(12月は9日、23日予定)

集合場所 いこいの市民パーク

管理事務所手前左側 東屋

対象者 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時間程度約4km)のウォーキング

※受付不要

※帽子、飲み物をご持参ください。

※荒天の場合は中止します。



☎保健相談センター ☎898-5583

「やさしい日本語」でコミュニケーション～お仕事編～ 出前講座

市では、日本人住民と外国人住民が互いに文化的な違いを認め、対等な関係を築こうとしながら共に生きていく「多文化共生」を推進するため、様々な事業を展開しています。その一環として、9月25日(水)に市内の企業へ「やさしい日本語」(※)出前講座を行いました。

※「やさしい日本語」

簡単な表現を用いたり、文の構造を簡素化する等して日本語に不慣れな外国人にも分かりやすくした日本語

(例:「高台に避難して」→「高いところに逃げて」)



出前講座では、「やさしい日本語」の起源や特長について学んだ後、受講生20名がそれぞれグループを作り、日ごろ実際に会社で使っている文書を「やさしい日本語」に置き換えるワークショップを行いました。

各グループの発表では、特に置き換えが難しかった単語や表現を出し合い、正解が無いからこそその難しさを共有しました。受講後のアンケートでは、「これまでの自分の話し方は外国人にうまく伝わっていなかったということに気付かされた」や「外国人の立場や視点を体験することが出来た」等の意見が挙がり、今後の外国人対応について、課題や対策等を考える機会になりました。

市では今後も出前講座を計画中です。「やさしい日本語」に興味のある企業・団体等があれば、ぜひご連絡ください。

問合せ/市民協働推進課 平和・男女共同係 ☎893-4411 内線423

(注釈)

こちらの市報の英語版は外国人市民の方に市内の情報を伝えるために宜野湾市役所の市民協働推進課が発行するものです。「市報ぎのわん」の省略したもので正式なものではありません。宜野湾市役所と当課の翻訳者は誤りや不正確さについては

何の責任も負わないものとします。

行政対応は日本語で行われています。

通訳者: ☎098-893-4411 (内線577) 開庁時間以内 メール: tuuyaku@city.ginowan.okinawa.jp

インフルエンザ予防対策について



インフルエンザ予防接種が始まっています!!

65歳以上の方には接種費用を一部助成しています。助成対象者の方へは、通知書を発送しています。

助成対象 接種日に宜野湾市に住民票のある満65歳以上の方
(65歳の誕生日を迎えている方)

期間 令和2年2月29日まで

接種場所 指定医療機関

※事前に電話にて予約してください

費用 1,000円

(生活保護を受給されている方は無料)

60歳以上65歳未満の方であって心臓等に重い障害がある方も、助成対象となる場合があります。

かかりつけ医へご相談ください。

※詳しくはお手元にある通知書、または市ホームページにてご確認ください。

☎保健相談センター ☎898-5583

インフルエンザが流行しています。高熱や関節の痛みなどに伴い、人によっては重症化するおそれもあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。

インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう!!

🧼 目洗い・うがい

手指や口の中についている細菌やウイルスを除去するために有効な方法です。両者とも感染症予防の基本となっています。外出後の手洗い・うがいは一般的な感染症の予防のためにもおすすめします。

👤 咳エチケット

インフルエンザは、主に、咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴(飛沫)によって感染します(飛沫感染)。普段から【咳エチケット】①他の人に向かって咳やくしゃみしない、②咳やくしゃみが出るときはマスクをする、③手のひらで咳やくしゃみを受け止めたなら手を洗う事等、心がけてください。

🛏️ 十分な睡眠(休養)と 🍎 バランスのとれた栄養摂取

からだの抵抗力を高めるために十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう!!

💧 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザや他感染症にかかりやすくなります。加湿器等を利用し、十分な湿度(50~60%)に保つと効果的です。

👤 人混みや繁華街への外出を控え、やむを得ず外出する際のマスク着用

インフルエンザは感染力が強いため、高齢者や慢性疾患を持っている人・疲労気味・睡眠不足の人等は、できるだけ人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出される場合はマスクを着用し、人混みに入る時間はできるだけ短時間にしましょう。

📌 予防接種を受ける

予防接種はインフルエンザが発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。ただし、ワクチンの効果が持続する期間は一般的に5か月程度です。また、流行するウイルスの型は毎年変わるため、毎年、接種することが望まれます。

☎保健相談センター ☎898-5583

~納税にお困りの方は、 早めのご相談を~

失業などのやむを得ない事情や、本人や家族の病気などにより納付が困難な方は、随時納税相談を受け付けておりますのでご連絡ください。

☎ 納税課 内線 246 ~ 257

行政対応は日本語で行われています。

宜野湾市役所に通訳者が居ます。

受付時間: 月~金

10:00~17:00

(12:00~13:00 昼休み)

無料です!

窓口へ通訳をお願いしますと言って下さい。

問: 市民協働推進課

☎098-893-4411 (内線 577)

メール: tuuyaku@city.ginowan.okinawa.jp

12月健康カレンダー

母子関係の健診・教室 (場所: 保健相談センター)		受付時間
乳児一般健診	14日(土)	9:00~11:00 13:00~14:45
1歳6か月児健診	5日(木)・19日(木)	13:15~14:00
2歳児歯科検診	12日(木)	13:15~14:45
3歳児健診	4日(水)・18日(水)	13:15~14:00
ふたば母子健康相談	3日(火)・17日(火)	9:30~10:30
マンマン教室 (離乳食教室)	17日(火)	13:30~
のびっこ親子教室	11日(水)	時間等は、お問い合わせください。
健康相談		受付時間
保健相談	毎週 火・水曜日(祝日を除く)	9:00~11:00
センター	毎週 月・火・金曜日(祝日を除く)	13:00~15:00

相談案内 宜野湾市役所 ☎893-4411		
家庭・児童・女性相談		
女性相談(福祉・DVなど)	月~金 10:15~17:00	児童家庭課
女性(一般)相談 人材育成交流センター めぶき	月~金 10:00~17:00	896-1215
家庭児童相談室	月~金 10:15~17:00	児童家庭課
おきなわ子ども虐待 ホットライン	月~金 17:30~翌8:30 土日祝 終日	886-2900
福祉相談		
生活の困りごと相談	月~金 9:00~17:00	生活福祉課
ふれあい相談室 社協	月~金 9:00~16:00	896-2020
法律相談(事前予約、予約状況は事前にお問い合わせください)		
無料法律相談	水 13:30~16:30	市民生活課
	金 13:30~15:30	
市民相談		
市民相談	月~金 10:00~16:00 (12:00~13:00は除く)	市民生活課
人権困りごと相談所	第3木 13:30~16:30	
不動産無料相談(要予約)	第4火 13:30~15:30	
消費生活相談	月~金 10:00~16:00 (12:00~13:00は除く)	
行政相談 沖縄行政評価事務所	第4木 14:00~16:00 ※7月は7月17日(水)	0570-090-110 市民生活課
教育相談		
青少年サポートセンター	月~金 9:30~16:00	892-4732
通称指導教室(若業教室)	月~金 9:00~17:00	893-8859
職業相談(ふるさとハローワーク)		
地域職業相談	月~金 9:30~17:00	893-5588