

母子保健推進員募集

子育て経験を活かし、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 市に住所がある、子どもが好きな方

募集人数 普天間2区・伊佐地区・大山地区：各1人

任期 平成30年4月～32年3月まで出来る方

- 活動内容**
- ①市の母子保健事業でのお手伝い
 - 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こんには赤ちゃん事業の訪問活動
- 活動日** ①②あわせて月1～3回程度
③④はご自身の時間内で調整。

☎ 保健相談センター ☎898-5583



「保育サポーター養成講座」受講生募集

～宜野湾市ファミリー・サポート・センター～

就学や学習活動など女性の社会参加活動を推進するとともに、子育てに不安や悩みをもつ保護者への支援のため、自宅で子どもを預かったり、保育園や幼稚園の送迎等の育児の援助ができる「まかせて・どっちも会員」を養成します。

対象 20歳以上の子育て経験のある市内在住の方で、本講座の全日程(24時間)に参加でき、講座終了後にはセンター会員として活動できる方、及びセンター主催の研修会や交流会に参加できる方。

講座期間 7/10～13、17の5日間 9:00～17:00(日によって変更有)

説明会日時 6/7(木) 10:00～12:00

場所 市役所 別館3階 第1会議室 **定員** 25人

受講料 無料 ※ただし、テキスト代と調理実習代として2,400円実費持参するもの

・身分証明書(運転免許証または保険証など) ・認印

・写真(3センチ×3センチ)2枚

申込期限 6/6(水) 17:00まで

申込方法 ファミリー・サポート・センターまで電話でお申込みください

☎ こども企画課 内線 458 ファミリー・サポート・センター ☎893-4463

子宮頸がん・乳がん検診を受診しましょう

下記のとおり子宮頸がん・乳がん検診を実施します。対象者へは受診券が送付されますので、早めの予約・受診をお願いします。

受診期間

6/1(金)～平成31年1/31(木)

無料クーポン券対象者

無料クーポン券の対象となる生年月日	受診できる検診
平成9年4月2日～平成10年4月1日	子宮頸がん検診
昭和52年4月2日～昭和53年4月1日	乳がん検診

※クーポン券対象者は無料で受診できます。

受診券対象者

対象者	受診できる検診
20歳以上で前年度子宮頸がん検診を受診していない女性	子宮頸がん検診
40歳以上で前年度乳がん検診を受診していない女性	乳がん検診

※料金は受診券をご確認ください。

受診方法や料金などの詳細については、受診券と同封されているチラシ(「子宮頸がん・乳がん検診のお知らせ」)をご確認ください。

☎ 保健相談センター ☎898-5583

「スクエアステップリーダー養成研修」受講者募集

高齢者の転倒予防・要介護予防、認知機能向上をはじめ、成人の生活習慣病予防などに効果のあるエクササイズである「スクエアステップ」を広めるリーダーの養成研修です。

日程 (全5回)

①7/8(日) 10:00～12:00

②7/15(日) 10:00～12:00

③7/22(日) 10:00～12:00

④7/27(金) 10:00～12:00

⑤7/27(金) 13:00～15:00

※原則、全日程参加できる方。

会場

宜野湾マリン支援センター2階

対象 市内在住の20歳以上の方で、講座終了後に地域活動に参加できる方

募集人数 20人 **参加費** 無料

申込期間 6/4(月)～6/22(金)

申込方法 電話または窓口

☎ 介護長寿課 内線 183・529

麻しん風しん混合ワクチン(MR)予防接種について

麻しんは、空気感染し感染力がインフルエンザの6倍以上と大変強く、時に命に関わる重篤な感染症です。平成30年3月に県内にて麻しん患者が発生しています。ワクチン接種は、麻しん風しん感染予防にとっても有効です。定期接種対象の方には通知書を送付しています。体調を整え、早めに接種を受けましょう。

対象

I期：1歳代のお子様

II期：平成24年4月2日～平成25年4月1日生(小学校就学前)

期間

I期：1歳～2歳誕生日前日まで

II期：平成31年3月31日まで

場所 指定医療機関 **料金** 無料
～はしかワクチン接種の公費助成～

麻しん(はしか)流行に伴いワクチン接種の公費助成を6月末まで行います。対象者には通知はがきを郵送しました。既に自己負担で接種した方は、接種費用の払い戻しを行います。※詳しくは、通知書または市HPにてご確認ください。

☎ 保健相談センター ☎898-5583

メタボ予防運動教室

日時 ①6/6(水) 10:00～11:00

②6/15(金) 14:00～15:00

※当日受付、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

対象 市民で運動制限のない方

内容 ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動、運動に関する講話など

持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物

参加費 無料(当日受付)

☎ 保健相談センター ☎898-5583

『ウォーキング day』～みんなで楽しく筋力UP・ダイエット～

日程 毎月第2・4月曜日 9:00

※帽子、飲物をご持参ください。

※荒天の場合は中止します。

場所 いこいの市民パーク管理事務所前 東屋

対象 市民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・公園周囲1時間程のウォーキング

☎ 保健相談センター ☎898-5583



6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	17日(日)	9:00～11:00 13:00～14:45
1歳6カ月健診	14日(木)・28日(木)	13:15～14:00
2歳児歯科検診	21日(木)	13:15～14:45
3歳児健診	6日(水)・13日(水)・27日(水)	13:15～14:00
ふたば母子健康相談	5日(火)・19日(火)	9:30～10:30
マンマン教室(離乳食教室)	25日(月)	13:30～
のびっこ親子教室	20日(水)	要問合せ
こうのとり倶楽部(両親学級)	5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)・30日(土)	火曜日は13:30～ 土曜日は9:30～
健康相談		受付時間
保健相談センター	毎週月・火・金曜日(祝日を除く)	13:00～15:00
	毎週火・水曜日(祝日を除く)	9:00～11:00

※麻疹(はしか)の流行状況により日程変更の可能性あります。

集団健診のお知らせ 特定健診・がん検診

日程・場所

①6/8(金) 我如古区公民館

②6/10(日) 宜野湾市役所

③6/13(水) 愛知区公民館

予約先 2週間前までに下記まで申込みください。

☎ 保健相談センター ☎898-5583



がんじゅ～広場

専門スタッフの指導の下、ワイワイ楽しい仲間たちと一緒に姿勢や動作を整えましょう。

①**日時** 毎週金曜日 10:00～12:00

場所 赤道老人福祉センター(定員なし)

②**日時** 毎週金曜日 14:00～16:00

場所 伊利原老人福祉センター(毎回先着10人)

受講料 無料 ※申込不要

対象 市内在住の65歳以上の方

☎ 介護長寿課 内線 204



高齢者の肺炎球菌予防接種について

今年度、高齢者の肺炎球菌予防接種の対象となっている方には、4月に通知をお送りしています。内容をご確認のうえ、早めに接種を受けましょう。

接種期限 平成31年3月31日

場所 指定医療機関

費用 4,000円

(生活保護受給者は無料)

※詳しくは、通知書または市HPにてご確認ください。

☎ 保健相談センター ☎898-5583

出前健康講座 希望グループ募集

保健師・栄養士・運動指導士が皆さまのところへ伺い、健康づくりのための講座を行います。地域の集まりや、職場・サークル活動などにぜひ活用ください。

対象 運動制限のない、市在住または在勤の方 ※人数は要相談

日程 平成31年3月29日まで

場所 グループにて確保

受講料 無料

申込方法 電話または窓口(予約制)

メニュー ①生活習慣病予防と食事バランス /②肥満解消とながら運動 /③メタボリックシンドロームの予防・解消 /④簡単筋トレでパワーアップ

申込期間 希望日の1カ月前まで

☎ 保健相談センター ☎898-5583

「栄養・お口の健康教室」受講者募集

見落としがちな口腔の健康ケアと、簡単な栄養講話・調理実習を交えた全3回の教室です。日頃の食生活について見直してみませんか?

日程 (全3回)

【口腔】6/8(金) 10:00～12:00

【栄養】6/15(金) 10:00～13:00

【栄養】6/22(金) 10:00～13:00

場所 中央公民館2階 調理室(8日は、3階・研修室2)

対象 市内在住の65歳以上の方

定員 16人

※申込み多数の場合は抽選

参加費 無料

申込期間 5/7(月)～5/25(金)

申込方法 電話または窓口

☎ 介護長寿課 内線 204

