情報パック Information

日 日時・期間　内 内容　費 費用
期 期間　対 対象　申 お申し込み
場 会場・場所　定 定員　問 お問い合わせ

講座・催し物などで特に記載のないものは誰でも参加可(申し込み不要)です。

スマホなどで見られる広報紙 マチイロ
iphone、ipadの場合　Androidの場合

那覇市公式Facebook

LINE@

お知らせ

就業構造基本調査にご協力を

平成29年10月1日を基準日として全国一斉に就業構造基本調査を実施します。9月より調査員が訪問して居住状況の確認を行い、対象世帯には調査書類をお配りします。回答へのご協力をお願いします。

※調査員は、「調査員証」を身に着けています。調査を装った不審な訪問者や不審な電話・電子メールなどにご注意ください。

詳しくは総務省ホームページをご覧ください。

http://www.stat.go.jp/data/shugyou/2017/index.htm

こちらからもアクセスできます

問 企画調整課☎951・3223

市立幼稚園 特別支援学級見学説明会

日 場 ①9月12日（火）城東幼稚園、②9月13日（水）小禄幼稚園、③9月22日（金）与儀幼稚園　【時間】9時～10時30分

対 平成30年度に市立幼稚園特別支援学級入級を希望する5歳児の保護者

※4歳児は全幼稚園・こども園での入園となるため、募集はありません。

申 在園している各保育施設などを通して申し込み。在宅児は、直接こども政策課へご連絡ください。締切9月5日（火）

※平成31年度より障がいの有無に関わらず全幼稚園・こども園での入園となります。

問 こども政策課☎861・2110

平成30年度 市立小中学校「隣接校選択制情報冊子」の公開について

市立小中学校は、お住まいの住所地によって定められた指定校に入学することが原則ですが、希望により、指定校に通学区域が隣接する学校（隣接校）を選択できる「隣接校選択制」を実施しています。対象は、平成30年度に市立小中学校へ入学予定の新1年生です。隣接校一覧、学校紹介、定員枠などを掲載した冊子を、学務課ホームページと次の設置場所で公開しています。

【設置場所】教育委員会学務課（本庁11階）／総合案内（本庁1階）／各支所／市立小中学校／市立幼稚園／認定こども園／市立公民館・図書館・児童館／地域子育て支援センター／保健センター／北保健センター／療育センター

10月上旬に新1年生の保護者へ「那覇市立学校隣接校選択制希望申請票」を送付します。申込方法は本紙10月号に掲載予定です。

問 学務課☎917・3505

B型肝炎ワクチン行政措置終了のお知らせ

平成28年4月1日以降に生まれたB型肝炎ワクチン定期接種対象のお子さんで、1歳までに3回の接種が完了しないときは、9月30日までは不足分の回数を無料で受けることができます。

※接種間隔を遵守しての接種が前提です。

※1歳以上のお子さんが10月以降に接種した場合は、全額自己負担となります。

※母子感染予防のため、出生後にB型肝炎ワクチンの接種を受けたお子さんは対象外となります。

問 保健所　健康増進課☎853・7961

【9月1日～10日】屋外広告物適正化旬間

屋外広告物のルールを守り、魅力ある美しいまちづくりを進めましょう。

【屋外広告物とは】屋外に表示されているポスター、立看板、のぼり、広告板、屋上広告、壁面広告などのことです。

【屋外広告物の表示には許可が必要です】地域によって、表示できる広告物の大きさや高さに基準があります。

問 都市計画課☎951・3246

「沖縄海区漁業調整委員会委員選挙人名簿」への登載申請について

対 漁業法第86条の規定により、沖縄県海区漁業調整委員会の委員の選挙権を有する者

【申請方法】登載申請書を各漁業協同組合・船主組合を通じて、または直接、選挙管理委員会へ提出

期 9月1日（金）～5日（火）※平日のみ

問 選挙管理委員会事務局☎951・3215

精神保健福祉相談窓口

保健所では、うつ病やアルコール依存症・統合失調症などのこころの健康に関する相談などを行っています。

①精神保健福祉相談員相談（電話・来所）

対 「何をするにも元気がでない」、「眠れない」、精神障がいなどの疾患や治療対応方法で悩んでいる人やその家族など

日 月曜日～金曜日（祝日を除く）9時～11時30分、13時～16時30分

②精神科専門医相談（要予約）

対 精神障がいの疑いがあるが、病院受診したことがない人やその家族、困難事例の対応に困っている関係機関スタッフなど

日 月1回（偶数月第2水曜日、奇数月第2火曜日）14時～17時

③酒害相談（要予約）

対 アルコール問題でお困りの人

日 毎月第1水曜日　14時～16時

※当事者や家族が相談員として、相談に応じます。

場 ①～③共通　市保健所

問 保健所　地域保健課☎853・7973

ぬがーらさんど！ 特殊詐欺

ちゅらさん運動

県内では、お年寄りをATM（自動現金預払機）に誘導し、お金をだまし取る詐欺が増えています。

「医療費や保険料を払い戻しますのでATMへ行ってください」

→役所や保健所に確認してください。ATMを操作してお金が返ってくることはありません。

「おばあちゃん、オレだけど、助けてお金が必要なんだ」

→もう一度本人に確認しましょう。「携帯番号が変わった」は詐欺の可能性があります。

「インターネットの利用料が未払いです。コンビニでギフト券を買って支払ってください。」

→あわてずに、警察に相談してください。

那覇警察署　☎836-0110
警察相談　☎#9110

頑張る幹子の健康チャレンジ！ 第4回

食べ方を工夫して、プチ不調を作らない

健康上特に問題はないけれど、風邪をひきやすい、朝の目覚めが悪いなどの不調を感じること、ありませんか。このような状態が続くと市民のみなさんの健康を損ねるだけでなく、社会的にも生産性の低下を招くことになります。そこで今回は、食生活の面から体調を整えることを考えてみました。

栄養バランスを考えた食事を

7月号の栄養相談で、主食、主菜、副菜がそろった食事が理想だと学んだので、私は1日2回は、そんな食事を目指しています。

いつ食べるか、どう食べるか

実際に、1日の食事で考えてみます。

慌ただしい朝は、エネルギーのもとになる主食と、体を作るタンパク質をしっかり取ることを意識しています。ご飯に卵焼きや納豆なら時間もかかりませんね。

活動量の多い昼は、しっかり食べても太りにくい時間帯だそうです。私は、外食する時は定食を頼んだり、単品メニューに野菜サラダなどを追加したりしています。

夜は、お付き合いで食べる時間が遅かったり量が多かったりして、翌日の体調や体重に影響するときがあります。そこで、私は、早い時間帯に食べるか、揚げ物を食べ過ぎないなどに気をつけています。食物繊維を多く含む野菜や海藻などは、満腹感が得られるので、積極的に食べるようにしています。

代謝を上げてしっかり食べる体づくり

「食べる量を極端に減らす」、「特定の食品だけ食べる」などで体重を調整することは、私は絶対にしません。元気がでない、やる気がでないなどの不調を招く恐れがありますからね。意識して動き活動量を増やして、しっかり食べる方が健康的です。

それから毎日体重を測り、自分の体調が一番良い時の状態を維持しています。日頃から体重や血圧を測っていると、数値と感覚の両方で体調をチェックできるのでおすすめです☆

年代別の食生活診断ができる農林水産省のサイトもあります。みなさんもご活用ください。

食とからだ　検索

お問合わせ　健康増進課　☎853・7961