

情報ありくり

10・12 町民平和の日記念事業

皆さまのご参加、お越しをお待ちしております。

●ピースウォーキング
日時/10月12日(土) 午前9時～
集合場所/町民広場(役場となり)

※要申込

●平和コンサート
日時/10月12日(土) 正午～
場所/町民広場

●町民広場
日時/10月12日(土) 午後2時～
場所/折和の塔

●パネェル展
期間/10月7日(月)～18日(金)
場所/役場町民ホール

申込問/総務課
☎88994415

●第9回南風原総合文化祭
南風原町文化協会主催
躍動・創造・未来へつなぐ
文化の祭典

●展示の部
日時/10月28日(月)～11月20日(土)
午前9時～午後6時(最終日は午後5時まで)

●入場料/無料
場所/南風原文化センター(企画ホール)

●舞台の部
日時/11月2日(土)一部:午後1時開演 一部:午後4時開演

入場料/各十円
場所/中央公民館(黄金ホール)

問/南風原町文化協会
☎88994415 野原

BPO就職プロジェクト 訓練生募集

オフィスワーカーを目指す方にチャンス!県内大手企業で採用を見つけた研修を受けてスキルアップし、自信を持って就職・活躍を目指す機会です。

対象/求職中の方
研修先/那覇市・嘉手納町
定員/20名程度

訓練手当/訓練中時給8～5円
期間/10月末～平成26年1月末のおよそ3カ月間

締切/10月18日(金) ※詳細はお問い合わせください。

申込・問/フロム沖縄推進機構(沖縄県委託 BPO人材育成・確保事業)
☎070-5691-3670

Email: jpp@from-okinawa.org

弁護士による民間賃貸住宅無料相談

民間賃貸住宅に関するあらゆる相談(賃料不払い、敷金明け渡し、契約内容など)を弁護士がお受けします。大家、借り主、保証人などからの相談でもお受けします。

相談料/無料
電話相談/☎0204555155
(通話料無料)

毎週水曜日 午前10時～12時、午後2時～4時、午後5時～7時

弁護士が直接対応します。
面談相談/☎88953737 にて予約受付

(この相談は国土交通省の補助金を得て実施しています)

問/沖縄弁護士会 那覇市松尾2丁目2番26の6号

はえばる 10月の予定 エコセンターだより

- ごみ減量!!生ごみから堆肥づくり
8日(火) 14時～ 無料
- 要らない布をリサイクル☆
布ぞうりづくり
15日(火) 14時～ 500円+古布
- 要らない布をリサイクル☆
さきおりコースターづくり
17日(木)14時～ 無料(古布を持参)
- リサイクルループへの意識を深める☆
「はえばる循環の輪」見学ツアー
22日(火) 14時～ 無料
- 古着を染めてリメイク!!たまねぎ染め
25日(金) 14時～ 染料代(Tシャツ1枚あたり300円)+古布

※18日(金)9時～13時は講座のため休館します。

おねがい
・各講座は予約制となっております。予約は1週間前までをお願いします。
・キャンセルの場合は必ずご連絡ください。
・準備、片付けのご協力をお願いします。

はえばるエコセンターは、環境保全の普及・啓発に向け情報発信の拠点となることを目的とした施設です。

毎月のスケジュールはこちらで確認できます
南風原町携帯ホームページ
開館日:月～金 9時～17時
休館日:土・日・祝日
TEL・FAX 889-4425

健康・育児だより

健康診断

場所/ちむぐる館
☆対象者には個別通知します。

●乳児一般健診
対象/前期(3ヵ月児)、後期(9ヵ月児)
日時/10月20日(日)
受付/午前8時40分～10時30分

●1歳6ヵ月児健診
対象/1歳7～9ヵ月児頃
日時/10月17日(木)
受付/午後1時～2時30分

●3歳児健診
対象/3歳4～6ヵ月児頃
日時/10月24日(木)
受付/午後1時～2時30分

●ナイト健診(特定健診)
※個別通知はありません。
日時/10月16日(水)、30日(水)
受付/午後6時～7時30分

予防接種

●BCG
対象/生後5～8ヵ月
日時/10月16日(水)
受付/午後3時30分～4時
場所/沖縄県総合保健協会

相談、ほか

●住民健康相談
日時/毎週金曜日
時間/午前8時30分～正午

●栄養相談(予約制)
日時/毎週水曜日
時間/午後2時～4時

●マタニティー教室(予約制)
☆対象者には個別通知します。
対象/第1、第2子妊婦
日時/10月1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)
受付/午後1時15分～

●もぐもぐごっくん教室(予約制)
☆対象者には個別通知します。
対象/7ヵ月児
日時/10月25日(金)
受付/午後1時15分～

●歯の健康フェア(予約制)
☆対象者には個別通知します。
対象/2歳児
日時/10月3日(木) 午後

★お問い合わせ/ちむぐる館 ☎889-7381★



保健師・栄養士の健康ぬちぐすい

意外と大変?! アルコールとからだ

朝夕が涼しくなってきた、過ごしやすい季節になってきましたね。今年の夏は猛暑続きで、冷えたビールや泡盛、チューハイなど…アルコールを飲み過ぎてしまった…なんてことはなかったですか？

◆アルコールの分解は最優先!!
私たちが飲んでいるアルコール飲料ですが、実は…アルコールは人体にとっては「毒物」になります。アルコールを飲むと、体は最優先でアルコールの分解を行い、早く無害なものに変えようとします。この仕事を行うところは、右わき腹のほうにある肝臓という臓器です。肝臓では、1時間に約7gずつしかアルコールを分解できません。1日20gまでなら無理なく分解できる量といわれています。
純アルコール量はお酒の種類・量によって異なりますので、次の表を参考にしてみてください。

お酒の種類	1回の飲酒量(例)	純アルコール量(体に吸収されるアルコール量)
ビール(発泡酒)	500ml(ジョッキ1杯)	24g
泡盛(度数30度)	180ml(1合)	43g
日本酒(度数15度)	180ml(1合)	22g
ワイン(度数14度)	200ml(グラス1杯)	22g
梅酒(度数14度)	180ml(1合)	20g
缶チューハイ(度数5度)	350ml(缶1本)	14g

例えば、泡盛(度数30度)を1合(180ml)飲んだとすると、肝臓でアルコール分解が終わるまでに約6～7時間かかります。アルコール分解が終わるまでは、肝臓はほかの仕事の後回しにして早く体に害のないものへ変えていきます。
肝臓はアルコール分解だけでなく、タンパク質を作ったり、血糖値を調整したり…たくさんの仕事をしています。それらの仕事は、アルコール分解が終わった後に「残業」して頑張っているのです。

◆あなたの肝臓は働き過ぎではないですか？
肝臓は、仕事続きで疲れて細胞が壊れてしまっても、痛みなどはほとんどありません。自覚症状がなくても、肝臓の疲れ具合をチェックできるのが「特定健診」です。肝機能検査の数値で肝臓の疲れ具合がわかりますので、ぜひ健診を受けて自分で確認していきましょう。

編集後記

先日、父親として大失態をしてしまいました。3歳の長男を骨折させてしまいました…(>.<) 場面はとある公園。私が小学生時代によく遊びに来ていた公園で、約20年ぶりに訪れたこともあって、私は少しハイテンションでした。「お父さんブランコいでー!」という息子のお願ひにも、私は張り切ってこいであげました。辺りが暗くなってきたので「あと10回ねー! イーチ、ニー…」とカウントしながら押していたのですが、カウントが進むに連れて無意識に力が入ってしまい、カウント9ぐらいのとき、息子が後方に飛んでいってしまいました。息子は泣き、私もかなり焦ったのですが、落ち方が足→お腹→頭の順で落ちて、地面も柔らかい芝生だったので、たぶん大丈夫だろうと思っていました。しかし、息子は一向に泣き止まず「足痛いー!」と繰り返すので、念のため病院に行って検査してみると、痛がっていた箇所が骨折していました…
さすがは子どもで回復が早く、3日後には歩けるようになっていたのですが、私の息子への申し訳ない気持ちはこの先しばらく続きそうです…。これからは“加減”をい一度意識して息子たちと遊ぼうと思います。この編集後記を読んでくださったお父さま方も、ぜひお気をつけください。(KG)

自然とふれあう家族のつどい「オータムキャンプ」
日時/10月12日(土)～13日(日)
主催/沖縄県立石川青少年の家
内容/テント泊、ドングリ工作、野外料理登山
募集人員/小学生以上の家族20組

ご芳志ありがとうございました。
南風原町へ次の方から寄付を戴きました。

一般寄付
●株式会社上間菓子店 会長 上間信治様
親光振興のための寄付として30万円

一般寄付として 10万円
●安岡建設株式会社様

南風原町育英会へ次の方から寄付を戴きました。

一般寄付として 10万円
●野原稔様(倉屋武)
故御子息 野原光太様の香典返しとして 20万円
●南風原町社会福祉協議会へ次の方から寄付を戴きました。
香典返し
●玉那覇光政様(津嘉山) 故母 玉那覇力マ様の香典返しとして 10万円
●田本 広吉様(兼城) 故父 田本流基様の香典返しとして 10万円
●大村 康俊様(津嘉山) 故兄 大村康信様の香典返しとして 5万円
●玉城 正栄様(宮城) 故父 玉城正廣様の香典返しとして 10万円
●神谷 吉信様(神里) 故妻 神谷秀子様の香典返しとして 10万円

参加費用/一人あたり2千円(保険料その他)
申込期間/10月4日～9日
問/沖縄県立石川青少年の家
☎96433263
FAX 96466663
担当 連天政秋

不動産の無料査定実施中! (社)沖縄県宅地建物取引業協会会員 沖縄県知事免許(第)2847号

求む物件! 賃貸から売買まで!

創業20周年記念キャンペーン!!
不動産売却をお考えの方をご紹介します。
最大 10万円 進呈致します。
(弊社でご成約の場合に限ります。)

さらにこんな特典も用意しております。
●売買・賃貸仲手数料20%OFF(最大10万円!)
●スエルテ(木造住宅)ご成約の方にオプション20万円分サービス!!

売土地 広さや地目、現状は問いません。(古家付・更地・平地・田畑など)
売家 どのような家でもご相談下さい。(広さ、築年数、平屋造り、2階建て、店舗付など)
売マンション 何階建ての何階部分、占有面積、築年数、立地など、関係なくご相談下さい。
貸家 転勤中の間でもお貸しすることができますので、ご相談ください。

株式会社 東洋ハウジング イオンタウンとよみ近く (098) 850-4722 気になったら 東洋ハウジング 検索