

はえばる 12月の予定 エコセンターだより

ごみ減量や環境問題への関心を高めるための環境講座を開催しています。

- いらぬ布でリサイクル☆ さきおりコースターづくり 5日(木)14時～ 無料(古布持参)
- ごみ減量!!生ごみから堆肥づくり 9日(月)14時～ 無料
- いらぬ布でリサイクル☆ 布ぞうりづくり 11日(水)14時～ 500円+古布持参
- リサイクルループへの意識を深める☆ 「はえばる循環のわ」エコツアーのぞみの里・はえばる豚見学 17日(火)10時～12時半 100円(保険料)+昼食代 ※定員15名になり次第受付終了 (南風原に在住の方)
- 古着を染めてリメイク!! たまねぎ染め 20日(金)14時～ 300円+玉ねぎの皮(5コ分)+染める布持参 ※17日(火)9時～13時は「はえばる循環のわ」エコツアーのため休館します。

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

編集後記

11月上旬ぐらいまでは、夏か!?って思われるぐらい暑かったですが、中旬ぐらいから急に寒くなってきましたね。私は年齢のせいでしょうか、急な気温の変化に身体がついていけず、体調を崩してしまいました。皆さまは大丈夫でしょうか?

年齢のせいといえば、私にはもう一つガタがきているところがあります。膝です。しかも、この1か月ぐらい全然治らない…。まあ私の場合、年齢だけじゃなくて体重のせいってのも大きいのでしょうか。ですが不思議なことに、運動中は全然痛くないのです。膝痛めた後に、尚巴志ハーフマラソンに出たリバスケの練習とかもしたんですが、その最中は全然痛くない。なのに、普段生活していて、膝を深く曲げるときがあると、そこから伸ばすときに激痛が…。若いときはほっとけば治ってたのかもしれませんが、年齢のせいなのでしょう。とりあえず、この編集後記を書き終えた後、お休みをいただいて病院に行こうかと思っています。重傷じゃありませんように!! (>人<)

健康・育児だより

健康診断

場所/ちむぐくる館
 ☆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/12月8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/12月12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/12月26日(木)
 受付/午後1時～2時30分

◎特定健診(地域健診)
 ※個別通知はありません。
 日時/12月22日(日)
 受付/午前8時30分～10時30分

予防接種

☆対象者には個別通知します。

◎BCG
 対象/生後5～8ヵ月
 日時/12月18日(水)
 受付/午後3時30分～4時
 場所/沖縄県総合保健協会

◎インフルエンザ(予約制)
 対象/65歳以上
 日時/平成26年2月28日まで
 場所/町指定病院(個別接種)
 受付/診療時間内

相談、ほか

場所/ちむぐくる館

◎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

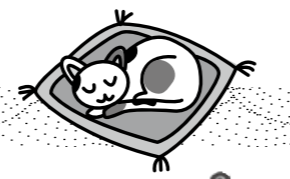
◎マタニティー教室(予約制)
 ☆対象者には個別通知します。
 対象/第1、第2子妊婦
 日時/12月3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)
 受付/午後1時15分～

◎もぐもぐこっくん教室(予約制)
 ☆対象者には個別通知します。
 対象/7ヵ月児
 日時/12月27日(金)
 受付/午後1時15分～

★お問い合わせ/ちむぐくる館 ☎889-7381★



保健師・栄養士の健康ぬちぐすい

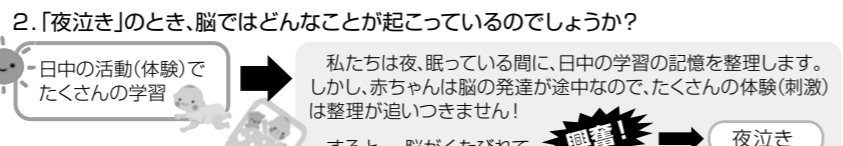
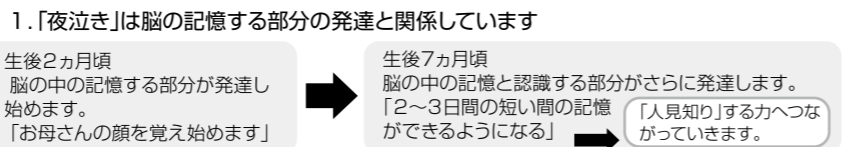


「夜泣き」は、脳が発達している過程です!

みなさん、こんにちは。12月になり、何かと忙しい毎日をお過ごしかと思います。体調はお変わりありませんか?

さて、今月は赤ちゃんの「夜泣き」についてのお話です。今まさに夜泣き真っ最中の方、これから夜泣きを体験していく方、そういうこともあったな～という方、様々でしょう。「夜泣き」は、ご両親にとって大変なことですが、赤ちゃんにとっては「脳が発達している過程」を表しています。ですから、脳の成長とともに、個人差はありますが1～3ヵ月の間には収まります。

「夜泣き」のメカニズム



3. 「夜泣き」を乗り切るために

☆日中(特に午前中)は、体を動かす遊び(ハイハイなど)を取り入れ、夜はぐっすり眠るための生活リズムを作りましょう!

4. 泣きやまない時は?
- ①発熱はないか?鼻づまり、せせせい、湿疹、かぶれ等の手当てを!
 - ②オムツ、衣類、布団の調整は?暑くないかな?寒くないかな?
 - ③何よりもお母さんの存在で安心を
 ※静かに抱いて、両手を握ってやさしく話しかけてみてください
- 他にも…
- ☆興奮が収まらないときは気分を変えて
 ※別室で、遊んでみては?
 ※時には、ドライブなど外に連れ出してみてもいい。
 ・冬は体温を奪われやすいので、保温対策を忘れずに
- ☆泣き止ませたくて授乳したくなりますが、お腹が空いて泣いている訳ではないのです。夏場など、喉が渇いているようでしたら、目を覚まして水分をあげてみて、「飲んだらねんね～」と再び眠りに誘ってみましょう。

南風原町新年宴会
 ◎第一部
 日時/平成26年1月6日(月)午後1時～
 会場/2千円
 場所/中央公民館 黄金ホール
 対象/町民及び町内外事業所

◎第二部
 日時/平成26年1月6日(月)午後4時～
 会場/千円
 場所/中央公民館 黄金ホール
 対象/各種団体委員、役員
 問/総務課 ☎889-4415

新春マラソン大会
 日時/平成26年1月12日(日)
 受付/午前8時30分～9時30分
 場所/黄金森公園陸上競技場
 対象/町内外問わずどなたでも
 ●2kmの部(小学生)
 ●5kmの部(中学生以上)
 ●10kmの部(高校生以上)
 問/教育総務課 ☎889-2600

南風原町役場
 臨時職員(履歴書随時募集中)
 南風原町役場では、次年度の臨時職員を募集しています。
 応募職種/一般事務職、保育士、児童厚生員(児童館)、労務職
 応募資格/一般事務職・パソコン操作可能な方
 保育士:保育士資格取得の方
 労務職:自動車普通免許取得の方
 勤務時間/一般事務職:月々金8時30分～17時15分
 保育士:月々金シフト勤務(土)8時30分～12時30分
 児童厚生員:月々金 14時30分～18時(土)10時～18時
 問/総務課 人事行政班 ☎889-4415

不発弾探査要望箇所募集
 沖縄県では「広域探査発掘加速化事業」として、主に民間地での不発弾等の探査・発掘事業を実施しています。
 対象/①探査予定面積が100㎡を超えること ②地主及び小作人が不発弾等の調査・探査・発掘工事に同意(同意書を添付)していること
 ※県の予算の範囲内で探査・発掘事業を実施するため、要望しても探査を実施できないこともあります。
 申込期限/12月20日(金)
 申込・問/総務課 ☎889-4415
 問/町立図書館 ブックスタート担当 ☎889-6400

第19回国場川水あしび
 湿地やマングローブを探検しよう!
 日時/12月14日(土) 午前9時30分～午後3時
 場所/漫湖水鳥・湿地センター(豊見城市豊見城9082)
 内容/漫湖大清掃、ミュージカル、自然体験型ゲーム、展示ブース
 申込/当日受付、参加費無料
 主催/国場川水あしび実行委員会(糸満市、豊見城市、那覇市、南風原町、八重瀬町、与那原町、環境省那覇自然環境事務所)
 問/事務局(那覇市環境保全課内) ☎098-951-3229
 当日の問/漫湖水鳥・湿地センター ☎098-840-5121

ご芳志ありがとうございました。
 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。
 一般寄付
 ◎南風原町商工会会長 赤嶺和雄様
 平成25年度チャリティゴルフ大会収益金の一部として 232,000円
 香典返し
 ◎大城 静子様(宇津嘉山) 故夫 大城弘光様の香典返しとして 5万円
 ◎仲村 ヤス子様(宇津嘉山) 故母 仲村ウサ様の香典返しとして 5万円
 ◎新垣 ヨシ子様(宇津嘉山) 故母 新垣芳子様の香典返しとして 10万円

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(5)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・賃貸仲介手数料20%OFF(最大10万円!)
 ■スエルト(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。

株式会社 東洋ハウジング イオンタウンとよみ近く ☎91-0205 豊見城市字根差部587 (098) 850-4722 気になったら 東洋ハウジング 検索

情報ありくり

年末年始の業務のお知らせ

◆南風原町役場通常業務
 12月28日(土)～1月5日(日) お休み
 問/総務課 ☎889-4415

◆自動交付機・コンビニ交付
 12月29日(日)～1月3日(金) 休止
 問/住民環境課 ☎889-4414

◆ごみの収集
 12月30日(月)～1月5日(日)資源ごみ休み
 1月1日(水)～1月5日(日)全収集休み
 問/住民環境課 ☎889-1797

◆ごみの自己搬入
 1月1日(水)～1月3日(金) お休み
 問/那覇・南風原クリーンセンター ☎882-6701