

はえばるエコセンターだより

※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。

お問い合わせ
はえばるエコセンター
☎889-4425

参加者募集

黄金森植物観察会

～野草を食べよう！～



南風原町の黄金森で身近な植物や生き物観察を楽しみ森と人とのつながり、自然の大切さを学ぼう！

- 日時** 10月18日(土)午前9時～12時
午前8時50分集合
- 対象** 町内小学生～中学生
(小学3年生以下は親子での参加)
- 内容** 黄金森の植物や生き物を観察後
野草入りヒラヤチーづくり
- 定員** 20名
- 参加費** 100円(保険料)
- 集合場所** 南風原町立中央公民館ロビー

○当日は、動きやすい服装(運動靴・帽子)で、水筒を持ってご参加ください。

南風原町のホームページでもご覧いただけます。 <http://www.town.haebaru.lg.jp/docs/2013081900013/>

今月の予定

ごみ減量や環境問題への取り組みに役立つ講座を開催しています。

- 古着でさきおりコースター
10月7日(火)14時～
無料(古着持参)
 - たまねぎ染め
10月14日(火)14時～
100円+玉ねぎの皮(5コ分)
 - 生ごみから堆肥づくり
10月17日(金)14時～ 無料
 - 古布で布ぞうりづくり
10月23日(木)14時～
100円+古布持参
- ※講座は1週間前までに、予約してください。

情報ありくり

子育て支援ブックスタート

日時/10月19日(日)9時～12時
場所/ちむぐる館図書室
対象/乳児一般検診「後期」の親子
内容/読み聞かせと絵本のプレゼント
問/町立図書館ブックスタート担当
電話/889-16400

南風原町文化協会15周年記念 第10回南風原総合文化祭

展示の部
日時/10月13日(月)～10月19日(日)
水曜日休館
午前9時～午後6時
最終日5時まで(入場無料)
場所/南風原文化センター
体験コーナーあり
問/南風原町文化協会
事務局 野原
電話/090-1379416016

危険物取扱者試験

試験 日/12月7日(日)
試験の種類/甲種、乙種(第1類から第6類)、丙種
願書受付期間/10月24日(金)～10月31日(金)
願書配布先/各消防本部予防課、沖縄県宮古事務所総務課、沖縄県八重山事務所総務課(一財)消防試験研究センター
※電子申請できます。ホームページをご覧ください!!
ホームページ/ <http://www.shudo-shiken.or.jp>
問/(一財)消防試験研究センター
沖縄県支部
電話/941-15201

11月16日(日)は 沖縄県知事選挙の投票日です みなさんそろって投票しましょう

○今回投票できる方:
平成6年11月17日までに生まれた方で、平成26年7月29日までに転入届出をし、引き続き居住している方

○投票日時:
平成26年11月16日(日) 午前7時～午後8時



☆期日前投票の日時☆
■期間:平成26年10月31日(金)～11月15日(土)
■時間:午前8時30分～午後8時
■場所:南風原町役場3階 庁議室

☆不在者投票
指定の病院や施設等に入院(入所)している場合や、仕事や旅行のため名簿登録地以外の市町村に滞在している場合などには、不在者投票ができますので、選挙事務局までお問い合わせ下さい。

■お問い合わせ■
南風原町選挙管理委員会事務局 ☎889-4415・4253



高齢者向け講習会のご案内 ～保育補助講習～

講習内容/子育て支援の現状や取り組み、保育園等での実習を行い、基本的な技能・知識を習得します。
日時/11月4日(火)～11月18日(火)までの計11日間(※土日祝祭日を除く)
10時～15時、但し現場実習期間中は9時～13時
場所/尚学院国際ビジネスアカデミー(那覇市)
対象者/ハローワークに求職登録した55歳以上の就職希望者
受講料/無料
定員/20名
申込・問/公社 沖縄県シルバー人材センター連合
電話/871-10330 担当:友寄

「全国一斉」 法務局休日相談所」の開設

法務局職員、公証人、司法書士、土地家屋調査士、人権擁護委員が無料で相談をお受けします。相談内容についての秘密は守りますので安心して相談してください。
日時/10月5日(日)正午～午後4時まで
場所/沖縄県立博物館 1階講座室
相談内容 登記、人権、相続(遺言)、戸籍、帰化、成年後見、供託など
問/那覇地方法務局総務課
電話/8547951
(相談所開設当日の問い合わせ先 090130781017)

健康・育児だより

健康診断

日時/10月9日(木)
受付/午後1時～2時30分

◎2歳児歯科健診
対象/2歳4～6か月児
日時/10月16日(木)
受付/午後1時～2時30分

◎3歳児健診
対象/3歳4～6か月児
日時/10月23日(木)、30日(木)
受付/午後1時～2時30分

◎1歳6か月児健診
対象/1歳7～8か月児

相談、ほか

◎2歳児歯科健診
対象/2歳4～6か月児
日時/10月16日(木)
受付/午後1時～2時30分

◎3歳児健診
対象/3歳4～6か月児
日時/10月23日(木)、30日(木)
受付/午後1時～2時30分

◎マタニティー教室(予約制)

☆対象者には個別通知します。
日時/10月7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)
受付/午後1時15分～

◎栄養相談(予約制)

日時/毎週金曜日
時間/午前8時30分～正午

◎7か月児相談(予約制)
☆対象者には個別通知します。
対象/平成26年3月生まれ
日時/10月24日(金)
受付/午後1時30分

お問い合わせ/ちむぐる館
☎889-7381

編集後記

こんにちは。少しずつ涼しくなってきた秋を感じさせますね。今回の表紙は北丘ケイキフラスターのフラダンスです。Feel Hawaii～ハワイの風を感じさせる素敵なフラダンスですね。そういえば iPhone の新機種が発売がありましたね。広報が発行される頃には発売されていますね。非常に楽しみです。今の子供達にとって電話って、プッシュ式、もしくはタッチパネルってイメージなのかな?僕の妻の実家では黒電話を使っているのですが、黒電話、まだ家で使っている人いますか?あの番号を回すところに懐かしさを覚えます(10sh1)



保健師・栄養士の健康めぐり

メタボリックシンドロームって?

メタボリックシンドローム、またはメタボという言葉はニュースなどで耳にすることは時々あるかと思いますが。聞いたことはあるけど内容は詳しくわからない、という方も多いのではないのでしょうか。メタボリックシンドロームとは右の図に該当する状態の事をいいます。メタボリックシンドロームだと、動脈硬化(血管が硬く、もろく、ポロポロの状態になることで)が急速に進み、心筋梗塞や脳梗塞、脳卒中等の命に関わる重大な病気につながりやすくなります。(約30倍のリスクがあるとも言われています!)

自覚症状ではわからない…

メタボリックシンドロームは自覚症状はありません。しかし身体の中では、動脈硬化が徐々に進行し、血管が傷ついていきます。心筋梗塞や脳梗塞などを起こして初めて自覚症状が出るのです。自覚症状がないからといって「自分はまだまだ大丈夫」とそのまま放置しているとある日突然、心筋梗塞等で倒れてしまう、という事になりかねません…。

特定健診を活用しよう!

そこで活用してほしいのが特定健診です。自覚症状が無いからといって健康の判断はできないので、健診を受ける事が重要です。また、健診結果を理解しやすくするために、健診から約1ヶ月後に保健師と栄養士が結果説明を行っています。町では次の日程で日曜健診とナイト健診を実施します。この機会にまずは、健診を受けてメタボリックシンドロームかどうか、健康状態のチェックをお勧めします。

○日曜健診
受付時間:8:30～10:30 場所:ちむぐる館
10月12日、12月14日、2月8日

○ナイト健診
受付時間:18:00～19:30 場所:ちむぐる館
11月12日、11月26日

メタボリックシンドローム 診断基準

- ・ウエスト周囲径
男 85cm以上
女 90cm以上に加え
- 1. 脂質異常
①高中性脂肪150以上
②低HDL 40未満
③何れか又は両方
- 2. 血圧
①収縮期130以上
②拡張期 85以上
- 3. 血糖
①空腹時血糖110以上
②空腹時血糖の値が適切に得られない場合は、HbA1c6.0%以上
※3項目中2項目以上
※治療中も含む

◎南星中学校生徒会 様
977円

空き缶回収の収益金として

◎仲里 文子様(字兼城)10万円
◎大城 安雄様(字神里)10万円
◎故母 大城スミ様の香典返しとして
◎新垣 文子様(字喜屋武)10万円
◎故夫 新垣松秀様の香典返しとして
◎神里 光子様(字山川)20万円
◎故夫 神里定雄様の香典返しとして



ご考案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
◎一般社団法人 南風原町観光協会
会長 照屋 盛夫 様
2万2680円
第3回はえばる夏まつりキッズパーク出店業者様からの協賛金として

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!

売土地 広さや地目、現状は問いません。(吉家付・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 転動中のものでお貸しすることが出来ますので、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 (098) 850-4722 気になったら 東洋ハウジング 検索