

# 情報ありくり

## 4月20日(日)は南風原町長選挙の投票日です

### みなさんそろって投票しましょう

○告示日：4月15日(火)  
○入場券はがきがご自宅に届きますので、投票所をご確認ください。

第1投票所／北丘小学校体育館  
第2投票所／町立中央公民館  
第3投票所／津嘉山公民館  
投票時間／午前7時～午後8時

○投票日当日に投票に行けない方は、事前に「期日前 投票」ができます。

**日 時** 4月16日(水)～19日(土)  
午前8時30分～午後8時  
**場 所** 南風原町役場3階 庁議室  
**お問い合わせ** 南風原町選挙管理委員会事務局  
☎889-4253・4415(宮川)

### 住宅リフォーム補助制度のお知らせ

平成26年度も地元経済の活性化のため、町民の皆さんが行う町内業者による住宅リフォームの費用の一部を補助します。

○応募について  
受付期間／5月1日(木)～30日(金)(先着順ではございません)

ただし、応募数が予算の範囲を超えた場合は6月に抽選を行い、補助対象者を決定します。また、6月以降について、予算の範囲内であれば随時受付いたします。

詳しくは町ホームページ、またはまちづくり振興課までお問い合わせください。

問／まちづくり振興課  
☎889-4412

### 子育て支援ブックスタート

日時／4月20日(日)9時～12時  
場所／ちむぐくる館 図書室  
対象／乳児一般検診「後期」の親子  
内容／絵本のプレゼント、読み聞かせ実演

問／町立図書館ブックスタート担当  
☎889-6400

### 琉球餅事業協同組合 成果展開催のお知らせ

日時／4月21日(月)午後1時～5時  
22日(火)～24日(木)午前9時～午後5時  
25日(金)午前9時～午後4時30分  
場所／南風原町役場1階 町民ホール  
問／琉球餅事業協同組合  
☎889-1634

### 平成26年度自衛官等募集案内

●幹部候補生(一般)資格  
「大卒程度試験」22歳以上26歳未満の者(20歳以上22歳未満の者は大卒見込含)、修士課程修了者等(見込含)は28歳未満  
「院卒者試験」修士課程修了者等(見込含)で20歳以上28歳未満の者

試験期日  
1次：5月10日(土)・11日(日)(11日は飛行要員のみ)  
2次：6月10日(火)～13日(金)  
3次：海空飛行要員のみ(海7月7日(月)～11日(金)、空7月19日(土)～8月7日(木))

●幹部候補生(歯科・薬剤科)資格  
専門の大卒(見込含)20歳以上30歳未満の者(薬剤科は20歳以上28歳未満の者)

試験期日  
1次：5月10日(土)  
2次：6月10日(火)～13日(金)

●医科・歯科幹部資格  
資格／医師・歯科医師の免許取得者  
試験期日／5月16日(金)  
受付期間／3種目とも4月25日(金)まで(締切日必着)

詳細やその他の募集種目については、自衛官募集HP又は募集コールセンターまで  
http://www.mod.go.jp/gstf/jieikanbosyu/  
☎01-200-0967-692

### 社協福祉活動資金造成 第27回チャリティー芸能公演

町社協が実施する地域福祉活動の推進に寄与することを目的に、チャリティー芸能公演を開催します。

日時／4月27日(日)  
昼の部／午後2時開演  
夜の部／午後6時開演  
会場／町立中央公民館  
入場料／1,000円  
主催／チャリティー芸能公演実行委員会  
問／町社会福祉協議会  
☎889-3213

### 沖縄県看護協会 看護フェアへのご案内

日時／5月17日(土) 10時～16時  
場所／沖縄県看護協会 看護研修センター(南部医療センター近く)  
参加費／無料  
内容／健康相談や介護の方法など、地域の皆さまの健康づくりのお手伝いをさせていただきます。この機会に、看護研修センターが地域の皆さまに開かれた場となることを願っています。お茶席も用意いたしております。

### 4月13日は町の清明祭です。

●考志ありがとうございました。ごさいました。次の方から寄付を戴きました。

◎野原 廣平様(字喜屋武)  
故妻 野原トヨ様(香典返し)として 10万円

### 4月13日は町の清明祭です。

●考志ありがとうございました。ごさいました。次の方から寄付を戴きました。

◎野原 廣平様(字喜屋武)  
故妻 野原トヨ様(香典返し)として 10万円

## 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(4ヵ月児頃)、後期(10ヵ月児頃)  
日時／4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  
日時／4月10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ヵ月児  
日時／4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  
日時／4月24日(木)  
受付／午後1時～2時30分

### 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／4月1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)  
受付／午後1時15分～

○7ヵ月児相談  
☆対象者には個別通知します。  
対象／平成25年9月生まれ  
日時／4月25日(金)  
受付／午後1時30分～1時45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

### 新生活をスタートさせるみなさんへ

みなさん、こんにちは。4月に入り、新年度がスタートしましたね。4月といえば、入学、進級、就職、転職、退職、引っ越しなど環境が変化することが多い季節です。

みなさん、五月病って聞いたことありますか？新しい環境に適応できなかつたり、適応しようと頑張るすぎて、五月の連休を過ぎたあたりから、一過性に無気力になる状態を俗に五月病と呼んでいます。環境が変わると新しい生活に慣れるために、身体的にも精神的にも疲れ、ストレスとなって心身にのしかかってきます。ストレスをためたまま引きずってしまうと、心の病の引き金となってしまうこともあります。そこで、今回はストレスとうまく付き合える方法をいくつか紹介します。

- 自分を客観的にみる  
自分を客観的にみることによってストレス状況を把握し、事前に対処できます
  - 自分にあったストレス解消法を見つける  
ストレス解消法は人によってそれぞれ異なります。スポーツ、映画や音楽鑑賞、入浴、旅行など自分にあった解消法を見つけ、ストレスを発散させる時間を作りましょう
  - 悩みを話せる人を作ろう  
ときには愚痴をこぼしたり、悩みを話せる人がいると心強いです
  - 完璧主義を捨てる  
始めから完璧にできる人なんていません。失敗は成功のもとと考え、マイペースで取り組んでみましょう
  - ストレスを前向きにとらえる  
悪い面ばかり考えるのではなく、自分が成長できるチャンスと考えてみましょう
  - 一人で多くのことを抱え込まない  
一人で多くのことを抱え込まず、ときには人を頼ることも必要です
  - 生活リズムを整える  
不規則な生活もストレスをためる原因になります。睡眠不足、不規則な食事、運動不足など生活習慣の乱れは体内のバランスもくずしてしまいます。ストレスに負けない心と体を作るためにも生活リズムを整えてみましょう
- みなさんの新たなスタートが素敵な日々でありますように・・・

## はえばる 4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☆ 布ぞうりづくり  
14日(月) 14時～  
100円+古布持参
- ごみ減量!! 生ごみから堆肥づくり  
17日(木) 14時～ 無料
- いらぬ布でリサイクル☆ さきおりコースターづくり  
22日(火) 14時～ 無料

☆そのほか、たまねぎ染めや鍋帽子づくりなどの講座も実施しています。

各講座は、お友達など3名以上であれば、日程を調整して実施できます。

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

今月号の表紙は、南風原・南星両中の卒業式です。今年卒業を迎えたみなさん、おめでとうございませう。両中とも私の親戚の子とかがいたわけではないのですが、卒業式は感動しますね。特に、私が卒業のときに歌った曲が流れると、当時は思い出して目頭が熱くなりました(TAT) 卒業生のみなさん、卒業しても、友だちとの関係を続けていってほしいと思います。

また私も、この4月号をもって広報担当を卒業することになりました。私にとって、この広報担当が役場に入庁して初めての仕事だったので、とても四苦八苦しながらやってきましたが、周りの方々のお力添えのおかげでなんとか頑張ってきました。大好きなジャンルの取材、苦手な取材、いろいろありましたが、どれも私を成長させてくれるものでした。2年間、本当にありがとうございました。今後とも「広報はえばる」をよろしくお願いたします。(KG)

## 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下さい。  
最大 **10万円** 進呈致します。  
(弊社でご成約の場合に限りです。)

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。

東洋ハウジング イオンタウンとよみ近く ☎(098) 850-4722  
〒901-0205 豊見城市字根差部587