

※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。

参加者募集

親子・伊部岳でオキナワウラジロガシ観察
～ヤンバルクイナに会えるよ！～

山原の森で登山を楽しみ、貴重な生きものたちに触れることで、環境問題への関心を高める

日時

11月15日(土)8時30分～17時

内容

伊部岳登山で日本一の巨木「オキナワウラジロガシ」を観察し、「ヤンバルクイナ生態展示学習施設」見学

集合場所

南風原町立中央公民館
(午前8時15分集合)

○当日は、軽装(長袖・長ズボン・運動靴・帽子)で、弁当・水筒を持ってご参加ください。

お問い合わせ

はえばるエコセンター
☎889-4425

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。

●古布で布ぞうりづくり
11月5日(水)14時～
100円+古布持参

●生ごみから堆肥づくり
～ダンボールコンポスト
モニター情報交換会～
11月11日(火)14時～
無料+生ごみ持参

●たまねぎ染め
11月20日(火)14時～
100円+たまねぎの皮(5コ分)

※講座は1週間前までに、予約してください。

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／11月16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7～8ヵ月児
日時／11月13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／11月20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／11月27日(木)
受付／午後1時～2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／11月12日(水)
受付／午後3時30分～4時
場所／沖縄県健康づくり財団
(旧沖縄県総合保健協会)

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

場所／ちむぐくる館
◎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ヵ月児相談(予約制)
★対象者には個別通知します。
対象／平成26年4月生まれ
日時／11月28日(金)
受付／午後1時30分

◎赤ちゃんすこやか広場予約制)
★対象者には個別通知します。
対象／4ヶ月児～6ヶ月児
日時／11月7日(金)、14日(金)、21日(金)
受付／午後1時15分～

お問い合わせ／ちむぐくる館
☎889-7381

編集後記

広報担当になって半年が過ぎました。毎月広報をご覧になっている皆様、ありがとうございます。今後も町民の皆様が読みやすい広報づくりに努めていきたいと思ひます。

最近、僕のお車Keiがついに10万kmに達しました。たまたまガソリンスタンドで給油中だったので、10万km目を携帯でパチリ☆しました。約10年間愛用しています。次は15万km目指して頑張ります!!

(t0sh1)

保健師・栄養士の健康めぐり

～子どもの睡眠～
「眠りが脳をはぐくむ」

早寝早起きをしましょうとよく言われますが、どうして大切なのでしょう。

睡眠中には、脳内で記憶の整理や固定といった作業がされています。また、眠っている間には、成長ホルモンが一気に分泌されます。成長ホルモンは体の成長だけでなく、感情を安定させる脳内物質の分泌にも大きく関わっています。心と体は寝ている間に作られる、ということです。

「からだの時計は25時間」

からだの時計はどこにあるのでしょうか。答えは「脳」です。生体時計と呼ばれ、25時間のリズムになっているようです。私たちの生体時計は、朝の光を浴びることで1日24時間にリセットされているのです。逆に夜の光はどうでしょうか。コンビニ、スーパーの光、携帯電話、スマホの強い光…夜これらの光を浴びると、生体時計を狂わせてしまいます。子ども達がスムーズに眠入できるよう、大人が寝る前の環境づくりをしてあげることが大切です。朝になったら光が入るよう、同じ時間に部屋のカーテンを開けるなどしてみましょう。朝7時までには起こし、遅くとも9時までには寝かせるようにしましょう。南風原町の子どもの睡眠状況はどうでしょうか。

また、朝食をしっかり食べることは、生体時計のスイッチオンに大切です。しっかり目を覚まし、一日健やかに過ごすためにも、お子さん、お孫さんの生活リズム考えてみませんか。

起床時間

就寝時間

「おでかけがんじゅうタイム」
in那覇市

国保広報番組「がんじゅうタイム」が今年も
テレビを飛び出しておじゃまします！

日時／11月15日(土)13時(開場12時半)

場所／那覇市民会館 中ホール

お問い合わせ／沖縄県国民健康保険団体連合会
☎863-2487

子育て支援ブックスタート

日時／11月16日(日)9時～12時
場所／ちむぐくる館図書室
対象／乳児一般健診「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

年末調整説明会について

日時／11月12日(水)10時～12時半
場所／沖縄コンベンションセンター
劇場棟
対象／那覇市、豊見城市、南風原町
内容／年末調整及び法定調書等の作成のしかたについて
問／那覇税務署
電話／098-867-3101
(音声案内に従い番号1番を選択)

指名手配被疑者の検挙にご協力を！

警察では、特に重大な犯罪の指名手配被疑者を選定した上で、11月中旬に全国の警察の総力を挙げて追跡捜査を行うこととし、早期検挙に取り組んでいるところで、捜査活動には、国民の皆さんのご協力が是非とも必要です。指名手配被疑者によく似た人を見かけたといった情報など、どんなわずかなことでも結構ですので、警察に通報していただくようお願いいたします。

与那原警察署 ☎945-0110

犯罪被害者に手を差し伸べてみませんか？

与那原警察書

犯罪の被害者は、犯罪による直接的な被害だけではなく、その後「二次的被害」と呼ばれる精神的・経済的な被害等に苦しめられることがあります。警察では、事件捜査を行うと共に、被害者やご家族の負担を少しでも和らげるため、関係機関・団体と連携して様々な支援を行っています。被害者との電話・面接相談、検察庁・裁判所等への付添などの支援活動を行っている民間被害者支援団体「公益社団法人沖縄被害者支援ゆいセンター」もあります。

犯罪被害者等のための相談窓口

沖縄県警察本部被害者支援室 ☎862-0110
沖縄被害者支援ゆいセンター ☎866-7830

お問い合わせ／与那原警察署警務課 ☎945-0110

最低賃金「677円」

沖縄県最低賃金は平成26年10月24日から「677円」に改正施行されました。沖縄県内で働くすべての労働者及び使用者に適用されます。「必ずチェック 最低賃金！使用者も 労働者も」

沖縄労働局労働基準部賃金室
☎868-3421

または最寄りの労働基準監督署へ

ひとりで悩んでいませんか？

○セクハラ・パワハラ ○いじめ・体罰
○暴行・虐待 ○近所とのトラブル
○名誉毀損・プライバシー侵害 など

人権困りごと相談所(無料)

日時：12月5日(金)
午前10時～午後4時
場所：ちむぐくる館 第1・2会議室
(南風原町字宮平697番地10)

あなたの悩みの解決のため、
最善の方法を人権擁護委員が
一緒に考えます！！

12/4～12/10は人権週間です

お問い合わせ/那覇地方法務局人権擁護課 ☎854-1215

町監査委員に選任

平成二六年南風原町議会議員選挙に伴い、平成二六年九月定例会において議会の同意を受け、平成二六年十月一日より上原喜代子氏が選任されました。

略歴
平成一四年九月
南風原町議会議員初当選
平成二六年九月
南風原町議会議員当選(四期目)

議選監査委員
上原 喜代子氏(63)
字神里

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。
(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出来ますので、ご相談ください。

イオンタウンとよみ近く
〒901-0205 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