



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。

☆エコで楽しくクッキング☆

～キッチンからはじめるエコ活動～

日常の食生活で、節約できるエネルギーや食べ物を無駄にしない
ノウハウを、料理のプロから学びませんか？

日 時	1月25日(日)9時半～13時
場 所	南風原町立中央公民館 調理室
定 員	20人(先着順)
参加費	500円(材料費+保険料)
講 師	創作居酒屋『やまかかわか』大城 勝史氏
メニュー	《根菜料理》■すまし汁 ■漬けもの ■炊き込みごはん ※(材料調達の都合により、メニューを変更する場合があります。)

※当日は、エプロンとずきん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。

- 古着でさきおりコースター
1月8日(木) 14時～
無料(古着持参)
- 古布で布ぞうりづくり
1月14日(水) 14時～
100円+古布持参
- フリーマーケットinはえばる
1月18日(日) 9時～12時
町民広場(役場駐車場)
- 生ごみから堆肥づくり
1月20日(火) 14時～
無料+生ごみ持参
- エコで楽しくクッキング
1月25日(日) 9時半～13時
500円(材料費+保険料)
※あけましておめでとうございます。
今年もよろしくお願いいたします。
※講座は1週間前までに、予約してください。

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/>

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／1月18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／1月8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／1月22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／1月29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／1月14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6月生まれ
日時／1月30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／1月9日(金)、16日(金)、23日(金)
受付／午後1時15分～

お問い合わせ／ちむぐくる館
☎889-7381

南風原町育英会 育英資金貸与生募集

南風原町育英会では、平成27年度育英資金貸与生を次のとおり募集します。
※申請書類・貸与金の償還・貸付決定通知等の詳しい内容については、町広報誌2月号もしくは3月号に掲載いたしますので、ご覧ください。また、1月上旬からは町ホームページでもご覧いただけます。

応募資格
(1)本町に住所または本籍を有する者の子弟
(2)学校基本法に定める大学(短大含む)、大学院その他それに相当すると認められる専門学校等に在学、または国外高校、大学(短大含む)、大学院その他それに相当すると認められる専門学校等に留学している者
(3)独立行政法人日本学生支援機構および(財)沖縄県国際交流・人材育成財団等から奨学金の貸与を受けていない者
(4)貸与した育英資金の返済義務を確実に履行できる者

募集人員／若干名(予算の範囲内)
貸与金額(月額)
(1)県外(国外含む)の大学等に在学する者 4万円
(2)県内の大学等に在学する者 3万円
申込期間／3月2日(月)～4月20日(月)
問／南風原町育英会
(教育委員会教育総務課内 庁舎4階)
☎889-12620

子育て支援ブックスタート
日時／1月18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

不発弾等調査要望箇所の募集

沖縄県では「広域調査発掘加速化事業」として、主に民間地での不発弾等の調査・発掘事業を実施しています。
対象／①調査予定面積が1000㎡を超えること
②地主及び耕作人が不発弾等の調査・発掘・発掘工事に同意していること

※県の予算の範囲内で調査・発掘事業を実施するため、要望しても調査を実施できないこともあります。

申込期限／1月16日(金)
申込 問／総務課 ☎889-4415

障がい者パソコン教室のご案内
～受講者及び支援ボランティア募集～

対象／町内在住で障害者手帳(身体、療育、精神障害)の交付を受けている方

場 所／中央公民館 研修室
日 程／1月19日(月)～(15回コース)
(定例月・木 16時30分～18時30分
受講料／無料(テキスト代千円)
内容／パソコンの基本操作及びワード入門、インターネット入門・活用
定 員／10名
申込期限／1月13日(火)まで
※支援ボランティアの内容／PCの基本操作ができる方で、受講者のサポート。都合の場合日程でも構いません。
申込 問／町社会福祉協議会(田場)
☎889-13213

母子家庭の母、寡婦のみなさまへパソコン教室のご案内
対象／町内在住の母子家庭の母、寡婦
場 所／中央公民館 研修室

**平成26年度
駐留軍等労働者事前募集**

応募資格／沖縄県在住の満18歳以上の方
応募期間／
インターネット：24時間受付中(スマートフォン対応可能)
窓口応募：受付中 午前9時から午後5時30分(但し土曜・日曜、祝日及び12月29日・翌年1月3日までを除く)

**第27回なんぶトリムマラソン
参加者募集!!**
日時／3月22日(日)
場 所／糸満市西崎運動公園(糸満市西崎陸上競技場)
受付／①インターネット・ファミリー・マート・ローソン・郵便振替窓口
2月11日(水)まで受付中
電話受付
☎0570-15501846
(平日10時～17時半)
②南城市町村・琉球新報社・海邦銀行窓口
1月16日(金)～2月11日(水)
※今大会より参加申込期間の延長は行いません。
参加料／大人2千500円(19歳以上)
小人1千500円(18歳以下及び障がい者)
問／なんぶトリムマラソン大会実行委員会事務局 ☎963-18213

応募方法／インターネット又は窓口のいずれか1回の応募で有効
インターネット：
<http://www.lmo.go.jp>を開き「求人情報」の「沖縄県における事前募集」をご覧ください。(スマートフォンはインターネット応募と同様)
応募受付・問／
独立行政法人 駐留軍等労働者労務管理機構 沖縄支部 管理課
沖縄県中頭郡嘉手納町字屋良1058番地1
☎921-15532

編集後記

新年あけましておめでとうございます。旧年中は『広報はえばる』をご愛読いただき、ありがとうございました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

さて、みなさんは新年の目標などは決まりましたか？僕は毎年同じ目標を立てているのですが、なかなか達成できていません。その目標というのが、「英語を勉強すること」と「運動すること」です。今年こそはこの目標達成に向けて頑張っていきたいと思います。(t0sh1)

保健師・栄養士の健康めちぐすい

南風原町は出生率が6.7%と全国4.3%と比較しても高く、年間約500人の出生がある子どもの多い町。

生活習慣病やガンの予防

からだをつくる胎児を育てる

血管の痛みを修理する血管の老化を防ぐ

血糖やコレステロールの吸収を抑える腸の予防

お腹の中の赤ちゃんが成長するためには、ビタミンA・C・葉酸がカギを握ります。実は、これらの栄養素は野菜に多く含まれているんです。

1日に必要な野菜の量は…

妊婦 500g/日
(緑黄色野菜 250g、淡色野菜 250g)

妊婦さんは一般成人(1日350g)よりも野菜をたくさん食べる必要があるんです。全国と比較して、沖縄県は野菜を1番食べていない県です。

	野菜 100g あたり	ビタミンA	葉 酸	ビタミンC	食物繊維
基準量 (40代生活強度II)		850μg	240μg	100mg	19g 以上
男		700μg			17g 以上
女					
にんじん(1/2本)	680	23	4	2.5	
ハシダマ(1/2袋)	408	78	16	4.0	
小松菜(1/2袋)	260	110	39	1.9	
オクラ(10本)	56	110	11	5.0	
ブチマト(10個)	45	22	15	1.0	
ピーマン(2個)	33	26	76	2.3	
きゅうり	28	25	14	1.1	
ゴーヤー	17	72	76	2.6	
アカウリ(モウイ)	6	39	8	1.2	
キャベツ	4	78	41	1.8	
たまねぎ	0	16	8	1.6	
もやし	0	42	11	1.4	
とうがん	0	26	39	1.3	
青汁1回分(3gあたり)	63	12	2	1.2	
野菜ジュース(1杯分)	420	4	60	1.9	

野菜をたくさん食べましょう♪

ご芳志ありがとうございました。ございました。

■南風原町役場へ次の方から寄贈がありました。

◎大同火災海上保険株式会社様から車いす1台

大同火災海上保険株式会社様から車いす1台が寄贈されました。

■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。

◎島袋 秀様(字と那覇)7万円
故夫 島袋春吉様の香典返しとして

香典返し

応募方法／インターネット又は窓口のいずれか1回の応募で有効
インターネット：
<http://www.lmo.go.jp>を開き「求人情報」の「沖縄県における事前募集」をご覧ください。(スマートフォンはインターネット応募と同様)
応募受付・問／
独立行政法人 駐留軍等労働者労務管理機構 沖縄支部 管理課
沖縄県中頭郡嘉手納町字屋良1058番地1
☎921-15532

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 転勤中の方でもお貸しすることが出来ますので、ご相談ください。

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ます。)

こんな方は是非ご相談ください。
■早急に売りたい・貸したい ■売却するか悩んでいる
■近所に知られずに売却したい ■我が家の価格を知りたい

株式会社 東洋ハウジング 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 東洋ハウジング 検索