情報あいくい

子育て支援ブックスタート

日時／2月28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
☎889-6400

平成27年度 地域巡回マッチングプログラム事業 適職発見フェア「ホテル・観光のお仕事」

内容／参加企業約30社すべてが、未経験から正社員を目指せる求人。
（同時募集で経験者・アルバイト・パートの募集がある場合も有り）
特徴／即応募はもちろん、職場見学してからの応募もOK！
来場者全員に履歴書セットをプレゼントする他、応募・面接、職場見学希望者へはプロカメラマンによる履歴書用写真撮影のサービスもあり！
日時／2月6日(土)午後1時半～5時
（受付／午後1時～午後4時）
場所／沖縄産業支援センター　展示場&大ホール
対象／すべての求職者（一般求職者及び来春卒予定の学生）
参加料／入場無料
問／適職発見プロジェクト事務局
（株）求人おきなわ内
☎860-8900（平日午前9時～午後6時）　http://jobmatching.info

平成28年度職業訓練生（4月入校生）募集

募集対象／中学校卒業者、高等学校卒業者（卒業見込みも含む）、求職者（離転職者）
募集期間／2月1日(月)～3月2日(水)

※施設見学希望者は事前にお問い合わせください。
問／沖縄県立浦添職業能力開発校
☎879-2560

第7回 南風原物産展 開催決定!!

南風原の物産が勢ぞろい!!

日時／2月13日(土)・14日(日)
10時～19時
場所／イオン南風原ショッピングセンター
屋外駐車場及び催事場（屋内）

去年の物産展の様子

お問い合わせ　南風原町商工会　☎889-6121

子育て講演会 「今見えてきた沖縄の子どもの貧困！」～貧困の連鎖にどう取り組むか～

近年、「子どもの貧困」が社会的に大きな問題となっているなか、「子どもの貧困」に対して現状や課題を共有するとともに、子どもたちの居場所づくりの必要性を考え、誰もが安心して地域で子育てができる地域社会づくりを目指すことを目的に講演会を開催します。

日　時：2月14日（日）午前10時～正午
場　所：南風原町総合保健福祉防災センター（ちむぐくる館）
講　師：山内優子氏（沖縄大学　非常勤講師）
共　催：南風原町　南風原町教育委員会
　　南風原町社会福祉協議会
後　援：南風原町民生委員児童委員連合会

入場無料　※お気軽にご参加ください

お問い合わせ　南風原町社会福祉協議会
（担当：田場）☎889-3213

ご芳志ありがとうございました。

■南風原町育英会へ次の方から寄付を戴きました。

一般寄付
◎有限会社アカミネ様（代表取締役名嘉稔様）15万円
一般寄付金として

■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
◎有限会社アカミネ様（代表取締役名嘉稔様）15万円
一般寄付金として（写真同右）

◎南風原町立中央公民館生涯学習与那嶺信武三線サークル一同様30万円
与那嶺信武三線サークル十周年チャリティー発表会の収益金として
※与那嶺信武三線サークル一同様からは、町社協及びのあちゃんを救う会へ寄附がありました。

香典返し
◎城間　幸子様（字津嘉山）10万円
故夫　城間功正様の香典返しとして

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！
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　■売却するか貸すか悩んでいる
■近所に知られずに売却したい　■差押え競売前に相談したい
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できますので、ご相談ください。
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　気になったら　東洋ハウジング　検索

はえばるエコセンターだより

お問い合わせ
はえばるエコセンター
☎889-4425

※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。

木の枝で『世界に一つだけのペンを作ろう!!』

12月19日(土)、木工職人の古我知毅氏を講師に招き、『世界に一つだけのボールペンを作ろう！！』を開催しました。

はじめに木の良さや特徴を学ぶ『木育』では、木材に洗剤の液をつけて吹くと、先の方からどんどん泡が出てきてびっくりです。木がストローのような束でできていることを実感しました。

ボールペン作りは、ギンネムやサルスベリ、ブッソウゲ等のせん定木を利用し、子どもたちの発想でいろいろ工夫したおもしろいボールペンができあがりました。

参加したA君は、「初めてノコギリやドリルを使ってボールペンを作っているとだんだん楽しくなって、他の物も作ってみたいな～という好奇心がわいてきました。」と感想がありました。

ボールペン作りを通して、森林を守ろうという気持ちと自然材料としての木材への愛着を育む講座となりました。

おもしろいボールペンができました♪

ボールペンづくりの様子

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。

●**たまねぎ染め**
2月9日（火）　14時～
100円+たまねぎの皮（5コ分）

●**生ごみから堆肥づくり**
2月12日（金）14時～
無料（生ごみ持参）

●**古布でふくろうづくり**
2月16日（火）　14時～
50円（ピン代）+古布持参

●**古布で鍋帽子づくり**
2月22日（月）　14時～
100円+古布持参

●**「ごみのゆくえ」エコツアー**
2月24日（水）　9時～12時
＊動きやすい服装で、水筒を持って参加下さい。
※講座は一週間前までに予約して下さい。

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/

保健師 栄養士の。健康ぬちぐすい

え！？糖にも違いがあるの！！？
からだにとって負担になりにくいのはどっち！？

2月といえば「バレンタインデー!!」甘いものを食べるのが多くなってくるこの季節‥実は、糖にもいろいろな種類があるのを知っていましたか？？

下の図にあるように、糖には、単純糖質と複合糖質があります。単純糖質は、果物、ジュース、菓子類（砂糖）、酒・ビールなどで、糖の分子がばらけているため、口から摂取した後、急激に血液中の血糖値が上がります【図１】。一方、複合糖質は、ごはんやめん類などで、糖の分子がくっついているため、吸収がゆっくりで、血液中の血糖値の上がりはなだらかです【図2】。

この２つの糖の違い‥実は、からだの膵臓にとっては大きな違いなんです！！「インスリン」って言葉、聞いたことありますか？？糖尿病の治療に使われているお薬で、血糖値を下げてくれる働きをしています。本来、私たちは、自分の膵臓でこのインスリンを作っています。しかし、インスリンがたくさん使われる食べ方を多くしていると、膵臓が疲れてしまいます。すると血糖を下げるためのインスリンが不足してしまい、高血糖に繋がってしまいます。さらに、60歳を過ぎると、膵臓でのインスリン生産量は２／３になると言われています。

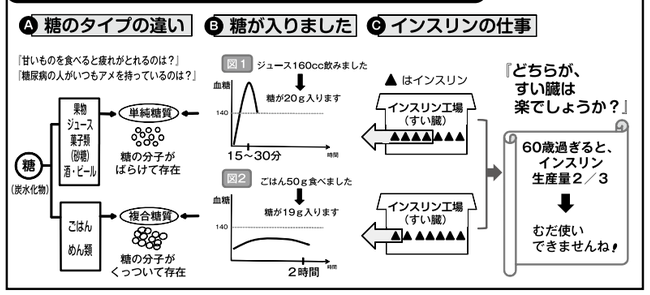
むだ使いできないってこと？？どうしたらいいの！？

右の図に示すとおり、単純糖質を摂取すると、急激な血糖の上がりに対応するため、インスリンがたくさん使われます。一方、複合糖質はどうでしょう？単純糖質に比べて、使われるインスリン量がかなり少ないのが分かります。

どちらが膵臓は楽でしょうか？？

ちょっと小腹が空いた‥なんでもいいから食べるのないかな‥喉が渇いた‥

そんな時、糖の違いを知っているだけで、からだにとってやさしい選択ができるかもしれませんね。



編集後記

こんにちは。今月号の表紙は成人式です。新成人の皆さん、おめでとうございます。同級生の皆さんと楽しそうにしているのを見ると、僕も久々に中学・高校の同級生と会いたくなりました。

そういえば最近、子どもを連れて凧上げに行ってきました。周りの人はとても上手に凧を上げているのに、僕らだけが何度やってもできませんでした…(>_<)練習して来年こそは上手に凧上げができるようになりたいです。(t0sh1)

沖縄県知事免許（5）2898 号
宅地・建物・取引
店舗・アパート・斡旋管理
大盛不動産
電話(098)889-6677　FAX(098)889-6688
携帯 090-1942-8450
沖縄県南風原町字津嘉山1498番地