

**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。

## マングローブと野鳥観察

漫湖・水鳥湿地センター周辺で野鳥や生きものを観察し、沖縄の自然環境について学ぼう!!

**日時** 3月29日(火)午後1時～3時

**内容** マングローブ湿地の野鳥や生きものの生態を観察します。

**集合場所・時間** 南風原町中央公民館 12時20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)

**定員** 先着15名

**参加費** 無料

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

こ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。

- 生ごみから堆肥づくり  
3月8日(火)14時～  
無料(生ごみ持参)
- 古布でさきおりコースターづくり  
3月11日(金)14時～  
無料(古布持参)
- 自然の恵み大発見!!  
3月14日(月)9時～12時  
無料(動きやすい服装で)  
※3月14日(月)は、「自然の恵み大発見!!」のため、午前中は閉館します。  
「フリーマーケットinはえばる」開催  
出店者(団体・個人)募集!!  
開催日:4月24日(日)  
時間:午後1時～5時  
対象:町内各種団体、個人  
募集区画:先着34区画  
申込期間:3月15日(火)～4月15日(金)まで

## 保健師 栄養士の健康めぐあい

ココロの健康 暖かな春ですね!

実は、心が弾みそうな早春はストレスを強く感じやすい時期です。3月は、子どもの進級・進学、職場の人事異動や転勤など環境が変化しやすい時期である事や、気候的にも早春の寒暖差は自律神経のバランスに影響を与えやすく体のだるさ、疲れがとれにくいなどの症状も感じやすい時期です。もし、不眠や原因不明の体調不良が続く時は、ストレスを抱えていないか、無理をしていないか、振り返ってみましょう。

### ☆ストレスってなに?

悲しい、つらいと感じる精神的ストレスと、悪い姿勢、食品添加物、睡眠不足などの肉体的ストレスがあります。ただ、原因があれば必ずストレスになるという物でもありません。個人個人の肉体的違い、性格や思考パターンの違いによって変わります。ストレスは、適度であれば人間の成長や能力などを高めることに役立ちます。しかし、過剰になると、生活に支障がでたり、うつ病などのメンタルヘルス不調に繋がります。大切なのはストレスとリラックスのバランスです。

### ☆あなたのストレスサインは?

ストレスの要因は、身体面、心理面、行動面にさまざまな反応があり、人それぞれに特徴があります。自分はこの側面が生じやすいかを知っておくと「ストレスがたまっている」ことを知る手がかりになります。

<b>身体面</b> 食欲不振、肩こり、頭痛、目の疲れ、腰痛、不眠、自律神経の乱れなど。	<b>心理面</b> 不安、落ち込み、疲労感、集中力低下、怒り、イライラなど。	<b>行動面</b> 過食、過度の飲酒・喫煙、キャンセル、暴言・暴力、遅刻・欠席など。
---	--	--

### ☆「ストレス対処」は日頃から

普段からストレスケアを意識した生活をする、心身が疲れにくくなり、ストレスに強くなります。困ったときは、周りの人に相談することも有効なストレス対処法です。

### ☆生活にリズムを!～心の健康を保つ基盤です～

<b>良質な睡眠</b> 起床時間を一定に保つ、朝日を浴びて生活リズムを整える。就寝直前の飲酒や飲食は避ける。	<b>バランスのとれた食事</b> 規則正しく、食べ過ぎない。栄養バランスよく、飲酒は適量を心がけ、毎日飲まない。	<b>適度な運動</b> ウォーキングやストレッチなどの簡単なものがおすす。日頃から活動的な生活を心がける。
--	--	---

### ☆ストレスを解消する～自分にあった方法で緊張をときほぐす時間をつくる

ことが大切～気分転換→読書、音楽・映画鑑賞、おしゃべり、ゆったり入浴、深呼吸、自然やペットと触れ合う。  
・考え方の工夫→心が疲れていると物事のとらえ方や考え方が偏りがち、別の視点から状況を眺め直してみるとゆとりが生まれます。

### ☆相談する・サポートを求める～気軽に相談ができるよう、日頃から良好な人間関係を～

問題やなやみは話すだけでも心が軽くなります。  
・身近な相談相手がいなときは、専門の機関・相談窓口などに相談しましょう。

## 編集後記

こんにちは、今月号の表紙は名古屋グランパス春季キャンプです。今年も2月3日～13日まで名古屋グランパスが南風原町で春季キャンプを行いました。たくさんの方が応援に来ていて盛り上がっていました。また、6日～7日は公民館まつりも開催されました。各サークルの発表では、皆さんイキイキしてとても素敵でした。僕の母もサークル活動をしているので、普段見ることができない母の姿を見ることができてうれしくなりました。(tOsh1)

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

## 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28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月号に掲載いたしましたしておりますので、ご覧ください。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/若十名(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1日(火)～4月20日(水)  
南風原町育英会(教育委員会教育総務課内 庁舎4階)  
☎889・2620

子育て支援ブックスタート  
日時/3月20日(日) 9時～12時  
場所/ちびくくる館 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  
町立図書館 ブックスタート担当  
☎889・6400

## 交通災害共済への加入について

よりよい人生、大切な家族のために交通災害共済に加入しましょう。

掛金/加入者1人につき年額5000円  
共済期間/平成28年4月1日～平成29年3月31日  
※4月1日以降の申込みについては申込み翌日から対象  
※申込みは1人1口に限りです。  
申込・問/総務課(役場3階)  
☎889・4415

## 不発弾等探査要望について

国、県、市町村では、不発弾等の早期処理に向けて、取り組んでいるところがあります。

そこで、次の条件を満たした土地の探査を希望したい方や団体等があれば、磁気探査を無償で行うことができますので、ご連絡下さい。

- ① 探査予定面積が100㎡を超えること
- ② 地主及び耕作人が不発弾等の調査・探査・発掘事に同意していること

要望期限/3月11日(金)  
問/総務課(新城)  
☎889・4415

## 国家公務員採用試験のお知らせ

国家公務員採用総合職試験(院卒者、大卒程度試験)  
インターネット申込期間/4月1日(金)～4月11日(月)  
国家公務員採用一般職試験(大卒程度試験)  
インターネット申込期間/4月8日(金)～4月20日(水)  
国家公務員採用一般職試験(高卒者、社会人(係員級)試験)  
インターネット申込期間/

## 南部徳洲会病院より 寄附を戴きました。

平成28年1月19日に、医療法人 沖縄徳洲会 南部徳洲会病院 院長 赤崎 満様より南風原町教育委員会へ教育費として町内4小学校、2中学校へ合計120万円の寄附を戴きました。

ご芳志ありがとうございました。

## 新垣安雄展 一島の70年

日時/3月12日(土)～20日(日)  
9時～18時(水曜休館)  
場所・問/南風原文化センター ☎889-7399

南部徳洲会病院院長 赤崎様(右から2番目)、事務長 玉那覇様(右端)

## 沖縄県バス協会よりお知らせ

バス回数券は平成28年4月1日から使用できません。払戻期限は平成28年6月30日までとなっております。

※払戻は従来通りの払戻を行います。枚数等によっては払戻金がない場合もありますので、期限までにご使用ください。ご了承の程お願い致します。

問/(株)琉球バス交通  
☎852・2510

那覇バス株 ☎852・2500  
沖縄バス株 ☎862・6737  
東洋バス株 ☎947・1940

第11回南風原高等学校郷土文化コース 及び郷土芸能部公演  
「かりゆし・嘉利吉」  
「奏でる・舞う・武る」  
日時/3月5日(土)  
17時開演 16時半開場  
場所/那覇市民会館 大ホール

## ご芳志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附を戴きました。

香典返し

◎入里 勲様(字兼城)5万円  
故妻 入里文様の香典返しと

出演者/在校生  
料金/前売券・一般券 千円、小・中・高 五百円  
※全席自由。一部招待席設置  
問/南風原高等学校郷土文化コース(中根・具志・西門)  
☎889・4618

## 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 ■差押え脱却前に相談したい

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出来ますので、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 ☎(098)850-4722 東洋ハウジング 検索