

ニコニコ健康づくり教室開催!

みんなでニコニコ健康づくり



内 容 紹 介	
★腰痛体操	
★ストレッチボール	
★ダンベル体操	
★チューブ体操&ストレッチ	

健康には興味があるけれど、定期的に運動を行なうのは意外と大変なもの。

どのような運動をどれくらいの強さで、どのくらい行えば良いのかを、実戦的に指導します。

同じ目的の方が集まれば、楽しく効果的に継続した健康づくりを行うことができます。

簡単な運動で健康体を維持しましょう!皆さんのお越しをお待ちしています。

自分自身の健康づくりを見つけ、いつまでも健康を維持し、充実した生活づくりを目指しましょう。

開催期間	平成22年9月7日～11月30日 (毎週火曜日) ※祝祭日はお休みです。
会 場	八重瀬町保健センター集健ホール
時 間	午後：2時00分～3時30分
対 象	八重瀬町内在住の成年男女
定 員	20名(定員に達し次第、締め切ります)
用意するもの	運動が出来る軽装・タオル・水筒・着替えのTシャツ
参 加 料	無料

～ お問い合わせ・お申込み ～
八重瀬町教育委員会 社会教育課
東風平体育館 998-2140

平成22年度 受講生 募集中



パドルテニス教室

【お問い合わせ先】	受付	参加料	講師	定員	対象	場所	日 時	目 的
社会教育課 TEL 998-2140	午前8時30分～午後5時15分まで	600円(スポーツ安全保険料として)	東風平運動公園体育館窓口にて	30名(定員に達し次第、締め切ります)	町内に住所を有する者	東風平運動公園体育館	9月2日・9月9日・9月16日・9月30日・10月7日・10月14日・10月21日 毎週木曜日 午後8時～午後10時(祝祭日は休み)	年齢性別を問わず、それぞれの体力と運動能力に合わせて競技を楽しみ、生涯スポーツの振興と普及を図る。



不眠が2週間以上続く場合は うつのサインかも知れません

うつ病??

自分で CHECK

からだやこころの不調に
こころあたりはありませんか?

からだの症状

- ①睡眠障害
- ②食欲減退
- ③疲労感・倦怠感
- ④首・肩のこり
- ⑤頭重・頭痛

こころの症状

- ①元気が出ない
- ②悲しい、憂鬱、気分が沈む
- ③好きなこともやりたくない
- ④物事を悪い方へ考える
- ⑤決断が下せない
- ⑥仕事能率の低下

そんな時は

調子が悪いことを身近な人に打ち明ける

周りの人が CHECK

あなたの大切な人は大丈夫?

- ◎表情が暗い・元気がない
- ◎笑わなくなり、口数も少ない
- ◎疲れたしぐさ
- ◎イライラした態度
- ◎仕事や家事の能率が低下・ミスが増える
- ◎飲酒量が増える など・・



うつの症状に 気付いたら

思い切って話しかけ、率直に尋ね、相手の話に耳を傾ける

『自殺したい』と打ち明けられた時の対応のしかた

時間をかけて訴えを傾聴する

相手があるのまの感情を表現できるように、できる限り時間をとって、ゆっくりとした感じで聴く

悩みを理解しようとする態度を伝える

「…ということは、…という感じがしているのですね」というふうに感じ方を整理するようにするのもよい。

十分に話を聴いたうえで他の選択肢を示す

十分に話ができたといい感触を抱き、心に余裕が出てきてから、他の選択肢について話題にする。最終的には、専門家(病院等)の受診をすすめる。

沈黙を共有する

沈黙にも重要な意味がある。
沈黙にも耐えて、相手の言い分に耳を傾ける。

誰でもよいから打ち明けたのではない

救いを求める相手を必死で選んでいることを理解し真剣に聴く。

いつも「自殺」の話題から打ち明けてくるわけではない

最初はごくありきたりの話からはじめることが多い。真剣に話を聴く。

注意すること

- ①話をそらさない
- ②表面的な激励をしない
- ③叱りつづけない
- ④社会的な価値観を押しつけない

生と死の間を激しく揺れ動いている

「生きたい」気持ちと「死にたい」気持ちが揺れ動く中で、絶望的な気持ちを打ち明けて、何とか助けてほしいと必死に訴えていることを理解する。

ところとからだの相談窓口

♥総合精神保健福祉センター
Tel:098-888-1450

♥南部保健所
Tel:098-889-6945

9:00～11:30
13:00～16:00
土・日・祝祭日
年末年始休み

♥沖縄いのちの電話
Tel:098-888-4343

10:00～23:00
年末年始休み
※毎月10日は24時間対応しています
フリーダイヤル 0120-738-556

チェアエクササイズ

八重瀬町保健センター 受付2:45～ 運動3:00～

期 間	回 数	定 員	対象者
平成22年9月8日～11月24日(毎週水曜日)	11回	30人	70歳未満

具志頭老人福祉センター 受付2:45～ 運動3:00～

期 間	回 数	定 員	対象者
平成22年8月5日～10月28日(毎週木曜日)	12回	20人	70歳未満

八重瀬町保健センター

お問い合わせ TEL.998-1149 (担当:仲村)

申し込みの締め切りは、ありませんのでお待ちしております。

※医師から運動を止められている方はご遠慮をお願いします。

チェアエクササイズ → 椅子に座ったままで手軽にできる簡単な運動です!

家庭料理の店 ひまわり

◎日替わりランチ(コーヒー・紅茶付き)……700円
11:30～15:00

◎コーヒータイム(手作り菓子等)……500円
14:00～18:00

お友達とおしゃべりタイムにどうぞ

オーナー:新里 ミヨ子 八重瀬町字伊覇128番地3
定休日:日曜日・祝祭日 TEL.098-998-8461

ひまわり
とこやさん
りゅうぎん
かねひで
マックスバリュ

広告募集

お店のPRに ご活用 ください

『広報やえせ』モノクロページ下部に有料広告を募集しております。

■広告の規格、料金

【1号広告】縦5cm×横8.75cm 1回掲載 7,000円 ※半年一括申込の場合5%割引、
【2号広告】縦5cm×横17.5cm 1回掲載17,000円 1年一括申込の場合1ヶ月分減額

お問い合わせ及び申し込み先
八重瀬町役場 行政経営課(本庁舎) ☎998-2344

「子育てサポーター」養成講座

地域のこどものために、今あなたの力が必要です！



港川人ファミリー

ファミリーサポートセンターとは？

子育ての「手助けを受けたい人」と「子育ての手助けをしたい人」が登録して組織をつくり、一時的にお子さんをお預かりする有償のボランティア活動です。子育てにかかわる地域のたすけ合いの場を整え、こども達の健やかな成長を願うものです。

■後援	■主催	■申込先	■持ち物	■託児	■定員	■対象	■受講料	■内容	■会場	■日時	■ねらい
八重瀬町	金協会	電話 098-987-0778 FAX 098-987-0544 (財)沖縄県労働者福祉基金協会	お弁当、コップ（お茶を用意します）、当日は軽装でお越しください ファミサポネットおきなわ那覇・南部センター 担当 宮城・福里	事前にお申込ください お弁当、コップ（お茶を用意します）、当日は軽装でお越しください	50名（人数が達し次第締め切らせていただきます）	全日程を受講し、子育て支援活動のできる方	無料	世話・安全、保育サポーターの心構え等	八重瀬町社会福祉会館2階 集会室	平成22年8月30日（月）9月2日（木） 午前9時～午後5時（1日約7時間、昼食1時間）	ファミリーサポートセンターなど、子育ての応援をしたい方が活動できるように子育てサポーターを育成すること

父子家庭のみなさまにも 児童扶養手当が支給されます！

- ひとり親家庭に対する自立を支援するため、平成22年8月1日から父子家庭の父親にも児童扶養手当が支給されます。
- 児童扶養手当を受給するためには町へ申請（認定請求）が必要です。忘れずに手続きをしてください。（平成22年11月30日までに！！）
（11月30日を過ぎると、申請の翌月分からの支給になります）
- 申請に当たっては、受給資格者及び該当する子どもの戸籍謄本や住民票が必要です。詳しくは、下記、窓口までお問い合わせください。



児童家庭課 TEL 998-7163

『子ども手当』の申請手続きはお済みですか

支給対象になるお子さんがいる方で手続きがお済みでない方は、9月30日（木）までに児童家庭課の窓口で手続きをしてください。期限までに申請した方は、4月分から子ども手当が支給されます。

●支給対象 平成7年4月2日以後に生まれたお子さん

※10月1日以降に申請すると、申請の翌月分からの支給となり、4月分から9月分の子ども手当は支給されませんので、お早めに手続きを済ませてください。

●問い合わせ先
児童家庭課子ども手当係
（電話998-7163）

急募

臨時保育士

- ◆勤務地 八重瀬町立みなみ保育所 保育士 2名
八重瀬町立新城保育所 保育士 1名
- ◆雇用期間
 - 平成22年8月1日～平成23年3月31日（月～土）
 - 勤務時間 8時間 午前7時30分～午後6時30分（ローテーション勤務）
 - 勤務時間 4～6時間 午前7時30分～午後1時30分
午後1時30分～午後6時30分
※勤務時間は相談に応じます
- ◆資格・条件等 保育士免許登録
- ◆給与等 時給 810円
- ◆提出書類 履歴書 1通
- 連絡先 児童家庭課 TEL 998-7163

各字（しま）のエイサーめぐりに出かけよう



安里エイサー

開催日：8月22日、23日
開催場所：安里公民館前



ぐしちゃんエイサー

開催日：8月23日、24日、25日
開催場所：具志頭公民館前



富盛エイサー

開催日：8月22日、23日
開催場所：富盛公民館前

町内のイベントの中でも特に賑やかな旧盆の時期がもうすぐやってきます。8月22日から25日の間、町内のあちこちで各字（しま）のエイサーが披露されます。

勇壮な太鼓の音とともに、華麗に勇ましく踊る地元青年会のエイサーをご覧ください。



新城エイサー

開催日：8月23日、24日
開催場所：新城公民館前



東風平エイサー

開催日：8月22日、23日
開催場所：東風平公民館前

その他各字の伝統行事



- 東風平綱引き 開催日・場所：8月25日 東風平公民館前
- 小城綱引き 開催日・場所：8月23日 小城展望台前
- 当銘綱引き 開催日・場所：8月24日 当銘公民館前
- 世名城綱引き 開催日・場所：8月25日 世名城馬場公園
- 志多伯綱引き 開催日・場所：8月24日 志多伯馬場公園
- 高良綱引き 開催日・場所：8月22日 高良児童公園

女性特有のがん検診が無料で受診できます！
～女性特有のがん検診推進事業～

特定の年齢に達した女性に対して、子宮頸がん検診及び乳がん検診に関する検診手帳と検診費用が無料となるクーポン券を送付し、がんに関する正しい健康意識の普及啓発を図るとともに、受診促進を図ることを目的としています。

■無料クーポン券や検診手帳の送付時期■

平成22年7月1日に住民基本台帳をもとに、対象者となる方へ送付済です。
クーポンの有効期限は平成23年1月31日までです。

■対象■

4月20日時点で八重瀬町に住民登録をしている女性、以下の生年月日の方

＜子宮頸がん検診＞ ◆視診・内診・細胞診◆

生 年 月 日	年 齢
平成元年4月2日～平成2年4月1日 生	平成22年4月1日時点で20歳
昭和59年4月2日～昭和60年4月1日 生	平成22年4月1日時点で25歳
昭和54年4月2日～昭和55年4月1日 生	平成22年4月1日時点で30歳
昭和49年4月2日～昭和50年4月1日 生	平成22年4月1日時点で35歳
昭和44年4月2日～昭和45年4月1日 生	平成22年4月1日時点で40歳

＜乳がん検診＞ ◆視触診・マンモグラフィー◆

生 年 月 日	年 齢
昭和44年4月2日～昭和45年4月1日 生	平成22年4月1日時点で40歳
昭和39年4月2日～昭和40年4月1日 生	平成22年4月1日時点で45歳
昭和34年4月2日～昭和35年4月1日 生	平成22年4月1日時点で50歳
昭和29年4月2日～昭和30年4月1日 生	平成22年4月1日時点で55歳
昭和24年4月2日～昭和25年4月1日 生	平成22年4月1日時点で60歳

■検診できる医療機関■

沖縄県内の市町村指定の検診機関・医療機関（直接申し込みをして下さい。）
受診できる検診機関・医療機関一覧は同封チラシをご参照下さい。

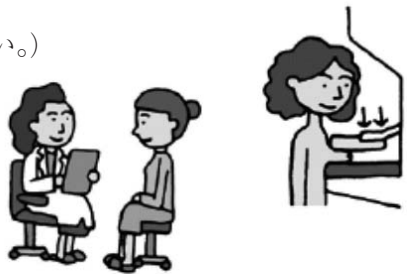
■受診方法■

- ・無料クーポン券
 - ・身分証明書（健康保険証、運転免許証、住民票などの公的証明書）
- の両方を必ずお持ちの上、指定医療機関へ直接申し込みしてください。

■自己負担額の償還払いについて■

対象者の方で、すでに本町婦人検診を受け、自己負担額があった場合は、4月1日に遡って返還いたします。（還付手続きについては別途通知致します。）
連絡がない場合は平成22年12月までにご連絡下さい。
※職場での検診や人間ドックなどの市町村がん検診制度以外の検診を受けた方は払い戻しの対象とはなりません。
※保険適用での検査費用は払い戻しの対象とはなりません。

問い合わせ：八重瀬町役場 健康保険課（保健センター） TEL 998-1149



(財) 沖縄県総合保健協会 特定健診実施機関

特定健診を受診しましょう!

特定健診を人間ドックに切り替えて 受診することが出来ます。

受診する際に必要なもの

特定健診
受診券

がん検診
受診券

保 険 証

* 特定健診を人間ドックに切り替えて受診する場合には、健康保険(国保・社保)の種類や年齢などによって、個人負担額が異なります。まずは、お気軽にご相談下さい。

お問合せ先 **098-889-6792**

〒901-1192 南風原町字宮平212番地

八重瀬町国民健康保険加入者（40歳～74歳）の方へ
特定健診へのお誘い

あなたは、健康診断やがん検診はもう受けましたか？

健診を受けることで自らの健康状態を知り、病気を早い段階でみつけ、早期治療を行うことが命を守ることに繋がります。

一年に一度の健康診断を受け、“健康チェック”をしましょう!!

※特定健診は無料で受診できます!!

◎特定健診を受ける際には、「受診券」＋「保険証」必要です。また、がん検診を希望する場合は検診料金が必要です。（検診項目・各医療機関で異なります。）

■集団健診日程■

日 程	健 診 会 場	受 付 時 間
8/8（日）	保 健 セ ン タ ー	午前8：30～午前11：00まで
9/19（日）		

■個別検診（医療機関で平成23年1月31日まで実施）■

「特定健診」は県内約300箇所の医療機関で受診することができます。通院中の方も一度かかりつけの病院にご確認下さい。

また、同時にがん検診を希望する方は、本町が契約する下記の医療機関をご利用下さい。

※健診結果については医療機関より町が受け取り、検査結果を確認した上で町の保健師・看護師から本人へ結果を説明しながら返却（場合によっては郵送）します。

医 療 機 関	所 在 地	予約受付電話番号
南 部 徳 洲 会 病 院	八 重 瀬 町	998-0309
と よ み 生 協 病 院	豊 見 城 市	850-9003
沖 縄 県 総 合 保 健 協 会	南 風 原 町	889-6792
沖 縄 第 一 病 院		888-1151
与 那 原 中 央 病 院	与 那 原 町	945-8108
南 部 病 院		994-0501

ちょっと、コーヒープレイク。

息抜きに、簡単ストレッチしてみませんか？

肩凝り予防ストレッチ

ストレッチ①
肘を曲げたまま
水平に上げ肩甲
骨を引き寄せる
ように後ろへ
ゆっくりまわし
ます。

ストレッチ②
手の平を外側に
向けて両手を組
み前方にまっす
ぐ伸ばします。
この時、肩甲骨
の間を開くよう
にします。

ストレッチ③
手の平を内側に
向けて両手を組
み上方にあげま
す。肩甲骨を寄
せるようにしま
す。

※ストレッチは気持ちの良い範囲で伸ばし、痛みが出るまで行わないでください。
※呼吸は止めずに楽な呼吸でリラックスして行いましょう。

みなさまのくすり箱
あにも調剤薬局

処方せんの受付（全ての医療機関）
月～金 午前8：30～午後6：30
土 午前8：30～午後4：30

みなさまのおくすりに
関するお悩み、ご要望を
解決します。

伊覇バス停前／伊覇そばの隣
☎998-1189 FAX 998-0989