

## 2期 運動教室参加者募集

今年度の目標は、「貯筋」。衰える一方の筋肉を、健康管理の目的で鍛えましょう。第1期は好評でした。参加者から、「肩こりが良くなった」、「腰痛がよくなった」、「体が軽くなって、動きやすい」など声がありました。皆さんも参加してみませんか。

- 日程**▶9月30日～12月9日(11回コース)  
毎週金曜日、午後2時～4時  
(毎回、生活習慣病予防のミニ講話などもあり、健康を意識した内容です)
- 場所**▶八重瀬町保健センター
- 対象**▶65歳未満  
(医師により運動を禁止されている方は、ご遠慮下さい)
- 定員**▶約20名(できる限り、全日程の参加をお願いします)
- 参加料**▶無料

\*3期:平成24年1月13日～3月23日(毎週金曜日・午後)

**2期の参加者を募集します。**  
ご希望の方は下記までお申し込み下さい。

八重瀬町保健センター TEL998-1144

**申込期限 9月22日(木)**

参加申し込みは定員達しだい締め切ります。どうぞ、よろしくお願いします。



## ニコニコ健康づくり教室開催!



- 内容紹介**
- ★腰痛体操
  - ★ストレッチポール
  - ★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23年9月13日～11月29日(12回)  
(毎週火曜日)
- 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
- 受付**▶東風平体育館窓口にて

**お問い合わせ お申込み**▶八重瀬町教育委員会 社会体育課  
東風平体育館 TEL.998-2140

## 平成23年度 受講生募集中



## パドルテニス教室

- 目的**▶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。
- 日時**▶9/8・9/15・9/22・9/29・10/6・10/13  
毎週木曜日 午後8時～午後10時
- 場所**▶東風平運動公園体育館
- 対象**▶町内に住所を有する者
- 定員**▶30名(定員に達し次第、締め切ります)
- 講師**▶沖縄県パドルテニス協会
- 参加料**▶600円(スポーツ安全保険料として)
- 受付**▶東風平運動公園体育館窓口にて

【お問い合わせ先】社会体育課 TEL998-2140

## 中央公民館サークル会員募集中!

## 真美健康体操 (リズム&ストレッチ)



あなたもいい汗をかいてみませんか?

インストラクター:具志堅京子  
活動日:毎週木曜日  
時間:19:30～21:30  
場所:具志頭農村環境改善センター(大ホール)



お問い合わせ:090-6860-0733(具志堅京子)

## 発掘現場へ行こう!



### 発掘調査現地見学会開催のお知らせ

7月25日よりガンガラーの谷内サキタリ洞で発掘調査が行われています。今回の発掘調査期間中、近隣の小中学生を対象に現地見学会を開催し発掘現場を公開します。



**場所**▶ガンガラーの谷 サキタリ洞(おきなわワールド隣接)

**日時**▶平成23年8月6日(土)・7日(日)

※午前2回、午後3回、計5回行きます。各回30分程度  
※開始時間10分前までに「おきなわワールド」道向かいのがじゅまる広場に集合してください。  
(駐車場はおきなわワールドの駐車場を利用してください)

**午前の部**▶①10:00～②11:00～

**午後の部**▶③13:00～④14:00～⑤15:00～

**料金**▶参加無料

主催▶沖縄県立博物館・美術館  
お問合せ▶沖縄県立博物館・美術館 TEL.098-851-5401  
おきなわワールド(代表) TEL.098-949-7421  
八重瀬町教育委員会(資料館) TEL.098-835-7500

雨天決行

## 八重瀬町案内ガイド育成講座開催のお知らせ

八重瀬町には、1万8千年前の化石人骨港川人、沖縄の自由民権運動の父と呼ばれた謝花昇、破名城海岸に群生する藻類カサノリをはじめ、優れた文化財及び自然環境が多く残っています。こうした特性のある貴重な歴史・文化・自然資源を町内外に案内できるガイドの育成を行います。

- 開催期間**▶平成23年10月～平成24年2月(計11回)  
毎月第1・第3曜日(日曜日午後(変更になる場合もあります))
- 内容**▶1回目～9回目町内の歴史・自然についての講義及びフィールドワーク10・11回目実地試験及び認定式
- 定員**▶15人
- 申込締切**▶平成23年9月22日(木)午後5時(定員達し次第終了)
- お問い合わせ**▶生涯学習文化課(具志頭歴史民俗資料館内)  
TEL:098-835-7500  
URL:http://www.town.yaese.okinawa.jp/rekisinimzoku/

## 八重瀬町中央公民館講座 [申込・問い合わせ先] 中央公民館 998-8383

### うちなーぐち方言講座



リラックスして楽しもう  
笑いの絶えない楽しい講座です

**講師:**馬上 隆 氏(全琉球民謡協会教師)  
**第1回:**うちなー口列伝!  
**第2回:**地域による方言のちがい

**日時:**①9月8日(木)19:00～21:00  
②9月10日(土)15:00～17:00

**対象:**一般町民  
**定員:**20名 **小・中学生も大歓迎**  
**場所:**八重瀬町中央公民館(2階会議室)  
**受講料:**無料  
**持ち物:**筆記用具

申込・お問い合わせ先

八重瀬町中央公民館(旧東風平改善センター)  
TEL:998-8383(電話予約可)

### フラワーアレンジメント教室



フラワーアレンジ(欧風花作)さまざまな「花あそび」をアート感覚で楽しく勉強します。生活空間の中に取り入れてみませんか?

1回目▶フリーフォーム(ラウンド)  
2回目▶フリーフォーム(トピアリー)  
3回目▶リボンのバラのアレンジ  
4回目▶仕上げ・リボンのバラの活かし方

那覇市緑化センターで講師を務めている  
講師:仲本 佐枝子 氏(欧風花流)

**日時:**9/2(金)・9/9(金)・9/13(火)・9/15(木)  
14:00～16:00

**定員:**20名  
**受講料:**無料  
**材料費:**5,000円(但し4回分込)  
**持ち物:**エプロン、花鋏、水切り用ボール(バケツ小)  
**対象:**一般町民  
**場所:**八重瀬町中央公民館(2階会議室)

申込・お問い合わせ先:  
八重瀬町中央公民館(旧東風平改善センター) TEL:998-8383

※材料費は8月25日(木)迄に、中央公民館の窓口へお支払い下さい。

# 八重瀬町成人式式典について

**趣旨** 新成人を迎えた男女成人の門出を祝福、激励し、成人としての自覚を喚起するとともに、将来の祝福を祈念する。

**日時** 平成24年1月8日(日)  
 ◇午後0時30分～午後1時00分 受付  
 ◇午後1時00分～午後2時00分 式典  
 ◇式典終了後 記念撮

- 主催** 八重瀬町・八重瀬町教育委員会
- 後援** 八重瀬町青年連合会
- 場所** 【東風平地区】：八重瀬町中央公民館2階大ホール  
 【具志頭地区】：具志頭農村環境改善センター1階大ホール
- 対象** 平成3年4月2日から平成4年4月1日までに出生した者で八重瀬町内に住所を有すること(但し、町外に住所を有するが本籍や学校が八重瀬町で、本町の成人式に出席を希望する者を含む)



## デジタル沖縄・地デジ支援し隊 相談窓口開設日程

開設時間：午前9時から午後5時まで

日	場 所
1月	本庁舎ロビー デジタル沖縄
2月	本庁舎ロビー 地デジ支援し隊
3月	東風平庁舎ロビー デジタル沖縄
4月	本庁舎ロビー デジタル沖縄
5月	東風平庁舎ロビー デジタル沖縄
8月	本庁舎ロビー デジタル沖縄
9月	東風平庁舎ロビー 地デジ支援し隊
10月	東風平庁舎ロビー デジタル沖縄
11月	本庁舎ロビー デジタル沖縄
12月	東風平庁舎ロビー デジタル沖縄
15月	本庁舎ロビー デジタル沖縄
16月	本庁舎ロビー 地デジ支援し隊
17月	東風平庁舎ロビー デジタル沖縄
18月	本庁舎ロビー デジタル沖縄
19月	東風平庁舎ロビー デジタル沖縄
22月	本庁舎ロビー デジタル沖縄
23月	東風平庁舎ロビー 地デジ支援し隊
24月	東風平庁舎ロビー デジタル沖縄
25月	本庁舎ロビー デジタル沖縄
26月	東風平庁舎ロビー デジタル沖縄
30月	本庁舎ロビー 地デジ支援し隊

### 市町村民税非課税世帯への地上デジタル放送受信のための最終支援のご案内

※左記の、総務省と沖縄県の支援のどちらか一方を選択してご利用ください。両方併用することはできません。

**●総務省(デジタル沖縄) まだ間に合います!**

まだ地上デジタル放送に対応できていない「世帯全員が市町村民税非課税の措置を受けている世帯」に簡易な地デジチューナー(1台)を無償で給付します。

デジタルチューナーにより相談者宅へ戸別訪問します。申し込みはデジタル沖縄(098)993-1002までお電話ください。(電話で解決できる相談には電話で対応します。状況により、即日訪問できない場合もあります。)

※訪問設置やアンテナの改修等は行いません。(NHK放送受信料全額免除世帯への支援の場合を除く。)

※支援を受けるにはNHKと放送受信契約を結ぶ必要があります。(契約を結んだ後は放送受信料の支払いが必要になります。)

**●沖縄県(地デジ支援し隊)**

「世帯全員が市町村民税非課税の措置を受けている世帯」に対し、地デジ対応テレビ等の購入費用として最大1万2千円を補助します。その沖縄県地上デジタル放送受信者支援事業の購入・申請期限を延長します。

平成21年12月1日から平成23年8月31日までに購入した支援対象機器(地デジテレビ、チューナー、アンテナ等)を平成23年10月31日(当日消印有効)までに受付するものについては補助します。

**【お問い合わせ先】** デジタル沖縄 ☎098-993-1002  
 沖縄県地デジ支援し隊事務局 ☎098-951-2700

## 健康回覧板

### 薬の効果を左右する飲み合わせ

あにも調剤薬局 薬剤師 荒井 悦子

薬の中には、2種類以上の薬を一緒に飲んだ場合、お互いに影響しあって、薬の効き目が強くなったり弱くなったりすることがあります。これを薬の「飲み合わせ」とか「相互作用」と言います。同じように、食べ物や飲み物によって、薬の効き目が変わることがあります。次に代表的な例を示します。

- 薬の効き目が弱くなる例
  - 牛乳やヨーグルト + 抗菌薬(ニューキノロン系・テトラサイクリン系)  
牛乳などに含まれるカルシウムが抗菌薬と結合して効果を弱めます。
  - 納豆など + ワーファリン(血栓ができるのを抑える薬)  
納豆やクロレラにはビタミンKが豊富に含まれており、ワーファリンの作用を邪魔してしまいます。
  - 健康食品のセントジョーンズ・ワート + ピル(避妊薬)  
ピルの分解を促進し、ピルの効果を弱めます。
- 薬の効き目が強くなる例
  - グレープフルーツ + 血圧降下薬(カルシウム拮抗薬)
  - グレープフルーツ + コレステロールを下げる薬の一部(リビトールなど)
  - グレープフルーツ + 免疫を抑制する薬の一部  
グレープフルーツには薬を体から出しやすくする酵素の一つの働きを阻害する物質が含まれています。そのため、薬の効果を強めて副作用が出やすくなる場合があります。かんきつ類でも夏みかん、温州みかん、バレンシアオレンジ、レモンなどにはそのような作用はないと言われています。
  - アルコール + すべての薬  
薬の効用を極端に増幅し大変危険な事態を引き起こす場合があるので、どのような薬とも一緒に飲用しないようにしましょう。

このように飲み合わせについて話しましたが、薬を飲んだ後は自分の体の状態をよく観察して、何か変わったことがないかを確認することが大事です。薬の飲み合わせによる薬害を防ぐためには、まず自分が服用している薬の内容をきちんと医師、薬剤師に伝えることです。複数の診療科や複数の病院にかかる場合は、服用している薬を伝えることは特に大切です。正確に薬の名前を覚えるのは大変なため、お薬手帳を利用することをお勧めします。あにも調剤薬局では、全ての薬の使い方を説明しています。患者さん、患者さんのご家族はもちろん、町民の皆さんはどなたでもご相談下さい。

※日本薬剤師会「くすりの正しい使い方」を参考にしました。

## (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できます。

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。

お問い合わせ先 098-889-6792

〒901-1192 南風原町字宮平212番地

## みなさまのくすり箱 あにも調剤薬局

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。

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

伊覇バス停前/伊覇そばの隣  
 ☎998-1189 FAX 998-0989