



No. 298

生涯学習だより

令和3年2月1日

児童館情報は
ここで
チェック!



空き缶でごはんを炊こう!

身近にあるものを活用して、
自然災害の時に役立つものを作りましょう!

- 日時** 令和3年2月28日(日) 9:30~12:15
場所 沖縄県立石川青少年の家 大研修室
内容 ・防災グッズの紹介 ・空き缶で炊くご飯
 ・停電時の明かり作成 ・新聞紙で作るスリッパ など
参加対象 小学生以上の親子 20組程度
参加料 500円/一人あたり (資料代・保険料等)
準備物 軽作業を行える服装、懐中電灯
 (家にあるもので可)
申込み 下記連絡先へ、直接申し込んでください。
 2月16日(火)~2月23日(火)9時~17時
 ※土・日曜日は受付しておりません。
コロナ対策 必ずマスクの着用をお願いします。
 当日朝に検温し、37.5℃以上ある場合は参加
 を控えてください。
申込・問い合わせ先 石川青少年の家 担当:新里 ☎098-964-3263

知ってましたか? 節分のおんなことやこんなこと

毎年、なんとなく恵方巻きを食べて、なんとなく豆まきしていませんか?
今回は「節分」を今まで以上に楽しむための豆知識を教えちゃいます!

昔の節分は大みそかに行われていた!

本来、節分とは文字のとおり季節の分かれ目である「立春、立夏、立秋、立冬」のことをさします。今でもお正月を「新春」「迎春」と呼ぶように旧暦では新年は春から始まりました。なので、立春前日の節分はいわば大晦日のようなもので昔は大晦日に匹敵する一大イベントだったんです。



鬼より強い!? 豆まきをしなくてもいい姓がある?

実は、豆まきをしなくてもいい姓があるって知ってましたか?それは「わたなべ」さんです。かつて、渡辺綱(わたなべのつな)という平安時代の武将が鬼を退治したため、鬼に恐れられているという言い伝えから、わたなべ姓は豆まきをしなくてもよいとされているんです! また、鬼を祀っている神社や、鬼のつく姓の人はあえて「鬼は外」とは言わないといったように地域や姓によっても節分のやり方は異なるようです。



フレイルを予防しましょう!

フレイル(虚弱)とは、身の回りの生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりすることを指します。新型コロナウイルスの影響により、外出を控えたりすることによって体の筋力や回復力、抵抗力が低下しさらにフレイルが進行していきます。フレイルを予防するために次の3つのことに注意しましょう!

1.食事は栄養バランスよく、エネルギーのあるものを!

特に筋肉を作るためのタンパク質が豊富な肉や魚などの食材、筋肉の増強をサポートするビタミンDを含んだきのこ類や卵などを摂るようにしましょう。

2.ちょっとした運動で体を動かしましょう!

ラジオ体操のような自宅で出来る軽い運動でも十分筋肉の衰え予防になります。天気の良い日は、30分~1時間程人ごみを避けウォーキングするのも気分転換にもなりオススメです。

3.人とのつながりを大切に!

人とのつながりが希薄になってしまうと、認知機能が低下してしまう場合があります。今の状況だからこそ、家族や友人と連絡を取り合みましょう。ちょっとした挨拶や会話でかまわないのでとにかくしゃべることを意識しましょう。また、人とつながることで不安やストレスの軽減にもなります。

図書館からのお知らせ

資料のリサイクル

2月19日(金)~3月7日(日)

保存期限の過ぎた雑誌や受入対象外の寄贈図書を、利用者へ提供します。

沖縄県読書感想文・感想画コンクール ~西原町児童生徒入賞作品展~

期間 2月5日(金)~2月17日(水)

2月の休館日 1日(月)、8日(月)、11日(木)、15日(月)、22日(月)、23日(火)
※2月18日(木)は第3木曜日ですが、12時から17時まで開館します。



【お問い合わせ】 西原町立図書館 ☎098-944-4996 ※都合により、休館日や行事の内容等が変更になることがあります。



町内相談機関 ~悩みは抱え込まず、お気軽にご相談ください~

総合相談

日常生活のあらゆる相談に乗ります。
※電話相談にも応じています。また、17時以降は留守番電話で受け付けます。

※予約優先 時間/10時~16時(12時~13時を除く)

月 福祉相談...生活のための手段や生活費に関する相談、ひとり親家庭の悩み相談

火 障害福祉なんでも相談...障害のある方や、発達に気になる方、その家族などが抱える悩み・困りごとに関する相談

水 法律相談...人権・財産・離婚問題など法的トラブルに関する相談(相談時間:13時~16時)

木 司法書士相談...不動産相続や贈与、借金問題、遺言や公正証書等の相談(相談時間:13時~16時)

金 消費生活・家庭相談...訪問販売、契約のトラブル、親子・夫婦間の悩み、近隣トラブルなどのお悩み相談

問合せ西原町社会福祉協議会
事前予約☎945-3651 FAX946-6777
電話相談☎835-8822(※17時以降、留守番電話)

教育相談

不登校の児童・生徒や保護者への支援や助言を行います。

相談日時 月~金曜 9時~16時(12時~13時を除く)
問合せ 教育相談室(西原町中央公民館内) ☎944-3603

行政相談

国などの行政機関に対する苦情や要望に関する相談に応じます。

相談日時 個別に調整となります
相談員 新垣朝憲
問合せ 行政苦情110番 ☎0570-090-110
総務部総務課 ☎945-5011

人権相談

いじめ、DVなど人権に関わることの相談に応じます。

相談日時 個別に調整となります
相談員 与那嶺 等、呉屋正則、呉屋勝司、奥濱幸子
平良 明、安田純子
問合せ 総務部総務課 ☎945-5011

高齢者の方の相談全般

高齢者やそのご家族などからの介護や保健、福祉に関する相談に応じます。

相談日時 随時 ※事前にお電話でご予約をお願いします。
問合せ 西原町地域包括支援センター ☎882-0117

雇用相談

就職に関するお悩みをひとりひとりにあったかたでサポートし、お悩みを解決します。

相談日時 随時
相談員 上原・知念
問合せ 西原町雇用サポートセンター(産業観光課内) ☎945-4540

納め忘れにご注意!



種目	納期限	口座振替日
固定資産税(4期)	3月1日(月)	
国民健康保険税(8期)	3月1日(月)	2月25日(木)
後期高齢者医療保険料(8期)	3月1日(月)	2月15日(月)
介護保険料(8期)	3月1日(月)	2月15日(月)
学校給食費(1月分)	2月10日(水)	
保育所保育料(2月分)	2月10日(水)	

介護保険料以外は西原町役場
支払窓口でも支払可能
(開庁時間8:30~17:15)

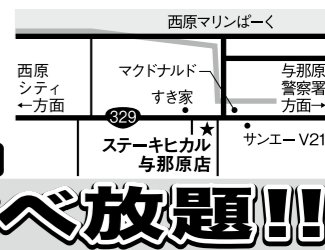
無料相談 ★相続のことなら安心しておまかせ下さい!

相続・土地、建物 会社の登記・法律相談

けだもと
慶田元司法書士事務所
営業時間:月~土 8:30~18:00
※日・祝日及び時間外の対応も可
西原町棚原1丁目22番地25(ローソン棚原店うら)



オーストラリア産 WAGYU 専門店 ステーキヒカル STEAK HIKARU
毎月2日・9日・12日・19日・22日・29日
牛すじカレー食べ放題!!



ステーキヒカル与那原店 沖縄県中頭郡西原町字我謝720-2 ☎098-943-1629
ランチ(ディナー) 11:00~22:30 (L.O.22:00 ドリンクL.O.22:00)