



中央公民館講座 メディカルアロマ講座

メディカルアロマテラピーとは・・・？
病院に行くほどでもないちょっとした不調。
薬が使えない妊婦さんや、赤ちゃんへのケアなど。
香りの癒しだけではなく「治療法」としてのアロマテラピーです。



内容：メディカルアロマテラピーについて セルフケアレシピ ラベンダークリーム作り 他
講師：荻堂 ゆき（おぎどう ゆき）
（日本メディカルアロマテラピー協会認定アドバイザー）

日時：令和5年10月5日（木）19時～20時30分
場所：西原町中央公民館 1階 第1研修室
申し込み期間：9月11日（月）～22日（金）
※平日8：30～17：15（平日12：00～13：00、土日祝祭日を除く）
対象：西原町在住・在勤・在学 定員：15名
※参加費（材料費 ラベンダークリーム代）500円
※公民館窓口にて参加費をお支払いいただき、お申し込みとなります。
託児あり。
【お問い合わせ】西原町中央公民館 ☎098-945-3657

西原町民劇
変わらぬ心
—夏子と夏音の物語—

2023年9月24日(日) 開演 13:30 開場 13:00
【会場】さわふじ未来ホール 【入場料】一般 1,000円 高校生以下 500円
【プレイガイド】西原町まちづくり観光協会（住所：西原町字小浜津480番地 / TEL：098-911-9178）
【お問い合わせ】生涯学習課（西原町中央公民館 住所：西原町字与那城124 / TEL：098-945-3657）
【主催】西原町教育委員会 【共催】西原町
【協力】文化庁文化芸術振興費補助金（芸術文化振興費） 琉球文化事業（アート・キャリア・ベンチ）
協賛 西原町立図書館 協賛 西原町立図書館

令和5年度 はじめてのフルマソン完走プロジェクト

初めてフルマソンに挑戦しようと思っているランナーの皆さん！まだ初心者だけどもう少しタイムを縮めたいと思っているランナーの皆さん、NAHAマソン、おきなわマソンに向けて、トレーニング方法を学びませんか！
●やるからには完走を目指したい方 ●フルマソン（42.195キロ）が初めてで不安を抱えている方
●挑戦のために遠回りせず、しっかり準備し、基本から学びたい方 ●同じ志を持った仲間を見つけ、一緒に練習したい方

■日時/場所 3回実施（3回受講可能な方のみ申込を受け付けます）
①9月13日（水）西原町民陸上競技場
19：00～19：30座学（マソン完走の計画的トレーニングについて）
19：40～20：40実技（走り方の基本を体験しよう）ドリル+有酸素40分+ストレッチ
②10月14日（土）東崎公園
06：30～09：30実技（2時間走（2時間有酸素）にチャレンジ）体操+2時間走+ストレッチ
③11月8日（水）西原町民陸上競技場
19：00～19：30座学（目指せ完走！！マソンランナーのためのスポーツ栄養学）
19：40～20：40実技（大会前の最終チェック）ドリル+4～8kmペース走+ダウン

■対象 西原町在住、在勤、在学の成人者（令和5年9月13日（初回受講日）に満18歳以上）
■定員 50人（定員に達し次第、締め切ります。）
■講師 尾尻 琢磨（power run コーチ 鹿屋体育大学卒）
町田貴和子（管理栄養士 食生活アドバイザー 琉球大学卒）

■参加料 無料 ■申込 所定の申込用紙を町民体育館へ提出
■受付期間 9月4日（月）～9月12日（火）
■受付時間 9時～17時（12時～13時および土曜・日曜・祝日は除く）

【問い合わせ】西原町民体育館 ☎098-945-8095

西原町 新体カテスト

◆日時 令和5年10月1日(日) 9：00～12：00（11：30まで受付）
◆場所 西原町民体育館
◆対象 西原町民で健康な方
◆申込 当日会場にて受付します
参加費無料です！
この機会に自分の体力年齢を測定してみませんか？
【問い合わせ】西原町民体育館 ☎098-945-8095

図書館からのお知らせ

★9月の企画
しまくとぅば展 9月8日（金）～9月24日（日）
※「しまくとぅばの日」の啓発及び、しまくとぅばの普及促進のために資料展を開催します。

★9月の休館日
9/4（月）、9/11（月）、9/18（月）、9/19（火）、9/21（木）、9/23（土）、9/25（月）
【お問い合わせ】西原町立図書館 ☎098-944-4996

★おすすめ図書
一般……「キャンプ気分ではじめるおうち防災チャレンジBOOK」
「親子で楽しむ星空の教科書」
「華ざかりの三重奏」
地域……「ウクレレ沖縄ソング」
「沖縄の路線バス」
「沖縄もの知りクイズ394問」
児童……「うきわねこ」
「きょうはそらにまるいつき」
「月学」

納め忘れにご注意

種目	納期限	口座振替日
国民健康保険税(3期分)		
後期高齢者医療保険料(3期分)	10月2日(月)	9月25日(月)
介護保険料(3期分)	10月2日(月)	9月15日(金)
学校給食費(7月分)	9月11日(月)	
保育所保育料(9月分)	9月11日(月)	

令和5年度乳幼児健診について
詳しい日程および対象については、西原町のHPをご確認ください。
▲詳しくはこちら
【お問い合わせ】こども課 母子保健係 ☎098-945-5311

10月よりインボイス制度が始まります！
適格請求書発行事業者登録番号のお知らせ

令和5年10月1日から、適格請求書等保存方式（インボイス制度）が開始されます。本町では、各会計ごとに適格請求書発行事業者の登録を行いましたのでお知らせします。

会計	名称	登録番号	連絡先
一般会計	西原町	T5 0000 2047 3294	企画財政課 ☎098-945-4533
水道事業会計	西原町 水道事業	T9 8000 2000 3059	上下水道課 ☎098-945-4934
下水道事業会計	西原町 下水道事業	T1 8000 2000 3058	上下水道課 ☎098-945-4934

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)

☎ 福祉相談…生活のための手段、対人関係の悩みやひきこもりなどの悩み、困りごと何でも相談
☎ 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
☎ 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)
☎ 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)
☎ 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

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 島袋和徳、呉屋勝司、上原尚善、金城幸
問合せ 慶田元順子、相慶聖子 那覇地方方法務局 総務部総務課 ☎945-5011 ☎0570-003-110

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ちでサポートし、お悩みを解決します。
相談日時 随時
問合せ 西原町雇用サポートセンター(産業観光課内) ☎945-4540

清掃スタッフ講習
期間:9月27日(水)～9月29日(金)
開催地: 沖縄市内/受講料:無料
西原町にお住いでシルバーセンターで就業を希望する60歳以上の方 お問合せ下さい!
高齢者活躍人材確保育成事業
(公社)沖縄県シルバー人材センター連合
浦添市伊祖1-33-1 TEL(098)871-0330

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)
☎098-944-2582 ☎090-8291-4095

「相続の相談がしたい。」
できればいつもの街で
くなんでも話せる 無料相談会 はじめました。
9月9日 9月16日 9月30日
久保以明(098-945-5311) 弁護士 丸山 琉球法律事務所 那覇支店
那覇市牧志2丁目16番46号 タカラマンションマキシー1201号
予約受付時間 平日 9:00～17:30 詳しくはこちら
ご予約:0120-927-122 琉球法律事務所 無料相談会