

健康だより

～人生の最期まで自分らしく過ごすために～

11月30日(いい看取り・看取られ)は人生会議の日

「アドバンス・ケア・プランニング(ACP)」をしましょう

もしものときのために備え、自らが望む医療やケアについて、ご家族や信頼できる人たちと一緒に繰り返し話し合い、共有しておくことをアドバンス・ケア・プランニング(人生会議)といいます。

自分自身や大切な人が人生の最期まで自分らしく過ごすことができるよう、元気なうちから、将来の医療やケアだけではなく、好きなこと・嫌いなこと・大切に感じることなどを話し合っておくことが大切です。

自分の大切にしていることは何か、「もしバナゲーム」をとおして考えてみませんか？
介護の日フェスティバルで体験ができます。

日時 11/8(土)午前10時～午後3時
場所 西原さわふじマルシェ

ACPアニメーション動画▶

お問い合わせ：福祉課 介護支援係 TEL:098-945-4791

中部地区医師会 在宅医療・介護連携推進事業
イメージキャラクター ゆい丸くん

令和8年度 放課後児童クラブ(学童クラブ) 児童募集

対象 昼間に保護者が仕事などで家庭にいない小学生の児童

新規募集案内 11月4日(火)～29日(土)

受付期間 12月1日(月)～12月26日(金)

内定郵送 令和8年1月9日(金)※予定

申込先 入所申込書、就労証明書を記入し、各クラブへ直接お申し込みください。

※重複の申し込みはできません。

※申込書等は西原町ホームページ、こども課窓口、各放課後児童クラブから入手できます。

※その他詳細については、各クラブにてご確認ください。

こんな子育て支援サービスもあります！

ファミリーサポートセンター

こどもの一時預かりや保育施設への送迎、保護者の病気や急な預かりなど、地域で子育て支援を行っています。

詳細はこちら▶

病児保育

お子さんの体調不良時に、仕事が休めない！突然の用事で預かってくれる人がいない！そのような保育所等に通えず、家庭保育の困難なお子さんをお預かりします。

詳細はこちら▶

こちらの放課後児童クラブの申込時期、内容等につきましては、直接学童クラブにてご確認をお願いします。

施設名	所在地	電話
太陽学童	上原	944-5006
海星学童センター	幸地	945-4154
オナガ学童クラブ	翁長	945-6838
さくらんぼ学童園	翁長	946-1340
美原学童クラブ	与那城	945-3108
美原第二学童クラブ	与那城	945-3108
学童みらいクラブ	我謝	911-1811
ハイサイ学童	小橋川	080-6488-4619
あがり学童	小橋川	080-6485-1641
えくぼ児童クラブ	与那城	946-9522
学童みらい★(ぼし)クラブ	小那覇	090-2856-1916
ももたまな学童	上原	090-9142-8648
オナガ第2学童クラブ	翁長	975-9709
学童ミッキークラブ	安室	945-1164

施設名	所在地	電話
サウンド学童	棚原	945-7220
アスリートクラブAnimo	内間	080-3980-2614
学童みらいⅡクラブ	我謝	070-1970-7161
ちゃっぴー教室	上原	070-9281-4705

お問い合わせ：こども課 子育て支援係 TEL:098-945-5311

令和7年度 集団健診のお知らせ【特定健診、がん検診】

特定健診・がん検診をお安く受診できる今年度、最後の機会です！

場所 西原町保健センター（西原町役場） 受付時間 午前8時～午前11時

自己負担額 特定健診:(40歳以上)無料 (20代30代) 1,300円
胃がん:(偶数年齢)1,000円 肺がん:400円 大腸がん:600円 心電図:1,430円 (65歳以上国保加入者)無料

日程		対象行政区	Web予約 西原町ホームページ (右上二次元コード参照)	電話予約 TEL: 098-911-9163 (西原町役場 健康保険課)
12/20	土	すべての方(行政区)が対象です。	10/17(金)～11/14(金) 24時間対応	11/12(水)～11/14(金) 午前9時～正午、 午後1時～午後5時

お問い合わせ：健康保険課 保健予防係 TEL:098-911-9163

ヨガインストラクターによる健康づくり講座「やさしいヨガで心と身体を整えよう」

呼吸を意識しながら身体をゆっくりと動かすヨガを行います。忙しい日々の疲れを癒し、セルフメンテナンスを身に付けましょう。

日程 11/11・18・25 12/2・9 毎週火曜日(全5回)

時間 午後7時～午後8時

場所 西原町いいあんべー家(中央公民館となり)

対象 40歳以上 ※運動制限の無い方 定員 10名(※先着順)

参加費 1,000円(全5回分)

講師 与那嶺 千栄子(ヨガインストラクター)

申込み いいあんべー家にお電話にてお申し込みください。
受付時間(月～土 午前9時～午後5時) TEL:098-946-1734

コグニサイズと一緒に学び、地域で活躍してみませんか？

シニアサポーター養成講座

町推奨！

日付 11/13(木)・20(木)・27(木) 12/4(木)・17(水) (全5回) 時間 午前9時30分～午前11時30分

会場 いいあんべー家 申込方法 お電話もしくはQRコード 申込期限 11/10(月)

講座内容

・フレイル予防
筋力・栄養・社会参加を学び、心身の衰えを防ぎます。

・コグニサイズ(認知機能向上運動)
頭と体を同時に使う楽しい運動で、認知症予防に効果的！

今後多様化する介護予防に関する知識・技術の普及啓発を行うとともに、地域における介護予防に資する地域活動の支援を実施できるサポーターの育成・支援を行います。

【主催】沖縄県作業療法士会 お問い合わせ：福祉課 介護支援係 TEL:098-945-4791

詳細はこちら▶

西原町給水装置指定店(第278号)

●水道管取替工事(水圧が弱い、サビ水が出る、漏水等)

●貯水タンク清掃

●水廻りリフォーム(トイレ、キッチン、浴室等)

●給湯設備工事(石油ボイラー、エコキュート等)

●タイル工事(玄関、トイレ、浴室)

●大工工事(床張替え、クロス貼替え)

●塗装・防水・ひび割れ補修

お見積もり無料!!

サンリフォーム沖縄

西原町字内間111-2 TEL.882-9155

0120-882-916

日頃の感謝を込めて

外壁塗装・屋根防水工事

毎月先着5名様

ご契約された方

無料見積!!

無料相談!!

無圧洗浄

無料

塗装・防水・外構

リフォーム工事の専門店!

感謝

CHURARA KOUBOU

外壁塗装・防水・外構工事の専門店!

ちゅらら工房

TEL: 098-945-7170 西原町字兼久261-2

12 広報にしはら No.645 R7.11.1 マイナンバーカードをお持ちの方は、土日でも、役場にいかなくても、コンビニで住民票等が取得できます！

13 広報にしはら No.645 R7.11.1