



西原町食生活改善推進員 ☆祝☆結成20周年記念 健康展



私たちは食生活改善推進員として、こどもから高齢者まで幅広い世代に向けて地域での食育活動を行っています。

このたび、結成20周年を記念して健康展を行います。ぜひ日頃の私たちの活動の様子をご覧ください。



健康展

日時 1月25日(日)午後1時～午後3時 **場所** 西原町役場 町民広場

展示コーナーでは健康増進に役立つ情報を掲示予定です。
ご自身や家族の健康の為に役立ててください。



展示コーナー

◆島野菜について ～島野菜について知っていますか?～

◆減塩、脂質摂取について ～調味料に含まれる塩分について～

※1月19日～25日まで展示

体験コーナー

◆カロリー、塩分計算 ～お食事カードを使って計算してみよう～

◆BMI計算 ～身長と体重のバランスを知っていますか?～

◆野菜350g計量 ～1日に必要な野菜ってどれくらい?～

健康展と同時開催

市民公開講座

①ほっておけない骨粗しょう症
(健康寿命100歳を目指して)



講師
ハートライフ病院
副院長 渡慶次 学

参加
無料

②心臓病・脳卒中はなぜ起こるのか
(健診・人間ドックを賢く活かす)



講師
ハートライフ病院 予防医学センター
センター長 大城 義人



日時 1月25日(日)午後1時30分～午後2時30分 **場所** さわふじ未来ホール **定員** 先着200名(事前申し込み不要)

お問い合わせ:健康保険課 保健予防係 TEL:098-911-9163

1月22日からコンビニでの証明書交付手数料が、1通200円になります!

利用できる店舗

・ローソン・ファミリーマート
・セブンイレブン・マックスバリュ 等

利用可能時間帯

毎日 午前6時30分から午後11時まで
(年末年始・メンテナンス日を除きます)

取得できる証明書

・住民票の写し ・印鑑登録証明書(本人のみ)
・所得証明書(最新年度・本人のみ)
・町県民税 課税台帳記載事項証明書(最新年度・本人のみ)

必要なもの ・マイナンバーカード ・数字4桁の暗証番号(利用者証明用電子証明書)

お問い合わせ:町民課 住民年金係 TEL:098-945-5012

交付手数料

令和8年1月22日(木)～

1通 **200円**

※1月20日(火)までは、1通300円です。

※1月21日(水)は、メンテナンスのため、コンビニ交付サービスを休止します。

役場窓口で取得するよりも、100円お安くなります。
ぜひ、ご利用ください!



マイナンバーカード夜間・休日窓口のご案内

マイナンバーカードの交付や電子証明書の更新を行う時間外窓口を下記のとおり開設します。平日日中に来庁が困難な方はご利用ください。予約制となっていますので、ご希望の方は、町民課までお問い合わせください。

開設日時

1月 8 日(木)・1月15日(木) 午後5時30分～午後7時30分
1月25日(日) 午前9時～正午

お問い合わせ:町民課 住民年金係 TEL:098-945-5012



20歳になったら国民年金

20歳以上60歳未満の学生・農林漁業者・自営業者・無職の方(第1号被保険者)は、国民年金に加入することが義務づけられています。

国民年金のメリット 「老齢基礎年金」が受け取れる一生涯の保障 万が一の障害や遺族を保障

基礎年金の半分は国(税金)が負担 納めた保険料の全額が所得から控除

Q.毎月の保険料って、いくら?

A. 月額17,510円(令和7年度)です。
4月からは、月額17,920円(令和8年度)になります。

Q.保険料が高くて払えない! どうしたらいい?

A. お住まいの市町村や年金事務所の窓口で
免除や猶予の申請ができます。

学生の皆さんに、おススメの制度があります!!

学生納付特例制度(ガフトク) → 学生の間、保険料の支払いを猶予できる制度です。

適用の条件	対象
ご本人前年所得 (128万円)+(扶養親族数×38万円)で計算した額 以下の場合	大学(大学院)、短大、高等学校、高等専門学校、専修学校、その他各種 学校(修業年限1年以上の課程また、一部学生納付特例対象外の学校 あり)

詳細は、下記までお問い合わせください。

お問い合わせ:町民課 住民年金係 TEL:098-945-5012 日本年金機構 浦添年金事務所 TEL:098-877-0343

相続 遺言 お悩みではありませんか?



～専門家が解決方法をご提案します～

相続・遺言のことなら何でもご相談下さい。

相続・遺言の初回相談は無料です!



司法書士法人 きゃん事務所

代表司法書士 喜屋武 力
司法書士 親泊 千佳
司法書士 伊藤 徹
司法書士 波平 峻
与那原町字東浜 23 番地 2 営業時間 平日 9:00～17:30
(ローソン与那原東浜店となり)
TEL 882-8177 (要予約)

相続・遺言に関することならこちら→ **「相続・遺言おきなわ.com」**
http://souzokuigon-okinawa.com/



← QRコードか
「相続 遺言 きゃん」
で検索してアクセス

そらうみ法律事務所
SORAUMI LAW OFFICE

西原1Cから車で8分
サンエー経営シテイ
すぐ近く

離婚・相続・不動産・借金等、
お気軽にご相談ください

相談料
30分
5,500円

沖縄弁護士会所属
弁護士 鈴木 穂人・弁護士 長尾 大輔

浦添事務所 〒901-2102 沖縄県浦添市前田1061番地グランドウール・グスク3号室
tel. 098-988-0217 fax. 098-988-0219

「浦添 弁護士」で検索

エフォート
テニスクラブ
Okinawa

生徒募集中!

小学～中高生、一般 体験料 1,100円
沖縄初のピクセルボールスクール同時開校!

中城村南上原58-2
TEL 080-2489-8065

エフォートテニス