

令和8年 沖縄県赤十字大会授賞の報告

1月21日(水)にアイム・ユニバースでこホールにおいて沖縄県赤十字大会が開催され、活動年数5年の日本赤十字社沖縄県支部協賛委員(自治会長)へ感謝状が授与されました。

日本赤十字社では、医療や災害救助など「いのちを救う」活動を行っており、これらの活動は、地域の方々から寄せられる活動資金によって支えられています。今後ともよろしくお願いたします。



受賞者 泉川寛いずみかひろし (小那覇自治会長) 金武文枝きんぶぶんえ (西原台団地自治会長) 祖慶聖子そけいせいこ (嘉手刈自治会長)

健康だより 春のメンタル不調を防ぎましょう

新生活が始まる3月～4月は、生活リズムが変化してストレスや体の不調を感じやすい時期です。生活環境の変化は自律神経をみだし、メンタル不調を招きやすくなります。

自律神経は体の機能を自動的に調整する働きがあり、体を活動的にする交感神経と、リラックスさせる副交感神経があります。

こんな症状があったら要注意!

- ・体がだるい。(疲労感・倦怠感)
- ・寝つきが悪い、夜中に何度も目が覚める。
- ・朝起きられない、日中に眠い。
- ・めまい、立ち眩み・下痢、便秘・頭痛、肩こり、腰痛 など

自律神経をととのえるには・・・

- ・起きる時間と寝る時間を決めて十分な睡眠をとる。
- ・1日3食バランスの良い食事をとる。
- ・ストレッチやウォーキングなどの軽めの運動も効果的
- ・リラックスできる時間をとり、ゆっくりと心身を休める。

自律神経の乱れを引き起こす原因には様々なものがありますが、中でも「ストレス」と「生活習慣の乱れ」が大きく影響していると言われます。睡眠のリズムを整え、朝日を浴びることで「セロトニン」(別名:幸せホルモン)が増えて、交感神経と副交感神経のバランスを整え精神的な安定につながります。

自律神経のバランスを上手にととのえて、メンタル不調を防ぎましょう!

※精神的な不調が改善しない場合は、一人で抱え込まずに誰かに相談したり医療機関を受診しましょう。

- このころの電話相談(沖縄県総合保健福祉センター) TEL:098-888-1450
月曜日、水曜日、木曜日、金曜日(祝日・祭日除く)、午前9時～午前11時、午後1時～午後4時
- よりそいホットライン TEL:0120-279-338(無料24時間)
- 沖縄いのちの電話 TEL:098-888-4343(毎日午前10時～午後11時)
- #いのちSOS(特定非営利活動法人 自殺対策支援センターライフリンク) 電話:0120-061-338(無料24時間365日)



お問い合わせ:福祉課 障がい支援係 TEL:098-945-4791

認知症 カフェ

ゆんたく広場 にしまーる 3月のご案内

テーマ ゆんたく会

年が明けてから早いものでもう3月を迎えます。皆さまいかがお過ごしでしょうか? 令和7年度最後の認知症カフェゆんたく広場ににしまーるは今年度を振り返りながら、ゆんたく会を開催いたします☆彡 お気軽にご参加くださいませ〜♪

にしまーるの由来

認知症の方やそのご家族、地域の方々、専門家が相互に共有、理解しあえる場として、誰もが気軽に繋がれる場所。「にしはら」と「ゆいまーる」を掛け合わせて作りました。

参加無料

- 日時:3月11日(水) 午後2時～午後4時
- 場所:いいあんべ一家(中央公民館となり)



お問い合わせ:西原町地域包括支援センター TEL:098-882-0117 福祉課 介護支援係 TEL:098-945-4791

40歳以上の方へお知らせ 特定健診・がん検診・人間ドック

受診期限は3月31日まで!

健診に関する費用は、年度内に1度だけ、西原町から補助がでるため定価よりお安く受診することができます。

- 国民健康保険加入の40歳以上の方 → 特定健診が自己負担額0円で受診できます。
- 西原町内にお住まいの40歳以上の方 → がん検診が定価よりお安く受診できます。

今年度(令和7年4月以降)、まだ特定健診やがん検診を受けていない方は、もったいない!!

医療機関の予約が埋まってしまう前に、お早目のご予約・受診をお願いします。

お問い合わせ:健康保険課 保健予防係 TEL:098-911-9163

目指せ! みんなが健康な町



令和7年度 物価高対応子育て応援手当

令和7年11月21日に閣議決定された「強い経済」を実現する経済対策において、物価高の影響が長期化し、その影響を強く受けている子育て世帯を支援し、こどもたちの健やかな成長を応援する観点から、**0歳から18歳(高校生年代)のこどもを対象として1人当たり2万円の「物価高対応子育て応援手当」を支給することとされました。**

対象児童

- ①令和7年9月分(※)の児童手当の支給対象児童(※令和7年9月に出生した児童については10月分)
- ②令和7年10月1日から令和8年3月31日までに出生した児童

※詳細は右記QRから、西原町ホームページをご覧ください。

お問い合わせ:こども課 子育て支援係 TEL:098-945-5311



▲詳細はこちら

手話奉仕員養成講座受講生募集

趣 旨 西原町・与那原町では、合同で手話奉仕員養成講座(入門編・基礎編)を開催いたします。聴覚障がい者の生活や福祉制度について理解を深め、手話で日常会話ができる事を目的に手話奉仕員を養成します。興味関心のある方の申し込みをお待ちしております。

主 催 西原町・与那原町(2町合同開催です)

期 間 令和8年5月14日(木)～令和9年3月4日(木) 毎週木曜日 午後7時～午後9時 全40回

場 所 前半:西原町役場内会議室(5月14日～9月24日)
後半:与那原町役場内会議室(10月1日～令和9年3月4日)

定 員 20名(西原町10名・与那原町10名) ※定員超過の場合は選考となります。

対 象 者 手話学習初心者 **受講料** 無料(但し、テキスト代等(6,000円程度は受講生負担となります))

受講条件 ・西原町または与那原町内に在住、在学、在勤の方
・インターネットに接続できる環境をお持ちの方(パソコン利用推奨)
・2年間継続して受講が可能な方(基礎編は令和9年度に開講予定)
・講座(入門編・基礎編)修了後、継続して沖縄県主催の手話通訳者養成講座を受講する意志のある方
・講座修了後、西原町または与那原町に手話奉仕員として登録し、学習会参加に意欲のある方

備 考 ・出席率の実技80%、講義100%の方に修了証書を交付します。
・手話奉仕員登録は、入門編1年・基礎編1年を修了した方を対象に行います。

申込締切 4月3日(金)までに指定申込用紙に必要事項を記入の上、福祉課障がい支援係窓口にてお申込みください。申込用紙は、町ホームページよりダウンロードするか、福祉課窓口でお受け取り下さい。

必要書類 顔写真付きの身分証明書(免許証等)

お問い合わせ:福祉課 障がい支援係 TEL:098-945-4791



▲西原町HP