いつもの仲間と楽しく体操！「自主体操サークル」はじめませんか？

「最近、少し体力が落ちたかも」「一人で運動は続かないな」と感じていませんか？
現在、16の自主体操サークルが身近な公民館などで楽しみながら活動しています。町では、住民のみなさんの「やってみたい！」という気持ちを応援するため、サークルの立ち上げ支援を行っています。





■立ち上げ支援

対　　象：町内在住3名以上のグループ
準 備 物：体操をおこなう場所、DVDを再生するテレビやプレーヤー、背もたれ付きの椅子
内　　容：リハビリ専門職を最大4回派遣し、体操の方法を支援します。
貸し出し物品：おもり、DVDプレーヤー
特　　典：運動の効果を確かめるため足腰年齢を測定!
体操のDVDプレゼント
体操を継続するための相談や支援(随時)

「話を聞いてみたい」「立ち上げを考えたい」という方は、見学調整も可能です。ぜひお気軽にご相談ください。

お問い合わせ ☎ 福祉課 介護支援係　098-945-4791



全5回講座

～いいあんべー家～「やさしいヨガで心と身体を整えよう」



気持ちよく身体を動かしてみませんか?
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。

参加費　2,000円 ※保険料込み

- 日　程：11/24、12/1・8・15・22 / 毎週火曜日
- 時　間：午後6時30分～午後7時30分
- 場　所：西原町いいあんべー家 (中央公民館隣り)
- 対　象：40歳以上で医師からの運動制限のない方
- 定　員：10名 (※先着順)
- 講　師：与那嶺(よなみね) 千栄子(ちえこ)(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込みください
  ※受付時間:月～土　午前9時～午後5時
  ☎098-946-1734



オレンジリボンは子ども虐待を防止するというメッセージが込められています

11月は児童虐待防止推進月間です。

■児童虐待とは…

身体的虐待	殴(なぐ)る、蹴(け)る、叩(たた)く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺(おぼ)れさせる など
性的虐待	こどもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする
ネグレクト	家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない など
心理的虐待	言葉による脅(おど)し、無視、きょうだい間での差別的扱い、こどもの目の前で家族に対して暴力をふるう(DV) など

主催:厚生労働省・内閣府

虐待かもと思ったらすぐにお電話ください。

あなたの1本のお電話で救われる子どもがいます。
連絡は匿名で行うことも可能です。
連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

児童相談所全国共通3桁ダイヤル

1 8 9(いち はや く)

お住いの地域の児童相談所につながります。
※一部のIP電話からはつながりません。※通話料がかかります。

お問い合わせ ☎ こども課 こども相談係　098-945-5311

（コンビニ交付がお得です！）マイナンバーカードなら土日でも、1通200円で住民票等が取得できます！

こどももシニアも大集合！

\ふれあい、笑って、みんなで体験!/

西原町 介護の日フェスティバル

参加無料





こどもたちも学べる!
体験できる! 謎解きゲーム
ミライの介護探偵団
暗号解けた方へささやかなプレゼントもあるよ★



日付 **2026.11.7(土)**

開催時間 ▶午前10時～午後4時
開催場所 ▶西原町さわふじマルシェ

ステージ

- 午前10時～ オープニング
- 正午～ 資生堂 いきいきセミナー
- 午後1時30分～ **大好評!** 崎原真弓(さきはらまゆみ)氏 動かない観光バス
- 午後2時30分～ **初開催!** 集まれ! 特技自慢大会

講演会

- 午前10時30分～ 浦添警察特殊詐欺について
- 午前11時20分～ 理学療法士介護予防について

さわりん体操
①午前10時25分～
②午後3時45分～



ブース

- 福祉ネイル　・介護相談
- いきいき!メイク体感
- セニアカー試乗体験
- 福祉用具展示/体験
- 健康相談血圧測定
- マッサージ　・体組成測定
- 簡単!スマホ相談
- 認知症高齢者見守りサービスの紹介
- ゲームコーナー



・パネル展 11/5～/26
西原町立図書館エントランスホールでパネル展もやってるよ♪



・キッチンカー
カメレオン / ピーターパン にしま～る

お問い合わせ ☎ 西原町地域包括支援センター　098-882-0117

主催:西原町介護の日実行委員会
共催:西原町 西原町社会福祉協議会

住民向け公開講座のお知らせ



「高齢者の知っておきたい救急医療から在宅医療」

日　時：11月20日(金)　午後2時～午後3時30分(受付:午後1時30分)
会　場：南城市役所1階大会議室・保健センター
内　容：①高齢者の救急搬送、救急車の適正利用について
②高齢者の救急医療の現状
③「自分らしく生きる」を考えるために～在宅医療と人生会議(ACP)～

入場無料 / 予約制
QRコードまたはお電話からお申込みください
申込締切:11月13日(金)

お問い合わせ ☎ なんぶ在宅連携センター　098-851-3650

11月1日から12月1日は「犯罪被害者月間」です

誰もがいつ当事者になるかもしれない犯罪被害。西原町では、令和8年「西原町犯罪被害者等支援条例」が施行されました。
犯罪被害等を孤立させず、安心して暮らすことのできる地域社会を目指しています。

犯罪被害やその影響でお悩みの方、また周りで心配な方がいらっしゃいましたら、1人で悩まずにご相談ください

- 沖縄県犯罪被害者等支援総合窓口　相談電話 ☎098-866-4115
- 沖縄県被害者支援ゆいセンター　相談電話 ☎098-866-7830
- 西原町役場 福祉課 社会福祉係　相談電話 ☎098-945-4791

犯罪被害者等支援シンボルマーク「ギュッとちゃん」▶



ゆいセンターHP▲