



お知らせ

第32回糸満ふるさと祭りの延期について

問 観光・スポーツ振興課
☎ 840・8135

内容 これまで開催時期を検討していた、第32回糸満ふるさと祭りについて、新型コロナウイルス感染症の状況は落ち着いているものの、予断を許さない状況であるため、令和4年度へ延期することに決定しました。

介護に繋がるオーラルフレイル

問 介護長寿課
☎ 840・8114

内容 歯や口の健康が衰える（オーラルフレイル）と、食事を楽しめなくなり、低栄養状態や誤嚥性肺炎になっってしまうなど、身体全身に悪影響を及ぼします。口腔ケアを行い、しっかりと食えること、楽しく話すなど健康的な日常生活を送り、フレイル予防をしましょう！

誤嚥予防の訓練 ①前歯で軽く舌を噛む／②その状態を保持して「ゴックン」と飲み込む（30秒で3回）
その他 お口の運動だけではなく、口

腔の清掃も大切です。しっかり歯ブラシをして、半年に1回を目安に歯科医院でチェックしてもらいましょう。

健康推進課からのお知らせ

問 健康推進課
☎ 840・8126

移動献血にご協力ください

内容 次の日程で献血があります。献血により多くの尊い命が救われていますので、ご協力お願いします。

対象者 前日の睡眠時間が5時間以上で、当日食事を摂った人など
日程 1月17日（月）

場所 糸満市役所水道部前駐車場

健診未受診の人へ！

内容 沖縄県は働き盛りの死亡率がワースト1です。自分の健康は自分で守りましょう！健診受診は、予約が必要なので、市のホームページなどを確認ください。

個別健診 指定医療機関で3月31日までに受診してください。

集団健診 2月19日（土）農村環境改善センター※今年度最後の健診です。

乳がん・子宮頸がん無料検診の期限が迫っています！

内容 子宮頸がんおよび乳がん無料検診対象者には、クーポン券を5月ご

ろ送付しています。検診期限が迫っていますので、まだの人は期限までに病院などで検診を受けてください。
子宮頸がん検診対象者 平成12年4月2日～平成13年4月1日生れ
乳がん検診対象者 昭和55年4月2日～昭和56年4月1日生れ
検診期限 2月28日（月）

糸満フェア参加店舗募集中！

問 商工水産課
☎ 840・8137

内容 市の地場産品などをPRすることを目的に糸満フェアを開催します。現在、参加店舗を募集していますので、詳細については、市のホームページなどをご覧ください。

募集期限 1月17日（月）

糸満市ファミリーサポート養成講座・第21期生受講生募集

問 ファミリーサポートセンター
☎ 987・4009

内容 ファミリーサポート養成講座を次のとおり実施します。

受講期間 1月26日（水）～3月23日（水）毎週水曜 計8回

対象 市内在住で、講座終了後「まかせて会員」として活動できる人

定員 6人

募集期限 1月25日（火）

受講料 無料。ただし、テキスト代として2000円の負担があります。

準備するもの 写真2枚

会場 糸満市福祉プラザすこやか館

沖縄県キャリアセンターの案内

問 沖縄県キャリアセンター
☎ 866・5465

内容 沖縄県キャリアセンターは、15歳から概ね40代前半の人（就職氷河期世代を含む）の就職を支援している沖縄県の関係機関です。メニューは全て無料で利用できるので、気になる人は、キャリアセンターホームページの確認または問い合わせください。

る人は、キャリアセンターホームページの確認または問い合わせください。

メニュー 就職（仕事）に関する相談、応募書類の添削、面接練習（WEB相談も可）、セミナー

利用時間 9時～17時

利用時間 9時～17時

農政課からのお知らせ

問 農政課
☎ 840・8134

内容 さとうきびが道路に倒れて歩行者や車両の進行を妨げているといった報告が多数あります。さとうきび農家の皆さまについては、大きく成長したさとうきびが道路側に倒れないよ

う柵をするなど、歩行者や車両の安全な通行への配慮をお願いします。

農薬飛散に関する注意事項

内容 農薬が適正に使用されない場合、人畜および周辺の生活環境に悪影響を及ぼす恐れがあります。農薬の適正使用を推進し、被害防止や環境保全を図るため、農薬散布時の基本的事項を守り、農薬に関する問題発生を減らしましょう。

▼散布機の圧力やノズルの噴霧状態の調整▼風の状態を確認し、飛散の恐れがある場合は散布作業の中止▼風が強い地域では、農薬飛散防止ネットの使用▼近隣住民や農家への配慮

相談窓口

- ▶市民相談 市民生活に関する悩みなど
日時 毎週月～金曜日、9時～16時
場所 市民生活環境課 ☎840-8123（祝日は休み）
- ▶多重債務相談 司法書士による無料相談です
日時 毎月第3水曜日、9時～12時
場所 市民生活環境課（相談室） ☎840-8123
定員 先着6人まで随時受け付け（要予約）
- ▶無料法律相談 弁護士による法律相談です
日時 毎月第1・2・4水曜日、13時30分～15時30分
※第2水曜日は消費生活相談のみ
場所 市民生活環境課（相談室） ☎840-8123
定員 先着6人まで随時受け付け（要予約）
お問い合わせ 市民生活環境課 ☎840-8123
- ▶行政相談 行政に関する意見や苦情など
日時 毎月第1・2・3・4火曜日、14時～16時
場所 市民生活環境課（相談室） ☎840-8123
行政相談委員 上原宜恭、國古恒子、金城志満子
- ▶人権相談 親子・夫婦・扶養・相続・いじめなど
那覇地方方法務局 人権擁護課 ☎854-1215
人権擁護委員 大城英孝、渡慶次英子、仲松美智子、金城盛憲、上原なおみ、玉城香代子、上原博美
- ▶こころの健康相談 精神保健福祉士が応じます
日時 奇数月の第3水曜日、9時～11時（要予約）
場所 健康推進課 ☎840-8126
- ▶健康相談 健康の悩みなど
日時 ①「栄養に関すること」毎月第1・3水曜日、9時～12時
②「生活習慣病や健診結果のアドバイスなど」毎月第2・4水曜日、9時～12時
場所 健康推進課 ☎840-8126
- ▶生活困窮相談 生活・仕事の悩みなど
日時 毎週月～金曜日、8時30分～17時15分
場所 サポートセンターきづき ☎840-8182
- ▶障がい者相談 市から委託を受けた人です
身体障害者相談員 豊平朝清 ☎992-4741
- ▶障がい者（児）相談 生活・就労の悩みなど
日時 毎週月～金曜日、8時30分～17時15分
場所 障害者支援センター陽だまり ☎840-8468
- ▶高齢者相談 在宅介護に関する悩みなど
日時 毎週月～金曜日、8時30分～17時
場所 介護長寿課 ☎840-8114
- ▶教育相談 不登校、青少年の悩みなど
日時 毎週火・木・土曜日、10時～17時
場所 市青少年センター ☎995-1957

相続？

何から始めていいのかわからない、面倒くさそうだし、費用も心配...

必要書類がいつばい...

誰かに相談できないかな？

登記・相続・贈与についての無料相談 遺産相続トラブル防止のため

- 遺言書の書き方を知りたい方
- 成年後見人を検討している方
- 「相続」争いを避けたい方
- 相続人に不在者がいて困っている方
- 喜ばれる遺産分けをしたい方
- 預貯金の解約で困っている方

★その他不動産の名義変更・会社・法人等の設立登記

相談時間：毎日9時～17時
糸満市糸満974番地（糸満ロータリーそば）

☎994-5355（要予約）

司法書士 行政書士 金城政敏事務所

糸満市の総合情報マガジン「広報いとまん」

有料広告募集

	1号広告	2号広告
規格	50mm×170mm	50mm×85mm
2カ月枠	43,000円	22,000円
半年枠	123,000円	61,000円
一年枠	226,000円	113,000円

問い合わせ 秘書広報課 ☎840-8118

肩こり、腰痛、体のお悩みをストレッチで解消します！

ボディリカバリーサロン リブラン

営業時間 10時～20時
定休日 水曜日

女性専用 貸切個室 完全予約制

☎080-6489-8024

糸満市真栄里 糸満郵便局近く



LINE