



広報

なかぐすく

中城村マスコットキャラクター



Nakagusuku

8月3日
2012

No.184

ホームページ <http://www.vill.nakagusuku.okinawa.jp>



☆護佐丸お出かけ☆



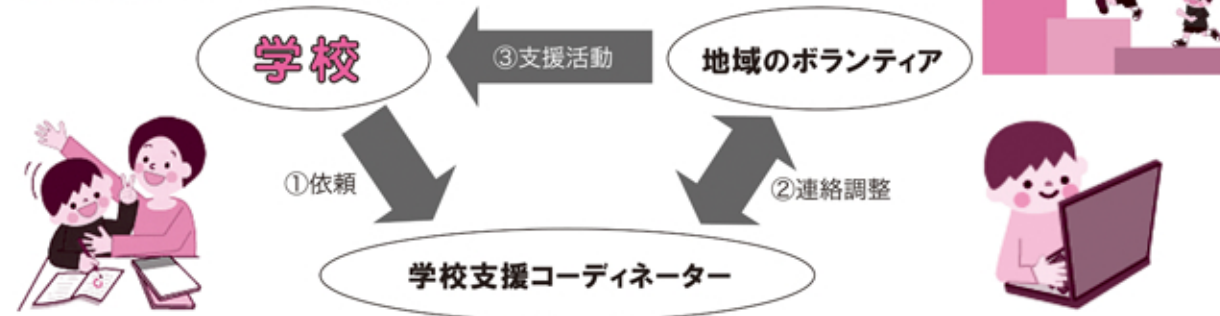


子どもたちを学校を地域で支えましょう!

ボランティア募集

学校支援本部事業のボランティアは、できる人が、できるときに、できることをします。
お気軽にお問い合わせ下さい。

- ☆事業内容 教員や地域の大人が子どもと向き合う時間の増加、住民等の学習成果の活用機会の拡充及び地域の教育力の活性化を図るため、地域住民がボランティアとして学校の教育活動を支援する。
- ☆活動内容 生徒との交流、学校行事への準備補助など様々な活動
- ☆活動場所 中城中学校
- ☆申込方法 下記連絡先へお電話下さい



お問い合わせ 中城村教育委員会 生涯学習課生涯学習係 ☎：895-3707

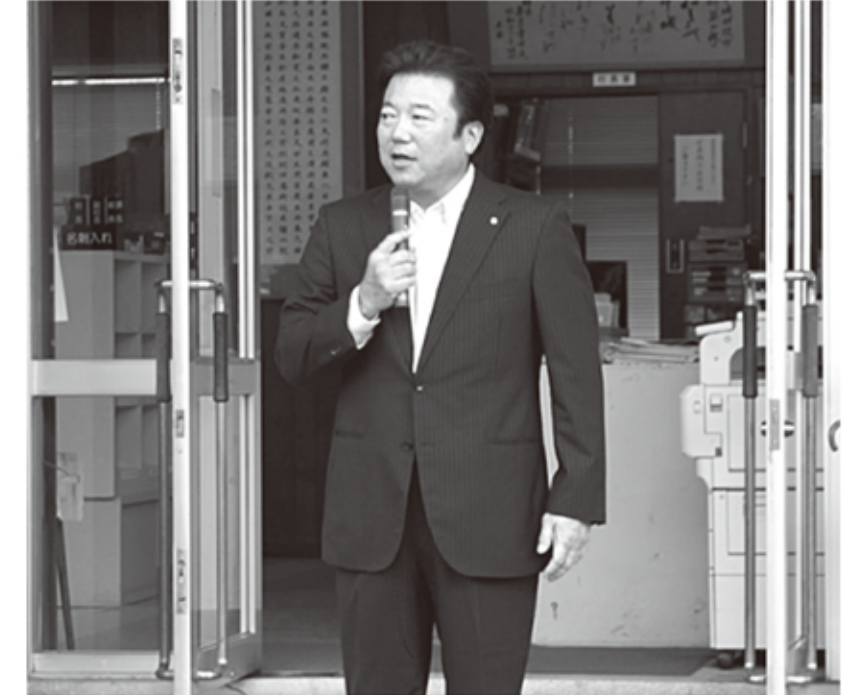
浜田 京介村長 2期目スタート!!



選挙管理委員会比嘉英信委員長より中城村長選挙当選証書が付与されました。



役場玄関前で行われた登庁式。村マスコットキャラクター護佐丸より花束



7月4日、中城村役場玄関前で行われた登庁式で、2期目への決意を語りました。

とよむ中城産業まつり開催決定!!

- 開催日：12月1日(土)・2日(日)
- 開催場所：吉の浦会館駐車場
- 主催：とよむ中城産業まつり実行委員会
- 事業内容
 - (1) 製品展示即売会の部
 - ア まーさむん・いまむん処 (飲食の部)
 - イ みぐとぅなむん処 (手工芸品の部)
 - ウ とぅていちゃーき処 (農林水産の部)
 - エ ちびらーさーむん処 (物産・商工製品の部)
 - (2) イベント及びステージの部
 - ア ばちくわいむん処 (イベントの部)
 - イ うむさるむん処 (ステージの部)
- 出展資格 (次のいずれかに該当)
 - (1) 中城村内に住所または事業所を有するもの
 - (2) 中城村商工会会員
- 事業内容各部の募集要綱の配布及び募集時期
募集要綱の配布を9月上旬、募集期間は9月中を予定。

お問い合わせ
とよむ中城産業まつり実行委員会事務局
(中城村役場企業立地・観光推進課内)
☎：895-2131 (内線 301)

村長就任二期目あいさつ

村民の皆様には益々ご健勝のことと、お喜び申し上げます。
六月二十四日の中城村長選挙において、村民の皆様のご支持ご支援により、無投票により引き続き中城村政を担当させていただくことになりました。皆様からお寄せいただきました大きな期待を思うと、その責任の重さに改めて身の引き締まる思いでございます。

さて、前任期中におきましては、吉の浦陸上競技場が全天候型の「こさまる陸上競技場」となり、陸上競技大会では多くの新記録が生み出されました。

また、南上原では新たな「中城南小学校」の建設を進めてまいりましたが、開校準備委員会も設置され、いよいよ来年度に開校を控えております。未来を担う子どもたちが安心して勉強ができ充実した学校生活を送れることと期待しております。

二期目となりますことから、一括交付金を利用した新たな取り組みも行っていく所存でございます。前期中と同様に、子育て支援やお年寄り、障害者への支援を今後も全力で取り組み、住みたい中城、住み続けたい中城を目指し、子どもからお年寄りまで安心して暮らせるよう

「子どもたちに夢を、お年寄りに安らぎを」をモットーに頑張っております。

南上原におきましては、サンエー中城店と中城南小学校の間の敷地に、産婦人科と小児科を兼ね備えた上村病院が二年後開業を目指す予定です。隣接地には幼稚園や保育園も予定され、学校・商業施設もあり、すばらしい地域になると思います。

また、住民の方々が気軽に利用でき、災害時には防災タワーとして利用できる施設として、護佐丸歴史資料館・図書館の建設へも取り組んでいき、教育面では、「琉球史」をカリキュラムに取り入れるべく、教育特区を利用した取り組みも行って参りたいと思います。

終わりに職員ともども知恵を出し合い、先頭に立って汗をかき、村民の皆様が中城村に誇りをもてるよう全力で取り組んで参ります。また、「改革に終わらなし」という信念のもと、中城村の発展と各種サービスの向上を目指し、がんばってまいりますので今後ともよろしくお願ひ致します。

平成二十四年七月
中城村長 浜田京介



(社)沖縄県測量建設コンサルタント協会会員
株式会社 双葉測量設計

土木設計・測量全般・用地調査・施工管理・土質調査
建設コンサルタント登録 建22第6873号
測量業登録 第(8)-9298号

代表取締役 安里盛光

本社 〒902-0072 沖縄県那覇市字真地301
支社 〒901-2403 沖縄県中頭郡中城村字伊舎堂443-2
電話(098)854-4255(代) FAX(098)854-4254
E-mail:futaba01@carrot.ocn.ne.jp

総合水処理業
水と環境の調和を旨とす



沖縄環境企画株式会社

代表取締役社長 大城憲和

本社/那覇市字真地183番地 支店/南風原町字新川98-1
電話(098)831-9939 電話(098)889-3110
FAX(098)888-0346 FAX(098)888-0346
URL▶▶▶http://www.oki-kan.com/

ヘルプロとは…ヘルスプロモーション(健康増進)の略です。このヘルプロ通信を通して住民のみなさんの健康づくりに関する情報を掲載していきます。

暑い・だるい 食欲ない… 夏バテ特集!

夏バテってなに? 体温調節が気温の変化に対応できず、自律神経の働きが低下し、食欲がなくなったり、ぼーっとするなどの体の不調が起こる症状をいいます。

☆夏バテ予防のポイント☆

- ① 1日3食きちんと摂る**
食欲が落ちているからといって食事の回数が減ってしまうとエネルギーが十分に補えず、夏バテが悪化する一方です。必ず3食摂りましょう。
- ② 睡眠をしっかり取る**
睡眠をしっかりすることで疲労を解消し、体力を回復させましょう。
- ③ 予防に効く栄養素**
冷たい種類で済ませることが多くなると、エネルギー代謝がスムーズに行われず夏バテしやすくなります。夏バテ予防には、たんぱく質・ビタミンB1・アリシン・クエン酸が特に必要となりますので、食事にうまく取り入れましょう。



栄養素	体内での働き	多く含まれる食品
たんぱく質	体の組織をつくり、抵抗力をつけます。	肉・魚・卵・大豆 など
ビタミンB1	糖類をエネルギーに代える時に必要です。	うなぎ・豚肉・大豆・玄米・ほうれん草 など
アリシン	ビタミンB1の吸収を高めてくれます。	にんにく・にら・ねぎ類 など
クエン酸	疲労物質を早く代謝させます。	梅干し・レモン・柑橘類 など

- ④ 水分摂取をこまめに!**
暑くなると体温調節のために汗が出て水分が奪われるため、脱水になることがあります。水やお茶でこまめに水分摂取を。また激しい運動をする時は、スポーツドリンクなどで体内のミネラルバランスを整えましょう。(甘い飲み物で糖分取りすぎると、疲労感を増強させるので注意しましょう!)
- ⑤ 冷房温度をうまく調節する**
冷房のきいた室内と蒸し暑い外を往復すると、体の温度調節機能はうまく働きません。エアコン設定は…28℃ & 冷房より除湿がオススメです。また、扇風機も使うと体感温度が低くなり涼しく感じます◎



男の料理教室 参加者募集!

日時: 8月23日(木) 10時~13時
場所: 吉の浦会館
対象: 20~74歳の男性

参加希望の方は、3日前までに下記にご連絡下さい。

【お問い合わせ】
健康保険課 ☎ 895-2131(内線 254)

参加費 無料

農地を借ります。

農業生産法人
株式会社 島人産業

代表取締役 島袋 稔

社員募集中

〒901-2406 中城村字当間983番地1
TEL 090-7385-4953

民俗だより

第24号

中城村の殿 (part2)

今回は、「民俗だより第二十二号」に引き続き、村内の殿(トゥン)について紹介します。
殿とは、各集落の守護神を招いて祭祀を行う場所のことで、本島中南部では「トゥン」、本島北部は「トゥヌ」と言われます。集落によって、自然石の祠があるところや、また近年、コンクリートで造り直されたものもありますが、本来、殿の多くは祠などの建物はなく、わずかな広場があるだけだったようです。
中城村内の殿のほとんどは集落から離れた山中にあります。かつてはこの一帯に集落があり、この殿を中心に祭祀が行われていました。しかし、時代が下るとともに集落は徐々に低地に移動していき、殿は移動することなくそのまま元の位置に残されたと考えられています。

◆ 添石・泊の殿

ていました。この殿の近くに井戸(伊舎堂ヌカー)もあり、現在の公園駐車場と普天間自動車学校がある一帯に、かつて伊舎堂集落があったと伝えられています。この集落が徐々に下方に移動し、そして現在の場所に落ち着いたと考えられています。



中城城跡の「一の郭」に、添石と泊の二か村によって拝まれていた殿があります。「琉球国由来記」には「中城城内之殿」と出ており、「御殿石階設席也」とあります。これについて、仲松弥秀は「古層の村」の中で、「石の階段に席を設けて殿とする」として「日常は庭(石段)でありながら、祭祀の際は聖なる殿に早変わりした」と書いています。さらに「殿なるものは神祀る御殿のこととは必ずしも云えない」としていま



す。このような殿は数例あるようです。また、中城グスク直下の斜面には泊と添石の井戸があることから、これらの付近に、かつてそれぞれの集落が存在していたと考えられています。
さらに、これらの井戸周辺にも一つ井戸跡があり、添石村に隣接していた「照屋村」の井戸であったと伝えられています。この照屋村については、「琉球国由来記」の中にも「ヨキヤ巫火神」という照屋村の祭場をヨキヤノロによって祭祀が司られていたとあります。また、この一帯には、戦後まもない頃までイシバヤ(石柱)が残っており、何軒かの屋敷跡があったといえます。
以上のことから、添石、伊舎堂、泊の三か集落は、かつて中城グスク周辺にあり、添石に関しては、添石村と照屋村が統合し、現在の添石として繁栄しています。

集落から離れた場所にあるため、私たちがほとんど目にするものの少ない「殿」ですが、それぞれの集落、そして中城の歴史、また自身のルーツを探る手がかりとなる貴重な存在であるといえます。集落が移動し、かつてのように人々の行き交う姿は見られませんが、ひっそりと私たちを見守っているかのようです。

教育委員会生涯学習課 宮城早綾佳

総合建設業

有限会社 協建

KYOKEN

本社 中城村字伊舎堂351番地 電話(098)893-5184
本店 宜野湾市普天間1丁目30番3号 電話(098)942-3890

被爆ピアノ6.23平和コンサート 平和への願いを込めて!!

慰霊の日の6月23日に被爆ピアノ6.23平和コンサートが、吉の浦会館にて行われました。

この日のために広島から原爆の生き残ったピアノ「かずこ」と「みさこ」(持ち主の名前)が運び込まれました。

会場は満員のなか、始めに護佐丸太鼓による演舞が行われ、チアキさん(しゃかり)とミュージシャンで作曲家の太田美知彦さんによるライブ、太田さんとチアキさんが一緒に歌う場面もありました。

その他、太田さんと中城小学校の子ども達と一緒に合唱も行われました。

コンサート終了後は、ステージあるピアノを観客に触らせていました。



ミサコ(ロビー)

カズコ(ステージ)



笑顔で楽しく!! 6月29日、老人クラブ大会・レク大会

6月29日、吉の浦会館において、第43回中城村老人クラブ大会・第40回レク大会が行われました。大会会場には、村内各地の老人クラブの会員250名が参加し、昨年の実績報告からレクレーションでは、歌や踊りなど日頃の練習の成果を発揮していま



期待を胸に秘めて 7月10日、村海外短期留学生村長表敬

国際性豊かな人材を育成するため、米国に短期留学派遣される村内の中・高校生7名が留学に先立ち、浜田村長を表敬訪問しました。多くの子ども達に体験してほしいと今年から5名から7名になりました。村長から「たくさん楽しんで、学んで来てくださーい」とあいさつがありました。



わが家のアイドル



よきはたと
與儀隼士ちゃん

☆わが家のアイドルで紹介するお子さん募集☆

このコーナーへの応募は、村役場企画課広報担当(電話895-2131)へ。対象は2歳未満のお子様。申込み用紙は村役場企画課・又はHPにあります。

HP:<http://www.nakagusuku.okinawa.jp>

平成22年6月18日生
父:護 母:紗恵
(和字慶)
「いたずら大好き!もっともっと遊びたいな!」

新任人権擁護委員 委嘱状伝達式



前列左から、
奥間章夫さん、
安里ヨシ子さん、
新垣幸枝さん

3月定例会にて議会の同意を得て、奥間章夫さん、新垣幸枝さんの2名が人権擁護委員に7月3日付けで委嘱されました。

伝達式では、安里ヨシ子さんの退任委員も行われ、人権擁護員として長い間活動したとして、法務大臣より感謝状が贈呈されました。浜田村長より労いのあいさつもありました。



6月21日、地震・津波災害避難訓練 中城小学校避難訓練

6月21日、中城小学校にて全国初(公共施設として)となる緊急連絡システムを導入しての地震・津波災害避難訓練が実施されました。

2校時目の途中に地震が発生し津波警報が発令されたと想定し、緊急警報が放送されると校舎から教員の指示にしたがい全校児童は足早に高台(海拔50メートル)にある沖繩コカ・コーラボトリング中部営業所を目指して、避難しました。

訓練終了後は、営業所の駐車場で集会を開き、校長先生のお話などがありました。



6月30日、絵本読み聞かせ 戦争の悲惨さを学ぶ

6月30日、子育て支援センターにて、金城明美先生による「絵本の読み聞かせ」が行われました。絵本の読み聞かせの前に、子ども達に平和への願いを書かせた後、絵本を読み聞かせにはいりました。子ども達は、明美先生の読む「つるちゃん」を真剣に聞き入り、中には小さい子は怖がっていました。絵本を読み終わったあとに、子ども達へ感想や質問をし子供達は戦争の怖さを感じていました。

最後には、サプライズとして、つるちゃんこと、金城ツル子さんが登場しました。

第6回小中学生陸上交流大会開催 白熱した陸上大会

6月17日ごさまる陸上競技場において、小・中学生500名が参加し第6回小学生・中学生陸上競技交流大会が開催されました。

この日は天気にも恵まれ、たくさんの保護者・応援者が駆けつけ子供達を応援しました。

子供達の熱戦が繰り広げられ、13種目の大会新記録も生まれました。



案内 お知らせ

中城村の人口 平成24年6月末現在

人口 18,170人 (+62)
 男 9,210人 (+27)
 女 8,877人 (+35)
 世帯数 6,857世帯 (+20)

※()内は前月との比較

介護シリーズ
32

とよむちよ筋りっかクラブ、知っていますか？

みなさん、中城村南上原にあるフィットネスクラブ「カーブス」をご存知ですか？

「カーブス」はアメリカ生まれで日本では約1100店舗、沖縄でも19店舗展開している「女性専用の30分トレーニングクラブ」です。『ひざ痛や高血圧、高コレステロール、腰痛・肩こり・肥満等』に悩んでいる方が利用されています。

村では65歳以上の方の介護予防に力を入れており、将来介護が必要とならないように、しっかりと体力や筋力をつけて元気になってもらおうと考え、平成23年3月から「カーブス」と契約を行い、とよむちよ筋りっかクラブ(1回3ヶ月間)を開設しています。これまでに63名の方が、この事業を利用しました。「ひざ痛が良くなった」「肥満が改善している」など、良い効果が現れています！

この機会にぜひ、介護予防に取り組んでみませんか？元気な今こそ、介護予防に取り組むことが大切です！！

「カーブス」では、利用者の年齢や体力、症状に合わせてプログラムを立てて、スタッフが優しくサポートします。

場 所：カーブス沖縄中城(南上原サンエー近く)
 申込み手続き：申込書は役場福祉課の窓口にあります。
 期 間：3ヶ月間(随時開始しています)
 申込書を福祉課窓口にて受付後、カーブスと開始時期等の調整を行って、役場から申込者に連絡をします。その後順次通っていただきます。
 時 間：営業時間内で都合に合わせて通ってください。
 対象者：中城村に住所を有する、「65歳以上の女性」
 ：月8回以上通える方
 ：ご自分でカーブスに通える方(送迎はありません)
 ：現在、カーブス会員で無い方
 利用料：無料(利用者負担無し)

Curves

The power to amaze yourself™

カーブス沖縄中城

【営業日】
 月曜日～土曜日
 (祝日は休み)

【営業時間】
 10時～13時
 (12時半までの受付)
 15時～20時
 (19時半までの受付)

【お問い合わせ】 村役場福祉課 中城村地域包括支援センター ☎895-2131(内線260・261)

造園土木建設業・中城村水道事業指定 給水装置工事事業者

沖縄県知事許可第8648号
 中城村水道事業指定給水装置工事事業者第232号



(有)ピース造園土木

代表取締役社長 島袋 隆

本 社：〒901-2422 中城村字新垣1700番地
 電 話：(098)895-4391 FAX(098)895-6633
 Email：Peace@jewel.ocn.ne.jp

9月カレンダー

9月健康カレンダー ☎895-2131

場所：吉の浦会館

3歳児健診(対象 H21.1.20~H21.3.6 生)

9月6日(木) 受付 13:30 ~ 14:30

乳幼児健診

9月13日(木) 受付 13:30 ~ 14:30

ふれあい事業(各地区公民館)

- 和宇慶9月10日(月) ●奥間・当間9月21日(金)
- 浜・南上原9月11日(火) ●北上原9月26日(水)
- 登又9月12日(水) ●伊舎堂9月27日(木)
- 津覇9月18日(火)

バスアンケート 提出お忘れではないですか？

6月末～7月始めにかけて、村内一周バスのアンケートがご家庭に届いたと思いますが…提出お忘れはないでしょうか？

まだ、お手元にあつたり、『ああ…提出がまだだ』という方がいらしゃいましたら、8月中までは受け付けたいと思っております。ご協力をお願い致します。

お問い合わせ
 中城村役場企画課 ☎：895-2131(内302)

人材育成基金への寄附がありました。

「琉球ボクシング30周年記念チャリティー試合」
 琉球ボクシング
 会長：仲井眞重次様 60,000円(7月11日)
 ご寄附、誠にありがとうございます。

◆なかよし児童館 (☎988-0156)

第1回ハンドベースボール大会

- 9月8日(土) 午前10時～午後12時
- 参加費/無料(1チーム5名以内)

ながよし児童館マッサージ屋さん

- 9月15日(土) ●午前10時～午後12時
- 参加費/無料 ●定員/10名
- ※詳しくは児童館までお問い合わせ下さい。

ながよし映画館

- 9月15日(土) ●午後1時～午後3時
- 入場無料

つくってみよう会

- 9月21日(金) ●午後4時～午後5時半



「なかよし児童館ちょうちょうプロジェクト」
 スタートしました。参加者募集中!!

◆地域子育て支援センター (☎988-0134)

9月

3 月	身体測定～7日まで	午前10時～午後4時
12 水	お誕生会・お弁当会	午前10時半～午後12時
26 水	わくわくクラブ	午前9時半～午後12時

敬老の日プレゼント制作

『おじいちゃん・おばあちゃんへ
 ハガキをおくろう!』

- 9月7日(金)
- 午前10時～午後12時
- 参加費/50円
- 定員/10組



特定建設業
 県知事許可 (特) 第6305号

北 有限会社 **北 浜 土 木**

代表取締役 仲松 睦子

〒901-2414 沖縄県中城村字北浜83番地
 TEL(098)895-2724・895-7216
 FAX(098)895-6251

補償コンサルタント・測量・建築設計・設計監理

株式会社 **沖縄ランドコンサルタント**

代表取締役 桃原 昌宏

〒900-0024 那覇市古波蔵4丁目7番21号
 TEL (098) 851-8845
 FAX (098) 851-8846

美咲特別支援学校
幼稚部幼児募集

平成25年度の幼児募集に向けて、募集説明会を下記のとおり行います。

- ◆対象児
平成25年3月31日で、満年齢が3歳、4歳、5歳に達する知的発達に遅れのある幼児
- ◆入学者選抜募集説明会
平成24年9月14日(金) 15時~16時
(受付時間14時45分~)
- ◆出願期間
平成24年11月19日~20日の2日間
- ◆入学者選考日
平成24年12月5日・6日のいずれか1日

【お問い合わせ】
沖縄県立美咲特別学校
〒904-2153 沖縄市美里 4-18-1
☎ 938-1037 FAX: 938-7700
受付時間 / 午後1:30~5:00
担当: 幼稚部(武富 美由紀)

青い羽根募金について

毎年、海の日を中心に、7月1日から8月31日まで「青い羽根募金」の強調期間となっています。

この募金は船舶の遭難や海洋レジャー事故の際の人命救助、及びその訓練、機材の購入等に活用されます。村民の皆様のご協力よろしくお願いいたします。

- ◆募金の振込先
沖縄銀行高橋支店
普通預金 1526329
名義 公益社団法人
琉球水難救済会

【お問い合わせ】
琉球水難救済会 ☎ 868-5940

平成24年度
中城村臨時職員募集

- ◆職種: 保育士
 - ◆資格: 保育士資格
 - ◆募集人員: 若干名
 - ◆待遇
日額6,800円(社会保険・雇用保険・有給休暇制度有り)
 - ◆申し込み方法
中城村役場総務課に履歴書を提出して下さい。
- 【お問い合わせ】
中城村役場総務課 人事係
☎ 895-2131

第23回
中部トリムマラソン募集

- ◆3km(親子の部含む) / 5km / 10km / 20km
 - ◆期日: 11月18日(日)雨天決行
 - ◆開会式: 8時30分
 - ◆場所: 県総合運動公園
陸上競技場(スタート・ゴール)
 - ◆申込先: 県総合運動公園管理事務所・ファミリーマート各店
電話・インターネットでも受け付けます。完走者の中から抽選により各種目から各1名に、東京ディズニーランド招待券(航空券・宿泊券)を贈呈。
 - ◆インターネット・電話申込
<http://www.Sportsentry.ne.jp>
☎: 0570-550-846
- 【お問い合わせ】
中部トリムマラソン大会事務局
☎ 098-932-5114

事業主向け雇用相談事業
のお知らせ

沖縄県では平成24年度の事業主支援事業として雇用に関する助成金等についての巡回相

談、セミナー、電話相談を行っています。

中城村においても下記の日程で開催しますのでお気軽にご参加下さい。

- 《巡回相談》
- ◆日時: 8月28日(火)、10時~17時
- ◆場所: 中城村商工会
内容: 創業・異業種進出、新たな雇入れ等、様々な場面において活用できる雇用に関する助成金について社会保険労務士が相談を受けます。
- ◆助成金のちよこっと電話相談について
“いつでも、どこでもお気軽に電話相談ができます”
平日9時~17時(土日祝祭日を除く)

【お問い合わせ】
事業主向け雇用相談事業事務局
☎ 098-941-2044
村役場 企業立地・観光推進課
☎ 895-2131(内線301)
※中城村以外の巡回相談日程は「グッジョブ相談ステーション」のホームページにて確認できます。

平成24年度万国津梁産業
人材育成事業について

沖縄県産業振興公社では、成長著しいアジア等を見据え、沖縄の産業振興に資する高度な専門性と国際性を有する産業人材の育成を図ることを目的に「万国津梁産業人材育成事業」の海外・国内OJT派遣研修生、ならびに海外大学院等派遣留学生を募集しております。

- 《海外大学院等留学》
- ◆募集期間: 平成24年7月4日~平成24年8月31日(土日祝日除く)

- ◆受付時間
8時45分~17時
- 《国内外OJT派遣研修事業》
- ◆募集期間: 平成24年7月4日~平成24年12月14日(土日祝日除く)

◆受付時間: 8時45分~17時
※応募書類等はホームページよりダウンロードできます。
<http://www.bankoku-shinryou.jp/>
(万国津梁産業人材育成事業)
<http://okinawa-ric.jp/>
(産業振興公社)

【お問い合わせ】
万国津梁産業人材育成事業共同企業体
公益財団法人沖縄県産業振興公社産業振興課
☎ 098-859-6239
FAX: 098-859-6233

中城村職員採用試験の
お知らせ

- ◆区分: 事務職・専門職
 - ◆試験日程
一次試験 / 9月16日
二次試験 / 11月中旬予定
 - ◆申込書配布
8月6日以降
 - ◆申込配布場所
中城村役場総務課窓口
 - ◆受付期間
8月6日~8月17日
- 【お問い合わせ】
中城村役場 総務課
☎ 895-2131(内211)



高齢者肺球菌予防接種費用助成のお知らせ

対象者: 村内在住の75歳以上の方
期間: 平成24年7月1日~平成25年2月28日
料金: 自己負担額3,847円、助成額4,000円
※生活保護受給者の自己負担額はありませぬ。
申込方法: 村役場健康保険課後期高齢者医療窓口で申請した後、受診券・予診票を交付しますので指定医療機関へ事前に予約し、接種を受けてください。

【お問い合わせ】村役場 健康保険課 後期高齢者医療
☎: 895-2131(内線255)

後納制度(国民年金保険料の納期限の延長)が始まります

国民年金制度は、20歳から60歳に到達するまでの40年間に国民年金保険料を納めていただくことで満額の老齢基礎年金を受給することができます。


しかしながら、保険料を納められなかった期間がある場合や資格取得などの届出忘れにより国民年金の資格期間がない場合には、将来の年金受給額が少なくなったり、年金そのものが受給できなくなってしまうこと(保険料納付や免除等の合計が25年(300月)未満の場合)があります。このような事態を避けるために、昨年、法律が改正され、平成24年10月1日から、国民年金保険料の納めることができる期間が過去2年から10年に延長となる後納制度が始まります。

具体的には、平成14年10月分以降の納められなかった保険料を納めることができるようになります。(注)ただし、既に老齢基礎年金の受給権をお持ちの方は、納めることができませんので、ご注意ください。なお、後納保険料を納付するためには事前にお申し込みいただき審査させていただきます。審査の結果、後納制度による納付をご利用いただけない場合があります。

詳しくは、下記「国民年金保険料専用ダイヤル」またはお近くの年金事務所へお問い合わせください。

注: 後納保険料を納付できる期間は、平成24年10月1日から平成27年9月30日までの3年間です。

【お問い合わせ】 国民年金保険料専用ダイヤル ☎: 0570-011-050
※050(一部)の電話、070の電話からおかけになる場合は03-6731-2015
◆受付時間: 月~金曜日 午前8:30~午後5:15 ただし、月曜日(月曜日が休日の場合は火曜日)は午後7:00まで延長
第2土曜日 午前9:30~午後4:00(祝日、12月29日~1月3日はご利用いたしません)

EAGLE 拡底場所打杭工法(評定杭)
ジャパンパイル沖縄地区施工業者
 金城重機株式会社
代表取締役 金城 勉

〒901-2406 沖縄県中頭郡中城村字当間575-6 <http://www.kinjo-jyuki.co.jp>
TEL 098-895-5977 FAX 098-895-5978



 株式会社 翔和建设

代表取締役 上間宗吉

本社
〒901-2214 沖縄県宜野湾市我如古4丁目9番21号
TEL: 098-897-0277 FAX: 098-890-1785

中城支店
〒901-2423 沖縄県中頭郡中城村字北上原809番地2
TEL・FAX: 098-895-3211

3 町村広域 与那原 西原 中城

ファミリーサポートセンター



『子育てサポーター』養成講座



子どもが好きで地域の援助活動に参加してみたいという方必見!!

- ★日 時：平成 24 年 10 月 2 日(火)・3 日(水)・11 日(木)・12 日(金)の 4 日間
午前 9 時～午後 5 時予定(昼食：1 時間)
- ★会 場：与那原町コミュニティーセンター 住所：与那原町与那原 712 番地
- ★内 容：保育の心、こどもの心の発達、こどもの健康と病気、小児看護、保育サポーターの心構え…等
- ★受 講 料：無料 ★テキスト代：無料
- ★対 象：心身ともに健康で、全日程を受講し、受講後子育て支援活動行える方
- ★定 員：30 名 ★募集締切：平成 24 年 9 月 25 日(火)
- ★託 児：事前にお申込み下さい。
- ★持参する物：お弁当、コップ、筆記用具 *当日は軽装でお越し下さい*

第一回 スキルアップ研修会



与那原・西原・中城ファミリーサポートセンターのサポート会員のスキルアップ研修会が平成 24 年 6 月 22 日(金曜日)、西原町中央公民館で開催されました。研修会には、3 町村や近隣のサポート会員やおねがい会員 21 人が参加しました。中城村教育相談員の慶田城 百合子氏を講師に迎え、「お母さんと子どもへ 寄り添った言葉かけ勇気づけ」と題し、教育相談員として不登校の児童・生徒や保護者と日々関わっている先生から具体的な事例を挙げていただき、人と関わっていく上でどうコミュニケーションをとり、相手の気持ちを受け入れ、共感し反映された言葉かけと勇気づけてやる気にさせる事がいかに大切か又、相手に寄り添う事でよりよい人間関係が持てるという事について学びました。参加した会員からは、「援助活動だけではなく、家庭・職場などあらゆる場で生かしていきたい」と感想を話していました。

申込先・お問い合わせ

与那原・西原・中城ファミリーサポートセンター
与那原町東浜 78-5 ディアフラッツ東浜 101 ☎098-988-1914



中城の栄養士だより No.14



今回のテーマは、『冬瓜(とうがん)』です。沖縄では、『シブイ、シュブイ』と発音します。「漢字に“冬”があるから、旬は冬じゃないの?」と考えた方もいるでしょう。これは、初夏から 9 月にかけて収穫し、冷暗所で丸のまま置いておくと冬まで保存できることから『冬の瓜』と言われているためです。淡泊な味が特徴で、汁物や煮物によく使われますが、ぜひレシビのようにさっぱりと召し上がってみてください(*^_^*) また、具材にビタミンC(もやし・ゴーヤー・果物類)、ビタミンE(赤ピーマン・モロヘイヤ・アボカド)、ビタミンB2(チーズ・レバー・ハム・うなぎ)を取り入れることで、皮膚の健康や粘膜の保護が期待できます。強い紫外線を浴びている沖縄人には、必要なビタミン類ですね♪ 《管理栄養士：石川》

シブイdeさっぱりロール巻き

エネルギー 16Kcal

塩分 0g

※シブイの栄養価のみ記載

- 材料(2人分)
- | | |
|---------|------|
| シブイ(冬瓜) | 1/8個 |
|---------|------|
- 好きなものや冷蔵庫のものを組み合わせて、巻いてみましょう♪
- ★オススメの具材★
- 【茹でたもやし・大葉・ハム】……………青シソドレッシング
 - 【蒸し鶏・大葉・茹でキャベツ】……………ごまドレッシング
 - 【チーズ・ハム】……………ポン酢

- 〈作り方〉
- ①シブイをカツラ剥きで少し薄めに切り、水にさらす。(薄すぎると巻くときに切れてしまいます)
 - ②①をたっぷりの湯で3分ほど茹で、冷目で冷ます。
 - ③具材を冷めたシブイにのせて巻き、好みのドレッシングにつけて食べましょう。オススメの具材を参考にして、巻いてみて下さい。
- ※相性の合う具材を探してみましょう(^_^)♪

今月の いっぱいまさい品

