



広報

# なかぐすく

中城村マスコットキャラクター



Nakagusuku

10月5日  
2012

No.186

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

わくわく、  
何が  
見つかるかな？

(8月11日、自然観察教室)

10月21日(日)は、  
秋の一斉清掃の日です

・各自治会において大掃除を実施し、環境美化に努めましょう!!  
(※詳しくは、11ページのお知らせをご覧ください。)



# 吉の浦会館に移動図書館がやってきます!!

## 移動図書館

会場：吉の浦会館  
 日時：11月23日(金) 午前10時30分～午後4時  
 貸出冊数：1人10冊まで 貸出期間：12月23日まで  
 返却場所：県立図書館、村民体育館

- ★県立図書館から新しい本を中心に800冊やってきます!
- ★カードの発行も行いますので、身分証明書をお持ち下さい。
- ★カードを既にお持ちの方はご持参ください。★本を入れるマイバックも持ってきてください。



## 読み聞かせスキルアップ講座

日時：11月23日(金)  
 午後2時45分～午後3時30分  
 講師：山川喜美子さん  
 (沖縄地域児童文庫連絡協議会事務局長)  
 内容：読み聞かせの仕方、本の選び方など  
 ※読み聞かせボランティアの方、お父さん・お母さん、一般の方も参加できます

## くわでいさーの会による読み聞かせ

★小学生向け読み聞かせ：午前11時～午前11時30分

## 山川先生による読み聞かせ

★保育園児向け読み聞かせ：午後1時30分～午後2時  
 ★小学生向け読み聞かせ：午後2時～午後2時30分

子どもも大人もだれでもリクエストできます!  
 リクエスト本受付中(11月15日まで) 本名・著者名・内容のみでもOK!  
※リクエスト本が無い場合は、代替本となる場合もあります。

【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

# 第3回 護佐丸ウォーキング2012

趣旨：身近にある世界遺産中城城跡をウォーキングしながら、ふれあいを大切に教育、文化、スポーツ等を通じ『結いの輪の中で人が育つ、結いの輪が人を育てる』を目的に、交流事業の一環としてウォーキング大会を開催する。

主催：吉の浦総合スポーツクラブ  
 後援：中城村・中城村教育委員会  
 日時：11月11日(日) ※雨天中止(当日要確)  
 8時～13時半

集合場所：中城城跡内  
 コース：A/ツインキャッスルコース(10km)  
 受付/午前7時30分～8時  
 スタート/8時30分  
 B/ファミリーコース(4km)  
 受付/午前8時30分～9時  
 スタート/9時30分

参加料金：大人300円  
 小人(小中学生・高校生)200円

参加資格：健康で大会参加に支障のない村内の人。  
 小学生以下は(団体保護責任者1人同伴)  
 その他：階段や坂道が多いためベビーカー等の使用はご遠慮ください。タオル、着替え、雨具、  
 個人用飲み物等をご持参ください。  
 申込締切：10月31日(水)まで

【お問合せ】  
 中城村民体育館・吉の浦総合スポーツクラブ事務局  
 ☎：098-895-3707 FAX：098-895-6353

●第3回護佐丸ウォーキングスタッフ募集  
 仕事内容：交通整理・コース誘導等  
 募集期間：9月6日(木)～10月31日(水)



# 被爆の実相学ぶ

長崎平和追体験学習に参加して

中城中学校二年 島袋 琉

今から67年前、1945(昭和20)年8月9日午前11時2分、長崎に一発の原子爆弾が投下されました。長崎の街はほとんどが破壊され、多くの人々の命が奪われました。かろうじて生き残った人々も、心と体に大きな痛手を受け、多くの被爆者が今もお苦しんでいるそうです。

僕は日本に原爆が落とされた歴史は教科書などを通じて、知っているつもりでした。しかし、実際に長崎を訪れて、話を聞いたり、資料を読んだりして、予想もしない程の現実を突きつけられて、とても驚きました。「原爆は自分とは何の関係もない。」と書いていたのが、沖縄県にも基地があり、もし戦争が起きたら、原爆が落とされる可能性もあるのでとても恐ろしく思いました。

アメリカが原爆を落とした理由は、大きく分けて三つあります。一つ目は、日本に早く降参して欲しかった。二つ目は、原爆の威力はどれほどのものか知りたかった。三つ目は他の国にアメリカの強さを認めてもらいたかったからだと言われています。

そんな自分勝手な理由で沢山の悲劇を生み出したのだと思うと、とても信じきれませんでした。

死者約七万四千人、負傷者約七万五千人、十五万余の犠牲者のご冥福お祈り致します。長崎平和祈念式典には、福島からの中学生も出席していて、交流をもつ機会がありました。昨年の震災の事についての話はしなかったけど、皆僕たちと何も変わらない普通の中学生でした。むしろ、積極的に皆に話かけていて凄く良かったです。故郷をすてないで一生懸命頑張っていてとてもすごいと思いました。戦争はどんな理由があれ、あってはいけないと思います。今回の体験は、平和について考えるいい機会でした。この機会を与えて下さった皆様、どうも有難うございました。



←左から  
 ・島袋 敦也君  
 ・島袋 琉君  
 ・新垣 翔太君

## 第40回中頭郡体育大会の結果

- 7月29日(日) 卓球競技(会場/うるま市石川体育館) 男子の部・準優勝 女子の部・3位 県民大会へ中頭の選手として中城村から3名の選手が派遣されます。
- 8月24日(金) 「仲真迅(屋宜)、比嘉辰治(久場)、仲真勝美(屋宜)」
- 8月25日(土) 空手・古武道競技(会場/嘉手納中学校) 個人組手3位 與那覇朝和 個人組手3位 前原龍太郎 個人組手3位 新垣勝也 男子バスケットボール(会場/読谷中学校) 結果・3位
- 9月2日(日) ソフトテニス競技(会場/西原町民) テニスコート結果・優勝
- テニス競技(会場/北谷公園庭球場) 結果・3位



8月23日、村役場村長室にて、GOLF RANGE「GOLF GOLF」代表取締役会長 伊野波盛求様より、人材育成基金へ10万円寄附がありました。ご寄附を賜り誠にありがとうございます。

## 人材育成基金へ寄附

沖縄県知事許可(般-23)第7854号  
 水道事業指定給水装置工事店



# (有)石原設備

営業種目 土木工事・給排水工事・下水道工事・空調設備・水道設備

代表取締役 石原昌保  
 常務取締役 石原昌弘

〒901-2424 中城村字南上原 1105 番地 ☎895-3739 FAX.895-6308 E-mail: isihara@woody.ocn.ne.jp

## 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



## 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

# ヘルプロ通信 No.5

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。

## 大好評! おとこの料理教室

8月23日、吉の浦会館にて第2回「おとこの料理教室」が行われました。参加者は12名で、年齢幅は55〜75歳です。教室の内容は、管理栄養士による栄養について講話、調理実習、試食片付けとなっています。

参加者の多くは、「家で食事を作ったことがない」とのことでした。「妻が病気になるたびに、食事を作ることができない。コンビニ弁当やインスタントラーメンだけでなく、自分で健康を考えたい食事を作れるようになりたい。」と60代男性は話しています。

管理栄養士による講話では、食品の栄養素やエネルギー(カロリー)について説明した所、皆さん興味津々に聞き入っていました。「普段はカロリーを気にしたことなかったが、今回の講話を聞いておもしろいと思った。」と感想を伝えてくれました。

そして、ドキドキ調理実習では、野菜の洗い方、切り方、茹で方、しりしりの仕方、味噌の溶かし方、盛りつけ方などを実践しました。自分たちで作った食事は、残すことなく最後までいただきました。



- 初めは緊張していたけど、教室を楽しむことができた。
- カロリー計算に興味を持った。
- 調味料を計ることに驚いた。
- 次回は、うちなー料理も加えてほしいです。
- 健康な料理の仕方を知りました。そんなに難しくはない。

## 第3弾 おとこの料理教室

- 日時: H25年1月24日(木) 【受付: 9:30】 10:00 ~ 13:00
- 場所: 吉の浦会館 (小会議室・調理室)
- 定員: 13名程度 (費用は無料)
- 参加: 20 ~ 75歳で中城村内在住の男性

## いっぺーまーさん栄養教室

- 村内在住であれば、女性男性、参加OK! 血糖値や血圧が気になる方へ、管理栄養士から食事づくりのワンポイントを伝授しませんか??
- 日時: H24年11月20日(火) 【受付: 9:30】 10:00 ~ 13:00
  - 場所: 吉の浦会館 (小会議室・調理室)
  - 定員: 13名程度 (費用は無料)
  - 参加: 20 ~ 75歳で中城村内在住の方



講師: 新川重一先生 (きのわん健康支援センター)

今回の定例会では、新川先生の講話でポイントとなった

- ・体に必要な脂質
- ・代謝に必要な「ビタミン」をテーマとし、管理栄養士のもと調理実習を行います。

## 中城村 健康生活推進員

《活動レポート》

中城村には、健康づくりについて学び、その成果を地域の方々に広く推進していく健康推進員が22名います。第3回定例会では、薬剤師の新川重一先生を招き、「健康とは」をテーマに勉強会を行いました。講話の中では、人が幸せに生きていくためには「息・食・動・想・環」の要素が大事であると話していました。薬剤師として活躍する新川先生ですが、人が健康であるには「食」が基本であり、食への関心を高め、高血圧や糖尿病、動脈硬化へとつながってしまう、病気になる前に、毎日の食事内容の原因を改善することが大事であると強く訴えています。

## 民俗だより

第26号

### 村内の盆明け行事

去った九月二日、三日(旧暦七月十六、十七日)に、村内の各字では、五穀豊稔と区民の繁栄を祈願し、綱引きや旗頭、獅子舞などの伝統行事が行われました。

今回は、津覇の獅子舞と安里の旗スガシを紹介いたします。

### 一、津覇の獅子舞



津覇ではウークイの翌日にあたる旧暦七月十六日に、獅子舞の奉納行事が行われました。最初に代々、獅子頭を保管している「糸満家」の神屋を拝み、そこで

### 二、安里の旗スガシ



古典音楽が奉納されました。その後、三線や笛、ドラを鳴らしながら、旗頭を保管している「呉屋家」へ、道ジユネーをしながら向かいました。「呉屋家」の門の両脇に「招豊年」「極歡樂」と書かれた旗頭を掲げ、青年たちによるエイサーが奉納されました。そして、また道ジユネーをしながら殿(トゥン)に向かい、そこで祈願した後、獅子舞の演技が披露されました。現在使われている獅子は、戦後三代目の獅子として平成三年に作られました。この獅子頭は、今回の盆行事と、ハチウクシ(旧暦一月二日)、そして十五夜(旧暦八月十五日)の年三回の奉納舞踊のみの使用で、また字から持ち出すことも禁じられ、普段は神獅子として大切に保管されています。

「旗スガシ」は盆行事の直後に行われる邪気払いの行事で、旗をなびかせて集落内を練り歩いて浄め、旗のもとで村アシビ(村芝居)をすることからきたものといわれています。

安里の旗頭は、戦前三本ありましたが、現在は「招豊年」「楽興業」と書かれた二本の旗頭で行われています。

旗頭は、根屋(ムラの創始家)の前に立てられ、最初にここを拝んでから、ドラを打ち鳴らし道ジユネーをして殿(トゥン)に向かいました。殿に着くと、旗ガエーをしてカリー(嘉例)をつけました。戦前は、棒術や組踊り「国吉のヒヤ」など多くの芸能が演じられ、ムラ人総出で盛大に行われたといわれています。

今回の、盆行事調査にあたり、快く同行させていただき、また地域の色々な話も聞かせてもらい、各地域の方々には大変お世話になりました。今後、年中行事や聞き取り調査等で訪問させていただくと思いますが、ご協力よろしくお願いいたします。

教育委員会生涯学習課 宮城早綾佳

総合建設業

**株式会社 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

住宅解体・見積無料

◆総合建設業 ◆産業廃棄物処理業

株式会社 **川橋建設**

代表取締役 小橋川 嘉蔵  
Kazo Kobashigawa

本社 〒901-2201 沖縄県宜野湾市新城1丁目1番9号  
TEL(098)892-4290 FAX(098)893-3977  
E-mail: kawahashi@seagreen.ocn.ne.jp

総合水処理業 ISO 9001 認証取得

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198-1  
電話(098) 831-9939 電話(098) 889-3110  
FAX(098) 888-0346 FAX(098) 888-0346  
URL ▶▶▶ http://www.oki-kan.com/

# むらの話題 Topics



## 村内各地で旧盆行事!!

津覇の獅子舞奉納がウークイの次の日9月2日に行われました。奉納の最初は、糸満家・呉屋家とドラを鳴らしながら道ジュネーをしながら、殿に向かい獅子舞が演じられました。夕方からは「津覇エイサーの夕べ」が開催されました。このほか、各字でも旧盆行事が行われました。9月16日、添石の旗頭が行われました。この日は、台風16号通過後の風が残っていましたが、区民の安全の願いを込め力強く旗を担がれていました。



## 福岡県福智町・中城村交流会 たくさん遊ぼうね!

8月28日、吉の浦会館において「福岡県福智町・中城村交流会」が行われました。直前に台風が接近し、交流事業が出来ないと危ぶまれていましたが、日程を28日～30日へと変更して交流事業が無事に行われました。福智町の子どもを代表して、倉石一輝君が「3日間と短い間ですが、よろしくお願います」とあいさつをしました。



## 8月16日、スポーツ指導者研修会 緊急時の対応を学ぶ

吉の浦総合スポーツクラブ主催による「スポーツ指導者研修会」が開催されました。研修会では大塚製薬による「熱中症予防」、日本赤十字社沖縄県支部より講師「大田捷夫」氏を招いて「救急法の仕方」が行われました。熱中症対策では、スクリーンを使い細かく原因や対策や熱中症になった場合についてお話してくれました。救急法の講演では、ケガをしたときの止血法や心肺蘇生法やAED等、実技を取り入れながら、参加者同士グループを組み実践をしました。

## 平成24年度 中城村海外移住者子弟研修生紹介! 南米3カ国から3名の研修生が来ました!



安岡ユリ・イサベルさん (ペルー)  
渡嘉敷マリア・フロレンシアさん (アルゼンチン)  
知名・ルシアノ さとしさん (ブラジル)

平成24年度海外移住者子弟研修生受入事業、第17期生として、知名ルシアノさとしさん(ブラジル日系2世)、渡嘉敷マリア・フロレンシアさん(アルゼンチン日系3世)、安岡ユリイサベル(ペルー日系3世)の3名が、祖父母、両親の故郷沖縄で3カ月間、日本語、文化研修を行います。9月7日に歓迎会が行われ、研修生3名から3カ月間の研修への意気込みと、安岡ユリ・イサベルさん(ペルー)によるペルーの民俗踊りが披露され、村長や研修生みんなと一緒に踊り、賑やかな歓迎会になりました。9月13日には、中城中学校で生徒達と交流会も行われました。



## 優勝目指すぞう! 第4回ワナゲ大会

9月7日、中城村老連による第4回公式ワナゲ大会が、吉の浦会館で行われました。大会では、それぞれ優勝を目指して、頑張っていました。ご長寿賞も行われました。○大会結果(団体の部)  
優勝…新垣老壮会  
○個人の部  
優勝…石原昌盛  
(伊集姫つばき会)



## 負けないぞ! 8月11日、小学生ミニバスケットボール支部対抗交流大会

参加支部12チームによって吉の浦総合スポーツクラブ主催の小学生ミニバスケットボール支部対抗交流大会が開催されました。この日は、たくさんの子供達、応援者が駆けつけ子供達を応援しました。3ブロックに分かれ熱戦が繰り広げられました。優勝のみ報告  
Aブロック…南上原チーム  
Bブロック…奥間チーム  
Cブロック…南浜チーム



## 何匹見つけられるかな♪ なかよし児童館・自然観察教室

8月11日、中城城跡にて、夏休み自然観察教室が行われました。出発前に講師のアキノ隊員(宮城秋乃さん)から注意事項が話され、子ども達と一緒に出発しました。山の中で、蝶などが飛んでいるのを見たり、アキノさんが前日に仕掛けてトラップにもヒタラクワガタが蜜を吸いに来たりしている様子に子ども達は、大喜びしていました。



## 楽しく体の事を知る 澤岬安史さんによる「からだ遊び教室」

8月21日、なかよし児童館で、元琉球ゴルフデンキングス澤岬さんによる「からだ遊び教室」が開催されました。参加した子ども達は、最初は緊張していましたが、澤岬さんからトレーニングの仕方を教わりながら徐々に緊張もとけ、楽しくからだを動かしていました。9月8日には、村内の児童を対象にしたバスケット教室も開催され、基本のドリブルなどを指導しました。

# 案内 お知らせ

中城村の人口 平成24年8月末現在

人口 18,259人 (+32)  
 男 9,247人 (+8)  
 女 9,012人 (+24)  
 世帯数 6,900世帯 (+30)

※( )内は前月との比較

## 未支給年金等の手続きはお済みですか？

### 未支給年金とは、

- ①年金(老齢・障害・遺族・寡婦年金)を受けている人が亡くなった時、その人に支払われるはずの年金が残っていた時は、未支給の年金が遺族に支給されます。年金は、亡くなった月まで、受取れますが過去に過払いが発生した場合は相殺したり返さないといけません。
- ②年金(老齢・障害等)を受けずに亡くなった方は、遺族が請求することによって、死亡一時金が支給されます。

- ①遺族が、国に未支給年金を請求し、一時金として、受取れます。既に、亡くなった月分まで故人に振込まれていた場合は、遺族に振り込みはありませんが、故人に振込まれていた年金を未支給年金として遺族が受取る手続きが必要になります。尚、未支給年金を受取れる遺族は、優先順位があり年金を受けていた人が亡くなったときに、生計を維持していた

①配偶者 → ②子 → ③父母 → ④孫 → ⑤祖父母 → ⑥兄弟姉妹の順です。

上記以外の親族は、請求が出来ません。(※受取れる遺族がない場合は、返還金が生じる場合があります。)未支給年金は、5年以内に請求をしないと時効になり、受取れなくなりますので、まだ、手続きをしていない遺族の方は、早目に申請して下さい。

- ②国民年金保険料を定額で36月以上(一部免除は、月数によって異なる)納めていた方が、老齢・障害等の年金を受けないまま亡くなった場合は、遺族(未支給と同様)が、請求することによって死亡一時金が受取れます。一時金は、納付した月数に応じて支払われます。こちらも2年以内に請求しないと時効になりますので、該当されると思われる方は、お問合せ下さい。※寡婦・遺族年金を受けれる時は、死亡一時金との選択になります。



老齢厚生年金・障害厚生年金・厚生年金加入中の病气・死亡に関しては、コザ年金事務所までお問い合わせ下さい。

【お問い合わせ】 中城村役場福祉課 年金係 ☎895-2131(内線264)  
 コザ年金事務所 ☎: 933-3439

## 11月カレンダー

### 11月 健康カレンダー ☎895-2131

場所：吉の浦会館

3歳児健診(対象 H21.3.7~H21.5.1生)

11月1日(木) 受付 13:30 ~ 14:30

いっぺーまーさん栄養教室

11月20日(火) 受付 9:30 ~ 10:00

離乳食実習(H24.7.11~H24.8.27生)

11月27日(火) 受付 13:15 ~ 13:45

1歳6か月児健診(H23.4.5~H23.5.29生)

11月29日(木) 受付 13:30 ~ 14:30

ふれあい事業(各地区公民館)

- 和宇慶11月12日(月) ●津覇11月19日(月)
- 浜・南上原11月13日(火) ●久場11月21日(水)
- 登又11月14日(水) ●伊舎堂11月22日(木)
- 奥間・当間11月16日(金) ●北上原11月28日(水)

### 中城村全戦没者慰霊祭

- 平成24年11月3日(土) ■午後2時~3時
- 場所：中城村慰霊の塔(老人センター横広場)

### 11月5日は津波防災の日です!!

大津波警報・津波警報が発令されたら

- ・海岸にいる人は、直ちに海岸から離れ、すばやく高台か高い建物へ避難する。
- ・海岸沿いの地区の住民は直ちに避難する。

津波注意報が発令されたら

- ・海水浴や磯釣りは危険なので中止し安全な場所に移動する。
- ・海岸沿いの地域の住民はいつでも避難できるよう準備しましょう。

### ◆なかよし児童館 ☎988-0156

#### ふるさと探検ツアー

- 11月10日(土) ●午前9時~12時
- 定員/20名(親子での参加可)
- 参加費/100円

#### ドリームバスケットボール教室

- 11月14日(土) 午後1時~6時
- 講師：澤岬安史氏(元琉球ゴールデンキングス)
- 参加費/高学年1,000円(男女各15名) 低学年500円(男女合同20名)
- お問い合わせは児童館事務所まで

#### 中部地区児童館親善交流会

- 11月17日(土) ●午前10時~午後3時
- 会場/西原町民体育館
- 定員/10名 ●参加費/無料
- お問い合わせは児童館事務所まで

#### ながよし映画館

- 11月24日(土) 午前10時~午後12時
- 参加費/無料

#### つくってみよう会

- 11月30日(金) ●午後4時~5時半

### ◆地域子育て支援センター ☎988-0134

11月

5月	身体測定~9日まで	午前10時~午後4時
14水	お誕生会・お弁当会	午前10時半~午後12時
28水	わくわくクラブ	午前9時半~午後12時

#### みにみに運動会

- 11月20日(火) ●午前10時~12時
- 会場/中城村民体育館

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



## (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

特定建設業  
 県知事許可(特)第6305号

## 北 株式会社 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

## 案内お知らせ

### 特定の血液製剤によりC型肝炎ウイルスに感染された方へ 給付金のお知らせ

- ◆出産や手術における大量出血等の際に、特定の血液製剤を投与されたことによって、C型肝炎ウイルスに感染された方に、給付金を支給する仕組みがあります。
- ◆請求手続き  
平成25年1月15日まで
- ◆詳しくは、厚生労働省HP又は相談窓口
- 【お問い合わせ】  
☎0120-509-002  
(平日9時半～18時)まで

### 平成24年度 留学賞与 奨学生募集のお知らせ

- ◆募集期間  
平成24年10月1日(月)～10月31日(水)
- ◆対象  
沖縄県内に住所を有する者の子弟で、我が国の大学若しくは大学院、又は特別支援学校の専攻科に相当する国外の教育機関等に在学している者。その他詳しくは、募集要項、ホームページをご確認ください。
- ◆採用予定人数  
若干名
- 【お問い合わせ】  
財団法人国際交流・人材育成団  
奨学課 ☎942-9213  
<http://www.oihf.or.jp/>

### 建設CAD講座 受講生募集

- ◆対象  
建築設計・建設業関連に在職している方でパソコンの基本

- ◆訓練期間・時間  
平成24年11月5日(月)～11月22日(木)  
18:00～21:00
- ◆募集期間・受付時間  
平成24年10月15日(月)～10月19日(金)  
8:30～17:00  
定員に達し次第締め切ります。
- ◆定員・受講料  
15名・無料  
(教材費は自己負担4,000円)
- 【お問い合わせ】  
沖縄県具志川職業能力開発校  
☎098-973-6680

### 第21回 2013おきなわマラソン

- ◆開催期日  
2013年2月17日(日)  
(雨天決行)
- ◆会場  
沖縄県総合運動公園
- ◆参加料  
マラソン  
一般……………4,500円  
(高校生、65歳以上)…3,500円  
一般10km……………2,700円  
高校生10km……………1,200円
- ◆参加申込期間  
11月1日～12月10日  
※定員に達し次第終了  
マラソン13,000人、  
10km 2,500人
- ◆申込用紙配布場所  
琉球新報社、沖縄テレビ、  
県内ファミリーマート、  
事務局
- 【お問い合わせ】  
おきなわマラソン実行委員会事務局  
☎098-930-0088

### 平成24年度 秋の一斉清掃のお知らせ

- ◆一斉清掃日：各自治会  
10月21日(日)
- ◆ごみ処理場受入  
午前9時～午後4時  
村民が清潔で快適な生活を送るために、秋の一斉清掃日を下記のとおり決めました。各家庭、各自治会などにおいて大清掃を実施し、環境衛生思想の高揚を図るとともに村一円の環境美化に努める運動を展開しましょう。

#### 大清掃の徹底

- 各家庭は、自発的に大清掃を行い、ネズミや衛生害虫の発生源を取り除きましょう。
- 各住民組織は、公共施設や多人数の集合する場所の草刈などを行ない、道路・空き地・排水・海浜などを清潔にしましょう。

#### ゴミの搬入について

- 当日、ゴミ処理場は大変混雑します。伐採木(長さ50センチ、直径8センチ程度まで)、粗大ごみ以外は燃えるごみ、燃えないごみに分別し袋に入れて出しましょう。
- 産業廃棄物は、受入出来ません。

- 【お問い合わせ】  
中城村役場住民生活課  
☎895-2131



### 10月は土地月間です

土地についての基本的理念の普及・啓発を図るとともに、地価公示、地価調査、土地取引の届出、開発許可制度、国土調査等の土地対策について、県民の理解を深め、土地対策のより実効ある推進のため、平成24年度から「土地月間」が創設されました。

土地についての基本的な考え方は、次のとおりです。

- ①土地については、公共の福祉が優先されます。
- ②土地は、適正に、計画的に利用されることが必要です。
- ③土地は、投機的な目的で取引されてはならないものです。
- ④土地の価値の増加に伴う利益は、適正な負担で社会に還元されなければなりません。

### 石川岳周辺の野草(食草)を使って 野外料理を楽しもう

- ◆日時  
平成24年10月28日(日)  
9:00～13:00
- ◆主催  
沖縄県立石川青少年の家
- ◆募集人員  
小学生以上の家族40名程度
- ◆参加費用  
一人あたり500円  
(保険料その他)
- ◆申込期間  
平成24年10月13日～20日
- 【お問い合わせ】  
沖縄県立石川青少年の家  
☎964-3263  
FAX964-5663

### 護佐丸の“税金相談さんてい”(日曜日) 窓口の開設(11月中)

村役場税務課では、全県一斉の徴収強化月間に併せて、11月の1か月間、村税の徴収率向上をはかるため、納税に関する相談、税に対する疑問、相談等に対応する休日相談窓口護佐丸の“税金相談さんてい”(毎週日曜日)窓口を下記により開設します。

平日の来庁が困難な方や、税へのご相談のある方々をお待ちしております。

日時：11月(4日・11日・18日・25日)  
午前8時30分～午後5時  
場所：中城村役場税務課



あなたの税が、  
明るく豊かな村づくりに  
役立っています。

【お問い合わせ】  
中城村役場 税務課 ☎：895-2131(内線243)

### 「戦中戦後の混乱期における 義務教育未修了者支援事業」

戦中戦後の混乱のため中学校を卒業できなかった方に、学習機会の提供を行い、中学校の卒業に相当する証書の授与を行う制度ができました。

- ◆実施期間/平成23年度から平成25年度までを予定
- ◆対象/昭和7年から昭和16年生まれ(71～80歳)の方で、中学校の学習内容を学び、卒業に相当する証書の授与を希望する方です。
- ◆内容/民間等の教育施設等で三年間学びます。
- ◆授業/国語、数学、社会等を中心に年間を通して授業を受けます。
- ◆授業料/授業料は無料です。
- ◆申込方法/アンケート用紙を、最寄りの公民館、市町村教育委員会や役所等で受け取り、必要事項を記入して、平成24年11月30日までに沖縄県教育庁義務教育課あて郵送します。

【お問い合わせ】  
中城村教育委員会 ☎098-895-3276  
沖縄県教育庁義務教育課 ☎098-866-2741

EAGLE 掘削場所打杭工法(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.kinjyo-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

社会福祉法人いなほ会

# あなたの“これから”を応援します

**入所サービス** 介護老人福祉施設**春華園** (70名)

介護老人保健施設**信成苑** (100名)

**在宅サービス** ディサービス**オアシス・ディケア信成苑**

訪問介護・短期入所(生活・療養)介護・居宅介護支援  
グループホーム(9名)・シルバーハウス(9名)・小規模多機能(25名)

第17回いなほ祭り 2012年10月27日(土) pm2:00~4:00

通所系サービス無料体験実施中

毎月第4金曜日地域交流ホームパーティ開催中(10月除く)

【問合せ先】

〒901-2404 沖縄県中頭郡中城村字添石363番地 (代)098-895-4407・2055



## 中城の栄養士だより

No.15



今回のテーマは「骨力アップ!!」です☆

骨の健康は、自分で気づきにくく、寝たきりにつながりやすい事から一足早く予防を意識して過ごすことがカギとなります。予防のため栄養素としては、皆さんご存知のカルシウム!ですが、骨の質を維持するビタミンK、骨の動きを調整するマグネシウムなども骨を丈夫にするために重要な栄養素なんです! それらの栄養素をぎゅっと含んだレシピとして今回は「骨太いなり寿司」を紹介♪

具材のひじき・ごま・小松菜に、カルシウム・マグネシウム・ビタミンKが多く含まれているので、骨にしっかりとカルシウムが補えるレシピになっています!また、今が旬の青魚をおかずプラスすると、カルシウムの体内吸収を高めるビタミンDが摂れるので骨太献立が完成しますね♪

身近な食材で骨力アップを図り、体の芯から丈夫な身体づくりをしていきましょう^o^/!

《管理栄養士:新垣》

### 骨太いなり寿司

エネルギー  
(2個当たり)  
251kcal

カルシウム  
(2個当たり)  
113mg

マグネシウム  
(2個当たり)  
46mg

ビタミンK  
(2個当たり)  
42μg

材料 (4個分)

ご飯	200g	だし汁	160ml
A	酢 小さじ2	B	砂糖 大さじ1
	砂糖 大さじ1		醤油 小さじ2
塩	少々	いりごま	小さじ2
油あげ(小)	4枚	人参	15g
ひじき(乾)	4g	小松菜	2枚

〈作り方〉

- ①ご飯にAを混ぜ、すし飯を作る。ひじきは水で戻し水気をきる。人参・小松菜はみじん切りにする。
- ②油あげを袋状に開き、熱湯をかけて油抜きをする。鍋にBの2/3の量を煮立て、油あげを入れ弱火で10分ほど煮含める。
- ③鍋にひじき・人参・小松菜と残りのBを入れ、汁気がなくなるまで弱火で煮る。
- ④①に汁気を絞った③とごまを入れ混ぜ合わせ、②に詰めればできあがり♪

今日の

いっぺーまーさい品



**豆知識** 太陽の日を浴びるだけでもビタミンDは活性化しますので、天気のいい日は散歩がオススメです♪