



広報

# なかぐすく

中城村マスコットキャラクター



Nakagusuku

11月5日  
2014  
No.211

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

お菓子くれないと  
いたずら  
しちゃうぞ!!

## 今月の主な内容

- 中城村議会議員選挙結果のお知らせ ..... P2
- 祝!トーチ祝い ..... P3
- 地域づくりゆんたく会のお知らせ ..... P4
- 年末調整等説明会のご案内 ..... P5
- むらの話題 ..... P6~7
- 12月カレンダー ..... P8
- 案内/お知らせ ..... P9~11
- プロジェクションマッピングのお知らせ ..... P12

# 住民の代表者決まる

## 中城村議会議員選挙

9月7日に予定されていましたが中城村議会議員選挙は、立候補届出者が議員定数16人と同数のため、無投票で当選となりました。現職10名、新人6名の当選が決定し、9月11日には当選証書付与式が行われ、一人一人に当選証書が手渡されました。



当選者一人一人に当選証書が手渡されました。

議長

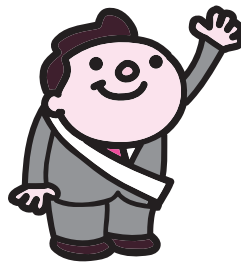


與那覇 朝輝

副議長



宮城 重夫



### 総務常任委員会



委員長  
新垣 博正



副委員長  
伊佐 則勝



委員  
新垣 善功



委員  
新垣 貞則



委員  
仲松 正敏

### 建設常任委員会



委員長  
金城 章



副委員長  
仲座 勇



委員  
宮城 重夫



委員  
屋良 清



委員  
外間 博則

### 文教社会常任委員会



委員長  
新垣 徳正



副委員長  
新垣 光栄



委員  
安里 ヨシ子



委員  
石原 昌雄



委員  
大城 常良



# 祝! トーカチ

トーカチ祝い  
9月1日(旧8月8日)



トーカチ祝いが村内各地で行われ、その中から浜田村長は  
8カ所の家庭を訪れ、長寿を祝いました。



**又吉光夫さん・よし子さん(南上原)**

中城村に住んで8年目。元校長先生で、県の教育庁にも勤め、長年教育に尽くしてきました。



**新垣 榮喜さん(伊集)**

外出が好きで、お店に杖を忘れてくる程元気な榮喜さん。



**比嘉 盛良さん(久場)**

今でも600坪の畑で汗を流す盛良さん。若い頃は独学でピアノを学び、のど自慢に2回出場したこともある大の音楽好き。



**新垣 ヨシ子さん(伊集)**

いつもデイサービスで楽しく過ごされているヨシ子さん。この日は、子や孫に囲まれて楽しいひとときを過ごされていました。



**小波津 善光さん(和宇慶)**

子9人、孫6名と賑やかなお祝いの中、訪問をとても喜んで下さいました。



**比嘉 政之さん(久場)**

笑顔が素敵な政之さん。お祝いをとても喜んで下さいました。



**知名 ヨシ子さん(南上原)**

慣れない衣装と帽子に照れながらも、家族に囲まれて楽しいひとときを過ごされていました。



**伊佐 シゲ子さん(南上原)**

リハビリをすることが元気の秘訣。村長の訪問をとても喜んで下さいました。

# 地域づくりゆんたく会

## うむいをかたやびら… かたていんだな『み～中城』

村長と村役場職員(全課長)が、皆様の地域へお邪魔して地域の課題、むらの将来像について、気軽に話し合えるゆんたく会を開催します。

皆様の「声」を今後の地域&むらづくりに生かしたいと思っておりますので、多くの皆様のご参加をお願いします。

### 1.ゆんたく会の開催

各自治会毎に開催します。(12月～1月予定:詳細は来月号で掲載します)

### 2.ゆんたく会の内容

地域または、個人からの地域づくり、むらづくりに向けたご意見や地域の取り組みにおける問題や要望などがあればご意見を伺います。



【お問い合わせ】中城村役場 企画課 ☎895-2131(内線302)

# ヘルプロ通信 No.26

## 予防しよう! インフルエンザ

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行時期です。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

### 感染を防ぐために

#### ✓予防チェック

- 食事の前や帰宅後は必ず手洗い、うがいをする
- バランスのいい食事に努めている
- 休養を心がけて、睡眠時間を確保するようにしている
- インフルエンザの予防接種を受けている
- インフルエンザが流行しだしたら、不要不急の外出を避ける
- 咳エチケットを知っていて、実行している



インフルエンザ  
予防啓発キャラクター  
ママソウくん

### 手洗いの方法

- ポイント1** 爪は短く切る
- ポイント2** 時計や指輪ははずす
- ポイント3** 石鹸をよくあわ立て、最後は十分に水で流す
- ポイント4** ペーパータオルや清潔なタオルでよく拭き取って乾かす



インフルエンザ  
予防啓発キャラクター  
アズキちゃん

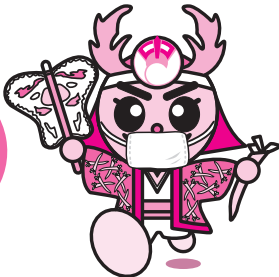


#### 汚れが残りやすいところ

- 指先や爪の間
- 手首
- 指の間
- 親指の周囲
- 手のしわの部分

### 実行しましょう

咳  
エチケット



- 咳・くしゃみをする時、口と鼻を覆いましょう
- 咳・くしゃみがある時は、マスクをしましょう

### インフルエンザ予防接種について

中城村では、下記の対象者にインフルエンザ予防接種の助成を行っております。詳細については、平成26年10月に各家庭にお配りしたチラシをご覧ください。

※インフルエンザ予防接種は、主に個人予防目的で自らの意思と責任で希望する場合にのみ接種となりますので医師とご相談ください。

実施期間:平成26年10月1日～平成27年2月28日

対象者:●中城村に住民登録がある65歳以上  
●中城村に住民登録がある60～64歳までの、心臓・腎臓・呼吸器の機能に障害を有する者及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害を有する者

接種料金:1,000円

(1回目のみ。2回目以降の接種は全額自己負担)

※生活保護受給者は無料(保護証明書または、医療券が必要)

【お問い合わせ先】健康保険課 ☎895-2131(内線253、254)

# 年末調整等説明会のご案内について

年末調整及び法定調書等の作成のしかたについて、下記の通り開催致します。

管轄税務署	開催日	時間	対象市町村
沖縄税務署	11月14日(金)	10:00~12:30	沖縄市、北谷町、読谷村、中城村

## 【場所】沖縄コンベンションセンター劇場棟

※説明会会場へのお問い合わせは、ご遠慮願います。

※会場駐車場には限りがありますので、公共交通機関をご利用いただきますようご協力をお願いします。

【お問い合わせ】沖縄税務署(代) ☎938-0031

## 「社会保険料(国民年金保険料)控除証明」 が発行されます。

～年末調整・確定申告まで大切に保管を！～

国民年金保険料は、所得税及び住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象です。

このため、平成26年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方については、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が本年11月上旬に日本年金機構本部から送付されますので、年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書(又は領収書)を添付してください。

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」についてのご照会は、控除証明書のハガキに表示されている番号にお問い合わせください。

【お問い合わせ】コザ年金事務所 国民年金課 ☎933-3437  
中城村役場 福祉課 ☎895-1738

## 沖縄弁護士会 民間賃貸住宅相談について

【対象】 民間賃貸住宅のトラブルに関する相談  
例) 家賃の不払い、突然の退去願い、賃料の値上げ・値下げなど  
○家主・借主どちらからの相談でも可能です。

### 1. 無料電話相談

**日時** 平成26年8月下旬から平成27年3月まで  
毎週水曜日 午前10時～12時、午後2時～午後4時、午後5時～午後7時  
毎週金曜日 午前10時～12時、午後2時～午後4時

**お問い合わせ** フリーダイヤル ☎0120-003-703

### 2. 面談相談

30分相談無料 ※要予約

※この相談は、国土交通省の補助金を受けて実施しています。

また、弁護士が仲介人となって紛争解決のお手伝いをする手続きの利用も可能です。

【お問い合わせ】沖縄弁護士会 ☎865-3737



## 故郷の歴史を知ろう!

10月10日、津覇小学校5年2組で「中城ごさまる科」の授業が公開されました。この日の授業では中城城跡を題材として、世界遺産としての素晴らしさや城跡が立てられた当時の沖縄の様子、城主であった「護佐丸」がどのような人物であったかについて学習を行いました。授業の最後では、児童それぞれが中城城跡の紹介文を発表し、故郷の歴史に思いを深めました。



## ハッピーハロウィン♪

吉の浦保育所となかよし児童館では、ハロウィンのイベントが行われました。吉の浦保育所では思い思いに衣装をした子ども達が飾り付けされた教室に集まり、ファッションショーやダンスを楽しみました。なかよし児童館では、迷路に見立てた教室でゲームをクリアしていくとお菓子がもらえるハロウィンゲームが行われ、親子で参加する姿も見られました。子ども達は「トリックオアトリート」を合言葉にもらったお菓子を嬉しそうに見せてくれました。



## 目 指せ!ホールインワン!

9月26日、ごさまる陸上競技場において、第10回中城村老人クラブグラウンド・ゴルフ大会が行われました。各チームとも、賑やかな雰囲気の中、ハイスコアを目指して熱戦が繰り広げられていました。

<団体の部>

- 【1位】添石健楽会A
- 【2位】奥間福寿会A
- 【3位】安里睦会A

<個人の部>

- 【1位】知念 政光
- 【2位】比嘉 正吉
- 【3位】山口 健次



## 子どもから大人まで真剣勝負!

9月21日、第59回中城村陸上競技大会がごさまる陸上競技場で行われ、晴天の中、子どもから壮年まで多くの選手が参加しました。選手達の活躍に会場からは大きな声援が送られ、大会は大盛況でした。

平成26年度の村体育協会の全ての種目が終了しましたので、結果を報告します。

### <全種目体育協会総合成績>

1位 久場体協 2位 南上原体協 3位 屋宜体協

### <第59回中城村陸上競技大会成績>

一般男子

【1位】久場 【2位】登又 【3位】南上原

一般女子

【1位】久場 【2位】和宇慶 【3位】浜

壮年男子

【1位】南上原 【2位】久場 【3位】登又



## 熱い思いで観客を魅了

10月5日、第4回グスクの響きまつりが中城城跡で開催されました。

中城村と北中城村の青年会の他に、琉球王国グスクの世界遺産を所在地に持つエイサー団体がゲスト出演し、熱い踊りを披露しました。中城村と北中城村のご当地キャラクターとの撮影会もあり、見どころ満載の楽しいお祭りとなりました。



## いつまでも元気でいてね!

久場地区健康スポーツセンターにおいて、久場区敬老会が開かれました。今年久場区で敬老を祝う80歳以上の方は94名もいらっしゃいます。敬老会では、こども達による余興や、迫力ある舞が披露され、出席者を祝いました。会の最後では皆でカチャーシーを踊り、盛りだくさんの内容で笑顔あふれる楽しいひとときを過ごしました。

**12**月 **健康カレンダー** 健康保険課 ☎895-2131

**こどもの健診** 実施場所：吉の浦会館

**3歳児健診** 対象年齢 H23.4.10～H23.6.4  
**12月4日(木)** 受付時間 13:30～14:30

**乳幼児健診** 対象年齢 経過観察者・健診未受診者  
**12月11日(木)** 受付時間 13:30～14:30

**乳児一般健診** 対象年齢 前期 H26.7.5～H26.9.20  
 後期 H26.2.5～H26.4.20  
**12月20日(土)** 受付時間 前期 13:00～13:30  
 後期 14:00～14:30

**健康教室** 実施場所：吉の浦会館

**いっぺーまーさん教室** 受付時間 10:00～  
**12月18日(木)** ※健康教室は事前の申し込みが必要です。

**住民健診** 実施場所：吉の浦会館

**12月7日(日)** 対象者 (平日受診できない方)  
 受付時間 8:30～11:00

※健診当日は、朝食をとらないようにしてください。  
 胃がん検診を受ける方は、前夜8時以降飲食しないでください。

**ふれあい事業** 実施場所：各公民館

- 登 又 12月3日(水) ● 久 場・泊 12月16日(火)
- 和 宇 慶 12月8日(月) ● 奥 間 12月19日(金)
- 浜・南上原 12月9日(火) ● 北 上 原 12月24日(水)
- 新垣・当間 12月12日(金) ● 伊 舎 堂 12月25日(木)
- 津 覇 12月15日(月)

**広報なかぐすくアンケートについて**

この度は、広報なかぐすくアンケートへご協力頂き誠にありがとうございました。村民の皆さまの貴重なご意見を、1つ1つ読ませて頂いております。皆様の声を活かしながら、親しまれる広報づくりを目指してまいりますので、今後ともご購読頂きますようよろしくお願い致します。

◆なかよし児童館

☎988-0156

**つくってみよう会「お菓子の家づくり」**

- 12月13日(土)
- 午後1時～3時 ● 材料費：200円
- 人数：低学年5名、高学年10名※早い者勝ち
- 持ち物:エプロン、三角巾

**おたのしみ会**

- 12月20日(土) ● 午後1時～3時
- 参加費：100円 ● 人数：小学生、30名
- 内容：ゲーム、一八番大会、ビンゴゲーム等

**びがびが大作戦&そばパーティー**

- 12月26日(金) ● 人数：小学生、30名
- 参加費：無料
- ※行事をしている時間は、申し込みをした児童のみの利用になります。
- ※年末年始の為、12月29日～1月4日まで児童館は閉館になります。

◆地域子育て支援センター ☎988-0134

12月

10	水	お誕生会 お弁当
23	火	お休み(天皇誕生日)
24	水	わくわくクラブ

**育児講話 ～わらべうた1,2歳児の育ち～**

- 12月3日(水) ● 午前10時30分～午後12時
- 場所：地域子育て支援センター(遊戯室)
- 講師：田中 美也子氏(NPO法人うてい～らみやわらべうた研究・実践家)
- 定員：15組 ● 参加費：無料

**クリスマスパーティー☆  
～サンタさんに会えるの楽しみ～**

- 12月22日(月) ● 午前10時～12時
- 場所：地域子育て支援センター(遊戯室)
- 定員：20組 ● 参加費：390円(プレゼント代)

**☆びがびがDay☆  
～感謝をこめてきれいにしようね～**

- 12月25日(木)
- 午前9時30分～12時、午後1時～4時
- 場所：地域子育て支援センター(遊戯室)
- 持ち物：雑巾の準備をお願いします。



関連会社 東京営業所 上門工業株式会社  
 柏崎ユーエステック株式会社  
 SILVER SEED  
 蘇州銀精工有限公司  
 株式会社 リードテクノス

電気・土木・消防施設工事業  
 中城村排水設備指定店



**(有)津城電気工事**

代表取締役 呉屋正博

〒901-2413 沖縄県中城村字津覇545番地  
 TEL:098-895-4416 FAX:098-895-2936  
 E-mail:tusiro@fine.ocn.ne.jp



# 案内 お知らせ

## 中城村の人口 平成26年9月末現在

人口	19,128人	(+7)
男	9,658人	(+1)
女	9,470人	(+6)
世帯数	7,388世帯	(+0)

※( )内は前月との比較

## 工事中パネルに絵を描こう!ごさまるウォールアート 参加者募集のお知らせ

吉の浦会館向かいに建設中の護佐丸歴史資料図書館の工事中パネルに、あなたの好きなものを描いてみませんか!?個人、親子、グループなど、どなたでも参加できます。興味のある方は下記までお申込みください。

- 日時** 12月7日(日)午前10時～午後3時※雨天中止の場合14日(日)に延期
- 募集期間** 11月4日(火)～11月28日(金)先着70組(1組3人まで)
- 参加費** 無料
- 諸注意**
  - ・当日は汚れてもよい服装でお越しください。
  - ・小学生以下は保護者同伴をお願いいたします。
  - ・上限に達次第、申込みを締め切りますのでご了承ください。



【お問い合わせ】生涯学習課 ☎895-3707

## 「修学旅行ふれあい 生活体験プログラム」 受入民家募集のお知らせ

修学旅行で本村へ訪れる子供たちと楽しく過ごしてみませんか?

- 受入予定校**
  - 平成26年12月3～4日 新潟県立新潟江南高校
  - 平成27年10月20～21日 茨城県立水戸第三高校
  - 平成27年11月25～26日 茨城県立水戸工業高校
  - 平成27年12月8日～9日 茨城県立水戸第二高校
- 体験指導費** 受入子供1名につき6,000円(1世帯3～6名予定)

【お問い合わせ】特定非営利活動法人  
しまんちゅ活力支援隊体験交流事業部  
☎895-7316

## 第23回 2015おきなわマラソン出場者募集のお知らせ

- 日時** 平成27年2月15日(日)※時間については種目により異なるため、お問い合わせ下さい。※雨天決行
- 会場** 沖縄県総合運動公園
- 種目** (1)フルマラソン (2)高校・一般10km
- 申込み期間** 平成26年11月1日(土)～12月10日(水)  
※定員に達し次第終了
- 参加料** フルマラソン 4,500円(～64歳)  
3,500円(16～18歳の高校生・65歳以上)  
競技部門 4,500円(陸連登録者)  
10km 2,700円(一般) 1,200円(高校生)
- 受け付け場所** おきなわマラソン実行委員会事務局受付窓口、琉球新報社各受付窓口、ファミリーマート全店舗・インターネット申込み、ゆうちょ銀行払込取扱票・現金書留、沖縄銀行窓口、コザ信用金庫窓口

【お問い合わせ】おきなわマラソン実行委員会 事務局  
☎930-0088

空調・衛生設備工事・浄化槽工事・保守点検業務



沖縄水質改良株式会社

代表取締役 天 願 智 一

本 社 那覇市曙3丁目20番12号 TEL (098) 861-6321  
支 店 うるま市字赤道14番地6 TEL (098) 973-3914  
恩納営業所 恩納村前兼久497-3 TEL (098) 965-3655

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

**必ずチェック!最低賃金!  
使用者も 労働者も**

沖縄県最低賃金は、平成26年10月24日から「時間額677円」に改正施行されました。パートや学生アルバイトも含め、沖縄県内で働くすべての労働者及び使用者に適用されます。  
※特定の産業には特定(産業別)最低賃金が定められています。

**【お問い合わせ】**  
沖縄労働局 労働基準部賃金室  
☎868-3421

**下水道接続促進事業補助金**

今年度の受付締切りが間近となりました。ご検討の方は、早めにお申し込みをお願いします。尚、11月28日までに受け付けし、平成27年1月末までに工事を完了する事が必要です。

**【申請受付】 11月28日まで**  
詳しくは、下記までお問い合わせください。

**【お問い合わせ】**  
中城村役場 上下水道課  
☎895-5280

**人材育成基金へ  
寄附がありました。**

●中城村字和宇慶328番地  
新垣 澄子 様  
香典返しとして  
50,000円  
平成26年10月6日

**ご寄附、  
誠にありがとうございます。**

**11月は「児童虐待防止推進月間」です**

**ためらわず 知らせてつなぐ  
命の輪**

(平成26年度「児童虐待防止推進月間」標語)

児童虐待は、大切なお子さんの心身を傷つける行為です。その傷が重大な影響を与えたり、尊い命をも奪ってしまいます。

虐待を受けている子どもを発見した時や「おやっ?」と思ったときには、お住まいの市町村や児童相談所、子ども虐待ホットラインに相談しましょう。

**身体的虐待とは**

- 殴る、蹴るなどの暴力
- 不自然な傷や骨折
- たばこによる火傷
- その他生命に関わるような行為

**性的虐待とは**

- 子どもへの性交や性的行為を強要させる
- 性器を触る、触らせる
- 性器や性交を見せる

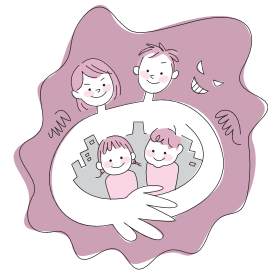
**心理的虐待とは**

- 言葉による脅かし
- 子どもを無視したり、拒否的な態度をとる
- 子どもの心を傷つける言動
- 配偶者や他の家族に対し暴力を振るう(DV)

**ネグレクトとは**

- 適切な食事を与えない
- 重大な病気になっても病院に連れて行かない
- 衣服を長時間不潔なままにする
- 乳幼児を車に放置する

**あなたの「とよむ心」で  
子どもたちを虐待から  
守りましょう。**



**【お問い合わせ】**

中城村役場 福祉課 ☎895-1738  
コザ児童相談所 ☎937-0859  
子ども虐待ホットライン ☎887-2900(夜間専用)

\*土木一式工事業・交通安全施設・標識設置業・断熱塗装工事業(マサコート・フミンガラスコーティング)・太陽光発電・オール電化システム設置業  
\*機械設備・給排水衛生・消防設備・空調設備設置工事業・電気設備工事業・プラント配管工事業

**特定建設業**  **株式会社 沖縄開発**

代表取締役社長 安里 邦夫

本社：〒901-2131 浦添市牧港五丁目6番3号 電話 877-6399代 FAX 878-6674  
事業本部：〒901-2302 北中城村字渡口471-1 電話 935-4041代 FAX 935-4795  
中城支店：〒901-2417 中城村字伊集156番地 電話 895-2455

中城村商工会会員 国際規格 ISO 9001(品質) ISO 14001(環境)認証取得

ホームページ <http://www.okieidev.co.jp>

業種：建築設計、設備設計各種、住宅、マンション、店舗 その他設計各種



**株式会社 二基設計**

代表取締役 温井 明二

本社：〒904-2141 沖縄県池原四丁目1番30号  
電話 098-939-1110(代) FAX 098-982-1007  
E-mail info@niki-a.co.jp

うるま室：〒904-2245 うるま市字赤道 971-66 電話 098-973-1556  
東京営業所：〒158-0092 東京都世田谷区野毛 2-3-8 電話 03-5758-6647

吉の浦に移動図書館がやってきます!

- 【会場】吉の浦会館
- 【日時】12月14日(日) 午前10時30分～午後4時
- 【貸出冊数】1人10冊まで 貸出期間：H27年1月14日(水)まで
- 【返却場所】村民体育館、県立図書館



- ★カードの発行も行いますので、身分証明書をお持ちください。
- ★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。

【くれよん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

リクエスト本受付中!!!

(11月28日まで)

子どもも大人もだれでも  
リクエストできます!!  
本名・著作名・内容のみでもOK!!



【お問い合わせ】中城村教育委員会 生涯学習課 ☎ 895-3707

土砂災害警戒区域・避難所等の  
緊急周知について

平成26年8月20日に広島市で発生した大規模な土砂災害は、多数の死者・行方不明者が出るなど、甚大な被害をもたらしました。

このことを踏まえ、村では村民のみなさまの防災意識・危機意識の向上のため、改めて土砂災害警戒区域、避難場所、防災気象情報や避難勧告等の伝達・収集方法などについてお知らせいたします。

詳細については、中城村ホームページの緊急・災害ページや各戸に配布済みの防災マップをご覧ください。

【お問い合わせ】  
中城村役場 総務課  
☎ 895-2131(内線213)

農作業アルバイト大募集!!

JAおきなわでは、農作業のお仕事を紹介・斡旋しています。秋から春までの繁忙期、中城村内、又は近隣農家さんからの求人が多数あります。農家で働いてみませんか?

詳細については、下記までお問い合わせ下さい。



【お問い合わせ】  
JAおきなわ農作業人材サポートセンター  
☎831-5164

畑を借ります

農業生産法人  
株式会社 島人産業

代表取締役 島袋 稔

〒901-2406 中城村字当間983番地1  
TEL 070-5690-0366

看板猫の  
しんちゃん



ギャラリー喫茶  
ねこまる あん  
猫丸庵

営業時間：11:30～18:00

電話：098-955-1428

住所：中城村当間 83

(中城村役場前、329号沿い)

定休日：木曜日



<http://nekomaru-an.com/>

# 2014 世界遺産中城城跡

# プロジェクトションマッピング

～光と音で蘇る護佐丸伝説！～

平成26年 **土** 11月22日・23日 **日**

## 世界遺産中城城跡

開場／17:00 開演／19:00

### 1.オープニングコンサート

22日(土) 宜保和也、古謝美佐子

23日(日) natchy(ナッチー)、Sky's The limit

### 2.プロジェクトションマッピング上映

※ご来場の際は、吉の浦会館、成田山及び県営中城公園北第一駐車場(JU中古車販売近く)の臨時駐車場からシャトルバスをご利用下さい。  
※寒さ対策のうえ、ご来場下さい。※雨天の場合は中止になります。



【お問い合わせ】世界遺産中城城跡プロジェクトションマッピング事務局 ☎895-2131(内線 301)



## 中城の栄養士だよ!

No.38



《管理栄養士:宮平》



11月は中城村の特産品である島にんじんが旬の時期です♪同じくこの時期にはキャベツも旬を迎えます。この時期出回るキャベツは冬キャベツと言って葉がしっかりと巻かれ、甘味があり、煮込み料理に適しています♪キャベツには、胃炎や潰瘍(かいよう)の回復に効果があるとされる**キャベジン**が含まれています。このキャベジンは水に溶けやすい栄養素で、煮込み料理の場合、溶け出た栄養素も一緒に頂けるといいうメリットがあります(^ ^)

### 旬やさいのおやし

### 今日の いっぱい=ま=さい品



栄養価<1人分>  
エネルギー: 172Kcal  
食物繊維: 0.5g

材料(8個分)

食品名	分量
島人参	1/2本
キャベツ	60g
ひじき	2g
鶏ひき肉	60g
だし汁	100ml
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1/2

#### ポイント

アэндゥンズーで炒めて甘みそ味、具材に小魚やほうれん草に変えてカルシウムアップ、生地に青のりや桜えびを混ぜて彩り鮮やかに★アレンジ楽しい一品です♪

#### 《生地の作り方》

- ①団子粉280g、豆腐(絹ごし)を320gを混ぜ合わせ、耳たぶのかたさをイメージしながらこねる。
- ②生地がまとまったら8等分に丸めてのばす。

#### \*具の作り方\*

- ①ひじきは水で戻し、島人参はしりしりーする。キャベツは1cm幅に切る。
- ②フライパンにだし汁、しょうゆ、みりんを入れて火にかけ、鶏ひき肉も入れて軽くほぐす。島人参、キャベツ、ひじきも入れて火にかけ沸騰したら弱火にし、水気がなくなるまで煮る。
- ③生地に具を包んで、薄く油をしいたフライパンで表面に焼き色がつくまで加熱し、完成。