



広報

# なかぐすく



中城村マスコット  
キャラクター

Nakagusuku

10月号  
2015  
No.222

## ドキドキ！ 何があるのかな？

### 今月の主な内容

- 今月中城人 ……………P 2～3
- 平成28年度 保育所入所児童募集案内…P4
- マイナンバー通知カードの送付が始まります! P5
- 国民年金保険料  
「5年の後納制度」開始のお知らせ ……P6
- 中城村全戦没者慰霊祭のお知らせ ……P7
- むらの話題 ……………P8～9
- 11月カレンダー ……………P10
- ヘルプロ通信 ……………P11
- 案内・お知らせ ……………P12～14
- 民俗だより ……………P15
- プロジェクションマッピング開催のお知らせ P16

昆虫観察会 (関連記事 P8)



中城村役場  
ホームページ



なかぐすくんちゅ  
**中城人!!**

中城村に滞在している研修生の皆さんです。日本語や沖縄の伝統、文化、歴史等について学びます。



**高良 コートニー キエさん**  
 アメリカ合衆国日系 4 世

**井口 明 アグスティンさん**  
 アルゼンチン共和国日系 3 世

ハワイ出身の高良さん。「ハワイはいろんな文化がミックスされているので、沖縄の文化を知っていました。だけど実際に沖縄に来て、いちやりばちょーでの精神や、お客さんにお茶やお菓子をだすおもてなしの文化を、おもしろいと思いました。」

高良さんは子どもの頃からハワイで琴を弾いていて、三線のことを知っており、「三線に興味があります。琴より弦の数は少ないけど、私にとって歌いながら三線を弾くのは難しいです。」と話します。

高良さんは8年前に1度、沖縄に来たことがあるそうで、「今回でひめゆりの塔に行くのは2回目ですが、鳥肌がたったし、やはり心が重くなりました。ひめゆりの塔は何回来ても、知りたいと思うことが沢山あります。」と話してくれました。

「私はハワイに帰ったら、おじいちゃん、おばあちゃんにうちなーぐちを教えてあげたいです。そしてハワイの若いうちなーんちゅを沖縄に連れてきたいです。沖縄は綺麗な所、親切な人達というのを、言葉で伝えるのではなく、実際に感じてほしいと思います。」

明るくチャーミングな高良さん、村内の保育所で子ども達にフラダンスを披露してくれました!

「沖縄はアルゼンチンの反対側だけど、皆親切で優しくて、自分のホーム(家)のようです。ホストファミリーのことも本当に、家族みたいに感じています。」

井口さんは沖縄の『いちやりばちょーでー』という言葉に感動したそうで、「沖縄では初めて会った人も皆兄弟みたいに迎え入れるという精神がすごいと思いました」と話してくれました。

「日本語は初めて勉強しますが、とても難しくて毎日勉強が大変です。ですが、勉強して言葉を覚えると、役に立つし成長を感じて嬉しいです。私は日本語や沖縄の文化を勉強して、アルゼンチンの母がやる「とーとーめー」や「うーとーとー」の意味、文化を少しでもわかりたいと思っています。アルゼンチンに移民した1世が年を取り、長い時間がたつので、うちなーんちゅのアイデンティティが薄れていったり、3世、4世の若い世代のつながりが弱くなってきています。私がアルゼンチンに帰った時に、3世、4世の若い世代に、改めて自分がうちなーんちゅであることを感じてもらえるような活動をしたいと思っています。」

いつも笑顔の井口さんですが、空手の研修の時は別人のように凛々しい表情へと変わります!

# わったーなかぐすく 和宇慶のご紹介

各地域の自治会活動や伝統文化、行事について紹介を行います!今回は和宇慶の魅力・活力について和宇慶の自治会長である新垣修さんにお話を伺いました。



▲十五夜祭での和宇慶獅子舞、稲摺節(いなしりぶし)



▲世代交流として区民スポーツ大会があります。



和宇慶自治会長  
新垣 修さん

和宇慶は村の南部に位置し、民俗芸能の盛んなところで、特に「稲摺節(いなしりぶし)」が有名です。

世帯数：284  
人 □：774  
(平成27年8月末現在)

伝統行事から、スポーツ大会、慰霊祭など、季節に合わせて様々な行事が行われる和宇慶自治会。大きな行事の1つである「十五夜祭」では、伝統として受け継がれる「和宇慶獅子舞」「稲摺節(いなしりぶし)」の他に、多くの区民が出し物に参加し、豊作や繁栄を願います。

6月の第2日曜日になると、沖縄戦で亡くなった和宇慶出身の方に哀悼の意を表し、恒久平和を願うため「平和学習写真会・平和慰霊祭」が行われます。慰霊祭では、子ども会、自治会、遺族会、それぞれの代表者が平和へのメッセージをのべ、後世へ平和についての思いを伝えます。

『和宇慶の多彩な行事、伝統文化により、区民の一致団結の精神が受け継がれてきました。和宇慶の文字にも入っている、「和」を大事に、まとまりながら、和みながら区民が元気になれる自治会を目指していきたいです。』

# 今月の

海外移住者子弟研修生受入事業として、10月まで、



## 仲松 ファン カルロス さん ペルー共和国日系4世

沖縄で気になる場所は。と仲松さんに尋ねると、「中城城跡です。私は地元を離れたことがなくて、テレビでしかお城を見たことがなかったから、四角形や五角形の石がつかっているのを見て沖縄の文化を感じたし、感動しました。」

仲松さんは空手の研修を受けてみて、「空手の型は難しいです。空手の先生は、「できない」と思ったらできない、頭でずっと、できると思うことが大切と教えてくれました。空手は、精神を高めて心身ともに強くなるといけない所がすごいと思ったし、やればできるということを学んだので、今後も続けていきたいです。」と抱負を話してくれました。

ペルーに帰ったら何をしたいですか。と尋ねると、「ペルーの村人会では若い人たちが少なくなってきているので若い人たちが集まれる何かを考えたいです。僕は今、研修で学んでいる沖縄の文化をペルーで、少しずつでも広げていきたいと思っています。若者が取り入れやすい踊りや音楽を使って、沖縄の伝統文化に興味をもってもらえるようにつなげていきたいです。」

仲松さんは絵や図工など芸術が好きだそうです。書道の研修では「愛」という漢字がお気に入りだそうです。



## 平成28年度 保育所入所児童募集案内

平成28年4月1日入所の保育児童（0歳から小学校就学前）、特別な支援を要する児童（集団保育可能な児童）の入所受付を次のとおり行います。現在入所している児童、申込みをしていて入所できなかった児童も、新たに申込が必要です。

### 【対象】

村内にお住まいで、保護者が働いていたり、病気等の状態にあるため、家庭において十分保育することができない児童。

### 【申込書記布場所】

平成27年10月26日（月）から村役場 福祉課にて配布します。村役場HPからも取得が可能です。

### 【受付期間】

平成27年11月9日（月）～平成27年11月30日（月）までに、村役場 福祉課まで提出して下さい。

※土日・祝祭日と、お昼時間（12時から13時）は除く。

※受付期間を過ぎてからの申込は空き待ちとなります。

※保育料は、世帯の所得課税状況及び児童の年齢によって決定します。

【お問い合わせ】 中城村役場 福祉課 ☎895-1738(直通)

## 特別障害者手当等の制度について

県では、精神又は身体の重度障害のため、常時特別の介護を必要とするなどの、負担を軽減する一助として、在宅の重度障害者（児）に対して、下記のとおり手当を支給しています。

支給対象者	障害児福祉手当	精神又は身体に著しい重度の障害があるため、日常生活において、常時介護を必要とする <b>20歳未満</b> の在宅の障害児で、福祉保健所長の認定を受けた方※右記の場合は対象外 月額 14,480円（H27年4月現在）	(1) 施設に入所（通所を除く）している場合。 (2) 政令で定める公的年金を受給している場合。
	特別障害者手当	精神又は身体に著しい重度の障害があるため、日常生活において常時特別の介護を必要とする <b>20歳以上</b> の在宅の障害者で、福祉保健所長の認定を受けた方。※右記の場合は対象外 月額 26,620円（H27年4月現在）	(1) 施設に入所（通所を除く）している場合。 (2) 病院又は診療所に3ヶ月以上継続入院している場合。

### 【支給】

毎年2月、5月、8月、11月にその前月分までの3ヵ月分を、指定された口座に振り込みます。

※手当を請求する方、配偶者、扶養義務者の所得が一定金額以上ある場合は手当の制限があります。

### 【申請手続】

認定請求書、所得状況届、所得証明書、住民票謄本の写し、認定診断書などの必要書類を添えて中城村役場福祉課介護福祉係の窓口へ提出してください。なお認定請求書などは、役場または中部福祉保健所地域福祉班にありますので、お問い合わせください。

【お問い合わせ】 中城村役場 福祉課 ☎895-1738(直通)  
沖縄県中部福祉保健所地域福祉班 ☎938-9886

## 被爆の実相を学ぶ

中城村では、戦争の悲惨さと平和の尊さについて生徒に学んでもらい、平和への意識を高めてもらおうと、毎年長崎へ平和学習交流団を派遣しています。今回、中城中学校から女子生徒3名が派遣されました。

### 「平和学習を通して」 中城中学校 上里 恵海

私は、八月七日から十日まで長崎で平和学習をしてきました。八月九日にある式典の準備をするために、長崎原爆資料館や長崎市永井隆記念館などに行きました。原爆中心地などにも行き、中心地の上空から原爆が投下されたとき、胸が苦しくなりました。資料館では、死体や火傷の写真、被爆者の体験談など、目を背けたくなるような内容ばかりで言葉では表しきれないほどの残酷さでした。中でもものすごく印象的だったのは、放射線などで病気になる人が多かったこと、原爆の十年後にガラス片が足の甲から発見されたことの二つです。放射線での病気は、主に脱毛や皮下出血斑、原爆白内障などが多く、脱毛の様子やそれぞれどんな病気なのか分かりやすく記されていました。私には髪の毛はあり病気はなく健康です。それがどれほど素晴らしいことなのか改めて感じさせられました。

また、青少年ピースフォーラムにも参加し、他の都道府県の人と交流をして、戦争の悲惨さや平和のありがたみについて学び、自分なりの考えなどを意見交換しました。私たちの平和が続くためにはどうしたらよいかという難しい話題もでて、小さなことから平和に貢献していこうという私の目標にはぴったりでした。私は「笑っ」ということが平和に繋がると考えました。一人が笑うと自然に大勢の人も笑顔になります。幸せな気分だと平和が続くと考えました。

長崎原爆犠牲者慰霊平和祈念式典にも参加し、合唱や平和宣言を聞いて、なぜ戦争が起ったのかを考えさせられました。



写真左から、大外 上里 米須  
智春さん、  
恵海さん、  
羽衣音さん

戦争は無意味です。人が人を壊し、人の心を壊します。戦争で勝つても、強さにはなりません。国同士が仲良くして戦争を辞めさせる方が強いと思います。これをふまえ、私たち世代が平和をどう守るか考えたいです。今、私にできることをゆっくりやっていきたいです。

## マイナンバー通知カードの送付が始まります。

- 通知カードは、村民の方々にマイナンバーを通知するもので、平成 27 年 10 月 5 日から 12 月にかけて、住民票を有するすべての村民に対して通知されます。
- 通知カードは郵送で簡易書留（封筒）（ポストへの投函ではなく、郵便局員より世帯員へ直接手渡し）により通知されます。
- 世帯ごとに通知カードの郵送を行いますが、1 つの封筒に最大 8 名分の書類が同封されています。



### → 簡易書留の中身を確認しましょう!

以下の3つ、入っていますか？  
大切な書類です。まちがって捨てないでね!

- ✓ マイナンバーの通知カード
- ✓ 「個人番号カード」の申請書と返信用封筒
- ✓ マイナンバーについての説明書類



【お問い合わせ】中城村役場 住民生活課 ☎895-1737 (直通)

## いよいよマイナンバー制度が始まります。 社会保障・税番号制度

### ●マイナンバーとは？

平成 27 年 10 月以降、住民票を有する国民（中長期在留者、特別永住者などの外国人を含む）の一人一人に 12 桁のマイナンバー（個人番号）が通知されます。この番号は、一生使うものですので、大切にしてください。

法人には、1 法人 1 つの法人番号（13 桁）が指定されます。

平成 28 年 1 月から、  
社会保障、税、災害対策の行政手続きで  
マイナンバーが必要になります。



マイナンバーは社会保障・税・災害対策分野の中で法律で定められた行政手続きにしか使えません。

### 社会保障

年金 労働  
医療 福祉

### 税

### 災害 対策

【お問い合わせ】中城村役場 総務課 ☎895-2131

## 中城村国民健康保険収納対策緊急プランについて

中城村では国民健康保険事業の安定的運用のため、「中城村国民健康保険収納対策緊急プラン」を作成して取り組んでいます。国民健康保険税の納め忘れがないようにお願いします。

### (1) 滞納状況の解消 (抜粋)

- 他保険からの加入、又は国保を喪失する際の手続き方法を周知し、加入届や資格喪失届の届出を勧奨する。
- 所得未申告者への申告勧奨を行い、適正課税に努める。
- 非自発的失業者の保険税軽減措置などの減免制度の周知を行う。

### (2) 徴収方法の改善 (抜粋)

- 納期内未納者状況を把握し、戸別訪問や電話催促などを行い、納付指導を行う。
- 納付誓約による分納世帯、及び短期被保険者証交付世帯の徹底した納付管理を行い、短期証の有効期限が過ぎている世帯へ早期手続きを促す。
- 口座振替による納付を原則とした取り組みを行い、国民健康保険新規加入等の窓口手続き時に口座振替の勧奨を行う。

### (3) 滞納処分実施 (抜粋)

- 悪質滞納者について毅然とした態度で臨み、滞納処分を実施する。

【お問い合わせ】 中城村役場 健康保険課 ☎895-2131 (内251・252)

## 国民年金保険料「5年の後納制度」開始のお知らせ

過去5年以内に納め忘れた国民年金保険料を納付することで、将来の年金額を増やすことができる「5年の後納制度」が、平成27年10月1日から3年間限りの特例として開始されました。

なお、老齢基礎年金を受給している方などは、後納制度の利用はできません。

後納制度を利用するには、申し込みが必要です。

詳しくは、「国民年金保険料専用ダイヤル」(☎0570-011-050) またはコザ年金事務所へお問い合わせください。「10年の後納制度」は平成27年9月30日をもって終了しました。

【お問い合わせ】 日本年金機構 コザ年金事務所 国民年金課 ☎933-2267  
中城村役場 住民生活課 ☎895-1737 (直通)

## 公証事務に関連した「無料法律相談」

公証制度とは、国民の各種の契約や遺言などを公正証書に作成する事により、民事紛争の予防と自身の権利の明確化を図るなど重要な公的制度です。

つきましては、下記の通り「無料法律相談」を行っています。

### 【相談事項】

- (1) 遺言、遺産相続、贈与
- (2) 金銭貸借
- (3) 土地、建物の売買や賃貸借
- (4) 離婚、財産分与、養育費、慰謝料
- (5) 債権譲渡、リース、売掛金、賃料不払い
- (6) 任意後見契約、委任契約
- (7) その他、公証事務に関する事項

### 【場 所】

沖縄公証人役場  
(住所 沖縄市美里1丁目2番3号 コザ十字路角)

### 【日 時】

月曜日～金曜日(土日祝日休み)  
午前9時～午後4時30分  
※年末年始除く。※公証人が出張で不在の時もありますので、あらかじめ電話で予約して下さい。

【予約・お問い合わせ】  
沖縄公証人役場 ☎938-9380 FAX 938-5131

## ～秋のなんでも行政相談～

「行政相談制度」は、住民からの行政の仕事に関するご意見やご要望等を受け、その解決を促すとともに、皆さんの声を行政に役立てるものです。総務省では、この制度を広く国民の皆様にご利用いただくため、毎年10月に行政相談週間を実施しています。

中城村では10月19日(月)～23日(金)

午前10時～午後4時(正午から午後1時は除く)、中城村老人福祉センターにて行政相談所を開設します。

### 【相談内容】

- 医療保険・年金・福祉・雇用保険
  - 交通安全・公害・戸籍・登記
  - 環境衛生・道路・その他
- ※相談は無料・秘密厳守で、予約等の必要はありません。

【お問い合わせ】 行政相談所(中城村老人福祉センター内)  
☎895-6788 << FAX 兼用 >>

また、沖縄行政評価事務所でも、下記のとおり電話等で相談を常時受け付けていますので、お気軽にご相談下さい。

- 行政苦情 110番 ☎0570-090-110 ☎867-1100
  - 相談受付 FAX 866-0158
- ※夜間(午後5時15分～翌日午前8時30分)及び土・日・祝日は留守番電話



## 過去にハンセン病にかかった方へ

過去にハンセン病にかかった方に、国から補償金（和解一時金）が支払われています。過去に療養所に入所していなくても対象となります。手続きの期限は平成28年3月31日（木）まで。

### 【相談窓口】

- 沖縄県ゆうな協会 ☎ 832-9528
- 幸喜・稲山総合法律事務所 ☎ 938-4381
- 沖縄県保健医療部薬務疾病対策課 ☎ 866-2215

### 【お問い合わせ】

中城村役場 健康保険課 ☎895-2131(内線253)

## 中城村全戦没者慰霊祭のお知らせ

去る大戦に戦没された御霊のご冥福を祈り、恒久平和を願って、中城村全戦没者慰霊祭を執り行います。

### 【日時】

11月7日（土）午後1時30分～2時30分

### 【場所】

中城村慰霊の塔（老人福祉センター横広場）

### 【お問い合わせ】

中城村役場 福祉課 ☎895-1738(直通)

## スポーツ推進委員功労賞受賞

8月22日、23日、第53回沖縄県スポーツ推進委員研究大会が開催され、本村から仲真迅さんと新垣京子さんの2名が、沖縄県スポーツ推進委員功労賞を受賞しました。スポーツ推進委員は地域における生涯スポーツの推進と地域住民の健康・体力づくりの推進などを目的として委嘱されており、これまでの長きにわたるスポーツ推進委員としての活動が評価され今回の受賞となりました。お二人は「今後も中城村のスポーツ振興に貢献したい」と抱負を述べました。

（中城村 生涯学習課）



## 第43回中頭郡総合体育大会 結果

7月26日～8月23日の期間第43回中頭郡総合体育大会が開催されました。11月の沖縄県民体育大会に向け、選手の皆さんは、日々練習に励んでいます。

- ゴルフ競技 優勝（個人優勝：与那嶺 貞）  
県民大会代表選手 新垣 光敏、与那嶺 貞、西平 明、仲村渠 時和
- 卓球競技 男子：優勝 女子：準優勝  
個人の部成績  
準優勝：比嘉 勝彦、3位：比嘉 辰次  
優勝：仲真 迅、準優勝：宜野座 工
- 一般男子 優勝：仲真 勝美
- 40代男子 準優勝：比嘉 艶子
- 60代男子 準優勝：比嘉 光子
- 40代女子
- 60代女子
- バスケットボール競技 男子：優勝
- バレーボール競技 男子：準優勝
- ソフトテニス競技 準優勝
- ハンドボール競技 男子：優勝 女子：準優勝
- バドミントン競技 男子：準優勝
- 軟式野球競技 準優勝
- ボウリング競技 3位
- 空手・古武道競技 男子団体組手 3位  
形競技女子個人 優勝：與那覇 綾子



▲40年ぶり優勝!



▲ゴルフ2連覇

（中城村体育協会）



## 護佐丸が海を越えてハワイへ!

ハワイに移民した日系3世、4世の世代に、沖縄の伝統文化を引き継ぎ、うちなーんちゅの心を共有することを目的にハワイで開催される「沖縄フェスティバル」に、中城護佐丸太鼓和宇慶獅子舞保存会、中城村のマスコットキャラクター護佐丸が参加しました。

盛大に開催されたフェスティバルの中でも護佐丸太鼓のダイナミックな動きと獅子舞の共演に会場は大盛り上がり。中城村を紹介するガイドブックや、オリジナルタオル也大盛況でした。フェスティバルでは、沖縄の伝統芸能や音楽が響きわたり、沖縄の歴史を紹介する展示コーナーや沖縄の食べ物の出店が設けられ、地元ハワイの方や観光客で賑いを見せていました。



## この虫のお名前なーに?

8月16日、登又自治会主催で、昆虫観察会が行われました。昆虫研究者のアキノ隊員とハンタ道を歩きながら、葉っぱの裏や木に隠れている虫や蝶を観察。なにげなく見かける昆虫達はどこからやってくるのか、どこに隠れているか等、説明を聞きながら子どもから大人まで観察を楽しみました。事前に仕掛けた罠に集まったクワガタに、子ども達は目を輝かせて喜んでいました。

## 癒しのいい香り!

8月13日、なかよし児童館で、アロマ虫よけスプレー作りが行われました。講師の蔵前りえ子さんからアロマの説明を受けた子ども達は、ラベンダーやレモングラスの香りに興味津々。小さなボトルに材料を入れる作業に苦戦しながらも、自分の好きな香りで作ったアロマスプレーに、「いい匂い」と、何度も鼻を近づけていました。







## 出会いと思い出あふれる 交流事業！

福岡県福智町の児童 24 名が中城村子ども会会員の自宅に 2 泊 3 日で民泊をしました。福智町の子ども達は、受入家庭の家族と食事を共にしながら団らんし交流を深め、沖縄の文化や生活を肌で感じました。また、中城村の子ども達と一緒に県内の観光地や中城城跡を見学し、福智町と中城村の子ども達にとって沢山の出会いと思い出あふれる 3 日間となりました。

## 祝！準優勝！

中頭地区小学生バレーボール大会女子の部で、津覇クラブが準優勝し、9月2日、村長表敬が行われました。準優勝が決まった時の気持ちについて、リーダーの新垣桃花さんは、「本当は優勝したかったので、くやしかった。次の大会では優勝を目指して頑張ります。」と意気込みを話しました。



## 活躍光る！第 60 回中城村 陸上競技大会！

ござまる陸上競技場において 9 月 6 日に第 60 回中城村陸上競技大会が開催されました。

子どもから壮年まで、各種競技で日頃の練習の成果が発揮され、7 つの大会新記録が樹立されるなど、素晴らしい大会となりました。

平成 27 年度中城村総合体育大会協会 最終結果発表  
1 位久場体協 2 位南上原体協 3 位屋宜体協



第 60 回中城村陸上競技大会 結果発表			
	一般男子の部	一般女子の部	壮年の部
1 位	登又体協	屋宜体協	南上原体協
2 位	南上原体協	久場体協	伊舎堂体協
3 位	久場体協	南上原体協	屋宜体協

## 威勢よく舞う！添石旗頭！

8 月 31 日、添石区で、夏祭りと旗頭が行われました。子どもから大人まで勇壮な衣装を身にまとい、「五穀豊穡」や地域の繫栄を願って威勢の良い掛け声とともに旗頭が掲げられました。この日は県内各地から出演者が集まり、伝統芸能やフラダンスなど 40 曲ほどの演舞も披露され、大賑わいの祭りとなりました。



健康保険課 ☎ 895-2131 (内 253・254)

# 11月健康カレンダー

**こどもの健診** 実施場所：吉の浦会館

**1歳6ヶ月健診** 対象者 H26.4.2～H26.5.12  
**11月12日(木)** 受付時間 13時30分～14時30分

**離乳食実習** 対象年齢 H27.7.9～H27.8.19  
 ※予約制です。健康保険課までお問い合わせください。  
**11月19日(木)** 受付時間 13時15分～14時45分

**おとなの健診** 実施場所：吉の浦会館

**集団健診** 受付時間 8時30分～11時  
**11月8日(日)** 対象者 平日受診できない方

**ふれあい事業** 実施場所：各公民館

- 和 宇 慶 11月 9日(月)
- 久 場 11月18日(水)
- 浜・南上原 11月10日(火)
- 奥間・当間 11月20日(金)
- 新 垣 11月13日(金)
- 北 上 原 11月24日(火)
- 津覇・登又 11月16日(月)
- 伊 舎 堂 11月26日(木)
- 泊 11月17日(火)

\*ふれあい事業とは…80歳以上の方を対象に、各自治会が主体となって行う地域住民のふれあいを目的とした事業です。ボランティア活動としてもご参加頂けます。詳しくは各自治会までお問い合わせください。

## 中城村選挙管理委員会委員 就任のお知らせ



選挙管理委員会委員の辞職に伴い、7月23日付けで中眞勝治委員(写真中央)が就任いたしました。どうぞよろしくをお願いいたします。

【お問い合わせ】 中城村選挙管理委員会  
☎ 895-2131

## 11月カレンダー

◆ **なかよし児童館** (☎988-0156)

### なかよし映画館

● 11月7日(土) ● 午前10時～12時  
 ※当日受付 ※映画館以外他の遊びはできません。

### つくってみよう会 「クリスマスリース作り」

● 11月27日(金) ● 午後4時～5時  
 ● 参加費:100円 ● 定員:10名



◆ **地域子育て支援センター** (☎988-0134)

### ベビーケア ～ベビーケアでハッピー子育て！～

- 11月13日(金) ● 午前10時30分～12時
- 講師:喜久山 仁美氏  
(助産師プルメリア 助産師アロマテラピスト)
- 対象:0歳児(歩行前)、妊婦、保育士
- 定員:15組  
(定員に達し次第締切)
- 参加費:無料
- 持ち物:バスタオル2枚、  
飲み物、着替え




### みにみに運動会

- 11月20日(金)
- 午前10時～12時(※午前9時30分現地集合)
- 場所:中城村民体育館(メインアリーナ)
- 対象:子育て支援センター利用者のご家族
- 定員:20組(定員に達し次第締切)
- 参加費:210円

※上記のイベントの申込みは、支援センター来所にて受付けています。

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

建設コンサルタント



株式会社 **国 建**

代表取締役社長 比嘉盛朋

那覇市久茂地 1-2-20 TEL(098)862-1106  
<http://www.kuniken.co.jp>



# 案内 お知らせ

中城村の人口 平成 27 年 8 月末現在

人口	19,548 人	(+ 29)
男	9,877 人	(+ 6)
女	9,671 人	(+ 23)
世帯数	7,618 世帯	(+ 10)

※ ( ) 内は前月との比較

## ヘルプ通信

今月は予防接種のお知らせです♪



DPT  
(3種混合)

+ ポリオ

4種混合ワクチンへ変わります☆

これまでジフテリア・破傷風・百日咳・ポリオの予防は、以下の2通りで定期予防接種を行ってきました。

- 1 DPT ワクチン + ポリオワクチン を別々に接種  
(各ワクチンを20日以上の間隔で3回、その後6ヶ月以上の間隔で1回 計4回接種)
- 2 4種混合ワクチンを接種  
(20日以上の間隔で3回、その後6ヶ月以上の間隔で1回 計4回接種)

### 1 の皆様にお知らせです。

このたび  
**DPT ワクチン**の製造がストップする  
こととなりました。  
そのため、**DPT ワクチンとポリオワクチン**を  
同じ回数になるように接種して、  
残りの回数を  
**4種混合ワクチン**  
で接種するようご案内しております。

※生ポリオワクチンで接種完了していて、DPT が終わっていない場合は、  
**4種混合ワクチン**を接種することができます。

3ヶ月～



～7歳半



DPT  
1回目

DPT  
2回目

DPT  
3回目

ポリオ  
1回目

ポリオ  
2回目

ポリオ  
3回目

DPT・ポリオが同じ回数

4種混合

### MRワクチンのご案内

※MRワクチン…はしか(麻しん)と風しんのワクチンです。

はしか(麻しん)は感染力が強く、重症の場合は死に至るうえ、今のところ、特效薬はありません。  
風しんは、はしかと比べると症状は軽いのですが、妊婦さんがかかると、難聴などの障害を持った赤ちゃんが  
生まれやすことがわかっています。

1期……満1歳～2歳の誕生日の前日まで 2期……小学校入学前の1年間(3/31まで)



通知が来たら  
早めに来て  
受けましょう

☆ご不明な点がございましたら、下記の番号までお問い合わせください。☆

中城村役場 健康保険課 ☎ 895-2131 (内線 253・250)

畑を借ります  
畑を貸して下さい

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

\*土木一式工事業・交通安全施設・標識設置業・建築一式・電気設備・管工事業  
(空調・給排水衛生設備)・断熱塗装・リフォーム・防水工事業(マサコート・フミンガラスコーティング)  
\*機械器具設置工事業(据付保全・プラント配管)・水道工事業  
消防施設工事業・太陽光発電・オール電化システム設置業

特  
定  
建  
設  
業



株式会社 **沖永開発**

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>

## 沖縄県国際交流・人材育成財団 留学貸与奨学生募集 のお知らせ

沖縄県の振興を担う人材の育成を目的として、平成27年度の奨学生を次の通り募集します。

### 【採用予定人数及び貸与月額】

種別	採用予定人数	貸与月額
大学院	12名程度	アジア地域： 40,000円
大学 (短期大学)		アジア以外の 地域： 60,000円

### 【募集資格】

沖縄県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籍している者。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。

### 【募集期間】

平成27年10月1日(木)～10月30日(金)  
※その他詳しくは下記までお問い合わせ下さい。

### 【お問い合わせ】

(公財)沖縄県国際交流・人材育成財団  
☎942-9213

## 平成27年度(後期)中城村 育英会入学準備金貸費生 募集のお知らせ

中城村育英会では、成績優秀な学生に経済的事情等で就学が困難な方に、入学準備金を貸費し有能な人材を育成する事業を始めました。

【募集人員】5名程度

### 【募集資格】

本村に住所を有する者の子弟で、大学・大学院・短期大学・及び専門学校等に入学予定者で学業が優秀であり、学資の支弁が困難と認められる者

### 【貸与金額】

20万・30万・40万(いずれかを選択)

### 【貸与金の償還】

学校、専門学校等を卒業し、6か月後貸費額の20分1に相当する額を毎月貸与額に達するまで償還しなければならない。

### 【申込期間】

平成27年11月2日(月)～11月30日(月)

### 【選考】育英会で選考し決定

※提出書類については、事務局へお問い合わせください。

### 【お問い合わせ】

中城村育英会 村民体育館内  
(教育総務課) ☎895-3276

## 危険物取扱者試験 のお知らせ

### 【試験日】

平成27年12月6日(日)

### 【試験の種類】

甲種、乙種(第1類～第6類)、丙種

### 【試験会場】

那覇工業高等学校、琉球大学、北部農林高等学校、宮古工業高等学校、八重山農林高等学校、久米島高等学校

### 【願書受付期間】

平成27年10月23日(金)～10月30日(金)

### 【願書配布先】

各消防本部予防課、沖縄県宮古事務所総務課、沖縄県八重山事務所総務課、消防試験研究センター沖縄県支部

※電子申請できます。詳しくは、「消防試験研究センター」のホームページをご覧ください。

### 【お問い合わせ】

(一財)消防試験研究センター沖縄県支部  
☎941-5201

## 下水道接続補助金の申請期限 のお知らせ

中城村では、下水道接続工事にかかる費用の補助と融資を行っています。今年度の補助金受付締め切り日が**11月末日**となっておりますので、下水道へ接続をお考えの方はお早めにお願います。

詳しくは、中城村役場上下水道課までお問い合わせください。

### 【補助額】

単独処理浄化槽または汲み取り式トイレを設置している建物の場合	合併処理浄化槽を設置している建物の場合
上限 100,000円	上限 50,000円
*上記の定額を下回る場合、当該工事費の額に1万円未満の端数は、これを切り捨てた金額	

### 【お問い合わせ】

中城村役場 上下水道課 ☎895-5280(直通)

## 平成27年度 地域巡回マッチングプログラム事業 適職発見フェアのお知らせ

### 【内容】

参加企業30社すべてが、未経験から正社員を目指せる求人。福祉・介護業界に特化した求人企業が参加。(同時募集で経験者・アルバイト・パートの募集がある場合も有り)

### 【特徴】

即応募はもちろん、職場見学してからの応募もOK!  
来場者全員に履歴書セットをプレゼントする他、応募・面接、職場見学希望者へはプロカメラマンによる履歴書用写真撮影のサービスもあり!

【日時】平成27年10月30日(金) 午後1時30分～5時  
(受付/午後1時～4時)

【場所】沖縄コンベンションセンター 会議棟A

【対象】すべての求職者(一般求職者及び来春卒業予定の学生)

【参加料】入場無料

### 【お問い合わせ】

適職発見プロジェクト事務局(株) 求人おきなわ内  
☎860-8900(平日午前9時～午後6時)



(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

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

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

## 平成27年度 中城村文化財ボランティアガイド養成講座 受講生募集のお知らせ

沖縄・中城村の歴史を学び、文化財案内ガイドの人材育成を目的とした講座を開講致します。

開催日時	講座内容
11月5日(木) 19時～21時	講座名 (仮題) 琉球のグスクの成立 講師 宮城 弘樹 (沖縄国際大学講師)
11月12日(木) 19時～21時	講座名 (仮題) グスクの構造 講師 宮城 弘樹 (沖縄国際大学講師)
11月19日(木) 19時～21時	講座名 史料から見る中城グスク及び中城間切 Part.1 講師 儀間 淳一 (北中城村 村史編集員)
11月26日(木) 19時～21時	講座名 史料から見る中城グスク及び中城間切 Part.2 講師 儀間 淳一 (北中城村 村史編集員)
12月6日(日) 9時～12時	野外研修 中城城跡を魅する 講師 仲村 春吉 (元 中城村文化財保護審議委員)
12月13日(日) 9時～12時	野外研修 勝連城跡を魅する 講師 横尾 昌樹 (うるま市教育委員会)
12月20日(日) 9時～12時	野外研修 ガイドの案内を体験してみよう! 講師 百名 一子 (中城ボランティアガイドグスクの会 会員)

【対象者】 村内在住又は村内出身者及び村内に通勤・通学されている方 (18歳以上)  
【募集人員】 25名 (先着順) 【参加費】 無料  
【募集期間】 平成27年10月5日(月)～10月30日(金)

### 【お問い合わせ】

中城村教育委員会生涯学習課 (中城村民体育館内) ☎895-3707

## 子育て支援センターはるむの家の お知らせ

2015年7月1日(水)より、はるむゆめ保育園に併設されます子育て支援センターはるむの家は、中城村のご協力の下、開所する運びになりました。

はるむの家は、主として0才～3才未満のお子様を対象とする親子、妊婦さん、お孫さんのお世話をしている祖父母の皆様、村外の方も利用することのできる施設です。はるむの家で沢山の方と出会い、交流し、育児をより楽しんでいただけたらと思います。

また、育児相談、育児講座、交流保育の体験などの企画を通し、安心して、楽しく子育てができるよう職員がサポートしていきます。悩みや不安がある方は、お気軽にご相談下さい。無料で利用できますので、ぜひ遊びに来てください。お待ちしております。

### 【利用時間】

★月曜日～金曜日

★午前9時30分～12時 午後1時～4時

### 【活動内容】

★子育て講座 ★クラス交流 ★サークル活動

★出前支援 ★育児相談 (電話でも受け付けます)

★子育てに関する情報提供

### 【お問い合わせ】

はるむの家 ☎895-3344

## 介護予防教室 とよむちよ筋のお知らせ

筋肉は毎日の心がけで変わっていきます。自分の足で歩き続けるため、自分らしく生きるため、地域の皆さんと一緒に始めましょう。運動や栄養、転倒防止のためのストレッチ等、楽しくわかりやすく取り組んでいきます。長寿の「ちよ」、貯金の「ちよ」、毎日ちよとずつの「ちよ」、たくさんの「ちよ」を集めて、毎日笑顔、元気長寿の中城をめざしましょう!!おとなり近所、おさそいあわせの上、ご参加ください。

### 【実施場所及び日程表】


		月	火	水	木	金
実施場所	午前 (10時から12時)		北浜公民館			
	午後 (2時から4時)	奥間公民館	津覇構造改造センター	吉の浦会館	和宇慶構造改造センター	久場公民館
実施期間		10月5日から 12月21日	10月6日から 12月22日	通年	10月1日から 12月24日	10月2日から 12月25日

※対象年齢：中城村にお住まいの(65歳以上の方) ※動きやすい服装、室内用くつ、タオル、飲み物を持参の上、ご参加ください。

※血圧測定等ありますので、早め(開始時間30分前程度)にお越しください。

※高血圧、心不全、虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞)、脳卒中、腎機能障害など治療中の方は「主治医の意見書」が必要な場合があります。

【お問い合わせ】 中城村役場 福祉課(担当 上門 新垣) ☎895-1738(直通)

 <p>土木建設業(土木・造園・運送業) 沖縄県知事許可(般-27)第6349号</p> <h1>有限会社 ヒロ建設</h1> <p>一般貨物自動車運送事業・産業廃棄物収集運搬業・特別管理産業廃棄物収集運搬業</p> <p>代表取締役 <b>與那嶺 達博</b></p> <p>本社 〒901-2405 沖縄県中城村字屋宜271番地 電話(098)895-5018 FAX(098)895-5249 E-mail(1): hirokensetu@woody.ocn.ne.jp E-mail(2): maruhiro@woody.ocn.ne.jp</p> <p>中城商工会会員 那覇商工会議所会員</p>	<h1>上門工業(株)</h1> <p>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</p>
--	--

## 第5回 護佐丸ウォーキングのお知らせ

身近にある世界遺産中城城跡とその周辺をウォーキングします。このイベントは健康志向の機会に恵まれるだけではなく、歴史ガイドの説明もあり、歴史の勉強をしながら、古(いにしえ)からのメッセージに触れることができるイベントです。

### 【日 時】

平成 27 年 11 月 15 日 (日) 午前 7 時 30 分～午後 1 時  
※荒天時中止 (大会当日問合せ先に要確認)

### 【集合場所】

吉の浦会館

### 【コース案内】

Aコース 一般コース(約6キロ)	Bコース ファミリーコース(約3キロ)
定員 100 名	定員 50 名
【受付】 午前 7 時 30 分から午前 8 時	
【開会式】 午前 8 時から午前 8 時 15 分	
【スタート】 午前 8 時 50 分	

### 【参加料】

大人 500 円・小人 300 円 (おにぎり付き、保険料込み)  
\*6歳以下無料 (保護者同伴)  
※中止になった場合、返金致します。

### 【参加資格】

健康で大会参加に支障のない村内外の人。  
小学生以下は (団体保護責任者同伴)

### 【申込み受付・締切】

10 月 19 日 (月)～11 月 11 日 (水) 午後 5 時迄  
(定員に達した場合、受付終了となります。)  
参加申込みは、中城村村民体育館窓口での受付になります。(電話受付は致しません)

### 【お問い合わせ】

中城村村民体育館内・吉の浦総合スポーツクラブ事務局  
担当:新垣・呉屋 ☎ 895-3707

## あたいぐあ～朝市開催のお知らせ

中城村のとれたての野菜や果物をはじめ、花木の苗、加工品、海産物等を販売しますので、ぜひ足をお運びください。

【日 時】 10 月 25 日 (日) 午前 9 時～12 時

また、出品してくださる農家を募集しています。希望する方は、中城村役場農林水産課までご連絡下さい。

多くみなさまのご協力をお待ちしています。

### 【お問い合わせ】

中城村役場 農林水産課 ☎ 895-2131(内 313)

## 第5回 グスクの響き!まつりのお知らせ

グスクの響き実行委員会ではエイサーや地域の郷土芸能を通して世界遺産・中城城跡を県内外に広くアピールする事を目的とし、演舞を予定しています。昨年に続き沖縄の世界遺産5大グスクの地域から若者達のエイサーが集結します。

【日 時】 平成 27 年 10 月 18 日 (日)  
午後 4 時 30 分～午後 9 時 30 分

【場 所】 中城城跡 三の郭前広場

詳細については、下記までお問い合わせ頂るか、「グスクの響き!ていーだブログ」をご覧ください。

### 【お問い合わせ】

グスクの響き実行委員会 事務局 ☎ 070-5485-1174

## 入籍・結婚ご予約のお二人へ

第 18 回わかてだを見る集いに出演される方 (1組) を募集!

12 月冬至の日 「第 18 回わかてだを見る集い」のプログラムのひとつとして「結婚誓いの儀」を演出いたします。護佐丸公の時代にさかのぼり、参加者全員でご結婚の報告を祝福いたします。

### 【日 時】

平成 27 年 12 月 20 日 (日)  
午前 6 時 30 分～午前 8 時 30 分

### 【対象者】

中城村、北中城村在住者、又は勤務者

### 【募集期間】

10 月 31 日 (土) 迄  
応募ご希望の方、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】

中城城跡共同管理協議会事務局 ☎ 935-5719

## にっぽん縦断 こころ旅 お手紙募集

NHK-BS プレミアムで放送予定の、「にっぽん縦断 こころ旅 (2015 秋の旅)」。

9 月 21 日、徳島県をスタート。香川、岡山、広島と瀬戸内を西下、九州を経て沖縄県を目指します。番組ではみなさんからのお手紙で旅のルートを決定するため、市町村内の「忘れられない場所、風景」にまつわる手紙を募集しています。

【沖縄県の放送予定】 12 月 7 日 (月)～12 月 11 日 (金)、12 月 14 日 (月)～12 月 18 日 (金)

【応募期限】 11 月 2 日 (月) 必着

【応募内容】 住所、氏名、電話番号、性別、年齢、思い出の場所、風景にまつわるエピソード

【お問い合わせ】 NHK ふれあいセンター ☎ 0570-066-066



# 伊舎堂の「タウン」

現在、教育委員会では戦前の伊舎堂について調査を行っています。今回は伊舎堂公民館の敷地内にまつられている「倶楽部（クラブ）のウカミヤ」〈註1〉について紹介したいと思います。

倶楽部のウカミヤは別名「タウン」とも呼ばれており、伊舎堂では集落を守る神と考えられています。このタウンは昔から同じ場所にあったのではなく、別の場所にあったと伝えられています。このタウンの場所の変遷から、伊舎堂の歩みと拝所に対する人々の思いを知ることができます。

ここでは過去にさかのぼり、伊舎堂とタウンがどのように関わってきたのかをみていきたいと思います。

## 1、古島のタウン

現在の伊舎堂は、国道329号線を挟んで東部の平坦地に集落を成していますが、もとは中城城跡の管理事務所付近に集落があったと言われています。このような、かつて集落のあった場所を「古島」と言います。さらに、伊舎堂のタウンも、もとは古島周辺にあったと伝えられており、現在でも「伊舎堂の殿」と書かれた表柱でその場所を確認することができます（写真1）。



中城城跡にある「伊舎堂の殿」(写真1)

この古島のタウンは、一七三三年に首里王府が編纂した、琉球で最古の地誌『琉球國由来記』にも「上伊舎堂之殿」として記録されています。同史料によると、琉球王国時代には添石・新垣の祭祀を管轄するヨキヤノ口を中心に、

二月ウマチー・五月ウマチー・六月ウマチー〈註2〉を行っていたようです。その際に、中城間切を領する総地頭とムラ役人、伊舎堂のムラ人が祭祀に参加していた様子うかがい知ることができます。

## 2、現在のタウン

詳しい年代や理由は分かっていませんが、言い伝えによると約四百六十年ほど前に伊舎堂は古島から現在の場所に集落を移動し、公民館敷地内にタウンをウンチケー（お迎え）したと伝えられています（写真2）。そのウンチケーしたタウンを地元の人々は「倶楽部のウカミヤ」と呼ぶようになりました。このように呼ぶのは、昔、公民館のことを「倶楽部」と呼んでいたためだと考えられます。古島にあったタウンは現在集落では拝まれておらず、戦前の時点ですでに倶楽部のウカミヤだけを拝むようになっていたようです。現在も自治会長さんを中心として、ハチウビー・ムラウガン・クングワチクニチ〈註3〉の際には倶楽部のウカミヤを拝んでいます。



伊舎堂にある「倶楽部のウカミヤ」(写真2)

倶楽部のウカミヤは小さな祠になっており、中に二つの石が安置されています。古老の話によると、一方の石は香炉で、もう一方の石はビジュール石〈註4〉であると伝えられています。

戦前は今よりも小さな瓦屋根の祠で、現在の位置よりも約二メートルほど後方に建てられていました。倶楽部

のウカミヤは戦争で焼失してしまいましたが、戦後、再び同じ場所に建て直されました。そして、伊舎堂公民館を改築する際に現在の位置へと移動しました。今でも戦前までの場所に石段を残しており、祠があった場所には木が植えられています。石段を残し、祠跡地に木を植えた当時の人々は、倶楽部のウカミヤがここにあったことを後世に伝えたいのかもしれません。

## 3、タウンに対する伊舎堂の人々の思い

前述したように、伊舎堂集落が古島にあった頃は中城城跡付近にタウンがあり、人々はそこを拝んできました。しかし、集落が現在の場所に移動する際にはタウンもウンチケーし、祠を建て、新たな地で古島にいた頃と変わらず大切にタウンを拝みました。倶楽部のウカミヤは沖繩戦で焼失してしまいましたが、再び建て直し、今でも戦前と変わらず拝み続けています。

タウンの姿や場所は変われども、タウンを集落の拝所として大切にしていきたいという気持ちで、「タウンをウンチケーした」ということから見えてきます。先祖代々拝んできた拝所とともに歩み、見守られながら、集落の繁栄を願う人々の思いがタウンを通して見えてくるのではないのでしょうか。

〈註1〉「中城村の文化財 第五集 中城村の拝所」(中城村教育委員会発行)では、倶楽部のウカミヤを「親殿内小(エードウンチグワ)」と表記していますが、今回は伊舎堂の人々が使用している呼称をそのまま使用しました。

〈註2〉二月ウマチーは麦の初穂儀礼、五月ウマチーは稲の初穂儀礼、六月ウマチーは稲の収穫儀礼のこと。

〈註3〉ハチウビーとは、一月二日に水に感謝し、拝所を拝む行事で、伊舎堂では新暦で行っている。ムラウガンとは、旧七月十七日にウークイで先祖を送り出したことを報告する行事。クングワチクニチは、旧九月九日に旗頭を立て、健康を祈願する行事。

〈註4〉霊石のこと。



# 2015 世界遺産中城城跡 プロジェクトマッピング

～光と音で蘇る護佐丸伝説！～

## 事前告知



日時/平成27年11月21日(土)、22日(日)

場所/世界遺産中城城跡

開場/午後3時 開演/午後5時(予定)

※詳細が決まり次第、広報なかぐすくや村ホームページでお知らせします。

### 【会場の観覧席について】

会場にはベンチ席と芝生席がありますが、ベンチ席で観覧するにはベンチ席チケットが必要です。ベンチ席チケットは、平成27年10月17日から11月10日までの間、中城城跡をご観覧頂いた方で、プロジェクトマッピングの鑑賞を希望する方に先着600枚発行いたします。

詳しくは、中城村役場企業立地・観光推進課へお問い合わせください。

三の郭

ステージ

ベンチ席  
エリア

芝生席  
エリア

【お問い合わせ】中城村役場 企業立地観光推進課 ☎ 895-2131(内 301)



## 中城の栄養士だより

NO.49



管理栄養士：新垣



今月のレシピはハロウィンを意識して、かぼちゃを使った料理を紹介します。

かぼちゃの甘味にカレー風味がよく合い、こどもでも食べやすい味になっています。

小さめに作れば、パーティーにぴったり。パイ型でホールに仕上げ、ホワイトソースをかけて盛り付ければ、おしゃれなディナーにもなります。

かぼちゃは、抗酸化作用のあるビタミンAが豊富に含まれる野菜なので、常食することで風邪や感染症などの予防に効果的だと言われています。また、ビタミンAは脂溶性なので、油と一緒に調理すると体内での吸収率が良くなります。

### 今月の いっぺーまーさい品

ぴん

### パンプキンミートパイ



※写真はイメージです

栄養価 《1人分》  
エネルギー : 357Kcal

材料 約8人前

食品名	分量
冷凍パイシート	4枚
かぼちゃ	200g
玉ねぎ	中1個
合びき肉	300g
(A) カレー粉	大さじ1
(A) ケチャップ	大さじ1
(A) 顆粒コンソメ	大さじ1
(A) 赤ワイン	30cc
(A) バター	20g
塩・コショウ	適量
オリーブ油	大さじ1
溶き卵	5g

#### ★作り方★

準備：オーブンは220℃に温めておく。  
冷凍パイシートは使う10分前に室温に戻しておく。玉ねぎ、かぼちゃは薄切りにする。

①フライパンにオリーブ油を熱し、かぼちゃと玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら合びき肉を加え色が変わるまで炒める。

②1に(A)の調味料を加え、火が通り汁気がなくなるまで炒める。塩・コショウで味を整える。

③パイシートは1枚を半分に切り、めん棒でひとまわり大きく伸ばす。2をパイシートで包み、ふちをフォークなどでおさえて付ける。同じものを計8個作る。※かたちや大きさ、包み方はお好みで

④3を天板に並べ、溶き卵を表面に塗って、220℃のオーブンで15～20分焼く。