



広報

なかぐすく

中城村マスコットキャラクター



Nakagusuku

2月5日
2014
No.202

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

音と光で蘇る護佐丸伝説!

城跡で県内最大級の プロジェクションマッピングを開催

12月21日、22日に中城城跡で、護佐丸と阿麻和利の対決をモチーフとした護佐丸伝説が城壁に映しだされたプロジェクションマッピングの技術を用いて上演されました。

「プロジェクションマッピング」はコンピュータグラフィックで色や映像を立体的に投影する技術。

農産物朝市開催のお知らせ

日時：2月23日(日) 9時～12時
場所：吉の浦会館駐車場

◆今月の主な内容

- 成人式…………… P2
- 初興し(ハチウクシー)…………… P3
- ヘルプロ通信…………… P4
- 民俗だより…………… P5
- むらの話題…………… P6～7
- 3月カレンダー・案内お知らせ …… P8～11
- 中城城跡、年末年始の催し・栄養士だより… P12



平成26年
中城村

成人式

新成人242名の門出を祝う



一月十二日、吉の浦会館で平成二十六年成人式が行われ、二四二名の新成人の門出を祝いました。

会場では、華やかな振り袖・袴や真新しいスーツ姿の新成人たちが、友人たちとの再会を喜ぶ姿が見られました。

主催者代表の井口善博村教育委員長は「新成人の皆様は中城村の大きな宝。自分自身を大事にし、両親や友人、知人への感謝の気持ちも大切にして下さい」と激励の言葉を送りました。

また、式では浜田村長、比嘉議会議長、仲松青年連合会会長の祝辞や、中城ジュニアオーケストラ・中城響混声合唱団による村歌斉唱・ビデオレター、久場青年会によるエイサーで新成人を祝福しました。

成人おめでとう!!

新成人代表あいさつ
新垣 雄太さん

愛情を持って育ててくれた家族、先生方、地域の方々、関わったすべての方々に支えられ無事、成人を迎えられた喜びと感謝の気持ちを新成人一同強く感じているところです。

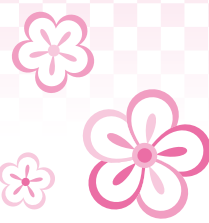
私は成人を迎えたことに誇りと喜びを感じる一方、今日からは大人としての自覚を持ち、責任ある社会人としてそれぞれの立場で、一步一步進んでまいりたいと思います。これからも温かい目で見守り、ご指導下さいますようお願い申し上げます。





ハチウクシー

平成26年 初興し



1月6日、吉の浦会館で平成26年初興し（ハチウクシー）が行われました。新春を村民で祝おうと開催され、住民ら約150名が参加しました。会では、平成25年度の村功労表彰、善行表彰も行われました。



功労表彰者
自治会長12年以上
■比嘉定次郎（南浜）
■宮城キミ子（中城第2団地）
善行表彰者（団体）
一般村民の模範となる行いをした者・団体への表彰
■知名 朝清（南上原）
■儀間 由紀美（和宇慶）
■與那覇 綾子（登文）
■新垣 盛喜（久場）
■和仁屋 ミツ（伊舎堂）
■津覇小・中城南小合同
金管バンド部

固定資産評価審査委員に 玉井氏を選任



玉井 恭春氏

前委員の任期満了に伴い9月定例議会で同意され新しく玉井恭春氏が固定資産評価審査委員会委員に選任されました。

任期は平成25年10月1日から

3年間です。

固定資産評価審査委員会は、固定資産課税台帳に登録された価格に関する不服を審査する機関で3名の委員で構成されています。委員長には、仲眞初美氏が決定しました。

護佐丸、一日警察署長に 宜野湾警察署長として110番の日をPR



中城村のマスコットキャラクター護佐丸が、1月10日、宜野湾警察署より一日宜野湾警察署長として任命されました。この日は110番の日で、正しい利用方法を護佐丸がチラシを配るなど、広報活動を行っていました。子ども達から握手を求められたりと、一日警察署長として大人気でした。

ヘルプロ通信 No.20

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。



■ 教室参加者の平均 ■
(参加者 18 名)

体重 **- 2.1kg**
体脂肪率 **- 1.3%**
腹囲 **- 3.0cm**



「教室に参加する前は、自己流で運動していたが、特に変化は出なかった。広報誌に挟まっていた教室案内のチラシを見て、たった三ヶ月で？と半信半疑で参加してみた。正しい運動と食事の情報を学び実践すると、ゆっくりだが着実に効果が出て嬉しかった」と話すのは、今回のヘルスアップ教室へ参加したAさん（六〇代男性）。

目標は、前から気になっていた体重と腹囲の減少！教室で学び、実践し、続ける事、約三ヶ月間。体重は三kg、腹囲は九・七cmの減少に成功することができました！

週一回の教室でも効果アリ！

中城村では、健康づくりの場として、平成十八年度からヘルスアップ教室を実施しています。今年度も、十二月に無事終了することができました。多くの参加者がそれぞれの目標を達成する事ができました。今回は、教室に参加したAさんの話を紹介します☆

ヘルスアップ教室の紹介

運動指導はプロにお任せ♪

運動については、健康運動指導士である山城麗子先生を講師として招き、正しいウォーキングやストレッチなどを中心とした内容を取り組みました。毎日の体重記録を基に、個人の体調や運動量に合わせて、目標歩数を徐々に増やすことで、無理なく筋力アップを促します。運動についてAさんは「良い先生だった。運動前の講義やストレッチ内容に毎回変化があって、飽きる事なく運動を楽しめた。」と話してくれました。



管理栄養士が食事をアドバイス♪

毎回スタッフとして参加している管理栄養士からは、食事の摂り方を徹底して伝授しました。栄養講話は、基本となる食事バランスの説明・お酒の飲み方・油の使い方やデザートのお食べ方、略法などをお伝えしました。また、栄養バランスを考えた調理実習や、食事記録を見て一人一人にコメントを返し、学んだことを家庭で活かせるよう工夫して取り組みました。Aさんは「夜八時までに夕食を食べ終えること、油分に注意するようになり、食事と食事の間を六時間空けるようにした」と、食事に対する意識に変化が見られました。

参加者の声♪

「見た目ですぐに変化はなくても、毎日の体重グラフがゆっくり右下がりになっていくのが一目瞭然で、体重変化に実感が持てた」と話すAさんは、教室終了後も体重記録を続けていくと話してくれました。

健康保険課では、今後も健康づくりに前向きに取り組める村民が増える事を継続していきます。

平成 25 年度 ヘルスアップ教室

3ヶ月間お疲れさまでした♪



ウォーキングする習慣がついた！

ストレッチをするようになった！

間食が減った！

揚げ物を控える食事になった！

野菜中心の食事になった！

筋トレをがんばった！

ご質問・お問い合わせは 健康保険課 健康増進係まで ☎ 895-2131 (内線 253・254)

民俗だより

第33号

戦前の中城城跡とその周辺の様子

現在、二〇〇〇年十二月に「琉球王国のグスク及び関連遺産群」の一つとして世界遺産に登録された中城城跡を核に、県営中城公園の整備が計画され、事業が進められています。

その予定地内には古墓群をはじめ考古学、民俗学のうえでも貴重な遺産が数多くあります。今回はこれまで行ってきた聞き取り調査の中から、戦前の中城城跡とその周辺に住む人々との関わりについて紹介します。

1 デーグスク屋敷

かつて城跡周辺には屋敷がありました。そのうち久場区域では、護佐丸の墓周辺に「内の池原」「前の池原」「新名幸小」「上之当名幸」など四軒の人々が住んでいました。その中の「池原」については、護佐丸を始祖とする毛氏に属しており、護佐丸の墓とその周辺を管理するため、デーグスクに移り住むようになったとされています。そして泊区域には「新名幸」「平名幸」「牛名幸」「長山名幸」のほか、城跡を越えたところ（登又へ行く道の途中）に「小那覇」「小那覇小」「前の小那覇小」とその分家の計八軒、また大城境界には「天願」「天山」「池原小」の三軒がありました。

屋敷の人たちはそれぞれ字区域が分かれていましたが、結束力は強く、何をするにも協力していました。例えば誰かが病気をすると、みんなが心配してその家に集まって来るほどだったとのこと。

2 中城村役場

琉球王国時代、中城城跡の一の郭には間切番所が置かれていました。置県後、一八九七（明治三十一年）に「中城間切役場」、さらに一九〇八（同四十一）年には「中城村役場」と改められましたが、城内にあった番所が引き続き庁舎として使われ

ました。当時の役場の建物はチャーギ（和名・イヌマキ）で造られており、番所を増築して利用していたといわれています。職員は村長、助役を含め二十名くらいでした。

戦前、城跡によく遊びに行ったという屋敷出身のある女性（大正十四生）によると「城内はとてもきれいに整備され、特に正門辺りは手入れが行き届いていた」ということです。また、別の女性（昭和四年生）は「子供のころ、よくカンジャーガマの所でままごとをしたり、学校ごっこをしたりして半日くらいは遊んでいた」ことを懐かしく話していました。戦前の役場といえば敷居が高く簡単には入れないと思われがちですが、城跡に遊びに来た子どもたちの中には、役場の職員の算盤を手にとっていたり、中にも、役場の職員の算盤を手にとっていたり、五右衛門風呂のような釜があり、週に一、二回ほどクジケーガカリ（小遣い係り・用務員）がバンジュガー（番所井戸）から水を汲みあげて、お風呂を焚いていました。この風呂は職員が入った後、夕方から屋敷の子どもたちも浴びに行ったといえます。自分で薪を持ち込み、水を沸かして入ったという人たちもいました。役場には当時としてはめずらしい電話があり、近所の人たちはよく電話を掛けさせてもらいに行っていたとのこと。

3 ミートウガー（夫婦井戸）

城内には、バンジュガーの他にもう一つミートウガーという小さい井戸があります。その井戸は、いつも少量しか溜まっていまじましたが、日照りが続いた時でも枯れることはなかったといえます。また屋敷の人たちは、病人にミートウガーの水を飲ませると病気が良くなるという、「薬水」と呼んでいました。ミートウガーの近くにはクムイ（溜池）があり、馬を水浴びさせたり、また子供たちが泳いで遊んだりしていました。

4 馬場

城跡周辺はきれいな松林になっており、特に馬場の東側は階段状に二段の平場があり、きれいな松林が茂っていて、素晴らしい景観だったようです。

馬場では毎年、※原山勝負（ハルヤマスーブ）が行われました。当日は表彰式のほか、各集落対抗の運動会も開催され、相撲や競馬なども実施されました。それを見物するため、各集落の旗頭を持った青年たちなど大勢の人々が参加しました。この日は子供たちにとっても、普段は食べられないお菓子などがもらえるため、とても楽しみにしていたようです。また、馬場は見晴らしが良く、西海岸まで見渡せました。そのため屋敷の誰かが移民などで県外に行く時には、その人の乗った船が通る時間に合わせて馬場を集まり、太鼓を叩いて見送ったといえます。

5 那覇からの城跡見学者

中城城跡には那覇の人たちがタクシーで見学に来たようです。タクシーは大城方面から来て現在の料金所の前の道をガタガタさせながら上がって行き、馬場でお客を降ろしていました。その時の様子についてある女性は「那覇から来る人たちはお金持ちで、重箱の中身も見たことのない料理でした。馬場で重箱を広げて食べていたので、私たち子供はその近くに寄って行き、お菓子やみかんなどをもらった」といいます。城跡に来るタクシーの多くは那覇にあるセイランタクシーという会社のもので、それについては「その会社は同じ屋敷のハワイ帰りの天願のお母さんの親戚が経営していたこともあり、よく覚えていた」と話しています。

中城城跡は、当時としては村内でもめったに見ることのないタクシーが行き来するなど、戦前から観光施設として知られていたようです。

※原山勝負 農事奨励のため各字などを単位に、耕地の手入れや農作物の栽培管理などについて優秀を競う行事。同時に競馬なども行われた。

教育委員会生涯学習課 宮城早綾佳

訂正とお詫び

前回の民俗だより第三十二号の〈参考文献〉に誤りがありました。正しくは、「『沖縄「歴史の道」を行く」座間味栄議 むぎ社」です。訂正してお詫びします。



むらの話題 *Topics*

県内最大級のプロジェクションマッピング **城跡を光と音で幻想的に演出**

中城城跡で12月21日、22日にプロジェクションマッピングが行われました。県内でもめずらしいプロジェクションマッピングが世界遺産中城城跡で行われるということで、村内外から二日間でのべ5500名が来場しました。

光と音で蘇る護佐丸伝説がテーマの今回の取り組みは、護佐丸と阿麻和利の対決の演劇と城壁に映しだされたプロジェクションマッピングの映像で城跡を幻想的な雰囲気演出しました。

また、12月16日から1月5日まではLED照明により城壁を七色に照らすライトアップもあわせて開催されました。



ふれあいもちつき大会を開催 **つきたてお餅おいしい～**



12月27日、ふれあいもちつき大会が吉の浦会館前で開催されました。新年を前に村社会福祉協議会が主催し、村内の保育所や学童クラブ、福祉団体利用者が参加。

子ども達が民生委員やボランティアグループとともに、力をあわせて餅をつきました。つきたてお餅は、野菜たっぷりの味噌汁と一緒に振る舞われました。

吉の浦総合スポーツクラブ、ズンバ教室開催 **運動通じて健康に**



吉の浦総合スポーツクラブ主催のズンバ教室が11月から全5回で開催されました。講師に、ズンバインストラクターのヘンゲン正子さんを招き、ラテン系の音楽にダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズを行いました。教室終了後もサークルとして、毎週(木)午前10時～11時、中城村民体育館で活動しています。

中城城跡でわかつてだを見る集い わかつてだに願いをこめて



12月22日、冬至の日にわかつてだを見る集い（主催：中城城跡共同管理協議会）が中城城跡で開催されました。午前6時半から多くの人々が詰めかけ、冬至の日に新しく生まれ変わるとされる朝日を眺めました。集いでは中城・北中城両村文化協会による古典音楽斉唱や和宇慶獅子舞が演舞しました。

平成26年 中城北中城消防本部出初式 人命を守る、訓練公開



中城・北中城消防本部で出初式が1月8日行われました。浜田京介管理者が見守る中、展示訓練が行われ、消防職員によるビル火災想定訓練や、消防団による消火活動訓練など日頃の訓練の成果を披露し、関係者から拍手と歓声が起こりました。

平成25年度年末年始交通安全出発式 交通安全呼びかける



12月20日、平成25年度年末年始の交通安全県民運動の宜野湾地区出発式が吉の浦会館で行われました。村交通安全推進協議会の浜田会長が「県民一人一人が事故にあわない・起こさないという強い気持ちが必要」と交通安全を呼びかけ、交通安全母の会の比嘉光子さんが交通安全宣言をしました。

伊集自治会でイルミネーション点灯 きらきら輝く電飾に歓声



伊集区で、12月25日、自治会・子ども育成会らがフナングワ児童公園でイルミネーションを点灯しました。育成会の保護者らで組織する『おやじの会』が遠くへ出かけなくても子ども達を楽しませようと各家庭にある電飾を持ち寄り実施。サンタさんがプレゼントを持って登場し、子ども達を喜ばせていました。



☆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>



ひがここな
比嘉心南ちゃん

平成25年5月19日生
父：保 母：清美
（久場）
「比嘉家のアイドル『ここな』ちゃん!! いっぱい食べて大きくなあれ!」



うえまりひと
上間徠史ちゃん

平成24年11月10日生
父：和貴 母：瑞幸
（伊舎堂）
「ウーマクワ三男リヒトです☆」



ひがめいさ
比嘉明咲ちゃん

平成24年6月15日生
父：洋介 母：理沙
（安里）
「ドーラちゃん大好きな明咲♡明るく素敵な笑顔をいつまでも♡」



3月カレンダー

3月 健康カレンダー 健康保険課 ☎895-2131

各種健診・教室 実施場所：吉の浦会館

乳幼児健診 対象者：経過観察者・健診未受診者
3月6日(木) 受付 13:30～14:30

離乳食実習 対象年齢 H25.11.7～H25.12.19生
3月19日(水) 受付 13:15～13:45

3歳児健診 対象年齢 H22.7.31～H22.9.20生
3月20日(木) 受付 13:30～14:30

ふれあい事業 (各地区公民館)

- 和宇慶 3月10日(月) ●久場・泊 3月18日(火)
- 浜・南上原 3月11日(火) ●奥間 3月20日(木)
- 登又 3月12日(水) ●北上原 3月25日(火)
- 当間・新垣 3月14日(金) ●伊舎堂 3月27日(木)
- 津覇 3月17日(月)

第5回 なかよし児童館・地域子育て支援センター(ごさまる)まつり

～みんなが 主役 たのしい まつり～

日時 3月22日(土) 午前9時～午後6時
会場 なかよし児童館・地域子育て支援センター・花と緑の広場

内容

- らぐんぶるうライブ/西原高校マーチングバンド(出演予定)
- 和宇慶護佐丸太鼓演奏
- HiroPikoライブ(児童館イメージソング発表)
- ハッピーメロンパン販売 ●軽食コーナー
- フリーマーケット/ゲームコーナー ●巨大迷路※初
- なかよしラジオ放送室※初 ●その他

★内容に変更がある場合もありますので、ご確認の上ご来場をお願いします。

◆なかよし児童館

(☎988-0156)

なかよし映画館

- 3月1日(土) ●午前10時～午後12時
- 入場無料

ひなまつり行事

- 3月1日(土) ●午後2時～午後4時
- 参加費/無料

第5回 なかよし児童館・支援センター(ごさまる)まつり

- 3月22日(土) ●午前9時～午後6時

つくってみよう会

- 3月28日(金) ●午後4時半～午後5時半
- 定員/10名 ●参加費/無料

★内容等くわしい事は児童館で確認して下さい。

◆地域子育て支援センター(☎988-0134)

3月

3月	ひなまつり会	午前11時～午後12時
3月	身体測定～7日まで	
12水	お誕生会・お弁当会	午前10時半～午後12時
14金	育児講座	午前10時半～午後12時
22土	支援センターまつり	午前9時～午後6時
26水	わくわくクラブ	午前9時半～午後6時

ひなまつり会

- 3月3日(月) ●午前11時～午後12時
- 参加費/50円 ●定員/20組

育児講座「わらべうたと0歳の育ち」 ～おむつかえの素敵な方法を学ぼう～

- 3月14日(金) ●午前10時半～午後12時
- 講師：田中 美也子氏 (わらべうた研究実践家)
- 参加費/無料 ●定員/15組

★申込・詳細は子育て支援センターで確認して下さい。
 ★行事の日程は変更する場合がありますので、ご確認の上ご参加をお願いします。

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

空調・衛生・総合水処理設備工事・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

うるま支店 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

案内 お知らせ

中城村の人口 平成 25 年 12 月末現在

人 口	18,906 人	(+ 44)
男	9,556 人	(+ 21)
女	9,350 人	(+ 23)
世帯数	7,264 世帯	(+ 15)

※ () 内は前月との比較

過去 2 年間に国民年金保険料の未納期間がある方へ

国民年金保険料の免除申請ができる対象期間が拡大されます。

国民年金は、所得が少ないときや失業等により保険料を納付することが経済的に困難な場合、保険料の免除を申請することができます。

平成 26 年 4 月からは、申請時点の 2 年 1 ヶ月前の月分まで申請ができるようになります。

○これまでは、過去分の国民年金保険料の免除 (※) が受けられる期間は、申請の直前の 7 月 (学生納付特例は直前 4 月) までの 1 年でしたが平成 26 年 4 月からは、申請時点の 2 年 1 ヶ月前の月分まで申請できるようになります。

○災害・失業などを理由とした免除 (特例免除) は申請時点の年度または前年度に災害・失業などの理由があるのが条件になってましたが災害・失業などがあった年の翌々年 6 月までの期間について特例免除ができるようになります。

<申請方法>

お住まいの市 (区) 役所・町村役場または年金事務所で申請ができるので必要な添付書類など、詳しくは、上記の申請先までお問い合わせください。
(※)「免除」とは、全額免除、一部免除 (3/4、半額、1/4)、若年者猶予、学生納付特例のことです。

◆注 意◆

- 2 年 1 ヶ月前の月分まで免除申請をすることができませんが、申請が遅れると失業などの特例免除が受けられない場合がありますのですみやかに申請してください。
- 申請期間に対応する前年所得に基づき、審査を行いますので、免除が承認されない場合があります。

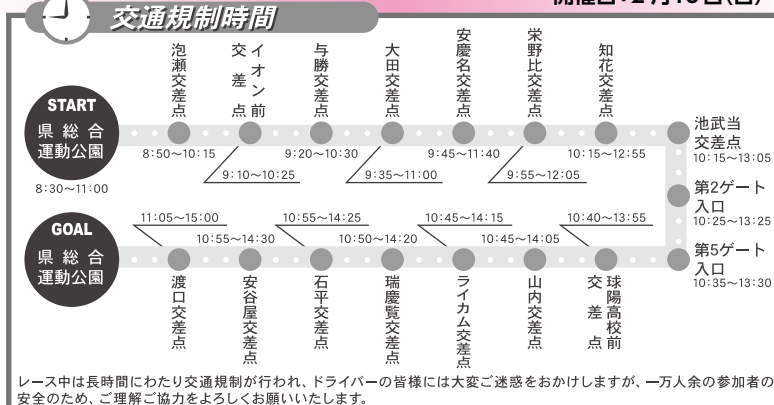
コザ年金事務所 国民年金課 ☎933-3437 中城村役場福祉課 年金係 ☎895-2131(内線 264)

応援の皆様へ

1. おきなわマラソンの会場となる沖縄県総合運動公園、コースの沿道に応援のためお出かけの際は、なるべくバスやタクシー等の公共交通機関をご利用下さい。
2. 応援のために自家用車でお出かけの際は、コース付近では警察官及び係員の指示に従ってください。ランナーの安全確保及び緊急車両の通行の妨げになるので、コース及び反対車線への駐車はご遠慮下さい。
3. 大会会場及びコース周辺に持ち込んだゴミは、各自で責任を持って家に持ち帰るようにしてください。

2014 おきなわマラソン交通規制のお知らせ

開催日: 2 月 16 日 (日)



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

パート募集中

〒901-2406 中城村字当間983番地1

TEL 090-7385-4953

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:tsusiro@fine.ocn.ne.jp

図書資料等の貸出事業 申請受付開始

- ◆宜野湾市民図書館……150名
- ◆西原町立図書館……150名
- ◆北中城村(あやかりの杜図書館)
……………300名
- ◆受付期間：3月2日(日)～
午前9時～午後5時(祝日除く)
※定員に達し次第締め切り
- ◆受付場所
吉の浦会館ホール
※3月3日以降は吉の浦会館内
事務所
※受付は先着順です。受付を
しないで、図書館に行っても
カードは発行されません。
※1世帯で1枚のカード申請
し家族間で使用可(西原町
立図書館は、申請者本人の
み使用可)
- ◆利用期間(毎年度更新)
平成26年4月1日～
平成27年3月31日まで
- ◆申請者の運転免許証または保
険証要
- 【お問い合わせ・申込先】
中城村教育委員会 生涯学習課
生涯学習係(村民体育館内)
☎ 895-3707

人材育成基金へ 寄附がありました。

- 中城村登又119番地
与那覇 ナエ様
……………100,000円
平成25年12月5日

カジマヤー祝いのお礼として

ご寄附、誠にありがとうございます。
ごぞいます。

2月は「固定資産税 第4期」の納期です!!

2月は平成25年度『固定資産税 第4期』の納期となっておりますので、期限内の納付をお願いいたします。また、納付期限が過ぎますと、お手元の納付書では金融機関窓口での取扱いができませんのでご注意下さい。

【口座振替での納付が便利です】

村税の納付は、便利で確実な口座振替がお勧めです。口座振替なら納付にかかる時間や手間が省けるだけでなく、ついついの納め忘れの心配もなく安心です。口座振替の申込については、ご利用の金融機関窓口にてお手続きをお願いします。【手続きに必要なもの】①平成25年度納付書②振替口座の預金通帳等③通帳の印鑑、

なお、口座振替日は各納付月の20日となっています。

期別	税目	固定資産税	村県民税	軽自動車税
第1期		5月31日	7月1日	5月31日
第2期		7月31日	9月30日	
第3期		12月25日	12月2日	
第4期		2月28日	1月31日	

【お問い合わせ】

中城村役場 税務課 ☎ 895-2131(内線240・242)



守ろう! 電波のルール!

- 無線機の使用には、技適マーク(㊿)の確認を!
- 電波の使用には、原則、免許が必要!
- 外国規格の無線機は国内では使用できません。

2/1 ➡不法無線局未然防止強化期間➡ 2/28

総務省沖縄総合通信事務所監視調査課 ☎ 865-2308
<http://www.soumu.go.jp/soutsu/okinawa>

総合建設業



有限会社 協建

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



(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

介護予防事業

りっかクラブ



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、今からできることを始めましょう。転倒予防のためのストレッチや筋力トレーニング等、楽しく、わかりやすく取り組んでいきます。ご自分の都合の時間で参加出来ます。

場 所：カーブス沖縄中城（南上原） 期間：3ヶ月間

時 間：カーブスの営業時間内（月曜日～土曜日）
（10時～13時、15時～20時）

申込書を福祉課窓口にて受付後、調整を行い随時開始します。

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（ただし、すでにこの事業3ヶ月間の利用を終了された方は該当しません）

【お問い合わせ】中城村役場 福祉課 介護福祉係
☎ 895-2131（内線 261）

保護者向け

ケータイ安全教室



★子どもたち安全にケータイを使っていますか？

子どもたちをトラブルから守るためにも、みんなで勉強しましょう！！

★子どもたちにケータイを持たせるうえで、保護者の立場から知っておいていただきたいトラブル事例と、保護者と子どもたちが一緒に考え実施いただきたいことについて紹介します。



平成26年3月21日(金) 祝日
14:00～15:00



★参加費無料★

場 所：中城村吉の浦会館

対 象：一般成人（村内在住又は村内通勤の方）

申込締切：平成26年3月14日（金）

申込方法：下記連絡先での電話申込

※テキストの数に限りがありますので、お早めにお申し込み下さい

【申込先】中城村教育委員会 生涯学習課 生涯学習係

☎ 895-3707

国保税納め忘れはありませんか？



2月は国保税第8期（最終納期）の納付月です！

国保加入者のみなさま、2月は国保税第8期の納付月となっておりますので、納付期限内に納めましょう。又、2月28日までに平成25年度国保税を完納した世帯には3月下旬に新しい保険証を郵送しますので、納め忘れには注意して下さい。

☆納付期限が過ぎた納付書では、金融機関で納めることが出来ません。健康保険課で納付書を再発行しますので、⑥番窓口までお越し下さい。

【お問い合わせ】

健康保険課 国保係

☎ 895-2131 内線 252・256

糖尿病教室開催しています

◆開催場所

ハートライフクリニック

◆開催日（2月8日、15日）

（3月1日、8日、15日、）

◆参加費無料（要予約）

◆対象者 糖尿病患者及びそのご家族ならどなたでも参加可能

◆内 容 日頃の糖尿病のケアについて患者同士で話をしたり、看護師や理学療法士の講話など

【参加希望・お問い合わせ】

ハートライフクリニック

外来教室予約担当

☎ 882-0810（代表）

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

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

中城城跡、年末年始の催し 城跡で多数のイベントを開催



旗すがし

1月2日、中城城跡で添石旗頭保存会（比嘉信行会長）による「旗すがし」が行われました。毎年、新しい年の繁栄を願い行われ、災害が起こらないようにと願いをこめ「楽太平」の旗が若い担ぎ手達によって担がれると観客から歓声があがりました。



初日の出観覧

1月1日、元旦の初日の出を中城城跡から拝もうと多くの方が来場。幸い天気にも恵まれ、きれいな朝日を見る事が出来ました。



ツワブキまつり

12月23日、第4回中城城ツワブキまつりが開催されました。城跡内では5万株のツワブキが色鮮やかに黄色い花を咲かせ、訪れた方の目を楽しませていました。オープニングイベントでは、村内外の研究所や団体が出演し、唄三線や琉球舞踊、日舞などのステージで開幕を彩りました。



中城の栄養士だよ

No.30



《管理栄養士：宮平》



栄養教室で活躍いただいている皆様の自慢の一品を紹介しています。手軽にたっぷり野菜が摂れる料理としてテレビで取り上げられていたレシピを、冷蔵庫の残り物食材で我が家風にアレンジしているよ〜♪と紹介いただいたレシピです。使う食材を色々変えて、違った味わいを楽しんでみて下さい(^o^)

アレンジ簡単♪野菜の重ね蒸し

今日の いっぱい=ま=さい品



栄養価≪1人分≫
エネルギー：193Kcal
食物繊維：5.6g 塩分：1.0g

4人分

食品名	分量	食品名	分量
キャベツ	200g (大4枚)	ベーコン	60g (4枚)
玉ねぎ	140g (小1玉)	バター	大さじ2
かぼちゃ	200g (小1/4)	固形コンソメ	1個
にんじん	100g (小1本)	ローリエ	1枚
ブロッコリー	120g (1/2房)	こしょう	少々
しめじ	50g (1/2パック)		



野菜の旨味を逃さず味わえる一品です♪
季節の食材を使って旬を味わいましょう(^o^)

《作り方》

≪1品目：野菜の重ね蒸し≫

① 野菜を一口大に切り、野菜→ベーコン→バター→固形コンソメの順にボウルに入れ、最後にローリエをのせる。
② ①にふわっとラップをかけ、電子レンジで600W・13分加熱する。ラップを外さず5分置き、余熱で蒸す。コショウをかけてざっくり混ぜ、ポン酢やノンオイルドレッシングをかけて召し上がり★

≪2品目：オムレツ≫

野菜の重ね蒸しと卵を混ぜ合わせ、オリーブ油をひいたフライパンで焼き、完成。

≪3品目：スープ≫

鍋に野菜の重ね蒸し、トマトジュース1缶、粉チーズを入れ、一煮立ちしたら塩こしょうで味を調え完成。