

広 報

～心豊かな暮らし 住みたい村、とよむ中城～

なかぐすく

ホムページ <https://www.vill.nakagusuku.okinawa.jp>



2021
3
No.287

島にんじんを収穫しました



関連記事

P7 うちの話題
「島にんじん収穫体験」

今月の主な内容

- 村・県民税兼国民健康保険税の申告について… P2
- 案内・お知らせ…………… P10～11
- 新型コロナウイルス感染症について…………… P5
- アンケートのお願い…………… P12
- うちの話題…………… P7

中城村公式LINE



中城村公式HP



中城村子育て情報サイト
すくすく！なかぐすく



転出届及び転入届出等の緊急対応措置について

(新型コロナウイルス感染症の感染拡大の防止に伴う対策)

●転出届の取り扱いについて

新型コロナウイルス感染症の拡大防止等の観点から当分の間、郵便等を利用して届出を行うようお願い致します。

●転入届及び転居届の取り扱いについて

原則、引っ越しをしたら **14 日以内** に正確な住所変更の届出が必要ですが、届出期間を経過した場合でも、当分の間、「正当な理由がある」ものとみなし、対応致します。特に、**異動手続きにおいて差し支えない場合は**、4 月届出ではなく 5 月届出でも可能です。

- ※ 1. 児童手当につきましては、転出予定日の翌日から **15 日以内** に中城村役場 こども課 (098-895-2271) で申請が必要です。
- ※ 2. 小・中学生のお子さんがある場合で転入及び転居の場合は、中城村役場 教育総務課 (098-895-3276) にて転校手続きの確認をお願い致します。
- ※ 3. 郵便請求 (転出届) の様式、住所異動 (転出、転入、転居) 届等の様式をホームページに掲載致しますので、自宅で記載後に住民生活課①番窓口にて手続きをお願い致します。

【お問い合わせ】 中城村役場 住民生活課 ☎ 098-895-1737 (直通)
平日 8:30 ~ 17:00 (12:00 ~ 13:00 除く)

令和 3 年度 申告期間：2 月 8 日 (月) ~ 3 月 15 日 (月)

村・県民税兼国民健康保険税の申告について

令和 3 年度村・県民税兼国民健康保険税の申告会場は、中城村役場新庁舎 1 階の多目的ホールのみです。3 月は土日祝日の受付はありません。

令和 3 年度 村・県民税兼国民健康保険税の申告はお済みですか？

●申告しないと困ること

- ① 県営住宅への入居・更新、就学援助、保育所の入所などの際に必要な所得証明、課税証明などの発行や所得状況の照会ができず、不利益をこうむる場合があります。
- ② 国民健康保険税の決定に不便をきたし、高額療養費の支給に支障が生ずる場合があります。
- ③ 国民健康保険税の軽減判定 (一定以下所得世帯に適用) で世帯に未申告者がいる場合、軽減判定が受けられず、高額療養費等の負担割合が上位所得者となり高額決定されます。

受付期間	2 月 8 日 (月) ~ 3 月 15 日 (月)	申告停止期間 3 月 16 日 (火) ~ 5 月 31 日 (月) 新年度の課税準備のため申告受付を停止します。申告受付の再開は、庁舎 1 階の税務課にて 6 月 1 日 (火) からとなります。
受付会場	中城村役場新庁舎 1 階 多目的ホール (吉の浦会館での受付はありません)	
受付時間	午前 9 時 ~ 11 時 / 午後 1 時 ~ 3 時 (土日は受付できません)	

※ 1 日あたりの受付人数は午前 40 名、午後 40 名となっております。

【お問い合わせ】 中城村役場 税務課 ☎ 098-895-2133 (直通)

引越しや公務員への就職・退職の際は 児童手当のお手続きをお忘れなく！！

児童手当を受給されている場合、引越しや単身赴任、就学などで受給者の方や児童が転居、転出される場合、届け出が必要となります。

異動がある場合、異動日（転出予定日、退職日、就職日）の翌日から15日以内に忘れずに届け出を行って下さい。届け出が遅れた場合、手当を受給できない期間が生じたり、過払いとなった手当を返還していただくことがありますのでご注意下さい。

●受給者が村外へ転出するとき

児童手当は受給者が住んでいる市区町村から支給されるため、受給者が他の市区町村に転出する場合、本村で消滅届を提出し、転入先の市区町村で新たに認定請求の手続きを行う必要があります。

●公務員になった方

本村での受給資格は採用年月日で消滅となります。辞令交付または健康保険証、印鑑を持参し、こども課で手続きをお願いします。

※会計任用職員等で所属庁の共済年金等に参加する場合も児童手当の受給先が切り替わる場合があります。勤務先にご確認ください。



●公務員を退職された方

勤務先で発行された児童手当受給事由消滅通知書、印鑑、健康保険証、通帳を持参して、こども課で認定請求の手続きを行ってください。

●児童と別居したとき

受給者が養育する児童と別居する場合、児童の監護状況や生計維持者の確認が必要となります。

引き続き児童を養育する場合

住所変更届、別居監護申立書、児童のマイナンバーがわかるもの

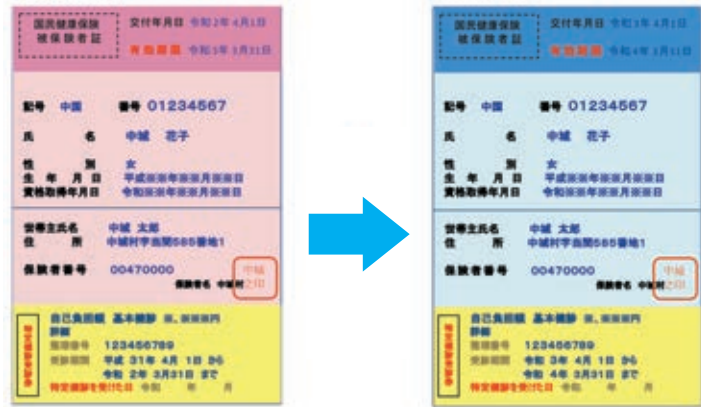
児童を養育しなくなる場合

消滅届

【お問い合わせ】 中城村役場 こども課 ☎ 098-895-2271（直通）

国民健康保険加入者の皆様！ 3月是被保険者証の切替え期間です

被保険者証は、
コスモス色から
空色へ！！



現在お持ちの国民健康保険被保険者証（以下、保険証）の有効期限は令和3年3月31日です。
令和3年4月1日からは使用できません。

なお、保険証は以下の方法で切替えになり、対応が異なりますのでご確認をお願いします。

1. 郵送で切替え

令和3年3月1日までに
保険税を完納している

令和3年3月31日までに新年度の保険証を**簡易書留で郵送**致します。

古い保険証は期限が過ぎると使用できません。役場の**4番窓口**へお持ちいただくか、ご自身で破棄してください。

2. 窓口で切替え

保険税に未納がある

令和3年2月以降、世帯の
国保加入者が増えている

令和3年2月以降、
世帯に40歳になる方がいる

令和3年2月以降、
世帯の所得が変更している

郵送での切替えはできません。

中城村役場 健康保険課 **4番窓口**で切替えをしてください。

【切替え期間】

令和3年3月15日（月）～31日（水）（土日・祝日を除く）
8時30分～17時15分まで（正午～13時を除く）

【必要なもの】

①現在ご使用の保険証または3月に郵送される「切替えお知らせがき」

②来庁される方の顔写真付き身分証明書（運転免許証など）

③国保税の領収書（令和3年3月2日以降に納付した場合、納付の確認が必要であるため）

※納付が困難な場合は放置せず、早めにご来庁ください。

納付相談を行っております。

【お問い合わせ】 中城村役場 健康保険課 ☎ 098-895-2171（直通）

新型コロナウイルス感染症に係る 国民健康保険税の減免について

※申請期限は令和3年3月31日までです。

中城村国民健康保険に加入されている方で、新型コロナウイルス感染症の影響を受けた方に対して、国民健康保険税の減免申請を受付けております。

以下の対象者要件に該当する方は、期限内に申請書の提出をお願いします。

【対象者】

- 新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者が死亡し、又は重篤な傷病を負った世帯。
- 新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の事業収入、不動産収入、山林収入、給与収入のいずれかの収入の減少が見込まれ、次の(1)～(3)の全てに該当する世帯。
- (1) 世帯の主たる生計維持者の事業収入等のいずれかの減少額が、前年の事業収入等の額の10分の3以上減少することが見込まれること。
- (2) 世帯の主たる生計維持者の前年の合計所得金額が1,000万円以下であること。
- (3) 世帯の主たる生計維持者の減収が見込まれる事業収入等に係る所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下であること。

【申請期限】

令和3年3月31日まで

【申請方法】

制度の詳しい内容や申請方法等については、中城村ホームページをご覧ください。中城村役場健康保険課までお問合せください。

【お問い合わせ】 中城村役場 健康保険課 ☎ 098-895-2171 (直通)

～新型コロナウイルス感染症について～

新型コロナウイルス感染症予防の基本的な対策は、手洗いや咳エチケットです。いま一度基本に戻り、一人ひとりが基本的な感染症対策をしっかりと行いましょう。ウイルスは目に見えません。誰でも感染しうるものです。偏見や差別は絶対にあってはなりません。

!

感染症対策

へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い 正しい手の洗い方

手洗いの前に ・爪は短く切っておきましょう ・時計や指輪は外しておきましょう

1

流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2

手の甲をのばすようにこすります。

3

指先・爪の間に念入りにこすります。

4

指の間を洗います。

5

親指と手のひらをねじり洗います。

6

手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

マスクがない時

マスクを着用する (口・鼻を覆う)

袖で口・鼻を覆う

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用

1

鼻と口の両方を確実に覆う

2

ゴムひもを耳にかける

3

隙間がないよう鼻まで覆う

✗

何もせずに咳やくしゃみをする

✗

咳やくしゃみを手でおさえる

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

■ 詳しい情報はこちら

厚生労働省

検索

●新型コロナに感染したかもと思う方は、「コールセンター(24時間対応) 098-866-2129」へご相談ください。

ヘルプロ通信

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。

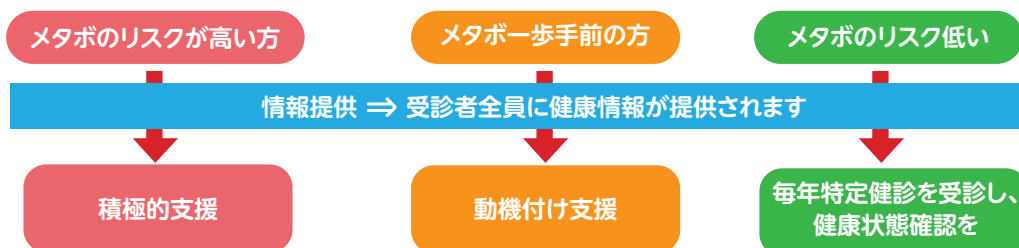
中城村国保 40～74歳の方へ 保健事業のご紹介

健診受診後どうする？ 特定健診を受けたあともサポートしています！

メタボリックシンドロームに着目、対象となった方は、特定保健指導を受けます。

※メタボリックシンドロームとは…内臓脂肪型肥満に高血圧・高血糖・脂質異常症が2つ以上出ている状態のことです。

中城村国保
特定保健指導率
69.2%
(令和元年度)



メタボ、またはメタボ予備軍と判定された場合、放置すると深刻な病気を引き起こすかもしれません。特定保健指導の対象となった方は、役場の保健師・管理栄養士によるアドバイスを行っています。



過去の結果とくらべてみて
検査値から病気のリスクを発見します

高血圧

糖尿病

脂質異常症

肝機能障害

慢性腎臓病

年に1回の特定健診を受診し、生活習慣の改善に取り組み、病気を未然に防ぐことで、将来の医療費や通院時間の節約にもつながります。

また健診結果と一緒に過去の健診結果の表をお渡し、経年の検査値から病気のリスクを発見します。

特定健診結果はまず役場に届きます
気になる項目がある場合、
保健師等がご連絡しています。

要精査、要医療など医師の判定がある場合など、保健師等がご連絡しています。

※健診後、結果が役場に届くまで1ヶ月ほどお時間がかかります。



その他、二次健診など重症化予防の支援もおこなっています。

特定保健指導の対象でない方も、
健康相談をご希望の方は健康保険課までお気軽にご連絡ください。

【お問い合わせ】 中城村役場 健康保険課

☎098-895-2172（直通）

島にんじん収穫体験



▲島にんじんを収穫する高沼さんと中城幼稚園の子ども達

1月25日、中城幼稚園の子ども達は、島にんじんを栽培している高沼佑樹さん（南上原在住）の畑で種まき・間引き・収穫の体験を行いました。

「こんな時期だからこそ、子ども達に楽しい体験のお手伝いができれば」という高沼さんの温かいご厚意のもと、保護者も一緒になって島にんじんの成長を楽しみました。子ども達は、収穫の難しさに四苦八苦しながらも、笑顔いっぱいたくさん島にんじんを収穫しました。「子ども達が地域の方の優しさに触れ、貴重な体験ができました」と園から高沼さんへ感謝の言葉が述べられました。

功 労者・善行者表彰式

1月28日、中城村役場応接室において「令和2年度 功労者・善行者表彰式」が行われました。長年にわたり、村勢発展と地域振興等に大きく貢献された村功労者・善行者への表彰が行われ、浜田村長より表彰状が授与されました。

【功労表彰者】 新垣 秀則

【善行表彰者】

SiR”株式会社 代表取締役社長 呉屋 清徳

新垣 盛克 伊佐 友一 神谷 眞行

※日程の都合上、新垣秀則氏と新垣盛克氏は欠席。



農 業に触れ、地産地消を学ぶ

中城中学校は「学校給食等における県産食材利用促進モデル事業」の取り組みの一環で農業体験、農産物勉強会を行いました。

1月20日は、中学生が実際に種まき、植え付けを行った島にんじん・島だいこんの収穫体験が行われました。学生達は初めて使う道具「てぶく」に苦戦しながらも、多くの島にんじん・島だいこんを収穫し、収穫した野菜は村内の給食のメニューとなりました。2月10日は、一般財団法人 沖縄美ら島財団の砂川さん株式会社マイファームの北林さんを講師とした農産物勉強会が行われ、中学1年生に農産物について説明すると共に、地産地消の大切さを伝えました。



▲農産物勉強会で講演を行う
(株)マイファーム北林さん



▲島だいこん収穫の様子



▲村職員指導のもと島にんじんを収穫する中学生

4月健康カレンダー

こどもの健診

1歳6ヶ月児健診

実施場所: 吉の浦会館

4月8日(木) 対象: 健診2〜3週間前を目安に
個別通知します。
受付時間: 13:00〜14:00 (注)

乳児一般健診

実施場所: 吉の浦会館

4月10日(土) 対象: 健診2〜3週間前を目安に
個別通知します。
受付時間: 12:50〜15:00 (注)

3歳児健診

実施場所: 吉の浦会館

4月15日(木) 対象: 健診2〜3週間前を目安に
個別通知します。
受付時間: 13:00〜14:00 (注)

離乳食教室

実施場所: 吉の浦会館

4月22日(木) 対象: 生後4カ月〜5カ月児の保護者
(個別通知します)
受付時間: 13:30〜14:00

(注) 呼び出し人数によって、受付時間が変動する可能性があります。
対象の方は、通知文記載の受付時間内に受診いただくようお願いします。

- ・ 新型コロナウイルスの影響により、健診対象者を大幅に変動させた実施または、健診を延期とする場合がございます。あらかじめご了承ください。
- ・ 上記に関するお問い合わせは、こども課へご連絡ください。(895-2271)

ふれあい事業

実施場所: 各公民館

- | | |
|---------------|---------------|
| ●新 垣 4月 1日(木) | ●奥 間 4月15日(木) |
| ●安 里 4月 7日(水) | ●伊 集 4月15日(木) |
| ●登 又 4月 8日(木) | ●津 覇 4月19日(月) |
| ●和宇慶 4月12日(月) | ●泊 4月20日(火) |
| ●浜 4月13日(火) | ●久 場 4月21日(水) |
| ●南上原 4月13日(火) | ●伊舎堂 4月22日(木) |
| ●南 浜 4月14日(水) | ●当 間 4月23日(金) |
| ●北 浜 4月14日(水) | ●北上原 4月27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つ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。

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、活動を中止とする場合もありますので、中城村社会福祉協議会(TEL 895-4081)までお問い合わせください。

4月 カレンダー

なかよし児童館

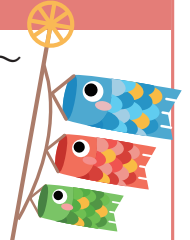
☎098-988-0156

新入生歓迎会

- 日 時 4月24日(土) 13:00〜15:00
- 人 数 20名
- 参加費 無料
- 内容 ステージやゲーム遊びなど

こいのぼり掲揚式

- 日 時 4月26日(月) 16:30〜
- 参加自由!
- ☆みんなでこいのぼりを高くあげよう!



地域子育て支援センター

(ごさまる)

☎098-988-0134

～旧暦3月3日は浜下りに行こう～

- 日 時 4月14日(水) 10:30〜12:00
- 場 所 吉の浦公園裏海岸(現地集合解散)
- 定 員 10組
- 持ち物 着替え、飲み物、帽子、タオル
(ぬれても良い服、靴)
- 参加費 無料

こいのぼり制作「おおきなあれ」

- 日時 4月23日(金)
9:30〜11:30
- 参加費 無料

※児童館・支援センターの各行事は新型コロナウイルス感染拡大の動向により、変更になることがあります。詳しくは児童館・支援センターにお問い合わせください。

“おかげさまで50周年” 確かな技術と地域貢献



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5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 935-5801(代) FAX 935-5803

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 ISO9001(品質) ISO14001(環境) 認証取得

ホームページ <https://www.okienv.co.jp/>

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 那覇市首里石嶺町3丁目8番地1 TEL (098) 886-6321

支 店 うるま市字赤道14番地の6 TEL (098) 973-3914

恩納営業所 恩納村前兼久497番地の3 TEL (098) 965-3655

南城営業所 南城市玉城字玉城48番地の1 TEL (098) 917-5900

中城村 護佐丸歴史資料 図書館



中城村の人口 令和3年1月末現在

人口	21,788人	(+26)
男	10,883人	(+9)
女	10,905人	(+17)
世帯数	8,939世帯	(+16)

※()内は前月との比較

4月 護佐丸歴史資料図書館 資料図書室カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

● 休館日です ■ 午後5時閉館です。

※新型コロナウイルス感染対策により、一部サービスに利用制限があります。

開館時間

【資料図書室】

月・水～金 午前10時～午後7時
土・日 午前10時～午後5時

【中城歴史展示室】

月・水～日曜日 午前10時～午後5時

休館日

毎週火曜日、毎月第3木曜日(資料整理日)
慰霊の日、年末年始、特別整理期間
祝日の翌平日(振替休館)

☎ 098-895-5302

「仲座久雄展」 沖縄の建築と文化を守った中城出身の建築家

日時・場所：開催中～3月29日(月)
10時～17時まで

中城村護佐丸歴史資料図書館 3F 展示室

※毎週火曜日、第三木曜日は休館です。

守礼門の復元や、戦前・戦後の沖縄の住宅建築の発展をけん引した村津覇出身の建築家「仲座久雄」について、写真や資料を通して紹介します。

図書館の資料は 『村民の大切な財産』です。

リビングに、子どものかばんの中に、車内に、返却日の過ぎた本やCD・DVDはありませんか？図書館が閉館している時は、玄関横の返却ポストがご利用になれます。(大型絵本を除く) 期限内の返却をよろしくお願いいたします。

○資料の汚損・破損・紛失にご注意ください○

資料の汚損・破損・紛失があった場合は、ご自分で応急処置をせず、破れた部分と一緒に図書館カウンターまでお持ちください。状態によっては弁償していただく場合がありますので、早めに職員へご相談下さい。多くの方ができるだけ気持ちよく利用できるように、資料の取り扱いは十分にお気をつけください。

図書館からのお知らせやイベント情報は、図書館のブログやごさまる通信(図書館通信)などにも掲載しています。是非ご覧ください。

●○図書館のブログ●○

<https://loh530.ti-da.net/>

(右側のQRコードからも見られます)



株式会社二基設計

代表取締役 温井 明二



〒904-2147 沖縄市読谷西4丁目1番50号

☎ (098) 939-1110 代

FAX (098) 982-1007

携帯 090-1060-0978

E-mail: info@niki-a.co.jp

URL: <http://www.niki-a.co.jp>

ご葬儀のお手伝い 一般葬・家族葬

知名葬儀社

事前のご相談が増えています(見償無料)

24時間365日
いつでも受付

098-943-5686

中城村字登又124番地
代表: 知名誠太

会計課入口横に券売機を設置しました

証明手数料等のお支払いが、券売機でもできるようにになりました。各課受付窓口で証明書発行等の申請後に、券売機でお支払い下さい。

▶ご利用内容

各種証明手数料等、護佐丸バス券、
村史・中城民話販売料等

▶お知らせ

役場内にある指定金融機関農協派出所の取り扱い時間が、令和3年4月1日より午前8時30分～午後4時までになります。
引き続き、会計課窓口での税金等のお支払いも可能ですので、券売機と併せてご利用ください。

問 中城村役場 会計課 ☎098-895-2131

後期高齢者医療保険に加入中の方の 人間ドック受診方法が変わります！

令和3年4月1日から、役場での人間ドック受診券の発行手続きが不要となります。

●対象者

後期高齢者医療保険の被保険者で、人間ドックの受診を希望する方

●お手続きの変更点

変更前：健康保険課窓口にて人間ドックの受診券を受け取り、医療機関に提示

変更後：毎年4月に届く「長寿健診受診券」及び「がん検診受診券」を持参し、医療機関に提示

※詳細については、4月に届く長寿健診受診券に同封される案内をご確認いただくか、健康保険課までお問い合わせください。

問 中城村役場 健康保険課
☎098-895-2171（直通）

あたいぐわ～朝市開催のお知らせ

▶日時 令和3年3月14日（日）・28日（日）
8時30分～11時

▶場所 中城村役場新庁舎 駐車場内

新鮮野菜や海産物、加工品等を取りそろえて皆様のお越しをお待ちしております。出展者も随時募集しておりますのでお気軽にお問い合わせください。

問 朝市実行委員会

会 長 伊佐盛好 ☎090-4352-8423
事務局 金城 章 ☎090-3794-4133

下水道接続補助金4月からスタート!!

中城村では、公共下水道供用開始地区にお住まいの方へ、下水道接続工事に対して補助金交付を行っております。

令和3年度の受付けを4月より開始しますので、この機会に接続をよろしく願います。
（※新築は除く）

▶公共下水道供用開始地区

伊集～屋宜・添石一部・南上原一部

※設置している浄化槽の種類によって補助額が異なります。下記条件をご確認ください。

●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→**上限 100,000 円**

●合併処理浄化槽を設置している建物の場合
→**上限 50,000 円**

問 中城村役場 上下水道課
☎098-895-5280（直通）



株式会社 与那嶺測量設計
https://www.big-advance.site/s/172/1242

◆ 営業種目 ◆

都市計画・補償業務・地理情報システム

本 社 〒902-0065 那覇市壺屋1丁目22番11号
TEL 098-861-2151 FAX 098-861-9120

与那原営業所 〒901-1303 与那原町字与那原3309 3F
TEL 098-944-4400 FAX 098-944-4413

中城営業所 〒901-2413 中城村字津覇202-2
TEL 098-895-7175



(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 司

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
http://www.futabass.com/

介護予防教室参加者募集！

■とよむちょ筋教室

村内にお住まいの65歳以上の方を対象に、運動や栄養、転倒予防の為に体操などを、楽しくわかりやすく取り組むことを目的に、各公民館で介護予防運動を行っています。

【実施期間：令和3年4月～7月（4か月）】

- ・久場公民館 月曜日（14時～16時）
- ・当間公民館 火曜日（14時～15時半）
- ・添石公民館 木曜日（14時～15時半）
- ・北上原公民館 金曜日（14時～15時半）
- ・屋宜公民館 金曜日（14時～15時半）

【実施期間：通年】

- ・サンヒルズ公民館 月曜日（14時～15時半）
- ・南浜公民館 火曜日（10時～11時）
- ・北浜公民館 火曜日（9時45分～11時45分）
- ・登又公民館 火曜日（9時半～11時半）
- ・浜漁民集落センター 水曜日（10時～11時半）
- ・吉の浦会館 水曜日（14時～16時）
- ・伊集公民館 水曜日（14時15分～15時）
- ・南上原公民館 木曜日（9時45分～11時45分）
- ・和宇慶公民館 木曜日（14時～15時半）



○その他にも、ノルディックウォーキングを行っています。

【吉の浦公園 月曜日（14時～15時半）】

■ごさまっスルクラブ ～第12期生募集～

健康運動指導士が利用者の年齢、運動能力、体力にあった運動指導を行い、トレーニングマシンの利用方法をお教えします。

▶**対象者** 村内にお住まいの65歳以上の方（ただし医師による運動制限のない方に限ります。）

▶**場所** 吉の浦体育館2階トレーニングルーム

▶**期間** 令和3年4月～7月（毎週木曜日）

▶**時間** 1部（9時30分～10時30分）定員5名
2部（10時45分～11時45分）定員5名

▶**持ち物** 運動靴、タオル、水、100円（利用券代）

▶**申込** 3月15日（月）よりお電話、または村役場福祉課窓口にて受付けます。

※定員になり次第締め切らせて頂きますのでご了承ください。

※申し込み後、担当職員から健康状態や運動制限の有無等の確認をさせていただきます。

問 中城村役場 福祉課 ☎098-895-1738（直通）

外壁塗装・防水工事・ひび割れ補修・リフォーム

地域に愛されて祝11年

適正価格に自信あり!

顧客満足度 No.1 を目指す

安心の長期保証 アフターサービス

型紙のペイント

御見積無料

AKI株式会社

沖縄県知事 許可(般-1)第13716号

本社：沖縄県中城村伊舎堂647-3 1F

AKI株式会社 ☎098-917-5671

会員募集!!

60歳からの新しいステージへ
詳しくはシルバー人材センターへ

高齢者活躍人材確保育成事業
(公社) 沖縄県シルバー人材センター連合
TEL (098) 871-0330

二回答えた方の中から
抽選で100名に1000円分の
QUOカードをプレゼント!!



中城村の未来のため あなたの声を 聞かせてください

スマートフォンでOK!!
約10分で回答いただけます!!

高校生以上の方が対象です



<https://gosamaru.jp> 中城村第5次総合計画
webアンケート実施中!
このQRコードからアクセスをお願いします!



2021年3月21日(日)まで!

期間を延長しました

- 1 パソコン、スマートフォン、タブレットなどから、上記アンケートのページにアクセスしてください。
- 2 アンケートにかかる時間は、およそ10分程度です。(目安ですので、若干前後することがあります)
- 3 設問によっては、テキスト入力を求めるものがありますので、その場合は該当する内容をご記入ください。
- 4 最後まで記入すると「送信する」ボタンが表示されます。ボタンを押して確認画面が表示されたら回答完了です。
- 5 アンケートへの回答は、おひとりにつき1回でお願いします。

みなさまからの御回答
心待ちにしております!



お問合せ 中城村企画課 企画調整係 ☎ 098-895-2138 📠 098-895-3048

※QUOカード当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。また発送は、アンケート終了から1ヶ月後を予定しております。



栄養士だより



サンラータンは酸味と辛味が聞いた中華料理の定番スープです。今回は調味にカップもずくの酢を使った簡単レシピを紹介します。もずく(フコイダン)とトマト(リコピン)には免疫力アップの効果があります。まだ寒さが続くと思いますが、しっかり栄養を摂って元気に過ごしましょう!!

今月の
いっぺーまーさい品



(1食分)

エネルギー	68 kcal
たんぱく質	4.0 g
脂質	3.3 g
炭水化物	5.2 g
塩分相当量	0.5 g

さんらーたん もずくとトマトの酸辣湯

材料(2人分)

食品名	分量
水	2カップ
鶏がらスープの素	小さじ1
赤唐辛子小口切り	少々
もずく酢カップ	1パック
塩	少々
こしょう	少々
A 片栗粉	小さじ2
A 水	小さじ2
卵	1個

作り方

- ①鍋に水、鶏ガラスープの素、赤唐辛子の小口切りを入れ、中火にかける。煮立ったら、もずく酢カップ、塩コショウを加えて混ぜる。
- ②再び煮立ったら、A を混ぜた水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ③卵1個を溶きほぐして回しいれ、卵がわっと固まったら火を止め、完成。

Check Point!!

お好みでラー油、しょうがを加えるとスパイシーな味わいになります。