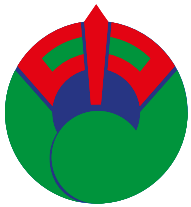


～心豊かな暮らし 住みたい村、とよむ中城～

2023

3

No.311



広報

なかぐすく



中城小学校 創立140周年記念航空写真

今月の主な内容

- むらの話題! P2～6
- 令和4年度中城村防災講演会の開催について P8
- お知らせ・催し・募集 P9～12
- 図書館カレンダー P15

中城村公式



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



中城村公式HP

<https://www.vill.nakagusuku.okinawa.jp>



令和5年 中城村「はたちの集い」

民法改正により、成年年齢が20歳から18歳に引き下げられましたが、中城村では今年度二十歳を迎える方を対象に、令和5年中城村「はたちの集い」を開催しました。

中城村の二十歳を迎える対象者253名のうち、男性55名、女性47名が式典に参加し、新たな門出の一步を踏み出しました。



はたち代表あいさつ 宮城 琉斗さん

今日まで育て上げてくれた両親や家族、そしてご指導いただいた先生方、地域の方々、そして諸先輩方に本日私たちが無事二十歳を迎えたことを報告するとともに、感謝の気持ちを伝えます。(中略)二十歳を迎え本当の意味で晴れの門出を迎えた今、一人一人が責任ある大人という自覚と向上心を持ち、前進することをここに誓います。

「第1回 護佐丸の響き」開催!!

去る令和4年11月27日(日)、吉の浦会館で中城村文化協会主催の「第1回 護佐丸の響き」が開催されました。

コロナ禍により規模を縮小しての開催でしたが、発表会を待ち望んでいた来場者の方々が熱心に鑑賞されていました。

伝統文化の継承が危惧されている中、村民への芸術鑑賞に触れる機会を設けることが出来たこと、又、文化協会の活動促進も図ることができ、先人が残されてきた優れた文化芸能・技術を次世代に繋げていく為の素晴らしい発表会となりました。



令和4年度 泊地区要配慮者避難訓練

中城村社会福祉協議会、泊自治会、泊クワディーサー会のご協力の下、1月17日(火)ふれあい事業活動実施中に地震が発生した事を想定し、迫りくる津波から高台へ避難する訓練を実施しました。日常及び災害発生時において、「自らの身の安全は自らが守る」ための行動を考え、災害に対して十分な準備を講じることができるよう防災に関する意識の高揚を図り、知識を得る機会となりました。



J1プロサッカーチーム ごさまる競技場でキャンプ開催!

ガンバ大阪が1月16日(月)から31日(火)までの期間キャンプを実施しました。

新型コロナウイルス感染症により縮小となっていた歓迎式典は、今回から通常開催となり浜田村長をはじめとする関係者が集い村産品などの贈呈が行われました。

中城村においてのキャンプは早10年目となり、新監督体制の下、今年も更なる飛躍への有意義なキャンプとなりました。



Topics

中城村と福智町、兄弟都市の交流を深める

1月13日(金)から15日(日)の3日間、村内小学校の5・6年生14名が、兄弟都市である福岡県福智町を訪問し、7月に沖縄県を訪れた福智町子どもたちと再会しました。訪問時には、福智町子どもたちと一緒にもちつき体験や上野焼作陶体験、また福智町家庭へのホームステイをとおして、福智町の郷土や文化、風習の違いなどを学習しながら親睦を深めました。



対面式



いのしし汁等でお昼ご飯



もちつき体験



上野焼作陶体験



練習を頑張ったエイサーを披露

中城村青年連合会「食フェス」開催しました!

コロナ禍における飲食店や生産者を応援し、また中城村の魅力を村内外へ発信するため、1月22日(日)に中城村青年連合会主催のフードイベント「食フェス」を開催しました。

会場にはキッチンカーをメインにハンバーガーやカレー、スイーツなど40店舗の飲食店と、23店舗の雑貨店が並び、およそ1万人の方にご来場していただき大盛況となりました。

また、中城村の津覇青年会がエイサーの演舞を披露し、イベントをさらに盛り上げました。



保護司と中学生による花植え活動

令和4年12月16日(金)に中部南保護区保護司会中城支部の保護司の皆さん、民生委員及び生徒達による「花植え活動」が行われました。

この活動は、生徒達の情操を豊かにし感謝する心を育てることを目的としており、植えられた花は卒業式や入学式などの式典で活用されます。



第74回沖縄県民体育大会が開催されました

第74回沖縄県民体育大会が令和4年11月26日(土)・27日(日)南部地区を中心に県内各地で行われ、各競技で中城村の選手が中頭郡代表として活躍しました。

●男女総合成績 中頭郡 優勝(13年ぶり)

●女子総合成績 中頭郡 3位



【軟式野球競技】優勝

- 前列左から4番目:チームスタッフ 呉屋 友和(津覇)
- 前列右から3番目:糸村 拓(南上原)
- 後列左から6番目:安慶名 健吾(北浜)
- 後列右から5番目:知花 仁(安里)



【陸上競技】一般男子 円盤投げ 2位
●新垣 太登(津覇)



【バスケットボール競技】準優勝

- 前列左から2番目:稲嶺 明莉(屋宜)
- 後列右から2番目:渡嘉敷 知佳(屋宜)



【陸上競技】壮年女子リレー 2位

- 左から1番目:2走 伊波 要子(南上原)
- 左から2番目:4走 儀間 由紀美(和宇慶)
- ※個人種目でも40代女子100m 3位
- 左から3番目:3走 井上 詩子(サンヒルズタウン)



【バレーボール競技】3位

- 前列右から1番目:新垣 梨奈(久場)
- 後列左から4番目:花城 可南子(伊集)



【ソフトテニス競技】3位

- 前列左から4番目:安里 武尚(南浜)

人権作文コンテスト 宮城さん・呉屋さん入賞

「第41回全国人権作文コンテスト沖縄県大会」にて中城中学校3年生の宮城 陽さん作「自分を愛せる世界へ」が沖縄人権擁護委員協議会会長賞を受賞し、同じく3年生の呉屋 凜晏さん作「見捨てていい命なんて一つもない」が沖縄人権擁護委員協議会優良賞を受賞しました。二人の作品は、121校6,644編の中から選ばれました。



10周年記念式典開催 中城南小学校

今年で創立10周年を迎える中城南小学校で、1月19日(木)に創立記念式典が催され、金管バンド部の演奏で華やかに始まり、歴代校長やこれまで学校に貢献された方々へ感謝状を贈りました。また、児童会による「初代校長先生のお名前は?」「現在の児童数は?」などのクイズも行いながら10年のあゆみを楽しくふり返りました。玉城有校長は、「先輩方の後に続き、社会で活躍する人材になってくれるものと確信しています」と語りました。



大健闘!! 第42回中頭郡駅伝競走大会 中城村 2位

令和4年12月18日(日)読谷村残波岬公園内にて第42回中頭郡駅伝競走大会が開催されました。当日の天候は、気温も低く、強風の吹く中、中城村の選手のみなさんが大健闘し2位という成績をおさめました。また、補員チームはオープン参加として出場しました。



魅了! 第15回空手演武会

令和4年12月11日(日)中城村体育協会(空手部)主催による『第15回空手演武会』が吉の浦会館にて3年ぶりに開催されました。村内の空手団体(中城比嘉道場、ときわ中城道場、広子道場、みとむ道場)をはじめ、9団体が出演し、日頃の鍛錬の成果が披露されました。形の演武や古武道など華麗な技と演武で観客を魅了しました。

また、沖縄県指定無形文化財保持者の高良信徳先生(94歳)による演武も披露されました。

閉会の挨拶で、比嘉空手道場部長の新垣陽花さんは「故・比嘉盛一先生が積み上げてきた演武会を自分にできるのかと不安があったが、先生が繋いできた「縁」や「絆」を大事にし、より一層、中城村で空手が普及できるように頑張ります」と力強い言葉と感謝を述べました。



楽しかったよ! 千葉県旭市とオンライン交流

令和4年11月28日(月)に、中城村立3小学校と千葉県旭市の4小学校の5年生がオンラインで交流しました。コロナ禍で派遣交流が数年実施できず、7校同時オンラインでの初の試みでしたが、地域の紹介動画、クイズや伝統文化を披露しあうなど、笑顔あふれる充実した交流となりました。



旭市メニューの給食を食べたよ!(中城南小)



▲オンライン交流会の様子(津覇小)

添石新春トリムマラソン大会・ 新春ゲートボール大会

添石自治会で1月1日(日)、新春トリムマラソン大会・新春ゲートボール大会が3年ぶりに開催されました。新春トリムマラソン大会は、昭和61年から続く行事として区民から親しまれており、添石児童公園前を発着点に1キロ、2キロの各コースに分かれて行い、その隣では、老人クラブ添石健楽会が新春ゲートボール大会を行いました。

競技後は、添石公民館にて区民のみなさんへ沖縄そばが振舞われ、子どもたちには、お菓子が準備され、にぎやかな新年の幕開けとなりました。



誰でもマイペースで挑戦できる! トリムマラソン大会開催

中城村体育協会主催の第50回ごさまるトリムマラソン大会が1月15日(日)、3年ぶりに開催されました。今大会は、50回大会という記念大会でもあり、子どもから大人まで500名以上の参加があり、それぞれの目標タイムを目指し健脚を競いながら、爽やかな汗を流しました。マラソン後には、美味しい沖縄そばとソーセージが振舞われ、参加者からは、「また、来年も挑戦したい」や「走った後の食事が美味しかった」など喜びの声が聞かれました。



マイナンバーカードをお持ちの方は オンラインで転出届を提出できるようになりました

2月6日から、マイナンバーカードをお持ちの方は、中城村内から村外の市区町村(国外を除く)へお引越しをする時の手続き(転出届)について、マイナポータルを通じたオンラインでの届出が可能になりました。

日本国内でのお引越しをする方がご利用いただけます。ご自身単身でのお引越しの他、ご自身と同一世帯員、ご自身以外の世帯員の方のお引越しでも利用可能です。

このサービスを利用する方は、転出届のために中城村役場へ来庁する必要はありません。

※マイナポータルを通じて転出届の提出をした後は、別途、転入先市区町村の窓口で転入届等の手続きが必要です。

必要なもの

①マイナンバーカード

電子証明書が有効な状態であり、署名用電子証明書の暗証番号(6~16桁の英数字)及び利用者証明用電子証明書の暗証番号(数字4桁)が分かる場合に限りです。

(電子証明書が失効している場合や発行されていない場合は、中城村役場住民生活課で電子証明書の新規発行が必要です。暗証番号が分からない場合は中城村役場住民生活課で暗証番号の初期化が必要です。)

②マイナンバーカード・マイナポータルアプリに対応したスマートフォンまたはマイナンバーカードに対応したICカードリーダーとパソコン

詳しくは右記のQRコードを読み取りいただきデジタル庁ホームページをご覧ください。
(QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です)



【お問い合わせ】中城村役場 住民生活課 ☎098-895-1737

2月1日
スタート!

出産・子育て応援給付金支給申請についてのお知らせ

■事業内容 以下の2点を一体的に実施します。

- 妊娠期から子育て期(主に0歳から2歳の低年齢期)の家庭に寄り添った伴走型相談支援
- 妊娠届出や出生届出を行った妊産婦等に対し、出産育児関連用品の購入や子育て支援サービスの利用負担軽減を図るための経済的支援(10万円相当)

■申請方法

出産応援給付金 5万円

- 支給対象である妊婦さん
- 母子手帳交付時、妊婦さんが保健師等と面談
- 面談後、申請書に必要書類を添付して提出

子育て応援給付金 5万円

- 支給対象の赤ちゃん
- 出産後、お母さんが保健師等と面談
- 面談後、申請書に必要書類を添付して提出

事業スタート前
(令和5年2月1日)
に妊娠・出産
された方

- ①令和4年4月1日～令和5年1月31日に出生届を提出した赤ちゃんを養育する方(出産応援・子育て応援給付金ともに支給申請可能)
- ②令和4年4月1日以降に妊娠届出をされ、出産日を迎えていない方(出産応援給付金のみ支給申請可能)
申請期限▶通知が届いてから3カ月以内
※事業スタート前に妊娠・出産された方には通知をお送りしていますが、村内で妊娠の届出をされていなかった方(転入の妊婦等)には通知できないことがあります。

事業スタート後
に妊娠・出産
された方

- ①令和5年2月1日以降に出生届を提出した赤ちゃんを養育する方
申請期限▶対象児の出生後3カ月以内(出産応援・子育て給付金ともに給付申請可能)
- ②令和5年2月1日以降に妊娠届出された方
申請期限▶妊娠届出後3カ月以内(出産応援給付金のみ申請可能)

■注意事項 ※転出予定の方は転出先市町村で申請を行ってください。(本事業の趣旨に基づき、継続的な支援につなげるため)
※支給を受けることができるのは、妊娠時1回と出産後1回の合計2回です。重複して申請できません。 ※申請内容は審査され、医療機関や他市町村への照会を行います。虚偽や重複申請及び支給が判明した場合、申請の取り下げや返還を求めます。

■支給時期・支給方法 申請月の翌月末日・申請者による指定口座への振込

【お問い合わせ】中城村役場 こども課 子育て支援係 ☎098-895-2271

高齢者肺炎球菌予防接種 ～接種忘れはありませんか？～

肺炎球菌感染症とは・・・肺炎球菌という細菌によって引き起こされる病気です。肺炎球菌性肺炎は成人肺炎の20～40%を占め、特に高齢者での重篤化が問題となっています。接種することで、肺炎球菌による肺炎の重症化と死亡のリスクを軽減することができます。

今年度対象の方は3月31日までに受けましょう!(期限を過ぎると自費になります)

■実施期間 令和4年4月1日～令和5年3月31日

■接種料金 4,000円(接種料金8,761円の約半分4,761円は村補助となります。)

※生活保護受給者は無料(保護証明書【中部福祉保健所にて発行 ☎098-938-9709】または、医療券が必要)

■助成対象者

- 中城村に住民登録がある60歳から64歳までの、心臓・腎臓・呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方(身障1級程度)
- 中城村に住民登録がある65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の方(下記の生年月日を参照)

■令和4年度
の対象者

65歳	昭和32年4月2日生～昭和33年4月1日生	85歳	昭和12年4月2日生～昭和13年4月1日生
70歳	昭和27年4月2日生～昭和28年4月1日生	90歳	昭和 7年4月2日生～昭和 8年4月1日生
75歳	昭和22年4月2日生～昭和23年4月1日生	95歳	昭和 2年4月2日生～昭和 3年4月1日生
80歳	昭和17年4月2日生～昭和18年4月1日生	100歳	大正11年4月2日生～大正12年4月1日生

■助成対象外 過去に1度でも23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライド(ニューモバックス)を接種したことがある方
予診票を紛失された方は再発行できます!

【お問い合わせ】中城村役場 こども課 予防接種担当 ☎098-895-2271

村・県民税兼国民健康保険税の申告について

令和5年度 村・県民税兼国民健康保険税の申告はお済みですか？

- 受付期間 2月6日(月)～3月15日(水) ※土日祝を除く
- 受付会場 中城村役場 1階 多目的ホール
- 受付時間 9:00～11:00(40組まで)／13:00～15:00(40組まで)

中城村役場での申告受付は
3月15日(水)までです。

期限を過ぎると中城村役場での確定申告の受付はできなくなりますのでご注意ください。
また、中城村役場における申告受付の延長はございませんのでご了承ください。

申告停止期間 3月16日(木)～5月31日(水)

新年度の課税準備のため、上記期間は申告の受付を停止します。
村・県民税兼国民健康保険税の申告は6月1日(木)より受付を再開いたします。

【お問い合わせ】
中城村役場 税務課 ☎098-895-2133

国税庁公式
LINEアカウント



チャットボットに
質問する



オンラインで
確定申告する



確定申告についてのお問い合わせは沖縄税務署
(☎098-938-0031)まで

令和4年度中城村防災講演会の開催について

村民の防災意識の高揚と東日本大震災の風化を防ぎ、防災知識を獲得することを目的に、防災講演会を実施いたします。
今回は、西崎ニュータウン自治会自主防災会副会長の古我知 進氏を講師に迎え、自主防災組織の結成、炊出し、地震・津波の被災経験が少ない地域住民に対して意識の高揚や「ユイマール」精神(相互扶助)の復活に向けて、自らの命を守る行動「自助・共助」について考える機会といたします。

参加は無料となっておりますので、多くのみなさまのご来場をお待ちしております。

- 日時 令和5年3月12日(日) 14:00～15:00(13:30開場)
- 場所 吉の浦会館 大ホール
- 講師 西崎ニュータウン自治会自主防災会副会長 古我知 進 氏

※同日午前10時から大規模な地震による津波が発生した場合を想定した避難訓練を泊・久場地区で実施します。

20歳以上の学生の方へ学生納付特例制度の申請が始まります！

令和5年度保険料は月16,520円です

20歳になると、国民年金への加入が法律により義務付けられています。

20歳以上の学生の方で、所得が少なく保険料を納めることが困難な場合、**ご本人の申請により**保険料の納付が猶予される「**学生納付特例制度**」があります。この制度を利用することで、将来の年金受給権の確保だけでなく、万一の事故などにより障害を負ったときの障害基礎年金の受給資格を確保することができます。

■対象 学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校(修業年限が1年以上である課程)に在学する学生等

※令和2年2月以降、新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した学生も対象です。

■申請条件 ご本人の前年所得が、次の計算式で計算した金額以下であること

〈所得の目安〉 **128万円 + {(扶養親族の数) × 38万円}**

申請にはご本人による申請が必要となります。申請をご希望の場合は、**身分証・学生証・年金手帳(基礎年金番号通知書)**をご持参の上、年金事務所または村役場にてお手続きください。

▶ 令和4年度に学生納付特例制度を申請し、引き続き申請を行う場合

■対象 令和5年度も在学予定で、令和4年度に学生納付特例制度を申請した方

■申請方法 4月初めに、基礎年金番号等が印字されたハガキ形式の学生納付特例申請書が届きます。同一の学校に在学されている方は、このハガキに必要な事項を記入して返送いただくことにより(切手不要)、令和5年度学生納付特例(令和5年4月～令和6年3月まで)の申請が可能です。(学生証の写しまたは在学証明書の添付は不要です。)

※令和5年度は学生納付特例制度を利用せず、保険料の納付をご希望の場合は、納付書を作成して送付いたしますので、年金事務所までお問い合わせください。

【お問い合わせ】コザ年金事務所 ☎098-933-2267(音声案内に従って番号を入力してください)
中城村役場 住民生活課 ☎098-895-1737

新型コロナウイルス感染症療養中の過ごし方

○原則外出は自粛してください。

○症状軽快してから24時間がたった場合や、無症状の場合は、生活必需品の買い出しなど必要最低限の外出は可能です。ただし、自主的な感染予防行動(外出時や人と接する際は短時間とし、移動時は公共交通機関を使わないこと、外出時や人と接する際には必ずマスクを着用するなど)の徹底をお願いします。

コロナ療養中に体調が変化した場合

以下の場合、症状が悪化している可能性があります。

- ・顔色が明らかに悪い
- ・唇が紫色になっている
- ・SpO2(酸素飽和度)が93%以下
- ・息が荒くなった
- ・少し動いただけで息苦しい
- ・胸の痛みが続いている
- ・横になれない、座らないと息ができない
- ・肩で息をしている
- ・意識がぼんやり、もうろうとしている



沖縄県陽性者
フォローアップシステム
(098-894-8291)へ
お電話ください。
緊急性が高い場合は
「119番(救急)」
を要請してください。

療養解除後の注意点

○療養が解除になっても、症状がある方は10日間、症状がない場合は7日間が経過するまでは、感染リスクがあります。以下の自主的な感染予防行動の徹底をお願いします。

- ・検温など自身による健康状態の確認
- ・高齢者等ハイリスク者との接触、ハイリスク施設への不要不急の訪問、感染リスクの高い場所の利用や会食等を避ける
- ・マスクを着用する

出典：厚生労働省、沖縄県HPより

検査を受けられる医療機関の紹介や
新型コロナに関するその他の問い合わせは...



新型コロナウイルス感染症・相談窓口(県コールセンター)

コールセンター 098-866-2129

ごみの出し方・古紙、段ボール類の出し方にご協力ください。

段ボールや新聞紙、雑誌、雑紙などの紙類は私たちの日常に欠かせない貴重な資源として、再資源化されています。資源物の回収をより効率的に行うため、下記の項目に留意して適正にお出してください。正しく出されていないと、一度に回収できる量が減って回収効率が落ちてしまったり、紙の品質が落ちて再資源化ができなくなってしまいます。一人一人がごみ出しのルールを正しく守ることで、より多くの資源物の再資源化ができるように、収集業者等の負担が減りますので、ご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

「古紙・段ボール類」は、「開いて」・「十字しばり」で出してください!

飛散防止や運搬時の荷崩れ防止のため、袋に入れず、種類ごとに必ず「ひも」で「十字」にしばって4つの辺を固定してください。(ガムテープなどは使用しないでください)「一重しばり」や「しばってない場合」、「ガムテープ等」を使用している場合は、分別シールを貼り、出し直しをしていただいています。分別収集へのご理解とご協力をお願いします。

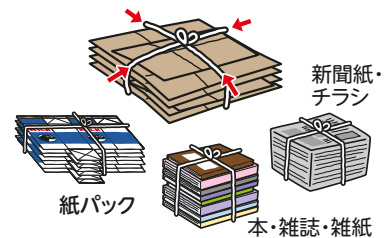
- ◆種類ごとに複数枚たまってからお出してください。
- ◆1枚で処分の場合でも、十字しばりで出してください。

濡れてしまった「古紙・段ボール類」は、「もえるごみ」です!

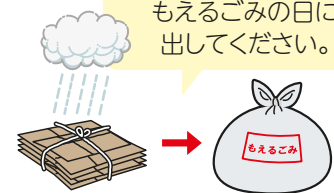
濡れてしまった・ひどく汚れてしまった「古紙・段ボール類」は再資源化できませんので、もえるごみ袋に入れて、「もえるごみの日」に出してください。

お願い

「雨の日」や「雨が降りそうな日」は、濡れてしまうため、次の資源ごみの日に出していただきますようご協力をお願いします。



もえるごみ袋に入れて、
もえるごみの日に
出してください。



問 住民生活課 生活環境係
☎098-895-2132

介護予防教室のご案内

とよむちよ筋教室 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。

	月	火	水	木	金
午前	がんじゅう教室(北浜) 送迎あり ※福祉課での手続きが必要です。 (チェックリスト該当者) 10:00～11:30	ちよ筋 南浜公民館 10:00～11:00 期間(通年)	がんじゅう教室(久場) 送迎あり ※福祉課での手続きが必要です。 (チェックリスト該当者) 10:00～11:30	ちよ筋 南上原公民館(2班) 9:45～12:00 期間(通年)	がんじゅう教室(久場) 送迎あり ※福祉課での手続きが必要です。 (チェックリスト該当者) 10:00～11:30
		ちよ筋 登又公民館(2班) 9:30～11:30 期間(通年)	ちよ筋 浜公民館 10:00～11:30 期間(通年)		
午後	ちよ筋 久場公民館 14:00～15:30 期間(4月～7月)	ちよ筋 当間公民館 14:00～15:30 期間(4月～7月)	フォロー 吉の浦 14:00～16:00 期間(通年)	ちよ筋 和宇慶公民館 14:00～15:30 期間(通年)	ちよ筋 北上原公民館 14:00～15:30 期間(4月～7月)
	ノルディックウォーキング 吉の浦公園 14:00～15:30 期間(通年)		ちよ筋 伊集公民館 14:00～15:30 期間(通年)	ちよ筋 添石公民館 14:00～15:30 期間(4月～7月)	
			ちよ筋 屋宜公民館 14:00～15:30 期間(通年)		

【持ち物】タオル・水・運動靴

令和5年4月～7月版

ごさまっするクラブ ～第17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使用方法を教えます。

▶ **利用対象者** 村内在住の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。
(新規の方が優先となりますが経験者の方も申込みできます。)

▶ **場所** 吉の浦体育館2階のトレーニング室

▶ **期間** 4月～7月まで(毎週木曜日)

▶ **時間** 1部(9:30～10:30)定員6名
2部(10:45～11:45)定員6名

▶ **持ち物** タオル・水・運動靴・100円(券売機にて購入)

▶ **申込み** 3月13日(月)より、電話か中城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いただきます。ご了承ください。

問 中城村役場 福祉課 ☎098-895-1738

第15回小学生・中学生陸上競技交流大会のお知らせ

▶ **期 日** 5月28日(日) 予備日:6月4日(日)

▶ **場 所** ごさまる陸上競技場

▶ **参加資格** 村内(琉大附属含む)の小学生・中学生

▶ **申込・募集期間** 3月1日(水)～ ※定員に達し次第、受付終了となります。

※詳細につきましては、中城村体育協会ホームページ(右記QRコード)をご覧ください。ホームページ下部、吉の浦総合スポーツクラブ欄にて掲載しています。



今大会が最後の大会となります。多くの参加をお待ちしております。

問 吉の浦総合スポーツクラブ(中城村民体育館内) ☎098-895-3707

きび畑の中のオーケストラ 中城ジュニアオーケストラ 団員募集!

中城ジュニアオーケストラでは、団員を募集しています。

音楽をやってみたい!オーケストラに興味がある!など、初心者の方でも気軽に入団できます。

また、無料で楽器の貸出も行っています。

▶ **練習日時** 毎週土曜日 14:00～17:00まで

▶ **練習場所** 中城小学校 ひかりホール

▶ **連絡先** 事務局(島袋)090-1179-1632

国民健康保険加入者の方へ 被保険者証は、うぐいす色からコスモス色へ!

○現在の国民健康保険被保険者証(保険証)の有効期限は、3月31日です。
 ※4月1日からは使用できませんのでご注意ください。
 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。

うぐいす色 から
コスモス色 へ!



1. 郵送での保険証切替えの方

2月28日までに保険税
を完納した世帯



3月31日までに、新年度の被保険者証を簡易書留で郵送いたします。うぐいす色の保険証は期限を過ぎると使用できません。中城村役場1階 健康保険課 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. 窓口にて保険証切替えの方

保険税に
未納がある世帯

または



2月以降に
国保へ加入した方が
いる世帯

郵送での切替えはできません。
中城村役場 健康保険課 4番窓口での切替えになります。
下記の期間中に必要なものをご準備のうえ手続きをお願いします。

切替え期間

3月13日(月)～31日(金)(土日・祝日を除く)
8:30～17:15まで(12:00～13:00を除く)

必要なもの ※①～③まですべて持参してください。

- ①現在お持ちの保険証または3月に郵送される「切替えお知らせはがき」
- ②来庁される方の顔写真付き身分証明書(免許証など)
- ③国保税の領収書(3月1日以降に納付した場合、納付確認が必要なため領収書を持参ください)

※納付が困難な場合は納付相談を行っておりますので、放置せず早めにご来庁ください。

問 中城村役場 健康保険課 ☎098-895-2171

参加者募集 認知症サポーター養成講座 ピーナッツ

▶教室の名前の由来 ピーナッツの殻を割った時に種は常に2つ寄り添っています。もし、サポートが必要になった時に近くで寄り添ってくれる人がいたらとても安心できると思います。その思いを込めピーナッツと名付けました。

▶目的 認知症のことを学び、地域の方の知識が豊かになることで、認知症と診断された方でも、住み慣れた環境でよりよい生活を送ることができ、また認知症の進行予防につながると考えます。中城村在住で、認知症について勉強してみたい方・興味がある方を対象に、講話や脳トレ等を通して正しい知識を身につけてもらい、これからの健康長寿社会の実現を目指すきっかけ作りとし、学んだ知識を認知症サポーターとして地域の活動で活かしてもらうことを目的としています。

- ▶日程 令和5年5月16日～令和6年3月18日
- ▶対象者 ・中城村在住の方で認知症について興味があり勉強したい方。
・認知症サポーターとして地域で活動ができる方。
※上記の対象者で月1回(全11回)の講座に参加できる方。

- ▶参加費 無料
- ▶定員 25名
- ▶申込み方法 福祉課窓口またはお電話にてお申込みください。
- ▶申込み開始 4月3日～ ※定員に達し次第受付終了とさせていただきます。ご了承ください。

- ▶開催日 毎月1回(第3月曜日)・・・全11回
- ▶場所 吉の浦会館 中会議室 ※公休日や会場の都合で変更になる場合もございます。
- ▶時間 14:00～15:30

生活習慣病予防
認知機能・記憶力アップ効果
老化抑制
アンチエイジング効果

問 中城村役場 福祉課(中城村地域包括支援センター) ☎098-895-1738

令和5年度 中城村育英会貸費生募集

中城村育英会では、成績優秀な学生で経済的
事情等により修学が困難な者に対し、無利子で学資金
を貸与します。

▶募集人数

若干名

▶貸費金額(月額)

2万5千円・3万円・4万円(いずれかを選択)

▶募集資格

本村に住所を有し、大学・大学院・短期大学、及び専
門学校等への入学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

▶貸費金の償還

大学、専門学校等を卒業し、6か月後貸費月額の半額
を毎月貸費額に達するまで償還しなければならない。

▶申込期間

4月3日(月)～5月1日(月)

(土日祝祭日を除く、8:30～17:15)

▶選考

育英会理事会で選考し決定(7月貸付開始)

※提出書類等については、教育総務課で配布、又は本村ホームペ
ージに掲載しています。

問 中城村育英会(中城村教育委員会 教育総務課)
☎098-895-3276

あたいぐわ～朝市開催のお知らせ

▶日時 3月12日・26日(日)8:30～11:00

※天候などにより中止となった場合、防災無線にて
周知いたします。

▶場所 中城村役場 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。

出店者も随時募集しております。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

「通学バス回数券」販売終了のお知らせ

中城村では、通学バス(白色バス)と護佐丸バス
(ミドリ色バス・ピンク色バス)を運行しており、それ
ぞれでバス回数券を販売しておりましたが、この度、
回数券の統一化を図ることになりましたのでお知ら
せいたします。

それに伴い、これまでの村民体育館及び中城村教
育委員会 教育総務課にて販売を行っている通学
バスの回数券販売を3月末で終了いたします。4月か
らは、以下の販売場所にて護佐丸バスの回数券を購
入いただき、通学バスのご利用をお願いいたします。

なお、現在所有している通学バス回数券について
は、販売終了後も引き続きご利用が可能となっております。

護佐丸バス回数券販売場所

- ▶中城村役場 企画課(2F)
- ▶中城モール
- ▶ファミリーマート(中城吉の浦店・中城南上原店)
- ▶ローソン(登又店・中城南上原店・中城南小学校前店)



問 中城村教育委員会 教育総務課
☎098-895-3276

中城村育英会への寄付がありました

中城村字登又 我謝 栄亮 様より
故 我謝 マツ 様の香典返しとして

100,000円

令和5年1月10日

ご寄付、誠にありがとうございました。

答え



全部見つけ
られたかな?

弁護士法人 琉球法律事務所 ライカム支店

住所 FOREST MARKET ライカム
〒901-2306 中頭郡北中城村字ライカム403番地 2F
沖縄県弁護士会所属 代表弁護士 久保以明(29685)

無料相談会【要予約】 10:00～16:00

3/11(土)・3/25(土)

無料法律相談会のご予約は

☎0120-927-122

電話受付
時間 9:00～12:00
13:00～17:30

弁護士による 相続無料法律相談会 広告



遺産分割

相続登記

相続手続き

遺言・信託



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。



脳卒中や心臓病など循環器病の予防について

循環器病とは

沖縄県の死亡原因の2位は心疾患、3位は脳血管疾患となっており、これらは循環器病とよばれます。

循環器病とは、血液を送り出すポンプとして働く心臓や、血液を運搬する血管に異常が起きた状態のことをいいます。

循環器病には、脳でおこる脳出血・脳梗塞、心臓でおこる狭心症・心筋梗塞、血管でおこる大動脈疾患などがあります。

中城村の死亡者数の第1位はがんですが、年齢調整したうえでの死亡率をみると、男性の脳血管疾患が全国より1.38倍高く、村も県と同じ傾向がみられます。(参考 SMR2016~2020)

また、中城村国保の医療費上位にも、循環器病ははいており、医療費高額の原因にもなっています。

循環器病の中でも、特に、脳卒中(脳梗塞・脳出血)は、元気な方が突然倒れる脳の病気で、一命をとりとめても寝たきりや要介護状態になる方が多くいます。長く健康でいられるように、脳卒中の予防についての知識を持ちましょう。

沖縄県の現状と課題

- 死亡原因の4分の1は循環器病
- 緊急搬送件数の14.6%は循環器病
- 要介護者の介護原因の1位は循環器病
- 循環器病の入院患者は増加の見込み

出典 沖縄県循環器病対策推進計画

中城村国民健康保険疾患別医療費割合(生活習慣病)

入院			外来		
1位	精神	34.2%	1位	がん	25.7%
2位	がん	29.4%	2位	糖尿病	18.0%
3位	筋・骨格	16.9%	3位	筋・骨格	18.0%
4位	脳梗塞	6.7%	4位	精神	17.4%
5位	脳出血	5.3%	5位	高血圧症	9.7%
6位	狭心症	4.9%	6位	脂質異常症	7.7%
7位	心筋梗塞	1.2%	7位	狭心症	1.5%
8位	糖尿病	1.0%	8位	脳梗塞	0.6%
9位	高血圧症	0.2%	9位	脂肪肝	0.5%
10位	脂質異常症	0.1%	10位	高尿酸血症	0.4%

出典 国保連提供データ 令和3年累計

脳卒中の予防には「高血圧」の治療・予防が肝心です!

★血圧が140/90以上の方へ

血圧は測るたびに変動しますが、正常なら140/90以上にはなりません。脳の血管は薄く、かかる力が大きい(=血圧が高い)と破れやすいので若い人でも危険です。「これくらいの数値なら大丈夫」など自己判断せず、脳卒中の予防のための治療をはじめましょう。

★お薬に抵抗がある方へ

血圧の薬の目的は“血圧を下げ脳・心臓・腎臓を守ること”です。脳卒中の危険要因には、糖尿病や脂質異常症もあげられます。持病がある方は、必要な治療を受けてください。

★若い方は下の血圧に注目

血圧は下の血圧が高い事から始まります。例えば120/85なら下の血圧が上がり始めています。120/90は高血圧I度になります。下の高血圧を放置すると、動脈硬化がすすみだんだん上の血圧も上がります。

①肥満の改善 ②塩分を控える ③大量飲酒はしない ④禁煙 ⑤運動不足解消 など生活習慣の見直しを!

【ご質問・お問い合わせ】中城村役場 健康保険課 健康増進係 ☎098-895-2172

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

4/14(金) 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~

3歳児健診 実施場所:吉の浦会館

4/21(金) 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~

乳児一般健診 実施場所:吉の浦会館

4/22(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: 8:50~

※新型コロナウイルスの影響により、健診や教室を延期または中止とする場合がございます。あらかじめご了承ください。
【お問い合わせ】中城村役場 こども課 ☎098-895-2271

ふれあい事業 実施場所:各公民館

- | | |
|---------------|---------------|
| ●安里 4月 5日(水) | ●南浜 4月19日(水) |
| ●新垣 4月 6日(木) | ●久場 4月19日(水) |
| ●和宇慶 4月10日(月) | ●奥間 4月20日(木) |
| ●浜 4月11日(火) | ●伊集 4月20日(木) |
| ●北浜 4月12日(水) | ●北上原 4月25日(火) |
| ●登又 4月14日(金) | ●南上原 4月26日(水) |
| ●津覇 4月17日(月) | ●伊舎堂 4月27日(木) |
| ●泊 4月18日(火) | ●当間 4月28日(金) |

※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。

※新型コロナ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。

【お問い合わせ】中城村社会福祉協議会 ☎098-895-4081

4月カレンダー

なかよし児童館 ☎098-988-0156

「児童館紹介」

- 場所: 中城村字当間847-1
- 開所時間: 10:00~12:00・13:00~18:00
※17:30より片付けです(月~土)

毎月楽しい活動や行事を企画しています。詳細は、毎月の児童館だよりをご確認ください(村内役場、図書館、各学校へ配布)

地域子育て支援センターごさまる

☎098-988-0134

「センター紹介」

- 場所: 中城村字当間847-1
- 開所時間: 9:30~12:00・13:00~16:00(月~金)
お気軽に遊びに来てください。

地域子育て支援センター(ちゅらていーだ)

☎098-870-3731

早いものでちゅらていーだも今年度で10年の節目を迎える事ができました。これもひとえに利用者の皆様、役場の担当者様との連携のおかげです。今年度も皆様と一緒に楽しい年度にしていければと思います。4月は利用者職員とのゆったりコミュニケーション月です。たくさんお話ししましょう。



地域子育て支援センター(はるむの家)

☎098-895-3344

- 場所: 中城村字登又344番地1 (はるゆめこども園内)
- 開所時間: 9:30~16:00(月~金)

毎月、英語、ヨガ、ベビーマッサージ等の講座を開催しています。電話での予約も受付けています。詳しくは、QRコードをご覧ください。親子で、お気軽に遊びに来てください。お待ちしております。



※なかよし児童館及び子育て支援センターで予定されている行事等は新型コロナウイルス感染拡大の動向により延期、または中止になることがあります。ご了承ください。詳しくはお電話にてお問い合わせください。

慌てず安心のご葬儀を

- | | |
|--------------|-----------|
| ①お葬式の費用は? | ③何を準備するの? |
| ②ご自宅に連れていけない | ④家族葬って? |

相談無料

お電話でのご相談も可能です 他社との比較ができます

中城の葬儀社

知名葬儀社

中城村字登又124番地

943-5686



未知の可能性があることを信じ、一人ひとりの「環境」「関わり」「成長」を大切にします。

送迎あり!

利用児童募集!

公文式学習
存続一下
やっています!

※ご利用には受給者証が必要となります。まずは見学のみも可!お気軽にご相談ください。



〒901-2424
中頭郡中城村字南上原39番地2
☎098-895-6550

WEB▶
お気軽に
お問い合わせ
ください!



中城村 護佐丸歴史資料 図書館



中城村の人口 令和5年1月末現在

人口	22,404人	(-5)
男	11,210人	(-3)
女	11,194人	(-2)
世帯数	9,514世帯	(-3)

※()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。

開館時間

【資料図書室】

月・水～金 10:00～19:00
土・日 10:00～17:00

【中城歴史展示室】

月・水～日 10:00～17:00

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

3月1日より図書室オープンです!

1月4日より、約2カ月間をかけて図書館システムおよび機器の導入をしました。

期間中は本の貸出や閲覧が出来ず、利用者の皆様にご迷惑をおかけして申し訳ありませんでした。ご理解とご協力をいただき、感謝申し上げます。

新しいシステムや機器の導入により、WebOPACや館内使用機器等の仕様が変更しています。

ご不明な点がございましたら、お気軽に職員へお尋ねください。

今後とも護佐丸歴史資料図書館をよろしくお願いたします。

貸出冊数が通常どおりとなります。

3月1日(水)から

本・雑誌:10冊 CD・DVD:2点 大型絵本:1冊

企画展のおしらせ

○企画展「南上原展」

今回の「中城村の地域・字展」は「南上原」です!

期間:2月15日(水)～3月21日(火)

場所:3階 企画展示室 時間:10:00～17:00

休館日:毎週火曜日、3月16日

※3月21日(火)は祝日の為、開館しています

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 > <http://loh530.ti-da.net/> >
右側のQRコードからも見られます



(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/>

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 〒904-0414 恩納村前兼久497番地の3

南城営業所 〒901-0604 南城市玉城字玉城48番地の1

入場
無料

護佐丸歴史資料図書館 企画展のお知らせ



中城村護佐丸歴史資料図書館
中城の地域・字展

南上原展

開催期間

令和5年
2月15日(水)
▼
3月21日(火)

場所 護佐丸歴史資料図書館 3階企画展示室 時間 10時～17時

休館日 毎週火曜日、3月16日 ※3月21日(火)は祝日の為、開館しています

【お問い合わせ】中城村護佐丸歴史資料図書館 ☎098-895-5302

まちがいさがし

しらと たけしアニメ監督作 中城村版 間違いさがし絵
間違いは7つ!全部見つけられるかチャレンジしよう!



答えは12ページにあるよ!

栄養士だより

季節の変わり目は、肌にも変化が出やすい時期です。レモンは美容効果のあるものがたっぷり入っていて、ビタミンCや、白い皮にあるエリオシトリンというポリフェノールは抗酸化作用で肌の老化防止が期待されます。また、ネギには冷え性予防と、シミ・ソバカスの発生を抑制する効果も期待されています。

今月のいっぺーまーさい品
ネギレモン鍋



- (材料3~4人分)
- 白菜 …………… 500g
 - 長ネギ …………… 2本
 - 鶏もも肉 …………… 400g
 - ◎お酒 …………… 120ml
 - ◎ごま油 …………… 大さじ2
 - ◎中華だし …………… 大さじ1
 - ◎にんにくチューブ …………… 大さじ2
 - こしょう …………… 適量
 - すりごま …………… 適量
 - 輪切りレモン …………… 1個

作り方

- 1 白菜・鶏もも肉は食べやすい大きさに、長ネギは小口切り、鍋に入れる。
- 2 1の鍋に◎の材料を入れて、ふたをして20～25分煮込んでください。
- 3 鶏もも肉に火が通ったら、輪切りにしたレモンを並べ、こしょう・すりごまをかけて完成。

※レモン皮はよく洗ってそのままお使いになるか、気になる方は皮の黄色の部分のみをむいてから使用してください。

(1人分) エネルギー311kcal / たんぱく質25.9g / 脂質14.0g / 炭水化物18.2g / 食塩相当量1.8g

POINT!

無水鍋や、ふたがしっかり閉まる鍋だと蒸気が逃げにくく旨味たっぷりに仕上がります。ふたがない場合は、水を150～200ml足して様子を見て調理してください。