

バスケットボールコートの新落成式を行いました!

なかぶすく 広報

中城が好き く誇りと愛着が生み出す とよむ中城

今月の主な内容

- うちの話題! P2~4
- 児童手当制度の一部変更について P7
- お知らせ・催し・募集 P8~12
- ヘルプロ通信 P13
- 図書館カレンダー P15



関連記事

P3 うちの話題!
「バスケットボールコートの落成式を行いました」



中城村
公式HP



中城村
公式HP



なかぶすく
広報

中城村公式HP

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

発行 / 中城村役場総務課

〒901-2493

中城村字当間585番地1

☎098-895-2131



【第10回中部広域 花と緑のまちづくりコンクール】にて優秀賞を受賞しました!

4月7日(金)に沖縄市農民研修センター特設会場にて、「第10回中部広域 花と緑のまちづくりコンクール」の表彰式が執り行われ、本村より推薦した、サンヒルズ自治会が見事、優秀賞に選ばれました。

「花と緑を取り入れることで、通りにも潤いと安らぎをもたらし、訪れる方にも清々しい気分させている」と講評をいただき、受賞しました。

是非、お近くを通る際は、サンヒルズ自治会の花や緑に癒されてみてはいかがでしょうか。



中城村PTA連合会主催 アーサ摘み取り体験 3年ぶりの開催!

3月18日(土)に中城村PTA連合会の家庭教育講座としてアーサの摘み取り体験を実施し、子どもから中学生まで親子14組が参加しました。

中城漁業組合のご協力のもと、アーサ養殖生産部の方からアーサの洗い方や保存方法、料理のアレンジレシピまで様々なことを楽しく学び、貴重な体験をすることができました。



こいのぼり掲揚式

4月27日(木)、中城ごさまる陸上競技場において、こいのぼり掲揚式が執り行われました。村内12箇所の保育施設等から300名以上の子どもたちが参加し、浜田村長、ごさまる君とともにひもを引き、こいのぼりを掲揚しました。こいのぼりが空へ登っていくと「すごい!」「泳いでいる!」と子どもたちから歓声が上がりました。



中城村アニメ教室上映会



4月21日(金)に村役場庁舎にて、中城村の児童により製作されたアニメ「護佐丸と農民」の上映会が開催され、その製作に携わった多くの児童が参加しました。

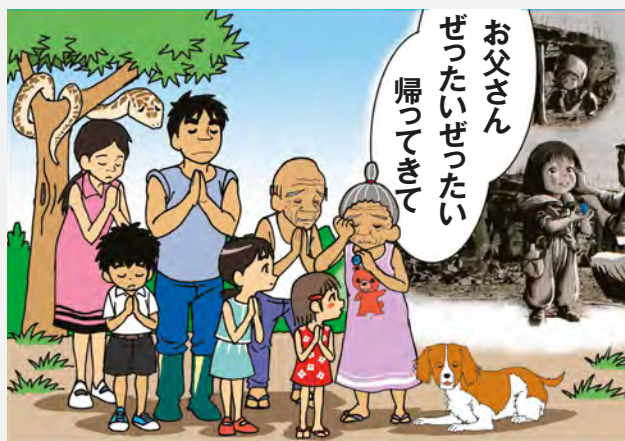
アニメは、2月19日(日)に吉の浦会館にて開催した中城村アニメ教室に参加した児童が下書きをしたものを編集し、後日、色塗りやアフレコ等も児童が行い、吉本興業(株)で製作したものです。

製作されたアニメを見て、児童からは時おり笑いが起こり、最後まで上映を楽しんでいました。また、上映を見た児童から、しらとたけし先生へ「楽しかった。ありがとうございました。」等の感謝の意が込められた寄せ書きが手渡され、児童へは完成したアニメのDVDが渡されました。

※右QRコードからアニメをご覧ください！是非ご覧ください。 YouTube「護佐丸と農民」



『平和宣言・中城』 6月23日 慰霊の日



3月から3か月にわたり、中城村版 間違いさがし絵を描いてくださった、しらと たけし先生が今回は6月23日の慰霊の日に困んだイラストを描いてくださいました。

バスケットボールコートの落成式を行いました

令和5年の4月にバスケットボールコートの落成式を行いました。始球式では、比嘉教育長によるフリースローの投球が行われ、会場は大いに盛り上がりました。

設計の際には中城中学校の生徒たちが参加し、公園内にコートを設置する向きやフロアのカラーを検証検討し、まとめた意見が反映されています。

ぜひ、たくさんの方のご利用をお待ちしております。

ご利用方法に関しましては、中城村のホームページまたは、中城村教育委員会 体育振興係(098-895-3707)へご確認ください。



▲始球式にてフリースローを披露する比嘉 良治 教育長

令和5年度 中城村体育大会結果

第24回硬式テニス大会 4月23日(日)開催

吉の浦公園テニスコートにて各体協から7チームの参加がありました。

ゲームセット5-2で伊舎堂体協が優勝しました。

優勝

伊舎堂体協



準優勝

添石体協



第15回ゴルフ大会 4月30日(日)開催

オーシャンキャッスルカントリークラブにて、各体協から16チームの参加がありゴルフ大会が開催されました。和宇慶体協が7打差で優勝と白熱した戦いになりました。

優勝

和宇慶体協



準優勝

南上原体協



第44回サッカー大会 5月7日(日)開催

ごさまる陸上競技場にて各体協から9チームの参加があり、予選リーグが3つに分かれてサッカーの試合が行われました。決勝では、1-0で伊舎堂体協が接戦を制しました。

優勝

伊舎堂体協



準優勝

泊体協



第45回ソフトテニス大会 5月7日(日)開催

吉の浦公園テニスコートにて、各体協から4チームの参加があり、当日の天候も考慮され、トーナメント方式で試合が行われ、2-0で奥間体協が優勝しました。

優勝

奥間体協



準優勝

添石体協



中城村体育協会の大会情報等、随時更新しています。

【お問い合わせ】

中城村体育協会事務局(中城村民体育館内) ☎098-895-3707

4月1日より証明書のコンビニ交付がはじまりました!

便利なコンビニ交付をご利用ください

役場まで行く必要がなく、申請書の記入も必要ないので、役場の営業時間外でもマイナンバーカードをお持ちの方は、コンビニ等の店舗内にあるマルチコピー機をご自身で操作していただくことにより、住民票の写し等の各種証明書を取得することができます。(ご本人確認の為、カード交付時に設定した4桁の暗証番号の入力が必要です。)

- 平日、土、日、祝日の6:30~23:30にご利用いただけます。
※年末年始(12月29日~1月3日)と機器メンテナンス時を除く
- 村内だけでなく、**村外のコンビニ等でも**証明書を取得することができます。
- コンビニ等の**従業員がカードの暗証番号を聞いたり、マルチコピー機の操作を代行することはありません。**
- **全国各地にあるコンビニ等**(セブンイレブン、ローソン、ファミリーマート、イオン、イオンスタイル等)で住民票の写し等が取得できます。
- **住民基本台帳カード(住基カード)では取得できません。**

利用できる方

- 中城**村内に住民登録のある方**で、**マイナンバーカードをお持ちの方**が利用できます。
- マイナンバーカード申請時にご自身の希望で「**利用者証明用電子証明書 不要**」欄に**チェックを記入した場合**には、**コンビニ交付を利用することはできません**ので、あらかじめご承知おきください。

取得できる証明書	コンビニ交付手数料(1通)	役場窓口での発行手数料(1通)
住民票の写し	200円	300円
印鑑登録証明書(※1)		
戸籍の附票の写し(※2)(※3)	450円	450円
戸籍証明書(謄・抄本)(※2)(※4)		
所得課税証明(※5)	200円	300円
課税証明書(非課税証明書)(※6)		

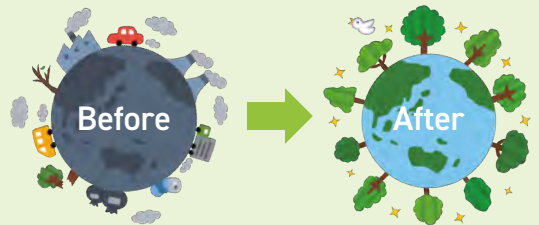
- ※1 役場窓口で取得される際は、今まで通り印鑑登録証が必要になりますので、紛失されないようご注意ください。
- ※2 中城村に本籍があり、中城村外にお住まいの方が、戸籍証明書及び戸籍の附票の写しを取得する際は、コンビニ交付端末から利用登録申請が必要です。申請されてから利用登録完了までに5営業日ほどお時間を頂きます。
- ※3 除籍の附票の写し及び改製原戸籍の附票の写しは取得できません。
- ※4 除籍及び改製原戸籍の取得はできません。
- ※5 税の証明書は、中城村に住民登録のある方のみ取得可能です。住民登録のない方は、中城村役場税務課へお問い合わせください。
- ※6 所得課税証明及び課税証明書(非課税証明書)の役場窓口交付手数料は、条例改正により令和5年4月1日より1通300円となりました。

【お問い合わせ】住民票・戸籍証明書について 中城村役場 住民生活課 ☎098-895-1737
税の証明について 中城村役場 税務課 ☎098-895-2133

環境月間 Environment Month

～一人ひとりができることに取り組もう～

国は環境の日(6月5日)がある6月を環境月間と定めており、全国各地で環境に関する取り組みが行われています。環境の日は、事業者及び国民の間に広く環境の保全についての関心と理解を深めるとともに、積極的に環境の保全に関する活動を行う意欲を高めるために、環境基本法第10条に定められています。環境月間をきっかけに環境について考えてみたり、私たち一人ひとりができることに取り組むことで環境負荷を減らす効果が生まれます。ぜひ、身近な行動からはじめてみませんか。



身近にできる省エネ行動

世界全体の環境問題として、地球温暖化があります。この主な原因である温室効果ガスのひとつである二酸化炭素は電気や水道、ガス、灯油等のエネルギーを使うことで発生します。そのため、家庭でできる身近な省エネ行動をご紹介します。無理のない範囲で省エネ行動に取り組んでみましょう。

[取組例の一部]

ものを
詰め込みすぎない



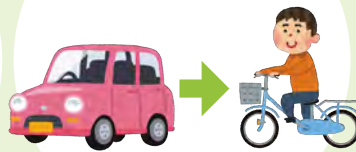
冷蔵庫

不必要に
流しっぱなしにしない



シャワー

近場には
徒歩や自転車等を使う



移動手段

長時間使わないときは
プラグを抜く



電気ポット

【お問い合わせ】中城村役場 住民生活課 生活環境係 ☎098-895-2132

～みんなで住みよい環境づくりを目指しましょう～

野外焼却は禁止されています!

野焼き・屋外焼却については、洗濯物に臭いがつく、窓が開けられない等の苦情が多く寄せられています。

廃棄物処理法では、「焼却禁止の例外」を除き、何人も廃棄物を焼却してはならないと厳しく規制しています。そのため、家庭や事業場から出た廃棄物を野焼きまたはドラム缶や一斗缶等で焼却することはできません。

屋外焼却による悪臭・煙でお困りの方は、職員が現地へ調査・指導に伺いますので、下記のお問い合わせ先までご連絡ください。また、役場閉庁時、緊急性のある場合は、消防や警察へ通報をお願いします。



【お問い合わせ】中城村役場 住民生活課 生活環境係 ☎098-895-2132

令和4年6月から児童手当制度の一部が変更になっています

①特例給付の支給に係る所得上限限度額が設けられます。

<例>主たる生計維持者の年収が1,200万円以上の方(扶養3人)
所得制限額については、扶養の人数によって異なります。

②毎年6月に案内しておりました現況届は原則不要となりました。

昨年度現況届から、受給者の現況を公募等で確認することで、現況届の提出を原則不要とします。
ただし、下記に該当する方は、現況届が必要です。5月末に現況届を送付しますのでご提出をお願いします。

- 1.配偶者からの暴力等により、住民票の住所地が本村と異なる方
- 2.支給要件児童の戸籍や住民票が無い方
- 3.離婚協議中で配偶者と別居されている方
- 4.法人である未成年後見人、施設(里親含む)等の受給者の方
- 5.その他、中城村から提出の案内があった方(児童と住民票の住所が異なる方等)

③児童手当が支給されなくなった後に所得が上限限度額を下回った場合、改めて認定請求書の提出等が必要となります。 詳細については(右QRコード:中城村役場ホームページ)をご覧ください。



提出期限 6月30日(金) **提出先** 中城村役場 こども課

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

令和4年度 情報公開条例及び個人情報保護条例の運用状況について

1 中城村情報公開条例の運用状況について

中城村情報公開条例第23条及び中城村情報公開条例施行規則第12条の規定に基づき、令和4年度(令和4年4月1日～令和5年3月31日)の、公文書の公開の運用状況について次のとおり公表します。

決定内容は、公開決定が5件、一部公開決定が1件、非公開が1件、公文書不存在が2件でした。情報公開決定に対する不服申し立てはありませんでした。

表 実施機関別の処理状況(単位:件)

実施機関	請求件数	決定内容					
		公開	一部公開	非公開	公文書不存在	取下げ	
村長部局	税務課	2		1	1		
	住民生活課	1	1				
	健康保険課	1				1	
	こども課	1	1				
	産業振興課	1				1	
教育委員会	教育総務課	1	1				
選挙管理委員会		2	2				
合計	9	5	1	1	2	0	

2 中城村個人情報保護条例の運用状況について

中城村個人情報保護条例第42条及び中城村個人情報保護条例施行規則第27条の規定に基づき、令和4年度(令和4年4月1日～令和5年3月31日)の、自己情報の開示の運用状況について次のとおり公表します。

- (1) 自己情報の開示、訂正、削除及び目的外利用等の中止の請求…… 0件
- (2) 自己情報の開示、訂正決定等…………… 7件
- (3) 不服申し立て…………… 0件

【お問い合わせ】中城村役場 総務課 ☎098-895-2131

税

6月は村・県民税 第1期の納期です!!

6月は『村・県民税 第1期』の納期となっておりますので、納期内納付のご協力をお願いします。
納付期限が過ぎますと、お手元の納付書でのお支払いができなくなり、窓口にて再発行手続きが必要となりますのでご注意ください。

令和5年度 各税の納期

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(水)	6月30日(金)	5月31日(水)
第2期		7月31日(月)	10月2日(月)	
第3期		12月25日(月)	11月30日(木)	
第4期		2月29日(木)	1月31日(水)	

※口座振替は各納付月の20日となっています。(20日が土日・祝日の場合には、翌営業日となります。)

★スマートフォン決済アプリでの納付も出来ます!



詳しくは、
「地方税お支払いサイト」
(下記QRコード)を
ご確認ください。



★口座振替のお手続きは役場窓口にて!

中城村役場税務課では、お手持ちのキャッシュカードで村・県民税等の口座振替の申込みができる「ペイジー口座振替サービス」を開始しています。

現在、納付書でお支払いいただいている方は、ぜひ本サービスをご利用ください!

▶ **必要書類** ① 下記金融機関のキャッシュカード ② 身分証(免許証等) ※通帳、届出印は必要ありません。

サービス対応
金融機関
 沖縄銀行

 海邦銀行

 琉球銀行

 ゆうちょ銀行

 沖縄県労働金庫

 コザ信用金庫

★金融機関での口座振替のお手続きも可能です!

▶ **必要書類** ① 納税通知書(口座振替依頼書) ② 口座振替にご利用の預金通帳等 ③ 通帳に使用している印鑑

問 中城村役場 税務課 ☎098-895-2133

マイナンバーカードのお受け取り・マイナポイントの申請はお早めに!!!

令和5年2月末までにマイナンバーカードを申請された方で、本村からマイナンバーカード交付通知書(白いハガキ)が届いている方は、マイナポイントの申込期限が令和5年9月末となっています。8月、9月は受け取りで混雑が予想されますので、マイナポイントを受け取りたい方は、早めにマイナンバーカードを受け取り、マイナポイントを申込みください。

※9月末よりも早く申込みを締め切る決済サービスもあります。

※役場窓口は平日8:30~16:30まで(12:00~13:00除く。土日、慰霊の日、祝祭日除く)

※平日夜間と休日における受け取りは事前電話予約のみ。(定員あり)

問 中城村役場 住民生活課 ☎098-895-1737

令和5年度「国民年金保険料の免除・納付猶予申請」が7月から始まります!

◆国民年金保険料の免除・納付猶予申請について

経済的な理由等で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、「保険料免除制度」や「納付猶予制度(50歳未満)」があります。

令和5年度分(令和5年7月分から令和6年6月分まで)の免除申請等の受付は**令和5年7月1日から開始**されます。また、申請時点の2年1か月前までさかのぼって申請することができます。(今まで免除申請等を忘れていた期間がある方はコザ年金事務所または中城村役場 住民生活課へご相談ください。)

◆国民年金保険料が納付する部分と免除される部分の考え方

保険料の一部免除制度は「一部納付が必要な保険料」を納付しないと、一部免除された期間ではなく「未納期間」として扱われます。したがって、一部免除に該当する方は、一部納付が必要な保険料を納付することが大切です。

3/4免除について
1か月分の保険料
(16,520円)



※免除されない赤字部分(4,130円)の保険料を納付することで「保険料の3/4免除期間」として年金給付に反映されることとなります。

半額免除について
1か月分の保険料
(16,520円)



※免除されない赤字部分(8,260円)の保険料を納付することで「保険料の半額免除期間」として年金給付に反映されることとなります。

1/4免除について
1か月分の保険料
(16,520円)



※免除されない赤字部分(12,390円)の保険料を納付することで「保険料の1/4免除期間」として年金給付に反映されることとなります。

【お問い合わせ】コザ年金事務所 国民年金課

☎098-933-2267(代表) [自動音声→②→②] 月～金(土日・祝日は除く)8:30～17:15
中城村役場 住民生活課 ☎098-895-1737 月～金(土日・祝日は除く)8:30～17:15

マイナンバーカードの休日および平日夜間交付(事前電話予約制)

マイナンバーカード交付通知書(白いハガキ)が届いた方で、平日開庁時間内に来庁できない方は事前電話予約にて休日または平日夜間にマイナンバーカードの交付(受け取り)ができます。**定員が有限**ですので電話予約はお早めをお願いします。

受け取り日時

6月11日(日)	6月22日(木)	6月25日(日)	7月9日(日)	7月27日(木)
9:00～11:40まで	17:45～19:45まで	9:00～11:40まで	9:00～11:40まで	17:45～19:45まで

問 中城村役場 住民生活課 ☎098-895-1737

令和5年度(前期)中城村育英会入学準備金貸費生募集

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、無利子で入学準備金を貸与します。

- ▶ **募集人員** 若干名
- ▶ **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(修学年限が2年以上)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
- ▶ **貸費金額** 20万・30万・40万(いずれかを選択)
- ▶ **貸費金の償還** 大学、専門学校等を卒業し、6か月後貸費額の20分の1に相当する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** 6月1日(木)～6月30日(金)(土日祝祭日を除く、8:30～17:15)
- ▶ **選考** 育英会で選考し決定

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** 6月11日・25日(日) 8:30～11:00
※天候等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

令和5年度中城村農業用水対策施設設置補助金のお知らせ

中城村では、農業生産性の向上を図る目的で農業用水の確保のための施設(井戸)を設置した個人又は団体に対し、予算の範囲内において補助金を交付します。

▶ **受付締切日** 12月28日(木)

※申請経費に対する補助金額が、予算を上回った場合には、申請の受付を終了するものとします。

問 中城村役場 産業振興課
☎098-895-2163

令和5年住宅・土地統計調査に関する調査員の募集について

中城村では、令和5年住宅・土地統計調査に従事して下さる調査員を募集します。調査を正確に実施するためには調査員の力が欠かせません。私たちと一緒に仕事をしてみませんか。

- ▶ **募集人数** 調査員:11名
- ▶ **任命期間** 8月中旬～10月下旬予定
- ▶ **主な仕事内容** 調査票の配布、収集、検査 等
- ▶ **応募締切** 6月末

※詳しくは中城村公式ホームページ(右QRコード)をご覧ください。

問 中城村役場 企画課 統計担当
☎098-895-2138



【8月開講】障がい者委託訓練生募集

【CADオペレーター養成科】

▶ **訓練期間** 8月1日(火)～10月31日(火)
(3カ月)

▶ **訓練場所** 有限会社ビーンズ【沖縄市】

▶ **募集期間** 6月1日(木)～6月26日(月)

▶ **対象者** 身体障害(上肢・下肢(車いす不可)・聴覚・内部障害)、精神障害、発達障害、高次脳機能障害、難病

▶ **募集人数** 10名

▶ **受講料** 無料(但し教科書代、検定代、保険料等は自己負担)

問 具志川職業能力開発校 ☎098-973-6680

ウシ、ブタ、ウマ、ヤギやニワトリ等のペットを飼われている方は、1頭(羽)からでも飼養届の提出が必要です!

イヌやネコ、インコ等の小型鳥類以外の、ヤギ、ニワトリ等の家畜にあたる動物を飼われている方は、たとえペット(愛玩動物)として飼っていても、家畜伝染病予防法により定期報告書での家畜の飼養届が必要です。

詳しくは、中城村役場 産業振興課の畜産担当、または、所管の家畜保健衛生所までお問い合わせください。



問 中城村役場 産業振興課 ☎098-895-2163
中央家畜保健衛生所 ☎098-945-2297

人材育成基金へ寄付がありました

会社設立40周年を記念して
株式会社 沖縄仮設 様より

200,000円
令和5年4月6日



ご寄付を賜りまして、ありがとうございます。

第1回 中城村ごさまるバドミントン交流大会

- ▶ **主催** 吉の浦総合スポーツクラブ
- ▶ **後援** 中城村
- ▶ **期日** 8月6日(日) 9:00~14:30
- ▶ **会場** 中城村民体育館(〒901-2407 中城村字安里190番地)
- ▶ **参加資格** 参加制限なし
※中学生以上だれでも参加できます。小学生は親子大会のみ参加可。
- ▶ **参加募集種目** ①男子ダブルス(12組) ②女子ダブルス(12組) ③混合ダブルス(12組)
④親子ダブルス(小学生親子6組、中学生以上親子6組)
- ▶ **参加料** ・男子、女子、混合ダブルス3,000円(1組2名費用)
・親子ダブルス 2,500円(1組2名費用)
※参加料は、大会当日徴収いたします。(注意)申込後、不参加の場合でも参加料を徴収いたします。
- ▶ **表彰** 各種目1位~3位へ賞状を授与する。(3位決定戦は行わない)
- ▶ **参加申込** 5月1日(月)~7月19日(水)必着
必要事項を記入し、EメールまたはLINE、FAXにてお申し込みください。

Eメール manyuokinawa888@gmail.com LINE okinawa888888
F A X 098-895-3091



中城村
体育協会
ホームページ

※その他大会詳細につきましては、中城村体育協会ホームページ(右QRコード)をご覧ください。

弁護士法人 琉球法律事務所 ライカム支店

住所 〒901-2306 中頭郡北中城村字ライカム403番地
FOREST MARKET ライカム 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】 10:00~16:30

6/10・6/17・6/24

弁護士による **土曜無料相談会開催** [広告]



遺産分割 相続登記 相続手続き 遺言・信託

無料法律相談会のご予約は ☎ **0120-927-122** 予約受付時間 9:00~17:30



日本 最強のお城に行こう!



中城村 及び 北中城村 の **観覧料無料** です!
両村民の皆様は、

問 中城城跡共同管理協議会 ☎098-935-5719

お問い合わせ時間帯：8:30~17:00(5月~9月の間は18:00まで)

料金所にて、村民であることをお伝えください。**入場には本人確認と受付が必要です。**

また、村民の方と同伴する方は、村民でなくても無料になります。

是非、お友達とご一緒にお越しください。

詳しくは、ホームページを確認!→

中城城跡
ホームページ



世界遺産コラボ御城印と武将印が誕生!



世界遺産に登録されている県内5つの城跡がコラボした御城印と中城グスクと座喜味グスクを築いた護佐丸のコラボ御城印が誕生しました。それぞれの種類をすべて集めると、楽しみ方も増える仕組みになっています!

詳しくは、中城村観光協会へお問い合わせください。

問 (一社)中城村観光協会 ☎098-975-5309

中城村
観光協会
ホームページ



リハビリ専門デイサービス

ワンアップ 西原店

ご利用者様がいつまでも元気で自立した
日常生活が送れる様に全力でサポートします。

資格保有者による手技

体力維持・筋力アップ

身体機能向上

個別リハビリプログラム

体重免荷型歩行訓練

認知症予防体操

アクセス MAP





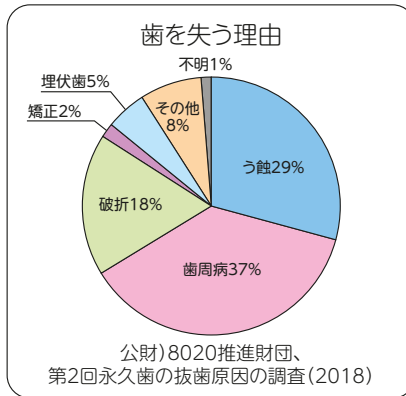
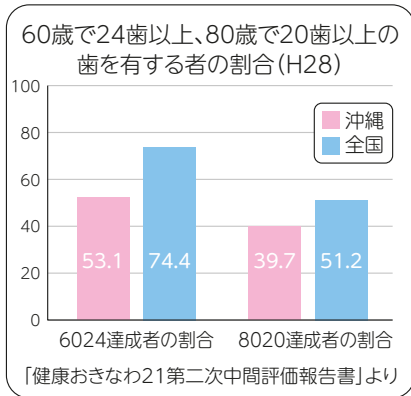
ヘルプロ通信

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。



6月4日から10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です



沖縄県の歯の健康は全国より悪い状態です!

歯を失う二大要因は虫歯と“歯周病”です。虫歯や歯ぐきの腫れ、歯みがきの際の出血など放っておくと、大切な歯が次々と抜けて全身の健康に影響を及ぼしかねません。異常を感じたらすぐに病院でチェックしてもらいましょう。早めの受診で治療費も抑えられます。

歯周病は歯ぐきだけの病気じゃない!?

中城村はメタボや糖尿病その予備軍が多いことから、歯周病のリスクが高く、悪化しやすいと言えます。健康長寿のために歯の健康にも気を付けましょう。毎日歯ブラシだけでなく歯間ブラシやフロスを使う事や定期的に歯科でプロの掃除を受けることを習慣化しましょう。

6月は食育月間です

食育月間は国民みんなで健全な食生活、特に実践を強化しようという期間です。現在をいきいきと生き、生涯にわたって「食べる力」=「生きる力」をはぐくみましょう。

ゆっくり噛んで食べていますか?

ゆっくり噛んで食べることは、早食いを防止して満腹感がえられやすくなり、肥満予防につながります。また、よく噛むことで、ホルモン分泌が高まり、食欲が抑えられたり、ゆっくり味わうことで、薄味・適量で満足感がえられます。

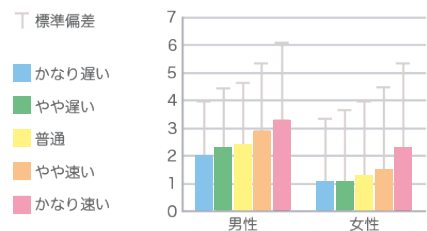
「早食い」は肥満につながる?

食べる速さ(5段階の自己評価)と体格指数(BMI)の関連を見たところ、早食いの人は現在のBMIが高い傾向にあること、さらには20歳時点からのBMI増加量も高いことが分かりました。

ゆっくりよく噛んで味わって食べましょう

よく噛んで食べるには、噛み応えのある食材や料理を多くすることも大切です。また新聞やスマホを見ながらのながら食べは食事や噛むことに集中できません。家族や友人と一緒にゆっくりと食事を楽しみましょう。

食事のスピードとBMIの増加(現在のBMI-20歳時点のBMI)



よく噛んで味わって食べるとおいしいよ! ごはんをゆっくりと噛むと、甘くなるよ!



あごと、虫歯、肥満の予防



【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

7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

7/7 対象: 健診2~3週間前を目安に個別通知します。
金 受付時間: 13:00~

乳児一般健診 実施場所: 吉の浦会館

7/8 対象: 健診2~3週間前を目安に個別通知します。
土 受付時間: 8:50~

3歳児健診 実施場所: 吉の浦会館

7/13 対象: 健診2~3週間前を目安に個別通知します。
木 受付時間: 12:50~

【お問い合わせ】中城村役場 こども課 ☎098-895-2271

おとなの健診

集団健診 予約制 実施場所: 吉の浦会館

7/6 対象地区: 南上原
木 予約期間: 5月15日(月)~定員に達し次第終了
7/14 健診時間: 8:30~11:00(時間を分けます)
金 ※内容: 血液検査等の健康診査、胃がん・肺がん・大腸がん検診等

婦人がん検診 予約制 実施場所: 中城村役場多目的ホール

7/20 対象地区: 津覇・浜
木 予約期間: 6月29日(木)~定員に達し次第終了
 検診時間: 13:30~14:30(時間を分けます)
 ※内容: 子宮頸がん検診、乳がん検診、骨粗鬆症検診

※対象地区以外の方も受診可能です。定員に達し次第、予約を終了します。

【お問い合わせ】中城村役場 健康保険課 ☎098-895-2172

ふれあい事業 実施場所: 各公民館

- | | |
|----------------|----------------|
| ● 安里 7月 4日(火) | ● 久場 7月19日(水) |
| ● 新垣 7月 6日(木) | ● 奥間 7月20日(木) |
| ● 和宇慶 7月10日(月) | ● 伊集 7月20日(木) |
| ● 浜 7月11日(火) | ● 津覇 7月24日(月) |
| ● 北浜 7月12日(水) | ● 北上原 7月25日(火) |
| ● 登又 7月14日(金) | ● 南上原 7月26日(水) |
| ● 泊 7月18日(火) | ● 伊舎堂 7月27日(木) |
| ● 南浜 7月19日(水) | ● 当間 7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。

※ふれあい事業については、都合により活動の中止や変更が生じる場合もあります。

【お問い合わせ】中城村社会福祉協議会 ☎098-895-4081

7月カレンダー

なかよし児童館 ☎098-988-0156

7月のつくってみよう!
エイサー太鼓作り(キーホルダー)

※日時等の詳細は、7月の児童館だよりにて掲載予定です。

地域子育て支援センターごさまる
 ☎098-988-0134

七月製作

※詳細は、7月のたよりにてお知らせします。

地域子育て支援センター(ちゅらていーだ)
 ☎098-870-3731

公園DAY

●日時: 7月10日(月) 9:30~

ミツバチ学習講座

●日時: 7月14日(金) 10:00~

応急処置講座

(誤飲、誤食、お熱が出た時のマッサージ方法)

●日時: 7月24日(月)

お誕生日会 (6月、7月のお友だち♡)

●日時: 7月28日(金)

1分体操、おきなわ新体操は随時行う事となりました。



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
 (はるゆめ子ども園内)

●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。



(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 3 0 1

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/

わかりやすい料金設定でのご葬儀を案内しています

大切なご家族のために安心のご葬儀を真心を込めてお手伝いいたします

お電話での相談 相談無料 費用がご心配の方お問い合わせください

他社との比較OK 24時間対応

家族葬の事前相談が増えています

中城の葬儀社

知名葬儀社



中城村字登又124番地 代表 知名 誠太

098-943-5686

中城村 護佐丸歴史資料 図書館



中城村の人口 令和5年4月末現在

人口	22,432人 (+81)
男	11,218人 (+50)
女	11,214人 (+31)
世帯数	9,552世帯 (+55)

※()内は前月との比較

7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	31					

● 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

GWイベント報告♪

皆さま、今年のゴールデンウィークはいかがお過ごしでしたか?歴史資料図書館では、上映会や折り紙工作、生き物観察会等を企画し、多くの方々にご参加いただきました!今後も、皆さまに楽しんでいただけるイベント等を企画します。

村ホームページや歴史資料図書館ブログ等で随時お知らせしています。



写真は生き物観察会の様子▶

慰霊の日展開催のお知らせ

6月23日の「慰霊の日」に因んで、村内の戦争遺跡や戦後の収容所跡、中城の戦争体験について紹介するミニ企画展を開催いたします。

村内の主な戦争遺跡の紹介や発見された銃弾の実物等を展示いたします。

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)等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



保育補助スタッフ講習

期間: 7月25日(火)～7月28日(金)

開催地: 沖縄市 / 受講料: 無料

中城村内にお住いでシルバーセンターに

入会を希望する60歳以上の方 **お問合せ下さい!**

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



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

入場
無料

護佐丸歴史資料図書館 慰霊の日企画展のお知らせ



護佐丸歴史資料図書館 慰霊の日企画展

中城村の戦争の記憶

6月23日の「慰霊の日」に因んで、村内の戦争遺跡や戦後の収容所跡などを紹介いたします。



開催期間
6/14(水)▶26(月)
時間 10:00~17:00
場所 1階展示ホール
休館日 毎週火曜日、
第3木曜日、6月23日

関連催事 講演会「中城村の沖縄戦」

講師 濱口 寿夫 (当館館長) 日時 6月17日(土) 14:00~16:00 場所 3階企画展示室
【お問い合わせ】中城村護佐丸歴史資料図書館 ☎098-895-5302

栄養士だより

6月4日から10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。今回は歯の形成に欠かせないカルシウムが豊富なチーズを使ったハンバーグをご紹介します!ポリ袋を使ってこねるので、お子様と一緒に作ってみませんか?

今月のいっぺーまーさい品

とろ〜りチーズの豆腐ハンバーグ



- 材料(2人前)
 スライスチーズ ……2枚
 焼き麩 ……20g
 鮭水煮缶 ……1缶(90g)
 サラダ油 ……適宜
 ポン酢 ……大さじ2
 A 木綿豆腐 ……200g
 A 卵 ……1個
 A しそ(刻む) ……8枚

1人分(2枚) エネルギー286kcal / たんぱく質28g / 脂質17g
 炭水化物9g / 食塩相当量1.8g / カルシウム296mg

作り方

- 厚手のポリ袋に焼き麩を入れ、マグカップの底等でつぶす。
- ①のポリ袋に【A】を加え、豆腐をすりつぶして滑らかにする。
- 鮭(汁ごと)を加えて軽くつぶしながら混ぜる。
- フライパンにサラダ油を熱し、③の生地を1/4ずつスプーンですくってのせ、円形に整える。蓋をして弱火で2分ほど焼き、上下を返してさらに2分ほど焼く。
- 再び上下を返してチーズをのせる。火を止め、蓋をして余熱でチーズがとろけたら完成。
- お好みでポン酢をつけていただく。

POINT!

しその代わりにパセリを入れるとビタミンCも摂れてカルシウムの吸収を手伝ってくれます。また、やわらかい仕上がりで、調味をしていないので小さなお子様にもおすすめです!

▲ 締切迫る ▲

対象者(※以下のすべての要件を満たす事業者)

- ①新型コロナウイルス感染症の影響を受けた事業者
- ②2022年7月~12月において、原油高や物価高の影響を受け、燃料費、光熱水費、仕入原価に係る経費が増加した事業者
- ③沖縄県内に本社・本店を有する中小企業等または県内在住の個人事業者
- ④原油価格・物価高騰対策に係る県・市町村の事業で、本応援金と支援対象経費が同じ支援金を受給していない事業者 等

応援金について

- 一律支援型 ▶法人:10万円(定額)/個人事業者:5万円(定額)
- 影響額審査型▶影響額を審査した上で、影響に応じ
法人:最大100万円/個人事業者:最大50万円

※「一律支援型」「影響額審査型」を重複して申請することはできません。 ※支給は、1事業者につき1回限りとなります。(店舗ごとの支給ではありません。)

問い合わせ先 うちなー事業者応援相談窓口(コールセンター)

電話番号:098-901-2151 受付時間:平日9:00~17:00 ※土日祝、慰霊の日(6/23)は休業
 詳細につきましては、「うちなー事業者応援金」専用ホームページ(右QRコード)をご確認ください。



うちなー事業者応援金 (物価高)
 申請期間 2023年 4月7日(日)~6月30日(日)
 (※)対象業種に限りません、併せ持ちます。
 支援対象期間 2022年7月~12月
 コロナ禍において、原油価格・物価高騰の影響を受ける事業者の事業継続を支援します。