

2024.10

No.330



広報

ながぐすく

中城が好き ～誇りと愛着が生み出す とよむ中城～

＼5年ぶりの護佐丸まつり、みんな来てね～！／



中城村の人口 令和6年8月末現在

人口	22,647人	(-7)
男	11,266人	(-13)
女	11,381人	(+6)
世帯数	9,801世帯	(-5)

※()内は前月との比較

中城村・福智町交流事業「少年の翼」実行委員会主催

中城村・福智町交流事業「少年の翼」

7月26日から3日間、中城村の兄弟都市である福岡県福智町との児童交流が開催されました。本交流事業は、施設見学や体験学習、ホームステイなどを通して相互の郷土や文化、歴史を学ぶとともに、児童たちの交流や見聞を広げる機会となっています。

今回は福智町児童11名が中城村を訪れ、中城城跡と中城村護佐丸歴史資料図書館を見学し中城村について学びました。また中城村児童10名と一緒に美ら海水族館の見学や海水浴を楽しみながら交流を深め、最終日には別れを惜しみつつ、来年福智町での再会を誓いました。

来年の1月には中城村の児童が福智町を訪れ、再会した児童たちが施設見学や体験学習、ホームステイでの交流を共に行う予定です。



▲対面式の様子



▲美ら海水族館



▲最終日の様子

親子で「生ごみを堆肥化コンポスト」作りを開催しました!

8月4日に、村内の小学生の親子を対象にコンポスト作り体験を実施し、総勢12組30名の方達に参加していただきました。



▲生ごみに関するクイズ大会を楽しむ様子



▲コンポスト作り体験!

日本赤十字社沖縄県支部中城村分区長委嘱状交付式

8月6日、比嘉 麻乃 村長に対して、中城村分区長委嘱状の交付がありました。

委嘱状の交付後、日本赤十字社沖縄県支部 上間 優 副支部長より、熊本地震、能登半島地震における日本赤十字社の活動について説明を受けました。

比嘉 麻乃 中城村分区長より、「今後の災害に備え、沖縄県支部と中城村分区はより一層の連携強化を行い、日本赤十字社が展開する災害援助活動の支援を共に行っていききたい」と決意が述べられました。



地区・分区赤十字奉仕団改正に伴う 奉仕団正・副委員長の委嘱状交付式

8月6日、中城村赤十字奉仕団 安里 和子 委員長 及び 玉城 功巳子 副委員長の2名に対して、比嘉 麻乃 中城村分区長より委嘱状の交付がありました。

安里 和子 委員長より、「私達中城村赤十字奉仕団は女性23名、男性1名の24名の団員で活動しております。これからも、比嘉 麻乃 中城村分区長のもと、団員一丸となって赤十字奉仕団の担い手となり頑張ります。」と挨拶を頂きました。

※赤十字奉仕団の役割として、高齢者支援活動や児童の健全育成活動、災害援護・防災活動、献血活動のサポート、赤十字のPR活動などを行っています。



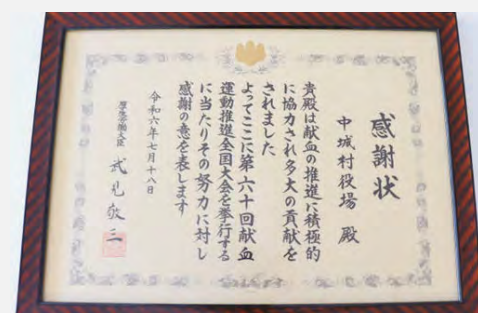
「厚生労働大臣感謝状」の表彰を受けました

令和6年8月21日に沖縄県庁で執り行われた、献血功劳団体表彰伝達式において、中城村役場が献血推進団体として「厚生労働大臣感謝状」の表彰を受けました。

この賞は、永年にわたり献血運動の推進に関し積極的に協力し、他の模範となる実績を示した個人や団体に贈られるものです。

村では、毎年2回役場駐車場において、沖縄県赤十字血液センターと協力し、定期的に献血活動を実施しています。

今後も役場献血を実施し、献血活動等の普及啓発に取り組んでいきたいと思ひます。



マイナンバーカード申請支援を実施中!

中城村役場 住民生活課ではタブレット端末を使用し、マイナンバーカード取得のお手伝いを実施しています。申請後、カードができあがるまで1~2か月程かかりますので、取得を希望される方は早めの申請がおすすめです。初めて申請する方でスマホ等からご自身で申請したいけれど、お手元に申請書がない場合は住民生活課まで電話にてご相談ください。

- ▶ **対象** 中城村に住民登録のある方
(15歳未満は親権者と一緒に来庁し、親権者の本人確認書類も2点ご持参ください。)
- ▶ **所要時間** 約20分(写真撮影無料)
※受付順の案内となりますので待ち時間が発生する場合があります。
- ▶ **持ち物** ①本人確認書類2点(運転免許証やパスポート、健康保険証、年金手帳、医療受給者証、学生証等)
②通知カードまたは個人番号通知書(紛失の場合は無くても可)
③住基カード(お持ちの方のみ)

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。定員がありますので電話予約はお早めをお願いします。

- ▶ **受け取り日時** ●10月6日(日) 9:00~11:40まで ●10月17日(木) 17:45~19:45まで
※有料再交付の場合は休日および平日夜間交付は対象外となります。



マイナンバーカードでコンビニのマルチコピー機から住民票の写し等を取得できて便利♪
(稼働時間は6:30から23:00まで。数字4桁の利用者証明用電子証明書の入力があります。)

問 住民生活課 住民年金係 ☎098-894-7716 (マイナンバーカード専用)

国保加入者の皆さまへ ジェネリック医薬品に関するお知らせ

10月上旬に、国保加入者の皆さまが現在服用している薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合、お薬代の自己負担額をどのくらい軽減できるか試算したハガキ「ジェネリック医薬品に関するお知らせ」の送付を予定しています。

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、最初につくられた薬(先発医薬品)の特許が切れた後に販売される、先発医薬品とほぼ同じ有効成分、効能・効果を持つ医薬品のことです。先発医薬品をもとにつくられるため開発期間やコストが削減され、お薬によっては自己負担額が3~5割もお安くなることがあります。家計にやさしいジェネリック医薬品の利用を検討してみませんか?

利用する際は医師・薬剤師にご相談ください。

問 健康保険課 国保係 ☎098-895-2171

年金相談会開催のお知らせ ～日本年金機構コザ年金事務所主催～

コザ年金事務所による年金出張相談会を開催いたします。

相談会は、プライバシーの保護・きめ細やかな相談をするため、電話による予約制となります。

相談希望の方は、**令和6年11月14日(木)までに予約受付を行なってください。**

なお、相談の際には、**身分証明書(免許証、マイナンバーカード等)**と**基礎年金番号(年金手帳・年金証書・年金定期便等)**のわかるものをご持参ください。

また、代理で相談される場合は、委任状が必要となりますのでご注意ください。

- 【開催内容】
- 年金加入記録確認
 - 老齢厚生・基礎年金の見込額(50歳以上)
 - 老齢厚生・基礎年金の受付
- この機会にぜひご相談ください。



▶日時	令和6年11月21日(木) 10:00～15:30受付
▶場所	中城村役場 1F 相談コーナー 1・2
▶予約	中城村役場 住民生活課 住民年金係 ☎098-895-1737

問 住民生活課 住民年金係 ☎098-895-1737

令和7年度 教育・保育施設入所案内

令和7年4月1日入所を希望する児童(0歳から小学校就学前)につきまして、入所受付を下記のとおり行います。現在保育施設に入所している児童で、継続利用を希望する方や、入所保留(待機)となっている児童も新たに申込が必要です。

▶対象	村内にお住まいで、保護者が就労、就学または病気等の状態にあり、家庭において保育ができない(保育に欠ける)児童
▶申込書 配布場所	令和6年10月1日(火)から中城村役場 こども課にて配布 ※中城村子育て情報発信サイト「すくすくなかぐすく」からも取得できます。
▶受付期間	令和6年11月1日(金)～22日(金)までに、こども課へ提出してください。 ※土日・祝日と、お昼時間(12:00～13:00)は除く ※受付期間を過ぎてからの申込は、待機児童となる可能性が高くなります。 ※保育料は世帯の所得課税状況等によって決定します。



問 こども課 保育・こども園係 ☎098-895-2134(直通)



狂犬病の予防について 毎年1回の狂犬病予防注射は飼い主の義務です



飼い主の3大義務

- 1 飼い犬の登録** ……村に登録し鑑札を発行します。迷い犬等の場合、飼い主の情報がすぐわかり、見つける手間が省けます。(手数料3,000円※1)
- 2 狂犬病の予防注射** ……年1回ワクチンを接種し、注射済票を村で発行します。(手数料550円※2)
- 3 鑑札と注射済票の装着** ……首輪等にきちんと装着しましょう。※3



※1 登録は生涯に1度だけです。 ※2 予防注射の手数料は別途必要です。

※3 犬の登録及び注射済票の手続きは村委託の動物病院でも行っています。

◆ぎのわん動物病院(南上原) ◆アネシスペットクリニック(宜野湾市野嵩) ◆アニマルクリニック(はね(北中城村仲順))

◆ペットメディカルセンター・エイル(沖縄市比屋根) ◆杜の庭動物病院(西原町翁長)

狂犬病について

狂犬病とは、犬だけでなく人を含む全ての哺乳類や鳥類に起こる病気です。狂犬病ウイルスは、狂犬病にかかっている動物の唾液に含まれており、その動物に咬まれると感染します。症状が悲惨であるだけでなく、いったん発病すると死亡率ほぼ100%の恐ろしい病気です。

予防について

日本では、狂犬病予防法により生後91日以上の子犬には毎年1回以上の狂犬病予防注射が義務付けられています。予防注射は、毎年春に実施する集合注射会場(村から飼い主へ通知します)または、指定の動物病院で受けることができます。ワクチンを接種することで、家族の一員である愛犬を狂犬病から守ることができます。

問 住民生活課 生活環境係 ☎098-895-2132

犬のフンは持ち帰りましょう



～犬の飼い主の方へ～

この頃、飼い犬のフンの放置についての苦情が増えています。

犬を散歩する時は、飼い主の責任において、フンは必ず持ち帰り、紙に包んで燃えるごみとして処理しましょう。ほんの一部の飼い主のせいで、全ての飼い主や犬に対するイメージが悪化してしまうことに繋がります。犬のフン尿で、公共の場所や他人の敷地を汚すことは絶対にやめてください。

- 飼い犬のフン等により他人の土地や道路等の公共用地を汚すことは「中城村飼い犬条例」により禁止されています。
- フンを放置した飼い主は、条例により2万円以下の罰金または科料に処されます。

問 住民生活課 生活環境係 ☎098-895-2132

秋の一斉清掃のお知らせ



～ 家周辺等の公園・道路をきれいにしましょう ～

日頃より生活環境及び公衆衛生の向上にご協力を賜り感謝申し上げます。

さて、清潔で快適な生活を送るために、秋の一斉清掃（環境美化の日）を下記の日程で実施いたします。

日頃から多人数の集まる場所や施設、生活用道路等の草刈りを行い、環境衛生に対する意識を高め、村全体の環境美化に努める運動を展開しましょう。

▶一斉清掃日 各自治会 令和6年10月20日(日)

※雨天中止の時は、前日までに、防災無線・村のホームページ等でお知らせいたします。(振替日は、10月27日(日)になります。)

▶ごみ処理場受入 9:00～13:00(時間厳守)

※ごみの搬入は、施設が混みあわないために、迅速にごみがおろせるように、2名以上で搬入をお願いいたします。

ごみの搬入について

1. 分別していないごみは
ごみ処理場で受け入れできません。

2. 事業所や家庭からのごみの
持ち込みは絶対に行わないでください。

- 燃えるごみ・燃えないごみは、しっかりと分別し袋に入れて出しましょう。
- 伐採草木は長さ50cm、直径8cm程度まで。
- 海岸ごみは当日の受入ができませんのでご注意ください。
- 海岸ごみや不法投棄等の回収は後日行いますので、各自治会で一箇所へ集積するようにお願いします。

(注意)私有地における不法投棄は回収できません。

※ボランティア袋は、当日公民館にて配布します。

問 住民生活課 生活環境係 ☎098-895-2132

～ ご家庭で生ごみの処理を始めてみませんか? ～

生ごみは、ふだんの生活の中でどうしても発生してしまうものですが、生ごみ処理機やたい肥化コンポストを使うと減らすことができます。中城村では、生ごみ処理機等を利用した、ご家庭での生ごみの処理を広めるため、購入費の一部を補助する制度を用意しています。ぜひ、ご利用ください。

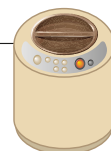
▶補助金の対象者

村内に住所を有する世帯の方

▶補助金額

(購入金額の2分の1以内)

- 家庭用生ごみ処理容器……………限度額 3,000円
- 家庭用電気式生ごみ…………… 30,000円



※予算の範囲内での交付になりますので、事前にお問い合わせください。

※処理容器は1世帯2機以内、処理機は1世帯1機以内、それぞれを重複して補助金を受ける事はできません。

※電気式生ごみ処理機については貸出(1ヶ月間)も行っております。

問 住民生活課 生活環境係 ☎098-895-2132

保幼小連携だより

【令和6年10月】中城村幼児教育連携体制推進協議会



「やってみたい」からはじまる学びの芽を育てよう!

遊びは学び 学びは遊び “やってみたいが学びの芽”

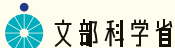
令和6年4月、文部科学省より幼稚園・保育所・認定こども園において子どもの発達を踏まえて行われている**幼児教育の特性**について動画が公開されました。

「遊びからどんな力が育っているの?」「保育園の先生はどのように子ども達と関わっているの?」

「幼児期の遊び(学び)が小学校の学習にどうつながるの?」

分かりやすい動画(7分)となっております。地域のみなさまもぜひご視聴ください。

【文部科学省】遊びは学び 学びは遊び “やってみたいが学びの芽”～「やってみたい」から始まる学びの芽(知識・技術や思考力等の基礎、学びに向かう力)の育成～



文部科学省

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/youchien/mext_02697.html


すくすく! なかぐすく ～中城村の子育て情報サイト～ ▶



11月カレンダー

なかよし児童館

☎098-988-0156

児童館は中城村内に住んでいる(0歳～18歳)までの児童・生徒が自由に遊べる施設です。遊びにはドッジボールやボードゲーム、工作等があり、遊びを通して他者と触れ合うことができます。

利用料は無料です。ぜひ遊びに来てください。見学もどうぞ。(利用する際には、保護者での登録をお願いします)

●場 所: 中城村字当間847-1

●利用時間: 月～土 10:00～12:00、13:00～18:00 (17:30より閉館準備)

※11月の行事は各小学校、図書館等に配布しています児童館だよりにてお知らせいたします。

地域子育て支援センター(ちゅらていーだ)

☎098-870-3731

●場所: 中城村南上原786(中城みなみ保育園・幼稚園内)

毎月講座やイベントを開催しています。

妊娠中の方から、就学前のお子さんをお持ちの方とその家族は、どなたでも参加できます。詳しくは公式LINE(QRコード)にて、毎月おたよりを配信しています。電話受付もしています。お気軽にお問い合わせください。



地域子育て支援センターごさまる

☎098-988-0134

妊娠中の方から未就学までのお子さん、ご家族の方、どなたでも利用できます。**村外**の方もどうぞ。ゆったりとした時間をすごしてください。お待ちしております。

●場 所: 中城村字当間847-1

●利用時間: 月～金 9:30～12:00

午後は子育て相談がある方のみ利用となります(要予約)

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。



こどもの健診

乳児一般健診 11/2^土

場 所: 中城村役場 1F 多目的ホール

対 象: 健診3週間前を目安に個別通知します。

受付時間: 8:50～

1歳半健診 11/8^金

場 所: 中城村役場 3F 大会議室

対 象: 健診3週間前を目安に個別通知します。

受付時間: 12:50～

問 こども課 子育て支援係 ☎098-895-2271

マイナ保険証を利用してみませんか？

マイナンバーカードと保険証の一体化により、従来の保険証は「令和6年12月2日」に廃止されます。（有効期限までは、お持ちの被保険者証で医療機関等の受診が可能です。）マイナンバーカードを保険証として利用すると、手続きなしで高額医療の限度額を超える支払いを免除できるなど、いろいろなメリットがありますので、ぜひご利用ください。

詳細については厚生労働省ホームページをご覧ください。

問 健康保険課 国保係

☎098-895-2171

楽々スマホ申告勉強会開催のお知らせ

～マイナポータルアプリのインストールから丁寧に説明します！～

スマホ申告をマスターすれば、混雑する確定申告会場に行く必要はありません！

勉強会において、ご自身のスマホ・マイナンバーカードを使ってマイナポータル連携（事前準備）を行うことで、来年の確定申告を楽に行うことができます。

	内 容
30分	マイナポータルについて ★アプリのインストールを一緒にやってみましょう！
45分	マイナポータル連携について ★ふるさと納税や医療費控除などの連携をしてみましょう！
15分	給与情報のマイナポータル連携について ★給与の源泉徴収票データを連携してみましょう！
15分	年金の源泉徴収票の電子データをマイナポータルで受け取る方法について ★「ねんきんネット」で「電子送付」の希望登録を一緒に行ってみましょう！
20分	質問事項など ★利用者識別番号をお持ちでない方は取得してみましょう！
15分	スマホ申告 マイナンバーカードを利用したe-Tax送信方法（動画の視聴のみ）

※勉強会のタイムテーブルは午後も同様の時間割です。（当日の参加人数などで変更する場合があります。）

▶開催日 令和6年11月7日（木） ▶場所 中城村役場 1階多目的ホール

▶時 間 午前の部 9:00～ / 午後の部 13:30～

▶費 用 無料

▶予 約 沖縄税務署 ☎098-938-0928（担当：照屋）

※当日でも席に空きがあれば、予約がなくても参加可能です。

当日持参していただきたいもの

☐ ご自身のスマートフォン ☐ マイナンバーカード（当日申請も可能です）

☐ マイナンバーカードの暗証番号

☐ 個人番号カード・電子証明書 設定暗証番号記載票 ※マイナンバーカードの受取等で設定した記載票

● 利用者証明用電子証明書パスワード（4桁） ※マイナポータルログインの際に必要

● 券面事項入力補助用パスワード（4桁） ※給与所得の源泉徴収票情報取得の際に必要

● 署名用電子証明用暗証番号（英数字6～16文字） ※申告等データの電子署名を行う際に必要

注意事項

●ご自身のマイナンバーカードの電子証明書が失効した場合は、市町村の窓口で行う必要があります。

●マイナンバーカードの暗証番号が分からない方は、事前に暗証番号の再設定をお願いいたします。

LINEで「国税庁」を
お友達追加して
いただくと便利です。
お友達追加はこちらから！



宜野湾警察署からのお知らせ 警察官をかたった特殊詐欺(オレオレ詐欺)に注意しましょう

7月19日から7月22日にかけて、警察官や電話会社の職員などを名乗る者から「あなた名義の携帯電話が不正に利用されている。詐欺に使用されている。」などと不安をあおり、お金をだまし取ろうとする不審な電話があるとの情報が多数寄せられています。

また、かかってきた電話には、国際電話と思われる番号からの着信があったり、音声ガイダンスが流れる着信があったなどの情報もありますので、不審な電話があった場合は、家族や警察に相談してください。

固定電話は「留守番電話設定」に、携帯電話は知らない番号からの着信には「応答しない、かけなさい」ことをお勧めします。

問 警察安全相談窓口 #9110 宜野湾警察署 警察安全相談係 ☎098-898-0110

後期高齢者医療保険 はり、きゅう、あん摩マッサージ施術利用券

令和6年10月1日(火)から下半期の申請受付を開始します

◆対象者(以下のすべての条件を満たす方)

中城村後期高齢者医療保険加入者で、末しょう神経疾患又は運動器疾患により医師の診療を受けたことが明らかで、現在は医療機関等で該当部分の治療を受けていない方。※保険料の滞納があると助成できません。

◆助成内容 ●1回の施術につき1,000円の助成です。

◆交付申請 ●申請を上半期(6月～9月)、下半期(10月～翌3月)に分けて受付します。
それぞれ1回の申請につき6枚交付します。
●申請の際は、利用者の被保険者証と身分証明証をお持ちください。

問 健康保険課 国保係 ☎098-895-2171

第52回ごさまるトリムマラソン大会参加者募集のお知らせ

- ▶開催日 令和7年1月12日(日) ※雨天決行
- ▶会場 ごさまる陸上競技場
- ▶開会式 9:00 ※ごさまる陸上競技場へ集合をお願いいたします。
- ▶開催種目

競技種目	制限時間	定員	スタート
5.7キロコース	60分	150名	9:30
2.6キロコース	50分	550名	9:40



- ▶参加費 1,000円(運営費、保険料込)
※荒天または災害等により「開催中止」となった場合は、運営費を差し引いたうえで、残額を返金いたします。
また、75歳以上の方は保険が適用できませんので自己責任のもとでご参加ください。

▶申込方法

事務局(中城村民体育館内)で申込書を配布しておりますので、必要事項をご記入のうえ、参加料と併せてお申し込みください。

※電話・FAXでのお申し込みは不可(窓口対応:9:00～22:00、祝日は9:00～17:00 休館日:火曜日)

- ▶申込受付 9月25日(水)～11月30日(土)まで
※各コース定員に達した時点で締め切ります。また、当日の参加受付はありません。



人気イベントのため、
お早めにお申し込みください!

申込書は、中城村体育協会ホームページ
からもダウンロードできます。



問 中城村体育協会事務局(中城村民体育館内) ☎098-895-3707

フリーランスの取引に関する新しい法律が11月にスタートします

フリーランス・事業者間取引適正化等法が2024年11月1日に施行されます。

この法律は、フリーランスの方が安心して働ける環境を整備するため、フリーランスの方と企業等の発注事業者間の取引の適正化とフリーランスの方の就業環境の整備を図ることを目的としています。

詳しい情報は、QRコードからご確認ください。

問 産業振興課 商工観光係 ☎098-895-2163



戦争について学び、平和を考える

中城村では、毎年村内の中学生を被爆地へ派遣し、被爆の実相について学習する「中城村青少年平和学習交流団派遣事業」を実施しています。2年ぶりの実施となった今回は、中城中学校3年生の平安名芽生さん、2年生の新垣愛海さん、新垣杏さん、仲座華愛さんの4名を平和学習交流団として任命し、平和学習を行いました。

6月23日(日) ～事前学習～

全国の平和交流団へ沖縄戦について伝えることが出来るよう、慰霊の日に、平和祈念資料館・平和の礎の見学を行い、令和6年沖縄全戦没者追悼式へ参列しました。

追悼式参列の様子▶



7月29日(月) ～村長・教育長表敬訪問～

青少年ピースフォーラムへの参加を前に村長と教育長を表敬訪問し、参加の意気込みを伝えました。

村長と教育長から激励の言葉をもらい、決意を新たにしました。



8月7日(水)～10日(土) ～青少年ピースフォーラム(長崎県)～

長崎市で開催された「青少年ピースフォーラム」へ参加し、全国から集う平和交流団と共に被爆の実相を学び、意見交換を行いました。また、8月9日には被爆79周年長崎原爆犠牲者慰霊平和祈念式典に参列しました。



▲被爆者の講話を聴いた後、被爆を体験するメニューに参加しました。



▲フィールドワークにて被爆の実相を学びました。



▲学んだことをもとに、自分にできる身近な平和宣言を行いました。



▲「ケンカ・戦争」をなくすにはをテーマに意見交換しました。

地域公共交通に関するアンケートを実施します

中城村では、現在運行している護佐丸バスの見直しも含め、持続可能な地域公共交通の形成及び充実を図るため、地域交通のマスタープランとなる「中城村地域公共交通計画」の策定に向け取り組んでおり、令和6年度は、ニーズ把握等を目的に、住民アンケートや利用者アンケートの実施を予定しています。

住民アンケートは、村在住者のうち2,000名を無作為抽出し、アンケート用紙の郵送を予定していますので、アンケート依頼の封筒が届いた村民の皆さまにおかれましては、回答へのご協力をお願いいたします。

住民アンケート

- 9月下旬に、無作為抽出した2,000名にアンケート用紙を郵送しています。
- 回答方法：アンケート用紙に記入のうえポストへ投函、またはweb回答
- 回答期日：令和6年10月28日(月)

護佐丸バスの利用者アンケート

- 10月中旬より、護佐丸バス車内においてアンケート用紙を配布します。
※調査期間中に1度だけご回答ください。
- 回答方法：アンケート用紙に記入のうえバス車内に設置した回収ボックスへ投函、またはweb回答
- 回答期日：令和6年10月28日(月)

問 企画課 企画調整係 ☎098-895-2138

第二回護佐丸の響き

▶主催 中城村文化協会 ▶期日 11月24日(日) 15:00開演 入場無料 ▶場所 吉の浦会館
詳細につきましては、今後ポスター・チラシにてお知らせいたします。 問 中城村文化協会 ☎070-5537-5853

「第52回中頭郡陸上競技大会」の開催及び中継放送のお知らせ

読谷村陸上競技場において「第52回中頭郡陸上競技大会」が開催されます。この大会では、中城村をはじめとする中頭郡の各町村から選手が集まり、走・跳・投の様々な競技で、その実力を競います。皆さまの応援をよろしくお願いいたします。

また、当日はFMよみたん (FM78.6MHz) によるラジオ中継およびインターネットTV (YOUTV) での実況生中継が行われます。会場へお越しになれない方も、パソコンやスマートフォン等で競技の様子を共有できますので、ぜひご利用ください。放送の視聴方法については、「FMよみたん」を検索するか、QRコードからご覧ください。

●開催日

令和6年10月13日(日)

問 中城村体育協会事務局(中城村民体育館内) ☎098-895-3707

【放送に関するお問い合わせ】FMよみたん ☎098-958-7860



参加者
募集

中城村スポーツ推進委員主催
軽スポーツ交流教室

みんなで楽しく運動しませんか?モルック・ボッチャ・ターゲットゲーム等の軽スポーツ交流教室を下記日程で開催します。この教室は、子どもから大人、障がいの有無に関わらずだれでも楽しく参加できます。競技指導、一部の用具貸出も行っていますので皆さまお気軽にご参加ください。

- ▶日時 11月2日(土)・9日(土)・16日(土)
 - ▶時間 9:00~12:00
 - ▶人数 20名程度
 - ▶場所 中城村民体育館 吉の浦公園内
 - ▶受付開始日 10月9日(水)~
- ※各回ごとに異なる競技を実施する予定です。

問 中城村民体育館 ☎098-895-3707 (棚原)

あなたの「困ったな」、教えてください

総務省では毎年9月から10月の2か月間を「行政相談月間」と位置づけ、行政相談に関する広報活動を重点的に実施します。

行政相談は、行政に関する苦情、意見・要望を受け、その解決実現を促進すると共に行政の精度や運営の改善にいかしています。

県内、村内の相談窓口は以下のとおりです。

問 沖縄行政評価事務所

☎098-867-1100 または

☎0570-090110 (全国統一番号)

中城村ふれあい相談所

☎098-895-4081 (社会福祉協議会)

ボルトナット防錆キャップの寄贈がありました



共和ゴム株式会社（大阪府）より、中城城跡の維持管理に役立ててほしいと、ボルトナット防錆キャップ200個余りの寄贈（設置含む）がありました。

ボルトナット防錆キャップの設置により、施設の老朽化対策、維持管理のコスト軽減が図られることが期待されます。

ご寄贈ありがとうございました。

問 産業振興課 商工観光係 ☎ 098-895-2163

中城村人材育成基金への寄附



吉の浦会の皆様より 300,000円

令和6年8月20日

ご寄附を賜りまして、ありがとうございます。

看護師のアルバイト募集

中城村では、各地区公民館で介護予防教室を開催しています。

高齢者の健康管理等の業務を行う看護師を募集しています。

●月曜日 9:00～12:00

●金曜日 13:00～16:00

（1教室 4,000円）

隙間時間に働きたい方、介護予防事業に興味のある方、まずは下記までお問い合わせください。

※その他曜日にも相談可能です。

問 福祉課 介護福祉係 ☎ 098-895-1738

お宅の浄化槽は大丈夫！？ 浄化槽維持管理の3大義務

① 保守点検（法第10条）年3回以上受けてね！

処理機能を維持させよう！

浄化槽法で義務付けられているよ！

② 清掃（法第10条）年1回以上実施しますか？

スラムや汚泥などを引き出し処理機能を回復させる効果があるよ！

③ 法定検査（法第11条）年1回受けなければいけないよ！

浄化槽の働きが正常に維持されているか検査しよう！

沖縄県

あたいぐわ～朝市開催のお知らせ

▶日時 10月13日・27日（日）

8:30～無くなり次第終了

※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

出店者随時募集中です！

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

保育のわらび・保育のわらび

0～2歳児募集

定員＝24名 保育士数は認可基準以上の配置
南上原・琉大附属小・中すぐ近く

■入園説明会（施設案内も）※事前に必ずメールまたは電話で予約ください。

①11/16②11/30③12/7④12/14⑤1/11の土曜[以降は随時]

各日 10:00、11:30、14:40開催。場所は当園

○説明後に入園手続きへ進む方は親子でご参加を。

※面談後に順次「入園決定」（定員まで受付）

○説明会参加費：200円/世帯（居住地不問）

●メール
warabi-n@kurumi-kodomoen.jp
●電話 (098) 895-5155



学校法人くるみ学園 中城わらび保育園

人権擁護委員候補者を募集します

人権擁護委員は、地域の皆さんから人権相談を受け、問題解決のお手伝いをしたり、地域の皆さんに人権について関心を持ってもらうための啓発等の活動を行っています。

人権擁護委員は無報酬ですが、現在、全国で約14,000人が法務大臣から委嘱され、全国の各市町村で人権擁護活動を行っています。

委員の活動については特別な知識や資格は必要ありません。これまでの経験を活かし、村の人権擁護活動にご協力いただける方を広く募集します。

募集内容

- ▶ **募集人数** 若干名
- ▶ **任 期** 委嘱日から3年
- ▶ **応募資格** 以下の条件を満たす方
 - ①村内在住で、選挙権を有する方
 - ②人格識見高く、広く社会の実情に通じ、人権擁護について理解のある方
- ▶ **応募締切** なし ※募集人数に達した場合は募集を締め切ります
- ▶ **委嘱手順**
 - ①面談（人権擁護委員の方から活動内容等について説明します）を行い、改めて意思確認をさせていただいた上で、委員候補者とさせていただきます。ただし、検討の結果お断りさせていただく場合があります。
 - ②所定の様式により履歴書等について提出いただきます。
 - ③中城村議会に意見を求めた上で、法務局へ委員候補者として推薦します。
 - ④法務大臣からの委嘱を受け、人権擁護委員として活動していただきます。
（報酬はありませんが、交通費等活動に要した費用は支給されます）
- ▶ **応募方法** 福祉課 社会福祉係 ☎098-895-1738

ノルディックウォーキング教室時間変更のお知らせ

65歳以上の方対象で、介護予防教室として開催しているノルディックウォーキング教室が、午後から午前に時間変更になりました。

10:00～11:30 吉の浦公園

（血圧測定等健康チェックがあるので、10分前までには来てください）

今まで時間が合わずに参加できなかった方、初めて知った方、この機会にぜひご参加ください。

☎ 福祉課 介護福祉係 ☎098-895-1738

令和6年度 12月開講 障がい者委託訓練生募集

リネン類クリーニング科

- ▶ **募集期間** 10月1日（火）～10月25日（金）
- ▶ **訓練期間** 12月2日（月）～令和7年2月28日（金）
- ▶ **訓練場所** 沖縄綿久寝具株式会社（本社工場）
- ▶ **受講料** 無料（但し保険料等は自己負担）

☎ 具志川職業能力開発校 ☎098-973-6680



(社) 沖縄県測量建設コンサルタンツ協会会員

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/>

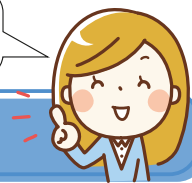
空調・衛生設備工事・浄化槽工事・保守点検業務

株式会社 沖縄水質改良

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
南城営業所 南城市玉城字玉城48番地の1

地域住民の身近な相談相手となり、行政や専門機関へのつなぎ役として日々みなさんの地域で活動している民生委員・児童委員をご存じですか？



民生委員・児童委員とは

民生委員とは 民生委員・児童委員は民生委員法と児童福祉法に基づき、厚生労働大臣から委嘱を受けた無報酬の非常勤地方公務員であり、地域で一番身近な相談・支援を行うボランティアです。

民生委員になるには

候補者

自治会等で推薦、公募による募集等

市町村の民生委員推薦会^(※1)

民生委員・児童委員にふさわしい人を都道府県知事に推薦

都道府県知事

地方社会福祉審議会^(※2)の意見を踏まえ、厚生労働大臣に推薦

厚生労働大臣

民生委員・児童委員の委嘱

民生委員・児童委員

※1：民生委員候補者を知事に推薦するため、市区町村に設置される委員会。市町村議会の議員、民生委員、社会福祉事業関係者、社会福祉関係団体の代表者、教育関係、関係行政機関の職員、学識経験者の7分野による委員で構成。

※2：社会福祉に関する事項について調査・審議するため、都道府県や指定都市・中核市に設定される審議会。都道府県議会の議員、社会福祉事業従事者、学識経験者等の中から都道府県知事（指定都市・中核市は市長）が任命する委員で構成。

どんな人がなれるの？

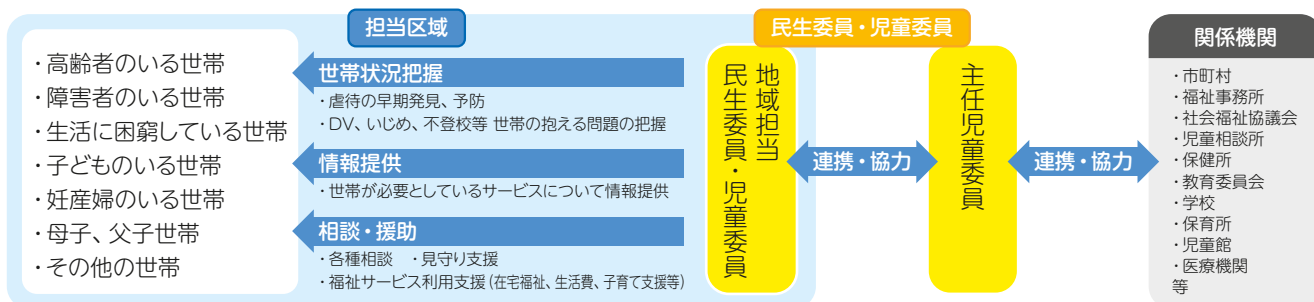
民生委員・児童委員になるには住民の方で、その地域の実情をよく知り、福祉活動やボランティア活動等に理解と熱意がある等の要件を満たす人が対象です。任期は3年。再任も可能。また、民生委員・児童委員の活動は個人の私生活に立ち入ることもあるため、活動上知り得た情報について守秘義務が課せられており、この守秘義務は、委員退任後も引き続き課されています。

活動内容

身近な地域（住民）の見守りや相談支援、地域福祉活動を行っています。

一定の区域を担当し、支援が必要な住民に対して、相談に応じ、必要に応じた福祉サービス等の情報提供を行うとともに、地域福祉を推進する活動に参加しながら、地域に密着し相談・支援活動に取り組んでいます。

民生委員・児童委員、主任児童委員の活動について



民生委員を募集しています!!

募集地区：伊集（1名）、北浜（1名）、奥間（1名）、屋宜（1名）、添石（1名）、南上原（3名）
募集しております。 問 福祉課 介護福祉係 ☎098-895-1738（直通）

[みどり豊かな 隠れ家的] デイサービス

げんき工房 お結び



- ☑ 1日型と半日型から選べる
- ☑ 土曜日や祝日も利用できる
- ☑ 個別活動メニューが豊富

098-963-6262

デイサービスセンター げんき工房 お結び
中城村字当間937-1



護佐丸歴史資料図書館 企画展のお知らせ

護佐丸歴史資料図書館 企画展

雄飛

海を渡ったナカグスクンチュ



開催期間

9.27^金

10.27^日

沖縄戦後、多くのナカグスクンチュがハワイや南米など海外へ「雄飛」しました。この企画展では、写真や資料を通して、海外へ移民した彼らのライフヒストリーを紹介します。

場 所 護佐丸歴史資料図書館 3階企画展示室

時 間 10:00～17:00 **休館日** 毎週火曜日、10月16日(水)、17日(木)

入場
無料

＼ペルー・アルゼンチンの民族衣装着付け体験もできます／

関連イベント 》世界の絵本読み聞かせ

▶開催日 10月12日(土)、13日(日)、14日(月)

▶時 間 15:30～16:00

▶場 所 1Fおはなしの部屋

問 護佐丸歴史資料図書館 ☎098-895-5302

第2回護佐丸ストーリー&ダンスフェスティバル開催

護佐丸を題材としたダンスミュージカル、また、地域で活動するダンスサークルを中心にダンスの普及やサークルの活性化を目的に開催します。

▶主 催 吉の浦総合スポーツクラブ

▶開催日 11月17日(日)

▶開 演 14:00～16:30

▶会 場 吉の浦会館(ホール)

▶定 員 250名

▶チケット代 大人1,500円、小人(小・中・高) 無料

※「小人無料チケット」は数に限りがあります。

当日券のご用意はありませんので、事前にチケット受付を行ってください。

▶チケット販売 10月7日(月)～

▶窓口受付 9:00～22:00(祝日17:00まで)

※毎週火曜日は休館日になります。

中城村民体育館窓口でチケット販売中!

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



内容

第一部 護佐丸ストーリー「凛・戦わない勇気」
中城中学校生徒出演「タイムスリップ編」

第二部 多彩なダンス「村内サークル発表会」

工事内容

リフォーム工事全般 店舗改装
増築工事 防音工事 エクステリア工事

玄関ドア取替え【1DAY】
アルミ格子 手すり テラス カーポート

防水・塗装工事 電気工事 水道工事 瓦葺き工事

リフォームの図書館は3社見積りをオススメします



今、リフォーム工事を
ご検討の皆さまへ

☎0800-919-0114

合同会社 サノハタ ※土日・祝日のご来店の際は事前にお問い合わせください

〒904-2143 沖縄市知花5丁目17-20 営業時間【月～土】9:00～17:00

※ 急な台風被害や雨漏り等に備えて切り取って保管ください ※

大同火災・メットライフ生命・東京海上日動あんしん生命

3社を取り扱う保険代理店です

証券診断、その他ご相談だけでもお気軽にお問い合わせ下さい。

久場在任!



頼ってください!

中城支店

ほけん琉球株式会社

AFP 生命保険証券診断士
損害保険トータルプランナー
支店長 仲榮真 正也
なかえま まさや

TEL:090-3790-5679

〒901-2401 中城村字久場20-11 FAX:050-3737-9680

ほけん琉球 検索 QRコード読み込みで

サイトへ簡単アクセス!



農振農用地区域一部変更 (一部農振除外)の申請受付について

10月1日から11月30日まで、農振農用地区域の一部変更の下期申請受付期間です。

申請にあたっては次の要件を満たす必要があります。

- 1.農用地区域以外に代替すべき土地がない
- 2.農用地の集団化等に支障を及ぼすおそれがない
- 3.土地改良施設の有する機能に支障がない
- 4.除外する面積が必要最小限である
- 5.農地法による農地転用の許可見込みがある
- 6.除外申請用途が農家又は農家の分家住宅、個人墓等である

問 産業振興課 ☎098-895-2163 (直通)

保護司を募集しています

中部南保護区保護司会中城村支部では、保護司になっていただける方を募集しています。

保護司は、社会奉仕の精神をもって活動し、過ちを犯した人たちの更生を手伝うため、面談や就学・就労支援等をしています。

また、犯罪や非行の予防のために「社会を明るくする運動」を実施するなど、幅広い活動をしています。このような活動は、社会において犯罪・非行の予防や立ち直りを支える力となっています。

66歳以下で保護司の活動に興味のある方は、ご連絡ください。

問 中城村役場 福祉課 ☎098-895-1738

中部南保護区保護司会 ☎098-879-6017

ふれあい事業

実施場所:各公民館

- | | | | |
|---------------------|----------------|----------------|-----------------|
| ● 安里 11月5日(火) | ● 浜 11月12日(火) | ● 久場 11月20日(水) | ● 北上原 11月26日(火) |
| ● サンヒルズタウン 11月6日(水) | ● 北浜 11月13日(水) | ● 奥間 11月21日(木) | ● 南上原 11月27日(水) |
| ● 新垣 11月7日(木) | ● 登又 11月14日(木) | ● 伊集 11月21日(木) | ● 伊舎堂 11月28日(木) |
| ● 和宇慶 11月11日(月) | ● 泊 11月19日(火) | ● 津覇 11月24日(日) | ● 当間 11月29日(金) |
| ● 南浜 11月20日(水) | | | |

※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日程の変更が生じる場合もあります。

問 中城村社会福祉協議会 ☎098-895-4081

おとなの健診

集団健診 予約制

11/28(木)

対象地区 全地区対象

実施場所 吉の浦会館

健診時間 8:30~11:00(時間を分けます)

※内容:血液検査などの健康診査、胃がん・肺がん・大腸がん検診等

※令和6年度より、集団健診(婦人がん検診含む)はいつでも予約できます。

※婦人がん検診の受診券の有効期間はR7年1月31日までとなっております。

※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。

婦人がん検診 予約制

11/18(月)

対象地区 南上原

実施場所 中城村役場 多目的ホール 予約期間 随時受付中

検診時間 13:30~14:15(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

問 健康保険課 健康増進係 ☎098-895-2172

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

お電話でのご相談 相談無料
他社との比較OK 24時間対応

費用がご心配の方お問い合わせください

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

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

会員募集中!

女性大歓迎



健康で働く意欲のある
60歳以上の皆様へ

随時入会説明実施中! お問い合わせ下さい

中城村シルバー人材センター
TEL(098)895-2502



ヘルプロ通信

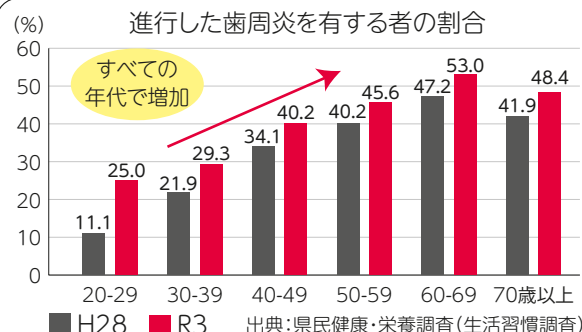
ヘルプロとは…

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。



中城村歯周疾患検診

歯周病とは、歯と歯ぐきの間に繁殖する細菌が感染し、歯の周りに炎症が起こる病気です。全世代で歯周病が増えており、特に50～60歳代では進行した歯周病となっているのが、沖縄県の課題となっています。



中城村では、指定された歯科医院で歯周疾患検診が受けられます！

- 対象** 受診日に中城村に住所のある、下記生年月日に該当する方
 40歳 (S59.4.1～S60.3.31)、50歳 (S49.4.1～S50.3.31)
 60歳 (S39.4.1～S40.3.31)、70歳 (S29.4.1～S30.3.31)
- 検査内容** 口腔内診察、歯周疾患予防の指導（歯のお掃除はありません）
- 料金** **無料**
- 受診方法** 村契約医療機関に事前に予約し、受診をする
- 持ち物** ①保険証 ②歯周疾患検診受診票
 （対象者へは4月にがん検診受診券と一緒に郵送しております）
 ※有効期間は**令和7年3月31日まで**です！



R6年度
契約歯科医院一覧

受け忘れはありませんか？

胃がん・肺がん（結核）・大腸がん検診・婦人がん検診

がんは中城村の死亡原因の第1位です。しかし、中城村のがん検診受診率は各がん検診ともに（胃・肺・大腸・子宮・乳）10～20%程度です。多くのがんは初期には自覚症状がほとんどありません。定期的のがん検診を受けることで、早期発見・早期治療が可能になります。

健診（検診）は毎年受けるようにしましょう（子宮頸がん検診・乳がん検診は2年に1回）



下記の方は個別（病院）でも **無料** で受けられるチャンス!!

大腸がん検診

41歳 (S58.4.1～S59.3.31生)
 46歳 (S53.4.1～S54.3.31生)
 51歳 (S48.4.1～S49.3.31生)
 56歳 (S43.4.1～S44.3.31生)
 61歳 (S38.4.1～S39.3.31生)

婦人がん検診

子宮頸がん検診
 21歳 (H15.4.1～H16.3.31生)
 乳がん検診
 41歳 (S58.4.1～S59.3.31生)

40歳記念総合がん検診

特定健診と一緒に
 がん検診も受けましょう！
 40歳 (S59.4.1～S60.3.31生)
 内容：胃・肺・大腸がん検診
 +婦人がん検診

【ご質問・お問い合わせ】健康保険課 健康増進係 ☎098-895-2172

中城村 護佐丸歴史資料 図書館



午後の映画館、開催します♪

今回のテーマは「韓国映画」です！
平日のゆったりした時間を、図書館で映画を観ながらお楽しみください。

【場所】護佐丸歴史資料図書館 3階 企画展示室

【時間】開場13:00 開演13:30

- ①10月2日(水)『ラブストーリー』(133分)
 - ②10月4日(金)『工作 黒金星と呼ばれた男』(137分)
 - ③10月9日(水)『観相師』(139分)
 - ④10月11日(金)『1987、ある闘いの真実』(129分)
 - ⑤10月18日(金)『明日へ』(104分)
- すべて無料で、先着30席となります。

世界の絵本に触れてみよう！

沖縄県国際交流員と、中城村海外移住者子弟研修生による外国語(英語・スペイン語)の絵本のおはなし会を行います。

入場無料です。お気軽にご参加ください。

- ①10月12日(土)
- ②10月13日(日)
- ③10月14日(祝・月)

【場所】護佐丸歴史資料図書館 1階 おはなしのへや

【時間】15:30~16:00

11月のおはなし会

- ▶日にち 11月10日(日)
- ▶時間 10:30~
- ▶場所 護佐丸歴史資料図書館 1階



毎月第2日曜日におはなし会をやっています!おはなし会は、何歳からでも、どなたでもご参加いただけます。参加費や申込は不要ですので、どうぞお気軽にご参加ください。

11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。

【資料図書室】

月・水〜金 10:00~19:00
土・日・祝 10:00~17:00

【中城歴史展示室】

月・水〜日 10:00~17:00

開館
時間

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

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



Web上で図書館の本を検索することができます。

中城村WebOPAC

<https://www.ik.licre-saas.jp/nakagusuku/webopac/index.do>

右側のQRコード
からも見られます



中城村の歴史や文化を知りたい...そんなあなたの手助けとなる地域情報システムです。

発見!なかぐすく

<https://www.vill-nakagusuku-local-culture.com/>

右側のQRコード
からも見られます



R



沖縄弁護士会所属
代表弁護士 久保以明
(29685)

相続無料相談会

1日限定
10名まで

ライカム支店 10/ 5 (土)・19 (土)

事前予約制 10:00~16:30

会場 沖縄県中頭郡北中城村ライカム403
フォレストマーケットライカム2F

予約枠には限りがあります。今すぐお電話を！

0120-927-122

遺産分割 遺言・家族信託 遺留分

相続不動産 軍用地 相続放棄

弁護士法人 琉球法律事務所

琉球法律事務所 無料相談会

検索

第14回 中城護佐丸 まつり

2024
10月19日(土)▼20日(日)
午後2時～午後9時
会場 世界遺産中城城跡

入場無料
城跡内への観覧は
午後1時まで



ステージイベント
スケジュール

10月19日(土)

- ピエロショー
- 子どもフェスティバル
- Ryuty (リュウティ) ライブ
- 護佐丸ダンスをみんなで踊ろう!
- MC護佐丸 ライブ
- 護佐丸プレゼンツ【フォトコンテスト】
- プロジェクションマッピング【護佐丸伝説】
- 花火ショー など

10月20日(日)

- ピエロショー
- 集団演舞
- 爆上戦隊ブンブンジャー ショー
- アルトナイト(玉木聖愛) ライブ
- 普天間かりり ライブ
- 護佐丸プレゼンツ【フォトコンテスト】
- SugLawd Familiar ライブ
- HAN-KUN from 湘南乃風 | DJ KEIN ライブ
- 花火ショー など

護佐丸まつり

検索



栄養士だより

暑さも和らぎ、秋の味覚が楽しめる季節がやってきました。
秋の魚は脂がのった魚が多いので、かば焼きにぴったり!
青魚に含まれる「DHA」や「EPA」には、血圧やコレステロールの低下、動脈硬化の予防の効果があります。青魚をおいしく健康的にいただきましょう。

今月のいっぺーまーさい品 さんまのかば焼き丼



材料 2人分
さんま(開き) 2尾
米粉(小麦粉・片栗粉) 適量
＜合わせ調味料＞
しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1
砂糖 大さじ1/2
みりん 大さじ1/2



作り方

- 1 さんまは食べやすい大きさに切り、両面に米粉をふる。
- 2 油を熱したフライパンに魚の身を下にして焼く。(中火～弱火)
- 3 良い焼き目がついたら、ひっくりかえして皮面を焼く。
- 4 合わせ調味料を加えて炒りつける。水分がなくなってきたら完成です。

1人分(ごはん150gとして)
エネルギー623kcal / たんぱく質22.9g / 脂質26.1g / 炭水化物65.0g / 食塩相当量1.7g

POINT!

あまり触らず、じっくり焼くことがポイントです。お好みで山椒やごまをふって。お弁当にも◎



友だち登録はこちら!
中城村公式LINE



中城村公式
ホームページ



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>