

中城が好き ~誇りと愛着が生み出す とよむ中城~



広
報

なかぐすく

2026.3

No.347



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



中城村の人口

令和8年1月末現在
※()内は前月との比較

人口	22,854人	(-11)
男	11,370人	(-7)
女	11,484人	(-4)
世帯数	9,991世帯	(-16)

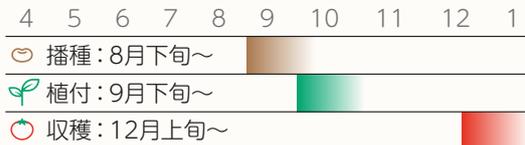


あらかき な お や
新垣 直也 さん

営農面積：1450坪
 出荷量：年間約60t
 InstagramのID：wauke9498



栽培カレンダー



現在育てている品種



桃太郎ピース

大玉の桃太郎系品種で、甘みと酸味のバランスが良く、果肉がしっかりしているのが特長。裂果が少なく、日持ちにも優れています。



千恋(ちこ)

食味に優れたミニトマト品種で、甘みが強くコクのある味わいが特長。果皮が比較的しっかりしており、裂果が少ない品種。

豆知識

トマトは南米アンデス山脈原産で、16世紀にヨーロッパを経て江戸時代に日本へ伝わりました。当初は観賞用でしたが、現在では世界中で親しまれています。また、植物学上は果実に分類されますが、日本では野菜として扱われます。



トマト栽培歴を教えてください

27歳から就農し、今年で27年目になります。
就農したきっかけは、「農業は失敗も成功も含めて、自分のペースで仕事ができる」と思ったことでした。



トマト栽培の難しさや工夫している点は？

トマトは、天候の影響を非常に受けやすい作物です。特に植え付け時期は、天候によって作業が難しくなることがあります。また、肥料のバランスにも注意を払っています。多すぎると木が暴れてしまい、少なすぎるとうまく育ちません。
さらに、トマトは苗の下の方に実がつくため、収穫時は低い姿勢での作業が続き、腰に負担がかかるのも大変な点です。



栽培するうえでのこだわりを教えてください

甘いトマトをすることです。
甘さの秘訣は、灌水量の調整です。水の与え方を特に慎重に管理しています。
また、トマトを大きく育てることで、収量が上がり、箱詰作業の負担低減にもつながっています。



気をつけている病気や害虫は？

特に注意しているのは「コナジラミ」という害虫です。
繁殖力が強く、木の成長を止めてしまうほか、トマトの色素を吸い取ってしまいます。
そのため、コナジラミを捕食するタバコカスミカメという天敵昆虫を利用しています。タバコカスミカメは、トマトの実を食べず、葉を食べるためトマトに被害を与えません。



タバコカスミカメの住み処になるクリオネ



おいしいトマトの見分け方は？

ヘタを見てください。
ヘタが萎れておらず、鮮やかな緑色のものは新鮮な証拠です。
多少形が崩れていても、おいしいトマトは沢山あります。
特に、ゴツゴツした形のものは見た目に反して甘みがあり人気があります。



多少見た目が悪くても味は抜群!



おいしい食べ方は？

トマトを輪切りにして、カマンベールチーズ等を挟む食べ方です。シンプルですが、とても美味しいです。そのほかにも、卵とトマトを和えた料理やアヒージョ等、様々な料理に合います。



トマト農家おすすめのトマトチーズサンド



12/2 「社会を明るくする運動」沖縄県作文コンテストで優秀賞を受賞!

令和7年12月2日に開催された沖縄県更生保護大会において、第75回「社会を明るくする運動」沖縄県作文コンテストの表彰式が行われ、中城小学校6年の花城 爽空さんが優秀賞(沖縄県保護司会会長賞)を受賞されました。

本村では、毎年多くの児童・生徒の応募があり、令和4年度から毎年中部南保護区において入賞しています。今回は昨年度に続く県での優秀賞受賞となりました。

「社会を明るくする運動」は、法務省が主唱し、犯罪や非行のない明るい社会の実現を目指し、昭和26年から全国的に展開しており、今年度は75回目となります。本村では、7名の保護司の方々、罪や非行を犯した人たちの立ち直りを支える活動を行っています。



12/7 姉妹都市の旭市で南上原組踊保存会の公演が行われました!

中城村の姉妹都市である千葉県旭市の東総会館で、南上原組踊保存会による「糸蒲の縁」の公演が行われました。

公演にあたっては、事前広報や当日の会場整理等、旭市教育委員会生涯学習課のご協力のもと、旭市内外から400人余りの方々にご鑑賞していただくことができました。公演中は、感動のあまり涙を流される方もおり、閉幕後は多くの方々から「大変素晴らしかった」、「感激した」、「沖縄の文化を知ることができた」等の声をかけていただく等、公演を大成功に終えることができました。

演者の児童生徒にとっても、日々積み重ねてきた稽古の成果を、県外の大舞台で発表する機会は大きな自信となり、今後の稽古の励みとなる公演となりました。



12/18 人権作文コンテストで優良賞を受賞!

第44回全国中学生人権作文コンテスト沖縄県大会において、中城中学校3年生の新垣 憧哉さんが沖縄人権擁護委員協議会 優良賞を受賞しました。

コンテストは、次代を担う中学生が人権問題について作文を書くことで、人権尊重の重要性、必要性についての理解を深め、豊かな人権感覚を身につけることを目的に実施されています。



12/23 株式会社 沖縄計測より寄贈がありました!

ペットボトルのリサイクル事業を行っている株式会社沖縄計測(代表取締役 玉城 幸人)より、村内の環境美化への支援として、インパクトドライバーとハンディソーの寄贈がありました。村内の環境美化に役立ててまいります。



前列：中城北中城消防組合消防団員
後列：カシスオレンジ/山之内すず/かけおち/タケト(左から)

12/27 中城北中城消防組合消防団がイベントに参加!

イオンモール沖縄ライカムにて、「消防団入団促進広報2025 この街でみんなと強くなろう!」が開催され、中城北中城消防組合消防団および沖縄市消防団の団員に加え、入団促進サポーターであるタレントの山之内すずさん、よしもと芸人の方々が出演されました。パフォーマンスや団員との掛け合いが会場を盛り上げ、地域住民に親しみやすく消防団活動の意義を伝えるために、コミカルでありながら真剣なメッセージも込められたステージが展開され、消防団活動の重要性や楽しさを伝える機会となりました。



1/6 消防出初式が開催されました!

中城北中城消防 中城出張所にて令和8年消防出初式が開催されました。

式典では、中城村長および北中城村長による挨拶のほか、管理者点検として、消防職員の服装や着装状況、隊員の士気等の確認が行われました。

また、消防隊員による展示訓練では、火災現場を想定した救助訓練が披露されました。



左から：株式会社 富士建設 (善行賞)、新垣 省治さん (善行賞)、謝花 海光さん (特別表彰)、比嘉 善浩さん (特別表彰)、比嘉 洋市さん (功労賞)

1/9 中城村初興し(ハチウクシー)が開催されました!

吉の浦会館にて令和8年 中城村初興しが開催されました。多年にわたり、村政発展とスポーツ振興等の向上に顕著な功績を残された村功労者・善行者への表彰が行われ、比嘉村長より表彰状が授与されました。



1/21 宜野湾ロータリークラブより寄贈を賜りました!

宜野湾ロータリークラブ創立60周年記念事業の記念品として、中城村の子ども達のために使ってほしいと村内居場所3箇所と児童館へ物品の寄贈がありました。1月21日には、記念式典が開催され宜野湾ロータリークラブ会長河村哲様より、目録が贈呈されました。記念品は音響セットや卓球台等の希望物品11点で、今後各施設で活用されます。



トリムの部

2.7kmコース

- 1位 森根 里仁
- 2位 川満 優之介
- 3位 伊集 はる

5.8kmコース

- 1位 稲福 美佐子
- 2位 新城 麻里亜
- 3位 外間 なお子

1/11

マイペースで楽しむ! 第53回ごさまるトリムマラソン大会を開催!

中城村体育協会主催による「第53回ごさまるトリムマラソン大会」が開催され、子どもから大人まで約700名が参加しました。今回はトリムの部のみの実施となり、参加者一人ひとりが自身の目標に向き合いながら、心地よい汗を流しました。

会場では、完走後の参加者に沖縄そばやソーセージが振る舞われ、走り終えた安堵感とともに、笑顔あふれる交流の場となりました。沖縄ホームル様よりご提供いただいたソーセージをはじめ、温かい沖縄そばは参加者からも好評で、「運動後の食事が別格だった」との声が聞かれました。

また、表彰式では通常の表彰に加え、特別賞も設けられ、受賞者の発表に会場は大いに盛り上がりました。本大会は、多くの企業の皆さまからの協賛金および賞品のご支援により支えられており、心より感謝申し上げます。

大会の結果はこちら!



今年度の大会も参加者の笑顔あふれるイベントとなり、盛況のうちに幕を閉じました。

なお、本大会の開催にあたっては、多くのボランティアの皆さまにご協力をいただき、円滑な大会運営を行うことができました。ご尽力いただいたすべての皆さまに、心より感謝申し上げます。

2/8

伝統空手の魅力を発信「第18回空手演武会」開催

中城村体育協会空手部主催による「第18回空手演武会」が、吉の浦会館にて開催されました。

当日は、中城比嘉空手道場、ときわ中城道場、喜広道場、沖縄本部御殿手真武会（中城道場）、中城拳武館の村内5団体が参加し、日頃の稽古で磨き上げた技を披露しました。形や古武道等、伝統空手ならではの演武が次々と繰り広げられ、会場を訪れた観客からは大きな拍手が送られました。

一つひとつの演武には、技の力強さだけでなく、礼節や集中力といった空手の精神が感じられ、世代を問わず多くの来場者が伝統空手の奥深さに触れる機会となりました。本演武会は、村内道場同士の交流の場としても意義深く、伝統空手の継承と発展を改めて感じさせる催しとなりました。

また、空手部長の新垣陽花さん（中城比嘉空手道場）が挨拶し、「今後も子供たちの成長を見守っていきたい」と力強い言葉が述べられ、今後の空手振興への思いが語られました。



中城比嘉空手道場



沖縄本部御殿手真武会（中城道場）

中城村・福智町交流事業「少年の翼」

1月30日から2月1日の3日間、村在住の5・6年生11名が、兄弟都市である福岡県福智町を訪れ交流事業を行いました。子どもたちは7月に中城村を訪れた福智町の子どもたちとの再会を喜び、ホームステイや雪体験等を通してお互いの交流をさらに深めることができました。さらに施設見学や上野焼(あがのやき)の絵付け等を体験することで、郷土の違いを感じながら見聞を広げ成長したようでした。



特集

むらの話題

お知らせ

情報広場

イベント情報／子ども関連

ヘルプロ通信／図書館

DAY1



田川市石炭・歴史博物館



電車体験!

ふくちのち
(福智町図書館)

上野焼絵付け体験

DAY2

福智町のみんなと
雪体験 ❄️

DAY3



大宰府天満宮



キャッシュレス(顔認証)で護佐丸バスに乗ろう!!

護佐丸PASS

護佐丸バスに乗車する際に、顔認証システム「護佐丸PASS」にご登録いただくことで、顔認証または二次元コードによる認証でのキャッシュレス決済にてご利用いただけます。

顔認証を登録すると…

乗車の際に、バス車内に搭載されている端末に、お顔を近づけて認証されると、運賃の支払いOK!

あらかじめ登録したクレジットカードから引き落とされます。



詳しくは
こちら



利用登録は
こちら

こんな方におすすめ!!

まだ小学生のこどもに、現金やバス券を持たせたくない。失くしたらどうしよう…



バス回数券が無くなりそう、また買いにいかなきや。コンビニに在庫あるかな…



荷物で手がふさがっていて、カバンから財布が取り出せないな…



問 企画課 企画調整係 ☎098-895-2138

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

図書館 
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 ※

「ごさマッスルクラブ」 当面の休止について

健康運動指導士の不在と事業の見直しの為、当面の間、「ごさマッスルクラブ」を休止することになりましたのでお知らせします。

問 福祉課 介護福祉係 ☎098-895-1738

ごみの出し方についてご注意ください!!

毎年3月～4月は進学・就職・転勤等、引っ越しによりごみの量が多くなってきます。ごみを出す際には分別、収集日に注意して出すようお願いいたします。

分別・収集日については中城村ホームページにてご確認ください。

ごみの出し方の注意点

ごみは指定のごみ袋へ!

ごみは分別して指定のごみ袋へ口を縛って出してください。

布団を燃えるごみ袋に入れる場合は、他のごみを混ぜずに袋に入れ、口を縛って出してください。



指定日の朝8時までに出してください

朝8時以降に出されたごみは収集できませんので、次回の指定日に出してください。

※各地区を回る時間は指定していません。



ごみは指定のごみ置き場へ!

一般住宅は家の前、アパート・マンションは指定のごみ置き場へ出してください。

※家の前の道が狭く、通行の支障となる場合は、敷地内の道から見える場所においてください。



粗大ごみは申込みが必要です!!

指定日の前日、午後4時までに申込みいただき、指定日の朝8時までに処理券を貼って出してください。

※処理券は村内のコンビニまたはスーパーで販売。



ごみの分別や収集日等で困ったことはありませんか?

資源・ごみ分別アプリ「さんあ〜る」を知っていますか?

「さんあ〜る」はごみの分別方法を手軽に検索したり、収集日をお知らせする機能がついたアプリです。

お住まいの地区を設定することで、アラームで収集日を知らせる機能や、ごみに関する情報を確認できます。

ぜひごみの収集にご活用ください!



問 住民生活課 生活環境係 ☎098-895-2132

津覇小学校で写真撮影・寄せ書きイベントを開催します!

津覇小学校の旧校舎が解体されるにあたり、卒業生や関係者の皆さまにご参加いただける写真撮影・寄せ書きイベントを開催いたします。

開催日時 3月28日(土) 9:00~13:00

- 駐車場には限りがございます。乗り合いや徒歩、公共交通機関のご利用をお願いします。
- 敷地内、校舎内での喫煙、飲酒は禁止です。
- ごみは各自でお持ち帰りください。

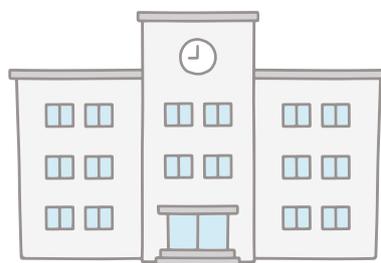


津覇小学校新校舎完成見学会を開催します!

津覇小学校の校舎完成に伴い、保護者の皆さま、地域住民を対象とした新校舎見学会を開催しますので、ぜひお立ち寄りください。当日はスリッパや上履き等をご持参ください。

開催日時 3月28日(土) 9:00~13:00

問 中城村教育委員会 ☎098-895-3276



美味しい!キレイ!もっと知ってほしい中城村の農産物

~中城村農産物品評会表彰式~

2月1日(日)、中城産業まつり会場で「令和7年度中城村農産物品評会」の表彰式が行われました。この品評会は、農業が盛んな中城村の強みを生かし、生産技術の向上と意欲の高揚を目的に開催されました。今年度は初めてマンゴー品評会を実施し、産業まつりと同時開催で農産物品評会も行いました。青年農家が最優秀賞を受賞し、期待が高まる結果となりました。また、琉球大学附属小学校の生徒が特別賞を受賞し、喜びの笑顔で活動を発信しました。今後も品評会を継続し、村の農業振興に努めます。



村長賞受賞の東さん(前列左から3人目)、仲村さん(同4人目)

問 産業振興課 農政係 ☎098-895-2163

【マンゴー品評会】

- 中城村長賞 東 雅孝 (品目名:アーウィン)

【農産物品評会】

- 中城村長賞 仲村 渚 (品目名:島にんじん)
- 品評会実行委員会特別賞 琉大附属小3年生 (品目名:島だいこん)

※受賞者一部抜粋

その他受賞者等詳しくはこちら!



あなたの年金に関するお知らせ

国民年金保険料の納付は義務です。

あなたは、払わないといけなないお金があります。
国民年金保険料を払わないと、年金の受け取り、在留資格などに影響がでることがあります。

保険料を払うことができないとき

① 免除制度

保険料を払わなくてもよくなる制度

日本に初めて来た人は、手続きをすることにより
保険料を払わなくてもよくなる場合があります。



② 納付猶予制度

保険料を払うのを待ってもらう制度

問 日本年金機構 年金加入者ダイヤル ☎0570-003-004



For Foreign Residents

Your Pension Notice

You must pay National Pension contributions by law

You have payments that need to be made.

If you don't pay the National Pension Insurance Contribution, it shall affect when you receive your pension, or when you apply for your status of residence.

For Those Unable to Pay

① Exemption of the Contributions

A system whereby national pension contribution is reduced or no longer required to be paid

If you are new to Japan, you may be exempted from National Pension insurance contribution by following certain procedures.



② Contribute Postpinement System

A system that allows persons to postpone payment of the National pension contributions.

問 Japan Pension Service
Interpretation Service for Pension Consultation ☎0570-003-004



村・県民税兼国民健康保険税の申告について

令和8年度 村・県民税兼国民健康保険税の申告はお済ですか？

中城村での申告受付は**3月16日**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ません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。

受付期間 2月16日(月)～3月16日(月)
※3月1日以外の土日及び祝日を除く

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

窓口申告受付停止期間

3月17日(火)～5月31日(日)

新年度の課税準備のため、上記期間は申告受付を停止いたします。

村・県民税兼国民健康保険税の申告は6月1日(月)より受付を再開いたします。

問 税務課 申告専用番号 ☎098-963-7366

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

オンラインで
住民税申告をする



令和8年4月より妊婦を対象とした

RSウイルスワクチンの定期接種が始まります！

RSウイルスは生後1歳までに50%以上が、2歳までにほぼ100%の乳幼児が少なくとも一度は感染するとされている感染症です。

主な症状としては、発熱、鼻汁、咳等の上気道炎症症状が数日続き、その後、細気管支炎や肺炎等の下気道症状が出る場合もあります。

厚生労働省は、RSウイルス感染症を予防接種法のA類疾病に位置づけ、令和8年4月から以下のとおりRSウイルスワクチンを定期接種とすることを決定しました。

対象者 妊娠28週から37週に至るまでの妊婦

ワクチン 組換えRSウイルスワクチン(母子免疫ワクチン)
※母子免疫ワクチンとは、妊婦が接種すると、母体内で作られた抗体が胎児に移行し、乳児が出生時から病原体に対する予防効果を得ることができるワクチンです。

接種方法 妊娠ごとに1回0.5mLを筋肉内に接種

接種費用 無料

問 こども課 こども給付係 予防接種担当 ☎098-895-2271



国民健康保険の加入・喪失には手続きが必要です!

退職で社会保険等をやめた場合や扶養から外れた場合は、国保へ加入しなければなりません。反対に、国保加入者が社会保険等に加入した場合や被扶養者となった場合は、国保の喪失の手続きが必要です。国保の加入・喪失の手続きは、14日以内に届出てください。

※その他、国保加入者の転入転出、出生死亡、生活保護の開始廃止等の場合も加入・喪失の手続きが必要です。

加入に必要な物	喪失に必要な物
<ul style="list-style-type: none"> ●健康保険資格喪失証明書 ●マイナンバーカード(持っている方のみ) ●本人確認書類(顔写真付き身分証等) 	<ul style="list-style-type: none"> ●社会保険に加入した日がわかるもの (社会保険の資格確認書、資格情報のお知らせ等) ※社保加入した国保の方全員分 ●国保の資格確認書又は資格情報のお知らせ ●本人確認書類(顔写真付き身分証等)

届出が遅れると不利益が生じる可能性があります!

加入の手続きが遅れたら…

- 国保加入資格日まで遡って国保税を納めることとなります。
- 届出をしない間は国保の資格を証明するものがないので、医療費を全額自己負担することとなります。

喪失の手続きが遅れたら…

- 国保税が課税され続けることとなります。
- 国保以外の健康保険に加入しているのに、国保の資格確認書等を使って診察を受けていた場合、国保が負担した医療費を返還していただきます。

問 健康保険課 国保係 ☎098-895-2171

国民年金保険料が一部免除された方へ

保険料の一部免除制度は、減額された保険料を納付しないと未納期間として扱われますので、**必ず減額された保険料を納付する必要があります**。

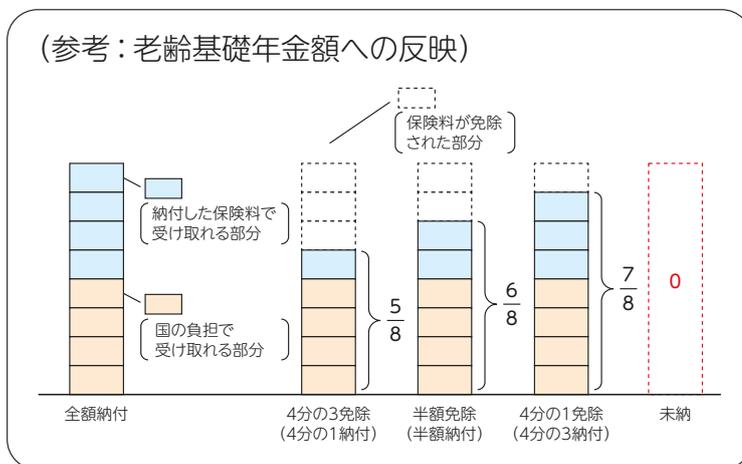
保険料を未納のままにすると、将来の老齢基礎年金や、いざというときに障害基礎年金・遺族基礎年金等を受けることができなくなる場合がありますので、必ず保険料を納付してください。

国民年金保険料の納付期限は「**納付対象月の翌月末**」と法律で定められています。

また、納付期限から2年が経過すると時効により納められなくなります。

せっかく承認された免除期間になりますので、納め忘れのないよう必ず納付してください。

問 コザ年金事務所 国民年金課
☎098-933-2267(自動音声→②→②)
住民生活課 住民年金係
☎098-895-1737



国保税・マイナンバーカード 時間外窓口

マイナンバーカードの交付(要予約)

問 住民生活課 ☎098-894-7716

●日時 3月8日(日) 9:00~11:40
3月12日(木) 17:45~19:45

●場所 中城村役場 住民生活課窓口

※有料再交付は対象外です。

国保税(納税相談、納付書再発行等)

問 健康保険課 国保係 ☎098-895-2171

●日時 3月12日(木) 18:00~20:00

●場所 中城村役場 健康保険課窓口

●必要な物 顔写真付き身分証明書、納税通知書

※他課で伴う業務の受付はご対応できません

セグロウリミバエの緊急防除期間の 延長について

問 産業振興課 ☎098-895-2163

病害虫セグロウリミバエの緊急防除期間が令和9年3月末まで延長されました。

緊急防除の延長に伴い、対象果実等の防除区域外への持ち出しが制限されます。防除区域外へ持ち出しする際には、移動検査申請書を提出し、検査に合格したラベル証が必要となります。

次に該当する方は、中城村役場にて移動検査申請書のご提出をお願いいたします。

1. 移動検査申請書をまだ提出していない人
 2. 移動検査申請書を提出したが、ほ場に変更がある人
- ※「移動予定年月日」、「梱数・数量」の変更の場合は、申請する必要ありません。

マイナンバーカード 申請支援を実施中!

問 住民生活課 ☎098-894-7716

中城村役場では、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。カードの発行には1~2か月かかるため、早めの申請がおすすめです。

●対象 中城村に住民登録のある方

●所要時間 約20分(写真撮影無料)

●持ち物 本人確認書類1点以上(免許証等)

※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ご持参ください。

※郵便受取りを希望する方は、申請時の持ち物が増えますので来庁前に電話でご相談ください。

し尿等処理手数料(浄化槽)の 値上げについて

問 生活環境係 ☎098-895-2132

南部広域行政組合が管理運営している汚泥再生処理センターでは、村内の浄化槽からくみ取りした、し尿等を処理していますが、処理に係る費用が年々増加していることから、令和8年4月1日からし尿等処理手数料を値上げ改定することとなりました。

ご理解、ご協力よろしく申し上げます。

令和8年3月31日まで 10kg/4円



令和8年4月1日より 10kg/10円

大切なご家族のために「今」でできること
安心のご葬儀を真心こめてお手伝い

葬儀の
事前相談

知名葬儀社
098-943-5686

中城村字登又 121-1
代表 知名 誠太

年忌法要・お墓じまいの相談もお気軽にご連絡ください。

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 眞正也**
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!

国民健康保険医療費通知のお知らせ

問 健康保険課 国保係 ☎098-895-2171

医療費通知とは、国民健康保険に加入している皆さまが、病気やケガで医療機関を受診した際にかかった医療費の内訳をお知らせするものです。健康に対する関心と制度への理解を深めていただくために、年に3回(8月・1月・3月)送付しています。また、重複受診等で過剰な病院利用がないか、医療機関の請求額に誤りがないか等を確認していただくことも目的としています。医療費通知のハガキが届きましたら、ぜひご活用ください。

- 今回の発送時期 3月下旬
- 対象期間 令和7年11月～12月診療分

「ジェネリック医薬品に関するお知らせ」をご確認ください

問 健康保険課 国保係 ☎098-895-2171

「ジェネリック医薬品に関するお知らせ」は、国保加入者で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に自己負担額が軽減できる方へ送付しているハガキです。

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)をもとにつくられた、ほぼ同じ有効成分・効能・効果の医薬品のことです。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。医師・薬剤師に相談して、利用を検討してみませんか?

- 今回の発送時期 3月下旬

海上保安学校学生採用試験及び海上保安官採用試験の案内

海上保安学校学生採用試験(特別)(高卒)

- 日 時 5月10日(日)
- 募集期間 3月2日～3月23日

海上保安官採用試験(大卒)

- 日 時 5月24日(日)
- 募集期間 2月19日～3月23日



詳しくはこちら!

問 第十一管区海上保安本部総務部 人事課 第三人事係(担当:名嘉山) ☎098-867-0118(内線:2142)

ふれあい事業

実施場所:各公民館

3月

- | | | |
|-------------------|---------------|---------------|
| ●安里 3月3日(火) | ●登又 3月12日(木) | ●伊集 3月19日(木) |
| ●サンヒルズタウン 3月4日(水) | ●津霸 3月16日(月) | ●南上原 3月25日(水) |
| ●新垣 3月5日(木) | ●北上原 3月16日(月) | ●伊舎堂 3月26日(木) |
| ●和宇慶 3月9日(月) | ●泊 3月17日(火) | ●当間 3月27日(金) |
| ●浜 3月10日(火) | ●久場 3月18日(水) | |
| ●北浜 3月11日(水) | ●奥間 3月19日(木) | |

4月

- | | | |
|-------------------|--------------|---------------|
| ●安里 4月7日(火) | ●登又 4月9日(木) | ●北上原 4月28日(火) |
| ●サンヒルズタウン 4月1日(水) | ●津霸 4月20日(月) | ●南上原 4月22日(水) |
| ●新垣 4月2日(木) | ●泊 4月21日(火) | ●伊舎堂 4月23日(木) |
| ●和宇慶 4月13日(月) | ●久場 4月15日(水) | ●当間 4月24日(金) |
| ●浜 4月14日(火) | ●奥間 4月16日(木) | |
| ●北浜 4月8日(水) | ●伊集 4月16日(木) | |

※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いただけます。

※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

特集

むらの話題

お知らせ

情報広場

イベント情報/こども関連

ヘルプロ通信/図書館

3月のイベント情報!



3月8日(日)・22日(日)

あたいぐわ〜朝市

新鮮野菜や海産物、加工品等を取りそろえて皆さまのお越しをお待ちしております。

- ▶時間 8:00~無くなり次第終了
- ▶場所 中城村役場 駐車場内

※天候等により中止になる場合があります



問 朝市実行委員会 伊佐 盛好 ☎090-4352-8423
 金城 章 ☎090-3794-4133

3月12日(木)・16日(月)・17日(火)・19日(木)
 (全4回)

生涯学習講座 アンガーマネジメントとストレスマネジメント

「心の健康のためのストレスマネジメント・アンガーマネジメント実践法」

リラクゼーション演習(呼吸法、漸進的弛緩法等)、大切にしたいコミュニケーション法、「教育」「育児」「介護」と自分の健康のバランスについて学びます。

- ▶講師 宮城 政也(琉球大学 教授)
- ▶時間 19:00~20:30
- ▶場所 吉の浦会館 中会議室 ほか
- ▶定員 先着20名(16歳以上)
- ▶参加費 無料 ▶持ち物 筆記用具
- ▶申込期間 2月16日(月)~定員に達するまで

※写真等は、広報物やホームページ等へ掲示・掲載させていただきます場合があります。

問 生涯学習課 ☎098-895-2158

2月24日・3月3日・10日・24日・31日
 (火曜日:全5回)

生涯学習講座 スマホ教室 \開催中!

スマホの基礎知識や操作方法、SNS(LINEやインスタグラム等)の使い方や安全な利用方法(スマホ犯罪対策・詐欺電話対処等)を学びます。

- ▶講師 モバイルプリンス 島袋 コウ
- ▶時間 19:00~20:30
- ▶場所 中城村役場(3階)大会議室
- ▶定員 先着20名(16歳以上)
- ▶参加費 無料
- ▶持ち物 ご利用のスマートフォン
- ▶申込期間 2月2日(月)~定員に達するまで

※写真等は、広報物やホームページ等へ掲示・掲載させていただきます場合があります。

問 生涯学習課 ☎098-895-2158



3月14日(土)

「お金って、何?」セミナー



日常生活の中にある課題を、自分で考え解決する力が身につく、また、ものやお金の大切さについて、親子で一緒に学ぶことができます。ぜひ、お子さんと一緒にご参加ください。

- ▶時間 10:30~12:00
- ▶場所 吉の浦会館 中会議室
- ▶講師 ジブラルタ生命 藤 幸久 氏
- ▶参加費 無料
- ▶対象者 村内在住の小学生がいる世帯
- ▶定員 30名(児童含む)

問 中城村商工会 ☎098-895-2136

小顔と若返りの 美容外科 美容皮膚科 形成外科

オリバー美容形成外科

★シミ/そばかす/くすみ/毛穴/
 ★目の下のくま/たるみ/小顔脂肪吸引/眼瞼下垂/脂肪注入
 ★肌育注射はご要望に合わせた薬剤を提案しています!
 糸リフト/ボトックス/医療脱毛/美容内服/美容点滴/
 ライムライト/レーザーフェイシャル/保険診療

ご縁に感謝いたします。お気軽にご相談下さい

その肌悩み、感覚ではなく「診断」から

肌診断機 VISIA導入 致しました

TRI-BEAM PREMIUM

QスイッチVAGレーザーの進化版
 痛みが少ないPTP照射
 ハイパー照射
 フラクショナル照射

詳細・お申し込みはこちら
 美白・美顔・ADM・新術
 確立した治療対応のプレミアム

〒901-1117 南風原町津嘉山1105-1(2階) 南風原南ICおろてすぐ~津嘉山公園近く
 電話:098-882-7898 FAX:098-882-7899 ☎台完備/保険診療もっております

「年齢のせいかも...って思ってた体の変化に」

首・肩のコリに 更年期・冷え 痛みから解放

痛くない 筋膜ケア ホットする よもぎ蒸し おしゃれしながら 巻爪ケア

〜カサロンピアチェレ〜
 CARE SALON PIACERE

Instagram ホットペッパービューティー 公式LINE

女性専用 AKI co. Ltd.

中城村字伊舎堂647-3-1階
 080-1301-0925

保幼小連携だより

【令和8年3月】中城村幼児教育連携体制推進協議会



中城村立
津覇小学校
校長
新垣 徳夫 先生

もうすぐ1年生 校長先生教えて!

小学校入学は子ども・保護者にとって成長の節目になります。「早く1年生になりたいな」と思う反面、子どもも保護者も「新しい環境でうまくやっていけるかな、慣れるかな」という不安も感じています。その不安を解消するために、今回、津覇小学校の校長先生に小学校入学までに身につけてほしいことについてインタビューをしました。

小学校では「学習」だけでなく、楽しく生活が送れるように様々な取り組み・工夫をしています。今後も家庭・地域・学校が連携協力して、お子さんの成長を温かく見守っていきましょう!

1 「はい」「いいえ」の返事がはっきりできる



名前を呼ばれて、元気に「はい」と返事のできる子は、自分に自信を持って学校生活をスタートすることができます。

2 元気よく、すすんであいさつができる



元気のいいあいさつは、まわりを明るくし、仲間意識を育てます。家庭でもあいさつを交わし、習慣化しておくことが大切です。お家の方が進んで明るいあいさつのお手本を示してください。

3 用件がはっきり言える



- (1) 「気分が悪いです」「トイレに行きたいです」「〇〇がわかりません」等、きちんと言える。
- (2) 自分の名前・保護者の名前・誕生日・保護者の電話番号等が言える。

4 自分の事は自分でできる



- (1) 整理整頓の習慣
- (2) 服の着脱
- (3) 歯磨き・洗顔
- (4) 手洗い・トイレ

5 安全面の指導について



- (1) 家から学校までの安全通学路の確認をお願いします。
- (2) 交通ルール・自転車の安全な乗り方



こどもの健診

乳児一般健診 4/11



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 午前8:50~

1歳半健診 4/10



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 午後12:50~

問 こども課 子育て支援係 ☎098-895-2271

北中浄化槽清掃社

令和7年4月から中城村の浄化槽の清掃を始めます。よろしくお願ひいたします。

バキューム
携帯 090-2853-8906

売り上げの一部は
社会福祉協議会へ寄付いたします。

料金表		税込
仮設トイレ(1台)		5,500円
1,800L		8,800円
3,000L		14,300円

お電話1本で
くみ取りお伺ひします



北中城村許可業者・中城村許可業者
保有資格：浄化槽清掃技術者

特集

むらの話題

お知らせ

情報広場

イベント情報 / こども関連

ヘルプロ通信 / 図書館



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。



3月1日～8日は女性の健康週間

厚生労働省では、女性の健康について関心と理解を深めることを目的に、毎年3月1日～8日までを「女性の健康週間」と定めています。この機会に、自分の心と体に向き合う時間を作ってみませんか？

*女性が経験する心身の不調

PMS(月経前症候群)や更年期障害は、多くの女性が経験する心身の不調です。これらの症状は、女性ホルモンの変動により、自律神経のバランスが乱れておこるといわれています。その結果、「イライラする」「ほてりや発汗がある」「頭痛がする」「体がだるい」等のさまざまな症状が現れることがあります。

*自律神経を整えるためのセルフケア

そんな心身の不調は、日々の小さな選択の積み重ねで少しずつ和らげることができます。

そこで今回は、男女問わずできるセルフケアを6つご紹介します。できそうなことからお試しください😊

1. 朝日を浴びながら3回深呼吸を行う
体内時計をリセットして、からだに新鮮な空気を取り入れましょう。
2. 「腸活」を意識したバランスの良い食事
自律神経を整えるホルモンの多くは腸から分泌されます。
3. ストレッチや適度な運動で体を動かす
好きな音楽を聴きながら、誰かと一緒に、など楽しく続けられる工夫を。
4. 趣味を楽しむ時間をつくる
趣味や活動に夢中になる時間は脳にポジティブな刺激を与えてくれます。
5. 身近にある自然に触れてみる
自然を感じることで、不安感や抑うつ気分が軽減されるといわれています。
6. 就寝前1時間はデジタルデトックスする
いい睡眠のために、リラックスできる心地よい睡眠環境を作りましょう。

今月の「栄養だより」をご覧ください♪



女性の健康推進室



こちらのサイトで、女性の健康ガイドや更年期障害のセルフチェックができます*
心身の不調が続いている場合は、迷わず医師や専門家に相談されてください。

国保のみなさまへ 特定健診受診券について

特定健診受診券
令和8年度は
ピンク色です



- 令和8年4月に発送いたします。
- 世帯主宛に世帯員全員分をお送りいたします。
- 緑色の封筒が届きましたら、必ず開封してください。
- 記載されている住所・電話番号は保険者所在地の中城村役場です。
- 健診受診時まで、大切に保管をお願いいたします。
- がん検診の受診券(A4サイズ)は別に送付します。

問 健康保険課 健康増進係 ☎098-895-2172(直通)

中城村 護佐丸歴史資料 図書館



【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、第3木曜日、祝日の翌平日

☎098-895-5302

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。

春休み救命講習会&上映会のお知らせ

3/11は「いのちの日」。大切な人を守るために、救急について学んでみませんか？中北消防の職員による救命講習と上映会を行います。(入場無料、予約不要)



上映タイトル「はたらく細胞」

- ▶ 日にち 3月25日(水)
- ▶ 時間 13:30開場～16:00終了予定
- ▶ 場所 護佐丸歴史資料図書館 3階 企画展示室

芥川賞、直木賞受賞作を読んでみよう!

島山丑雄『叫び』(新潮社刊)

第174回芥川賞を受賞しました。

ただいま予約を承っています。この機会にぜひご一読ください!その他の受賞作も所蔵しておりますので、お気軽にお問い合わせください。



4月のおはなし会

- ▶ 日にち 4月12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。

図書館情報はこちら!

図書館のブログ

図書館からのお知らせやイベント情報等を掲載しています。



中城村WebOPAC

Web上で図書館の本を検索できます。



発見!なかぐすく

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



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

60歳以上のシニアの皆様
自分にちょうどいい働き方を
一緒に考えてみませんか?
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



(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/

特集

むらの話題

お知らせ

情報広場

イベント情報 / こども関連

ヘルプロ通信 / 図書館

中城村防災講演会

土砂災害から命を守る 防災気象情報の活用

気象情報や避難情報を正しく受け取り、適切な行動が取れるよう説明いたします。

入場
無料

3/22日

14:00~15:00 (受付13:30)
中城村役場 3階 大会議室



宮里 智裕 氏

沖縄県那覇市出身
沖縄気象台予報課で予報官を
経て、現在は沖縄気象台気象
防災情報調整官に就任。

問 中城村役場 総務課 ☎098-895-2131

栄養士だより

今回は自律神経を整えるためのレシピをご紹介します。まぐろや舞茸には、幸せホルモン「セロトニン」の生成に必要なトリプトファンやビタミンB群が含まれています。また、舞茸に含まれる食物繊維は腸内環境を整えるはたらきがあります。

今月のいっぺーまーさい品 まぐろと舞茸のソテー



- 材料(4人分)
- まぐろ …… 1パック280g
 - 舞茸 …… 1パック100g
 - オリーブ油 …… 大さじ1
 - (下味)
 - 塩、こしょう …… 少々
 - 料理酒 …… 大さじ1
 - 片栗粉 …… 大さじ1
 - (調味料)
 - 醤油 …… 大さじ1
 - みりん …… 大さじ1
 - おろしにんにく 大さじ1/2

作り方

- 1 まぐろを一口大に切り、下味をつける。
- 2 舞茸は食べやすい大きさにさく。
- 3 フライパンに油と①を入れ、表面の色が変わるまで炒める。
- 4 ③へ舞茸と調味料を加え、全体に味がなじむまで炒めたら完成!



栄養価(1人分あたり) エネルギー152kcal / たんぱく質18g / 脂質4.8g / 炭水化物7.6g / 食塩相当量0.8g

POINT! 自律神経を整えるためには、腸内環境を整えることが大切です。
お好みの野菜もたっぷり添えてお召し上がりください♪