



広報

# なかぐすく

中城村マスコットキャラクター



Nakagusuku

11月4日  
2013  
No.199

ホームページ <http://www.vill.nakagusuku.okinawa.jp>

**第45回  
中城中学校体育祭  
10月20日**

## ◆今月の主な内容

- 中城村陸上競技大会…………… P2
- 二輪車事故抑止総決起大会…………… P3
- トーチ祝い…………… P4
- ヘルプロ通信…………… P5
- むらの話題…………… P6~7
- 12月カレンダー…………… P8
- 案内お知らせ…………… P9~11
- まちづくり提案募集・栄養士だより…………… P12

## 農産物朝市開催のお知らせ

日時：11月24日(日) 9時~12時  
場所：吉の浦会館駐車場



# 第58回中城村陸上競技大会

厳しい残暑の中、ごさまる陸上競技場において第58回中城村陸上競技大会が9月8日に開催されました。

子どもから壮年まで各競技に日頃の練習の成果を発揮し、2つの大会新記録が樹立されるなど、素晴らしい大会となりました。昼食時間を利用して、長年にわたり中城村スポーツの発展にご尽力された皆さんの表彰式が行われました。また、4月の壮年ソフトボール大会から始まった、中城村総合体育大会も陸上競技の得点が加算され、屋宜体協が優勝しました。

## 平成25年度中城村体育協会表彰者

スポーツ功労者 仲真 良明(南上原)  
 優良スポーツ団体  
 中城村バスケットボールクラブ  
 優秀競技者(ソフトテニス) 石川 亜梨花(久場)  
 // (陸上競技) 比嘉 啓介(伊舎堂)  
 // (陸上競技) 比嘉 良征(泊)  
 // (卓球競技) 比嘉 光子(久場)  
 // (卓球競技) 仲真 迅(屋宜)  
 // (卓球競技) 比嘉 辰次(久場)  
 // (卓球競技) 新垣 洋子(伊集)



## 第58回中城村陸上競技大会 結果発表

	一般男子の部	一般女子の部	壮年の部
1位	登又体協	屋宜体協	久場体協
2位	泊体協	南上原体協	南上原体協
3位	安里体協	久場体協	登又体協

## 平成25年度中城村総合体育大会最終結果発表

**1位 屋宜体協** 2位 久場体協  
 3位 南上原体協

4位 登又体協 5位 和宇慶体協 6位 奥間体協

## ★新村記録★

一般女子やり投げ(1年振り記録更新)  
 崎原 涼子(浜)

## ★新大会記録★

一般男子400mリレー(33年振り記録更新)  
 登又チーム  
 (山下 大作・米須 清大・平安名 常之・米須 清陽)



壮年男子60代100m決勝



フィールド競技でのハイジャンプ



一般男子200m



一般女子200m



# 堂々と童話・お話・意見を発表!

第39回中城村童話・お話・意見発表大会が、10月9日に開催され、村内小中学校の児童生徒の代表14名が、これまでの練習の成果や日頃考えていることなどを発表しました。

低学年の児童が身ぶり、手ぶりを交え元気よく童話を発表すると、高学年、中学生は、自己の体験から得た意見をそれぞれのテーマで堂々と発表しました。

審査の結果最優秀賞に選ばれた児童生徒は、11月13日開催される中頭地区意見発表大会に派遣されます。

**〔審査結果〕**  
**低学年の部**  
 最優秀賞 島袋生成(中城南小3年)  
 新垣万葉(津覇小2年)  
**高学年の部**  
 最優秀賞 新垣伊吹(津覇小6年)  
 大榎智春(津覇小6年)  
**中学生の部**  
 最優秀賞 島袋敦也(中城中3年)  
 奥濱眞生(中城中3年)



## 二輪車交通事故抑止総決起大会

本村の国道329号線で9月に相次いで二輪車の死亡事故が2件発生したことを受け、管轄する宜野湾警察署及び、中城村交通安全推進協議会などが主催し10月10日、吉の浦会館において二輪車交通事故抑止総決起大会が開催されました。

村交通安全推進協議会の浜田会長は「二輪車の交通事故だけでなく、飲酒絡みの事故や高齢者の事故を防ぐためにも積極的に交通安全を呼びかけたい」と述べ、新屋良徳宜野湾警察署長は、「二輪車の事故抑止に関しては二輪車の特性を理解して、警察だけでなく運転者の方、地域の方々の協力もなければ達成できない」と事故防止のため協力を呼びかけました。大会後は、二輪車の事故を防止するため、二輪車のパレードが行われました。



預貯金
給与
●沖縄県・県内41市町村

# 差押

**NO!**  
滞納

不動産

滞納は許しません!!

税の納め忘れはありませんか?  
滞納者には財産の差押を行います。

沖縄県と県内41市町村は、税の公平・公正を確保するため、連携して全県一斉に徴収を強化します。催告しても納めない滞納者に対し、財産の差押など滞納処分を行います。

自動車・オートバイ

## 県税・市町村税 徴収強化月間

2013年 11月1日 - 12月31日

○沖縄県と県内全市町村では、自主財源及び税の公平・公正を確保するため、11月、12月を「県税・市町村税徴収強化月間」と設定し、連携して全県一斉に徴収強化に取り組んでいます。

あなたの”税”が中城の未来を拓く!!

## 中城村のデータ (平成25年9月1日現在)

H23 年度中に 80 歳到達者	1115 名
101 歳以上の長寿者	6 名
新 100 歳祝い対象者	8 名
カジマヤー対象者	20 名
トーカチ祝い対象者	45 名
村内最高齢	104 歳



旧暦の 8 月 8 日にあたる 9 月 12 日、浜田村長は 5 カ所のトーカチ祝いの家庭を訪れ、記念品を贈り長寿を祝いました。



### 新垣 盛徳さん (伊集)

長年、村外で生活し平成 10 年に中城に戻る。現在は夫婦共々、元気に過ごされています。



### 宮城 松子さん (和宇慶)

自宅で盛大なお祝いの中、本人自らかぎやで風を披露して下さいました。



### 比嘉 盛輝さん (奥間)

日課である畑仕事が健康の秘訣。子、孫、ひ孫に囲まれてお祝いがされていました。



### 三橋とみ子さん (南上原)

長い間、本土に住んでおり主人の退職を期に南上原へ移住。訪問をととても喜んで下さいました。



### 米須 清公さん (北上原)

孫が 34 名の賑やかな家族。長年、キャベツ中心に農業一筋。いまま現役の農家として汗を流す日々です。



▲南浜区敬老会壮年



▲久場区敬老会

## 村内各地で敬老行事

久場自治会では、9 月 15 日に区をあげて敬老会を開催し、子供達からお年寄りまで多くの余興で盛り上がっていました。

また、南浜自治会でも敬老会が催され、琉舞などが披露された後、最後は参加者によるカチャーシーが行われました。

# ヘルプロ通信 No.17

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の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。

## 生活習慣病を予防しよう！

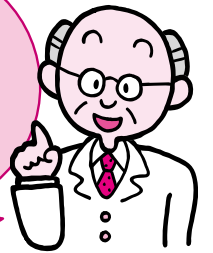
日本人の3大死因はがん・脳卒中（脳血管疾患）・心臓病です。中城村においてもその傾向があります。

### ●中城村における死因の状況●

	総死亡数 (人)	(再掲)			3大死因の 占める割合 (%)
		がん	脳卒中	心臓病	
平成18年度	118	26	15	19	50.8
平成19年度	111	26	8	22	50.5
平成20年度	114	34	7	14	48.2
平成21年度	105	31	7	17	52.4
平成22年度	114	33	13	15	53.5

資料：沖縄県中部保健所概況より

生活習慣病の割合が増えていますね。なんとかしなくては！



## 予防のためのポイント

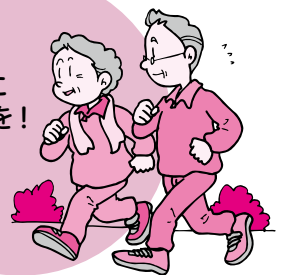


腹八分目で肥満を防ごう！

タバコは吸わない！



こまめに歩く習慣を！



## あなたも母子保健推進員になってみませんか！

母子保健推進員（母推さん）は、村から依頼を受け、地域の子供さんとお母さんの健康を守るために、身近な子育てサポーターとして活動しています。

現在、中城村には18名の母推さんが、赤ちゃん訪問や健診のおすすめなどの訪問をしています。

### 主な活動内容

- ・乳幼児健診のお手伝い
- ・乳幼児健診を受けていない人への受診呼びかけ
- ・生後4か月までの赤ちゃんがいる家庭への訪問（こんにちは赤ちゃん事業）
- ・定例会や自主活動への参加

### 応募資格

子育て中&経験者の方（おおむね65歳までの方）南上原地区・サンヒルズ地区急募です！

母推さんの活動に興味のある方！  
ぜひ中城村役場健康保険課健康増進係までお問い合わせ下さい。



### 【問い合わせ】

中城村役場 健康保険課  
健康増進係  
895-2131 (内 254)



準優勝した給食献立メニュー

・やぎミルク卵焼き・ゴーヤーの梅肉あえ  
・夏野菜ジャージャー麺・島にんじんと黒糖のアガラサー

# むらの話題 *Topics*



## 給食甲子園で村学校給食共同調理場 おいしい給食で準優勝

7月25日(木)、沖縄県学校給食会主催による「地場産物を活用した献立調理発表会(給食甲子園)」で、主任・新垣善浩、調理師・新垣健、知念和幸が地場産物を活用し、栄養的、衛生的、嗜好的に考慮された献立を1時間内で4品目を仕上げ、見事準優勝。

「安心・安全」そして、おいしい給食を子ども達に食べてもらいたいという日頃の努力の成果が実を結びました。

## 9月22日、屋宜公民館落成式 屋宜公民館の落成祝う

コミュニティ助成事業を活用し3月に完成した屋宜自治会の(宮城洋幸自治会長)公民館で区民と関係者を招き、落成式が9月22日行われました。旧公民館は、築50年以上が経過し、新しく新築した2階建ての公民館は、調理室や会議室等を設け今後より一層地域活動の拠点となります。

落成式では、地域住民の方の余興で、落成式に花を添えていました。



## 第2回 中城村地域公共交通協議会の開催



10月17日に『中城村地域公共交通協議会』が開催されました。

第2回目の交通協議会では、交通弱者(高齢者・学生等)の移動手段の把握や潜在的な公共交通に関するニーズを把握するための意向調査を行うこと、今後の実証運行～本運行などを検討する際の基礎データとして活用していくために「村内コミュニティバス」の実験運行を行うなどの協議が行われました。

## 9月21日、学童クラブ開所式 つはっ子学童クラブ開所



9月21日に「つはっ子学童クラブ」の開所セレモニーが津覇小学校体育館二階にて行われました。保護者、地域の方々に参加する中、子供たちが三線、エイサーを披露し開所を祝いました。同学童クラブは、津覇小学校に通う子供の保護者が共同で運営を行っており、現在会員も募集中です。

# 平成25年度指導農業士に認定 農業指導士仲松隆氏任命される



農業指導士として認定された右から三人目、仲松 隆氏

優れた農業経営を行いつつ農村青少年の育成に指導的役割を果たしている方で、県知事から認定される指導農業士に、今回仲松隆氏（南上原）が認定されました。

中城村では、青年農業士・指導農業士・生活指導士とこれまで10名が認定を受けていますが、現会員となっているのは今回認定を受けた仲松氏のみとなっています。

9月27日に中城村役場を表敬した仲松氏は「新規就農を目指している若い人達の育成と、中城ブランドの農産物の確立を含めて頑張りたい」と述べました。

浜田村長は「後継者の育成に尽力し、農業指導士に認定されたのは大変うれしい、ぜひ中城村の農業分野を盛り上げてもらうため活躍して欲しい」と話し、農業の担い手となる若手の育成と中城村の農業のあり方に期待を示しました。

## 郷響け!エイサーの鼓動

9月22日、中城城跡で「響け!グスクの響き」(主催:グスクの響き実行委員会)が行われました。

久場青年会、津覇青年会のエイサーや中城和宇慶護佐丸太鼓、北中城村の喜舎場青年会、島袋青年会が勇壮な演舞を披露。

まつりの最後は、両村青年会によるカチャーシーで会場の盛り上がりは最高潮になりました。

また、中城村のマスコットキャラクター護佐丸も応援にかけつけ会場を盛り上げました。



## 中城村老人クラブ連合会 グラウンド・ゴルフで真剣勝負



## テニス初優勝!

第41回中頭郡夏季体育大会

8月17日～9月15日の期間第41回中頭郡夏季体育大会が開催されました。11月の県民体育大会に向け、選手の皆さんは、日々練習に励んでいます。

- テニス競技 初優勝
- 卓球競技
- 男子・優勝 女子・準優勝
- ハンドボール競技
- 男・女アベック優勝
- バレーボール競技
- 女子・準優勝
- ソフトテニス競技準優勝
- 軟式野球競技 3位

9月27日、健康増進と会員の親睦を目的に、第9回中城村老連グラウンド・ゴルフ大会が行われました。

上位チームは、中城村代表として中部地区大会へ派遣されることになっており、さらなる活躍が期待されます。

- 大会結果
- 団体の部 優勝・奥間福寿会 A 個人の部
- 男子優勝・比嘉 盛輝 奥間福寿会 A
- 女子優勝・新垣清子 久場百才会

**12月 健康カレンダー** 健康保険課 ☎895-2131

各種健診・教室 実施場所：吉の浦会館

**3歳児健診** 対象年齢 H22.4.18～H22.6.5  
12月5日(木) 受付 13:30～14:30

**離乳食実習** 対象年齢 H25.7.31～H25.9.11  
12月11日(水) 受付 13:15～13:45

**乳幼児健診**  
12月12日(木) 受付 9:30～10:00

**1歳6ヶ月健診** 対象年齢 H24.5.8～H24.6.26  
12月26日(木) 受付 13:30～14:30

**ヘルスアップ教室** 12月4日 11日 18日  
毎週水曜日 受付 18:30～19:00

**ふれあい事業** (各地区公民館)

- 和宇慶12月9日(月)
- 登又12月18日(水)
- 浜・南上原12月10日(火)
- 伊舎堂12月19日(木)
- 津覇12月16日(月)
- 奥間・当間12月20日(金)
- 久場12月17日(火)
- 北上原12月24日(火)

**中城城跡 ライトアップ事業**

12月16日～12月25日  
中城城跡ライトアップ事業開催予定  
12月21日(土)・12月22日(日)  
プロジェクトマッピング事業を実施します。  
【お問い合わせ】中城村役場 企業立地・観光推進課  
TEL098-895-2131(内301)

**第17回チャリティーダンスパーティ  
シャルウィダンス in 吉の浦 2013**

■日 時：12月7日(土) PM6:00 OPEN  
■場 所：吉の浦会館 ■入場料：1,000円  
★中城ポピュラーオーケストラによる生演奏、デモンストレーションダンス、スペシャルライブ「結」太田美知彦 他  
☎ 988-0156 (與儀)

**なかよし児童館** (☎988-0156)

**なかよし映画館**

●12月14日(土) ●午前10時～午後12時 ※入場無料

**つくってみよう会**

●12月20日(金) ●午後4時～午後5時半  
●定員/20名 ●参加費/無料

**クリスマスパーティー**

●12月21日(土) ●午前10時～午後12時  
●定員/20名 ●参加費/50円



**ピカピカ大作戦&そばパーティー**

●12月27日(金) ●午後9時～午後1時  
●定員/30名 ●参加費/無料

※内容等の詳しいことは児童館で確認して下さい。

**地域子育て支援センター** (☎988-0134)

12月

2	月	身体測定～6日まで	
11	水	お誕生会・お弁当会	午前10時半～午後12時
17	火	クリスマスパーティー	午前10時半～午後12時
25	水	わくわくクラブ	午前9時半～午後12時
27	金	ぴかぴかDay	午前9時～午後12時 午後1時～午後4時半

**身体測定**

●12月2日(月)～12月6日(金)

**お誕生会・お弁当会**

●12月11日(水) ●午前10時半～午前12時



**クリスマスパーティー**

●12月17日(火) ●午前10時半～午前12時  
●定員/20名 ●参加費/325円

☆食事は一品持ち寄りでお願ひします。  
※申込・詳細に関する件は子育て支援センターで確認して下さい。

**わくわくクラブ**

●12月25日(水) ●午前9時半～午前12時

★行事の日程は変更する場合がありますので、ご確認の上  
ご参加をお願いします。

\*土木一式工事業・交通安全施設・標識設置業・断熱塗装工事業(マサコート・フミンガラスコーティング)  
\*機械設備・給排水衛生・消防設備・空調設備設置工事業・太陽光発電・オール電化システム設置業

**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 浦添市牧港五丁目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 935-4041代 FAX 935-4795  
中城支店：〒901-2401 中城村字久場15-14 電話 895-4305

中城村商工会会員 国際規格 ISO 9001(品質) ISO 14001(環境) 認証取得

ホームページ http://www.okieidv.co.jp

**空調・衛生・総合水処理設備工事・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 那覇市曙3丁目20番12号 TEL (098) 861-6321  
うるま支店 うるま市字赤道14番地6 TEL (098) 973-3914  
恩納営業所 恩納村前兼久497-3 TEL (098) 965-3655

# 案内 お知らせ

## 中城村の人口 平成25年9月末現在

人口	18,789人 (+35)
男	9,481人 (+17)
女	9,308人 (+18)
世帯数	7,209世帯 (+9)

※( )内は前月との比較

## ご存じですか？

国民年金被保険者の種類は職業によって3種類あり、それぞれ加入手続きや保険料の納付方法が違います。

	どんな人か？	加入の届出は？	保険料の納付は？
第1号被保険者	○学生 ○自営業 ○農林漁業 等	お住まいの市役所または 町村役場へ届出	各自が納付
第2号被保険者	○会社員 ○公務員	お勤め先で事業主が届出	お勤め先で納付 (給料から天引き)
第3号被保険者	○第2号保険者に扶養 されている配偶者	配偶者のお勤め先で届出	自己負担なし (配偶者が加入する年金制度 が負担)

※結婚や就職、退職などで被保険者の種類が変わったときは、2週間以内に手続きをすることが必要です。

### ☆任意加入制度について

60歳までに「老齢基礎年金の受給資格期間(25年)を満たしていない場合」や「40年の納付済期間がないため老齢基礎年金を満額受給できない」は60歳以降に任意加入することができます。

- 年金額を増やしたい方は65歳までの間
- 受給資格期間を満たしていない方は70歳までの間、または外国に居住する20歳以上65歳未満の日本人の方も任意加入ができます。

### ☆お問合わせ

コザ年金事務所 国民年金課  
中城村役場 福祉課 年金係

☎ 933-3437  
☎ 895-2131 (内線 264)

補償コンサルタント・測量・建築設計・設計監理



株式会社  
沖縄ランドコンサルタント

代表取締役 桃原 昌宏

〒900-0024 那覇市古波蔵4丁目7番21号

TEL (098) 851-8845

FAX (098) 851-8846

農地を借ります。

農業生産法人  
株式会社 島人産業

代表取締役 島袋 稔

女性パート募集中

〒901-2406 中城村字当間983番地1

TEL 090-7385-4953

## 自然とふれあう家族の つどい「ドングリ工作」

- ◆日時 11月17日(日)  
9:00 受付
  - ◆場所 沖縄県立石川青少年の家
  - ◆募集 小学生以上の家族 30組  
(運動制限のない方)
  - ◆参加費用  
一人あたり 300円  
(保険料・その他)
  - ◆申込期間  
11月5日～11月13日
- 【お問い合わせ】  
沖縄県立石川青少年の家  
☎ 964-3263 FAX 964-5663  
担当 古謝



## 人材育成基金へ 寄附がありました。

- うるま市字兼箇段 662-4  
株式会社日新電機システム  
代表取締役 上間明夫 様  
…………… 50,000円  
9月13日
- 故徳村 源也様の  
香典返しとして  
中城村字南上原 263 番地  
徳村永盛 様  
…………… 50,000円  
9月13日
- 香典返しとして  
中城村字奥間 66 番地  
玉木秀雄 様より  
…………… 50,000円  
10月8日

ご寄附、  
誠にありがとうございます。

## 平成 25 年度赤十字募金へのご協力 ありがとうございました

※皆様からお寄せいただいた資金は災害救護活動、血液事業  
(献血) 等に使われます。

各自治体	2,862世帯	1,431,200円
法人(企業)	114件	718,000円
職 域	424人	255,000円
合計		2,404,200円

(9月24日 現在)

中城村役場 福祉課 ☎ 895-2131 (内線 261)

## 11月は 「児童虐待防止推進月間」です

### 【さしのべた その手がこどもの 命綱】

平成 25 年度「児童虐待防止推進月間」標語

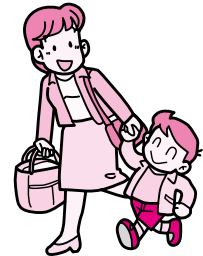
児童虐待とは、本来子どもを守るべき保護者等(親や親に代わる養育者)が子どもの身体や心を傷つけることをいい、その傷は子どもの人格形成に重大な影響を与えます。そして時には尊い命さえ奪ってしまう行為です。

虐待を受けたと思われる児童を発見した場合や判断がつかない時にも、市町村や児童相談所などに相談、通告しましょう。

あなたの「気づき」を子どもたちのために生かして下さい。

周囲のサポートがあれば虐待は起こりに  
くくなります。

地域が子育て家族を温かく見守り、尊い  
命を守り育てましょう。



児童相談は 中城村役場 福祉課 895-2131 (内 264)

児童相談所 全国共通ダイヤル 0570 - 064 - 000  
お住まいの地域の児童相談所に電話をおつなぎします。

電気・土木・消防施設工事業  
中城村排水設備指定店



## (有)津城電気工事

代表取締役 呉屋正博

〒901-2413 沖縄県中城村字津覇545番地  
TEL:098-895-4416 FAX:098-895-2926  
E-mail:tsusiro@fine.ocn.ne.jp

特定建設業

県知事許可 (特) 第6305号



## 有限会社 北 浜 土 木

代表取締役 仲 松 睦 子

〒901-2414 沖縄県中城村字北浜83番地  
TEL(098)895-2724・895-7216  
FAX(098)895-6251

第22回  
2014 おきなわマラソン

- ◆開催期日  
2014年2月16日(日)  
(雨天決行)  
フルマラソン 午前9時スタート  
午後3時15分フィニッシュ  
高校一般 10km午前9時半  
スタート午前11時フィニッシュ
- ◆会場  
沖縄県総合運動公園  
(スタート・フィニッシュ)
- ◆参加料  
マラソン  
一般 …………… 4,500円  
(高校生、65歳以上) … 3,500円  
一般 10km …………… 2,700円  
高校生 10km …………… 1,200円
- ◆参加申込期間  
11月1日～12月10日  
※定員に達し次第終了  
マラソン 13,000人、  
10km 2,500人
- ◆申込用紙配布場所  
琉球新報社、沖縄テレビ、ファミリーマート、ゆうちょ銀行払込取扱票・現金書留、沖縄銀行、コザ信用金庫、事務局  
インターネット申込み  
(ランネット・スポーツエントリー)  
URL: www.okinawa-marathon.com

【お問い合わせ】

おきなわマラソン実行委員会事務局  
☎ 930-0088



糖尿病教室開催  
しています

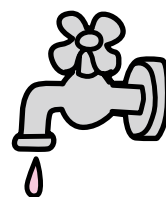
- ◆開催場所  
ハートライフクリニック
- ◆開催日  
11月16日、30日、  
12月7日、14日、21日、  
午前9時～午前11時15分  
(午前8時50分集合)
- ◆参加費用  
無料(要予約)
- ◆対象者  
糖尿病患者さん及びそのご家族
- ◆内容  
糖尿病教室は日頃の糖尿病のセルフケアについて、看護師や理学療法士などの専門職の講話を通して、より良いセルフケアを目指す。現在糖尿病になられている方、その家族も参加出来ます。
- 【参加希望・お問い合わせ】  
ハートライフクリニック  
糖尿病内科教育コース係  
☎ 882-0810 (代表)

下水道接続促進補助金の  
申請期限

11月29日まで

今年度の受付メ切りが間近となりました。  
ご検討の方は、早めにお申し込みをお願いします。  
尚、11月29日までに受け付けし、平成26年1月末までに工事を完了する事が必要です。

詳しくは、  
下記までお問い合わせください。



【お問い合わせ】  
中城村役場 上下水道課  
☎ 895-5280

アパート・マンション・  
二世帯住宅等の所有者や管理者の皆様へ  
上下水道課からののお知らせ

平成25年10月1日より連合専用の申請を受付します

連合専用とは、各戸が均等に使用したのものとして料金を計算するため、使用水量によっては、全体を1戸として計算する場合に比べ、料金が安くなります。  
申請方法や条件については、上下水道課までお問い合わせ下さい。

【お問い合わせ】

中城村役場上下水道課 ☎ 895-5280



(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 安里盛光

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  
E-mail: futaba01@carrot.ocn.ne.jp

総合建設業



有限会社 協建

本社 中城村字伊舎堂351番地 電話(098)893-5184  
本店 宜野湾市普天間1丁目30番3号 電話(098)942-3890

# 「まちづくり提案」の募集

まちづくりの主役である住民の、まちづくりへの参画の機会を図るために、村民及び村内関係団体から、まちづくりに関する提案を広く募集致します。

中城村の将来像『心豊かな暮らし ～住みたい村、とよむ中城～』の実現に向けた施策や直接的なハードやソフト事業に関する建設的なご提案をお待ちしております。

今後の村政運営の参考とさせて頂くとともに、沖縄振興特別推進交付金（一括交付金）事業への活用も検討します。

（※注）提案書の返還や提案した事項に対する回答などは差し控えさせていただきます。

**提案方法：** 提案書を、直接村役場企画財政課へお持ちいただくか、郵送又はEメールで提出ください。

※ 提案書は様式を問いません。参考様式を本村ホームページより取得できます。下記のURLよりアクセスください。

**提出先：** 中城村役場企画課企画調整係

**提出期限：** 11月29日(金)

**住所：** 中城村字当間176番地

**電話：** 098-895-2131 内線300

**Eメール：** goiken@vill.nakagusuku.lg.jp

**URL：** <http://www.vill.nakagusuku.okinawa.jp/index.jsp>



## 中城の栄養士だより

No.27



《管理栄養士：大城》



11月に入り、少し涼しくなってきましたね。今回紹介する旬の食材は「島にんじん」です！中城村の特産物である島にんじんは、11月～3月頃に出回る島野菜です。

普段食べている西洋にんじんよりも、ビタミンCや食物繊維などの栄養素が豊富ですが、注目したいのが**鉄分の量**！西洋にんじんよりも**約21倍**鉄分が多く、実は鉄分豊富と言われていたほうれん草よりも、鉄分が多く含まれている野菜です！貧血がちな方、運動する方、妊娠さんなどにオススメの食材ですので、色々な料理に活用してみたいはいかがでしょうか！☆

### 島にんじんフルフル前菜♪

今日の**いっぺ=ま=さい**品



栄養価<<1人分>>  
エネルギー：66Kcal  
鉄分：0.8mg 食物繊維：1.1g

材料 (2人分)

食品名	分量
島にんじん	中1本 (80g)
豚ロース薄切り	6枚
青しそ	3枚
ポン酢	大さじ1

〈作り方〉

- ① 島にんじんは皮をむき、真ん中で2等分にし、根の部分を縦に半分、頭の部分を縦に4等分にして棒状に切る。青しそは縦に2つに切り、6枚にする。
- ② 豚ロースを広げ、上に青しそ、島にんじんをのせてフルフル巻く。巻き終わりを下にして耐熱皿にのせる。同じように6本巻く。
- ③ ②にラップをかけて電子レンジ(600W)で2分半ほど加熱する。
- ④ ポン酢をかけてできあがり。



巻くのが難しければ、爪楊枝で固定しましょう！