

中城が好き ~誇りと愛着が生まれ出す とよむ中城~



広
報

なかぐすく

2025.9

No.341



中城村の人口 令和7年7月末現在

人口	22,757人 (+16)
男	11,337人 (+17)
女	11,420人 (-1)
世帯数	9,934世帯 (+15)

※()内は前月との比較

もしもの備えは できていますか？

近年、台風や線状降水帯の影響による大雨が各地で甚大な被害をもたらしています。

沖縄県内でも、急な豪雨によって道路の冠水や停電が発生するケースが見られるようになりました。

災害はいつ、どこで起こるかわかりません。

大切な命と暮らしを守るために、今一度、身の回りの備えを見直しませんか？



防災バッグに必要なもの、揃っていますか？

災害が発生すると、電気やガス、水道等のライフラインが止まる可能性があります。

沖縄県のような離島地域では、物資の供給が遅れてしまうことが予測されるため、事前の備えが欠かせません。

緊急時に落ち着いて行動ができるよう、ご家庭の生活スタイルに合わせて準備しましょう。



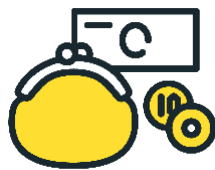
防災バッグの
詳しい情報は
こちら

防災バッグの中身の例

水・食料



現金



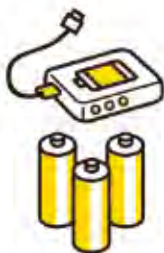
常備薬



衣類・下着



充電グッズ



携帯トイレ



身を守るもの



衛生用品



⚠ 食料や水は最低でも3日分（できれば1週間分）×家族分用意しましょう！

避難は原則「徒歩」で!



災害発生時の避難は、原則として徒歩で行うことをお勧めします。災害時は、道路が渋滞したり、倒木や冠水等で車の通行が困難になることがあります。また、救急車両の通行を妨げないためにも、自家用車での避難を避けることが大切です。

ハザードマップで避難ルートを確認!

ハザードマップを活用して、自宅周辺の危険箇所や安全な避難経路や避難先を確認しておきましょう。日頃から避難経路を確認することで、万が一の時も冷静に避難行動が取れます。

また、避難経路や避難場所を家族と共有しておくことも大切です。
※ハザードマップは中城村ホームページまたは中城村役場 総務課にて配布しています。



避難情報を確認しよう!



災害時はテレビや防災無線等から発表される避難情報をこまめに確認し、安全なうちに避難を始めましょう。

状況によっては、避難所へ向かうのではなく、自宅の2階以上の高い場所への垂直避難も検討しましょう。

防災放送の音声をスマホで聞けます!

放送の聞き取りにくい悪天候時にも聞こえる!



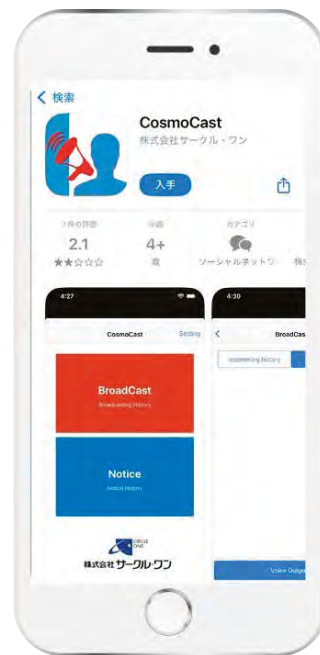
台風等の悪天候時は防災無線の音が聞き取りづらくなります。そんな時、防災放送アプリならスマホから防災無線の情報を聞くことができます。災害時の情報も聞き逃す心配がなくて安心です!

何度でも聞ける!



受信した放送は過去10件分が保存されるため、何度でも聞き直すことができます。

アプリの利用は無料!



問 総務課 総務係 ☎098-895-2131



6/6

空手道選手権で敢闘賞を受賞!

中城小学校3年生の米須 翼輝さんが5月4日に開催された第21回沖縄県少年少女空手道選手権の組手部門において敢闘賞を受賞しました。

8月24日に空手派遣で東京へ行くことを比嘉村長に報告すると、村長は「東京でも練習の成果を発揮して、思いきり頑張ってきてください!」と激励の言葉をかけました。



6/26

千葉県旭市児童交流

中城村と姉妹都市を結んでいる千葉県旭市立の小学校5年生20名が中城村役場を訪れ歓迎交流会を行いました。お互いの地域紹介や名刺交換を行い、翌日は中城南小学校へ学校訪問し五色綱引きや学校給食を通して交流を深めました。秋には中城村立小学校5年生代表18名が千葉県旭市を訪れる予定です。



6/21-22

バスケットボール選手の体幹トレーニング体験教室

生涯学習講座「バスケットボール選手の体幹トレーニング体験教室」が6月21日と22日の2日間、村民体育館で開催されました。中城村出身の砂川夏輝選手(韓国女子バスケットボールリーグBNK所属)を講師に迎え、小学校6年生から大人まで15人がトレーニングに汗を流しました。

教室では、基本的な体幹トレーニングから始まり、バスケットボールやバランスボール、チューブを使ったメニュー、2人1組で協力してのトレーニング方法等を、講師の丁寧な指導のもとで体験しました。

参加者からは「体幹が必要な理由を学べた」「具体的に教えてもらえて良かった」「プロ選手からトレーニングを学べる良い機会となった」「とても参考になる体験でした」と好評でした。



7/10 夏の交通安全県民運動

7月11日～7月20日までの期間、令和7年度「夏の交通安全県民運動」が行われ、7月10日には令和7年度「夏の交通安全県民運動 宜野湾地区出発式」を吉の浦会館にて行い、中城中学校吹奏楽部の皆さんによる演奏と仲座華愛さんに交通安全宣言を行っていただきました。



7/18 アイキャッチ運動を行いました!

宜野湾警察署、宜野湾地区交通安全協会、中城村交通安全母の会の皆さんに参加していただき、南上原の沖縄銀行前交差点にて、アイキャッチ運動を実施し、通行するドライバーや歩行者へ交通安全を呼びかけました。

令和7年 春の叙勲 受章おめでとうございます

永年にわたり、それぞれの分野で公共利益のために尽力され、多大な功績を残された方々に贈られる叙勲の受章者が発表され、中城村からは2人が受章されました。



瑞宝双光賞 奥浜 弘一 氏



旭日単光賞 宮城 洋幸 氏



国勢調査 2025



日本に住むすべての人と世帯を対象とした「国勢調査」が実施されます

国勢調査は、令和7年10月1日現在、日本に住んでいるすべての人と世帯が対象です。

国勢調査の結果は、国や地方公共団体だけではなく、子育て支援への利用、防災対策への利用、企業等での利用等、わたしたちの身近な暮らしに使われています。

調査員がご自宅に伺います

9月20日から、調査員が皆さまのお宅を訪問し、調査書類をお配りします。

回答は、便利なインターネットがおすすめ!

回答はスマホやパソコンからも可能です。スマホからの回答は二次元コードを読み取ることで簡単にログインできます!



個人情報等が漏れることはありません!

調査員は総務大臣から任命される非常勤の国家公務員として守秘義務が課されているため、個人情報等が漏れることはありません。



インターネット回答期間

9/20(土) → 10/8(水)

調査票(紙)での回答期間

10/1(水) → 10/8(水)

⚠️ 国勢調査を装った「かたり調査」にご注意ください!

「かたり調査」とは、行政機関が行う統計調査であるかのような、紛らわしい表示や説明をして、個人情報等を搾取する行為のことです。

国勢調査では、銀行口座情報やクレジット情報等を聞くことは絶対にありません。

調査員は訪問の際、調査員証を携帯していますのでご確認ください。



国勢調査2025
《 キャンペーンサイトは
こちら! 》



▲調査員証イメージ

問 企画課 企画調整係 ☎098-895-2138

税金の口座振替手続きが、WEBでできるようになりました!

村税の口座振替申込みに関するお手続きがWEB上でできるようになりました。
口座振替をご検討されている方は、ぜひご利用ください。



- ▶ **対象税目**
 - ◆ 村県民税
 - ◆ 固定資産税
 - ◆ 軽自動車税
- ▶ **対応金融機関**
 - ◆ 琉球銀行 8:00~22:00 (土日祝含む)
 - ◆ 沖縄銀行 7:00~23:40 (平日) 8:00~21:00 (土日祝)
 - ◆ 沖縄海邦銀行 0:00~24:00 (土日祝含む)
- ▶ **必要なもの**
 - ① 納税通知書等、通知番号がわかるもの
 - ② 口座振替にご利用の預金通帳またはキャッシュカード
- ▶ **振替日**

口座振替は各納付月の20日となっています。
再振替は行わないため、前日までに口座への入金をお願いします。
※20日が土日・祝日の場合は翌営業日

問 税務課 ☎098-895-2133

9月は村県民税第2期の納期です!

9月30日(火)は「村県民税 第2期」の納期となっています。
納付期限を過ぎますと、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、納期内納付のご協力をお願いいたします。

口座振替手続きは役場窓口にて!!

中城村役場 税務課窓口でも「ペイジー口座振替サービス」により口座振替を受付しております。
ぜひご利用ください。

▶ **必要書類** ① 下記金融機関のキャッシュカード ② 身分証明書(免許証等) ※通帳、届出印は不要

対応金融機関 >>> ◆ 沖縄銀行 ◆ 沖縄海邦銀行 ◆ 琉球銀行 ◆ ゆうちょ銀行
◆ 沖縄県労働金庫 ◆ コザ信用金庫 ◆ 沖縄県農業協同組合

従来どおり、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

スマートフォン決済アプリ等での納付もできます!詳しくは右のホームページをご覧ください。



上記以外のアプリ決済や、クレジットカードでの納付をご希望の方は、右の二次元コードから地方税お支払いサイトをご確認ください。



問 税務課 ☎098-895-2133

ジェネリック医薬品に関するお知らせ

9月末から10月上旬頃に、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」を送付する予定です。

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？

※利用する際は必ず医師・薬剤師にご相談ください。



ジェネリック医薬品（後発医薬品）ってなに??

1. 先発医薬品（最初に作られた薬）と有効成分、効能・効果はほぼ同じ

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・効果を持つ医薬品です。

2. お薬によっては自己負担額が3～5割もお安くなる

ジェネリック医薬品は先発医薬品をもとに作られるため、開発期間や開発費が削減されます。そのため、薬によっては自己負担額が3～5割もお安くなります。

問 健康保険課 国保係 ☎098-895-2171

上水道料金の改定について

令和7年10月検針分（11月請求）より、1㎡当たりの水道料金を18円（税抜）値上げします。

また、水道料金算定にあたって10円未満の端数切捨てを行っていましたが、1円未満の端数切捨てへ変更いたします。

【料金改定の経緯】

中城村で供給する水道水はすべて沖縄県企業局から購入して村内へ供給しています。

令和6年10月より水の販売価格の値上げが行われており、令和6年度の水道事業会計決算において約2,400万の負担増となりました。

持続的な水道事業運営と安心安全な水の供給を維持するためには、水道料金の改定が必要不可欠となっています。利用者の皆さまにおかれましては、この度の水道料金改定に何卒ご理解をいただけますようお願い申し上げます。

【水道料金の比較表について】

3人～5人世帯の平均的な使用水量は、20㎡～30㎡になります。

【家事用】

(円：税込)

使用水量	現在	改定案	差額
10㎡	1,640	1,841	201
20㎡	3,730	4,129	399
30㎡	5,930	6,527	597
50㎡	10,640	11,636	996

【営業用】

(円：税込)

使用水量	現在	改定案	差額
50㎡	13,430	14,424	994
100㎡	27,560	29,549	1,989
200㎡	57,370	61,339	3,969
500㎡	146,800	156,709	9,909

詳しくはこちら



問 上下水道課 総務係 ☎098-895-5280

年金生活者支援給付金請求手続きのご案内

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入金額やその他の所得が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

年金生活者支援給付金を受け取るには、「年金生活者支援給付金請求書」の提出が必要です。

年金生活者支援給付金を受け取るまでの流れ

- ①「年金生活者支援給付金請求書」に氏名等を記入してお近くの**年金事務所**に提出
(郵送による提出も可)
※これから基礎年金を請求する方は、基礎年金の請求書と一緒に提出ください。
- ②支給要件に該当した場合は、日本年金機構から「支給決定通知書」が到着
- ③お支払い月の上旬に、日本年金機構から「振込通知書」が到着
- ④年金と同じ口座で年金生活者支援給付金を受け取り

ご注意ください

原則、請求した月の翌月分からのお支払いとなりますので、お早めに手続きをお願いします。

お問い合わせは「給付金専用ダイヤル」へ!

給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092

【電話受付時間】

◆月曜日 8:30~19:00 ◆水~金 8:30~17:15 ◆第2土曜日 9:30~16:00

※お問い合わせの際は、**基礎年金番号**または**マイナンバー**がわかるものをご用意ください。



詳しくはこちら!

歯周疾患検診を受けましょう!

現在、成人の約8割が何らかの歯周病にかかっている、あるいはその予備軍であるとされています。歯周病は歯を失う最大の原因となっており、全身の様々な病気(糖尿病・心臓疾患・認知症等)につながるリスクがあると言われています。

村では、4月に「歯周疾患検診受診票」を対象年齢の方へ送付しています。定期的な受診をしていない方は、この機会に歯周疾患検診を受診しましょう。

▶**対象者** 令和7年度20・30・40・50・60・70歳になる方

▶**検診費用** 無料

▶**持ち物** 歯周疾患検診受診票、保険資格が確認できるもの

※村指定の医療機関で受診できます。必ず事前に予約をしてください。



詳しくはこちら!

問 健康保険課 健康増進係 ☎098-895-2172

保育士有資格者向け説明会のご案内

保育士有資格者の方が1日単位で2時間から保育士資格を活かし、園で働くことを希望されている方に向けた説明会を開催いたします。

保育の仕事に興味があるけれど、実際はどんな働き方なのか気になる。

そんな声にお答えするための説明会です。

ご質問やご相談も可能ですので、どうぞお気軽にご参加ください。

こんな声にお答えします

保育の仕事に興味があるけれど、実際はどんな働き方なの？



ブランクがあるけれど、また現場に戻れるかな…

勤務条件やサポート体制について、ちゃんと聞いてみたい

▶開催日時

- ◆9/2 (火) 13:00~14:00 対面
- ◆9/9 (火) 10:00~11:00 対面
- ◆9/16 (火) 10:00~11:00 オンライン
- ◆9/25 (木) 10:00~11:00 対面
- ◆10/1 (水) 10:00~11:00 オンライン

※オンラインはzoomを使用します。

▶場所

中城村役場 1階 多目的ホール

▶対象

保育士資格・幼稚園教諭免許をお持ちの方

▶参加費

無料

「話だけでも聞いてみようかな」、そんな気持ちでぜひお越しください!

右の二次元コードからアクセスし、ご希望の日程を1つ選んでご予約ください。

※オンライン参加希望の方には、後日zoom ID をご案内します。



回答フォーム

問 こども課 保育・こども園係 ☎098-895-2134 (担当) 新垣、奈良原

セグロウリミバエ対策にご協力を!

農作物の害虫「セグロウリミバエ」が中城村でも確認されております。本害虫がまん延すると農作物に大きな被害を与える可能性があります。ウリ類(カボチャ、ヘチマ、ニガウリ、トウガン等)を栽培の方は、栽培の自粛のご協力をお願いします。

問 産業振興課 ☎098-895-2163

中城小学校前のバス停を移設

中城小学校の旧校舎の解体工事に伴い、9月16日(火)から護佐丸バスの中城小学校前バス停を移設しますのでお知らせします。

解体工事期間中は、安全確保のため旧校舎の敷地全体が仮囲いされますので、現在の校門からの出入りができなくなります。

体育館前に簡易的な出入口が設けられますので、この出入口付近にバス停を移設します。



詳しくはこちら!

問 企画課 企画調整係 ☎098-895-2138

9月は国民健康保険税・後期高齢医療保険料

第3期の納期限です!

9月30日(火)は国民健康保険税・後期高齢医療保険料 第3期の納期限となっておりますので期限内の納付をお願いいたします。納期限が過ぎると窓口で納付書の再発行手続きが必要になりますのでご注意ください。

※口座振替は9月22日(月)となっておりますので前日までにご準備ください。

国民健康保険税 夜間窓口の開設について

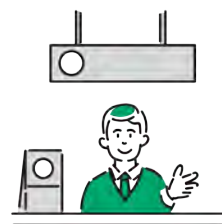
月に一度、国民健康保険税に関する夜間窓口を設置します。日中に来庁することが難しい方はお気軽にご利用ください。お電話でのお問い合わせも可能です。

- ▶ **受付業務** 国保税の納税相談、納付書再発行 等
- ▶ **場所** 中城村役場 健康保険課窓口
- ▶ **日時** 9月11日(木) 18:00~20:00
- ▶ **必要なもの** 顔写真付き身分証明書、納税通知書 等

※本人または同世帯の方である必要があります。

※所得申告等、他課で行う業務を伴う手続きの受付はご対応できませんので、ご了承ください。

問 健康保険課 国保係 ☎098-895-2171



マイナ保険証での受付ができない方へ

医療機関等でマイナ保険証を利用する際に、顔認証付きカードリーダーの不具合等何らかの事情で資格確認が行えなかった場合も、資格情報のお知らせ等の提示等により、これまで通りの自己負担額で受診できます。詳しくは右の二次元コードをご確認ください。

問 健康保険課 国保係 ☎098-895-2171



令和7年度 小学校就学時健康診断の実施について

就学時健康診断は学校保健安全法に基づき、全ての園児が来年4月から健康な状態で入学できるように心身の状態を把握し、元気に登校できるように健康診断を行います。

健診日に病気や都合等で受診できない場合は、教育委員会 教育総務課までご連絡ください。

- ▶ **対象児** 令和8年4月から小学校(または特別支援学校等)へ入学するお子さま(平成31年4月2日~令和2年4月1日生まれの子)
- ▶ **健診内容** 視力・聴力・内科・歯科(要指導の方は保健指導もあり)
※視力・聴力を園で実施済みの方は、歯科・内科・保健指導のみ
- ▶ **健診場所** 吉の浦会館(中城村字安里187-1)
- ▶ **日時** 10月2日(木) 14:00~ ※各個別指定受付時刻にお越しください。
- ▶ **持ち物** ①就学時健康診断通知書 ②就学児童の健康調査票 ③親子(母子)手帳
※①②は教育委員会から9月初旬に発送しております。

問 教育総務課 学校教育係 ☎098-895-3276

保幼小連携だより 【令和7年9月】中城村幼児教育連携体制推進協議会

令和7年7月28日(月)、村内3小学校1年担任・幼児教育施設の主任・5歳児担任等を対象に吉の浦こども園にて公開保育を開催しました。

幼児が園でどのような生活を送っているか、「遊びを通した学び」とはどのようなものか実際に見ていただき、公開保育後のグループ協議の場で「小学校との学びの繋がり」等、相互理解を深めました。

その後、琉球大学教育学部 宮城 利佳子先生に助言をいただきました。

【5歳児クラス】園児手作りのダンボールのお家で「影あそび」

セミや蝶、虫探しを楽しむ様子



「赤とか紫とかいろいろな色の影もできるんだよ」
「太陽みたいでしょ」

キツネやオオカミになりきり、影絵
で友達とやりとりを楽しみます。

【参加者の振り返りシートより】

☆子ども達も先生方もわくわく、そして笑顔!最高でした。「どうする?」「何をしたい?」の問いかけを意識したい。(小学校教諭)

☆幼児期の経験を振り返ることを通して、アイデアを引き出すという大切な事を学ぶことができました。(小学校教諭)

☆保育者は、子どもの声に耳を傾け、興味関心を広げていくスキルが必要だと感じた。他園の見学や視野を広げながら保育を見直していきたい。(幼児教育施設職員)



琉球大学教育学部
みやざりかこ
講師 宮城 利佳子 氏



「先生方の言葉かけや子どもの気持ちに共感しながら一緒に遊ぶ姿が、子どもの安心した表情に繋がっていると感じました」

こどもの健診

乳児一般健診 10/4^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6か月児健診 10/3^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~



3歳児健診 10/10^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

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。
よろしくお願いたします。

売上げの一部は
社会福祉協議会へ寄付いたします。

お電話1本で
くみ取りお伺いします

バキューム
携帯 090-2853-8906

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



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



2025年度 子育てサポーター養成講座のご案内



内容	講師
保育の心	保育士
子どもの心の発達	臨床心理士
子どもの遊び	保育士
子どもの世話	助産師
子どもの身体の発達と病気	小児科医
小児看護の基礎知識	看護師
栄養と食生活(実習)	管理栄養士

内容	講師
気になる子の理解と支援	社会福祉士
救命講習	民間団体
サポーターの心構え (援助活動体験発表)	サポート会員
危険予知トレーニング	子育て支援団体
子どもの安全	JAF
事業説明会	ファミサポ事務局

- ▶ **日程** 9/18(木)・9/24(水)・10/2(木)・10/9(木)・10/16(木)・10/23(木)
- ▶ **時間** 10:00~16:00(昼休憩を含む) ※日程により若干の変更有
- ▶ **会場** 中城村役場・吉の浦会館 ▶ **定員** 20名(定員に達し次第締切)
- ▶ **受講料** 無料(テキスト代込み) ▶ **対象** 心身共に健康で全日程受講できる方

ちょこっとボランティアしませんか?

ファミリーサポートセンターは「子育ての手助けをしてほしい方」と「子育てのお手伝いがしたい方」を繋ぎ、子育て支援をサポートします。地域で繋がる子育て支援の輪でちょこっとボランティアしませんか?

- ▶ **主な活動**・・・保育施設や学校・塾等への送迎、子どもの一時預かり
(送迎だけならやってみみたい方も大歓迎!)

こんな方たちが活躍しています!

定年退職して時間に
余裕ができた



仕事のない日なら
できるかも!



自分も助けてもらった
からお返しをしたい!



地域の輪に
加わりたい!



問 与那原・西原・中城ファミリーサポートセンター ☎098-988-1914

むらの話題

お知らせ

子育て/イベント

スポーツ/栄養士だより

ヘルプロ通信/図書館

BOSS 【圧倒的】コーティング持続力!!
Before After ※画像はイメージです

15年手間いらず・ついに沖縄上陸!!

沖縄営業所に
今すぐお電話 **098-894-5999**

ペットが怪我しやすい場所は家の中が**75%**

家族を怪我から守る
新登場
フロアコーティング
愛犬専用のフローリングの滑り止め対策

すべらんワン 沖縄

30年保証 獣医師推奨 沖縄専門

「広報なかぐすくを見た!」で**1部屋無料**
フロアコーティング! (先着10名限定)

営業時間 9:00~20:00 **098-894-9100**
年中無休 ※年末年始を除く
住所 沖縄県宜野湾市大山2丁目25番1号 ノキアマンション1階

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!

- ▶ **日程** 9月14日・28日(日)
- ▶ **時間** 8:30~無くなり次第終了
- ▶ **場所** 中城村役場 駐車場内

※台風等により中止となった場合、防災無線にて周知
します。

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

FC琉球公式戦に無料招待!

サッカーJリーグの試合観戦に先着500名様
限定で無料招待!

- ▶ **日時** 10月4日(土) 18:00~
- ▶ **対象試合** FC琉球 VS 奈良クラブ
- ▶ **招待枚数** 500枚
- ▶ **対象座席** バック自由席(当日券価格2,500円)
- ▶ **試合会場** 沖縄県総合運動公園陸上競技場
- ▶ **申込期限** 10月3日(金)
17:00まで

申込みはこちら!▶



おこづかい教育出前教室

~「おこづかい」が子どもの人生を変える~

こどもの「お金力」を高め、賢く生きる力を養
う、家庭での「おこづかい教育」の秘訣をそと
お教えするセミナーです。

- ▶ **日時** 10月3日(金) 19:00~20:00
- ▶ **場所** 吉の浦会館 中会議室
- ▶ **講師** ジブラルタ生命 藤 幸久
- ▶ **参加費** 無料
- ▶ **対象者** 村内在住の方
- ▶ **定員** 30名 ※定員に達し次第終了
- ▶ **主催** 中城村商工会青年部

問申 中城村商工会
☎098-895-2136
(担当:比嘉・屋富祖)



星空観察会 ~グスクぬ名月~

中秋の名月の晩、世界遺産中城城跡で、星の
ソムリエが星と月の魅力を解説。

さらに、この夜にまつわる琉球の歴史 — 謎
多き「護佐丸・阿麻和利の乱」の物語にも迫る!

- ▶ **日時** 10月5日(日) 19:00~20:30
(受付 18:30~18:45)
- ▶ **場所** 中城城跡 ※雨天中止
- ▶ **料金** 村民割 大人:2,400円
小人:1,700円(3歳以下無料)

▶ **申込方法**
星の専門店「星あそび」ホームページの申込
フォームより(要予約)
※本誌が発行される時、すでに予約がいっぱいになっ
ている可能性がございます。予めご了承ください。

問 一般社団法人 中城村観光協会
☎098-975-5309



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/眼輪下垂/脂肪注入
- ★肌育注射(リポイド多数!つや玉注射)
- ★NEW 韓国で大人気リズネ県内初導入!
リジュランス導入しました!
- ※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

沖縄県内初導入
赤い顔のサングラス(レーザー)
オンダリフト導入しました!
お肌のケアは是非お任せ下さい
小顔および、顔の医療機器です



〒901-1117 南風原町津嘉山1105-1(2階) 南風原南ICおりてすぐ~津嘉山公園近く
電話:098-882-7898 FAX:098-882-7899 8台完備/保険診療も行っております



「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 ホットとする よもぎ蒸し おしゃれしながら 巻爪ケア

— カサキロンド アチェレー —
CARE SALON PIACERE
女性専用 AKI co. Ltd.

Instagram ホットペッパービューティー 公式LINE

中城村字伊舎堂647-3-1階
080-1301-0925

生涯学習講座

親子自然観察 ～吉の浦海岸の草花～

- ◆吉の浦海岸の植物を触れながら学ぶ
 - ◆気になる植物を採取して標本作りを学ぶ
 - ◆標本の保管やラベル表示を学ぶ
- ▶参加費 無料
- ▶定員 保護者同伴先着10組
(保護者は、祖父母・18歳以上の
兄弟対象可)
- ▶講師 比嘉 正一
- ▶日時 9月21日(日)9:30～12:00
(受付9:15 中城村民体育館前集合)
- ▶申込期間 8月18日(月)～定員に達するまで
- ▶場所 吉の浦海岸
- ▶持ち物 古雑誌かマンガ本(植物標本作りに使用)・筆記用具・帽子・飲み物
- ▶対象者 村内在住の小学生親子
(村出身者及び村内勤務・学生の家族可)

ウェルカム! Let's try! 英会話教室(初級編)

- ▶講師 仲座 尚美(アドベンチャー・ラボ)
- ▶開催日 10月2・9・16・30日・11月6・13日
(木曜日:全6回)
- ▶時間 19:00～20:30
- ▶場所 吉の浦会館 中会議室
- ▶対象者 中学生以上:先着20名(村内在住・村出身者及び村内勤務・学生の方)
※中学生は保護者送迎必須
- ▶内容 初心者向け英会話
※詳細は中城村のホームページをご覧ください
- ▶持ち物 筆記用具
- ▶参加費 無料
- ▶申込期間 9月8日(月)～定員に達するまで

はじめて「描く」「書く」楽しい絵手紙教室

- ▶講師 大城 京子 ほか
- ▶開催日 10月10日～11月7日
(毎週金曜日:全5回)
- ▶時間 10:00～12:00
- ▶場所 吉の浦会館 中会議室
- ▶対象者 16歳以上:先着12名(村内在住・村出身者及び村内勤務・学生の方)
- ▶持ち物 鉛筆・消しゴム・油性ネームペン(細)
- ▶材料費 600円
- ▶申込期間 9月8日(月)～26日(金)

※各講座でのケガ・事故等への対応は、傷害保険の適応範囲の限りとします。
※各講座の写真等は、広報物やホームページ等へ掲示・掲載させていただく場合があります。
※講座の開催は、台風等の影響で、変更または中止となる場合があります。生涯学習課にてご確認ください。

問 生涯学習課 ☎098-895-2158

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 ※



(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/>

第53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8年1月11日(日)
- ▶会場 ごさまる陸上競技場
- ▶開会式 9:00
- ▶参加料 大人 1,500円
高校生以下 1,000円
- ▶開催種目 ※各コース競歩の部はありません



競技種目	制限時間	定員	スタート
5.8キロコース	60分	100名	9:30
2.7キロコース	50分	600名	9:40

- ▶申込方法 申込書の必要事項を記入の上、参加料と併せてお申し込みください。
※電話・FAXでの申し込みは、受付していません。
(申込書は中城村民体育館内窓口にて配布、または二次元コードからダウンロードできます)
- ▶申込受付期間 9月10日(水)～11月10日(月)まで
※各コース定員に達し次第、締め切ります。※当日の参加受付はありません。

問 中城村体育協会事務局(中城村民体育館内) ☎098-895-3707

人気イベントのため、
お早めにお申し込み
ください!!



第3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。

- ▶開催日 10月26日(日)
- ▶開演 14:00～16:30
- ▶会場 吉の浦会館(ホール)
- ▶定員 300名
- ▶料金 大人:1,500円 高校生以下:500円
※高校生以下は先着50名限定で無料



チケット販売は8月25日(月)から中城村民体育館窓口にてお買い求めください!
※受付窓口は9:00～22:00(祝日17:00まで。毎週火曜日は休館日となります)

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





清掃スタッフ講習

期間:9月17日(水)～9月18日(木)

開催地:うるま市内/受講料:無料

中城村在住でシルバーセンターで
就業を希望する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



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 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

栄養士だより

食欲の秋に旬を迎える「さつまいも」は、自然な甘みと豊富な栄養が魅力の食材です。食物繊維とビタミンCやビタミンE、カリウム等も含まれ、風邪予防や美容にもうれしい効果が期待できます。

今月のいっぺーまーさい品 焼きいもトリュフ



材料(10粒、5人分)
 焼きいも …………… 200g
 はちみつ ……大さじ1と1/2
 純ココア …………… 大さじ2
 トッピング …………… 適量

作り方

- 1 焼きいもは皮をむいて両端を切り取る。ボウルに焼きいも、はちみつ、純ココアをすべて入れ、つぶすように混ぜてペースト状にする。
- 2 手で丸めて成型し、お皿に純ココアを入れ転がすようにしてまぶす。
- 3 お好みにトッピングをのせて完成。

1人分あたり(2粒) エネルギー90.4kcal / たんぱく質1.5g / 脂質1.2g / 炭水化物64.0g

POINT!

焼きいもがパサついてまとまりにくい時は、少しづつ牛乳か豆乳を入れてください。お好みに砕いたナッツやコーンフレークを混ぜ込むと食感を楽しめます。

ふれあい事業

- | | | | |
|------------------------|-----------------|----------------|-----------------|
| ● サンヒルズタウン
10月1日(水) | ● 北浜 10月8日(水) | ● 久場 10月15日(水) | ● 泊 10月21日(火) |
| ● 新垣 10月2日(木) | ● 登又 10月9日(木) | ● 奥間 10月16日(木) | ● 南上原 10月22日(水) |
| ● 安里 10月7日(火) | ● 和宇慶 10月13日(月) | ● 伊集 10月16日(木) | ● 伊舎堂 10月23日(木) |
| | ● 浜 10月14日(火) | ● 津覇 10月20日(月) | ● 当間 10月24日(金) |
| | | | ● 北上原 10月28日(火) |

※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

おとなの健診

集団健診 予約制

10/3金

送迎対象地 伊集・和宇慶・南浜・北浜
 実施場所 吉の浦会館

予約期間 随時受付中

健診時間 8:30~11:00(時間を分けます)

※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

予約方法 ①電話で予約する 中城村役場 健康保険課 098-895-2172
 ②ネットで予約する 右記二次元コードよりお申し込みください。

ネットの予約はこちら



婦人がん検診 予約制 10/6日

送迎対象地 登又・サンヒルズ・新垣・北上原
 (地区外の方も受診可)

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 13:30~14:30(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

予約方法 ①電話で予約する 中城村役場 健康保険課 098-895-2172
 ②ネットで予約する 右記二次元コードよりお申し込みください。

ネットの予約はこちら



問 健康保険課 健康増進係 ☎098-895-2172



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。



健康増進普及月間とは?

生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙等個人の生活習慣の改善の重要性についての国民一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するため、毎年9月1日から30日までの1か月間を健康増進普及月間とし、食生活改善普及運動と連携して、種々の行事等を全国的に実施するものです。



節度ある適切な飲酒

沖縄県は全国で比較すると適度な飲酒量を知っている割合が低い状況です。適切な量を知ることから始めましょう。

お酒はほどほどに

節度ある適正な飲酒量って?

純アルコール量

男性 20g 女性 10g

純アルコール量20g程度とは



男性は1日平均40g以上、女性は1日平均20g以上のアルコールを摂取すると生活習慣病のリスクが高まるとされています。

週に1~2回は休肝日をつくりましょう!

▼沖縄県アルコール対策サイト

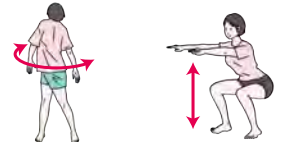


- *純アルコール量計算
- *AUDIT (アルコール使用障害定量テスト)
- *節酒カレンダー

運動 今より10分多く体を動かそう!

少しでもあっても、まずは体を動かすことが大切です。身体活動量が多いほど、心筋梗塞や脳卒中等生活習慣病のリスクは低下します。また、肥満の予防・改善には身体活動量のアップが欠かせません。

- *歩幅を広く、早歩きを意識する
- *時々立ち上がって体を動かす
- *自宅の中でもこまめに動く



上半身の捻転運動 スクワット

健診 定期的に健康チェックしよう!

高血圧や肥満等の生活習慣病から、自覚のないうちにリスクの高い病気につながる可能性もあります。あなたが、この先元気で健康に生きていくために年に一度の健診は、必ず受けましょう。

<集団健診の日程>

9月19日(金)	吉の浦会館
10月3日(金)	吉の浦会館
10月26日(日)	中城村役場
11月20日(木)	吉の浦会館

※ご予約まだ間に合います!

健康増進普及月間 展示のご案内

ご自身の健康状態を
チェックしてみませんか?

- ▶日時 9月9日(火)・10日(水)・11日(木)
- ▶場所 中城村役場 1階 多目的ホール
- ▶内容 健康に関するポスター掲示やリーフレット配布
血管年齢測定やベジチェック:9月10日(水)・11日(木) 11:00~14:00
食育SAT:9月10日(水) 10:00~12:00 13:00~16:00

一体的実施事業について

令和5年度から高齢者の健康寿命を延ばすために75歳以上の対象者の方へ保健師・栄養士による訪問や電話での保健指導を実施しています。

また、社会福祉協議会が実施しているふれあい事業において健康保険課の保健師・栄養士が健康講話を行い、地域の高齢者の方々が健康的な生活を送ることができるよう支援しています。

今後も高齢者の疾病予防における保健事業と介護予防の各関係機関が一体となって協力し、高齢者の健康づくりに取り組んでいきます。

【お問い合わせ・住民健診のご予約】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



【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、特別整理期間、
祝日の翌平日(振替休館)

☎098-895-5302

10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。

特別整理期間(蔵書点検)のお知らせ

9月11日(木)～25日(木)まで特別整理期間(蔵書点検)のため、図書室、学習室、歴史展示室を休館いたします。ご不便をおかけしますがご理解ご協力をお願いいたします。

また、蔵書点検前に貸出冊数を増やしていますので、この機会にぜひ、図書館をご利用ください。(7月18日(金)～9月10日(水)までの期間中です)

本・雑誌
10冊→**15冊**

CD・DVD
2点→**3点**

蔵書点検期間中の返却は、返却ポストをご利用ください。

【蔵書点検とは】

図書館が所蔵している資料を点検する作業で、行方不明のものがいないか、破れたり汚れたりしていないか、資料と管理データが一致しているか等、一冊ずつ入念にチェックする作業のことです。皆さまによりよいサービスを提供するために欠かせない大切な作業です。

しまくとぅばでおはなし会

しまくとぅばを交えたおはなし会を行います。日頃からしまくとぅばを使う方も、聞きなれない方も、どなたでも楽しめる内容です。お気軽にご参加ください。

- ▶ 日時 9月7日(日) 10:30～11:00
- ▶ 場所 護佐丸歴史資料図書館 1階おはなしのへや
- ▶ 読み手 沖縄県しまくとぅば普及センター 田村 和子さん、奥濱 幸子さん

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。



もしもの際に慌てない為に
葬儀の事前相談
 ① 葬儀の費用は? 事前の相談で安心の費用でご葬儀も
 ② ご安置も希望 住宅事情でお家に帰れない
 中城村の葬儀社
知名葬儀社
 (098) 943-5686
 中城村字登又121-1 代表 知名 誠太

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
 TEL:090-3790-5679
 AFP 生命保険証券診断士 損害保険トータルプランナー
 7901-2101 中城村字久場20-11 FAX:050-3737-9680
 支店長 仲榮 眞正也
 なかえま まさや 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!

むらの話題

お知らせ

子育て/イベント

スポーツ/栄養士だより

ヘルプロ通信/図書館

校舎に贈るメッセージイベント



ありがとう 中城小学校

本校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】を開催します



校舎内を見学できる！



みんなで作せ書きを書こう！



思い出の場所で写真を撮ろう！

開催日時

令和7年9月20日（土） 9時～13時

- ・駐車場には限りがございます。乗りあいや徒歩、公共交通機関のご利用をお願いいたします。
- ・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。

問い合わせ 中城村教育委員会 895-3276
協力 (株)マルケン建設工業 895-3920

中城小学校新校舎完成見学会の開催

中城小学校の校舎完成に伴い、保護者の皆様、地域住民を対象とした新校舎見学会も開催しますので、ぜひお立ち寄りください。当日は、スリッパ等、上履きを持参してください。

▶開催日時 9月20日（土）9:00～13:00

問 中城村教育委員会 ☎098-895-3276



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！なかくすく



中城村公式HP

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