

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

2026.9

No.353



防災なかぐすく

(防災特集 P2～3)



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7月末現在
※()内は前月との比較

人口	22,916人	(+27)
男	11,420人	(+12)
女	11,496人	(+15)
世帯数	10,141世帯	(+13)

～自然災害から命を守る備えの大切さ～

9月1日は「防災の日」です。

近年、全国で激甚化する自然災害。

沖縄県でも大型台風の接近や大雨、予期せぬ地震・津波のリスクが常に隣り合わせにあります。

「今まで大丈夫だったから、今回も大丈夫だろう」という思い込みを捨て、今一度、家庭や地域で備えを確認しましょう。

また、沖縄特有の地形や地質のリスクを知り、早めの行動につなげましょう。

命を守るサイン：土砂災害の「前兆現象」

土砂災害は突発的に起こることもありますが、山や崖がサインを出している場合があります。これらを感じたら、注意してください。

耳(みみ)



山鳴りがする。
崖から木の根が切れる音がある。

鼻(はな)



腐った土のにおいがする。

目(め)

・景色



崖から小石が落ちてくる。
地面にひび割れや斜面から水がふきだす。

・建物



家や擁壁に亀裂が入る・傾く。



災害時には、防災無線・村公式ホームページやLINEで周知を行っておりますので、ご確認ください。



中城村公式
ホームページ



中城村公式 

台風・大雨に備えましょう

家の外の備え（大雨が降る前、風が強くなる前に済ませましょう）



- ✓ 窓や雨戸はしっかりと鍵をかけ、必要に応じて補強する
- ✓ 側溝や排水溝は掃除して水はけを良くしておく
- ✓ 風で飛ばされそうな物は飛ばないように固定したり、屋内へ格納する

家の中の備え



- ✓ 非常用具の確認（懐中電灯、携帯用ラジオ（乾電池式）、救急用品など）
- ✓ 窓ガラスに飛散防止フィルムを貼る、カーテンやブラインドを下ろす
- ✓ 飲料水の確保、浴槽に水を貯める
- ✓ 非常用食品の準備（乾パンやクラッカー、レトルト食品、缶詰など）

避難場所の確認



- ✓ 学校や公民館など、避難場所として指定されている場所への避難経路を確認する
- ✓ 日頃から家族で避難場所や連絡方法などを話し合っておく
- ✓ 避難するときは、持ち物を最小限にして、両手が使えるようにする

情報収集を怠らない



- ✓ 気象庁の台風情報や自治体が発信する防災情報、テレビやラジオから最新情報を入手する

不要不急な外出は控え、危険な場所へは近づかない



- ✓ 日頃は安全とされている場所でも油断せず、危険な場所へはむやみに近づかない
- ✓ 台風が完全に過ぎ去るまで、安全な屋内で待機する

いつでも、どこでも防災放送が聞ける!!

「Cosmo Cast（コスモキャスト）」をお手持ちのスマートフォンにインストールし、お住まいの地域を登録いただくと、防災無線の放送がスマートフォンから聞くことができます。防災無線が聞き取りにくい地域にお住まいの方や台風等の悪天候時、外出先でも防災無線の情報を習得できますので、ぜひご活用ください。

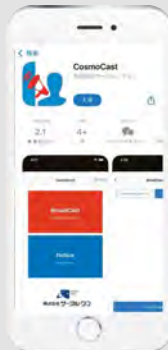
もう聞き逃さない!

防災放送が聞き取りにくい場所や、村外にいても受信可能!



音声と文字で確認できる

防災放送の情報が音声だけでなく、文字でも確認できるので、より正確な情報を確認できます。



何度でも聴ける!

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!



5/16

6/20

スポーツ推進委員が伝える「学び」と「体験」

中城村スポーツ推進委員会では、地域の健康づくりと交流促進を目的に、中頭地区社会体育研究協議会が主催する講座へ参加しました。中頭地区スポーツ推進委員の皆さんとともに、軽スポーツの体験や運動に関する最新の知識を学び、地域で活かせる内容を深めました。

今回は中城村スポーツ推進委員の知念和己さんと仲眞迅さんの2名が2日間に分けて講師として登壇しました。

テーマ：「脳を上手にだましましょう!」

内容：脳の働きを利用した効果的な運動方法を、楽しく体験できる講座として実施しました。



仲眞 迅さん

テーマ：「命をつなぐ行動を学ぶ」

内容：119番通報のポイントや、AEDの新しい活用方法について、実践を交えながら分かりやすく紹介しました。



知念 和己さん

今後も中城村スポーツ推進委員会では、誰もが気軽に参加できるスポーツの場づくりを進め、村民の皆さんの健康づくりと交流の輪を広げてまいります。より多くのご参加を心よりお待ちしております。

6/18

小規模多機能なかぐすく・小規模多機能いなほの利用者・職員の皆さんが議会を見学しました!

村内2か所の小規模多機能型居宅介護事業所の利用者・職員の皆さんが、中城村議会を見学されました。議場では、議会の役割や議場の様子について説明を受け、皆さん熱心に見学されていました。また、村長と面会し、和やかな雰囲気の中で交流を深めることができました。



～村長と記念撮影を行う参加者の皆さん～



～議会の傍聴席に座り議会の役割など説明を受ける参加者の皆さん～

6/28

救急救命訓練を実施しました！

伊集地区自主防災会では、中城北中城消防本部の指導のもと、救急救命訓練を開催しました。

訓練では、消防職員から心肺蘇生法やAEDの使用方法など救命活動の基本を学び、実際に訓練用人形を使って救命処置を体験しました。

万が一の災害や事故に備え、地域全体で助け合える体制づくりへの理解を深めました。



7/7

「第76回 社会を明るくする運動」メッセージ伝達式

令和8年7月7日、中城村役場応接室にて「第76回 社会を明るくする運動」メッセージ伝達式が行われました。「社会を明るくする運動」は、すべての国民が犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、新たな被害者も加害者も生まない安全で安心な明るい地域社会を築くための全国的な運動です。

7月は協調月間となっており、社会を明るくする運動について内閣総理大臣、沖縄県知事、沖縄県教育長からのメッセージが村保護司会より村長、議会議長、教育長へ伝達されました。

また、令和8年2月1日付にて法務大臣より委嘱を受けた新任保護司の瀧井進さんの紹介も行い活動への意欲を述べていただきました。



7/10

令和8年度 夏の交通安全県民運動 宜野湾地区出発式

7月11日(土)～7月20日(月)までの10日間、令和8年度 夏の交通安全県民運動が実施されました。7月10日(金)には、台風9号の影響による悪天候の中、「令和8年度 夏の交通安全県民運動 宜野湾地区出発式」が吉の浦会館にて開催され、中城中学校吹奏楽部の皆さんによる演奏と新垣希愛来さんに交通安全宣言をしていただきました。



特集

むらの話題

お知らせ

イベント

情報広場

こども関連

ヘルプロ通信

図書館



お知らせ

特集

むらの話題

お知らせ

イベント

情報広場

こども関連

ヘルプ・ロ通信

図書館

9月は村県民税 第2期の納期です

「**村県民税第2期**」の納期は**9月30日(水)**となっています!

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。

また、納期内での納付が困難な方などにつきましては、納税相談も受け付けておりますので、期限までに必ず中城村役場 税務課までご連絡ください。

口座振替制度について

村税の納付方法として口座振替がございます。一度手続きされますと、翌年以降も継続しますので、お忙しい方や、ご不在がちの方には特に便利です。納め忘れしないためにも、納税は口座振替をお勧めします。

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
- ◆ コザ信用金庫 ◆ 沖縄県農業協同組合

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

口座振替日は納期限日での振替になります。

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いたします。

スマートフォン決済アプリでも
納付できます



上記以外の決済方法はこちらを
ご確認ください



問 税務課 住民税係 ☎098-895-2133

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 ◆ 沖縄銀行 ◆ 沖縄海邦銀行
- ◆ 沖縄農業協同組合 ◆ コザ信用金庫

申込みに必要なもの

- ① 通知番号のわかる書類(納付書や納税通知書等)
- 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

ご利用時間

8:00~22:00(土日祝含む)

振替日

口座振替日は納期限日での振替になります。
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いたします。

問 税務課 ☎098-895-2133



詳しくはこちら!

国保加入者の皆さま

「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。

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。

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。

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？
利用する際は必ず医師・薬剤師にご相談ください。

問 健康保険課 国保係 ☎098-895-2171

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料

第3期の納期限のお知らせ

納期限は9月30日（水）となっています！

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。納付が困難な場合は、納税相談も受け付けておりますのでお早めに健康保険課までご連絡ください。

※口座振替も9月30日（水）です。前日までにご準備ください。

※口座振替の登録は、

キャッシュカードを持って窓口に来庁 or 二次元コード（国保税のみ）で申込。



Web口座振替受付
（国保税のみ）

国民健康保険税 夜間窓口の開設について（9月）

月に1度（毎月第2木曜日）、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

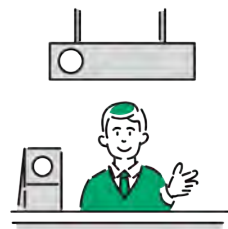
日 時 9月10日（木）（毎月第2木曜日） 18：00～20：00

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行う必要があります。

※所得申告など、他課で行う業務を伴う手続きの受付は対応不可となっております。

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8年10月検針分(11月請求)より、1m³当たりの水道料金を**16円(税抜)**値上げします。
※今回の改定は、**沖縄県の値上げ分のみ**を反映。

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8年4月より水の販売価格の値上げが行われており、令和7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

3～5人世帯の平均的な使用水量は、20m³～30m³になります。

【家事用】 (円:税込)				【営業用】 (円:税込)			
使用水量	現在	改定後	差額	使用水量	現在	改定後	差額
10m ³	1,841	2,017	176	50m ³	14,424	15,304	880
20m ³	4,129	4,481	352	100m ³	29,549	31,309	1,760
30m ³	6,527	7,055	528	200m ³	61,339	64,859	3,520
50m ³	11,636	12,516	880	500m ³	156,709	165,509	8,800



問 上下水道課 ☎098-895-5280

二次元コードより資料をご確認ください。

実は、年金は老後の為だけではありません！

老齢年金	障害年金	遺族年金
65歳になった際に 生活費の一部として 受け取る年金	病気やケガなどで 障がい者になった際に 受け取る年金	一家の働き手が 亡くなった際に、家族や 子どもが受け取る年金
令和8年度の年金額 満額 847,300円 (昭和31年4月1日以前に 生まれた方 844,900円) ※40年(480月)納付した場合 の金額。免除や納付猶予があ る場合は期間に応じて減額さ れます。	令和8年度の年金額 1級 1,059,125円 (昭和31年4月1日以前に 生まれた方 1,056,125円) 2級 847,300円 (昭和31年4月1日以前に 生まれた方 844,900円)	令和8年度の年金額 847,300円 (昭和31年4月1日以前に 生まれた方 844,900円) + 子の加算

保険料を未納のままにすると将来受け取る年金額が減額されるだけでなく、不測の事態が生じた際の**障害年金**や**遺族年金**を受け取ることができない場合があります。

保険料を納めることが経済的に難しいときは、免除・納付猶予を申請ください。

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 年金係 ☎098-895-1737

登録調査員を募集します！

調査員の仕事

1. 説明会への出席
2. 担当調査区の範囲の確認
3. 調査票の配布
4. 調査票の回収と点検
5. 村へ調査票等関係書類の提出

期 間

約2ヶ月、年に数回、実労働5日～15日程

報 酬

1調査あたり3～7万円

登録要件

- ・ 20歳以上の方
- ・ 税務、警察、選挙などに直接関係のない方
- ・ 守秘義務を遵守できる方
- ・ 暴力団員その他反社会的勢力に該当しない方

登録調査員の募集

- ・ 経済センサス活動調査
- ・ 国勢調査
- ・ 住宅、土地統計調査

問申 企画課 ☎098-895-2138



登録していただくと、調査が実施される際に優先的にご連絡させていただきます。



詳細はこちらから！

カンキツグリーニング病 持込み診断のご案内

～沖縄県ではカンキツグリーニング病まん延防止のため、持込み診断を実施しています（無料）～

カンキツグリーニング病とは？

世界的に重要なかんきつの病害。感染すると数年後に枯れる。

病気の広まり方：ミカンキジラミという虫。病気の木からの取り木・接ぎ木

病気の治療方法：ない。病気の木は感染源となるので速やかに伐採処分する。



主脈の黄化



まだら退緑



脈間黄化



黄化



枝枯れ

サンプルの採集方法

樹の4方向から上図のような症状のある葉を含む枝を1本ずつ、計4本採集し、1つの袋にいれる。

持込み診断の依頼やお問い合わせ 問 産業振興課 農政係 ☎098-895-2163

病害虫防除技術センター 本所 ☎098-886-3880

盛土規制法に基づく規制について

盛土等による災害から国民の生命及び財産を保護する目的で、宅地・農地・森林など土地の用途や目的にかかわらず、危険な盛土等を全国一律の基準で規制する「宅地造成及び特定盛土規制法」（通称「盛土規制法」）が令和5年5月に施行されました。

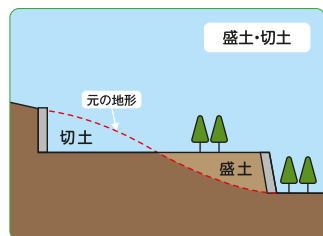
沖縄県でも、令和8年10月1日から県内ほぼ全域を「宅地造成等工事規制区域」または、「特定盛土規制区域」に指定し、盛土規制法に基づく規制が開始されます。

規制開始後は、宅地造成等の盛土・切土だけでなく、単なる土捨て行為や土石の一時的な堆積についても規制の対象となり、これらの行為が一定規模以上におよぶ場合は、工事を行う前に沖縄県の許可が必要となります。

無許可で盛土を行うなど悪質な場合は罰則の対象になります！

●最大で禁固刑3年以下・罰金1,000万円以下 ●法人に対しては最大3億円以下

盛土等とは、盛土・切土・土砂の仮置きのことをいいます。



例えば…

- ・宅地を造成するための盛土・切土
- ・残土処分場における盛土・切土
- ・太陽光発電施設の設置のための盛土・切土
- ・土砂のストックヤードにおける仮置き など

出典：国土交通省・農林水産省・林野庁「盛土規制法パンフレット（一般用）」を一部改変

許可の対象となる盛土等の規模や申請手続きについては、沖縄県のホームページで確認してください。

問 沖縄県 土木建築部 建築指導課 ☎098-866-2413



火入れを行う場合には、火入れ許可が必要です！

土地にある立木竹、雑草等を焼却する行為をする際には、火入れ許可が必要です。火入れの許可ができるのは、地ごしらえ、開墾準備、害虫駆除、焼畑、採草地改良に該当する場合です。ただし火入れ許可の期間中でも、強風注意報、異常乾燥注意報又は火災注意報が発令された場合には、火入れを中止してください。火入れをする際には、10日前までに中城村役場 産業振興課へ申請書をご提出ください。

問 産業振興課 農政係 ☎098-895-2163



大切なご家族のために「今」できること
安心のご葬儀を真心こめてお手伝い

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。

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 ※

新体力測定会を実施します!

ご自身の体力を知る絶好の機会です。測定会に参加された方へ、プレゼントも用意していますので、ぜひご参加ください。

▶日時 10月19日(月) 18:00～21:30 ▶場所 村民体育館 ※申し込み不要、年齢制限なし

問 生涯学習課 体育振興係 三浦 ☎098-895-3707



特集

むらの話題

お知らせ

イベント

情報広場

こども関連

ヘルプロ通信

図書館

SOUP.ON'×中城島にんじん

「中城島にんじんのスープ」の販売決定!

7月14日に、「中城島にんじんのスープ」商品発表を行いました。

SOUP.ON'が中城村産「島にんじん」ペーストを使用して製造しています。中城村産の島にんじんペーストとEM玉城牧場の牛乳を使用しマイルドに仕上げました。是非ご賞味ください♪

▶販売場所 SOUP.ON'店頭、マックスバリュ伊祖店・浦西店・南風原店
りうぼうパレットくもじなどで販売

▶金額 レトルトパウチ 864円(税込)

▶製造 SOUP.ON' 沖縄県那覇市おもろまち4丁目11-36 ☎098-963-6750



ハロウィンジャンボ4億円

(1等2億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ4,000万円

(1等2千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

9月16日水 2種類同時発売!

発売期間 9/16水～10/16金
抽せん日 10/26日

公益財団法人沖縄県市町村振興協会

各1枚 300円

9月からのイベント情報!



9月13日(日)・27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。

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。

▶時間 7:30〜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



ホームページ
はこちら!

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

9月25日(金)

星空観察会【グスクぬ名月】

▶時間 19:30〜21:00 (受付19:00〜19:15)

▶場所 中城城跡 ※雨天中止

▶料金 村民割: 大人(13歳以上) 2,300円
小人(4歳〜12歳) 1,600円
幼児(3歳以下) 無料

▶申込方法 右のQRコードから申込



※本誌が発行される頃には、すでに予約が埋まっている可能性がございます。あらかじめご了承ください。

問 中城村観光協会 ☎098-975-5309

9月12日(土)・10月10日(土)
毎月第2土曜日開催(9月〜10月)

世界遺産ナイトウォーク in 中城城跡

〜中城城跡で楽しむ、
幻想的なナイトイベント〜

▶時間 19:30〜21:00
(受付 19:15〜)

▶場所 中城城跡 ※雨天中止

▶料金 大人 1,500円
18歳未満 500円
※夜間開催のため、安全面を考慮して未就学児のご参加は遠慮いただいております。

▶定員 30名
※各回定員に達し次第、受付終了

▶申込方法 中城村観光協会ホームページの申込フォームより(要予約)



問 中城村観光協会
☎098-975-5309

10月10日(土)

中城村商工会青年部主催「マネープラン教室」

〜ライフプランから考えるマネープランとリスクマネジメント〜

今は仕事や家事、子育てに追われ将来のことをゆっくり考える時間がなかなか取れない。しかし、リタイアメントライフはできるだけ豊かに、そして楽しく過ごしたいと誰もが思うものです。

そのために今、何を準備しておけばいいのか。本講話では、将来をより実りあるものとする為に、今からできること・始められることについて、わかりやすくお話します。

▶講師 ジブラルタ生命保険株式会社 地域振興マネージャー 水野 恵子 氏

▶場所 中城村商工会 2階ホール(中城村字当間140-5)

▶時間 11:00〜12:00 ※10:30〜受付開始

▶参加費 無料

▶定員 20名程度

▶対象者 村内在住の方

▶受付開始 9月1日(火)〜

問 中城村商工会 ヒガ ☎098-895-2136



お申込みは
こちらから!



第3回中城村生涯学習フェスティバル・生涯学習講座 参加者募集

申込期間：9月7日(月)～9月18日(金)

10月4日(日)

「親子で木工教室」

～木とふれあい、つくる喜びを学ぼう～

- ▶ **講師** 安里 昌和
県立特別支援学校で職業科の木工コースを28年間担当。木のぬくもりを感じながら、ものづくりの楽しさや達成感をより多くの人と共有したく木工教室を開催。
- ▶ **時間** 13:00～15:30 (受付) 12:30～
- ▶ **内容** ①写真スタンド ②ミニいす ③本棚 ④木のおもちゃ(車)
- ▶ **場所** 中城村民体育館前
- ▶ **対象者** 中城村内の小学生親子(保護者同伴) ※村在住、村出身者及び村内勤務・学生のご家族
- ▶ **募集人数** 児童先着15名 ▶ **材料費** 2,000円

※お申込みは、ご希望の作品(①写真スタンド ②ミニいす ③本棚 ④おもちゃ)をお伝えください。
※動きやすくてもよい服装でご参加ください。
※粉じんアレルギーのある方は、マスク等の粉じん対策を準備してご参加ください。

10月4日(日)

「親子で自家焙煎コーヒー教室」

～生豆から好きな加減にローストする自家焙煎にチャレンジ～

- ▶ **時間** ①10:00～12:00 ②13:00～15:00 ※どちらも同じ内容です。
- ▶ **内容** ・コーヒーの基本知識
・おいしいコーヒーの淹れ方
・自家焙煎の体験
- ▶ **講師** 宮城 博
コーヒー会社に勤務し、コーヒーの知識や経験を積み、1996年沖縄市で自家焙煎店を開店。美味しいコーヒーと出会い、学び、経験した様々な事を広める活動中。
- ▶ **場所** 吉の浦会館 調理室
- ▶ **募集人数** 先着各4組
- ▶ **対象者** 中城村内の中高生親子(保護者同伴) ※村在住、村出身者及び村内勤務・学生のご家族
- ▶ **持ち物** エプロン
- ▶ **材料費** 2,500円 ※自家焙煎豆持ち帰り

※お申込みは、ご希望の時間帯(①午前 ②午後)をお伝えください。
※安全上の理由から小学生以下のお子様の参加はご遠慮ください。

※保護者は、祖父母・18歳以上の兄弟も対象です。
※指導者及びスタッフの指示に従い、保護者の責任のもと健康面・安全面に留意して参加してください。
※受講中、体調などにいつもと違う症状が現れたら、指導者またはスタッフに声をかけてください。
※受講中のケガ・事故等への対応は、傷害保険の適応範囲の限りとします。
※写真等は、広報物やホームページ等への掲示・掲載させていただく場合があります。
※台風等で開催が困難な場合は、変更または中止となる場合があります。

問 中城村教育委員会 生涯学習課 ☎098-895-2158

特集

むらの話題

お知らせ

イベント

情報広場

こども関連

ヘルプロ通信

図書館

11月7日(土)

2026中城村ロゲイニング大会「なかぐすくトレジャーウォーク」

▶時間 受付▶8:30～ スタート▶10:00 ゴール▶15:00 表彰式▶16:30頃(予定)
※中城護佐丸まつり同時開催

▶募集部門 ・個人 ・チーム(2～6人)
・ファミリー(2～6人で小学生以下又は65歳以上が1人以上いること)

▶参加料 ・大人:3,000円 ・小学生から高校生まで1,500円
・未就学児及び障がい者の介助者は無料

▶募集期間 8月10日(月)～10月4日(日)

▶申込方法 スマートフォンまたはパソコンから事前申込のみ

▶必携品 (1)カメラ付きスマートフォン
(2)地図とチェックポイント一覧表(主催者が提供)
(3)保険証(マイナンバーカード)
(4)飲み物
(5)緊急連絡用の携帯電話



お申込みは
こちらから!

ロゲイニングとは・・・

地図をもとに、制限時間内にチェックポイントをまわり、得点を集めるアウトドアスポーツです。

地図を読み、作戦をたて、仲間と協力して多くのポイント獲得を目指します。走ってもOK!歩いてもOK!体力や経験に合わせて楽しめます!

問 一般社団法人中城村観光協会 ☎098-975-5309 メール(nakakanko530@mco.ne.jp)

ふれあい事業

実施場所:各公民館

●新垣 10月1日(木)	●登又 10月8日(木)	●奥間 10月15日(木)	●泊 10月20日(火)
●北上原 10月3日(土)	●和宇慶 10月12日(月)	●伊集 10月15日(木)	●久場 10月21日(水)
●安里 10月6日(火)	●浜 10月13日(火)	●当間 10月16日(金)	●伊舎堂 10月22日(木)
●サンヒルズタウン 10月7日(水)	●北浜 10月14日(水)	●津覇 10月19日(月)	●南上原 10月28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

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

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!



サンダルの季節、足元に自信を。

つるつる素足で
もっと素敵な私に。

サンダル履き
間違いない!

フットジェル
足元からおしゃれを楽しむ♪
豊富なカラーで
指先まで美しく。



¥5,500～
(税込)

角質ケア
ガサガサ・かかとのはげさにお悩みの方へ。
つるつるの足裏へ導きます。



¥4,400～
(税込)

セット価格
フットジェル+角質ケア
¥9,900
(税込)



セットで叶う、
うるつや素足♪

CARE SALON PIACERE

～ケアサロンピアチェレ～

中城村字伊舎堂647-3 1階

☎080-1301-0925





子育て支援センターからのお知らせ



問 支援センターはるむの家 ☎098-895-3344

毎月、英語・ヨガ・ベビーマッサージ等の講座を開催中。親子で気軽に遊びにきてください!

●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)



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



従来の健康保険証は有効期限が終了しています!



問 健康保険課 国保係 ☎098-895-2171

従来の健康保険証について、有効期限切れ後も2026年7月31日までは、病院・薬局での利用が可能でしたが、その対応も終了となりました。病院受診の際は、マイナ保険証か資格確認書の提示をお願いします。詳細については、上記の二次元コードからご確認ください。



マイナンバーカード時間外窓口

問 住民生活課 ☎098-894-7716

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早めをお願いします。

●日時 9月13日(日)9:00~11:40

9月17日(木)17:45~19:45

●場所 中城村役場 住民生活課窓口

※有料再交付の場合は休日および平日夜間交付は対象外となります。

清掃スタッフ講習

期間:9月17日(木)~9月18日(金)

会場:うるマルシェ(うるま市)

中城村在住でシルバー人材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! / 受講料:無料**

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

せんのはる

千の春司法書士事務所

相続・遺言サポート 成年後見 会社・法人登記

土地・建物登記

司法書士

大城 千春

おおしろ ちはる

〒901-2202

沖縄県宜野湾市普天間2丁目3番10号

普天間アパート102号室

☎098-952-7966

お気軽にご相談ください

保育のわらび・保育のわらび

0~2歳児募集

定員=24名 **保育士を認可基準以上の配置園**

南上原/琉大附属小・中すぐ近く

■入園説明会(施設案内も)※事前にメールまたは電話で予約必。
①9/26②10/3③10/10④10/24⑤11/14⑥11/21の各土曜
各日10:00、11:30、15:00開催。場所は当園で。
○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

園庭あり
自園給食

学校法人くるみ学園 中城わらび保育園

子どもの育ちを支える「園巡回訪問」

子ども達が安心して園生活を送れるよう、幼小接続担当が村内の幼児教育施設を定期的に訪問し、先生方と情報交換や保育環境などの相談を行っています。子ども達一人一人が安心して過ごし、「遊び」や「学び」を充分楽しめる環境づくりを支えるとともに、先生方が安心して保育できるよう必要に応じて助言や情報提供も行っています。今後も各園と連携を図りながら、よりよい幼児教育・保育のサポートができるように努めていきます。

先生と一緒に😊



先生

ねえ、どうやって大きな
シャボン玉作ったの～？
コツもあるの？



液をいっぱいつけて優しく
『フーツ』ってするんだよ！

園で遊ぶの楽しいよ！
みんなと一緒にいろいろなこと
やってるんだよ😊



先生を支えることが、子どもの育ちを支えることにつながるよう、
これからも園巡回訪問を続けていきます！

こどもの健診

乳児一般健診 10/3^土

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～



3歳児健診 10/9^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 午後12:50～



問 こども課 子育て支援係 ☎098-895-2271

おとなの健診

集団健診 予約制

10/2^金 送迎対象 伊集・和宇慶・南浜・北浜
地 区 (地区外の方も受診可)
10/18^日 送迎対象 なし
地 区
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:血液検査などの健康診査、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
下記二次元コードより
お申し込みください。

ネット
予約は
こちらから▶



婦人がん検診 予約制 10/7^水

送迎対象 登又・サンヒルズ・新垣・北上原
地 区 (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
下記二次元コードより
お申し込みください。

ネット
予約は
こちらから▶



問 健康保険課 健康増進係 ☎098-895-2172

令和8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。

保護者同伴のうえ、検診を受けてください。

日 時 10月1日(木) 14:00開始
※各個別指定受付時刻にお越しください。

場 所 吉の浦会館(中城村字安里187-1)

対象児 令和2年4月2日生～令和3年4月1日生まれの子

検診内容 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

持参するもの 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、9月初旬に発送しております。

※当日健康診断を受けられない場合は、下記までご連絡をお願いします。

問 中城村教育委員会 教育総務課 ☎098-895-3276



令和9年度 教育・保育施設入所案内

令和9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 9月18日(金)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」からも取得可能

受付期間 10月19日(月)～11月6日(金)までにこども課へ提出
※土日祝日、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。
※保育料は世帯の取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

吉の浦こども園の1号認定申込
受付開始!詳しくはこちら [▶](#)

『5歳児健診』を実施します

5歳児は基本的な生活習慣が確立し、社会性を身に着ける大切な時期です。5歳児健診では、身体発育や集団生活でのお子さんの様子を確認し、就学に向けた準備や適切な対応方法を保護者と一緒に考えていく場となります。お子さんが小学校に安心して、楽しく通学するための準備を一緒に考えましょう♪

健診日 10月28日(水)、11月27日(金) **場 所** 中城村役場 3階大会議室

対 象 4歳児クラスのお子さん(令和3年4月2日～令和4年4月1日生まれのお子さん)

※対象のお子さんには健診日の1～2か月前に案内を送付します。

※今年度は2回のみの実施となります。お子さんの成長や園での生活の様子を踏まえ、個別にご案内します。あらかじめご了承ください。

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・禁煙など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しています。適切な運動や食生活などを通じて健康寿命を伸ばし、人生の最後まで元気に楽しみながら健康な毎日を送ることを目指しましょう。

飲酒 適正な飲酒量を知ろう！

沖縄県は全国で比較すると適正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？ 男性 20g 女性 10g

純アルコール20gに相当する酒量

お酒の種類	ビール (500ml)	清酒 (1合)	ウイスキー (ダブル 1杯)	焼酎 (1/2合)	ワイン (2杯弱)	チューハイ (350ml)
アルコール濃度	5%	15%	43%	25%	12%	7%
純アルコール量	20g	22g	20g	18g	20g	20g

沖縄県のアルコール対策サイトでは、適正飲酒の手助けになるものが紹介されています。ぜひ見てみてください！

▼沖縄県アルコール対策サイト



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

禁煙 スムーズに禁煙するためのコツを知ろう！

健康のためには、たばこを吸わないことが最も望ましいのですが、長年たばこを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。また、禁煙は病気の有無を問わず健康改善効果が期待できるので、病気を持った方が禁煙することも大切です。

<禁煙7日前から行う、禁煙のコツ(準備期)>

1. 禁煙開始日を設定しよう！
2. 吸いたい気持ちの対処法を練習しよう！
3. いつもと違う「ん？」という感覚を身に付けよう！
4. お薬を選ぼう！
5. 治療用アプリについて知ろう！

詳しくは
こちらから



休養 睡眠は最も重要な休養行動！

睡眠時間は長すぎても短すぎても健康を害する原因となり、朝目覚めたときに感じる休まった感覚は良い睡眠の目安となります。睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を日常生活に取り入れましょう。

毎日をすこやかに過ごすための睡眠5原則

1. 適度な長さで休養感のある睡眠を6時間以上を目安に十分な睡眠時間を確保
2. 光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて
3. 適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラクセスで眠りと目覚めのメリハリを
4. 嗜好品とのつきあい方に気を付けてカフェイン、お酒、たばこは控えめに
5. 眠れない、眠りに不安を覚えたなら専門家に相談を

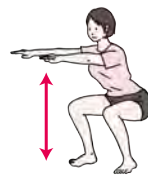
運動 今より10分多く体を動かそう！

少しでも、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、心筋梗塞や脳卒中など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！

高血圧や肥満などの生活習慣病から、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> ※ご予約まだ間に合います！

吉の浦会館 8:30～11:00	9月9日(水)	10月18日(日)
	10月2日(金)	11月19日(木)

【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



開館
時間

【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

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

9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。

特別整理期間（蔵書点検）のお知らせ

下記の期間中は、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。休館中の返却はブックポストをご利用ください。

【休館】9月11日（金）～9月25日（金）まで

【開館】9月26日（土）10:00より

また、7月1日（水）～9月10日（木）までの期間は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。

<蔵書点検とは>

図書館が所蔵している資料（蔵書）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など、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。

おすすめ本の紹介



『子どもの防犯・防災で
知りたいことが全部のってる本』
主婦の友社（編）・国崎信江（監）
主婦の友社

9月のおはなし会

▶ 日にち 9月6日（日）

▶ 時間 10:30～

▶ 場所 護佐丸歴史資料図書館 1階



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。



陸上教室受講生募集 ～吉の浦総合スポーツクラブ～

趣旨と目的

- 中城村とその周辺に住んでいる子供達の基礎体力向上の機会をつくる
- あらゆるスポーツの基礎となる陸上競技の楽しさと技能の普及、並びに健全育成を図る

指導員 末吉 義良(スエヨシ ヨシナガ) 公認スタートコーチ

受講日 毎週水曜日(全5回) 9月30日・10月7日・14日・21日・28日

時 間 17:30～18:30(開始10分前に集合)

定 員 20名(定員に達した場合、受付終了となります)

対象者 小学生(小学1・2年生は保護者同伴)

場 所 護佐丸陸上競技場

受講料 1,500円(全5回分/保険料込) ※当日受付にて支払い

申込み方法 右下の二次元コードまたは、中城村民体育館入り口でも受付可能

申込み期限 9月25日(金) 20:00

問 吉の浦総合スポーツクラブ 末吉 ☎090-9783-5418

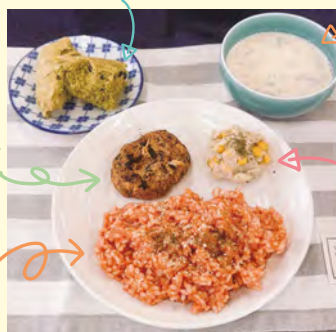
申込みは
こちらから



いっぺーまーさん栄養教室のご案内

もしもの時もおいしく食べよう! 防災食クッキング

抹茶風蒸しパン



豆乳クラム
チャウダー

マッシュポテト

いわしバーグ

トマトリゾット

災害時でも温かく栄養のある食事がとれるよう防災食について学んでみませんか?

家庭にある食品を活用したローリングストックの考え方やポリ袋を使った調理方法を紹介します。

実習: 備えて安心!

つくりたくなる防災食レシピ

講話: もしもの時も健康を守る防災食と栄養

日 程 ①9月3日(木)9:45～12:30 ②9月4日(金)9:45～12:30 ※①②とも同じ内容になります。

場 所 吉の浦会館 中会議室・調理室

申込方法 8月18日(火)8:30より予約受付開始

電話またはWEBにてお申込みください。

電話▶ 健康保険課 895-2172

WEB申込はこちら



持 物 エプロン・三角巾・手拭きタオル・マスク

定 員 各日8人(先着順)

参加費 無料

参加条件 中城村に住所を有する方



【お問い合わせ】健康保険課 ☎098-895-2172