

キタナカがきっと“すき”になる。

広報
北中城

きたなかぐすく

2018

9

NO.609

小さな島の沖縄の、

小さな村北中城村。

人口1万7000人ほどの

女性がとっても元気な長寿村。

今月号の内容

〈敬老の日特集〉健康長寿を育む

地域コミュニティ

北中城小・中学生 快挙!! 8

村独自 子ども医療費助成制度 10

「広報 きたなかぐすく」Facebook はじめました!



村の人口(7月末現在、カッコ内は先月比)

男 8,359 (+13)

女 8,898 (+4)

計 17,257 (+17)

世帯数 7,080 (+13)



りっかりか会は誰でも気軽に参加できます。

敬老の日
特集

健康長寿を育む 地域コミュニティ

北中城村では、地域コミュニティのサークル活動が盛んです。週に1度は公民館で身体を動かし、顔を合わせ、地域で支え合う。サークル内では、常に笑い声が聞え、みなさんが口々に話すことは「とっても楽しい」。今回の特集では、村内3つのサークルをご紹介します。

休憩時間のおやつ。
みんなでお喋りして
ほっこりする時間です。

01 歩いて集合！ 熱田公民館

毎週火曜日の午後2時、熱田公民館には20人近くが集まります。ほとんどが公民館の徒歩圏内に住んでいて、隣近所で声を掛け合い、歩いて集合です。誰でも気軽に参加できるサークルですが、60代はまだまだ若手。70代〜100歳近い人たちもみんな元気。週に一度顔を合わせて、1時間たっぷり身体を動かします。

休憩時間には、おやつをパクリ。熱田サークルでは、毎月100円ずつおやつ積み立てをして、黒糖など

みんなが好きなお菓子がスタツフによって用意されます。お茶もホットとアイスの両方を用意。お茶しながら、お互いの近況、健康状態を報告しあうことも、孤立しがちな高齢者にとっては大切な時間です。

リーダーの安里春美さんは「体操しながら考える力が認知症を防ぐ。間違えたら笑ってごまかす。これがまた楽しい」と話します。

熱田自主サークルで取り入れられている体操のベースは、介護予防体操です。転倒防止や認知技能向上を目的に考案された「スクエアステップエクササイズ」や筋トレを組み合わせたプログラムを村役場福祉課、理学療法士の岡本慎哉さん、玉城さおりさんが「北中城風」に

アレンジしました。各公民館で自主的に介護予防体操サークルを運営できるように、定期的に役場職員がサポートしています。

熱田サークルのリーダーは現在5人。シニア推進健康リーダー養成講習会を修了した熱田在住の主婦を中心に、2017年3月に立ち上げ1年半がたちました。「旦那さんを亡くして外に出たくない」という1人暮らしの方にも声を掛け、サークルに誘います。

半年に1度はコーヒーを飲みながら交流会。意見や感想をお互いに話し世代を超えてみんな仲良しです。熱田に暮らす人たちが、熱田の高齢者を支える。地域の思いやりが高齢者を優しく見守ります。



熱田自主サークル りっかりか会
日時／毎週火曜日14:00～15:00
場所／熱田公民館

DATA



70歳を過ぎた今でもとっても仲良しの左から伊佐真治さん(80)、順子さん(75)、伊集ヤス子さん(74)、義雄さん(78)、ご夫婦。



◀参加者最高齢の米須寛さん(88)

高速道路の高架橋下は、屋宜原区民にとっては憩いの場。ゲートボール専用の練習場です。天候に関係なく練習できるように人工芝を敷き詰め、ナイター照明を完備。太陽が沈んで暗くなっても大丈夫。熱い「ゲートボール魂」を継承する屋宜原ゲートボールの歴史は42年。メンバーの半数は80代です。夕方午後5時から7時まで、週3回の練習には、毎回20人近くが集まり、5人1組で4チームに分かれてプレーします。中には40代から始めて、ゲートボール歴20年超えのメンバーも。一時期は夜8時から10時まで練習していた時代もあったのだそう。県内屈指の強豪チームとして、名前を轟かせました。メンバー全員がチームに誇りを持ち、「どこに行っても自慢できるチーム」と胸を張ります。

02 白熱!ゲートボール魂

屋宜原ゲートボール場

伊佐常助さん(79)と上里幸雄さん(80)にゲートボールを長く続ける秘訣を訪ねると「ミスをしてもしョーダンを言って許す。ゲームのミスでケンカはしない」「強さの秘訣は、和気あいあい楽しく」「屋宜原はゲートボールをしているから誰もボケないよ」と教えてくれました。参加者最高齢は米須寛さん(88)。米須さんは、自治会長を10年、老人会長を19年務め、これまでの屋宜原チームを引っ張ってきた立役者です。足腰はしっかりと、背筋も伸び、90歳近くには見えない若々しさです。

ゲートボール大会の試合終了後には、オードブルを並べて乾杯!練習した後は、みんなで大声で笑って、ユンタクに花を咲かせます。

屋宜原ゲートボール愛好会
日時/月、水、金の毎週3回
夕方5時~7時練習
場所/屋宜原ゲートボール場

DATA





和仁屋の80歳以上の人たちにとって、毎週火曜日はワクワクデー。午前10時に公民館へ出かけると、楽しいレクリエーションと手作りランチが待っています。

週に1回の高齢者支援活動「和仁屋お茶飲みサロン」は、「お年寄り」は地域で見守り支えていく「精神のもと」、1998年（平成10年）に発足し、今年20周年を迎えました。当初は20人ほどのボランティアメンバーでスタート。和仁屋在住の女性たちを中心に4つの班に分かれて、毎週工夫した手作りランチを高齢者に提供します。食材は家の畑で採れた野菜やいただきものを活用。孤立しがちな高齢者にとっては、地域との繋がりを感じる心温まる時間です。

「高齢者の居場所づくり」の先駆けとして、ミニデイサービスの要素も持つ「お茶飲みサロン」。世代を超えた交流が深まり、地域の絆を結び取り組みとして、村社会福祉協議会からモデル地域として指定を受けました。

03 祝20周年！ 手作りランチ付きの「お茶飲みサロン」

和仁屋公民館



DATA

お茶のみサロン

日時／毎週火曜日10:00～ランチ終了次第
場所／和仁屋公民館

前自治会長で20年「お茶のみサロン」に関わってきた眞栄城千代さんは、「公民館を大事に活用しながら、あとの10年、20年頑張れるように。名実ともに和仁屋が「健康長寿の郷」となりますように」と今後を願いを込めました。

年間計画は自主的に各班でやりたいことを出しあって、皆で検討します。グラウンド・ゴルフ、輪投げ、ぬりえ、折り紙、映画観賞、ショッピング、ゆんたく会：「お茶飲みサロンのカリキュラムは、「自分たちがやりたいこと！」を軸に企画。多種多様でバラエティに富んでいます。



本日のランチ！

🕒 午前中



02 午前中は畑仕事に集中。観葉植物の状態を細かくチェック。出荷の時期には、刈り取り作業を1人で行う。



インテリアにも人気の
ドラセナ・レインボー

80代でも現役！ワーキングウーマン

宮城ヒデさんの1日



北中城の長寿を象徴する「美寿きたなかぐすく」。その1人「美寿ちむじゅらさ」でもある宮城ヒデさんの1日に密着し、長寿の秘密を探ります。

🕒 8:00



朝食🍳

この日の朝食はトーストと卵焼きに薄めのコーヒーと畑で収穫したドラゴンフルーツ。



01 畑へ出発

畑まで徒歩15分。毎日往復30分歩いているので、足取りは早くスピーディー。サングラスをかけて、お茶とおやつも忘れずに。

🕒 14:00



食事の用意。食事はほとんど自宅にて。頂き物の野菜や家庭菜園の野菜など身の回りの食材を活用する。

03



昼食🍴

A. モーウイとニラとニンジンの炒めもの
B. ピーマンの肉詰め C. ハヤトウリの漬物
D. 豆ごはん E. アーサのみそ汁

🕒 15:00



コーヒーを飲んだり、おしゃべりしたり。この日は、たまたま来訪していたお客さんのために三線を披露。

04

🕒 16:00



05 公園の広場で夕方2時間は、ゲートボールの時間。休憩もはさみつつのんびりプレイ。

空いた時間にテーブルクロスなどの編み物。こちらの作品はお孫さんの椅子カバー。



🕒 20:00

07 夕食🍴

A. てんぷら B. サーターアングギー
C. 和え物(レタス、中華イカ、タマネギ、ソノマタ) D. 豆ごはん E. ミートローフ



🕒 18:00

06 この日は、自宅ガレージで赤いコンパクター、レインボー、ドラシナ3種類を10箱箱詰めした。繁忙期は彼岸、クリスマス、お正月、卒業式シーズン。ヒデさんの育てた植物は、主に関西に出荷される。



美寿きたなかぐすくとしてテレビや雑誌の取材など村のPRも頑張っています！





7/23 北中城中学校へ 図書寄贈

医療法人真愛会伊佐整形外科より北中城中学校へ10万円分の図書の寄贈がありました。

同院からの寄贈は平成16年から毎年行われており、図書は子ども達のリクエストなどを元に選んでいるとの事。この日訪れた事務局長の兼島氏は、「本を通じて色々なことを吸収し、夢に向かって頑張りたい」と想いを述べました。

みんなの 広場

7/20 琉銀より、村内児童館へ遊具の寄贈

琉球銀行北中城支店にて、村内2つの児童館へ遊具の贈呈式がありました。同銀行では、沖縄県内の児童館76ヶ所に遊具を寄贈しています。

琉球銀行北中城支店国吉支店長は「子どもたちへ、ゆいまーる精神を届けたい、形あるものをプレゼントしたいという思いと、今後とも地域の子どもたちを支援していきたい」とあいさつ。

ドッチボールやバレーボール、縄跳び等をいただき、児童館の職員が「ちょうどボールを買い換えようと話していたところ。夏休みに向けて子どもたちも喜んでくれると思います」と感謝の言葉を述べました。



7/5 沖大メディア研究会が 「長寿の秘訣」を取材

県内の大学生を中心とした沖縄大学メディア研究会が、中村家住宅で美寿きたなかぐすくを取材しました。取材したのは、古田健太（琉球大）さん、岡村朗利（沖縄大）さん、照屋一輝（沖縄大）さん。

今回のインタビューのテーマは「長寿について」。美寿が回答する長寿の秘訣は「コミュニティの大切さ」「好き嫌いをなくすこと」「人との交流、身体を動かす、たくさん食べる」でした。

同研究会は、「女性長寿日本一の村北中城村」「ヘルスツーリズム」「サンライズエリア」の3つの観点に着目し、取材を行っています。

取材内容は、来年3月発行予定のタウンページ沖縄本島版に特集記事として掲載されます。



7/14 ムーンライトコンサート開催

音楽を通して村内外の交流を図り、地域づくりに役立てる事を目的で行われている「第17回 ムーンライトコンサート」が大城公民館隣の多目的広場で今年も開催されました。日が落ち始める頃からたくさんの人が集まり、最初に北中城中学校吹奏楽部がオープニングを飾りました。他、サンキスト、喜舎場青年会エイサー、GAJAN、GAPと、出演者らがそれぞれ個性が光る演奏と歌声を披露し、来場者は夏の月明かりの下素敵な音色に耳を傾けていました。



7/19 社明運動、北中城村で開催

中南部保護区推進委員会（浦添市、宜野湾市、西原町、中城村、北中城村）が主催する「社会を明るくする大会」が村中央公民館で開催され、約250人が参加しました。

毎年7月に開かれる“社会を明るくする運動”は、法務省が主唱して全国で一斉に行われているものです。

村内の小中学生を対象に「社会を明るくする運動」をテーマに作文を募集。9人が表彰されました。

北中城小6年の安里来実さん「言葉や周りの人で世界は変わる」、島袋小6年喜屋武礼華さん「心の持ち方って大切」、北中城中1年の後藤朴然さん「思いやりの一歩から」をそれぞれ発表しました。



7/27 子どもの人権を守ろう！ 子ども人権フェスタ

夏休みの間、学校を離れている子どもたちへの人権啓発を目的に、「夏休み子ども人権フェスタ IN 北中城」があやかりの杜で開催されました。会場では、DVD 上映や紙芝居をはじめ、プラ板制作やぬり絵など子ども達が楽しめるブースが用意され、村内からたくさん子ども達が訪れました。また、子ども・保護者からの人権に関する相談コーナーも設けられました。



7/20 イオンモール周囲にシーサー設置

イオンモール沖縄ライカム周囲のウォーキングコース「ハートロード」に、シーサー8体が設置されました。シーサーは、村の陶芸作家や村民が制作したもので、北中城村観光協会、地域おこし協力隊らによって設置されました。

ハートロードは1周で約2km。各ポイントごとにシーサーが置かれ、ウォーキングする人たちを和ませています。

イオンモール内の北中城村トラベルマートきたぽでは、スタンプカードを配布しています。



5/11 税務徴収職員の併任事例交付式



沖縄県コザ県税事務所管内8市町村の税務徴収職員相互併任辞令交付式、県税務徴収職員併任辞令交付式が5月11日に県中部合同庁舎で行われました。各市町村や県税事務所税務職員の代表者が8市町村の副市町村長より辞令の交付を受けました。

併任の実施は、8市町村の税務職員が相互に、また県の税務職員が市町村の身分を併せ持ち徴収業務を行う事で、徴収率の向上や担当職員の徴収技術向上を図っています。

併任期間は、市町村税務徴収職員が5月11日から来年3月31日まで、県税務徴収職員が5月11日から来年3月15日までとなっています。

市町村税の徴収業務のノウハウを学び、県税および他市町村職員と共同で徴収強化に向けて取り組むことで村税の徴収率向上に努めます。

北中城中創立70年

初優勝!



県大会初優勝

「粘り勝つ野球」をモットーにする北中城中軟式野球部が、7月の県大会で初優勝しました。中学校創立70年の歴史の中で初めてとあって、部員、父母会と喜びに湧きました。

新垣邦男村長は「みなさんの頑張りは、村民の



北中城小・中吹奏楽部九州大会へ



祝W金賞!



沖縄県吹奏楽コンクールでは、北中城小、北中城中の吹奏楽部がそれぞれ金賞を受賞しました。北中城小は、6年連続で九州大会へ出場。九州大会で「ナンバー1」の金賞受賞経歴もあり、上位常連校の実力を発揮しています。北中城中も同じく県コンクールで優勝し、3年連続で九州大会へ。北中城中の吹奏楽部は、地域との関わりも強く、大城のムーンライトコンサートや村主催のしおさいまつりにも出演しています。

九州大会連続出場

北中城小男子ミニバスケット頭地区春季大会優勝17年ぶり



春季大会では初

北中城小男子ミニバスケットボール部は、中頭地区ミニバスケット春季大会で、17年ぶりの優勝を果たし、約64校の頂点に輝きました。

春季大会での優勝は初めて。16人の児童が村長のもとを訪れ、1人ずつ感想を話しました。

北中城給食 最優秀賞受賞!

「地場産物を活用した学校給食献立調理発表会」(主催・県学校給食会主催)にて、北中城村学校給食共同調理場が最優秀賞を受賞しました。

沖縄県全体で地区代表8チームが参加し、1チーム3人構成。地元食材を使用し、米、パン、麺のどれかを選んで、制限時間1時間以内で調理します。

北中城村では麺を選択し、①アーサの彩りパスタ②アサスコーン③コールスロッドラゴンドレッシングの3つの献立で挑みました。

審査基準は、「味、見た目」(色どりや盛り付け等)「栄養的配慮」(食育を考慮した献立)「地産地消的配慮」(地場産物を各料理に取り入れる)「衛生的配慮」(食材の衛生的な取り扱い)「普及性」(価格や取り入れやすさ)の5つ。



- ①アーサの彩りパスタ
- ②アサスコーン
- ③コールスロッドラゴンドレッシング



調理員として参加した
安里光菜希さん、眞栄城守彦さん
喜納博乃さん(写真左から)

審査委員長からは「スケジュール通りに作業が進行し、チームワークと段取り、衛生面など欠点が探せない」と評価されました。受賞した調理員の3人は「これから地域の食材を活用しながら、さらに腕に磨きをかけ、子供たちに喜ばれる給食を作り出す」とコメントしました。

パスタを献立にしての最優秀賞は初だということです。

第2回 JFWわくわくファミリー釣り大会



熱田漁港しおさい市場敷地内にて、今年も第2回わくわくファミリー釣り大会(主催:日本釣振会沖縄支部、共催:北中城商工会青年部)が開催されました。

「釣りを多くの人に広めたい」という主催の日本釣振興会の思いと村青年部の「地元を盛り上げたい」という気持ちが合わさり開催された第2回大会は参加者は200人。村内外より参加したファミリーが釣り上げた魚を競い賑わいました。村役場職員による釣り教室、海上保安庁による海の安全講習、村青年部のかき氷出店などがありました。

今大会もベストコスチューム賞を設け、可愛い子供達のピカチュウなどの釣りファッションが大会を大いに盛り上げました。

第2回大会も大成功のため、来年大会は船を出して沖釣りなども計画するなど、村商工会青年部一同、より地元北中城村を盛り上げる熱い想いが強まりました。



北中城村 de グッジョブ!! ～北中城村グッジョブ地域連携協議会～



■ 実施レポート!平成30年度 第1回北中城村グッジョブ地域連携協議会

今年度の第1回北中城村グッジョブ地域連携協議会が5月22日(火)に行われました。

今年度から参加する会員の方もおり、はじめに改めて本事業の目的や産学官・地域が連携することでのどのような効果が見込めるかなど共有しました。

その後の意見交換では、「将来の村を担う子ども達が、より夢や目標をかなえるためにどのような支援が必要か?」や、「本事業が7年目を迎え、初年度の対象児童が高校3年生になることで、その後の効果等の追跡調査をする必要がある」など、これまでの活動を振り返りながら、今年度の方向性について熱い意見を交わしました。

今後も将来の北中城村を担う子ども達の支援を通し、更なる地域連携を深めるため活動を行います。地域の皆様のご協力を今後よろしくお願い致します。



みんなで育てよう!北中城の未来の人財!

ホームページ: <http://gj-kitanakagusuku.com/> E-MAIL: kitanaka@goodjoboki.com

お問合せ/北中城村グッジョブ地域連携協議会 ☎: 080(8379)1053 ※平日 午前9時～午後6時

平成30年10月
診療分から

子どもたちの病気の早期発見、早期治療のために 子ども医療費助成制度の**対象年齢の拡充**と 給付方法に**窓口無料化（現物給付）**が導入されます！

(平成30年9月30日診療分まで)				(平成30年10月1日診療分から)					
現行		対象児童	給付方法	一部自己負担金	見直し後		対象児童	給付方法	一部自己負担金
通院	小学校 入学前まで	自動償還	な し	な し	通院	中学 卒業まで	現物給付	小学校入学前までは 現物給付、以降中学 卒業までは自動償還	な し
入院	中学 卒業まで				(満15歳に 達した日以後の最初の 3月31日)				

※ 沖縄県の対象年齢を超えて、北中城村独自に拡大いたします！

対象年齢の拡充について

通院について、未就学児までだった**対象年齢を村独自に中学卒業までに拡充**いたします。

対象は小学生以上
中学生3年生まで

★現在(平成30年8月末時点)、**小学生以上**のお子さまが
いる世帯で子ども医療費助成を受給中の方 ➡ 9月中に年齢を拡充した新しい受給者資格証(オレンジ色)を発送いたします。

★子ども医療費助成を受給されていない方 ➡ ➡ 9月中に手続き案内通知書を送付いたします。

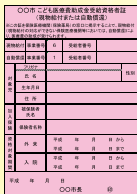
窓口無料化(現物給付)について

通院・入院ともに、**未就学児まで**の対象の医療費が**窓口で無料**になります。

対象は未就学児のみ

窓口無料化を受けるには

1



受給されていない方は、窓口にて**手続き案内通知書**を送付いたします。

現在(平成30年8月末時点)、**未就学児**のお子さまがいる世帯で、子ども医療費助成を受給中の方には、9月中に**新しい受給者証(ピンク色)**を発送いたします。

2



10月1日以降はその受給者証と加入している健康保険証を医療機関等の窓口に掲示します。

※入院など医療費が高額になる場合は、「限度額適用認定証」の掲示が必要です。

3



窓口で医療費を負担することなく、無料で医療を受けることができます。保険適用外(健康診断、予防接種、診断書料、薬の容器代など)のものなど、窓口無料化できないものもあります。

以下の場合には窓口無料になりません



- 1 県外の医療機関を受診したとき
- 2 窓口無料化に対応していない県内の医療機関を受診したとき
- 3 高額療養費限度額認定証を医療機関の窓口に掲示しなかったとき(従来通り自動償還払いは可能)
- 4 入院時等の食事療養費(従来通り自動償還払いは可能)
- 5 他の公費負担医療制度(未熟児養育医療・育成医療など)の適用を受けるとき

※窓口無料にならない場合でも、今までどおり申請により医療費を払い戻すことができます。
ご不明な点は、お問い合わせ下さい。

学校や保育所等でケガをした場合



学校・保育所等でのケガや疾病などの治療で、独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害給付の対象となるものは、子ども医療費助成の対象となりません。
子ども医療費助成受給資格者証を医療機関の窓口に掲示せず、従来どおり医療費をお支払い下さい。

日本スポーツ振興センターの災害給付の申請については、学校・保育所等にお問い合わせ下さい。

詳細は村ホームページをご覧ください。

問い合わせ

村役場 福祉課児童福祉係
子ども医療費担当
935-2233(内線:252、253)



Vol. 1

冬瓜はインドの病院で処方されていた！
～インド 5000 年アーユヴェーダ医学と
沖縄おばあの知恵～

インドの病院では冬瓜が
薬として処方されます！

「えーっ？」

ウッチンも糖尿病の方に
お医者様によって処方されます！

「えーっ？」

初めて沖縄の地にてアーユルヴェーダの講演会をしてから早 10 年。え？ウッチンが処方？冬瓜が薬？など、目をまあるくしてお話を聞いていただいた沖縄の方々あのびっくりした顔が懐かしく思い出されます。あれから 10 年、インドアーユルヴェーダ伝統医学の知恵を沖縄おばあの知恵と織り交ぜながら、那覇のクリニックにて健康長寿の知恵を紹介しています。

沖縄に古くから伝わるおばあの知恵、インド古代の先人によって伝えられた伝統医学アーユルヴェーダ。5000 年など何も無かった時代だからこそ、身近な薬草や動物を使って治療や健康方法を発展させました。

“アーユルヴェーダ”を和訳すると【長寿の知恵】という意味です。120 歳までの健康寿命を目指す医学。沖縄でも古くから伝わるおばあの薬草術、ハブを使った強壮剤ハブ酒など、アーユルヴェーダの健康の知恵ととても類似しています。特に沖縄はインドとほぼ同じ気候にあるため採れる薬草も類似しており、また身土不二の考えに基づいて、身近に庭に生えているものを中心に毎日の健康ライフのために活用していました。

長寿の知恵 アーユルヴェーダ

漢方のルーツとなるアーユルヴェーダは、薬草を多用したり、自然界のエネルギー（空・風・火・水・土）というエネルギーを日常に活用して体調管理を行います。

毎日のデイリーケアの中にアーユルヴェーダがあり、歯磨きから就寝にいたるまで庭に生えている薬草やスパイスを活用しながらよりよい健康を目指しました。よってアーユルヴェーダは“台所薬局”とも呼ばれ、沖縄でもウッチンを日常的に飲み、アロエを皮膚に塗りこみ、冬瓜を食べて熱い毎日乗り越える術は、すでにアーユルヴェーダと同じライフスタイルであります。

島の宝を最大限に生かす活用術をお伝えしながら、もっと元気な村創りのためにアーユルヴェーダの知恵をご紹介させていただきます。

数回に渡りコラムを書かせて頂く中でなぜ、沖縄がかねてより健康の島であるか、そしてなぜアーユルヴェーダが沖縄の健康長寿にとって相互に必要なかを、コラム形式にてお伝えさせていただきます。

今回は「実はとっても深かったアーユルヴェーダと北中城村の親密な関係」についてお話しします。

新倉 亜希 にいくら あき

東京都出身。インド・ジャイプールの医療法人 Chakrapano Ayurveda Clinic & Research Center のアーユルヴェーダ医師のもとで 6 年修行。アーユルヴェーダコンサルタントとしてのライセンスを取得し、日本の本格派アーユルヴェーダの普及促進のためにスクールを開校。

女性医療ネットワーク所属漢方養生士、アンチエイジングフードアドバイザー。妊娠本「子宮ビューティー」「月刊セラピスト」などのアーユルヴェーダ記事を監修。アーユルヴェーダビューティークレッジ学長、内閣府認証 NPO 法人日本アーユルヴェーダ協会理事



著書／夢をかなえるアーユルヴェーダ
恋愛・結婚・妊娠・妊活の超強力引き寄せ術！



昨年の会場の様子



予告 10月11・12・13日 「日本の食を体験」東京ハーヴェスト 北中城村初参加 -東京・虎ノ門ヒルズ-

「東京の真ん中から全国の生産者の方たちへ。尊敬と、感謝をこめて。ありがとこの言葉を届けよう」をテーマにした大収穫祭「東京ハーヴェスト」が東京・虎ノ門で10月11～13日の3日間開催されます。

北中城村では、首都圏在住者に北中城村の特産品を知ってもらうと今初参加します。「アーサ」と「パッションフルーツ」を村のメイン食材として提供し、一流シェフがスイーツやドリンクなどに調理し、屋台やマルシェで販売されます。会場では併せて北中城村観光協会による観光プロモーションも実施します。

東京在住の方、東京出張や旅行の予定の方は、ぜひ東京・虎ノ門で北中城村の特産品をお楽しみください。

「東京の真ん中から全国の生産者の方たちへ。尊敬と、感謝をこめて。ありがとこの言葉を届けよう」をテーマにした大収穫祭「東京ハーヴェスト」が東京・虎ノ門で10月11～13日の3日間開催されます。

北中城村では、首都圏在住者に北中城村の特産品を知ってもらうと今初参加します。「アーサ」と「パッションフルーツ」を村のメイン食材として提供し、一流シェフがスイーツやドリンクなどに調理し、屋台やマルシェで販売されます。会場では併せて北中城村観光協会による観光プロモーションも実施します。

■中部トリムマラソン

回 11月25日(日)

場 県総合運動公園補助競技場

種目 / 10km、3km (個人、ファミリー親子の部)計3種目

場 県総合運動公園総合センター、ファミリーマート他

☑ 9月中旬

¥ 大人2,500円、小人1,500円、ファミリー親子の部3,000円

場 同大会事務局 ☎932-5115

★抽選でハワイペア旅行券、東京ディズニーランド、ユニバーサルスタジオジャパンペア招待券が当たる

■第24回北中城村老人クラブ親睦ゴルフ大会

回 10月29日(月)午前7時28分(各チームスタート時間前45分までに集合)

因 老人クラブ会員の健康保持増進と会員相互の親睦を図ることを目的にしたゴルフ大会。

因 村内在住60歳以上の老人クラブ会員

場 大西テラスゴルフクラブ

場 大西テラスゴルフクラブ

☎935-4300 ☎935-4603

申込み期間 / 10月1～13日まで。

¥ 5,000円(プレー代、賞品代、食事代含む)

場 村老人クラブ連合会事務局・新垣 ☎935-4603

お知らせ

■イオン琉球 末吉会長「観光に関する講演会」

回 9月18日(火)午後6時～7時30分

因 北中城村観光協会が設立して約2年。今後の村観光について講演いただく。

場 末吉康敏さん(イオン琉球取締役会長)

場 イオンモール沖縄ライカムイオンホールA 無料

場 北中城村観光協会

☎923-5888

募集

■歌碑巡り

回 10月7日(日)※小雨決行

午前8時30受付開始

因 沖縄の歌碑巡りをしながら、歴史や文化を学び、その発祥の意味を理解するとともに先人達の心にふれ、沖縄のこころを再発見する。

場 古堅宗久さん

場 県立石川青少年の家集合、歌碑場所は国頭村

因 一般20人、定員達し次第終了

場 9月18～25日

場 県立石川青少年の家

☎964-3263

(Information)

回 日時 場 会場 因 内容 因 対象 因 定員
場 申し込み ☑ 締め切り ¥ 料金 場 問い合わせ
☎ 電話 ☎ FAX ☎ メール 場 講師

イベント

■第71回北中城村陸上競技大会

回 9月16日(日)

場 中城村・吉の浦ごさる陸上競技場

場 村教育委員会生涯学習課

☎935-3773 (担当・金城、祖納)

■公益社団法人日本針灸師会「全国大会in沖縄」

回 10月28日(日)午前9時30分

因 県民公開講座

「フレイルってなに？」

場 崎間敦さん(琉球大学グローバル教育支援機構保健管理部門教授)

場 沖縄県男女共同参画センター

「ていする」(1階ホール)

場 同大会事務局

☎854-9717

9月10日は「下水道の日」です

～未来へとほくらがつなぐ 下水道～

下水道の重要性を理解していただき、普及促進を図ることを目的に、村役場第2庁舎1Fロビーにて、9月3日(月)～9月10日(月)まで「下水道の日」にちなんだパネル展示を行います。また、展示会場では花の種等の無料配布を行っておりますので、村役場へお越しの際には、ぜひ一度お立ち寄りください。(※花の種等には限りがございますので、ご希望の方はお早めにお越しください。)



下水道接続のおねがい

～地域の環境を良くするために!～

- 昔ながらのくみ取り式便所の場合は、公共下水道が使用可能な日から3年以内に水洗トイレに改造しなければなりません。
- 公共下水道が使用可能な地域で、浄化槽等から生活雑排水や汚水を道路側溝等へ流している場合は、すみやかに公共下水道に接続していただくよう、お願いいたします。
- 村では、平成28年度より沖縄振興公共投資交付金を活用した補助金制度を開始しております。浄化槽やくみ取り式便所を下水道へ切り替える接続工事を行う方が対象となり、平成30年度分のお申込み期間は平成30年5月1日(火)～平成30年12月28日(金)までとなっております。

詳しくは、広報5月号をご覧ください。か、村役場上下水道課(下水道係)までお問合せください。

※下水道接続工事は、衛生上とても大切な工事ですので、定められた基準に従って正しく施工されなければなりません。工事は村の指定工事店へ依頼してください。



ひと部屋からの賃貸管理 賃貸物件のオーナーさん募集中!

アパート・店舗・事務所の仲介、管理、土地・建物の仲介売買(無料査定)



沖縄県知事(3)第3741号

北中城村字島袋601-5(美島通り)

TEL.098-932-1501 / FAX.098-932-1550



「認知症の方が対象となります。(定員12名)」



アガペ会施設紹介

デイサービス きたなかぐすく

“一人一人に寄り添い、
家庭的な雰囲気の中で
個別に対応いたします。”

北中城村安谷屋1346-1 2F ☎935-5343

デイサービス きたなかぐすく

ファミリクリニック

きたなかぐすく

→ 渡口交差点

● 北中城村役場

↑ 至那覇
↓ 名護

■南部広域行政組合職員採用候補者試験のお知らせ

■職種 行政職(上級)
 ■採用予定人員 1人程度
 ■受験資格 年齢等の要件があり。
 ■第一次試験日 平成30年10月14日
 ■試験案内・申込書
 期間 / 平成30年9月3日(月) ~ 9月14日(金)
 〓 南部広域行政組合 総務課
 〓 南部広域行政組合総務課 八重瀬町字東風平965番地
 ☎998-8390

📌 ご芳志

◆村老人クラブ連合へ

▼名幸房男様(渡口456-2) 3万円
 故母 名幸サダ様の香典返しとして
 ▼安里信子様(大城74) 3万円
 故夫 安里正一様の香典返しとして

◆村教育委員会へ

▼喜納昌久様(島袋65) 3万円
 故 喜納順子様の香典返しとして

◆村社会福祉協議会へ

▼喜納昌久様(島袋65) 3万円
 故妻 喜納順子様の香典返しとして
 ▼名幸房男様(渡口456番地の2) 3万円
 故母 名幸サダ様の香典返しとして
 ▼安里信子様(大城74) 3万円
 故夫 安里正一様の香典返しとして
 ▼平良政子様(屋宜原797) 3万円
 故夫 平良昭様の香典返しとして

🔍 求人

■北中城村雇用サポートセンター情報

求人・求職の無料登録・紹介から、必要に応じて求職者への『職業訓練』の相談もおこなっています。(職業訓練は、常に募集内容が異なります)
 ※業種によっては、労働時間・休日などの調整も可能な求人もあります。
 ※履歴書・職務経歴書の記入・面接対策などもおこなっています。
 ※農作業を希望の方へは、農業求人(JAおきなわ)一覧もあります。気軽にご相談下さい。
 ※当センターにて求職登録後、職業相談等をおこなうと『失業認定申告書』へ求職活動実績証明も可能です。
 ※進学(高等学校など)を希望しないお子さまの職業相談等もお気軽にご相談ください。
※給食センターで働きたい方、大・大・大募集です!まずは、ご相談下さい。
 ※イオンモール沖縄ライカムで働きたい方、ご相談下さい。担当者ご希望内容を伝えて、働きやすい条件を調整する事も可能です。
 ※55歳以上の求職者向け、技能講習情報もあります。
 ※現在、村ホームページ内で、雇用サポートセンター登録、新着求人情報更新が出来ないため、新着求人に関しては、直接お問い合わせください。
 〓 村役場北中城村雇用サポートセンター
 ☎935-2233 (内線120)
 ※開所時間は、午前8時30分~午後3時30分まで。

■平成30年度11月開講障害者委託訓練生募集

●パソコン・クラウド科

〓 NPO法人ていど与勝(うるま市)
 訓練期間 / 11月1日~平成31年1月31日(3か月)
 募集期間 / 9月3日~9月28日
 〓 無料(但しテキスト料、検定料、保険料等は自己負担)
 〓 具志川職業能力開発校
 ☎973-6680

■北中城村育英会『予約奨学生』募集のお知らせ

〓 北中城村育英会では、経済的理由によって、就学が困難な学生の皆様に対して学費の貸与(無利子)を行っています。通常の募集に先立ち、平成31年度に進学予定の方を対象に『予約奨学生』を募集します。
 〓 本村に住所または本籍を有し、平成31年度に学校教育法第1条に定める大学・短期大学に進学予定の方(現在、大学・短期大学に在学中の方は対象外です)・現在、世帯に本育英会奨学生がいない方・収入、所得による制限あり。給与所得者世帯は収入600万円以内。営業収入者世帯は所得300万円以内。 〓 若干名(奨学金月額)県内の大学・短期大学3万円 県外・国外の大学・短期大学4万円 大学院5万円
 募集期間 / 9月3日(月) ~ 9月28日(金) ※申請書類等は、村教育委員会教育総務課(中央公民館内)で配布する募集要項を参照。村HPにも掲載。
 〓 北中城村育英会 ☎935-3773 (村教育委 教育総務課内)

毎年10月は「土地月間」

~大規模な土地取引には届出が必要です~

土地は限りある資源です。
 国土の乱開発や無秩序な土地利用を防ぐため、
 大規模な土地取引は市町村へ届け出ましょう。

一定規模以上の土地取引の契約をしたときは、契約締結日を含めて2週間以内にその土地の所在する市町村に届出をする必要があります。

【届出が必要な土地の面積】

〇市街化区域 2,000㎡以上
 〇市街化区域以外の都市計画区域 5,000㎡以上
 〇都市計画区域外 10,000㎡以上

<お問合せ>

企画振興課 TEL:935-2233(内線413)
 沖縄県土地対策課 TEL:866-2040

株式会社 ふちかみ

沖縄支店 〒901-0502 八重瀬町字大頓1302番地

紙業部 TEL(098) 998-9950 FAX(098) 998-9988
 文紙部/管理部 TEL(098) 987-1127 FAX(098) 998-9953



館内すべての水に敏感肌に優しい軟水を使用



EM スパ コラソン沖縄
 毎日使える
 お得なクーポン
 [利用期限 2019.3.31迄]

EMスバで日頃の疲れを心身ともにリフレッシュしませんか!
 毎週水曜日は **北中還元デー**

北中城村・中城村にお住まいの皆様は
 ＊ **大浴場・サウナ・岩盤浴** ＊
 通常2,000円が **1,200円** でご利用頂けます。

※入館時に北中城村の在住の証明になるもの
 (免許証または保険証など)をフロントへご提示下さい。

EMウェルネスリゾート コスタビスタ沖縄 ホテル&スパ
 EMスバ コラソン沖縄 TEL.098-982-0100
 〒901-2311 沖縄県中頭郡北中城村字喜舎場1478番地

こちらの広告を切り離してお持ち頂けると、
 大浴場・サウナ・岩盤浴(通常2,000円)を **いつでも1,400円** で
 ご利用頂けるクーポンとなります。<最大4名様迄 ※1枚1回限りの有効です>



村内の文化財めぐりを実施しました

文化振興係では、7月31日（火）に村内の小中学校に勤務する教員の初任者研修、中堅教諭研修の一環として、文化財めぐりを実施しました。今回の研修では、最初に村立中央公民館ロビーにて開催している企画展「北中城のいま・むかし」の解説を行い、村内の歴史や文化の概略を説明しました。その後、若松遺跡、中城若松の墓、根所、火の神（安谷屋）、荻道・大城の湧水群と荻堂貝塚（荻道・大城）、ナスの御嶽と仲順大主の墓（仲順）、九年堂の御嶽（島袋）などを巡見しました。

今回の研修を通して、身近な地域の文化財から北中城村の歴史や文化を体感し、学校での授業に活用していただければと思います。

当係では、これからも村の歴史や文化を、村内外へと発信していこうと考えております。これらの活動は、各種文化財調査によって得られた情報を基に行っております。今後とも、文化財や村史編纂などにかかる調査について、ご理解ご協力のほど宜しくお願い致します。



初任者・中堅教諭研修の様子（中央公民館にて）



初任者・中堅教諭研修の様子（若松公園にて）

お問合せ／北中城村教育委員会 生涯学習課 文化振興係 ☎935-3773



いいとこみっけ！きたなかぐすく Vol.2

予告

今年もRUN伴(らんととも)が北中城にやってくる！

RUN伴とは「認知症になっても安心して暮らせる地域づくり」を目指して認知症の人もそうでない人も自分の意思でタスキをつないで日本を縦断するプロジェクトです。村内の会場は、ライカム・中部徳洲会病院周辺を予定しています。

RUN伴参加エントリー期間：9月16日～10月17日

RUN伴の詳細は [検索](#) **RUN 伴**

開催日
11/25日



昨年の様子

子どもたちも認知症サポーターに！



認知症サポーターの証

7月31日（火）に村内の小学校高学年～高校生14人が「認知症サポーター」の仲間入りをしました。受講生からは、「これからは、やさしい声かけをしようと思いました」との感想もきかれ、やさしい北中城村にまた一歩前進できました。認知症サポーターは「なにか」特別なことをする人ではありません。認知症の人やその家族の「応援者」です。



当日の様子

大事な投票、忘れずに!



平成30年9月9日(日)は 北中城村議会議員選挙の投票日です

投票時間は
午前7時から午後8時
までです

第1投票所 中央公民館

喜舎場・仲順・熱田・和仁屋・渡口・美崎
屋宜原・県営北中城団地・アワセ土地区画

第2投票所 島袋公民館

島袋・比嘉

第3投票所 安谷屋公民館

瑞慶覧・石平・安谷屋
荻道・大城

平成30年9月9日(日)の北中城村議会議員選挙投票日には、村内3ヶ所の投票所で
投票が行なわれます。入場券を持参してください。

不在者投票・期日前投票

不在者投票及び期日前投票は

9月5日～9月8日

(午前8時30分～午後8時) まで
村役場第2庁舎3階大会議室で
行なうことができます。



【選挙権の登録】

●登録

住所／平成30年6月3日までに北中城村に転入届をし、
投票日現在まで北中城村に住所を有するもの
年齢／平成12年9月10日以前に出生したもの

●抹消／本村より転出した時

住宅・土地統計調査が実施されます!

～ ご協力をお願い ～

あなたの回答が、日本の未来へ活かされます。

住宅・土地統計調査

—平成30年10月1日—



総務省統計局(沖縄県・北中城村)では、10月1日現在で住宅・土地統計調査を実施します。

この調査は、住生活に関する最も基本的で重要な調査で、全国約370万世帯の方々を対象とした大規模な調査です。

今回の調査では、住宅数や国民の居住状況だけでなく、①「高齢化社会を支える居住環境」、②「耐震性・防火性等の住宅性能水準の達成度」、③「土地の利用状況」のほか、「空家等対策の推進に関する特別措置法」が施行されたことにより「空き家の実態」を把握することをねらいとしています。

調査期間中、無作為に抽出された世帯に対して、統計調査員が調査書類を配布いたします。

調査への回答は、インターネットでの回答又は紙の調査票での回答をお願いします。

- * 土木一式工事業・交通安全施設・標識設置業
- * リフォーム・防水・断熱塗装工事業(マサコート・フミンガラスコーティング)
- * 建築一式・電気設備・管工事業(空調・給排水衛生設備)
- * 機械器具設置工事業(据付保全・プラント配管)・水道工事業
- * 消防施設工事業・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

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

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 935-5801(代) FAX 935-5803

ホームページ <http://www.okieidev.co.jp>



残暑お見舞い申し上げます

2018 SUMMER



不動産
(土地・建物)

不動産のなんだかんた 不動産 神田興産 有限会社

〒904-2156 沖縄市美里仲原町 24 番 1 号

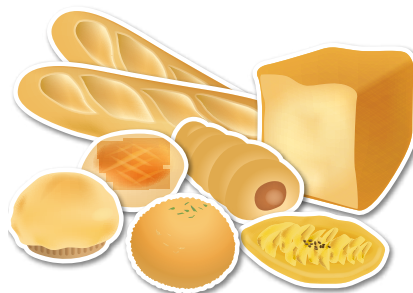
☎ 0120-527-529



パン教室

日 時：10月17・24・31 毎週水曜日
午前9時～11時30分（全3回）
場 所：北中城村立中央公民館 料理実習室
対 象 者：村内在住・在職の一般成人
定 員：15人
講 師：豊原 真由美
内 容：自宅でも作れる簡単パン作り
材 料 費：1500円（3回分）

募集期間：9月25日（火）～10月10日（水）※定員に達し次第締め切ります。



葛巻町(岩手県)・北中城村姉妹町村締結30周年事業の方針

平成元年8月24日に姉妹町村盟約を締結しました。

平成30年度から31年度の2ヶ年度に渡り記念事業を展開し、30周年を契機とした新たな交流のスタートにします。

平成30年度の記念事業としては以下のものを予定しています。

1. 学校給食への葛巻牛乳の提供 11月5日（月）
2. 葛巻町・北中城村合同物産展
11月9日（金）～11日（日） @イオンモール沖縄ライカム
3. 葛巻町・北中城村伝統芸能イベント
11月10日（土） @イオンモール沖縄ライカム
4. 北中城村中学生の葛巻町での交流
1月8～11日
5. 葛巻町での30周年記念祝賀会（中学生の交流期間に予定）



あやかりの杜から

本の紹介



夏がとまらない
藤岡拓太郎/著

1コマから2コマにするだけで、ただの絵が、ぐっと「映画」になる。ギャグ漫画家・藤岡拓太郎がTwitterなどに発表した2コマ～数コマの1ページ漫画217本を収録。



**女は笑顔で殴りあう
マウンティング女子の実態**
瀧浪ユカリ・犬山紙子/著

「私の方が上ですけど？」 自分の優位性を言葉や態度で誇示してしまう女同士の「マウンティング」。タイプ別マウンティスト、「攻め」と「受け」の関係と傾向、回避法など、マウンティング女子の実態を赤裸々に語り合う。



色気は分婉台に置いてきました。
ヤマダモモコ/著

ハゲだ！デブだ！ヒゲだ！でも、母だ！昼も夜もない赤ちゃんへの対応と、すっかり老けこんだ著者の「ありのママ」の日々を自虐的に綴る。インスタグラム投稿をまとめた爆笑イラストエッセイ。

相談名	と き / と こ ろ / 担 当		内 容	相談員
税に関する相談	9月5日(水) 午後1時～午後4時 予約制です 予約先:村役場総務課 TEL935-2233(内313)	村役場総務課	相続・贈与・土地譲渡等の税金の相談	税理士:喜納秀樹
人権相談	9月7日(金) 午後1時～午後4時		人権問題、いじめ、サラ金、もめごと	那覇地方務局(沖縄支局) ☎937-3278
法律相談	9月4日(火) 午後1時～午後4時 予約制です 予約先:村役場総務課 TEL935-2233(内313)		法律的な相談であればどんな内容でも可	としお 池宮城紀夫 弁護士
行政相談	9月6日(木) 屋宜原公民館 午後2時～午後4時		行政に対しての苦情や要望などの相談	比嘉洋子 行政相談員 行政苦情110番 / ☎867-1100 行政相談員への相談は / ☎935-2233
教育相談	月曜日～金曜日(要予約) 午前8時半～午後3時半	村教育委員会 教育総務一	児童生徒及び保護者への教育上の問題・悩み・困り事相談・助言	月～金 比嘉美奈子(教育相談員) / ☎935-3773
障害に関する相談	月曜日～金曜日 午前8時半～午後5時15分 専門相談員への相談は毎週水曜日～金曜日 午前10時～午後3時	村役場 福祉課	知的・身体・精神に障害をお持ちの方、および家族等への支援(相談支援事業とあわせて実施)	専門相談員 専門相談員へのは / ☎935-2233
高齢者なんでも相談	月曜日～金曜日 午前8時半～午後5時15分	地域包括支援センター ☎935-5922	高齢者の健康、介護、権利など全般	保健師・社会福祉士・ケアマネージャー
もの忘れ相談	月曜日～金曜日 午前8時半～午後5時15分		もの忘れ・認知症の介護に困りなことなど	保健師・看護師、または認知症専門医(要事前相談)
心配ごと相談	月曜日～金曜日 午前10時～午後4時	村社会福祉協議会	月～金:一般相談 火・木:障害者相談(ピアサポート) 金:消費生活相談(サラ金、クレジット、悪質商法など)	月:富永みさ子 火:瑞慶覧京子 水:大城幸子 / ☎935-4755(FAX兼用) 木:仲田美和子 金:消費生活相談員
育児に関する相談	月曜日～金曜日 午前8時半～午後5時	子育て支援センター	育児に関する相談全般	子育て指導員(保育士) / ☎982-0505
集い ふれあい子育てサロン	★第1火曜日:総合社会福祉センター ★第2火曜日:喜舎場公民館 ★第3火曜日:島袋児童館 ★第4火曜日:大城公民館(いずれも午前10時～正午まで) ★第1金曜日:和仁屋公民館 ★第2金曜日:総合社会福祉センター ★第3金曜日:島袋公民館 ★第4金曜日:安谷屋公民館			

妊婦さん、子育て中のお母さん、お子さんと一緒に交流しましょう!絵本の読み聞かせやリズムあそび等を行います。子育てに関するご相談は 社会福祉協議会 / ☎935-4520

行政区別人口・世帯数(7月末現在)

区分	喜舎場	仲順	熱田	北中城団地	和仁屋	渡口	島袋	屋宜原	瑞慶覧	石平	安谷屋	荻道	大城	軍施設内	美崎	アワセ土地区画	外国人	合計
男	881	729	670	168	373	375	2,503	386	115	171	924	302	168	21	397	176	207	8,359
女	881	755	654	208	399	364	2,761	424	139	181	1,008	285	192	29	425	193	147	8,898
計	1,762	1,484	1,324	376	772	739	5,264	810	254	352	1,932	587	360	50	822	369	354	17,257
世帯数	659	596	528	130	318	338	2,238	331	118	171	772	233	149	23	331	146	92	7,080

注) 比嘉の95世帯、男93人、女106人 計199人は島袋に含まれます。外国人とは、大使、公使、総領事及びその家族、大使館の職員、外交官とその家族、地位協定該当者を除いた数です。

農家のみなさまへ

夏植え用さとうきび苗の
無料配布案内

村では、遊休地の解消や、単収・収益アップを目標に、さとうきび夏植え用の苗を無料配布します。以下の受付期間に、村役場(農林水産課)・JA おきなわ北中城支店のどちらかへ、

住所・氏名・電話番号・畑の地番・植付予定面積

をご連絡ください。なお、ご希望する本数に不足が生じることがありますので、お早めをお願いします。

受付期間:平成30年 9月3日(月)～9月14日(金)

配布期間:平成30年 9月17日(月)～9月28日(金)

配布場所:北中城村字安谷屋

品 種:農林8号(NiF8)

問合せ 農林水産課 ☎935-2233(内線113) 松堂

読者アンケート&プレゼント

- Q1.「広報きたながすく」をどこで手に取られましたか?
 Q2. 今月号で良かった記事や写真などありましたか?
 Q3. 今後取り上げて欲しい企画があれば教えてください。
 Q4. その他広報に関するご意見・感想などあればお聞かせください。

応募方法

アンケートにお答えいただいた方に抽選で3名様にプレゼントが当たる!左記アンケートに答えて、

●住所 ●氏名 ●年齢 ●電話番号

を明記のうえ、下記までお送りください。当選者の発表は、プレゼントの発送をもってかえさせていただきます。

〒901-2392

北中城村役場 企画振興課 広報係 宛

(メールでの応募)

kouhou@vill.kitanakagusuku.lg.jp

件名「広報9月号プレゼント」まで



香りとう場研究所
深呼吸アロマミスト(17ml)
城ヨガ(限定品)/空間用

秋道
6.10

まだまだ現役です！ 久保 玲子

去る6月の「第38回沖縄マスターズ陸上競技選手権大会」で、当区の目島興光さんが70代クラス100Mは13秒86で60Mは8秒59と見事に1位となりました。特に、60Mでは追い風参考ながら“新記録”！70代でのこの強さは凄いと思いませんか？



30代から出場し、30～50代クラスの記録保持者の目島さん。長きに亘り活躍できた理由を聞いたら「週に4回程度のトレーニングを欠かさなかったから」と言っていました。また、女性長寿が知られていますが「男性も頑張っている所を見せたい」と頼もしい限りで、益々の活躍を期待しています。



【地域の情報を取材する茶の間通信員のみなさん。今月も各自治体ごとのホットな話題をお届けします！】

喜舎場
7.20

沖縄空手会館見学へ 岩永 妙子

生き生きふれあい会喜舎場御殿うどうんの会では、豊見城市にある沖縄空手会館に出掛けました。

職員の方の案内で道場や展示施設、特別道場守禮の館を見学し、充実した施設や設備に歓声がおこりました。また映像で沖縄空手の発祥や歴史にふれ、礼節を重視し平和を愛する想いが伝わりとても感動しました。

その後ホテルでのランチを美味しく頂き、新しくなった那覇市ののうれんプラザやJA 宜野湾ファーマーズで買い物を楽しみました。



瑞慶覧
6.20

おでかけふれあい会 比嘉 智美

毎月一回開催しているふれあい会。通常は区民会館でレクをしながらの交流会ですが、今回は3月に開通した西海岸道路を通り南部までのおでかけふれあい会でした。

天気にも恵まれ、きれいな海を見ながら橋を渡り、美味しい食事を皆で食べユンタクも大盛り。楽しい1日を過ごしました。



熱田
7.26

熱田綱引き 東恩納 恵子

旧暦の6月14日、熱田綱引きが公民館の前の通りで行われました。前ダカリシゲと後ダカリシゲに分かれて子ども達、地域の皆さんが本気モードで引き合いました。「孫のためなら…！」と頑張るおじいちゃんが印象的♡今年は仲良く引き分けでしたが「子どもだけでしたい！」というリクエストもあって、とても楽しい時間を過ごしました。お菓子とチューチューで笑顔いっぱい！



石平
8.2

元気にラジオ体操 比嘉 さとみ

夏休みに入って、公民館では子ども会が中心となって、毎朝ラジオ体操が行われています。あいにくこの日は雨で公民館内でしたが、晴れた日は外の芝生で眠い目をこすりながら身体をほぐします。少人数ですが頑張ってます。

朝の体操は気持ちいいですね(^^)さあ今日もいっぱい遊ぶぞ！



7.15 備えあれば憂いなし！

仲順自治会では7月15日(日)自主防災会の資機材お披露目及び炊き出し訓練を実施しました。大鍋を使った炊き出し訓練では短い時間でジュシーとアーサ汁を作りました。

昨今の本土での想定外の天災は決して他人事ではないという意識、とても大切です。この訓練は区民の防災意識を高める上で大きな第一歩となったことは間違いありません。



8.7 もくもくとがんばってます！

比嘉 いづみ

少し前の話になりますが、ご紹介したい女の子がいます。上原梨鈴ちゃん北中城小6年。5月に行われた沖縄タイムス杯争奪総合体操競技大会で優勝！しかも4種目中3種目！

幼稚園から体操を始め現在はケンケンクラブで毎日練習に励んでいます。「練習でも全部試合！」と思ってがんばっているそうです。北中城から未来のオリンピック選手が出るのも夢じゃないかも！みんなで応援していきたいですね。

大城
7.26

綱引き 外間 理恵

毎年旧暦の6月14日に行われる綱引き。今年は多くの子供達が来てくれたので綱のセッティングや綱引きを何故するのかを川上辰雄さんにお話してもらいました。川上さんからの質問に次々と答える優秀な大城区の子供達でした。

銅鑼の合図で西と東が綱を引っ張り合い、始めは西の勝ち！2回目は東の勝ち！ご褒美のかき氷に「久しぶりに食べるさあ〜」と大人達も子供達も大喜びでした。

渡口
6.23

ラジオ体操1・2・3！

玉城 小百合

夏休み期間中、朝のラジオ体操が公民館前のナグスクの庭で行われました。参加人数は決して多くはありませんが、それでもにぎやかです。

朝もやが残る中、トンボが飛び交う中、大人も子ども達も元気に汗を流していました。「毎日参加するぞー！」という人も、「時々しか来られないけど頑張るぞー！」という人も皆さんそれぞれに夏の良い思い出が出来ますように。そーれ！いち！にー！さん！

美崎
8.10

海を臨むラジオ体操 安本 沙世

美崎集会所では、夏休みに入った子どもたちが朝の6時半から眠い目をこすりながらやってきます。

この日集まったのは、子どもから大人まで合わせて30人ほど。ラジオから流れる掛け声とともに、みんなで一緒に体操開始！朝から身体を動かして目覚めもバッチリです。



集会所は海のすぐ近くにあるので、海を臨みながら毎朝ラジオ体操が出来るのが美崎の魅力です。

北中城
7.7

笹の葉～さあさらあ♪ 宮城 奈々

団地子ども会では、毎年恒例となっている七夕まつりを行いました。時間になると続々と子どもたちが集会所前に集合し各自思い思いの願いや飾りを作り笹に結び付けました。お父さんたちが用意した流しソーメン、お母さんたちが作った天ぷらをみんなで食べながら夕涼みをしました。



2018.11.OPEN!!

入会予約受付中!



限定**500名** 今が一番お得 **村民割引** よりお得※ お早めに! **9/10** (月)まで

入会金 ¥3,240 (税込) **¥0** 事務手数料 ¥5,940 (税込) **¥0** 11月分月会費 ¥9,720 (税込) **¥0** + さらに毎月 **永久割 ¥1,000** (税込) **引き** **¥1,080** **引き**
水素水パック 2ヶ月分 **無料**

※北中城村村民割引は正会員のみ1,000円引きとなります。

24h **正会員**
好きな時間に自分流で! **500名限定**
9,000円 → 8,000円
(税込9,720円) (税込8,640円)
利用可能時間 **全営業時間** ※月22:00～水11:00はご利用いただけません。

平日会員
スキマ時間だけでもOK! **500名限定**
7,500円 → 6,500円
(税込8,100円) (税込7,020円)
利用可能時間 【月・木・金】6:00～17:00 【水】11:00～17:00

ミッドナイトモーニング会員
より通いやすい! 続けやすい! **500名限定**
5,500円 → 4,500円
(税込6,100円) (税込4,860円)
利用可能時間 【水～金】22:00～翌11:00 【土】20:00～翌11:00
【日・祝】19:00～翌11:00

GYM
ジム
初心者～上級者の方も満足して続けられるマシンを揃えました。

STUDIO
スタジオ
ヨガやダンス系、筋力UP等様々な目的に合うプログラムをご用意!

POOL
プール
本格温水プール。浄水機能を高く維持しキレイな環境をお約束。

SPA
お風呂
カラダが疲れている時はお風呂だけのご利用もOK! 汗を流してスッキリ爽快に。

スポーツクラブ ルネサンス・ライカム24

ルネサンス・ライカム24 お客様センター

☎098-931-1231

お得な入会キャンペーン実施中! ルネサンス・ライカム24

(受付時間) 平日/13:00～21:00 土・日・祝/10:00～21:00 (休み) 火曜日
〒901-2300 沖縄県中頭郡北中城村 アワセ土地区画整理事業区域内4街区



ホットヨガ導入店舗



初心者向けサービス充実

