



広報 Nakijin

# なきじん

☎ 0980-56-2101 (代表) / ホームページアドレス <http://www.nakijin.jp>



人口およそ9,600人、東西に10.5km、南北に8.3km、面積39.93km<sup>2</sup>決して広いとはいえないこの村にも、未だ出逢ったことのない人やモノ、場所が溢れている。

19週かけ全19字を巡った今帰仁村民ウォーク。その総参加者は953名を数える。

約1時間、およそ5kmほどのウォーキングで見えてくるその地域の自然、歴史、文化、そしてそこに生きる人々の生活や想い：など。

その地を歩いた者にしか味わえない景色がそこには広がっている。

週はじめの日曜日の早朝、楽しみながら「健康」を作ってみませんか。

**村民ウォークすざろく**  
※サイコロは自分で用意してね



**スタート**



**笑顔がいいね! 3すすむ**



■ 4月末 村の人口 男 4,858人(+5) 女 4,739人(+1) 計 9,597人(+6) 世帯数 4,204(+10) ■

探って、食べて、体験しよう!  
5月15日

謝名公民館近くの新城榮順・由美子さん夫妻が提供するトウモロコシ畑で仲宗根保育所のくま組の子ども達が収穫体験を行いました。

由美子さんは「今の時代なかなか野菜を採る体験ができないので、子ども達に自分で採って、食べる経験をさせてあげたい。」とこれまで17年間続け一時お休みをしていたが今回4年ぶりに収穫体験を復活させました。

「採りたてのトウモロコシは新鮮で生で食べることもできます。蒸したもののよりも甘いんだよ。むいて食べてみよう。」と由美子さんの合図で子ども達は、自分で採ったトウモロコシを一生懸命むいていつも見るトウモロコシとはちよっと違った薄い黄色や白い色をしたトウモロコシを口いっぱい頬張り「あまーいー」「おいしいねー」と夢中になって食べていました。

収穫途中には、「ほしくほ「デイサービスのおじいちゃんおばあちゃんも訪れ一緒に手遊びや歌をうたい交流しました。」



5/4 与那嶺区民交流でクラシック演奏会

与那嶺区公民館で与那嶺区PTA(山城徳久会長)による区民交流会が開催され、約70名が参加しました。

午前中は、区PTAの指導のもと、親子で区内の通路を散策しながら安全の確認を行い、「太陽の家」などの場所を確認しました。その後、仲宗根駐在所の警察官による交通安全指導講話や村消防署OBの島袋宗弘さんによる心肺蘇生法などを教わりました。

午後は、与那嶺区出身で今年沖縄県立芸大を卒業した、マリンバ奏者の山城カンナさん(他3名)らが駆けつけ、クラシック演奏会が披露されました。子ども達は、初めてみる楽器のマリンバやホルンなどの演奏を真剣な眼差しで聞き入っていました。

交流会では、与那嶺区婦人会による炊き出しや老人



▶演奏に合わせてみんなまで歌いました。

光り輝く千代金丸

1416年北山王の攀安知(はんあんち)が中山王の尚巴志に攻め滅ぼされた時に持っていたとされる宝刀「千代金丸」。その複製品が完成し、今年4月17日から村歴史文化センターで展示されています。

「千代金丸」が今帰仁村に戻ってくるのは、なんとおよそ600年ぶり。今回、国宝である本物の千代金丸(那覇市歴史博物館に所蔵)が約100年ぶりに修理を行うという事でそのタイミングに合わせて、実際に修理を行う職人さんに本物を目の前にしながら作製して頂きました。さやについた切れ目の位置や柄の模様まで忠実に再現しています。



※8/1に「千代金丸」関連の講演会もあります。詳しくは、今帰仁グスクを学ぶ会 ☎ 56-4406まで

会と一緒にビンゴ大会を行うなど盛り上がりつつ楽しんでいました。

**収益金は村を担う子ども達のために…**  
**4月29・30日 チャリティゴルフ大会**

オリオン嵐山ゴルフ倶楽部にて第45回今帰仁村親善チャリティゴルフ大会が開催され総勢271名の方が参加しました。男子ベストクロスは玉城幸勝さん、グロス75、女子は仲真恵子さん、グロス78、優勝は高山朝光さん(グロス76、ネット70)でした。参加された方々や御寄贈頂いた皆様大変ありがとうございました。

**ニアピン・ドラゴン賞一覧**

ニアピン 4H	座間味 重夫	ニアピン 6H	与那嶺 正宏
ニアピン 11H	當山 一男	ニアピン 17H	河田 浩治
ドラゴン 1H(男子)	伊波 一男	ドラゴン 5H(男子)	仲榮眞 盛正
ドラゴン 10H(男子)	松川 竹丸	ドラゴン 13H(男子)	松川 竹丸
ドラゴン 1H(女子)	大城 美和子	ドラゴン 5H(女子)	高良 初江
ドラゴン 10H(女子)	大兼久 マリ子	ドラゴン 13H(女子)	仲真 恵子



▲優勝 高山朝光さん



▲綺麗な心が地域も綺麗にしてくれますね



▲花を通した区民への恩返し

平敷区で書記を5期10年勤めた上間玲子さん(62)、花が大好きだという上間さんは、書記を終えた今もみんなが普段何気なく通る道沿いに花を植え、水やりなどの手入れを行っています。「花を見て素敵な気持ちでいられる。花で癒されパワーをもらってここを通る人たちが元気になってくれたらと思います。」と話してくれました。自分のできることで周囲へ癒しのおすそわけ素晴らしいですね。

**今帰仁人ぬ宝 Part IV**



▲みんなで協力して綺麗にしています。



▲一つ一つ手作業で

国道505号線沿い乙羽岳入口左手の花壇がいつも綺麗な花々で彩られている。5月13日、平敷区の老人会の手によって花いっぱい運動が行われました。平敷老人会会長の石嶺リエ子さんは「老人会のメンバーで区を綺麗にしようと頑張っています。また、道を通る方を気持ちよく迎えるために行っています。」と笑顔で話してくれました。平敷老人会は、月1回10名程が集まり、状況に応じて作業を行っているそうです。

**花いっぱい運動 in 平敷**

**身体に障がいのある方のための相談員**  
 TEL/FAX 56-3901

平成27年4月1日から平成29年3月31日までの期間、伊波栄信さんが今帰仁村身体障害者相談員として委託されました。相談員は、自宅及び出張相談指導や身体障害者活動団体の活動を支援し育成に努めるなど



▶左から與那嶺村長・伊波栄信さん

どの役割を担う。これから2年間よろしく願います。



▲遠足の弁当おいしいよね～



▲全力でしっぼとり

5月晴れの青い空。この日、今帰仁幼稚園の園児たちは、赤白帽をかぶりリュックを背負って水筒もって幼稚園からすぐ裏の広場まで遠足を行っていました。青く晴れた空の下鯉のぼりが揺れる中、子ども達は元気いっぱい遊んで、作ってもらったお弁当を広げて美味しく食べていました。

**5/1 鯉のぼりの季節です**

# 広報「なきじん」連載 No.34

## 北山学園構想(幼・小・中・高)一貫教育について

### 学校計画訪問(兼次小学校編)

5月19日、教育委員会の学校計画訪問がありました。教育委員会では、子ども達の学習の様子や学校経営・校内研修等の説明を受けたり、学校の要望を確認する為、学校訪問を行っています。

兼次小学校は児童数163名、兼次幼稚園25名です。4月から教職員の人事異動で地元今泊出身の玉城 奎(けい)校長が赴任してきました。校長の経営方針の中のキャッチフレーズは「兼次っ子の輝く笑顔が満ちあふれ、保護者・地域から信頼される学校」です。子ども達が毎日行きた〜い！先生方も働き甲斐がある！保護者は誇れるわった一学校！にしたいそうです。

#### 兼次小学校の教育目標

○自ら進んで学ぶ子(知育)

○明るく心豊かな子(徳育)

○健康でたくましい子(体育)



この教育目標を具体的に達成する為、様々な取り組みがなされています。まず、知育の面では、子ども達に学年相応の学力を付ける為、キャリア教育の視点での「確かな学力」の向上、そして、今帰仁村全学校で奨める「今帰仁村学習規律」黙想の徹底、そして、徳育の「心の教育」の充実を目指す為、明るく元気な歌声のある学校、丁寧な言葉遣いの「さんSUN運動」等、そして三つ目が体育の「健康・安全・安心・克己心」をスローガンに早寝・早起き・朝ごはんと徒歩登校を掲げています。今、沖縄の長寿が崩壊し、日本一メタボの多い県となっており、成人病や肥満、運動不足など危機的な状況です。現在、子どもの安全・安心の為、文明の利器である車での送迎が増えている中、徒歩登校を奨励している校長先生にエールを送りたいと思います。小学生の時期に最低一日15,000歩は歩いて欲しいと国を挙げて健康・体力の向上を推進しています。

各教室の授業を参観したところ、どの教室も活気あふれる授業風景で先生方は授業に工夫を凝らし、子ども達も集中して授業に望んでいました。

教育委員の先生方も教育委員会の職員も素晴らしい学校経営に感心し、すがすがしい気持ちで兼次小学校を後にしました。

今回は、北山学園プロジェクトの推進を図りながら「あいさついっぱい」「友達いっぱい」「歌声いっぱい」「花いっぱい」「思いやりいっぱい」「読書いっぱい」の兼次小学校の紹介でした。

#### 子どもの純真さは、子どものためにある

ドイツへの絵葉書―慰霊の日に寄せて

昭和十二年頃、今帰仁の子どもたちからドイツの子どもたち宛の絵葉書が作成されました。実際投函されたか不明ですが、恐らく各学校を通して葉書が募集され、県で取りまとめられたものと思われれます。現存する十一枚の絵葉書(複写)を見ると「ドイツの生徒諸君元気ですか。私は日本の南の国の沖縄の生徒です。皆様方の国のことを教わり、国民のよく働く点や国を思う心の強いことは非常に感じています」「ドイツは建物の立派なことや大へん強い国だと聞きました。私たちは忠君愛国の念に燃えています。両国民は手を取り合って、世界に比類のない立派な国をつくりませう」など子どもたちの素直な決意が感じられます。当時のドイツはヒトラーのナチス党が政権をとり、多数のユダヤ人・障がい者・移民等が迫害を受けていた時代です。日本も「富国強兵」へと進み、この葉書が書かれた八年後、沖縄戦へ突入します。歴史の流れを踏まえてこの葉書を読むと、子どもの純真さは子どもの喜びのためにのみ在らねばならないことを痛感します。「次のオリンピックは私も東京で行われます。皆さんいらっしやいませんか。余りに遠いのね。しかし心は一つにしてこれからうんと仲良しになりましょうよ(照屋ハツさんの葉書より)(葉書は歴史文化センター所蔵)



※今帰仁小と兼次小の小学校尋常6年～高等2年のときの葉書です。書き手は、屋嘉部景常さん、上間まつさん、大城きよさん、大城長明さん、米須清勇さん、照屋ハツさん、仲里金正さん、宮里なへさん、伊集ひろさん、大城トシさん、高良武裕さんら11名です。

#### ムラ・シマ 検索ラボ vol.3

「今」図書だより

「へいわつてすてきだね」  
安里有生  
詩/長谷川義史  
画/ブロンズ新社

沖縄県平和祈念資料館が募った「児童・生徒の平和メッセージ」で、最優秀賞を獲得した小学一年生の安里有生くんの書いた詩が絵本になりました。平和と戦争を彼なりに理解して紡いだその言葉は、素直すぎても愛おしく胸に響きます。「みんなのこころからへいわがうまれるんだね」それは、ただただ純粋で力強く、そして真実です。私たち大人を含め、戦争を知らない世代が増えている今日、改めて平和について考えるための大切な時間をつくる一冊です。(新垣)

## 家庭ごみの有料化とは?



村では、平成28年2月から、もえるごみと粗大ごみを対象として、家庭ごみの有料化が始まります。**家庭ごみの有料化とは、村が指定する「新しいもえるごみ袋」を購入し、その指定袋を使ってごみを出す方法です。有料化が始まると、その新しく指定するごみ袋で出していだかないと、もえるごみは収集できなくなります。**新しいもえるごみ袋には、その購入代金にごみ処理手数料が含まれています。村が指定するごみ袋を使用してごみを出すことにより、ごみを出す量に応じて、ごみ処理費用の一部を負担していただく制度です。

もえるごみの中に含まれている、リサイクルできる紙類などの資源物の分別を徹底することで、ごみの量を減らすことができ、有料指定袋の使用を少なくすることで家計の負担を抑えることができます。

さらに、ごみになるものは受け取りを断り、ごみの発生を抑え、再使用できる物をできるだけ選んで、資源に戻せるものはリサイクルすることを心がけていきましょう。

ごみの量を減らし、資源物の回収量を増やして、資源を有効に活かす循環型の社会の形成をめざして、豊かな地域環境を次の世代に引き継いでいきましょう。

また、粗大ごみの有料化とは、粗大ごみ処理券(ステッカー)を購入して頂き、その処理券を粗大ごみ一個ごとに一枚を貼り付けて、予約制により家の門口で引き取る仕組みです。ただし、引き取る大きさなど制限は設けます。

もえないごみの指定袋をなくします。もえないごみ、資源ごみ、有害・危険ごみは、それぞれ分別して、透明な袋やカゴ(バケツ等)に入れて出してください。

ごみはきちんと分別をして、出す時間や場所などのルールとマナーを守りましょう。ごみ集積所へのポイ捨て・通りすがりのごみ出しは、集積所の利用者が分別をして出し直すなどの対応をすることになります。ちょっとした行為で多くの人が迷惑をします。気持ちよく生活するために、みんなでマナーを守りましょう。

問い合わせ先 村役場住民課 環境衛生係 ☎ 56-2102

## 平成27年度 住民税の納期限は6月30日(火)です。

平成27年度住民税(村・県民税)の課税が始まりました。住民税は、前年中に所得のあった人に課税され、所得に応じて課税される「所得割」と所得の多少にかかわらず均等に一定の税額で課税される「均等割」があります。

6月初旬に納税通知書をお届けいたしておりますので、課税内容に誤りがないかをご確認のうえ、納期限までに役場窓口か最寄りの金融機関(JAおきなわ、琉球銀行、沖縄銀行等)で納めてください。

また、経済的な理由(失業、疾病等)により納付が困難な場合は、納期限の前に下記の担当者へご相談ください。

税目	住民税
1期 納期限	6月30日
2期 納期限	8月31日
3期 納期限	11月2日
4期 納期限	平成28年2月1日

※口座振替をご利用の方は、納付月の25日が振替日となりますので、残高不足とならないよう残高をご確認ください。

【問い合わせ先】  
村役場住民課 住民税係 収納係  
TEL 56-2102

## なちじん長寿レシピ集 完成!!

このたび今帰仁村では、「なちじん長寿レシピ集」を発刊いたしました。このレシピ集は、新鮮でおいしい今帰仁村の農産物を用いて、沖縄の長寿を培ってきた伝統的な家庭料理の伝承、また新しく工夫を凝らし料理を楽しむことを主眼に取り組んできた内容を掲載しています。

今後、このレシピ集を村民の皆様へ広くお伝えしご利用いただくことで、第4次今帰仁村総合計画「今帰仁村健康づくりプロジェクト」の推進を図ってまいります。

なお、「なちじん長寿レシピ集」の配布は、部数に限りがあり、健康長寿料理教室参加者などへの配布とさせていただきます。

必要な方は、各公民館、今帰仁村立図書館、各小中学校図書館に配布された貸出し用をご利用いただくか、村のホームページからダウンロードしてご利用ください。

また、右記のとおり料理教室も予定しておりますので、お申込みのうえご参加ください。

お問合せ等 今帰仁村保健センター 〒905-0492 今帰仁村字玉城163番地2 TEL:56-1234 FAX:51-5833

月日	内容
6月10日(水)	☆ゴーヤー料理☆ 『ゴーヤーの常備菜』
6月26日(金)	『ゴーヤーの肉巻き』
7月10日(金)	☆オクラ料理☆ 『ネリとろ井』
7月29日(水)	『オクラの肉巻き』
8月12日(水)	☆お盆料理☆ 『中身汁』
8月19日(水)	『千切リリリチャー』
9月11日(金)	☆ハパイヤ・冬瓜料理☆ 『ハパイヤの佃煮』
9月30日(水)	『冬瓜のすり流し汁』

## 今帰仁村身体障害者 | 自動車改造費助成・免許取得費助成のお知らせ

◎自動車改造費助成・・・

今帰仁村在住の身体障害者手帳記載のその障害の程度が上肢機能障害、下肢機能障害又は体幹機能障害の1級若しくは2級の者で自動車改造により運転が可能となる方

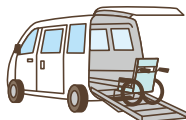
◎自動車免許取得費助成・・・

今帰仁村在住の身体障害者手帳の交付を受け、その障害の程度が1級から4級までの者及び療育手帳の交付を受けた者で自動車免許取得を希望する方

◆助成対象額 10万円を限度とする

◆募集人員 2名

※詳しい内容については、窓口までお問い合わせください。  
今帰仁村福祉保健課福祉係 ☎56-4189 (内線122 担当/宮里)



## 高齢者介護用品(紙おむつ等)支給事業のご案内

村では、在宅で高齢者を介護している家族に対し介護用品の支給を行い、家族の精神的、経済的な負担の軽減を図るとともに、高齢者が在宅で継続して生活できるよう支援することを目的に本事業を行っております。該当する方は役場福祉保健課で申請手続きを行ってください。

### 1. 対象者

要介護4または5に該当する在宅の高齢者であって、村民税非課税世帯に属する者を現に介護している家族。

### 2. 介護用品の種類

紙おむつ、尿取りパット、使い捨て手袋、清拭剤、消臭剤、ラバーシート、ドライシャンプー、うがい薬

### 3. 取扱い薬局など

「むらた薬局」 56-1122  
「謝名薬局」 56-5810  
「スマイル」 090-1179-5601

詳細につきましては、担当者までお問い合わせください。  
役場 福祉保健課 介護用品事業担当 ☎ 56-4189

## 第1日曜日は健康の日!! 第81回村民パークゴルフ定例会結果

(5月10日実施・35名参加)

優勝	木村 清治	謝名	102	-30
2位	新城 康正	謝名	104	-28
3位	玉城 繁政	湧川	109	-23

(今回は36ホールバー132のストロークプレイ)パークゴルフは誰でもプレーを楽しむことができる簡単なスポーツです。多くの村民の皆様のご参加をお待ちしています!! 次回開催は6月7日(日)です。

## 行政相談週間

◎今帰仁村での相談日は

6月17日(水) 14時~16時 社協で行います。

今帰仁村の行政相談委員は上間 美昭さんです。(総務大臣委嘱)

◎行政相談委員が相談に応じます。

相談は無料・秘密厳守です。

◎国民と行政を結ぶホットライン

総務省沖縄行政評価事務所の行政苦情110番

TEL 098-(867)1100

0570-090110(17:15~翌8:30までは留守番電話)

## 母子保健推進員

**母子保健推進員とは・・・**  
 村長から委嘱され、地域に住む親子の健康と子育てを見守り、応援するサポーター役として活動しており、通称「母推(ぼすい)さん」と呼ばれ、親しまれています。

**こんな活動をしています。**

- ★村内の母子保健事業等のお手伝い。ピアママ教室や離乳食実習へ参加する子どもの託児などを応援してくれます。
- ★各種健診のお手伝い。乳幼児健診や歯科検診などで、身体計測や染め出しなどをしてくれています。
- ★各種健診の案内や声かけ。健診対象児の家庭を訪ね、声をかけてくれます。
- ★その他、地域での子育てに悩んだとき話を聞いてくれます。

**あなたの地域の母推さん**

今 泊	仲本 多津子	玉 城 ・ 平敷 けい子
兼 次	城間 良子	呉 我 山 神田 佳代
諸 志	玉城 千賀子	湧 川 比嘉 保子
与 那 嶺	與那嶺 敬子	天 底 澤岬 圭子
仲 尾 次	島袋 艶子	勢 理 客 新城 真由美
崎 山	樋口 清美	渡 喜 仁 上原 理恵
平 敷	上間 敦子	運 天 久田 静香
越 地	石嶺 礼子	上 運 天 運天 亜矢子
謝 名	金城 正子	古 宇 利 渡具知 千佳子
仲 宗 根	重島 泰代	平 田 千枝美
	山城 秀子	
	新城 ゆかり	

今帰仁村保健センター ☎ 56-1234

## 今帰仁村在宅介護者手当支給事業

村では在宅の要介護者高齢者を介護している家族に対し、介護負担を軽減するために介護者手当を支給します。

介護者 (介護する方)	下記の各号に該当する方 ①今帰仁村に引き続き1年以上住所を有していること ②介護を必要とする高齢者と同居していること ③村民税非課税世帯に属すること
対象者	下記の各号に該当する方 ①今帰仁村に引き続き1年以上住所を有していること ②要介護4もしくは5と認定されていること ③満65歳以上であること ④村民税非課税世帯に属すること ⑤平成26年12月31日を基準日として、その日からさかのぼって一年以内に医療機関の入院または介護保険施設や宅老所などへの入所(短期入所も含む)などにより、在宅生活を離れた期間が通算して90日以上ないこと。
支給額	年額6万円
利用までの流れ	サービスが必要な場合申請書を提出していただき、これらをもとに利用の可否を決定します。＊申請書は、役場福祉保健課に備えつけてあります。
申請の際の持ち物	・介護保険被保険者証・印鑑(認印可) ・申請される方の金融機関通帳
問い合わせ先	役場 福祉保健課 介護保険係 ☎ 56-4189

## 7月から 住民健診(特定健診)が始まります!!

生活習慣病は、知らず知らずのうちに発症します。1年に1回は、自分自身の体の点検をしましょう。

確認

**国民健康保険に加入している皆さん**  
 健康保険証をもう一度ご確認ください。  
 受診券が一緒になっています。  
 健診の時は、**必ず**持参してください。



### 7月・8月の集団健診日程

日 程	健診会場(集団)	
	受付時間 午前8時30分～11時	受付時間 午後1時30分～3時
7月 3日(金)	古宇利サブセンター	
7月 23日(木)	天 底 公 民 館	勢 理 客 公 民 館
7月 27日(月)	運 天 公 民 館	上 運 天 公 民 館
8月 17日(月)	湧 川 公 民 館	
8月 20日(木)	越 地 公 民 館	謝 名 公 民 館

※9月以降の集団健診日程については、健康カレンダーなどでご確認ください。

★病院での個別健診は4月からスタートしています。通院中の方や集団健診の日に都合がつかない方は、どうぞご利用下さい。詳細は健康カレンダーなどをご覧ください。下記にお問い合わせください。

【お問い合わせ】  
 今帰仁村保健センター ☎ 56-1234  
 今帰仁村福祉保健課 ☎ 56-4189

## 平成27年度 小ども医療費助成の手続きはお済みですか?

中学校卒業までの医療費の一部(保険医療分)を村が助成するものです。  
 お子さんが病気がケガなどで病院へ行ったときにかかった医療費(歯科治療分を含む)や、病院等で処方箋をもらって薬局でお薬を処方されたときのお薬代などが助成(払い戻し)の対象となります。  
 助成には支給資格者証が必要になりますので、まだお持ちでない方はお早めに交付申請をお願いします。

**【助成対象者】**  
 今帰仁村に住所を有し、健康保険に加入している中学校卒業までの子供の保護者が対象となります。

**【助成期間】**

<b>通 院</b> (歯科診療・調剤薬局含む)	出生(転入)～幼稚園卒園まで (満6歳に達した日以後の最初の3月31日まで)
<b>入 院</b> (食事療養費含む)	出生(転入)～中学校卒業まで (満15歳に達した日以後の最初の3月31日まで)

**【支給資格者証の交付申請に必要なもの】(出生・転入)**

- 1 お子様の健康保険証
- 2 普通預金通帳(郵便局以外の通帳またはキャッシュカード)
- 3 印鑑(認印)

※転入等で所得課税情報が確認できない時は、「所得課税証明書」の提出をお願いする場合がございます。  
 ※出生状況や予防接種状況の確認のため、親子(母子)手帳もお持ちください。

**【助成金支給方法】**  
 診療日の翌月から1年以内に「領収書」「資格者証」「印鑑」を持参し、村保健センターで支給申請手続きを行ってください。  
 H26.4月より自動償還方式(窓口で支給申請をする必要がなく、後日助成金が指定された口座へ振り込まれる)も利用できるようになり便利になりましたのでご利用ください。

お問い合わせ先 今帰仁村保健センター ☎ 56-1234

**国外転出される方へ** 平成27年7月1日から

国外転出をする時に、1億円以上の有価証券等を所有等している場合は、所得税の確定申告等の手続きが必要となります

詳しくは、名護税務署 ☎ 0980-52-2920まで

# 6月 / 水無月(みなづき)

1 月	○今帰仁村民生委員児童委員協議会定例会 ○県高校総体(5/30~6/3)
2 火	○村民プール営業再開(6月2日~8月30日)
3 水	○巡回就学相談会(中央公民館)
4 木	
5 金	○今帰仁村民児協総会 15:00~(コミセン)
6 土	○地区中学校夏季総体(6~7日)
7 日	○健康ウォーキングの集い 6:30~(諸志公民館)
8 月	○弁当の日5・6年生(天底小学校)
9 火	○社協「若者相談の日」 14:00~16:00 (社会福祉協議会)
10 水	○今帰仁村老人クラブ理事会 14:00~ ○健康長寿調理実習 14:00~16:00 (保健センター) ○前期生徒会長選挙(北山高校)
11 木	○1歳6ヶ月児・3歳児健診 13:00~(保健センター)
12 金	
13 土	○人形劇団じろっぽによる人形劇 13:30~14:30(村立図書館)
14 日	○2015今帰仁村バレーボールカーニバル大会 ○健康ウォーキングの集い 6:30~(与那嶺公民館)
15 月	
16 火	○授業参観・平和集会(天底小学校)
17 水	○社協「行政相談の日」 14:00~16:00(社会福祉協議会) ○北山高校 平和学習
18 木	○歯科相談 13:00~(保健センター)
19 金	○今帰仁村老人クラブ大会 14:00~ ○村立図書館 整理休館日
20 土	

★印はNPO法人ナスクの事業です。

21 日	○健康ウォーキングの集い 6:30~(仲尾次公民館)
22 月	○今帰仁村民児協役員会 14:00~(社会福祉協議会)
23 火	○慰霊の日
24 水	○今帰仁村老人ゲートボール大会 8:30~(村営グラウンド)
25 木	○平成27年度(第17回)今帰仁村文化協会総会 18:30~(コミュニティセンターホール) ○農業委員会総会 14:00~
26 金	○健康長寿調理実習 14:00~16:00(保健センター)
27 土	
28 日	○健康ウォーキングの集い 6:30~(崎山公民館) ○今帰仁中学校運動会
29 月	
30 火	

# 7月 / 文月(ふみづき)

1 水	
2 木	○第70回今帰仁村陸上競技大会代表者会議(村民体育館)
3 金	○住民健診(古宇利)
4 土	
5 日	○健康ウォーキングの集い 6:30~(平敷公民館)
6 月	○社協戸別会員加入依頼並びに会費徴収依頼 ○今帰仁村民児協定例会 14:00~
7 火	○地域教育懇談会(7~10日)
8 水	
9 木	○第70回今帰仁村球格技大会監督会(村民体育館)

### 毎週月曜日

○健康相談 9:00~11:30(保健センター)(祝祭日は休み)

### 毎週火曜日

○操体法教室 10:00~11:30(中央公民館)(祝祭日は休み)  
★ウエイト&朝トレ 10:00~12:00  
★陸上教室 17:30~19:00  
★貯筋運動教室(村民体育館) 14:00~15:00

### 毎週水曜日

★ウエイト&朝トレ 10:00~12:00  
★のびのびアクア 15:00~16:00  
★バランストレーニング 16:00~17:00  
★ZUMBA 19:00~20:00

### 毎週木曜日

★体力アップステーション 10:00~11:30  
★スポーツチャレンジ教室 17:30~19:00

### 毎週金曜日

★ウエイト&夜トレ 18:00~19:30

★ナスクへのお問い合わせ ☎ 56-5955

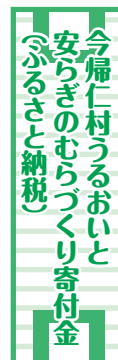
### お詫び

5月号P3区長交代の記事において諸志区の前区長を「内間正樹」と記載していましたが「金城康治」です。訂正してお詫び申し上げます。

※主催者側の都合により、変更する場合がございます。おでかけ前にご確認ください。

- 松田ゆみ子様(埼玉県)より10万円
- 平哲夫様(東京都)より100万円
- 松川清伯様(西原町)より3万円
- 大西孝典様(ブルーガーデン古宇利島)より2万円
- 謝名区より20万円
- 匿名希望様より50万円
- 匿名希望様より2万円
- 匿名希望様より1万円
- 匿名希望様より10万円
- 匿名希望様より1万円
- 匿名希望様より5万円
- 匿名希望様より25万円

※ご芳志ありがとうございました。



- 知花善光様(国頭村)より手作り三味線の寄贈として3万円
- 黒島奈江子様(仲宗根218-4)より夫、故黒島直太様の香典返しとして10万円

村社会福祉協議会へ





上運天 5/10



古宇利 5/17



ゴール!!

運天 5/3



犬に遭遇!! 3もどる

渡喜仁 4/26



山羊にエサやり 1回休み

天底 4/12



勢理客 4/19



呉我山 3/29 山共同売店



朝日を浴びて元気UP / 1すすむ

玉城 3/22



湧川 4/5

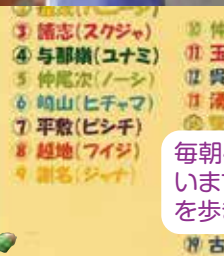


仲宗根 3/15



皆勤!!

稲嶺盛吉さん



健康第一!! 毎日1時間歩いています。週1回はこのウォーキングを楽しみにしています。

普段も毎日5時から6時までであるいています。

皆勤!!

平良カツ子さん



上運天フルメンバー 最高年齢は88歳です!!

毎朝40~50分ウォーキングをしています。みんなでいろいろなところを歩きに行っています。

古宇利(ワイジマ)

越地 3/8



柔軟しましょう。1回休み

# ウォーキングの効用

## 脳への良い刺激

五感を刺激し脳内ホルモンを分泌、やる気が↑集中力↑リラックス、ストレス発散など。

## 血行促進効果

免疫力の向上↑血液の流れを良くする

## 脂肪燃焼効果

脂肪が燃焼されやすい

## 骨を丈夫にする

骨粗しょう症や骨折の予防に良い

## 筋力や持久力の維持向上

心肺機能や筋力の維持・向上が期待できる

## 生活習慣病の予防・改善

様々な効果で生活習慣病対策にもなる

