

題字「よみたん」には、紅イモのカラーを採用しています。

広報

よみたん

YOMITAN



平成22年
2010

3

No.619

よみたん



主な目次

国民健康保険の運営について.....P2

よみたん見聞録.....P7

人間ドック・脳ドックの補助について...P8

ゆんたんざinfoP14

2月6日(土)、7日(日)の2日間、文化センターで、まなびフェスタ読谷2010が開催されました。子どもたちはもちつきの順番が回ってくるのを楽しみにしています。



平成22年度全国高等学校総合体育大会

ちゅしま おきなわ そうたいにせんじゅう

美ら島沖縄総体2010



読谷村

男子ソフトボール競技

平成22年8月6日～8月10日

国民健康保険運営にご理解とご協力を

平成22年度の国保税率改正について

役場が保険者となり運営する読谷村国民健康保険は、社会保険や共済保険などに加入していない、約四割の村民が加入しています。

村民の多くが影響を受ける保険見直しの必要性については、広報よみたん2月号で説明とご理解をお願いしました。

読谷村は、これまで被保険者の負担増加となる保険税率の引き上げを据え置きし、財源不足を一般会計からの繰入で補ってきました。

しかし医療費などの歳出経費が伸び続け財源不足が拡大し、不足額のすべてを一般会計から繰入れることが出来なくなりま

した。医療費等の抑制が進まず、予測される財政状況の悪化を防ぐには、従来の一般会計からの繰入に加え、早急な保険見直しによる財源確保の取組みが必要

と判断しました。

以上のことから今月開催される定例議会にて保険税率の改正を議案として提案することになりました。

見直し後の税率は、被保険者一世帯当たりの保険税負担額が中部市町村の平均程度になるように試算しましたが、具体的な税率については今後の議会で議論されることとなりますので決定した内容については次回以降の広報でお知らせします。

なお、保険税見直しについて地域からの要望がありましたら説明に伺いますので、皆様からの連絡をお待ちしております。

低所得・無所得の場合も所得申告を（軽減措置には申告が必要）

国保加入者には低所得者が多いことから、最大7割から2割の範囲で保険税を軽減する措置があります。

今年度も国・県から財源が補

填され407世帯の保険税が軽減されています。

しかし低所得でありながら、制度の適用を受けられてない世帯も多く見受けられます。

保険税軽減の条件は一定所得以下の世帯で申告を行っていることが条件です。

軽減対象所得でも世帯に一人でも未申告者がいると軽減措置が受けられません。

成人に達した国保加入者のみなさんは、所得が無くても申告をお願いします。

保険税納付のお願い

保険税の納付率が低いと国からの交付金が減額され更に保険税額を増やす必要が生じます。

健康保険課では、納め忘れについて、納付を呼びかけておりますができるだけ早めの自主納付をお願いします。

お問い合わせ健康保険課

☎982-9212

平成22年度の国民年金保険料月額と前納割引制度

お問い合わせ：コザ年金事務所 ☎933-3437

保険料は月額15,100円

国民年金の保険料は、平成29年度まで毎年度引き上げられることになっていて、平成22年度の保険料は月額15,100円です。毎月の保険料は、厚生労働省から毎年4月上旬に送られてくる1年分の「納付書」によって翌月の末日までに納めます。

窓口は、金融機関（ゆうちょ銀行を含む）またはコンビニエンスストアです。また、ほとんどの金融機関で口座振替もできます。

有利な前納割引制度

保険料は、1年分または6カ月分など、定められた月数分を前納すると割引になります。

例えば、平成22年度の1年分の保険料を現金で前納すると177,980円で、年間3,220円（1.8%）の割引になります。

また、月々の保険料を「口座振替の早割」で1カ月早めて納付すると、年間600円（月額50円）の割引になります。

なお、平成22年度の一部納付（一部免除）の保険料月額は、四分の三納付で11,330円、半額納付で7,550円、四分の一納付で3,780円ですが、この一部納付についても前納制度が設けられています。

年金特別徴収(公的年金等から個人住民税を引き落とす制度)の 2年目以降の徴収方法について(お知らせ)

平成21年10月より住民税の公的年金等からの引き落とし(年金特別徴収)が始まりました。この制度は、1年目と2年目以降での徴収方法が異なりますので、お知らせします。 お問い合わせ：税務課 ☎982-9206

○特別徴収を開始する年度の徴収方法

年度前半は、年税額の4分の1ずつを6月と8月に普通徴収(納付書による個人納付、又は口座振替)により納付し、年度後半は残額を10月、12月、2月の3回で公的年金等の支給月ごとに年金から引き落とします。

★平成22年度新たに対象となる方：昭和19年4月3日生～昭和20年4月2日生

徴収方法	普通徴収(納付書で納付)		特別徴収(年金から引き落とし)		
期別	上半期		下半期		
	1期(6月)	2期(8月)	10月	12月	2月
徴収税額	年税額の 4分の1	年税額の 4分の1	年税額の 6分の1	年税額の 6分の1	年税額の 6分の1

○2年目以降の徴収方法

平成22年度前半(4月、6月、8月)は、前年度後半の特別徴収額の3分の1ずつ(前年度の2月と同じ税額)を引き落とし(仮徴収)、後半(10月、12月、2月)は、22年度の課税決定額からすでに仮徴収した額を差し引いた残額の3分の1ずつを公的年金等の支給月ごとに年金から引き落とし(本徴収)します。

★対象者：平成22年2月支給の年金から住民税を徴収された方

徴収方法	特別徴収(年金から引き落とし)					
期別	上半期(仮徴収)			下半期(本徴収)		
	年金支給月	4月	6月	8月	10月	12月
徴収税額	前年度下半期の特別徴収額の 3分の1ずつ(前年度の2月と同額)			年税額から仮徴収した額を引いた額の 3分の1ずつ		

Q & A (よくある質問)

Q すべての年金受給者が年金から住民税(村・県民税)を引き落としされるのですか？

A いいえ、前年中に支払を受けた公的年金等に係る所得に対して税額が発生する方が年金特別徴収の対象となります。公的年金等以外の所得に係る税額は普通徴収(納付書による個人納付、又は口座振替)により徴収されます。

Q 年金から引き落とすかどうかを、自分で決めることができますか？

A いいえ、できません。地方税法により、公的年金等に係る住民税については特別徴収の方法によって徴収するものとされており、公的年金等の特別徴収に該当しない場合を除いては、原則として本人による選択は認められていません。

陸上競技場着工の遅れについてのお詫び

広報よみたん1月号に掲載した安田前村長の新年あいさつの中で、陸上競技場の着工及び来年度の読谷村上競技大会の専用競技場での開催について掲載しましたが、読谷補助飛行場返還における不法耕作による裁判で2月中の工事の着手ができませんでした。平成19年3月から不法耕作者に対し土地の明渡しを求める裁判を続けておりますが、最終の判決が本年4月後半になる予定となっており、その後、工事着手となる予定です。一日も早い完成に向け職員一同努力して参りますので今後とも村民の皆様のご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

**読谷高等学校創立
60周年記念事業期成会**

平成22年4月7日(水)に読谷高校は昭和25年の創立から60周年を迎えます。この節目をきっかけに、読谷高校の教育環境の整備充実と記念誌発行を柱とする記念事業の実施が決定され、期成会が発足しました。2月12日(金)に役員職員一同からの寄付金が手渡され、比嘉隆期成会会長と有銘清校長から感謝の言葉が述べられました。
期生会は12月31日(金)まで寄付金を受け付けています。



**読老連が交通安全優良
団体を受賞**



1月19日(火)に行われた第50回交通安全全国国民運動中央大会で、読谷村老人クラブ連合会が県内から唯一の交通安全優良団体表彰を受賞し、2月2日(火)、老人福祉センターで伝達表彰式が行われました。受賞を受けて比嘉会長は「読老連のメンバーの長年の功績が評価されて嬉しく思う。今回の受賞は嘉手納署をはじめ各団体の協力によるもので、大変ありがたく思う。ただ、読谷村は飲酒運転の多い村なので飲酒運転を根絶し、もっと安全な村をめざしていきたい」と述べました。

**古堅小学校が沖縄県
健康教育表彰を受賞**

県健康教育表彰の学校給食部門で古堅小学校が表彰されました。2月9日(火)には同校の知花伸雄校長が比嘉教育長に受賞報告を行いました。
古堅小学校は平成20年度より文部科学省による食育推進校の指定を受けており、栄養教諭を中核とした指導等、独自の取り組みを行ってきました。知花校長は「担任の教師、栄養教諭、調理場の職員の方々の連携のもとで食育を実践したことが評価されて嬉しく思う」と述べました。



嘉手納高校を応援しましょう!



2月17日(水)、春の選抜甲子園大会に出場する嘉手納高校を応援するため、読谷村から「嘉手納高等学校野球部を甲子園へ送る会」500万円の寄付が行われました。今回の寄付を受けて嘉手納高校の知花久則校長は、「これほど多額の寄付金を頂き、読谷村に誠に感謝しています。読谷と嘉手納は隣り合う一つの地域として一体となつて応援しているということを選手たちに伝えたい」と述べました。

**沖縄土地住宅株式会社様
より2000万円の寄付**

2月4日(木)、沖縄土地住宅株式会社(代表取締役:竹野一郎)様から、地域振興支援として2000万円の寄付がありました。誠にありがとうございました。寄付を受けて安田慶造前村長は「非常に多額の寄付金を頂き、誠に感謝しています。地域振興のため、有効に使わせていただきます」と感謝の言葉を述べました。



海外移住者子弟研修生受入事業

～研修生が研修報告、琉球舞踊や三線、フラワーデザインを披露～

平成21年度読谷村海外移住者子弟研修生の知花ジューリイさん（ポリビア）が4カ月間の研修を終了し、その報告会が平成21年11月17日（火）に行われました。

報告会では、研修生が研修報告や受入家族に対する感謝の気持ちを述べた後、琉球舞踊や三線、フラワーデザインの実演を披露し、会場から大きな拍手が湧き上がりました。

協力を代表して石嶺傳實会長は「この4カ月間で学んだことを今後の人生に生かし、読谷とポリビアとの架け橋になっていただけたらと思います。また、研修生を受け入れていただいた多くの方に感謝申し上げます」と述べました。

研修内容は三線、書道・墨絵、陶芸、琉球舞踊のほか職場研修でフラワー

◆研修風景◆



デザインについて学びました。また、体験学習としてエイサーに参加し、その他にも文化センター開催の沖縄語（しまくとぅば）講座を受講しました。

研修報告（抜粋）

ヒスパニック文化センターの先生のみなさんには、たくさんのお話を教えてもらいました。書道や墨絵では漢字とひらがなを書くのがとても難しかったです。それから、正座をして背筋をまっすぐ伸ばして書くのは、足もしびれてききました。

陶芸は、はじめてするものだったので、最初は「大丈夫かなあ」と心配でしたが、ちょっと失敗しても後から先生が直してくれたので、きれいに出来上がりました。

三線では、最初なかなか歌うことと弾くことが同時に出来ず、大変でした。

琉球舞踊は、はじめはついていくのが精一杯だったのですが、だんだん覚えていくにつれて、楽しくなってきました。金城末子先生ありがとうございました。

職場研修では、毎日きれいなお花に囲まれて、色々お手伝いをさせてもらいました。ホテルのお花の交換にも連れて行ってもらいました。小橋川先生ありがとうございました。

おたふく風邪になってしまい、あまり練習す

ることができなかつたのですが、渡慶次青年会のみなさんと一緒に道ジュネーや青年エイサーまつりにも出させてもらい、今まで女踊りというのをやったことがなかつたので、とても楽しかったです。

読谷まつりでは、あの大きな舞台上で、婦人会の方々と一緒に「貫花（ぬちばな）」を踊らせてもらい、また、呈茶のお手伝いをしたり、進貢船にも乗りました。

本当にたくさんのお話を教えてもらい、いろんな人に出会い、お世話になりました。ここで学んだ事をいつまでも忘れないように、ポリビアに帰っても活かしていけたらと思います。本当にありがとうございました。



報告会にて貫花(ぬちばな)を披露するジューリイさん

健康増進センターの利用料金が平成22年4月1日(木)より改正になります 村民の皆様のご理解よろしくお願い致します

◆一括払い A (60歳以上・回数制限なし)

利用施設名	改正後の料金		備 考
プール& トレーニング ルーム	月払い	1,800円	1,800円×1ヵ月
	半年払い	9,000円	1,800円×5ヵ月 1ヶ月分お得です
	1年払い	16,200円	1,800円×9ヵ月 3ヶ月分お得です

◆一括払い B (13歳以上60歳未満・月5回利用)

利用施設名	改正後の料金		備 考
温水プール	月払い	1,800円	1,800円×1ヵ月
	半年払い	9,000円	1,800円×5ヵ月 1ヶ月分お得です
	1年払い	16,200円	1,800円×9ヵ月 3ヶ月分お得です

利用施設名	改正後の料金		備 考
トレーニング ルーム	月払い	1,200円	1,200円×1ヵ月
	半年払い	6,000円	1,200円×5ヵ月 1ヶ月分お得です
	1年払い	10,800円	1,200円×9ヵ月 3ヶ月分お得です

利用施設名	改正後の料金		備 考
プール& トレーニング ルーム	月払い	2,100円	2,100円×1ヵ月
	半年払い	10,500円	2,100円×5ヵ月 1ヶ月分お得です
	1年払い	18,900円	2,100円×9ヵ月 3ヶ月分お得です

◆一括払い C (13歳以上60歳未満・回数制限なし)

利用施設名	改正後の料金		備 考
温水プール	月払い	2,700円	2,700円×1ヵ月
	半年払い	13,500円	2,700円×5ヵ月 1ヶ月分お得です
	1年払い	24,300円	2,700円×9ヵ月 3ヶ月分お得です

利用施設名	改正後の料金		備 考
トレーニング ルーム	月払い	1,800円	1,800円×1ヵ月
	半年払い	9,000円	1,800円×5ヵ月 1ヶ月分お得です
	1年払い	16,200円	1,800円×9ヵ月 3ヶ月分お得です

利用施設名	改正後の料金		備 考
プール& トレーニング ルーム	月払い	3,500円	3,500円×1ヵ月
	半年払い	17,500円	3,500円×5ヵ月 1ヶ月分お得です
	1年払い	31,500円	3,500円×9ヵ月 3ヶ月分お得です

◆当日 利用

温 水 プ ー ル		改正後の料金	ト レ ー ニ ン グ ル ー ム		改正後の料金
18歳以上・60歳未満		450円	18歳以上・60歳未満		300円
6歳以上18歳未満・60歳以上		360円	13歳以上18歳未満・60歳以上		240円

※上記は村内料金です。(村外の方は、料金が異なりますのでお問い合わせ下さい。)

※65歳以上の皆様は役場福祉課による
介護予防事業により
健康増進センターのプログラム
(水中運動・ストレッチング・健康体操等)が
無料(介護予防事業負担)で受講できます。

詳しくは「役場福祉課」へお問い合わせ下さい。

☎ 982-9209

3月までは現料金のままで
新規申し込み・更新が
可能です。

詳しくは「健康増進センター」へ

お問い合わせ下さい。☎ 982-9100

貝聞録

レンタサイクル【e-チャリ】スタート!

1月21日(木)、おら咲おらで電動アシスト付自転車「e-チャリ」のレンタルサービスが開始されました。レンタル料金は3時間で1,000円、5時間で1,500円です。電動アシスト付なので、坂道も楽に登れます。

e-チャリのeは【Electric(電気)・Ecology(環境)・Enjoy(楽しむ)】の3つの単語の頭文字【E】から取られていて、環境に配慮したスローでエコな観光を目的としています。

車では見落としてしまっていた素敵な風景や人との触れあいを、ゆっくりしたペースで見つけてみませんか?



e-チャリ利用料金表

1～3時間	3～5時間	※延長30分毎
1,000円	1,500円	500円

お問い合わせ:e-チャリレンタルサービス ☎958-6494(FAX兼用)

食育と健康まつり

1月17日(日)、文化センターで食育と健康まつり(主催:沖縄県生活協同組合、生活協同組合コープおきなわ)が開催され、約4000人の来場者で賑わいました。このまつりはバランスの取れた食生活の実践を通して食育と健康を考えること、消費者と生産者の交流を目的として開催されました。

まつりの舞台では宮古島市の上野中学校の子どもたちによる食育クイズや子どもたちに人気の琉神マブヤーによる食育ショーが開催され、多くの声援を浴びていました。舞台以外では食育講演会や人形劇、パネル展示が行われました。

また、飲食コーナーではとうがんパイや、地元かまぼこなどの読谷の特産品が数多く並んだほか、コープおきなわの取引生産者・製造メーカーや県内外のJAによる試食・販売が行われ、行列ができるほどの人気でした。



女性への暴力防止講演会

1月22日(金)、文化センター講座室で「女性への暴力防止講演会」が行われました。ジェンダー・フリー(性差のない社会)で安全な社会づくりを目的とした団体「Weぷらんにんぐ」代表の系数貴子氏が講師を務めました。系数氏は「どういう理由であれ暴力は決して許されないこと。被害者にも原因があるのではないかという周囲の考え方が、被害者の沈黙を生み出し、被害が表に出ないまま暴力がくり返されてしまう。被害者は少しも悪くない。」と講演したほか、大声で助けを呼ぶ練習や護身術の講座も行われました。講演に参加した方からは「DVは受ける側にも原因があると誤解していたので、間違った考え方を直していきたい」「暴力をふるうことと尊重することは決して相容れないという言葉に納得できた」などの声が寄せられました。



護身術の練習

海や川を汚しているのはだれ？

～読谷村の水環境について～

お問い合わせ：健康環境課 環境係 ☎982-9214

《読谷村の排水環境の現状》

平成13年4月から、新設時の単独浄化槽の設置が禁止になり、合併浄化槽の設置が義務付けられていますが、読谷村では現在でも単独浄化槽の使用が大半を占めています。

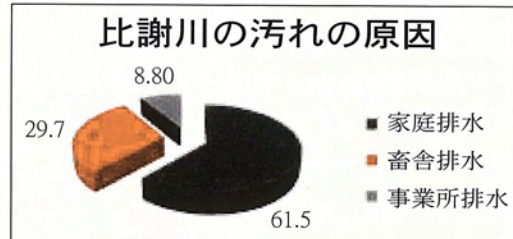
読谷村で主流の単独浄化槽はトイレの排水しか処理できません。それ以外の台所・お風呂・洗濯の排水は直接、川や海に流れ込みます（合併浄化槽は生活排水全般を処理します）。

楚辺地域と大湾・古堅地域は公共下水道の整備により、幾分改善されましたが、ほとんどの地域では生活排水が直接海や川に流れているのが実態です。

《比謝川の汚れの原因》

県の調査によると

- ・家庭からの排水が61.5%
- ・畜舎からの排水が29.7%
- ・工場からの排水が8.8%になっています。



《浄化槽の点検はしていますか？》

浄化槽は最低年1回の清掃・保守点検及び定期検査（11条検査）が法律により義務付けられています。清掃・保守点検及び定期検査を怠ると浄化槽の機能が低下し、浄化の不十分な処理水による悪臭や海、川を汚す環境汚染の原因となります。

みなさんの家の浄化槽は、清掃・保守点検及び定期検査はおこなっていますか？
快適な生活環境を守るために年1回の清掃・保守点検及び定期検査を受けるようにしましょう！

○清掃及び保守点検業者

・読谷公衆衛生社 ☎958-7615

・読谷衛生社 ☎956-1773

・読谷浄化槽清掃社 ☎958-4541

○保守点検業者

・読谷協同産業 ☎958-0890

○法定検査指定機関（11条検査）※清掃及び保守点検とは別に義務付けられています。

・社団法人 沖縄県環境整備協会 ☎835-8833

浄化槽法定検査料金（目安）

20人以下：4,200円 21人～100人：5,000円



人間ドック・脳ドック費用補助希望者を募集します！

お問い合わせ：健康環境課 成人保健係 ☎982-9211

○募集人員：20歳以上の国民健康保険加入者500名・後期高齢者医療保険加入者60名

○受付期間：4月6日（火）～4月23日（金）まで
8時30分～17時15分まで（土日祝日は除く）

○受付に必要なもの：健康診査受診券・印かん
国民健康被保険者証または
後期高齢者被保険者証

○受付場所：役場1階健康環境課 成人保健係（1階9番窓口）

○補助金額：約13,000円～15,000円（人数によって変動します）

※人間ドックの費用は約26,000円～34,000円（医療機関によって異なります）

○注意事項：人間ドック又は脳ドックを希望される方は、集団健診・個別健診との重複はできません。
国民健康保険税の滞納がないこと（分割納付者は応募できません）。
応募者多数の場合は、昨年度に申し込まれていない方を優先します。



ふるさと納税がありました ありがとうございます

ふるさと納税（読谷村ふるさとづくり寄付金）に21名（平成21年度分）、計1,202,000円のご寄付がありましたので紹介いたします。

●寄付者名

村 内	照屋 明 美様	金3万円	県 内	宮城 剛様	那覇市	金10万円	
	仲宗根 喜美枝様	金3万円		県 外	町田 節子様		北谷町
	仲宗根 昌 栄様	金10万円	堀岡 知代美様		兵庫県姫路市	金5万円	
	長浜 功 勇様	金10万円			伊藤 加奈子様		東京都品川区
	仲宗根 盛 良様	金10万円	他三名			金4万2千円	
	山内 敏 子様	金5万円					
	長浜 真 俊様	金10万円					
	新垣 みつえ様	金3万円					
	與儀 民 子様	金3万円					
	新城 正 光様	金10万円					
	松田 直 子様	金5万円					
他三名	金16万円						

寄付金は、村づくりのため有効に活用してまいります。21名の皆様どうもありがとうございました。

呼びかけのお願い

村外で活躍する読谷村出身者も多いと思われませんが、寄付という形でふるさと読谷村への納税ができるようになりましたので、村民の皆様からも村外に住む知人等への呼びかけをよろしくお願いします。

読谷村へのふるさと納税については、読谷村公式ホームページをご覧ください。読谷村役場企画財政課まで問い合わせ下さい。

読谷村公式ホームページ（ふるさと納税について）<http://www.yomitan.jp/5/4025.html>
企画財政課：☎982-9205

バナー広告募集！ ~村、公式Webサイト~

4月1日から掲載予定の有料バナー広告を募集します。広告の掲載を希望される方は、要領などを十分ご確認の上申してください。

【参考データ：サイトへの訪問者数月間約1.1万件（平成21年4月～平成22年1月平均）】

- 募集件数／6件
- バナー規格
 - ・大きさ 縦60ピクセル／横180ピクセル
 - ・形式 GIF、JPEG、またはPNG
 - ・アニメーション、ロールオーバー等画像が変化するものは不可
 - ・データ容量12KB以内
- 広告料／月額1万円／1枠
- 掲載期間／4月1日（木）より1月単位最大12ヶ月
- 切／3月23日（火）17時15分
- ※詳しい申込要領、申込用紙などは役場3階企画財政課窓口、または村公式Webサイトからダウンロードできます。
- URL <http://www.yomitan.jp/>
- お問い合わせ：企画財政課 ☎982-9205



ココに表示
されます

めざせ！健康ゆんたんざ

理想のお弁当 ～お弁当作りのコツ？～

3月は別れの季節・・・寂しい気持ちもつかの間、出会いの季節はすぐそこです。
4月から入学や就職など新生活がスタートする方も多いと思います。新年度のスタートに伴い、バランスの良い手作りお弁当を持参するのはどうでしょう？



今回は、「お弁当作りのコツ」をご紹介します。

毎日のお弁当作りは、献立を考えるのが悩みのたねですが、前日の夕食のおかずの材料を利用するのはいかがでしょう。例えば、夕食は魚の煮付け、弁当は焼き魚のように同じ材料を使うことで、下処理は一度ですみ、朝が楽になります。野菜は1週間分を目安にゆでて冷凍しておくくと便利です。

栄養のバランスのコツとして『3・1・2弁当箱法』があります。食べる人にあつたサイズのお弁当箱に主食3・主菜1・副菜2の割合で詰める食事法のことです。この弁当箱法には簡単な5つのルールがあります。

ルール①：食べる人にあつた弁当箱を選ぶ

弁当箱の大きさ(ml)と1食分のエネルギー量(Kcal)はほぼ同じになります。個人の活動量や健康状態でエネルギー量は違いますが、右表を目安に選んでみてください。

※持病のある方は主治医または栄養士に確認を！

ルール②：動かないよう食材をしっかり詰める

ご飯をしっかり詰めてからおかずを詰めていきます。多いおかずから順に詰めていくと全体がきれいに仕上がります。

ルール③：主食3：主菜1：副菜2の割合で詰める

弁当箱を6つに分けて考えると解りやすいです。

お弁当箱の大きさ (ml)

	男性	女性
幼児	300～400	
小学生	500～600	
中高校生	900	700～800
20～60歳台	700～900	600
70歳以上	600	500

主食 3

ご飯・パン・めん類など
(弁当箱の半分が主食になります)

主食

主菜

主菜 1

魚・肉・卵
大豆製品のおかず

主食

副菜

副菜 2

野菜・きのこ・海藻・
いもなどのおかず

主食

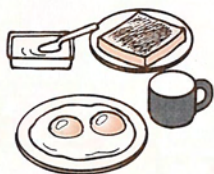
副菜

※2段式の弁当箱の場合：1段に主食を、もう1段の3分の1に主菜、3分の2に副菜を詰める。

ルール④：同じ調理法のおかずにししない。炒める、煮る、揚げる、蒸す、ゆでる等の調理法で！

ルール⑤：見た目がおいしそうできれいであること

彩りがよいと栄養バランスもよいものです。仕切りをレタスなどの葉野菜にするのもおすすめです。ミニトマトを1個入れるだけでもおいしそうに仕上がります。



衛生面への配慮も大事です！

- ★前日準備した食材は必ず再加熱する
- ★冷めてから蓋をする
- ★手を清潔にすることはもちろん、
傷や化膿創がある場合は直接食品に触れないようにする。



また、この方法で詰めた弁当をお皿に盛ると一食分の目安量や内容を知ることができます。毎日の食事作りにも役立ちますのでどうぞ活用下さい。 参考書籍 「3・1・2弁当箱の作り方」

健康カレンダー

【こども未来課からのお知らせ】

☎982-9240

●1歳6ヶ月児健康診査

2歳の誕生日までに1回受診できます。自宅で使用しているマイカップ、マイ歯ブラシを持参してください。

期日：3月10日（水）

場所：生き生き健康センター

受付時間：13時20分～14時

対象：平成20年8月生まれのお子さん

内容：問診、身体測定、尿検査、貧血検査、小児科診察、歯科健診、歯磨き指導（フッ素塗布）、保健相談、栄養相談

●2歳児健康ひろば

3歳の誕生日までに1回受診できます。自宅で使用しているマイカップ、マイ歯ブラシを持参してください。

期日：3月11日（木）

場所：生き生き健康センター

受付時間：13時20分～14時

対象：平成19年12月生まれのお子さん

内容：問診、身体測定、歯科健診、歯磨き指導（フッ素塗布）、保健相談、栄養相談

●3歳児健康診査

4歳の誕生日までに1回受診できます。自宅で使用しているマイカップ、マイ歯ブラシを持参してください。

期日：3月9日（火）

場所：生き生き健康センター

受付時間：13時20分～14時

対象：平成18年8月生まれのお子さん

内容：尿検査、目の検査、問診、身体測定、歯科診察、小児科診察、歯磨き指導（フッ素塗布）、保健相談、栄養相談

●こども健康相談

こどもの身体面や育児上お困りの方のために“こども健康相談”を設けています。お気軽に來所ください。

期日：毎月第3月曜日

場所：役場1階健康環境課相談室A

時間：13時～15時

内容：こどもの発達、予防接種、身体測定などの相談

●こども心理発達相談

心の発達面が気になる方のために、こども心理発達相談を設けています。心理相談員がご相談に対応します。毎月一回の完全予約制になっています。

場所：役場1階健康環境課相談室A

内容：こどもの心の発達や言葉の遅れなどの相談

●のびのびクラブ（親と子の遊びの教室）

乳幼児健診等を受けたあと、遊びを通してお子さんの成長と一緒に確認し、よりその子にあった子育てを保護者と一緒に考えていく場としてのびのびクラブを開催しています。毎月一回の予約制です。

●子育てサポート情報

・読谷村子育て支援センター ☎958-3025

親子で参加できます。沢山のお友達と遊んで集団生活に慣れることができます。

・つどいの広場 ☎957-3370

0歳～3歳までの親子と一緒に遊べます。

・子育てサポートくるくる ☎957-3370

有償で一時預かりできます。

●集団予防接種（ポリオ）

期日：3月17日（水）

場所：総合福祉センター

時間：13時50分～15時

対象：3ヶ月～7歳6ヶ月未満のお子さん

料金：対象年齢のお子さんであれば無料（村費負担）で接種できます。

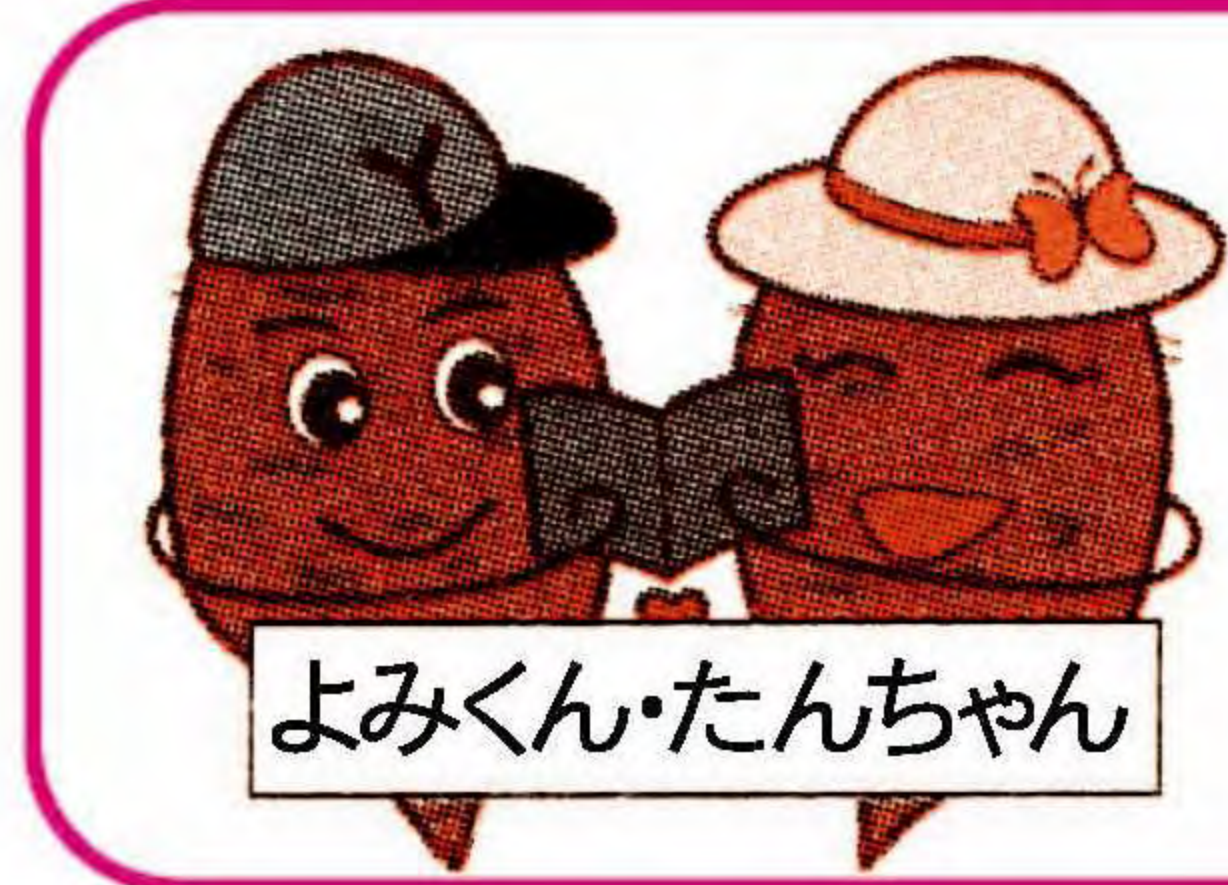
※必ず母子健康手帳又は親子健康手帳を持参してください。



平成21年12月22日（火）、大同火災海上保険株式会社（代表取締役：照屋侑）より読谷村へ車いすが1台寄贈されました。今回の寄贈で延べ20台目の寄贈となりました。

- 宇波伊 ◆知新野山新玉真知比 ◆宮 ◆
- 座平禮 ジ花垣村内垣城田花嘉 トー
- キ正ウ ヤー 良正登シ 國市・悦ウシ
- ヨ康シ 祝 昌弘喜ゲ 子ノズ
- 様様 様様 様様 様様 様様
- 座座古 渡古大 波長渡 座波座
- 喜喜堅 具具木 平浜慶 喜喜平 喜喜平
- 味味 知97 351 846 322 174 味味
- 160 621 43-2 金額 146 189 523
- 5 5 5 2 5 5 3 10 5 5 5 10
- 万 万 万 万 万 万 万 万 万 万 万 万
- 円 円 円 円 円 円 円 円 円 円 円 円
- 160 621 43-2 金額 146 189 523 2922-3 310-1 20
- 円 円 円 円 円 円 円 円 円 円 円 円
- 160 621 43-2 金額 146 189 523 2922-3 310-1 20
- 円 円 円 円 円 円 円 円 円 円 円 円

あがたしんがいました



図書館だより

読谷村立図書館

☎ 958-3113

http://www.lib.yomitan.jp



図書館開館10年記念イベント in まなびフェスタ読谷

【新着本紹介】

受入期間
1月11日～2月10日

2月6日(日)に、読谷村文化センターで開催された「まなびフェスタ読谷」にて、読谷村立図書館開館10年記念イベント「私にとっての図書館～暮らしに役立つ場を目指して～」を行ないました。

会場では、図書館での保存期間を過ぎた雑誌や寄贈重複資料などを無償で譲渡する「リサイクルフェア」や、ゆうがおの会による大型紙芝居『かにじょうまんの星』、読谷村に伝わる民話をもとに、沖縄国際大学の学生達が制作したデジタル民話紙芝居『十二ひきのどうぶたち』『うどんはミミズ』『わらしべ長者』の上演、「図書館10年のあゆみ」の報告や、これからの図書館について皆さんと考える「インタビューダイアログ」等を行ないました。



■紙芝居上演会のようす



■インタビューダイアログのようす

左から順に、吉田鉄太郎氏(ラジオパーソナリティ)、ももココロ氏(ウチナー漫画家)、山城光樹氏(読谷高等学校)、波平律子氏(図書館利用者)、新垣美枝子氏(読谷小学校レインボー会代表)、呉屋美奈子氏(図書館司書)、大湾由美子氏(図書館協議会)、佐渡山美智子氏(フリーアナウンサー)

『第3のビールは、なぜビールの味がするの?』
夏目 幸明/著 技術評論社
麦を使わずに造る、ビール味の飲料「第3のビール」。味覚の官能に技術で挑んだメーカーの物語。

『風邪とごはん』
渡辺 有子/著 筑摩書房
体調が悪い時、風邪をひく前、ひいた時、ひいた後などに、体も心も温まる57のレシピを紹介。

『くらべない生き方』
大平 光代/著 鎌田 実/著 中央公論新社
生きづらさを感じる人へ贈る、生きるヒントや人生で大切にすべき10のキーワードと応援メッセージ。

『ブーン!』(児童)
養老 孟司/日本語版監修 フレーベル館
昆虫が警察の捜査で重要な役割を果たしている?驚くべき虫の世界を、通常の虫の本とは変わった方法で表現した1冊。

『沖縄戦、米軍占領史を学びなおす』
屋嘉比 収/著 世織出版
戦後世代が沖縄戦の記憶をいかに継承するかを考え、体験者に耳を傾け続ける重要性を解く。

『またまたぶたのたね』
佐々木 マキ/作 絵本館
足の遅いおかみが、やっばりぶたのまるやきを食べてく、またまたキツネ博士から「ぶたのたね」を手に入れるが…。

など263点

＜定例行事＞

■おはなし会 *第2土曜日
☆3月13日(土) 11時～
おはなし部屋にて

＜キッズおりがみクラブ＞

☆3月13日(土)・27日(土)
10時30分～ 集会室にて
講師:山内源徳氏

きゅうしよく通信

読谷村立学校給食調理場

☎ 982-8081

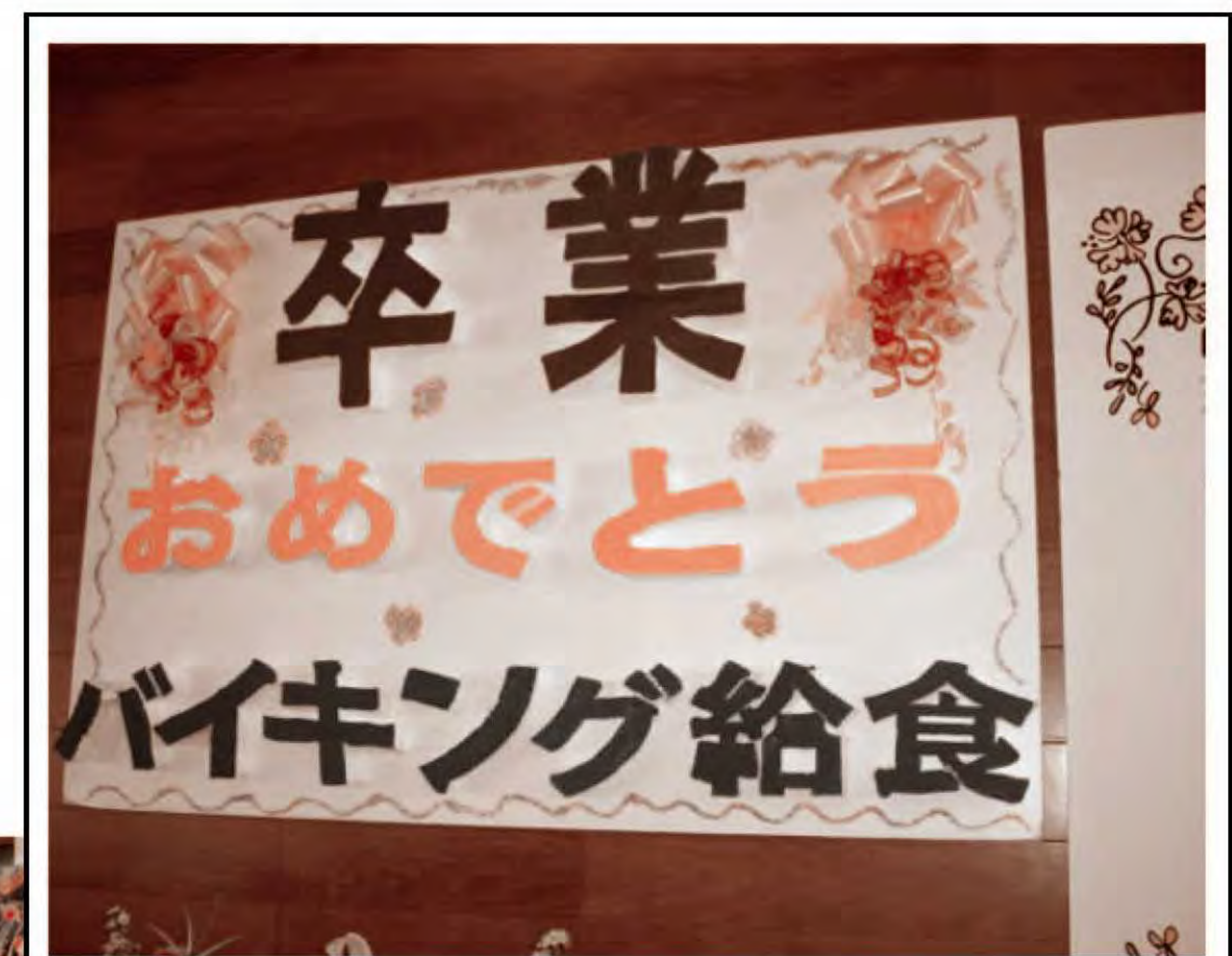
～卒業バイキング給食～

2月1日(月)、古堅中学校で「卒業おめでとうバイキング給食」が行われました。

卒業を間近に控えた3年生に小中9年間の給食の思い出づくりとして毎年開催されています。会場となった体育館には、給食の中でも人気のあるメニューが10種類以上並べられました。

この日を心待ちにしていた生徒たちは、普段とは違う場所とメニューに大喜びで、何度もおかわりするなど、満足そうでした。

学校・保護者・調理場が協力して実施した手作りのバイキング給食は、卒業を控えた3年生たちにとって良い記念となったことでしょう。



3学期も残すところあとわずかです。
給食費の納め忘れはありませんか?
学校給食費は、期限内に納めましょう。



体長は約9〜10mmで、褐色の体に黄色紋がある小型のアシナガバチです。サトウキビ畑やススキ原、チガヤなどの草地に生息し、巣はススキやアダン、サトウキビなどの葉裏やイスノキなどの細枝につくります。畑仕事や草刈りの際に巣を刺激して刺されることがよくありますが、

読谷の自然(166)

昆虫類 96

～オキナワチビアシナガバチ～

(スズメバチ科)

痛みや腫れは一時的なものである場合があります。

巣は春先の3月頃から作りはじめられ、1匹の創設メスが巣を創設する場合と複数の創設メスが創設する場合があります。5月から8月にかけて働きバチが羽化し、最盛期の働きバチ数は100匹程度になります。このように、巣を中心として集団を作り、その中に女王や働きバチのような階層があるような社会的構造を備える昆虫を「社会性昆虫」と呼び、このハチもその一種です。本種は沖縄諸島、宮古諸島、先島諸島、台湾、東南アジアなどに分布し、沖縄諸島では1年中見られます。

村内でも、海岸近くのススキ原やチガヤの草原、アダンの生えるような場所などに普通にみられます。なお、方言ではチガヤなどの草原にすんでいるため、「ガヤバチ」（チガヤのハチ）と呼ばれています。

文：嵩原建二

(県立美咲特別支援学校)

写真：小浜継雄

(県農業研究センター)

中日ドラゴンズ・ちゅーばーリーグ成功祈願

第9回 牛一頭丸焼きパーティー

2月14日(日)、役場中庭で「第9回牛一頭丸焼きパーティー」が開催されました。会場には中日ドラゴンズの選手と関係者や村民合わせて約500名が参加し、県産和牛や紅豚に舌鼓を打ちました。牛一頭丸焼きパーティーは中日ドラゴンズの春季キャンプの激励と、ちゅーばーリーグの成功祈願を目的として開催されています。アトラクションとして沖縄小林流空手道妙武館読谷支部道場の皆さんによる空手が披露されたほか、中日グッズが当たるお楽しみ抽選会が行われ、普段身近に接する機会のないプロ野球選手と村民との貴重な交流の機会となりました。

また、2月7日(日)にはドラゴンズの選手たちと村内の子どもたちの懇親会が開かれ、憧れのプロ野球選手を前にした子どもたちには

感激の一日となりました。





役場からのお知らせ

代表 ☎982-9200

無料法律相談

総務課 ☎982-9201

金銭関係、不動産、家庭内問題、サラ金などのお困りごと、相談ごとは、無料法律相談へ。

期日：3月17日(水)

相談人数：10人(抽選による抽選は11時)

相談時間：13時〜16時

場所：役場3階大会議室
相談担当者：村顧問弁護士



平成22年度 読谷村育英会
貸与生募集要項

教育総務課

☎982-9228

※貸付年額が増えました!

貸付人数・種別・貸付月額等

▼県内大学・短大・専門学校：1ヶ月につき3万円

▼県外大学・短大・専門学校：1ヶ月につき4万円

▼国外大学(大学・短大)：1ヶ月につき5万円

※年間12ヶ月貸付

※夜間通学の者については不可、専門学校については修業年限2年以上の学校に限る。

定員：80名前後

申込者が定員を超えた際、学年上位を優先。

応募資格

※本人又は保護者が本村に引き続き12ヶ月以上住所を有する者で、同一家族の村県民税の年額が県内学校15万円以内、県外・国外学校25万円以内の者

※学業優秀・身体健全・志操堅固な者

※経済上の理由により、学業継続が困難な者

※他より育英資金の貸付を受けていない者

学資の貸付

▼貸付金は無利子で貸付されます。

▼貸付期間は、毎年4月〜翌年3月の期間で、毎年度申請が必要です。

提出書類

▼申請書【指定様式有り】

▼住民票謄本【本籍地・続柄記載のもの。また、貸付を受ける者が村外へ住所を移している際、その者の住民票も添付】

▼在学証明書【平成22年4月1日以降に発行したものに限り可】

※新1年生に限り合格通知の写し可

▼成績証明書【前学年のもの。新1年生は、高等学校のもの】(開封厳禁)

▼納税証明願【同一家族全員のもの】

※住民票及び証明書を申請する際、備考欄に『読谷村育英会申請用』と記載してください。

受付期間：4月1日(木)〜4月30日(金)まで(土・日、祝祭日を除く)

※なお、国外大学生については入学時期が異なりますので、9月に入ってから受付となります。詳しくは教育総務課へお問い合わせ下さい。

第13回ちゅーばーリーグ
(春季ソフトボール強化リーグ)
を応援しよう!

読谷村商工会

☎956-4011

料金：無料

主催：ちゅーばーリーグ実行委員会

期間：3月13日(土)〜14日(日)

※悪天候の場合は監督会議により決定

会場：運動広場、多目的広場

県内外から9チーム(県外6チーム・県内3チーム)が参加し熱戦を繰り広げます。また、読谷村を代表して「ヒー☆スズメ」が参加しますので、皆さんの応援をよろしく願います。

食育に関するご意見・ご提案を募集しています!

健康環境課

☎982-9211

読谷村食育推進計画の策定に向けて、原案を作成しました。多くの村民のみなさんからご意見・ご提案を募集しています。次のことに留意して、多くの村民の声を聞かせ下さい。

▼提出いただいたご意見・ご提案は、すべて計画に採用すると

は限りません。

▼他人を誹謗中傷する内容はお断りいたします。

▼ご意見・ご提案に対する個別回答は、できない場合がありますのでご了承ください。

募集期間：3月1日(月)〜3月19日(金)まで

提出要領：A4白紙に、ご意見・ご提案を記入のうえ、住所、氏名、電話番号を記載の上で役場1階健康環境課までご提出下さい(FAX、Eメール可)

FAX：982-9210

E-mail：chiban64@yomitan.jp

原案閲覧場所：健康環境課窓口、または村の公式ホームページにてご参照ください。

新型インフルエンザワクチン接種費用助成について

ごども未来課

☎982-9240

読谷村では、新型インフルエンザワクチン接種を希望する優先接種対象者のうち生活保護世帯の者又は、村民税非課税世帯の者へワクチン接種費用の助成を行っています。詳しくは、ごども未来課までお問い合わせ下さい。

国・県等からのお知らせ

国家公務員採用試験のお知らせ

人事院沖縄事務所
 ☎834-8400

〈大学卒業程度〉

○国家公務員採用I種試験

インターネットによる受付期間…
 4月1日(木)～4月3日(土)

郵送又は持参による受付期間…
 4月1日(木)～4月8日(木)

○国家公務員採用II種試験

インターネットによる受付期間…
 4月10日(土)～4月14日(水)

郵送又は持参による受付期間…
 4月12日(月)～4月21日(水)

〈高校卒業程度〉

○国家公務員採用III種試験

受付期間…6月22日(火)～6月29日(火)

☆受験資格等については、左記

にお問い合わせください。

※人事院ホームページも参照

ください。

「採用情報ナリ」

<http://www.jijij.go.jp/saiyo/saiyo.htm>

石川岳に登って春を探そう!

沖縄県立石川少年自然の家
 ☎964-3263

石川岳で植物観察を通じて春の到来を味わいませんか

主催：沖縄県立石川少年自然の家

日時：3月14日(日)

料金：200円

対象と定員：20家族50名程度

申込方法：電話で受け付けます

申込期間：3月2日(火)～3月10日(水)

服装：野外活動に適した服装

育児・介護休業法が改正

されます

沖縄労働局雇用均等室

☎868-4380

少子化の流れを変え、男女ともに子育てや介護をしながら働き続けることが出来る社会を目指して、育児・介護休業法が改正されます。

①子育て中の短時間勤務制度及び所定外労働の免除の義務

②子の看護休暇制度の拡充

③父親の育児休業の取得推進

④介護休暇の新設

⑤法の実効性の確保

⑥法の実効性の確保

沖縄県 沖縄県地上デジタル放送受信者支援事業について

・沖縄県では、世帯全員が、市町村民税非課税措置を受けている世帯を対象に以下の様な支援を行います。

①地デジ機器の購入費用(1世帯1回の申請)として最大**12,000円**を補助します。
 ・補助の対象となる商品は以下のものです。

- 【地デジ受信機】○テレビ ○録画機 ○チューナー
 【ケーブルテレビ】○新規加入料 ○セットアップボックス ○デジタル契約変更手数料
 【上記に付随する関連経費】○UHFアンテナ ○上記に係わる取付費、工事費
※単独では申請できません

※パソコン、カーナビ等、デジタル放送の視聴を主な目的としないものは支援の対象となりません。

・対象者は以下の支援対象条件をすべて満たした世帯のみとなります。

- 支援対象条件**
 1. 沖縄県在住世帯
 2. 現在、世帯全員が市町村民税非課税の措置を受けている世帯
 3. 平成21年12月1日以降に初めて対象機器を購入した世帯
 4. 受信機等の購入や工事内容について、領収書等により内容、日付、金額が確認出来ること
 5. 総務省が実施する地上デジタル放送受信機器購入等支援事業の支援を受けられない世帯であること

②離島に在住の方を対象に、以下の条件をすべて満たす方には**3,000円**の追加補助があります。

- 追加補助の条件**
 1. ①を同時に受給する世帯であること
 2. 離島に居住している世帯であること
 3. テレビの買替によりアナログテレビをリサイクルする世帯(家電リサイクル券の排出者控え等の提出)
※対象者となる離島については、申請キットの補助金交付要綱をご確認ください。

③申請の仕方について

申請までの流れ



申請キットは各市町村役場、電器店(一部を除く)に用意しています。

- 申請キット(必要書類)**
 ①地上デジタル放送受信者支援事業補助金交付申請書
 ②購読・住民票記載事項証明書交付申請書
 ③委任状
 ④債権者登録申請書
 ⑤領収書(領本)または購入証明書
 ⑥保証書(写)
 ⑦家電リサイクル券排出者控え(写)又は小売業者控え(離島のみ)

①注意
 この件で県や市町村の担当者が直接ご自宅を訪問したり、手数料を徴収する事は一切ありません。詐欺や悪徳商法には十分にご注意ください。

■個人情報取り扱いについて
 お預かりした個人情報は、沖縄県地上デジタル放送受信者支援事業補助金の補助決定に必要な範囲で各市町村に個人情報の開示・利用を行うことのために使用し、それ以外の目的で利用することはありません。個人情報の管理は、厳心の注意を払い適正に取り扱います。

■本件に関するお問い合わせ先
 沖縄県地上デジタル放送受信者支援事業
 お問い合わせ先：地デジ支援し隊事務局
 沖縄県那覇市おもろまち4-2-23
 電話：098-951-2700 平日9:00～17:00
 事業主体：沖縄県

NHK学園入学生・受講生募集のお知らせ

NHK学園
 ☎042-572-3151
 案内願書フリーダイヤル
 ☎0120-06-8881

高等学校の学生を募集しています。

募集内容：高等学校普通科

4月20日(火)まで(必着)
 高等学校「ミニユニティ・ボランティア専攻」
 3月3日(水)まで(必着)
 願書請求先：東京都国立市富士見
 台2-36-2
 〒186-8001



読谷村からのお知らせ
 毎週 月～金曜日
 AM9:55～10:00
 PM6:55～7:00

平成21年度 平和創造展

タイトル: 65年前の沖縄・読谷



沖縄戦で本村は、米軍の上陸地点となり、焦土と化しました。それから長い年月が経ち、戦争を知らない世代が大多数を占め、戦争体験者も少なくなる中、戦争の記憶が風化しつつあります。

今年は、戦後65周年を迎えます。1945年3月に始まった沖縄進攻作戦「アイスバーグ作戦」からはじまる沖縄戦をふり振り返り、あの恐ろしい惨禍が再び繰り返すことの無いよう、今一度原点に立ち返り、今後の平和創造の機会とします。



日時: 3月17日(水)～
3月31日(水)
場所: 役場1階村民ホール

戦後65年企画 沖縄戦を伝える1フィートフィルム上映会

日時: 4月1日(木) 開場18時30分 開演19時～

場所: 文化センター中ホール

入場料: 無料



読谷村の皆さん 1フィート運動の会では戦後65年を迎えるにあたり、原点に立ち返り、全県民の願いである沖縄戦の史実を正しく次代に継承していくために下記の通り上映会を開催いたします。

多くの村民、県民の皆様のご来場をおまちしております。

戦争体験者の皆さん 上映会ではアメリカ軍が撮影した読谷村上陸の様子を撮影したフィルムも上映します。村民を含む多くの住民が100人以上写っています。是非、見にきて下さい。

上映内容/①「軍隊がいた島/慶良間の証言」(2009年作 脚本 謝名元慶福・38分)
②「沖縄戦・未来への証言」(1990年作 脚本 島津与志・32分)



主催/NPO法人 沖縄戦記録フィルム1フィート運動の会
☎862-2277 FAX:861-6466
<http://www.geocities.jp/okinawa1feet/>
共催/読谷村 読谷村教育委員会

1月末の村人口

人口: 39,460 (+55)
男: 19,645
女: 19,815
出生 [41] 転入 [123]
死亡 [22] 転出 [87]
世帯: 13,597 (+26)
()内は前月比



ユタサル フンシ
ゆたさある 風水
マサル チムグル
優る肝心
サチフクル ハナヤ
咲き誇る文化や
ガンジュウマ シマ
健康の村

読谷村公式ホームページ
<http://www.yomitan.jp>