

ぎのわん

市報

市民と市政をむすぶ

2016

11

No.656



Photoニュース 地区対抗陸上・・・2～3
特集 年金・・・・・・・・・・・・・・4～7
Photoニュース はごろもウォーキング大会・
SPORTS FES・・・・・・・・・・・・・・9
ライブギノワン・・・・・・・・・・・・11
健康福祉だより・・・・・・・・・・・・21～23
情報掲示板・・・・・・・・・・・・・・24～27

第10回 はごろもウォーキング大会

子どもから大人まで、
どの世代も頑張りました!



走って!

第68回宜野湾市 支部対抗陸上 競技大会

第68回宜野湾市支部対抗陸上競技大会(主催・市体育協会)が9月25日(日)に、宜野湾市立グラウンドにて開催されました。市内の自治会の代表選手がエントリーし、各々が持てる力を発揮しました。本大会は、スポーツの振興発展と、市民の健康増進および市民生活を明るく豊かにすることを目的に開催されています。

優勝：**大山区**、2位：**我如古区**、3位：**喜友名区**





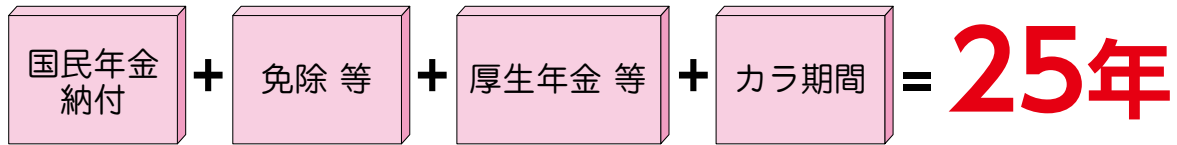
光る汗、輝く笑顔 飛んで! 投げて!



～ 国民年金特集 ～

年金受給には25年の資格期間が必要です!

老齢基礎年金を受給するためには、国民年金納付、免除等(納付猶予・学生納付特例を含む)、厚生年金、**カラ期間**など合わせて原則25年(300月)の資格期間が必要です。



カラ期間とは

- ・日本人で海外に住んでいた期間
- ・昭和61年3月以前に夫(妻)が厚生年金に加入していた期間
- ・平成3年3月以前に学生(夜間制、通信制を除く)であった期間 など

※受給資格期間が25年未満であれば、受給できません(ただし、厚生年金特例あり)。

※老齢基礎年金を満額で受給するためには、40年間(480月)の納付が必要です。

- ▶ 60歳までに年金の受給資格期間(25年=300月)が足りない場合は、65歳まで年金に加入して保険料を納めることができます(昭和40年4月1日以前生まれの方は、70歳まで加入できます)。
- ▶ 60歳までに受給資格期間を満たしていても、未納期間や免除期間がある場合は65歳まで納めて年金額を増やすことができます(条件などにより65歳まで納めることができない場合があります)。

ご存知ですか? 障害年金

障害基礎年金とは

病気や事故で障害が残り、日常生活に制限を受ける状態になった時は、障害年金が支給されます。障害の程度により1級と2級があります。

請求できるのは国民年金加入中あるいは20歳前に初診のある方、または初診日が60歳以上65歳未満で日本に住所を有している方が対象となります。ただし老齢基礎年金の繰り上げ支給を受けている方はこの限りではありません。

※初診日が厚生年金加入中であれば障害厚生年金。報酬部分が加算され3級まで支給されます(手続きは年金事務所)。



1級	975,100円(年額)	2級	780,100円(年額)
----	--------------	----	--------------

障害年金を受けるための納付要件

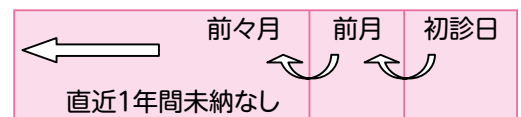
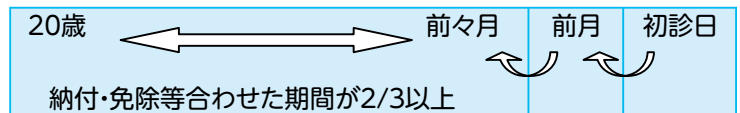
20歳から初診日の前々月までに、保険料納付と免除等(納付猶予・学生納付特例含む)を合わせた期間が3分の2以上あること。

または

初診日の前々月からさかのぼって、直近1年間に未納がないこと。

※20歳前に初診がある場合については、納付要件はありません。

※初診日とは、障害の原因となった病気やけがについて、初めて医師の診察を受けた日のことです。



特別障害給付金

任意加入であった次の期間に初診日があり、65歳の誕生日の前々日までに障害年金の1級・2級に該当する方に給付されます。

- 平成3年3月以前に学生であった期間(定時制・夜間部・通信制を除く)
- 昭和61年3月以前に厚生年金等に加入していた方の配偶者

1級	51,450円 (月額)
2級	41,160円 (月額)

そのほかの年金給付

第1号被保険者の独自給付

死亡一時金

国民年金保険料を3年以上納めた方(※)が、年金を受けずに亡くなり、その遺族が遺族基礎年金を受けられない場合に支給されます。

※一部免除が承認され、減額された保険料を納付した期間も含まれますが、算入割合が異なります。

寡婦年金

老齢年金を受給できる資格(25年以上)のある夫(婚姻期間10年以上)が年金を受ける前に亡くなったとき、その妻に60歳から65歳になるまで支給されます。

遺族基礎年金

納付要件 (次のいずれかひとつ)

- ①20歳から死亡日の前々月までに、3分の2以上保険料を納付(免除)していること。
- ②死亡日の前々月からさかのぼって、直近1年間に未納がないこと。
- 死亡日が厚生年金加入中であれば遺族厚生年金となります(支給対象の遺族の範囲も異なります)。

支給対象の遺族

- ①子のある配偶者 ②子(※)
- ※子とは18歳に達する年度末までの子。障害等級1級・2級に該当する障害の状態にある場合は20歳未満。なお、いずれも婚姻していないこと。

保険料納付は前納や早割がお得!

国民年金保険料を現金で前納すると「3,460円」割引!



現金で1年度分を
毎月納付

16,260円×12月= 195,120円

現金で1年度分を
前納

3,460円
割引

191,660円

※現金払い(納付書)での前納は、1年度(12カ月分)や6カ月分だけではなく、任意の月分から年度末までの分を前納することも可能です。この場合、納付書が必要となりますので、コザ年金事務所までお問い合わせ下さい。

月々の口座振替に早割制度があります。早割利用で月額50円割引!

口座振替を早割で申し込まれた方の初回は、前月分(割引なし)と当月分(50円割引)の2カ月分の保険料が引き落としとなり、その後の毎月の保険料が50円割引となります。

【口座振替で毎月納付】

12月分保険料 16,260円	1月分保険料 16,260円
--------------------	-------------------

翌月末引落し 翌月末引落し

【口座振替を早割にすると】※12月分からの場合

12月分保険料 16,260円	1月分(早割) 16,210円	2月分(早割) 16,210円
--------------------	--------------------	--------------------

2カ月分引落し 当月末引落し

※口座振替は月末引き落としです。月末が休業日の場合は、翌営業日に引き落とされます。

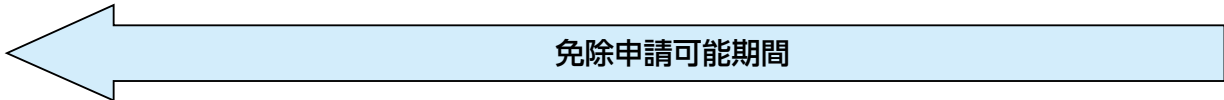
●今まで口座振替していた方も早割に変更するには手続きが必要です。
また、早割制度は随時お申し込みいただけます。

納付が困難な場合は免除申請があります!

保険料を未納のままにしておくと、将来受け取る老齢年金や、障害年金が受けられない場合がありますので、納付が難しい場合は必ず免除の申請をしましょう(所得制限があります)。免除対象期間は、申請時点の2年1カ月前の月までです。

例) 平成28年11月に申請した場合
平成26年10月

平成28年11月

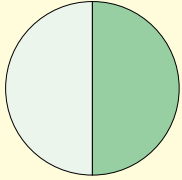
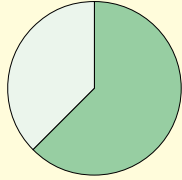
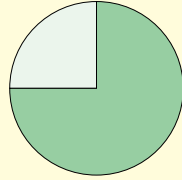
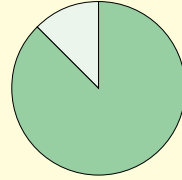
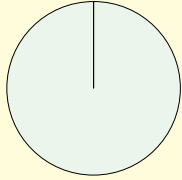


～ 免除の対象となる方 ～

1. 本人・配偶者・世帯主それぞれの所得が一定額以下の方
2. 生活保護法による生活扶助以外の扶助を受けている方
3. 障害者または寡婦で、前年の所得が125万円以下の方
4. 震災・風水害・火災などの災害により、保険料を納めることが困難な方
5. 厚生労働省が指定する学校の学生ではない方
6. 失業により、保険料を納めることが困難な方



※6の場合は、雇用保険の「離職票」が必要となります。詳しくは年金係までご相談ください。

免除の種類	全額免除	3/4免除	半額免除	1/4免除	50歳未満限定 納付猶予
月に納める保険料 (平成28年度)	なし	月額 4,070円	月額 8,130円	月額 12,200円	なし
受け取る年金額 への影響は?	定額納付と比べると 2分の1を加算 	定額納付と比べると 8分の5を加算 	定額納付と比べると 4分の3を加算 	定額納付と比べると 8分の7を加算 	加算なし 
<p>～ 保険料の納め忘れにご注意下さい! ～</p> <p>▶ 免除が承認されても、一部免除(3/4、半額、1/4)の人は減額された保険料の納付が必要です。納め忘れると、未納扱いとなってしまいます。</p>					

平成28年7月から納付猶予制度の対象年齢が拡大されました!

平成28年7月1日から、納付猶予制度の対象年齢が30歳未満から50歳未満へと拡大されました(平成37年6月末までの時限措置)。

50歳未満の方(学生を除く)で、本人・配偶者(別居中の配偶者を含む)それぞれの前年所得が一定額以下(全額免除の所得基準と同じ)の場合に、申請により保険料の納付が猶予されます。

免除された国民年金保険料を追加で支払いたいときには、保険料の追納(後払い)があります。

老齢基礎年金の年金額を計算するときに、保険料の免除や猶予の承認を受けた期間がある場合は、保険料を全額納付した場合と比べて年金額が低額になります。しかし、免除等の承認を受けた期間の保険料については、追納(後払い)することにより、老齢基礎年金の年金額を増やすことができます。

追納に関する注意事項

- 1) 免除が承認された月から10年以内であれば納付できますが、事前に審査があります。
- 2) 追納の承認された期間のうち、原則古い期間から納付になります。
- 3) 保険料の免除・納付猶予を受けた期間の翌年から起算して、3年目以降に保険料を追納する場合には、免除を受けた当時の保険料額に応じた加算額が上乘せされますので、早目の追納をお勧めします。

こんなときには、必ず届出を!



こんなとき	どうする?	届出先
会社を退職したとき	国民年金の加入手続きをする	市役所 年金窓口
配偶者の扶養になったとき (配偶者が第2号被保険者の場合)	第3号被保険者への種別変更の手続きをする	配偶者の勤務先
配偶者の扶養からはずれたとき	第1号被保険者への種別変更の手続きをする	市役所 年金窓口
配偶者が転職し、会社がかわったとき	引き続き、第3号被保険者となる手続きをする	配偶者の新しい勤務先
年金手帳を紛失したとき	再交付の手続きをする	最寄りの年金事務所
納付書を紛失したとき	納付書の再発行を申し出る (電話可)	最寄りの年金事務所

日本年金機構より 「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が発行されます

【国民年金保険料の納付時期】	【社会保険料控除証明書の送付時期】
平成28年1月1日～9月30日に納付	11月上旬に日本年金機構より送付
平成28年10月1日～12月31日に今年はずじめて納付	翌年の2月上旬に日本年金機構より送付

※年末調整や確定申告の際には、証明書(又は領収書)の添付が必要です。大切に保管してください。
 ※ご家族の国民年金保険料を納付した場合、ご本人の社会保険料控除に加えることができます。

お問い合わせ先 ☎0570-003-004(ナビダイヤル)

050から始まる電話でおかけになる場合は ☎03-6630-2525 (受付期間 平成28年11月1日～平成29年3月15日)

11月は「ねんきん月間」
11(いい)月30(みらい)日は「年金の日」です

年金記録や将来の年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」をご利用いただくと、いつでもご自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、ご自身の年金記録を基に様々なパターンの試算をすることもできます。

スマートフォンでも年金記録の確認、年金見込額の試算ができます。

※「ねんきんネット」とは、インターネットを通じて国民年金と厚生年金の加入履歴等を確認できるサービスです。ただし、旧法(老齢・通算老齢)年金受給者および共済年金の確認はできません。

【ねんきんネットに関するお問い合わせ】 ☎0570-058-555(自動音声案内)

※050から始まる電話でおかけになる場合は ☎03-6700-1144



問い合わせ：市民課年金係 ☎893-4411 内線117・366

福祉地区対抗
 去年の5位から3位へと躍進!!

第52回 沖縄県身体障害者 スポーツ大会が開催されました

日程

8月14日(日)アーチェリー競技

9月24日(土)卓球・水泳

10月8日(土)陸上競技・フライング
 ディスク競技



宜野湾市福祉地区(奥間朝彬団長)から25名の選手が出場し、日頃の練習の成果を発揮され、福祉地区対抗順位では、昨年5位から3位と躍進しました。



めんそーれ
 いみそーれ

自治会めぐり



敬老会(10月)



健康で長生きを願い、みんなで歌、踊りで盛り上げ祝いました。

もちつき大会(1月)



子どもを中心にもちつきをし、ムーチャーづくりもします。

グランドゴルフ大会(6月)



老いも若きも一緒に、思いっきり楽しみました。

夏祭り(7月)



子ども会のエイサーで夏祭りのオープニングを飾りました。

嘉数ハイツ自治会 ☎898-4599



こんにちは。自治会長の金城均と、書記の仲座利恵です。二百世帯余りの会員ですが、小回りの利く機動力で行事を運営しています。

また、健康づくり推進委員を募り、健康と生きがいがづくりに邁進しています。

「ここに生まれて良かった。ここに住んで良かった。」と、区民の皆さまが思える自治会づくりに取り組んでいますので、お気軽にお立ち寄りください。

自治会活動、年間行事については、宜野湾市ホームページをご覧ください。



歩くって気持ちいいね!
皆さん素敵な笑顔です!

第10回はごろも ウォーキング大会

10月8日(土)、沖縄県保健医療福祉事業団助成事業や協賛企業の協力のもと、「第10回はごろもウォーキング大会」が市海浜公園周辺で開催されました。当日は、たくさんの市民が参加して、海浜公園やトロピカルビーチなど西海岸一帯を歩き、爽やかな汗を流しました。



SPORTS FES 2016

10月8日(土)～10日(月)の3日間、「SPORTS FES GINOWAN」と称して、市立体育館や海浜公園などで、さまざまなスポーツイベントが開催されました。テニポン交流大会や、軽スポーツ紹介・体験などが行われ、参加者はスポーツを楽しみました。



2017年 宜野湾市

新春の集い



2017年の輝かしい新年を迎えるにあたり、市民ならびに各界各層の皆さまが一堂に会し「ねたての都市ぎのわん」の大いなる躍進と参加者各位のご健勝とご活躍を祈願することを目的として、2017年新春の集いを開催いたします。多くの皆さまのご参加をお待ちしております。

受付期間 11/1(火)~12/26(月) 9:00~17:15 ※平日のみ
※当日も受付可

※パンフレット掲載希望の方は11/30(水)までに受付をお願いします。

受付場所 市役所2階 秘書広報課 秘書係

日時 1月5日(木) 18:00~20:00

場所 ラグナガーデンホテル(羽衣の間)

会費 3,000円

問合せ: 宜野湾市新春の集い実行委員会(秘書広報課 秘書係内) ☎893-4411 内線200



第27回 ま~さん!んむ~さんっ!じの~んさんっ! 宜野湾市産業まつり

11/26(土) 10:00~17:00

11/27(日) 9:00~17:00

宜野湾市民広場(市役所前)

両日開催

- ・農産物、農産加工品、料理、盆栽、蘭の展示
- ・田芋料理試食会および販売
- ・無料イカ汁配布 ・苗木無料配布

26(土)開催

27(日)開催

- ・ヒージャーオーラセー
- ・魚つかみ取り競争
- ・牛乳搾り体験
- ・家畜等(牛・ヤギ)の引付審査

※プログラム内容に変更がある場合があります。

沖縄こどもの国から「ふれあい移動動物園」がやってくる!!

田いも・イカ汁無料試食あり!!

問合せ: 宜野湾市産業まつり実行委員会(観光農水課内) ☎893-4432



仲間とともにステージに立ち
人を楽しませる喜びを体験する2日間!

第3回 ぎのわんオープンスクール 2016

11/19(土)、11/20(日)

宜野湾市立はごろも小学校(大山6-23-1)

対象 市内在住の小中学生(100名限定)

受講料 無料

募集期間 随時募集中(定員に達し次第締切)

申込場所 ①市役所観光農水課②市観光振興協会

③http://www.yoshimoto.co.jp/ginowan_open_school/2016



▲昨年の光景

問合せ: (一社)宜野湾市観光振興協会 ☎897-2764 (平日9:00~18:00)





① Deizy-tree	② Art	③ Giraffe Graph
④ Yamato Kono	⑤ TODAY	LIVE GINOWAN 2016 公式ロゴ
⑥ 2★STAR	⑦ To SAIL in the SAME BEAT	⑧ 2 源色
⑨ じえりー ぶいっしゅ	⑩ LIM	

LIVE



GINOWAN 2016

2年越しの開催！

10月8日(土)、宜野湾海浜公園屋外劇場にて、ライブギノワン2016(主催・市教育委員会)が開催されました。市内のライブハウスなどを拠点として活動しているミュージシャン10組が出演し、歌やパフォーマンスを披露しました。また、嘉数中学校、真志喜中学校、沖縄カトリック中学高等学校の中高生バンドの演奏やスタジオ・ザ・ポイントのダンス、サプライズゲストのStuv9(スタブナイン)のパフォーマンスも披露され、会場は熱気に包まれました。トリのLIM(リム)のパフォーマンスで会場のボルテージは最高潮に達し、観客も一体となって大変盛り上がりしました。



迫力あるパフォーマンスが盛りだくさんでしたね☆



MC 仲地早美

9/20 その酒で 失う信頼 家庭の未来 秋の全国交通安全運動出発式



秋の全国交通安全運動宜野湾地区出発式が市中央公民館で開催されました。わらびの森幼児学園の児童によるおゆうぎや、交通安全宣言が行われました。

また、市23、中城村20の自治会が宜野湾署と「飲酒運転根絶に向けた協働行動に関する覚書」が締結されました。

9/12 基地問題について情報交換 岩国市関係者来訪



山口県岩国市より岩国の明るい未来を創る会「弥生会」の皆さまが、両市が抱えている基地についての課題等の情報交換を目的として、佐喜真市長を表敬訪問しました。市役所の屋上から普天間飛行場の視察をしたあと、市職員から現状の説明を受けました。

今後も、両市の交流を深めていくことを話しました。

9/26 タンザニアへ出発報告 笠井歩さん JICAボランティアとして海外へ！



JICA(国際協力機構)ボランティアとして、タンザニアへ派遣される笠井歩さんが佐喜真市長を訪ねました。笠井さんは10月から2年間、キリマンジャロにある総合病院で理学療法士として働く予定となっています。「現地の方々と交流を通して、自分にできることを精一杯頑張っていきたい」と抱負を語りました。

9/24・25 トロピカルビーチで音楽を楽しむ トロパ2016



9月24日(土)・25日(日)の2日間、トロピカルビーチで、宜野湾トロピカルビーチ賑わい創出事業「トロピカルビーチミュージックパーティー」が開催されました。様々なミュージックによる「SUMMER LIVE」や、マリンスポーツ体験、宜野湾バルなど多くの催しに大盛況のイベントとなりました。

9/28 子どもたちがメダリストと対戦 宜野湾市卓球講習会



リオデジャネイロ五輪で銀メダルを獲得した卓球男子チームによる卓球講習会(日本卓球協会主催)が市立体育館で開催され、県内の卓球チームの子どもたち約600人が参加しました。シングルス銅メダルを獲得した水谷隼選手たちとラリーの練習をし、子どもたちは熱気に包まれました。

9/26 日本初の団体銀メダル オリンピックメダリスト卓球男子



リオデジャネイロ五輪の卓球男子で、日本初の団体銀メダルを獲得した水谷隼選手と吉村真晴選手が市役所を訪ね、オリンピックの報告を行いました。これまでに市の施設で合宿を行っており、市へお礼のお言葉もありました。水谷選手は「卓球ブームに火がついてうれしい」。吉村選手は「試合ではプレッシャーもあったが、勝ててホッとした」と話しました。

9/27

12月、大相撲沖縄場所冬巡業開催 幕内力士勢関、千田川親方



12月17日、18日に沖縄コンベンションセンターで開催される大相撲沖縄場所冬巡業のPRのため、父親が沖縄出身である千田川親方と幕内力士勢関らが市役所を訪れました。勢関がアカペラで相撲甚句を披露し、市民や市職員から拍手と歓声が上がりました。

9/27

FMラジオ局 ぎのわんシティFM 災害時の防災情報に関する協定式



コミュニティFM局「ぎのわんシティFM」を運営するデルタ電気工業株式会社(新垣秀信代表取締役)と市は、災害時に備え防災協定を締結しました。災害時に避難情報や被害情報などの放送を想定しています。新垣代表取締役は「市民の安全・安心に協力していきたい」と語りました。周波数は81.8MHzです。

9/29

大謝名小学校区 地域安全モデル地区指定



宜野湾市地域安全モデル地区指定書交付式が行われました。大謝名小学校区域である5自治会(宇地泊、大謝名、大謝名団地、上大謝名、嘉数ハイツ)が指定され、大謝名小学校区を明るく、犯罪のない住みよい地域を目指します。交付式では蛍光ベストや帽子、腕章などのグッズが贈呈されました。

9/28

サンフティーマから子どもたちへ 地域の子どもたちへ遊具を寄贈



サンフティーマの運営・管理を行っている(株)ティ・エム・オ普天間(與那嶺務代表取締役)が、普天間幼稚園と普天間第二幼稚園へ絵本、サッカーボール、木製の積み木などの寄贈を行いました。地域への日頃の感謝と子どもたちの健やかな成長を願い、毎年取り組みを継続しています。

9/7

世界にはばたけ 海外留学帰国報告会・解団式



中学校短期海外留学派遣事業で留学されていた生徒の皆さんによる帰国報告会が、市教育委員会で開催されました。市内中学生9名が約1カ月に及ぶアメリカ、シアトルでのホームステイ体験を報告しました。報告会では、ホームステイ先の家族との思い出や現地での体験などを、留学で上達した英語を交え語りました。

9/30

プロバスケットボールBリーグ開幕 琉球ゴールデンキングス



プロバスケットボールBリーグ1部の琉球ゴールデンキングスの伊佐勉ヘッドコーチ、金城茂之選手らが市役所を訪ね、NBLとbjリーグが統合した「Bリーグ」が開幕したことを報告しました。金城選手は「勤労者体育センター等を利用してもらい感謝している。新リーグでも県民の皆さんに良い報告ができるよう頑張りたい」と語りました。

10/6

100万人に歌を聴いてほしい
CONSTANT GROW 県代表



障がいのある音楽家が出場する「第13回ゴールドコンサート」に、県代表として出場するCONSTANT GROWの謝花勇武さん(市在住)が佐喜眞市長を訪ね、出場報告を行いました。謝花さんは「障がいの有無は関係ないことを伝えたい。全国大会では優勝を目指す」と語りました。※10月10日に行われた全国大会において、みごとグランプリに輝きました。

9/24

宜野湾・中城地区宅地建物取引業者会
ビーチクリーン活動



宜野湾・中城地区宅地建物取引業者会が、市のトロピカルビーチでビーチクリーンアップ活動を行いました。同会が毎月1回開いている不動産取引に関する無料相談会が宜野湾市で開かれており、佐喜眞市長や市の職員も参加してビーチ周辺のゴミ拾いを行いました。

10/15

シルバー事業の普及啓発
草刈・清掃ボランティア活動



シルバー人材センター(宮原薫理事長)の会員および職員による草刈・清掃作業が行われました。シルバー事業の普及啓発を図ることを目的とし、ボランティア活動を実施しています。真志喜の市立グラウンド通り周辺を約80名の会員が参加して行い、見違えるほどきれいになりました。

9/22

海軍病院
龍頭の移設セレモニー



旧海軍病院に設置されていた龍頭の移設セレモニーが海軍病院にて行われました。佐喜眞市長は「病院関係者の方々が、清掃活動に参加するなどして地域貢献をしていることに感謝し、引き続き、周辺地域との良好な関係を築いていただきたい」と述べました。またセレモニーでは、海軍病院に隣接する普天間三区子ども会によるエイサーも披露されました。

10/7

ひろげよう 育てよう みどりの都市
平成28年度沖縄都市緑化祭in宜野湾市



自然と調和した安らぎと潤いのある都市、緑豊かなまちづくりを推進することを目的として平成28年度沖縄都市緑化祭in宜野湾市が本市にて開催されました。いこいの市民パークで記念植樹、市民会館で記念式典を行い、あわせて、約800本の苗木を市民へ無料配布しました。

10/12

「父の故郷へ」
ブラジル・ミス琉装



2016年度ブラジル・ミス琉装に輝いた仲里クラウドアeriさんが父の故郷である本市を訪問しました。仲里さんは「かねてから自分のルーツである沖縄を訪問したいと願っていた。父の故郷を訪問でき、とても感動している。帰国したら、沖縄での経験や市の事を広くPRして行きたい」と語りました。



女性に対する
 暴力根絶のシンボル
 パープルリボン

「女性に対する暴力をなくす運動」 11/12(土)～25(金)

「配偶者からの暴力、性犯罪、ストーカー行為、売買春、人身取引、セクシュアルハラスメント」等は、女性の人権を著しく侵害する決して許されない暴力です。「配偶者からの暴力＝DV」に関する調査では3人に1人は経験があり、10人に1人は何度も受けているといわれます。DVは外部の目に触れにくく、被害者自身が相手にコントロールされ暴力を認識できなくなり深刻化しやすい傾向にあります。

沖縄県においてはDVに関する相談件数は年々増加傾向にあり、また「DV防止法」により裁判所から発令される**※保護命令**件数は、H26年度は74件・10万人当たりで換算すると全国5位となっています。
 (※**保護命令**=被害者保護のため、申し立てにより加害者に接近禁止命令等を発令します。)

暴力はふるう側の問題です。
 あなたは決して悪くありません。あなたは安心して生きる権利をもつ大切な存在です。

～暴力の種類～

- | | |
|--------------|-------------------------------------|
| 身体的暴力 | なぐる・ける・物を投げる
刃物でおどす |
| 精神的暴力 | どなる・見下す
無視する
大事なものを壊す |
| 経済的暴力 | 生活費を渡さない
借金を重ねる
収入をとりあげる |
| 社会的暴力 | 携帯をチェックする
行動やつきあいを
監視・制限・禁止する |
| 性的暴力 | 性行為・中絶の強要
避妊に協力しない
無理にポルノを見せる |

ひとりで悩まないで相談ください

～相談無料・秘密は守られます～

- 児童家庭課 女性相談
- ☎893-4411 (内線180)平日10:15～17:00
- 人材育成交流センターめぐみ
- ☎896-1215 平日10:00～17:00
- 沖縄県女性相談所 沖縄県配偶者暴力相談支援センター
- ☎854-1172 月～土・日・祝8:30～16:30



DV防止啓発パネル展開催

- ①サンエー宜野湾コンベンションシティ3Fフロア
11月5日(土)～11月20日(日)
- ②市民図書館11月25日(金)～12月5日(月)
- ③市役所本庁舎ロビー「市民ギャラリー」
11月14日(月)～11月18日(金)
- ④男女共同参画支援センターふくふく
11月11日(金)～H29.1月31日(火)
- ①②会場「児童虐待防止パネル展」同時開催

問合せ:市民協働推進課 平和・男女共同係 ☎893-4411 内線421 「お互いに 未来を掴もう 共同参画」

学び、ふれあい、感じる実践の場

めぶき★ふくふく情報

★ふくふく講座

テーマ **お父さん出番ですよ!**

子どもと一緒に力を合わせてお餅をつこう!

日時 12月3日(土) 10時～12時

場所 男女共同参画支援センターふくふく

対象 5才以上のお子さんのいる父子25組

参加費 父子1組500円(家族追加は、ひとり250円)

メニュー 団子・お雑煮 ※申込み締切は11月22日

テーマ **女性に対する暴力をなくす運動★連続講座**
 ～DVをなくすための支援者養成講座～

①「**法律家から見たDV対策の問題点**」

講師 矢野恵美(琉球大学法科大学院 教授)

日時 12月1日(木) 13時30分～15時30分

場所 男女共同参画支援センターふくふく

※(一時保育の申込み締切は11/18です)

②「**DV被害者の早期発見の重要性とその方法**」

講師 新城正紀(沖縄県立看護大学 教授)

日時 12月15日(木) 14時～16時

場所 消防本部(講堂)

※(一時保育の申込み締切は12/5です)

③「**DV加害者へのカウンセリングの要点**」

講師 田中寛二(琉球大学法文学部 准教授)

日時 1月19日(木) 14時～16時

場所 男女共同参画支援センターふくふく

※(一時保育の申込み締切は1/10です)

申し込み・問い合わせ先

男女共同参画支援センターふくふく

宜野湾市志真志1丁目15番22号

電話 896-1616



皆様のご参加をお待ちしています。



文化財に対する理解を深める

第25回ぎのわんの文化財図画作品展 表彰式

市の文化財を描いた「第25回ぎのわんの文化財図画作品展」の表彰式が10月1日(土)、市立博物館で行われました。今年は市内在住の小学校3～6年生、中学生の作品175点の応募があり、市立博物館や市役所1階市民ギャラリーで作品が展示されました。



教育長賞受賞作品



中学校の部
「大謝名メーヌカー」
知念大樹(普天間中学校2年)



小学校高学年部(5～6年)の部
「森の川」
知念拓人(普天間第二小5年)



小学校中学年(3～4年)の部
「野高のちなひちもうい」
仲地輝(普天間小4年)

平和のために自分ができること

被爆地・長崎での平和学習を報告

8月7日～10日までの4日間、市内各中学校の生徒8名が、平和学習で被爆地である長崎市を訪れました。長崎では、原爆資料館の見学のほか、平和案内人の説明のもと被爆遺構を巡り、原爆の悲惨さを学びました。青少年ピースフォーラムでは、全国の青少年と「平和のために自分ができること」をテーマに、積極的に意見を交わしました。また、平和祈念式典へも参加し、原爆被疑者の冥福と世界恒久平和を祈りました。

学習報告会では、生徒それぞれが長崎で学んだこと、平和への想いについて発表しました。

生徒たちは、それぞれの中学校で開催された「宜野湾市平和祈念事業」に出演し、平和学習で学んだことを発表しました。



学習報告会



グループ学習(青少年ピースフォーラム)



ポスター作り(平和祈念事業)



平和祈念式典



平和劇(平和祈念事業)

ちよっと
ひといき...

茶ぐわゆるんたく

151



変りゆく我如古

戦前、宜野湾の人々は、首里方面への道は、主に宜野湾並松街道を使っていたが、1945年6月に着工した普天間飛行場のため、野嵩・真栄原間の道が使えなくなりました。米軍は軍用道路1号線のバイパスとして、新しく野嵩から我如古・真栄原へほぼ直線状に軍用道路5号線をつくりました。それが現在の国道330号です。上の写真は、我如古から真栄原をみた写真です。道右側は戦前から我如古集落で屋敷林が見られ、道左側の茅葺屋根らしき住居一帯は、戦後初期



▲我如古から、真栄原を望む。(1966年)
軍用道路なので一直線、歩道もなく、復帰前であるため、車は右側走行です。



▲現在(2016年)のような交差点となったのは国道330号の西原バイパスが開通し、県道34号線が我如古に接続されてからです。

周辺の各集落の方々が一時的に住んでいた割当地の名残です。この当時、ここは交差点ではなく大きくカーブした道で、真栄原交差点・嘉数・首里へむかう道でした。現在、この場所は国道と県道が交差する要所となり、交通量も多くなり、歩道橋も作られました。道路沿いには商店が立ち並び、我如古は戦前の区画を残しながらも、アパートや一戸建てが所狭しと建てられ、割当地であった場所もボウリング場などが建ち、復帰前後とはかなり町並みが変わりました。

【問合せ】
市立博物館 ☎870-9317

ぎのわんの 歴史・文化遺産を歩く

其の27

はじめに

今月は、西普天間住宅地区西側の斜面緑地で実施している分布調査について、速報としてご報告します。分布調査とはどこにどのような文化財があるのかを調べる調査であり、発掘調査とは違い、地面を掘らずに地表で確認できる文化財を対象としています。

調査の内容

今回は西普天間住宅地区内斜面緑地の中でも南側「喜友名グスク」や国指定文化財「喜友名泉」周辺の約5万㎡を調査しています。

分布調査では、現地をくまなく歩き文化財を探していきます。斜面を降り、そして登り、時には泥にはまり靴が脱げそうになりながら進んでいくと、緑の中にはぽつと文化財が現れます。今回の調査では湧水、道跡や水路跡、古墓、用途が不明な構造物まで



▲調査範囲(黄枠)

様々な文化財が見つかりました。

これまでの聞き取り調査や航空写真などから「おそらくこの湧水がミীগーだろう」「この洞穴がマヤーアブだろう」と想像することはできませんが、断定するためには更なる発掘調査や地元の方々に確認していただく必要があります。

中には情報が全く無く、想像力を働かせてもいったい何なのか分からないものも存在します。そのため、少しでも情報をお持ちの方はぜひ文化課までご連絡をお願いします。私たちに皆さんの思い出を聞かせていただけませんか。



▲喜友名泉付近の水路跡
以前は喜友名集落から喜友名泉まで続いていたと思われるが、現在は塞がれている。



▲階段と石積み
奥に見える緑地は坪所であるフトッキアブ。全長約50mの洞窟で、鍾乳石が発達する。

【問合せ】文化課 ☎893-4430



チェック!

**2つの給付金 申請がまだの方はお早めに。期限が迫っています。**

※対象と思われる方で、まだ申請がない方には、11月あたりに、再度申請書等を送付しています。

**1. 臨時福祉給付金 (平成28年度)****支給対象となる方**

基準日(平成28年1月1日)において住民票が宜野湾市にある方で平成28年度の市民税(均等割)が課税されていない方。ただし、基準日に生活保護を受給されている方、平成28年度市民税(均等割)が課税されている方に扶養されている方は対象となりません。

支給額 対象者一人につき**3千円**(支給は1回限り)

2. 障害・遺族年金受給者向け給付金

(年金生活者等支援臨時福祉給付金)

支給対象となる方

平成28年度臨時福祉給付金の支給対象者のうち、平成28年5月分の障害基礎年金や遺族基礎年金等を受給している方。ただし、高齢者向け給付金を受給した方は対象となりません。

支給額 対象者一人につき**3万円**(支給は1回限り)

受付期限 12月1日まで**受付時間** 8:30~11:45、13:00~17:00(土日・祝日は除く)**申請方法** 返信用封筒で返送、または窓口にて受付。

■申請書の発送は、支給を保証するものではありません。

■申請書の記入漏れ・必要書類の提出がないと、給付金の支給ができない場合や遅れるおそれがあります。

■審査完了後、審査結果通知書(はがき)を送付し給付の可否や振込日等をお知らせします。

■両方の支給対象者に該当する方は、2つの給付金を受給できます。

必要書類①申請書(押印)②運転免許証または健康保険証(後期高齢者被保険者証)の写し※対象者全員分③受取口座の通帳の写し(口座番号・名義等を確認します。)※外国人の方は在留カードの写しも必要です。

問 臨時福祉給付金担当(2階大ホール) ☎893-4411 内線374・375・376

チェック!

**平成29年4月1日 公立放課後児童クラブ入所受付**

対象児童 宜野湾市内に在住し、保護者が就労等により昼間家庭にいない、看護・介護・疾病等の理由により、公立放課後児童クラブにて育成が必要と判断された、小学校に就学している児童

配布期間 11月1日(火)~11月26日(土)**受付期間** 11月8日(火)~11月26日(土)**配布・受付** 各児童センター ※長田児童館のみ保育課 こども育成係にて対応**再提出期間** 11月28日(月)~12月20日(火)

※受付期間内に申込を行った方のみ対象

配布受付時間

▶各児童センター 10:00~18:00

(12:00~13:00、日・祝日を除く)

▶長田児童館 9:00~17:00

(12:00~13:00、土日祝日を除く)

対象施設 (放課後児童クラブ)

▶大山児童センター(定員22名) ☎890-0015

▶新城児童センター(定員22名) ☎892-8888

▶我如古児童センター(定員23名) ☎897-6767

▶長田児童館(定員25名) ※長田児童館のみ 保育課 こども育成係 ☎893-4411(内線461)

育成時間 小学校の下校時から18:00

ただし小学校の休業期間(夏・冬・春休みなど)は8:30~18:00

※送迎なし※休館日 第2・第4土曜、日曜、祝日、慰霊の日、その他市長が認めた日

保育料 月額 5,000円(学年問わず一律)

※受付期間を過ぎての入所申込は、平成29年4月2日以降の案内対象(待機児童)となります。

※再提出期間を過ぎて提出された書類、不備などで差替えた書類などは、平成29年4月1日入所の対象になりません。

※入所決定は、先着順ではありません。

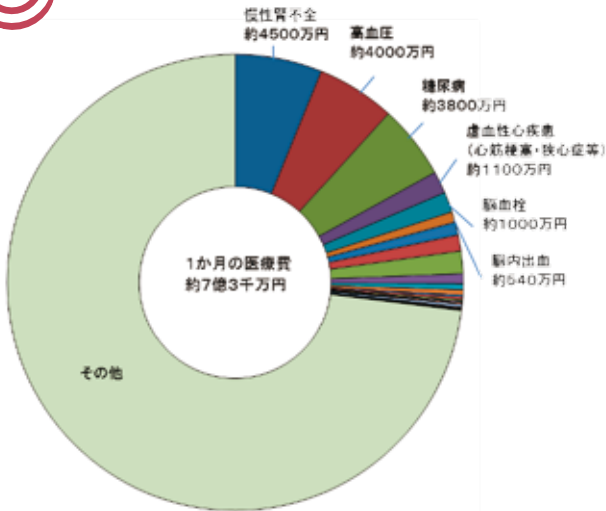
※問い合わせは、各児童センター(長田児童館のみ保育課 こども育成係)をお願いします。

チェック! **3 宜野湾市国保の医療費について**

毎年の健診受診で自分の健康状態を確認し、生活習慣を見直すことが大切です♪



生活習慣病(がんを除く)の医療費は全体の27.0% (約2億円)



宜野湾市国保の生活習慣病における医療費は年々増加し、1か月の医療費(約7億3千万円)に占める生活習慣病の割合は、約3割(約2億円)となっています。健全な国保の運営と安定した医療を受けることができるよう、生活習慣病を予防し医療費を抑える事が特定健診・特定保健指導の目的のひとつです。

生活習慣病は、身体症状のないまま進行していくことが多く、症状が出てからあわてて病院を受診すると重症化している場合があります。

特定健診を年1回定期的に受診し、健康チェックを忘れずに行いましょう!

チェック! **4 集団健診(特定健診・がん検診)のお知らせ**

受付時間 8:00~10:30

- ① 11月13日(日) 長田小学校(体育館)
- ② 11月18日(金) 伊佐区公民館
- ③ 11月30日(水) 嘉数区公民館
- ④ 1月22日(日) 市立体育館
- ⑤ 1月29日(日) 宜野湾市役所

集団健診での受診を希望される方は、下記の連絡先までご連絡をお願いします。

予約先 保健相談センター ☎898-5583

予約受付時間 8:30~17:15

※2週間前までにはお申し込みください。

☎保健相談センター ☎898-5583

チェック! **5 早めに受けよう!子宮頸がん・乳がん検診**



受診期間 5月23日(月)~平成29年1月31日(火)

- 1位 乳がん
- 3位 子宮がん

沖縄の女性がかかるがんとなるがんの順位です。女性なら誰もがなり得る病気ですが、ステージI(リンパ節への転移がない状況)だと9割が助かる病気です。症状のない今だからこそ、がん検診を受けましょう!

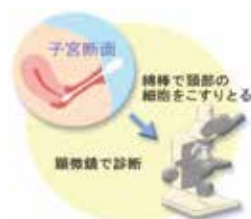
対象の方へ受診券またはクーポン券を配布し、検診を実施しています。

子宮頸がんとは・・・?

子宮の入り口(子宮頸部)にできるがんです。20歳代後半~40歳前後で多くみられ、近年若年層で増加傾向にあります。

検査方法は・・・?

視診し、子宮頸部をブラシなどでこすって細胞をとり、顕微鏡で正常な細胞かどうかを確認します。痛みはほとんどありません。



乳がんとは・・・?

乳房にある乳腺(母乳をつくる場所)にできる悪性腫瘍です。40歳から50歳代に多くみられ、この年代の女性にとって最も多いがん死亡原因となっています。

検査方法は・・・?

マンモグラフィというレントゲン検査を用いて検査します。検査は約15分で終わりますが、多少の圧迫感と痛みがあります。



新着本の紹介やイベント情報をお届けします！市民図書館に足を運んでみてはいかがでしょうか？

市民図書館からのお知らせ
☎ 897-4646

Book



開館時間
水～日曜日 10:00～19:00
月曜日 10:00～17:00

休館日
火曜日・祝日（文化の日を除く）および慰霊の日、年末年始、資料整理日（1月4日、1月を除く毎月第4木曜日）、特別資料整理期間
※臨時開館・休館する事があります。詳しくはお問合せください。



12月イベント

- < 定例おはなし会 > 1階・おはなしのくに
- 3日（土） 15:30
としょかんのおにいさん・おねえさん
 - 10日（土） 14:00
おはなしの木の会
 - 14日（水） 11:00
図書館ボランティアのみなさん
 - 17日（土） 15:30
絵本を楽しむ会「麦の穂」
 - 21日（水） 16:00
読み聞かせサークル「ムク」
 - 24日（土） 15:00
図書館ボランティアのみなさん

新着本の紹介

ジャンル	タイトル	人 名
一般書	拒食症と過食症の治し方	切池 信夫/監修
一般書	機能性野菜の科学	佐竹 元吉/編著
一般書	とも働き家族の新しい家づくり	—
一般書	NGフレーズでわかる! 正しく伝わるビジネス英語 450	デイビッド・セイン/著
一般書	最強ミステリ映画決定戦	—
一般書	高校野球の経済学	中島 隆信/著
児童書	身近な物質のひみつ	山口 晃弘/監修
児童書	讃岐うどんのひみつ	山口 育孝/漫画
児童書	あいうえおでんしゃじてん	くにすえ たくし/え
児童書	のびのびおおかみ	みやし たつや/作・絵
児童書	MONUMENTAL 世界のすごい建築	サラ・タヴェルニエ/著
郷土書	秘密の沖縄スポットガイド	北島 清隆/写真・著
郷土書	琉球の築土構木	沖縄しまたて協会建設情報誌「しまてい」/編



宇田川 一美/著
『とり年のゆる文字年賀状』

筆ペンで描くかわいい年賀状の本です。今年はずっと頑張って手書きの年賀状はいかが？



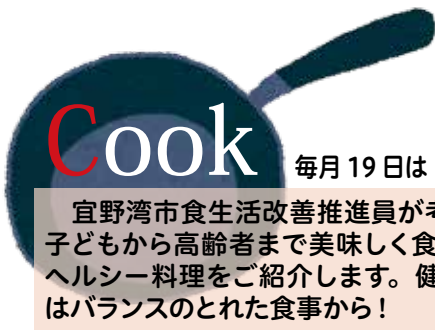
佐渡島 庸平/ほか著
『学べるマンガ100冊』

いわゆる学習漫画ではない“コミック”に視点を当てて“学べる”マンガを紹介した本です。文学や職業や歴史などジャンルわけされており“学びたい”マンガ選びの参考にどうぞ

< その他イベント >

- 18日（日） 開館 25周年記念講演会（予定）
※詳しくは市民図書館ホームページをご覧ください。

※今回紹介した本は一部です。図書館には新着本がぞくぞく入庫しています！



Cook

毎月19日は「食育の日」

宜野湾市食生活改善推進員が考案した、子どもから高齢者まで美味しく食べられるヘルシー料理をご紹介します。健康づくりはバランスのとれた食事から！

トマトのリコピンとは？

トマトの赤い色の元はリコピンといわれる色素です。これはカロテンの一種です。リコピンには強力な抗酸化作用があり、老化を防ぐ作用や肌や皮膚を若々しく保つ美容作用、ガン予防に効果があります。



リコピンたっぷり！ トマトゼリー

1人分 = 32kcal

作り方

- ①粉ゼラチンは水にふり入れてふやかしておく。
- ②鍋にトマトジュースと砂糖を入れ火にかけてよく溶かす。まわりがフツフツするくらいで火を止め、①を加えてよく溶かす。容器に入れて粗熱を取がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ③プチトマトを入れる場合は、粗熱を取っている間にヘタの方につまようじをさして、ガスコンロで直火焼きし、プチッと皮が破れたら冷水につけて皮をむく。
- ④ゼリーが固まってきたらプチトマトの頭がちょっと出るくらいまで押し入れる。

〈材 料〉（4個分）

- 無塩トマトジュース ……240ml
- 砂糖 …… 大さじ1
- 粉ゼラチン …… 4g
- 水（ゼラチン用） …… 大さじ2
- レモン汁 …… 大さじ1/2
- 〈トッピング用〉
- プチトマト …… 4個

レシピ考案者：宜野湾市食生活改善推進協議会
健康増進課 ☎ 898-5583

いきいき筋力アップ教室

いつまでも元気でいるために自宅でできる筋力トレーニング運動と健康に役立つ知識を学びます。

日時 (全12回、10:00~12:00)

12月15日~3月9日 毎週木曜日

場所 大謝名団地公民館

対象

・市内在住の65歳以上の介護認定を受けていない方

・医師からの運動制限のない方(医師からの意見書を出していただくこともあります)

・原則として教室全日程に参加できる方

受講料 無料(送迎なし)

定員 20名(応募多数の場合新規の方を優先に抽選)

申込期間 10月31日(月)~11月17日(木) ※窓口または電話で受付

☎介護長寿課 内線206・207

☆限定10組☆

おひるねアート写真会and ひとり親おしゃべり会

おひるねアートは、テーマのある背景に小物をつけて子どもを寝かせ、かわいアート作品として撮影するものです。今回のひとり親おしゃべり会では、2017年の新年をテーマに1組ずつ撮影をします(カメラは各自持参)。お子さんの今しか撮れない笑顔を撮影し、育児を楽しみましょう!撮影以外の時間は隣室でおしゃべり会を行います。

対象 乳児~未就学児のいるひとり親世帯

日時 11月26日(土)14:00~16:00

費用 無料 ※無料託児できます(要予約)

講師 おひるねアート認定講師 大田綾子さん

場所 人材育成交流センターめぶき2階

☎児童家庭課 内線182・287



はつらつクラブ参加者募集

はつらつと元気で過ごすための運動と健康に役立つミニ講話を、公民館で近所の皆さんと一緒に!

開催情報(日程変更も有ります。事前に問合せください)

▶上大謝名公民館
毎週月曜日 10:00~11:30

▶宇地泊公民館
毎週木曜日 13:30~15:00

▶野嵩3区公民館
毎週金曜日 10:00~11:30

▶新城公民館
毎週月曜日 13:30~15:00

▶嘉数公民館
毎週水曜日 13:30~15:00

▶長田公民館
毎週木曜日 10:00~11:30

対象 市内の65歳以上で医師からの運動制限のない方

※申込みは各公民館で申込書を記入

☎介護長寿課 内線206・207

医療費貸付制度が 始まりました!

こどもの疾病の早期発見と早期治療の促進のため、医療費の支払が困難な世帯に対して、医療費の貸付を行う制度が始まりました!

制度開始 平成28年10月1日

対象世帯 非課税世帯 ※特例により課税世帯も対象となる場合があります。

対象年齢 0歳~中学卒業までの児童(小学校1年生からは入院費のみ)

手続場所 各医療費助成担当窓口

児童家庭課(⑧番窓口)

障がい福祉課(⑩番窓口)

※詳しくはお子さまが受給している各医療費助成担当までお問い合わせください。

☎子ども医療費助成、母子及び父子家庭等医療費助成⇒児童家庭課(内342)

重度心身障害者(児)医療費助成

⇒障がい福祉課(内線217)



宜野湾市地域密着型サービス 事業者の募集について

本市では、高齢者が介護を必要とする状態になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるよう「第6期宜野湾市介護保険事業計画」に基づき、地域密着型サービス事業所の開設を希望する事業者を募集します。

募集する地域密着型サービス

認知症対応型共同生活介護(グループホーム) 1ヵ所

認知症対応型通所介護 2ヵ所

公募要領の配布

配布期間 11月14日(月)~12月9日(金)

配布方法

①市役所1階 介護長寿課窓口

②市ホームページからダウンロード

応募書類の提出期間等

提出期間 12月5日(月)~12月9日(金)

提出先 市役所1階 介護長寿課

※詳細は市ホームページをご覧ください。

☎介護長寿課 内線170

がんじゅ〜広場

肩の力を抜いて暮らしてみませんか?専門スタッフの指導の下、ワイワイ楽しい仲間たちと一緒に姿勢や動作を整えましょう。

日時 毎週金曜日 10:00~12:00

場所 赤道老人福祉センター(願寿ひろば赤道)

対象 市内在住の65歳以上の方

受講料 無料 ※申込不要

☎介護長寿課 内線206



マイナス3キロ教室 ～肥満脱出プラン～

毎年健診で、肥満だと言われている方。次こそは肥満を脱出しませんか？3ヵ月かけてあなたに合った肥満脱出プラン(運動・食事を集団と個別で指導)を提供します。参加者大募集!!

対象 20～64歳までの市民で、下記全てに該当する方

- ①平成27年4月以降の健康診断を受けており、健診結果を提出できる
- ②健診結果でBMI25以上または腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上
- ③運動制限がない

定員 6名(抽選)

日程 平成29年1月23日～3月21日
毎週月曜日(全9回)

※最終日のみ火曜日 14:00～16:00

場所 市保健相談センター

受講料 無料

募集期間 12月5日(月)～12月16日(金)

※窓口または電話

詳しくはお問い合わせください。

問保健相談センター ☎898-5583



健康カレンダー (12月)

母子関係の健診・教室(場所:保健相談センター ☎898-5583)	受付時間
乳児一般健診	17日(土) 9:00～11:00 13:00～14:45
1歳6ヵ月児健診	1日(木)・8日(木)・14日(水) 13:15～14:30
2歳児歯科検診(対象:2歳5～6ヵ月頃)	15日(木) 13:15～14:45
3歳児健診(対象:3歳5～6ヵ月頃)	7日(水) 13:15～14:00
ふたば母子健康相談	6日(火)・20日(火) 10:00～11:00
マンマン教室(離乳食教室)	9日(金) 13:30～
のびっこ親子教室	21日(水) 要問合せ
こうのとり倶楽部(両親学級)	6日(火)・13日(火)・20日(火) 13:30～

健康相談	受付時間
保健相談センター	毎週 月・火・金曜日(祝日を除く) 13:00～15:00
	毎週 火・水曜日(祝日を除く) 9:00～11:00

小児のB型肝炎予防接種 定期化が始まりました!

対象者 平成28年4月1日以降に出生した1歳未満のお子さま

接種回数 3回 ※接種回数は10月1日より前に接種した回数も含まれます。

実施医療機関 指定医療機関

費用 無料

※対象のお子さまへは通知書を送付しています。

問保健相談センター ☎898-5583



ご自身の適正体重をご存じですか?

適正体重とは、BMI(Body Mass Index)=22を基準として計算された、疾病の罹患率が最も低い標準体重のことです。

BMIが18.5未満の場合やせ。BMIが18.5以上25.0未満なら普通、25.0以上の場合、体に必要以上の脂肪がついた状態で、肥満となります。このBMIは身長と体重で簡単にチェックできますので、ご自身の計算をしてみましょう。

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \times (\text{m})$$

また、肥満のうち、特にお腹周りにたくさん脂肪のつくタイプを内臓脂肪型肥満といい、腹囲(おへその高さで測る)が、男性では85cm以上、女性では90cm以上の場合に判定されます。内臓脂肪型肥満は、高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病になりやすいのですが、つきやすく減りやすい脂肪でもあることから、体重が減ると、まずはお腹からスッキリしてきます。この機会に、ご自身の適正体重を知り、健康体重を維持しましょう!



『水中スリムアップ教室』 受講生募集

冬になると家にいる時間が長くなり、溜まっていくのは体重や体脂肪。しかし、冬こそ大チャンス!寒い日こそ体温を上げようと代謝が上がります。水中運動はまさに脂肪燃焼に最適なのです。水中運動教室『水中スリムアップ教室』に参加して健康づくりをしませんか?

日時 平成29年1月10日～3月14日
(毎週火曜日/全9回) 10:00～11:30

場所 JSSスイミングスクール沖縄中央

定員 25名(抽選)

対象 40歳～64歳まで(平成28年4月1日現在)の市民で、下記の3つに該当する方

- ①平成27年4月以降に特定健診または人間ドックを受診し、健診結果を提出できる方
- ②医師からの運動制限のない者(医師の意見書が必要な場合もあり)
- ③原則、教室全日程に参加できる方

受講料 無料

募集期間 11月28日(月)～12月16日(金) ※窓口または電話で受付後、健診結果を保健相談センターへご持参ください。

問・問保健相談センター ☎898-5583

『ウォーキングday』 参加者募集

健康づくり推進員と一緒に楽しくウォーキングしませんか?

日時 毎月 第2・4月曜日 9:00

※日程変更が生じる場合も有

場所 いこいの市民パーク管理事務所前 東屋

対象 市民で運動制限のない方

内容 ・ストレッチ・美らがんじゅう体操・公園周囲1時間程のウォーキング

問保健相談センター ☎898-5583



五児童館ガイド(12月)

★は(申込制)

【我如古】児童センター TEL・FAX897-6767

日付	内容	時間
8日(木) 9日(金)	けん玉検定	16:00~17:00
12日(月)	なわとび検定	16:00~17:00
13日(火) 15日(木)	クリスマス製作	16:00~17:00
16日(金)	お手玉あそび	16:00~17:00
20日(火)	クリスマスパーティー	16:00~17:00
24日(土)	ピッカピカ大作戦&年越しそば	10:00~12:00

【新城】児童センター TEL・FAX892-8888

2日(金)	おりがみ教室	15:30~17:00
5日(月)	映写会	15:30~17:00
6日(火)	おてだま検定	16:00~17:00
13日(火)	チャレンジ大会	16:00~17:00
14日(水)	クリスマス製作	15:30~17:00
15日(木)	けん玉検定	16:00~17:00
19日(月)	年賀状作り	15:30~17:00
22日(木)	クリスマス会	15:30~17:00
24日(土)	クッキング	13:30~15:00
26日(月)	大そうじ・お楽しみ会	10:00~12:00

【赤道】児童センター TEL・FAX 892-3397

2日(金)	センターまつりのため午後閉館	
3日(土)	児童センターまつり	10:00~16:00
6日(火)	ガーデニング	16:00~17:00
24日(土)	クリスマスパーティー	16:00~17:30
28日(水)	大掃除&年越しそば	15:00~17:30

【大山】児童センター TEL・FAX890-0015

5日(月)	お手玉教室	16:00~17:00
16日(金)	しぎん・紙芝居	16:30~17:00
19日(月)	折り紙教室	15:30~17:00
26日(月)	映写会	14:00~16:00
27日(火)	軽スポーツ	14:00~15:00

【大謝名】児童センター TEL・FAX897-4117

7日(水)	お手玉教室	16:00~17:00
17日(土)	クリーン作戦	10:00~12:00
19日(月)~ 22日(木)	クリスマス製作週間	開館時間内
20日(火)	年賀状製作	16:00~17:45
24日(土)	クリスマスクッキング&パーティ	10:00~12:30
26日(月)	映写会	14:00~16:00

移動じどうかんじゃんけんぽん(12月)

時間 14:00~17:30

(長田15:00~17:30、我如古14:00~17:00)

野1区	22日(木)
野3区	21日(水)
普1区	14日(水)
普3区	9日(金)
宜野湾	5日(月)・19日(月)
長田	8日(木)
我如古	2日(金)
真栄原	7日(水)
嘉数	1日(木)・15日(木)
真志喜	12日(月)・26日(月)
嘉数ハイツ	16日(金)

麻しん風しん混合ワクチン(MR)2期予防接種はお済みですか?

麻しんは、空気感染し感染力がインフルエンザの6倍以上と大変強く、時に命に関わる重篤な感染症です。下記対象の方は、体調を整え、早めに接種を受けましょう。ワクチン接種は、麻しん風しん感染予防にとっても有効です。

対象 平成22年4月2日~平成23年4月1日生 (小学校就学前)

期間 平成29年3月31日まで

場所 指定医療機関

料金 無料(上記対象以外は全額自己負担)

※長期にわたり療養を必要とする疾患等、やむを得ない事情で接種を見合わせている場合は、市保健相談センターまでご相談ください。

※詳しくは4月に送付した通知書、または市ホームページにてご確認ください。

㊦保健相談センター ☎898-5583



簡単!ストレッチ・筋トレ教室参加者募集

運動不足、運動が長続きしないとお困りの方、簡単な運動から始めてみませんか?

毎月1回、運動指導士による運動教室を開催します。

日時 12月16日(金)

①14:00コース(45分)

②15:00コース(45分)

※①②ともに同じコースです。

場所 市保健相談センター

対象 市民で、運動制限のない方

内容 ストレッチ、筋力トレーニング、エアロビクス、運動に関する講話など

持物 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物

受講料 無料

㊦保健相談センター ☎898-5583



高齢者の肺炎球菌予防接種の接種期限は平成29年3月31日までです!

今年度、高齢者の肺炎球菌予防接種の対象となっている方には、4月に通知を送りしています。予防接種はもうお済みになりましたか?

まだの方は、通知の内容をご確認のうえ、早めに接種を受けましょう。

接種期限 平成29年3月31日

平成28年度助成対象者 ※通知は下記①の方へ送付しています。

①平成28年4月1日から平成29年3月31日までの間に

65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳または100歳となる方

②60歳以上65歳未満の方であって、心臓、腎臓または呼吸器の機能に日常生活が極端に制限される程度の障害を有する方、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方

接種回数 1回(23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチン)

※ただし、過去に23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチンを接種した方は、定期接種の対象となりません。

場所 指定医療機関

費用 4,000円(生活保護受給者は0円)

※詳しくは、通知または市ホームページでご確認いただくか、市保健相談センターまでお問い合わせください。

㊦保健相談センター ☎898-5583



**市税の納め忘れはありませんか？
11月・12月は「夜間相談
窓口」を開設します。**

下表の○印の日は午後8時まで延長して「夜間相談窓口」を開設します。どうぞご利用ください。

～納税にお困りの方は早めにご相談を～
失業などのやむを得ない事情や、本人や家族の病気などにより納付が困難な方は、随時納税相談を受け付けていますのでご連絡ください。

夜間相談窓口						
日	月	火	水	木	金	土
	○	○	○	○	○	
	11/28	11/29	11/30	12/1	12/2	

☎ 納税課 内線246～256

保留地販売案内

販売する保留地 宇地泊第二土地区画整理事業地区内(2筆) 35街区

①13-1画地、②13-2画地

種別 宅地

面積 ①②ともに225.00㎡(68坪)

処分単価(㎡) ①120,800円
②124,900円

処分価格 ①27,180,000円
②28,102,500円

販売方法 公開抽選

抽選参加申込受付場所・期間

市役所別館3階 市街地整備課(8:30～17:00) 11月7日(月)～11月25日(金)

抽選日時・場所 12月9日(金)

14:00～ 中央公民館2階 集会場

※申込は1区画につき、同一世帯1人または1法人に限ります。

※市ホームページにて保留地販売案内掲載中

☎ 市街地整備課 内線558

不動産の公売を実施します!!

市では、市税の滞納処分のため下記の不動産を公売予定です。

1. 沖縄県と中部市町村の合同公売

11月15日(火)に実施します。公売結果は市ホームページにてお知らせします。今回入札の無かった物件については、2月の市単独公売にて再度公売する予定です。

2. 宜野湾市単独公売 【予定】

公売日 平成29年2月1日(水)

公売場所 宜野湾市役所

番号	種別	地番等	見積価額
1	土地家屋	宜野湾市志真志1丁目204番の土地および2階建住宅【写真参照】	評定中



- ・物件は現時点での予定です。今後追加、取下げ、変更する場合があります。
- ・物件の概要、面積、地図等の詳細については、市ホームページでご確認ください。
- ・見積価額が評定中の物件については、今後、市ホームページでお知らせします。

☎ 納税課 内線251・258・259

テレビの視聴に関するお知らせ

12月15日(予定)より市内において、携帯電話の新しい電波の利用開始が予定されています。これに伴い、旧型のアンテナ設備等を使用しているとテレビ映像の受信に影響が出るおそれがあります。

影響が出た場合は、一般社団法人700MHz(メガヘルツ)利用推進協会が無償で回復作業を行いますので、以下のコールセンターまでご連絡をお願いします。なお、テレビ受信障害の恐れがある世帯には、これに関するチラシが同協会より配付されますので、ご確認をお願いします。

☎ 700MHz(メガヘルツ)テレビ受信障害対策コールセンター

☎0120-700-012 または ☎050-3786-0700

9:00～22:00(年中無休)

11月11日～17日は「税を考える週間」です

国税庁では、国民の皆さまに租税の意義や役割、税務行政に対する知識と理解を深めていただくため、毎年11月11日から17日を「税を考える週間」として、集中的に様々な広報広聴施策を以下のとおり実施します。

- 1、国税庁ホームページによる広報
- 2、SNSを利用した広報
- 3、講演会の実施や関係民間団体等との連携
- 4、社会保障・税番号制度・ICTを利用した申告・納税手続などへの国税庁の取組

☎ 税に関する情報は国税庁ホームページ(www.nta.go.jp)へ
国税分野におけるマイナンバー制度に関する情報は(www.nta.go.jp/mynumberinfo/index.htm)、国税庁法人番号公表サイト(www.houjin-bangou.nta.go.jp)へ

全国瞬時警報システム (Jアラート)の全国一斉情報訓練のお知らせ

地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、情報伝達訓練を行います。この訓練は全国瞬時警報システム(Jアラート)(※)を用いた訓練で、市以外の地域でも様々な手段を用いて情報伝達訓練が行われます。

訓練実施日時 11月29日(火) 11:00ごろ

訓練で行う放送試験 防災行政無線

放送内容 市内105カ所に設置してある防災行政無線から、一斉に次のように放送されます。

【放送内容】 上りチャイム音

「これは、テストです」×3

下りチャイム音

(※) Jアラートとは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時にお伝えするシステムです。

☎市民防災室 ☎892-3151

～もう一度学びたい方へ～ 県立宜野湾高等学校通信制 平成29年度入学のための説明会

本校の通信教育では、週1回の日曜スクーリングと、平日の自学自習を主体とした学習形態です。年齢制限はありません。向学心のある方、もう一度学びたいという方を歓迎します。

日時 11月27日(日)、12月11日(日)
15:30～ (どちらか一方)

場所 宜野湾高等学校(当日掲示有)

内容 通信制の学習の仕方について、卒業生の体験談(予定)

※入学願書も11月1日から配布

☎・☎ 県立宜野湾高等学校通信制
☎942-2363 (9:00～17:00、金・土曜日、祝日除く)

経営のことを誰かに相談したいとお考えの経営者(経理・従業員)の方へ

商工会では、さまざまな面から経営をサポートしています。

■相談して経営の悩みを解決します。中小企業診断士、弁護士、税理士等の専門家への相談を受けることもできます。

■スムーズな資金調達ができます。無担保・無保証人の低利融資を利用することができます。

■経営者や従業員に役立つ各種研修会・講習会・セミナーを受講することができます。

■帳簿のつけ方、決算、確定申告のお手伝いをします。

■労働保険の事務代行を受けることができます。

■その他、様々な事業をとおして、経営者の「あったらいいな!」にお応えします。

※新規会員オリエンテーション毎月開催(日程は商工会にお問い合わせください)

☎ 宜野湾市商工会 ☎897-0111



人権困りごと相談所開設

人権週間に合わせ、特設人権困りごと相談所を開設します。

家庭内のもめごと、DV、近隣トラブル、ネット上の中傷、学校や職場でのいじめなどについて人権擁護委員が相談をお受けします。

秘密は固く守られますので安心してご相談ください。

日時 12月9日(金) 10:00～16:00

場所 市役所3階 第一会議室

☎ 市民生活課 内線431・434

新1年生が楽しい学校生活を迎えられるよう支援します! 歳末たすけあい募金配分 新入学用品等準備支援助成事業

対象 市県民税非課税世帯で低所得世帯など経済的理由から学用品等の準備が難しい世帯で下記の要件に該当する世帯。※生活保護世帯は対象外

1. ランドセル購入一部助成(小学生対象)

平成29年4月に市内の小学校、市外の特別支援学校小学部に入学する新1年生。

2. 学生服購入一部助成(中学生対象)

平成29年4月に市内の中学校、市外の特別支援学校中等部に入学する新1年生。

助成内容 助成金額は上限(ひとり)7,000円※歳末たすけあい募金の配分で行なうため、募金の実績および申込件数により減額となる場合があります。

受付期間 11月1日(火)～12月22日(木)8:30～17:15 ※土日・祝日除く

申込方法 市内保育所(園)・幼稚園・小学校・社会福祉協議会で申請書を受け取り、必要事項を記入のうえ、市社会福祉協議会へお申込みください。

※決定の可否については、2月中旬に通知書を送付してお知らせし、該当する世帯へは、2月下旬から3月上旬に地域の民生児童委員がお届けします。

☎・☎ 市社会福祉協議会 ☎892-6525



倉浜衛生施設組合職員募集

採用予定職種等 現業職(技能職員)若干名。

初任給 14万2千円より(学歴や職歴等により決定)

応募資格 下記条件をすべて満たす者。

■昭和48年4月2日以降に出生し、高等学校以上の学歴を有する者

■平成28年9月14日現在、沖縄市、宜野湾市、北谷町の住民基本台帳に登録され、または同市町に本籍を有する者

■普通自動車免許保持者、フォークリフト(積載荷重1t以上)または、車両系建設機械(機体重量3t以上)の運転資格を有する者

■廃棄物処理施設(一廃・産廃)で7年以上の機械操作等実務経験がある者

受付期間 11月28日(月)~12月7日(水)(申込書様式有り)

詳細はお問い合わせください。

☎倉浜衛生施設組合 ☎937-9942

<http://www.kurahama.or.jp/>

勤労青少年ホーム 後期教養講座 受講生募集

曜日	講座名	時間	定員	予定教材費 実費	曜日	講座名	時間	定員	予定教材費 実費
月	英会話	19:00~21:00	20	テキスト代	木	華道	19:00~21:00	20	10,000円
	ベリーダンス		20	なし		三線		20	なし
	着付		10	800円		エアロビクス	19:30~21:30	20	なし
	料理		12	8,000円	金	陶芸	19:00~21:00	20	土代
ペン字・書道	20	500円	ピラティス	20		なし			
フラダンス	20	なし	フットサル	19:30~21:30		30	なし		
水	バドミントン	19:00~21:00	25	2,000円	土	ヨガ	10:00~12:00	20	なし
	ゴルフ		15	1日 1,000円					

場所 勤労青少年ホーム・勤労者体育センター・北谷スポーツセンター(ゴルフ)

期間 12月~3月の全10回 **受講料金** 無料(講座ごとの教材費あり)

※受付時に教材費および友の会費(¥500)の支払いをお願いします。

受付期間 11月13日(日)から定員に達し次第締め切り

月曜~土曜 9:00~21:30(火曜休館)/日曜・祝日 9:00~17:00

(身分証の提示が必要なため、電話での受付不可)

受講資格 原則として、34歳以下の市内在住または市内在勤の勤労者(職業訓練生・家内勤労者・求職中青少年含む。学生不可)

※35歳以上44歳以下の方は、開講の1週間前になっても定員に達しない場合のみ受講可能

※市外在住の方は、定員に空きがある場合、開講の4日前から受付可

☎勤労青少年ホーム ☎898-4700 (火曜休館日)

くらはまリユース市inぎのわん市開催!

倉浜衛生施設組合では、搬入された粗大ごみの中から再利用(リユース)可能な家具等を期間中に限り1人1日1点無料で提供します。

開催日時 11月29日(火)~12月1日(木)(9:30~16:30)

展示・提供場所 宜野湾市役所 1階正面玄関ロビー

提供対象者 沖縄市・宜野湾市・北谷町に住所を有する方で、提供品を持ち帰り頂ける方。ただし、営利目的でない方に限定します。

提供申込み 11月29日(火)から12月1日(木)の3日間9:30~13:45まで。ただし、提供品は数に限りがありますので、なくなり次第提供を終了する場合があります。

※当日は住所を確認するため、運転免許証等住所の表示がある証明書をご持参ください。

当選者の決定

応募者複数の場合、期間中14:00より抽選にて当選者を決定します。

※当選品の受け取りについては、当選後から開催期間内に受け取りをお願いします。

倉浜衛生施設組合とは?

沖縄市・宜野湾市・北谷町から排出される一般廃棄物(ごみ)の共同処理を目的に昭和44年12月26日付けで設立された一部事務組合です。

名称の由来については、前焼却処理場のあった沖縄市倉敷の「倉」と、し尿処理場のある宜野湾市伊佐浜の「浜」を組み合わせ「倉浜衛生施設組合」という組合名称になっています。

☎倉浜衛生施設組合 総務課企画係 ☎937-9942

【提供品一例】



※その他の提供品については、下記のホームページよりご覧になれます。

<http://www.kurahama.or.jp/>

右QRコードからアクセス可能→



海浜公園ガイド(12月)☎897-2751

3(土)	沖縄県総合シングルス バドミントン大会	体育館
3(土)	フリーマーケット	中央広場
4(日)	第71回全九州卓球選手 権大会沖縄県予選	体育館
11(日)	ぎのわん車いすマラソン大会	海浜公園・他
17(土)	県レディースバドミントン ランク別大会(一般)	体育館
17(土)・18(日) 23(金)・24(土) 25(日)	第25回宜野湾市 招待サッカー大会	グラウンド 多目的広場
18(日)	第17回宜野湾市 ベテランズテニス大会	庭球場
18(日)	第2回宜野湾地区 ソフトバレーボール大会	体育館
22(木)~ 25(日)	平成28年度沖縄県 ミニバスケットボール冬季大会	体育館

相談案内 宜野湾市役所 ☎893-4411

家庭・児童・女性相談		
女性相談 (福祉・DVなど)	月~金 10:15~17:00	児童家庭課
女性(一般) 相談人材育成 センターめぶき	月~金 10:00~17:00	896-1215
児童家庭 相談室	月~金 10:15~17:00	児童家庭課
おきなわ子ども 虐待 ホットライン	月~金 17:30~翌8:30 土日祝 終日	886-2900
福祉相談		
生活の困りごと 相談	月~金 9:00~17:00	生活福祉課
ふれあい相談室 社協	月~金 9:00~16:00	896-2020
法律相談(要事前予約、予約状況は事前にお問い合わせください。)		
無料法律相談	毎水、金 13:30~15:30 第1火 13:30~16:30	市民生活課
市民相談		
市民相談	月~金 10:00~16:00	市民生活課
行政相談	第4木 14:00~16:00	
人権困りごと 相談所	第3木 13:30~16:30	
不動産無料相談 (要予約)	第4火 13:30~15:30	
消費生活相談	月~金 10:00~16:00	
※11/18(金)終日、12/16(金)15時以降は、相談業務はお休みにさせていただきます。		
教育相談		
青少年サポート センター	月~金 9:30~16:00	892-4732
はごろも学習 センター		893-5073
職業相談(ふるさとハローワーク)		
地域職業相談	月~金 9:00~17:00	893-5588

**中央公民館
12月講座受講生募集**

1.開催講座

【うちなー島やさい講座】

日程 12/8(木)・10(土)・14(水)・
17(土) 10:00~13:00 4回コース

内容 島やさいは薬草とも言われています。その島やさいを、気軽においしく食べる調理法を学びます。健康や食の安全を考えながら、地元で採れる島やさいを身近なものにしましょう!

講師 ハッピーモア市場 多和田 敬子
場所 [初回]ハッピーモア市場

[2回目以降]中央公民館2階 調理実習室
定員 20名(市内在住または在勤の成人)

受講料 無料※ただし、教材費2,500円

2.申込み方法

申込み期間 11月21日(月)~28日(月) 9:00~17:00

※直接来館し申込(土・日受付可、火曜・祝日は休館)

※応募多数の場合、11月30(水)に抽選、結果は抽選日の13:00以降に中央公民館内の掲示板またはHPで発表します。(電話問い合わせも可)

☎中央公民館 ☎893-4457

**人口と世帯数
(平成28年10月末)()は前月比**

日本人		
男	47,196人	(+77人)
女	49,824人	(+57人)
計	97,020人	(+134人)
世帯数	42,206	(+102)
外国人		
男	598人	(+6人)
女	493人	(+7人)
計	1,091人	(+13人)
世帯数	444	(+8)
合計		
男	47,794人	(+83人)
女	50,317人	(+64人)
計	98,111人	(+147人)
世帯数	42,650	(+110)

市民会館ガイド(12月)

■歳末たすけあい運動「芸能の夕べ」

12月4日(日) 開演14:00
入場料1,000円

㊟宜野湾市社会福祉協議会
☎892-6525

■第50回琉球大学吹奏楽部定期演奏会

12月10日(土) 開演17:00
入場料500円

㊟琉球大学吹奏楽部 千原 周
☎090-1749-8854

■第38回全琉婦人芸能大会

12月18日(日) 開演14:00
入場料1,800円

㊟沖縄県婦人連合会 ☎884-5333

※都合により日付・時間・料金等が変更になる場合がございます。詳しくは主催者までお問い合わせください。

県最低賃金は平成28年10月1日から「714円」に改正施行されます。

県内で働くすべての労働者および使用者に適用されます。「必ずチェック最低賃金! 使用者も 労働者も」最低賃金に関する特設サイト

<http://www.saiteichingin.info/>

㊟沖縄県労働局または最寄りの労働基準監督署へ

ご芳志ありがとうございました

熊本地震災害義援金

寄付

■市管工事協同組合 様 200,000円

市への寄付者

香典返し

■松川 弘 様 野嵩在

故 松川 ヨシ 様 101,236円

第28回 —全労済カップ—

ぎのわん車いす マラソン大会



共走 共汗 共生 かいっぱい 走り抜け!



開催日

2016年 12月11日 日



※赤色の部分は、9:00~12:00交通規制があります。警察官、大会スタッフの誘導に従い通行ください。

スタート時間

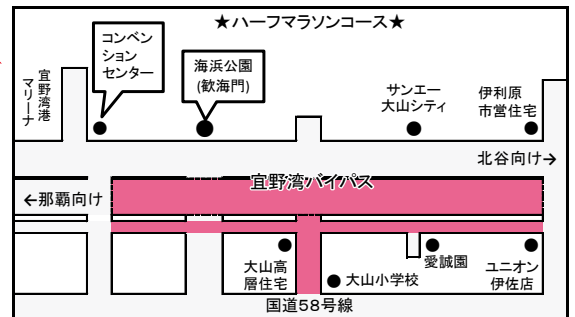
交通規制あり

AM10:00 ハーフマラソン

AM10:30 1.5 kmトリム・3.5 kmマラソン
(海浜公園 多目的広場内)

場所

宜野湾海浜公園 歓海門前



主催 ぎのわん車いすマラソン大会実行委員会

共催 宜野湾市、宜野湾市教育委員会
宜野湾市社会福祉協議会、琉球新報社

特別協賛 全労済沖縄県本部

大会事務局

NPO法人 オエステコスタ
〒901-2205
沖縄県宜野湾市赤道2-7-1
宜野湾市社会福祉センター内
TEL:070-5272-7560
FAX:050-3737-9896