

令和4年5月号

広報

とかしき



もくじ

★今月の主な内容

- ◎『家計急変世帯』に対する臨時特別給付金のご案内
- ◎村税の納期内納付のお願い
- ◎消防団員の募集について
- ◎村内でPCR検査が無料で受けられます！！
- ◎G・W期間のごみ収集日程について
- ★その他、各課からのお知らせ

渡嘉敷村の人口・世帯数

令和4年3月31日現在

令和	4年2月末	4年3月末	比較
世帯数	409	399	-10
渡嘉敷	474	455	-19
阿波連	241	234	-7
前島	0	0	0
計	715	689	-26

『家計急変世帯』に対する臨時特別給付金のご案内

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中、様々な困難に直面した方々に対し、速やかに生活・暮らしの支援を受けられるよう、令和3年度家計急変世帯に対し、1世帯当たり10万円の現金を給付します。

1 支給対象者

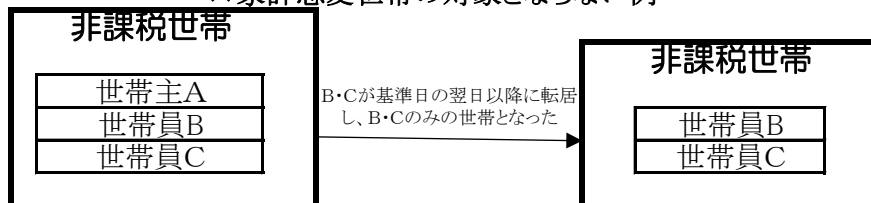
・『家計急変世帯』には以下にあたる人が対象となります。

- ①申請時点(申請日令和4年4月1日～令和4年9月30日)で渡嘉敷村の住民基本台帳に登録されている。
- ②令和3年1月～令和4年9月までの間、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて収入が減少し、令和3年度分の住民税均等割が課されている世帯(課税者)全員のそれぞれの年収が住民税非課税相当水準以下と認められる世帯

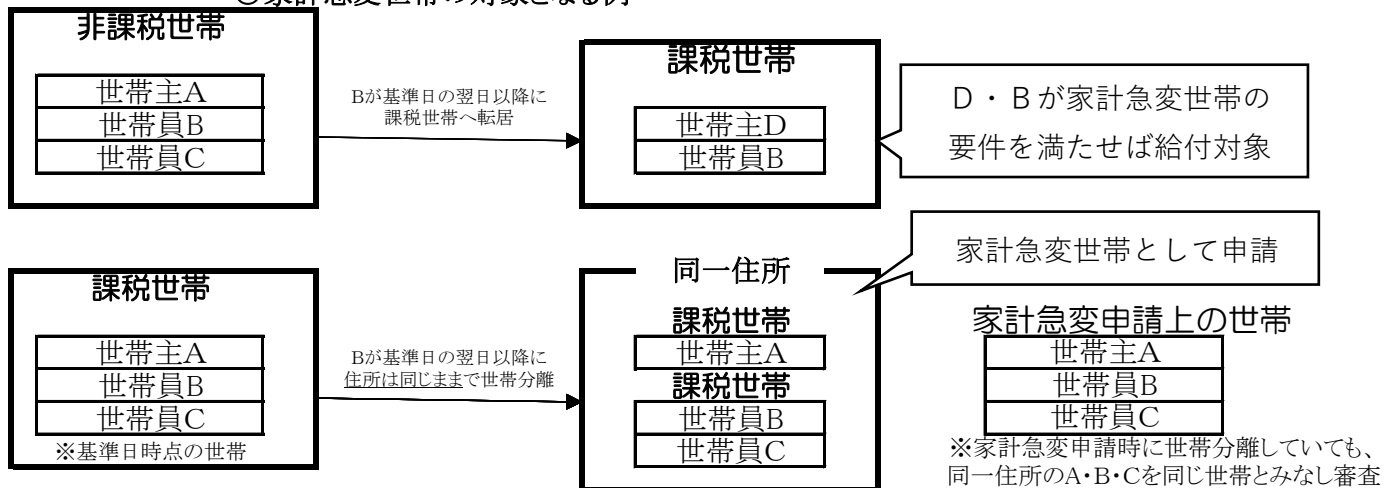
※世帯全員が、住民税が課されている別世帯の親族等となっている(青色事業専従者及び事業専従者を含む)場合は対象となりません。例)親の扶養になっている学生等の単身世帯、子の事業専従になっている高齢者世帯など

※『住民税非課税世帯』または『家計急変世帯』として給付を受けた世帯に属する方を含む世帯は、原則、再度給付を受けることはできません。ただし、住民税非課税世帯として給付を受けた世帯に属する方が、令和3年12月10日(基準日)の翌日以降に『住民税非課税世帯』向け給付の対象とならない世帯(課税世帯)に転居した場合は、世帯員全員が家計急変世帯向け給付の要件を満たせば、給付を受けることができます。

×家計急変世帯の対象とならない例



○家計急変世帯の対象となる例



※令和3年12月10日(基準日)に同一世帯だった親族が基準日以降に別世帯として同一住所に住民登録した場合(世帯分離)は、同一世帯とみなします。同一の住所に住民登録されている一方の世帯が給付金を受給した場合、もう一方の世帯は給付金を受けることができません。

※一度給付を受けた世帯に属する者を含む世帯は対象になりません。

※虚偽により給付を申請することは不正行為に該当し、詐欺罪に問われることがあります。

2 申請方法

対象となると思われる方は渡嘉敷村公式HPで「申請書(請求書)」「簡易な収入(所得)見込額の申立書」をダウンロードし、申請書を郵送、または渡嘉敷村役場内総務課窓口まで直接お越しください。

「住民税均等割非課税相当水準以下」の判定方法

- ・令和3年1月以降の任意の1ヶ月の収入を年収に換算して判定します。
- ・収入の種類は**給与、事業、不動産、年金**です。※非課税の公的年金(遺族・障害年金など)は含みません。
- ※非課税相当水準の収入は世帯構成により異なりますので、下記の表をご確認ください。
- ※収入で要件を満たさない場合は、1年間の所得で判定します。この場合は、令和3年分所得の確定申告書、住民税申告書、源泉徴収表等の写しで判定します。
- ・申請時点の世帯状況で、世帯員全員のそれぞれの収入(所得)について判定します。

【判定方法のイメージ】

※給与所得者の例

扶養している親族の状況	非課税相当収入限度額	非課税相当所得限度額
単身又は扶養親族がいない場合	93.0万円	38.0万円
配偶者・扶養親族(1名)を扶養している場合＝世帯人数2名	137.8万円	82.8万円
配偶者・扶養親族(計2名)を扶養している場合＝世帯人数3名	168.0万円	110.8万円
配偶者・扶養親族(計3名)を扶養している場合＝世帯人数4名	209.7万円	138.8万円
配偶者・扶養親族(計4名)を扶養している場合＝世帯人数5名	249.7万円	166.8万円
障害者、未成年者、寡婦、ひとり親の場合	204.3万円	135.0万円

R3.1以降の
任意の1ヶ月の収入

↓
年収換算
(×12月)

※所得は令和3年分の源泉徴収票又は年収換算から給与所得控除額、経費等を減額して算出

- (1) 提出書類
住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金(家計急変世帯分)申請書(請求書)
申請書(請求書)
申請書記入要領
- (2) 申請・請求者(世帯主)本人確認書類の写し(コピー)
申請・請求者の運転免許証、健康保険証、マイナンバーカード(表面)、年金手帳、介護保険証
パスポート等の写し(コピー)のいずれか1点をご提出ください。
- (3) 受取口座を確認できる書類の写し(コピー)
通帳やキャッシュカードの写し(コピー)など受取口座の金融機関名・口座番号・口座名義人を確認できる
部分の写し(コピー)をご提出ください。
- (4) 簡易な収入(所得)見込額の申立書【家計急変者】(別紙)
申立を行う収入に係る給与明細書、年金振込通知等の収入額が分かる書類、事業収入、不動産収入に
にかかる経費の金額の分かる書類を添付してください。
申立書(申立書別紙)
申立書記入要領
- (5) 「任意の1ヶ月の収入」(※コロナの影響で減収した月)の状況を確認できる書類の写し(コピー)
※「任意の1ヶ月の収入」・・・給与明細、決算書、帳簿等
- (6) 令和3年1月1日以降、自治体をまたぐ転出入を2回以上した方
戸籍の附票の写し(コピー)

3 申請期限

令和4年9月30日(金曜日)必着

相談窓口： 渡嘉敷村役場 総務課 098-987-2321

村税納期内納付のお願い

村税は、納税者の皆さんが、定められた期限（納期限）までに、自主的に納めていただくことになっています。

納期限を過ぎてしまうと、本来納めるべき税金の他に、督促料や延滞金もあわせて納付することになり、余計な負担が増えてしまいます。

納期限までの納付が困難な場合は、「今は払えないから・・・」と、そのまま放っておかずに、担当者まで必ずご連絡下さい。

村税を滞納すると・・・悪質な場合、滞納処分を行うことがあります！

◆ 滞納処分とは ◆

税金を納めないで滞納したままでいると、納期内に納めていただいた方との税負担の公平性を保つため、また、本村の大切な財源を確保するために、やむを得ず滞納者の財産を差し押さえることとなります。

差押え

税金の滞納 → 督促状 → 催告状 → 財産調査 →

○ 各村税の納期は下記のとおりです ○

税目	期別	納付期限	納付先
村民税・県民税 (住民税)	1 期	2022年6月30日 (木)	○村役場会計課 窓口
	2 期	2022年8月31日 (水)	○沖縄銀行 高橋支店 普通 1396598
	3 期	2022年10月31日 (月)	○琉球銀行 本店 普通 0175435
	4 期	2023年1月31日 (火)	
固定資産税	1 期	2022年5月2日 (月)	○ゆうちょ銀行 (ゆうちょ銀行間送金) 記号 17010 番号 11288151
	2 期	2022年8月1日 (月)	
	3 期	2022年12月26日 (月)	○ゆうちょ銀行 (他金融機関からの振込) 記号 708 番号 1128815
	4 期	2023年2月28日 (火)	
軽自動車税		2022年5月2日 (月)	※名義はいずれも・・・ 渡嘉敷村会計管理者

※ 個人住民税（普通徴収）、固定資産税は口座振替が可能です。希望される方は役場窓口までご相談下さい。

確定申告が間違っていたとき！

確定申告書を提出した後に、計算誤りなど申告内容に誤りがあることに気付いた場合は、次の方法で申告内容を訂正することができます。

■税額を多く申告していたとき

確定申告書を提出後、税額を多く申告していたことに気付いたときは、「更正の請求」をして正しい税額への訂正を求めることができます。請求内容が正当と認められた場合は、納めすぎた税金が還付されます。

各年分の法定申告期限から5年以内に更正の請求書を作成し、所轄税務署に提出してください。

■税額を少なく申告していたとき

確定申告書を提出後、税額を少なく申告していたことに気付いたときは、「修正申告」をして正しい税額に修正する必要があります。修正申告によって新たに納める税額は、修正申告書を提出する日（納期限）までに、延滞税と併せて納めてください。

修正申告によって新たに納付することとなった税額を納めるときは、法定納期限の翌日から納付する日までの期間について延滞税がかかりますので、できるだけ早く申告・納付するようにしてください。

なお、修正申告をする場合や、税務署長が更正を行う場合には、加算税が賦課される場合があります。

■上記の手続に当たって

確定申告書、修正申告書及び更正の請求書は、国税庁ホームページで作成できます。また、各種様式は、国税庁ホームページからダウンロードすることもできます。

－ 税に関する情報は国税庁ホームページへアクセス
<https://www.nta.go.jp> －



大切な人、 大切な島を 守りませんか？

平常時は消火・防災訓練（放水訓練等）や、救命講習会などを行っています。
年始には消防出初め式を開催し、火災予防への意識強化を行います。



渡嘉敷村消防団では、消防団員を募集しています。
消防団員は他に本業を持ちながら、権限と責任を有する非常勤の地方公務員として「自らの地域は自らで守る」という精神に基づき、消防防災活動を行っています。



緊急時は、救急活動を迅速に行います。
災害時は避難場所への誘導や、捜索・救助活動、火災発生時は消火活動を行います。



消防団員の待遇は、出動手当の他、公務災害補償、退職保証金、被服の貸与、職務にあたって功労・功績があった団員には表彰される制度があります。



消防団員募集

問合せ先 村役場総務課：098-987-2321

消防設備士試験

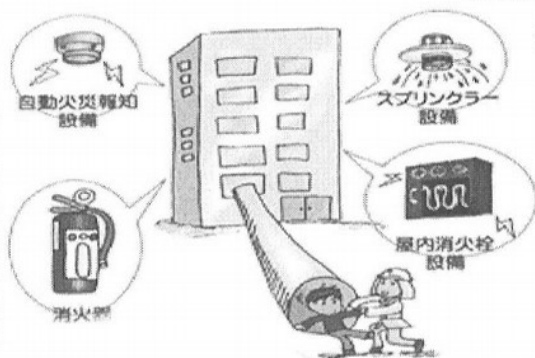
☆ 試験日：令和4年6月26日（日）

☆ 試験の種類：午前の部 乙種（第1類～第7類）
午後の部 甲種（特類、第1類～第5類）

☆ 試験会場：琉球大学工学部

☆ 願書受付期間：令和4年5月16日（月）～ 5月25日（水）

☆ 願書配布先：各消防本部予防課、県宮古事務所総務課、県八重山事務所
総務課、ジュンク堂書店那覇店、消防試験研究センター



※ 電子申請できます。ホームページをご覧ください！！

<https://www.shoubo-shiken.or.jp/>

【お問合せ先】

（一財）消防試験研究センター沖縄県支部

〒900-0029 那覇市旭町116-37 自治会館6階

TEL 098-941-5201

危険物取扱者試験

試験日：令和4年6月19日（日）

試験種類：甲種、乙種（第1類～第6類）、丙種

願書受付期間：令和4年5月9日（月）～ 5月18日（水）

試験会場：農業大学校、琉球大学工学部、那覇工業高等学校
宮古工業高等学校、八重山農林高等学校

願書配布先：各消防本部予防課、県宮古事務所総務課、県八重山事務所
総務課、ジュンク堂書店那覇店、消防試験研究センター

※ 電子申請できます。ホームページをご覧ください！！

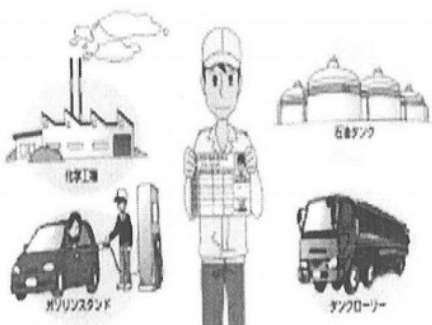
<https://www.shoubo-shiken.or.jp/>

【願書提出先・お問合せ先】

（一財）消防試験研究センター沖縄県支部

〒900-0029 那覇市旭町116-37 自治会館6階

TEL 098-941-5201



ちよつと待って！



その野焼き、 届け出が必要です。

農林業を営む際に社会通念上やむを得ないと考えられる範囲内で行われる焼却であっても、「火災とまぎらわしい煙又は火災を発するおそれのある行為」として、渡嘉敷村火災予防条例第45条第1項に基づき、事前に渡嘉敷村長（村役場 総務課）まで届け出なければなりません。

※届け出は、村が焼却行為等の実施状況を把握するためのものであり、届け出をしたからといって他の人が迷惑や危険に感じるような焼却行為を行ってよいわけではありません。周囲への十分な配慮をお願い致します。

野外焼却(野焼き)をする場合の注意点

農林業を営むためであっても、他の人に不快な思い、迷惑をかけるような焼却行為はしてはいけません。

焼却行為を行う場合は、次のことに注意してください。

- 監視人を必ず置き、その場を離れない。終わった後は消火の再確認をすること。
- 周辺住民・農家に事前に野焼きすることを周知し、迷惑にならないように風向きを考慮すること。気象の変化に十分注意し、危険と思われるときは速やかに中止すること。
- 強風時や乾燥注意報・警報等が発令された場合は焼却はせず、日程の変更を渡嘉敷村役場 総務課までご連絡下さい。
- 刈草等は十分に乾燥させ、焼却は堆肥等にするための必要最小限の量とすること。一度に大量に燃やさないこと。
- 一緒に家庭ごみや、プラスチック、ビニール類を燃やさないこと。ダイオキシン類が発生する場合があります大変危険です。

☆届出の有無にかかわらず、煙や異臭等によって周辺から苦情が出た場合や、気象状況により中止していただく場合があります。

廃棄物焼却の原則禁止について

「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により、原則として野焼きは禁止です。違反すると罰則の対象になりますのでご注意ください。

※「廃棄物の処理及び清掃に関する法律 第25条」 …五年以下の懲役若しくは1千万円以下の罰金に処し、又はこれを併科する。

* * * * *

野焼きの届け出に関するお問い合わせ 総務課 (098-987-2321)

農業に関するお問い合わせ 観光産業課 振興係 (098-987-2323)

20歳未満の 飲酒は やめよう



大切な身体を 守るために



5 20歳未満の者が お酒を飲んでは いけない つの理由

- ① 脳の機能を低下させます。
- ② 肝臓をはじめとする臓器に障害を起こしやすくなります。
- ③ 性ホルモンの分泌に異常が起きるおそれがあります。
- ④ アルコール依存症になりやすくなります。
- ⑤ 20歳未満の者の飲酒を禁ずる法律があります。

4月は20歳未満飲酒防止強調月間です。

2022年4月から民法の成年年齢は18歳に引き下げられますが、
飲酒に関する年齢制限は20歳のまま維持されます。

20歳未満の者の飲酒は法律で禁じられています。

20歳未満の者の飲酒を防止するため、酒類小売店では法律に基づき年齢確認を実施しています。

国・都道府県庁、内閣府、警察庁、文部科学省、公益社団法人アルコール健康医学協会、全国小売酒類組合中央会、日本チェーンストア協会、
一般社団法人日本フランチャイズチェーン協会、一般社団法人日本ボランタリーチェーン協会、一般社団法人全国スーパーマーケット協会



郵便局では 地域のお写真 募集しています

概要

2022年5月15日に沖縄県は本土復帰50周年を迎えます。
沖縄県内各郵便局においては、復帰当時などの昔の局周辺の風景・情景・風物（代表的なもの）の写真パネル展示会を開催し、地域のお客さまに楽しんでいただきたく思っております。

募集写真

- ・ 復帰当時～**30年前**ぐらいの局周辺の風景・情景・風物（代表的なもの）
- ・ 地域の昔の街並みや、道路、建物（公共施設）など、懐かしいもの等
- ・ ご提供いただける場合は、郵便局までご連絡いただけると幸いです。
- ・ お借りしたものは、デジカメ等で画像の取り込み又はカラーコピー等をしたうえでお返しします。

【電話番号】098-987-2131

【募集期間】5月10日（火）まで



注意事項

- ・ 原則としてご提供者さま所有のお写真（オリジナル）に限ります。
- ・ 個人情報の観点から人物が判別できる写真は使用できない場合があります。
- ・ 著作権、肖像権等については、ご提供いただいた時点で展示・掲載にご同意いただけたものとしたします。
- ・ ご提供いただいた写真は、郵便局で大切に扱うことといたしますが、万が一棄損、破損等を生じさせることもございますので、その点をご理解いただいた上でご提供をお願いします。

ご協力いただいた方には粗品をプレゼントします。



ご協力どうぞよろしくお願いいたします。





村内でPCR検査が無料で受けられます!!



新型コロナウイルス検査事業

渡嘉敷村では、新型コロナウイルス感染拡大を防止することを目的に、村が委託する「PCR出張検査」が無料で受けられようになりました。
令和4年度に希望する助成対象者に対し、実施いたします。

助成対象者

今回は5/2（月）です！

- 1 渡嘉敷村住民基本台帳に登録されてる方
- 2 上記以外の渡嘉敷村役場職員
- 3 その他、村長が感染のリスクがあると認めた者

対象経費と助成額

- ・対象経費：3,300円
- ・助成額：3,300円
- ・自己負担額：無料
- ・助成回数：制限なし（但し、予算の範囲内）



詳しくは
『村役場 民生課』へ
お問合せ下さい!!
9 8 7 - 2 3 2 2

実施期間

令和4年4月1日から令和5年3月31日まで（当分の間、毎週月曜日実施予定）

申請方法

※受付場所：村役場 民生課／検査時間：午前10時30分～午後1時迄

村役場 民生課にて「PCR検査申込同意書」「新型コロナウイルス感染症専用問診票」に記入し申請する。

検査内容

村が配布するキットに申請者が唾液を採取し提出。提出されたキットを村が委託する医療機関に送付し検査を依頼する。

検査結果

採取翌日に結果判明。結果については申請した携帯電話のショートメールにて本人へ報告する。同時に村役場にも結果が届く。陽性判定の場合は、管轄保健所へも報告する。（同意書にて同意済）



マイナンバーカードをつくろう！

○マイナンバーカードのつくりかた

申 請

受け取り

交付申請用QRコードをお持ちの方

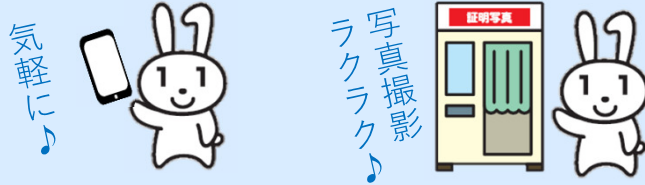
(※令和3年1月から3月にかけて送付)

スマートフォン

無料

証明写真機

有料



ピッ



マイナンバーカード交付申請のご案内にあるQRコードを読込みます。

入力



申請書ID
氏名
メールアドレス

カシヤ



写真を撮って
終了！簡単！



届いたメール
の専用サイト
に写真を登録

交付申請書をお持ちの方

(※令和3年1月から3月にかけて送付)

郵便による郵送

無料

専用封筒に必要事項の記入と、
必要書類を添付し郵送します。



交付申請書をお持ちでない方

市町村窓口で申請



本人確認後、
受付します。

※窓口は混雑する場合があります。時間にゆとりをもってご来庁ください。

村役場窓口で

1～2か月後、村役場より
交付通知書（はがき）が届きます。

交付通知書（はがき）と本人確認書類※をもって村役場窓口へ！

※本人確認書類

(1点確認の例)

運転免許証や旅券など

(2点確認の例)

健康保険証＋社員証など

本人確認後、
交付します。



毎月第1、3水曜日は
18時30分まで個人番号
カード申請・受取
業務をおこなっておりますのでご利用下さい。

お問い合わせ先
渡嘉敷村役場民生課
戸籍係 987-2322

地域包括支援センターとは



いつまでも住み慣れた渡嘉敷島で安心して暮らし続けられるよう、
高齢者やそのご家族、地域住民の身近な相談窓口として
様々な面からの支援を包括的に担う機関です。

包括支援センターの主な4つの事業

さまざまな相談ごと (総合相談)

- 近所の高齢者が、夜に一人で歩いているから心配
- 介護について相談したい
- 事業に参加したいけど、参加方法が分からない
等の相談



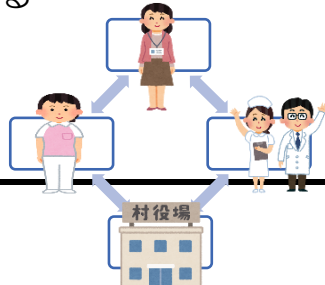
介護や健康のこと (介護予防ケアマネジメント)

- 身体の機能に不安がある
- 今の健康を維持したい
- 要介護認定の申請を受けたい
等の相談
- 認知症や介護予防の講演会の企画
- 介護予防教室の実施 等



暮らしやすい地域のために (包括的・継続的ケアマネジメント)

- 地域の介護体制がうまく機能するように介護、行政、医療、福祉と地域住民の連携を図る



高齢者の権利を守ること (権利擁護)

- 悪質な訪問販売の被害にあった
- 虐待にあっている人がいる
- 虐待をしてしまう
- 財産管理に自信がなくなった
等の相談



何か困り事等ありましたら
いつでもご相談下さい。



場所は、渡嘉敷村高齢者生活福祉センターの施設内にあります♪

渡嘉敷村地域包括支援センター ☎ 8 9 6 - 4 7 2 0

一般ごみ等の出し方について

『渡嘉敷村ゴミの正しい分け方・出し方』のチラシは、村のホームページまたは村役場民生課にて提供しております。ご確認のうえ正しく分け、出して下さるようご協力をお願いします。有料ごみ等、わからない場合は民生課及びクリーンセンターへお問い合わせください。

 渡嘉敷村

渡嘉敷村ゴミの正しい分け方・出し方

朝8時30分までには出してください！！

クリーンセンター営業時間 問い合わせ：098-987-3610
平日8:30～17:15 土曜8:30～12:00

月・金曜日	もやすごみ	 ・生ゴミ ※よく水切りをする ・腐プラスチック類 ※ペットボトルのつる ※マヨネーズなどの汚れた物 ※このマークがついているものはつぶして捨てよう！！ ・CD テープ類 ・劣化スチロール ・ダンボール
水曜日	もやさないごみ	 ・プラスチック・ゴム・生ゴミ・紙くず・紙おむつなど ※指定袋以外は収集しません。
水曜日	もやさないごみ	 ・アルミ缶 ・スチール缶 ・ペットボトル ※ラベルを剥がす。 ・ビン・ガラス ・キャップ ・電池類 ・破れた電線・ガラス等 ・電線類 ・破れた電線・ガラス等 ・ペットボトル ※ラベルを剥がす。 ・ビン・ガラス ・キャップ ・電池類 ・破れた電線・ガラス等
月・土(持込)	有料ごみ	 ・バイク (50cc 未満) ・バッテリー (大きさによって異なります) ・タイヤ (サイズによって異なります) ※指定処理回数は持ち込みなので、間違いないようお願いします。クリーンセンター：098-987-3610
月・土(持込)	リサイクル家電	 ・エアコン ・テレビ ・冷蔵庫 ・洗濯機 ※無料回収もあります(お問い合わせください) ※リサイクル家電は郵便局での支払いになります！！ ※サイズ・メーカーにより料金が異なります
月・土(持込)	継続持込ごみ	 ・軽トラック 1台 ・1トントラック 1台 ・2トントラック 1台 ※継続持込は登録者に限り後払いで持込できます(事前登録が必要ですので民生課までお問い合わせください)

※村で収集しないごみ＝産業廃棄物・感染症医療廃棄物・消火器・化学薬品類・廃油・FRP ボート他・貝殻類

0 (ゼロ) のつく日 (村民清掃活動日) が、土・日・祝日の場合は、翌平日が収集日になります！！

混ぜればゴミ、分ければ資源。協力お願い致します。

問合せ先・・・

民生課・987-2322

クリーンセンター・987-3610



渡嘉敷村長

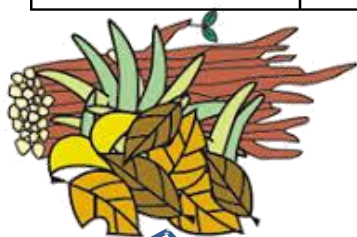


G・W期間のごみ収集日程について

G・W期間中における、ごみの収集は下記のとおりとなります。村民のみなさまのご協力をお願いします。

日付 種別	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日
	祝（金）	土	日	（月）	祝（火）
燃えるごみ	収集	休業	休業	収集	休業
燃えないごみ	休業	休業	休業	—	休業
ゼロごみ（草木）	休業	休業	休業	収集	休業
持込ごみ	午前中	午前中	休業	終日	休業

日付 種別	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日
	祝（水）	祝（木）	（金）	土	日
燃えるごみ	休業	休業	収集	休業	休業
燃えないごみ	収集	休業	—	休業	休業
ゼロごみ（草木）	休業	休業	—	休業	休業
持込ごみ	午前中	休業	終日	午前中	休業



ごみゼロ（庭の草木等）のごみ袋は役場にて配布しておりますので、ご利用下さい！（※要申請）

ごみの分別について、ご協力をお願いします。



※ 一般の持込ごみ（可燃ごみ）は『指定ごみ袋』に入れて持ち込んで下さい！それ以外での持込は受け付けられないので、ご協力をお願いします。

民生課・987-2322

クリーンセンター・987-3610

 渡嘉敷村長



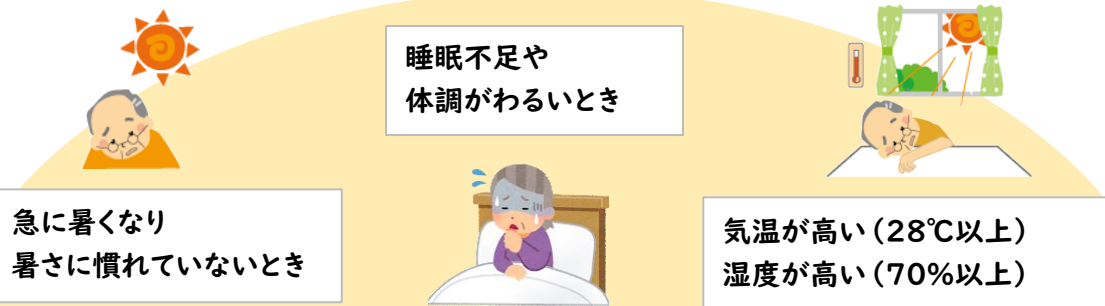
こんなときは、

熱中症に 気を付けて！！



日増しに暑い日が増えてきました。

この時期は身体も暑さに慣れていないので、熱中症になりやすい時期です。
特に、高齢者や小さなお子様は体温調整がうまくいかず熱中症になりやすいです。
しっかり熱中症予防をして、これから暑くなる時期を乗り切りましょう！



こんなときは要注意！！



熱中症予防のポイント

1. のどが渇く前に、こまめに水分補給しましょう！
2. 外出時は帽子をかぶり日射しを避け、室内では冷房をつける等涼しい環境を作りましょう！
3. バランスのよい食事を心掛けましょう！
4. 日頃から定期的に体を動かし、暑さに負けない身体作りをしましょう！
5. 暑くて寝苦しい時は、冷房等を活用し十分な睡眠時間を確保しましょう！
6. 屋外で人と十分な距離(2m以上)離れているときは、マスクを外しましょう！



渡嘉敷村地域包括支援センター ☎098-896-4720



未来のために
今できる事

渡嘉敷村 健康づくり通信



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です



30代以上の3人に2人が歯周病と言われています！



1 歯周病とは？

歯を支えている歯周組織に炎症が起こり、骨が破壊されていく病気です。

2 歯周病と全身疾患

口の中にいる細菌が、唾液や食べ物と一緒に、誤って気管に入りこみ「肺炎」を起こす。※加齢による飲み込む機能の衰えが関係

誤嚥性肺炎

脳梗塞

歯周病毒素が、歯肉から血管に入り炎症を引き起こし、血栓を作ってしまう。

心疾患

歯周病菌が、心臓の血管や組織に感染し、心膜炎や狭心症などを発症しや

低体重児のリスク

妊娠している女性が歯周病に罹患している場合、低体重児および早産の危険度が高くなることが指摘されています

糖尿病

・血糖値を下げるインスリンの働きを邪魔し、血糖値が高くなる。
・血糖値が高いと歯周病になりやすい

歯周病チェック

- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている
- ☐ 歯ぐきから膿や血が出る
- ☐ 歯がグラグラする
- ☐ 口臭がある
- ☐ 口の中がネバネバする
- ☐ 歯がしみる
- ☐ 歯が長くなったように感じる

ひとつでも当てはまる場合は、
歯周病の可能性があります。
歯科医院へ行き、相談しましょう。

1年に1回は
歯科医院へ行きましょう！

とかしきウォーキング講座

～楽しく効果的な運動～

毎月10日の「健康ウォーキングの日」に合わせ、

楽しく効果的な運動教室を開催します♪

GOGO! ウォーキング

コロナ禍により、第二の健康被害として「運動不足」が懸念されています。

皆で楽しく、心と体をスッキリさせましょう♪



◆日時：令和4年 5月10日(火) 午後5時30分～

◆場所：村中央公民館

講師：おもと会 リハビリ専門職

◆内容：①運動前のストレッチ&筋トレ

②効果的なウォーキングの方法

③疲れの残らないクールダウンの方法 等

村内ウォーキングも40分程度行います♪

◆速歩チーム、よんなーチームに分かれます。

※雨天時は、公民館内にて運動を行います。

◆マスク着用をお願いします。 ◆運動時、十分な距離（2m）をとりましょう。

◆飲みもの持参、動きやすい服装、運動靴でお越しください。



※コロナ蔓延により、延期または中止になる場合もございます。ご了承ください。

村民対象！！

体力測定会&個別相談会



今の自分を知り、もっと元気に♪



開催日：令和4年6月8日（水）

場所：中央公民館

	受付時間
午前	10：00 ～ 11：30
午後	1：30 ～ 4：00

※阿波連送迎：新垣商店前 1時15分発

内容

①体力測定

血圧・身長・体重・BMI（肥満指数）
握力（全身筋力）・片足立ち（バランス力）
5M最大歩行（歩行能力）・TimeUP & Go（総合力）
30秒立座り（下肢筋力）・長座前屈（柔軟性）



②個別トレーニング相談（希望者のみ）

現役リハビリ講師（理学療法士）が来島し
ご自分に合ったトレーニングの指導も行います
腰痛・肩痛などのご相談もできますよ！
（当日船舶欠航の際は②は中止となります）



※所要時間は10分～30分程度。

お気軽にお立ち寄りください☀

※運動靴を履いてお越しください👟



結果はグラフ化して、
後日、結果返却します

※コロナ感染拡大等にて延期または中止になる場合もあります。ご了承ください。

令和4年度 保健事業と介護予防の一体的実施事業×介護予防事業×ヘルスアップ事業

地域包括支援センター ☎098-896-4720
渡嘉敷村 保健指導所 ☎098-987-2422

5月17日は、“高血圧の日”です

高血圧は、脳卒中や心臓病など、生命にかかわる病気を引き起こす最も主要な原因となっています。

しかし、高血圧はサイレントキラーと呼ばれるように、自覚症状がないため、治療を受けている人は、わずか2割といわれています。

＜渡嘉敷村で高血圧の治療をしている方＞

61 名

(40-74歳国保被保険者178名中)

3人に1人は血圧の治療をしています！

＜令和3年度10月の住民健診受診者で血圧140/90以上の方＞

40歳未満
約6%

40～74歳未満
25.3%

75歳以上
45.5%

40-74歳は、4人に1人、75歳以上は2人に1人は、高血圧です。

家庭血圧135/85mmHg以上が、脳卒中や心筋梗塞にかかる率を2～3倍にも増やす危険な高血圧です。

高血圧があっても、ほとんど症状は出ません。

家庭血圧を測定して、本当の血圧を知り、高血圧を見つけましょう。

正しい測定方法

1日2回測定

＜朝＞

- ・起床後1時間以内
- ・トイレの後
- ・朝食の前
- ・薬を飲む前

＜夕＞

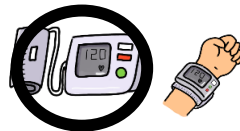
- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒直後は避ける

イスに座って、1-2分
経ってから



カフは心臓と同じ高
さで測定する。

血圧計は、上腕タ
イプがおすすめ



保健指導所でも、血圧測定できます！お気軽にお越しください(^^)／

とかしき村保健指導所

寄り道トレーニング



午後1時から3時までの間

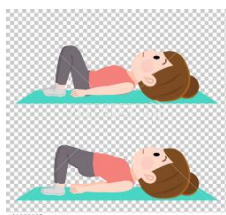
公民館小会議室で好きな時間に来て涼しい
中で好きな動画配信を見ながら
楽しく運動しませんか。お友達を誘ってでも
また
お一人様でも大丈夫

毎週火曜日空いてます。隙間時間を
利用して

♪('ω'♪) Wi-Fiあります。
大画面からのエクササイズも

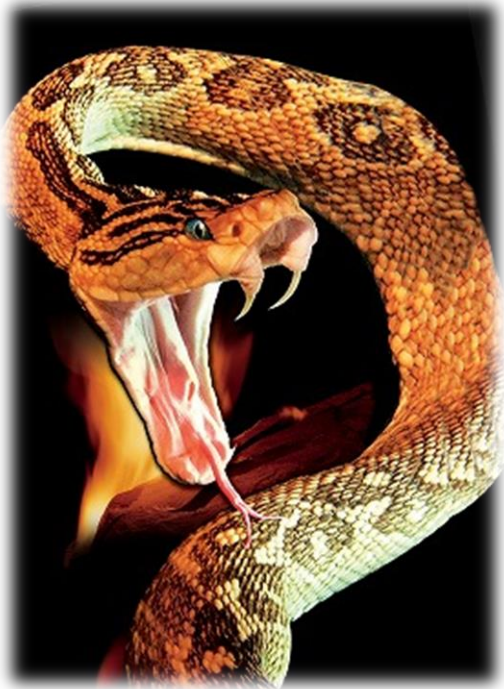


各自で片付けをお願いします。



☆行事や事業等で開かない日もあります。
連絡先・・・保健指導所 尾崎 新里 987-2422

ハブ咬症注意報発令中！



発令期間
令和4年5月1日～6月30日

・趣 旨

本県には、猛毒を有するハブが生息し、年間100人前後のハブ咬症患者が発生している。

これまでのハブ対策の推進により、近年ハブ咬症による死亡者は、ほとんど見られなくなっているが、ハブ咬症患者の中には、未だ後遺症に悩まされる事例も多く、健康や日常生活に及ぶ影響は大きい。

このようなことを鑑み、広く県民・観光客等に対し、ハブ咬症についての注意を喚起し、ハブによる被害の未然防止を図る。

・ハブ対策について

1 環境を整備して、ハブ咬傷を未然に防ぎましょう！

・隠れ場所をなくす・侵入を防ぐ・空き地の適正管理 等

2 農作業や草刈時等の注意

・長靴を履き、鎌などによる手作業はできるだけ避けましょう

・ハブにかまれたら・・・

1 慌てずに、ハブかどうかを確かめます(ハブなら牙の跡が普通は2本)

2 大声で助けを呼び、すぐに医療機関を受診しましょう(車か徒歩で)

3 包帯などの帯状の幅の広い布で、指が1本通る程度に緩く縛ります。

※決して細いヒモなどで強く縛ってはいけません!!

慌てず冷静に対処しましょう!!



民生課・環境係
987-2322

【 遊泳監視期間 開始 】のお知らせ

遊泳監視期間

2022 年 4 月 23 日 ～ 2022 年 10 月 31 日

阿波連ビーチ 及び 渡嘉志久ビーチ は、**4 月 23 日（土）**より監視員（水難救助員）が配置されます。

阿波連ビーチ・渡嘉志久ビーチの遊泳監視区域内での遊泳の際は、ライフジャケットの着用をお願いしています。村内のマリンス事業者、シュノーケリング用品の貸出事業者のみな様は、お客様へのライフジャケット着用の呼びかけをお願いいたします。

■サンゴの保全と遊泳者の安全確保のため、ご理解・ご協力をお願いいたします。■

渡嘉敷村役場 観光産業課

T E L 0 9 8 - 9 8 7 - 2 3 3 3

ミカンコミバエが発見されました！ 初動防除のご協力をお願いします。

- ・ 熟果実の提供をお願いします。
- ・ 熟果実の情報をお願いします。

沖縄県がミカンコミバエ侵入警戒調査を実施した結果、当該地域においてミカンコミバエが発見されました。まん延すると甚大な被害を引き起こしますので、**初動防除**を実施します。**防除へのご理解・ご協力をお願いいたします。**

ミカンコミバエ



被害果実

グワバを食害する幼虫



果実内の幼虫



カンキツ類・グワバ・アセロラなどの果物全般、トマト等のナス科果菜類を食害します。

異常な果実を確認した場合は、最寄りの下記機関にご連絡をお願いします。

初動防除



殺虫剤の
散布



誘殺板の
増設

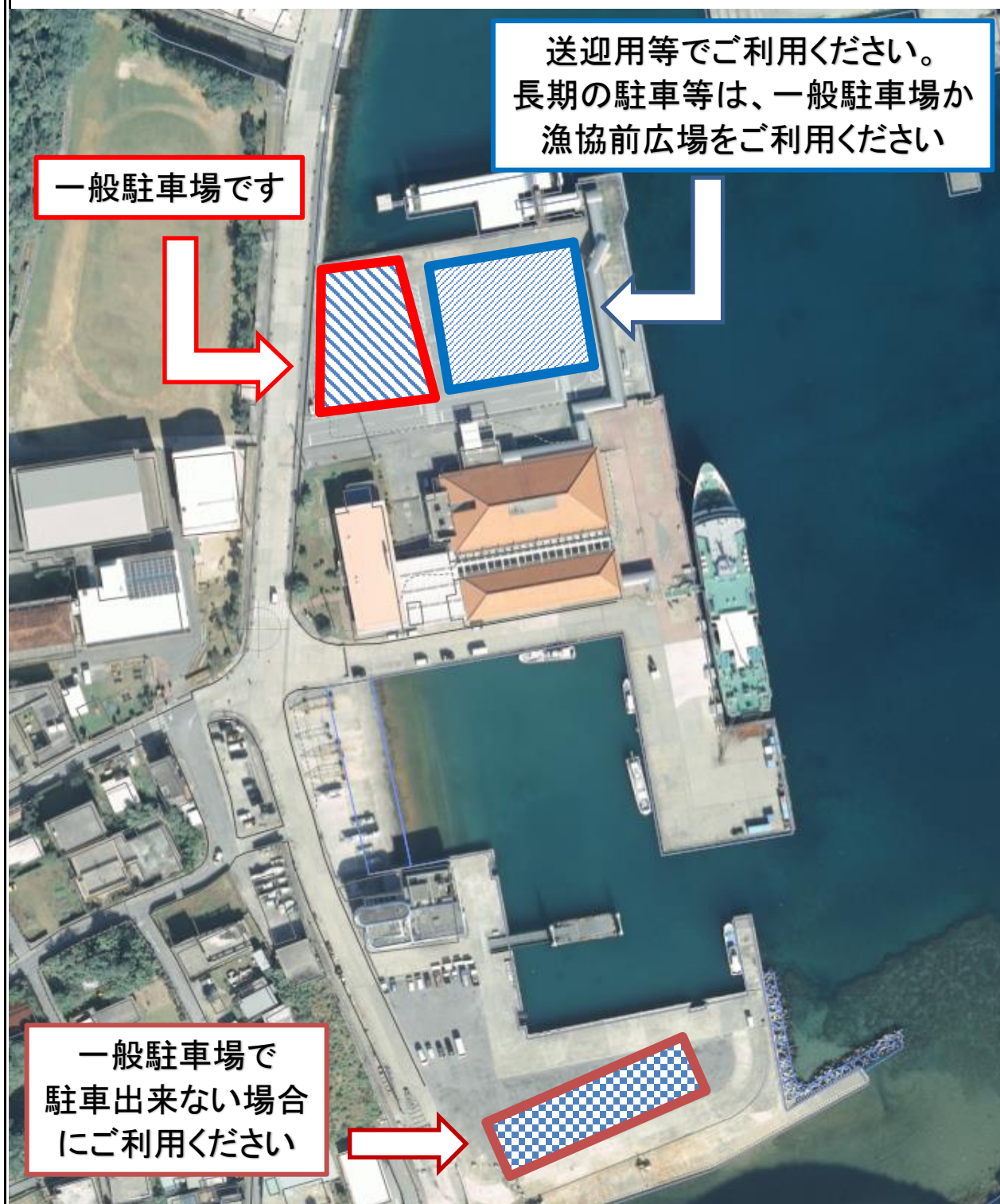


寄主植物の
果実除去

連絡先

- 沖縄県農林水産部営農支援課 : 098-866-2280
- 沖縄県病害虫防除技術センター : 098-886-3880
- お近くの市町村担当課、あるいは、各地域の農業改良普及センター

渡嘉敷港駐車場の利用方法



お問い合わせ先：渡嘉敷村観光産業課 987-2323

口座振替のご案内

水道料金のお支払いは口座振替が便利です！

手続きは1度
だけでOK！

簡単

支払いに行く
手間が省ける！

便利

支払い忘れの
心配がない！

安心

口座振替ができる金融機関

- ・ 郵便局（ゆうちょ銀行）

申し込み方法

郵便局窓口で手続きできます。

※役場窓口では手続きできませんのでご注意ください。

※口座振替日は毎月25日（土日祝祭日は翌営業日）

必要なもの

☆通帳

☆通帳登録印

☆水栓番号

水道使用量のお知らせ兼請求書

年	月	日	水栓番号
			様
検針日	メータ番号		
□ 径	mm	用 途	
今回検針	m ³	取替水量	m ³
前回検針	m ³	今回水量	m ³

毎月の検針票に記載しております。

～お問い合わせ～

渡嘉敷村役場 観光産業課 上下水道係

TEL：098-987-2323

節水に ご協力下さい

水は限りある資源です。
日頃から節水を
心がけて大切に使いましょう。



観光産業課 上下水道係

098-987-2323

釣りを楽しむ皆さまへ

マナーを守って釣りを楽しみましょう



ゴミは持ち帰りましょう



エサやマキエは洗い流しましょう



**悪天候の中では決して海辺に
近寄らないで下さい**

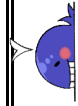
渡嘉敷村役場

お問い合わせ先: 渡嘉敷村観光産業課 987-2323

A vintage NEC portable electronic calculator, likely a scientific or business model. It features a green circular display at the top left, a numeric keypad on the right, and a large grid of small buttons or indicators in the center. The brand name 'NEC' is visible on the right side. A small pen or stylus is placed vertically to the left of the calculator for scale.

※災害時や停電時等でも重要な情報を逃がさない
ために、こまめな電池交換をお願いします！





令和4年6月の主な予定

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1日 旧5/3	2日 旧5/4	3日 旧5/5	4日 旧5/6
				ハリー（阿波連区）		ライナードブック終了 村バレーボール大会
5日 旧5/7	6日 旧5/8	7日 旧5/9	8日 旧5/10	9日 旧5/11	10日 旧5/12	11日 旧5/13
	PCR出張検査				空飛ぶ図書館①	空飛ぶ図書館②
12日 旧5/14	13日 旧5/15	14日 旧5/16	15日 旧5/17	16日 旧5/18	17日 旧5/19	18日 旧5/20
	PCR出張検査		村議会定例会①	村議会定例会②	村議会定例会③	
19日 旧5/21	20日 旧5/22	21日 旧5/23	22日 旧5/24	23日 旧5/25	24日 旧5/26	25日 旧5/27
PTA作業（渡幼小中）	村議会定例会④ PCR出張検査			慰霊の日 平和学習		
26日 旧5/28	27日 旧5/29	28日 旧5/30	29日 旧6/1	30日 旧6/2		
	PCR出張検査					



渡嘉敷村



村民税や国保税などの納付は
『口座振替』が便利です♪

ごみの正しい分け方、出し方に
ご協力をお願いします！



※指定ごみ袋がし字型（取って付）に代わりました！