

# 「ねこ」と「ひと」の

## 共生をめざして



あなたは「ねこ」と聞いて、なにを思い浮かべますか？かわいいペット？大切な家族？もしかすると「迷惑な動物」と答える方もいるかもしれません。今回は、そんな「ねこ」の問題の背景・現状をお伝えし、「ねこ」の適正な飼育について考えていきたいと思います。

近年、沖縄の離島でも、TNR活動を行っており、石垣島、伊江島など積極的に活動しています。

### 奇形や先天性異常を生み出す確率が高い

近親交配により生まれてくる子猫はその家系が持っている要素を良く受け継ぐことができ一方で、奇形と呼ばれるような生まれつき体が異常になるケースがあります。

猫がこのような苦情相談の対象となっっているのはどうしてでしょうか。その背景として、本来室内で飼育されるはずの猫が屋外で飼われていること、無責任な餌付け、飼育放棄された飼い主のいない猫や子猫（以下「野良猫」）の発生が挙げられます。またその猫のほとんどに避妊・去勢手術（以下「不妊手術」）が施されていません。このような猫が増え続けることで、地域を汚してしまったり、別の猫を呼び集めてしまうなどの問題が起こり、住民間トラブルを引き起こすこともあります。一見するとトラブルの原因は猫にあるように思えます。しかし元をたどると、無責任な餌やりや屋外飼育など、私たち人間の間違った認識や行動、考えにより引き起こされるトラブルとも考えられます。

- ・ 朝に出したごみが荒らされる
- ・ 庭への糞尿等の環境被害
- ・ 他の猫との喧嘩や発情時期の鳴き声

近年、渡嘉敷村では、猫を原因とする次のような問題が増加しています。

## 猫の問題の背景と現状

# 猫の殺処分現状

沖縄県動物愛護管理センターでは、動物愛護と適正飼養の普及啓発、犬猫の譲渡会の開催のほか、捨てられてしまったり、迷子になってしまい飼い主の元へ帰ることができなかった犬猫の殺処分がやむなく行われているのが現状です。

	平成25年度	平成29年度
収容された猫	3,017匹	1,254匹
譲渡・返還猫	159匹	198匹
殺処分	2,851匹	1,056匹

平成25年度と平成29年度の猫の殺処分数を比較すると、その数は減少しています。理由として、迷子になった犬猫の積極的な譲渡活動や、動物愛護団体による新しい飼い主探しの取り組み強化が、殺処分の減少につながったと考えられます。

## ～猫を正しく飼いましょう～

### ①完全室内飼育

室内飼育のメリットとして、交通事故の危険回避や感染予防、ご近所トラブルや行方不明の防止などがあります。

### ②健康管理

普段から猫の様子をチェックし、「食事をとらなくなった」「尿の様子がいつもと違う」などの体調の変化に気付いたら、すぐに動物病院に相談、受診するようにしましょう。

### ③不妊・去勢手術

猫は繁殖力が高く、めすの猫は早くて生後6ヶ月で子猫を産めるようになります。また、年間で3回の出産ができ、1度の妊娠で平均5匹の子猫を産みます。子猫を望まないのであれば、必ず不妊・去勢手術をしましょう。

### ④飼い主とのスキンシップ

室内飼育されている猫の場合、社会や他の動物との接点がないため、毎日コミュニケーションをとる必要があります。話しかけたり、なでたり、おもちゃで遊んだりすることが室内飼育の猫には必要です。

## 共生をめざして

「ねい」と「ひい」

野良猫は、飼っている猫の「終生飼育」、「不妊手術」、「屋内飼育」、「所有者明示(身元の表示)」等の適正な飼育管理が普及すれば、次第に減少すると考えられています。しかし、このような適正な飼育方法が広く普及するには、ある一定の時間を要します。その間、まさに今存在している野良猫の問題を解決する手法の一つに「地域猫活動」があります。沖縄県内では、地域猫活動を進めている地域や自治会、自治体が増えつつあり、具体的な取り組みとして「野良猫への不妊手術(TNR)」や「地域で猫を適正管理」などがあります。渡嘉敷村においても、今後「地域猫活動」について調査を行い、地域住民や自治会、ボランティア等の協働のもと実施できるか検討したいと考えています。

※お問い合わせ※

村役場民生課

☎987-2322

# 近隣のみなさまへ 飼い主のいない猫（野良猫）対策のお知らせ

誰もが暮らしやすい地域にするため、村役場、組合と相談しながら、『野良猫を増やさない』取り組みを実施します。

**※保健所や行政機関は野良猫の捕獲駆除や引き取り処分を行いません。**

## 野良猫の不妊去勢手術を行います

トラブルを減らし、暮らしやすい地域にするために野良猫の不妊去勢手術を行う取り組み（TNR活動）を行います。この度、渡嘉敷村内に猫が多いとのご相談があり、ボランティアを募集することになりました。ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。



## TNR活動と呼ばれています

※不妊去勢手術済みの印として耳先をV字カットします。

## 餌やりマナーを守りましょう

餌やりは近隣に配慮、マナーを守りましょう。迷惑にならない場所で決まった時間に適切な量を与え、食べ残しはすぐに片付けましょう。**放置餌は厳禁**です。  
※未手術の猫に餌を与えている方はおしらせください。  
(個人情報は厳守します。)

## 不妊去勢手術の効果

外猫の寿命は4～5年です。不妊去勢手術により、徐々に数が減ります。発情期の鳴き声、ケンカ、尿の臭気も減ります。**手術後は耳先をV字カットし、元の場所に戻します。**



## 首輪・迷子札のお願い

首輪や、耳先カットがない猫は、未手術の野良猫と判断せざるを得ず、手術対象とします。放し飼い・手術済みはおしらせください。**（飼い猫は安全のために、室内飼育をお勧めします。）**

※首輪には飼い主の連絡先を書きましょう。

## ご協力をお願い

- 猫の捕獲や、その他雑務をお手伝いしていただけるボランティアさんを募集しています。（説明を受けていただいたら、誰でもできる作業です。）
- 餌やり、放し飼い、猫の居場所などをご存知の方は情報提供をお願いいたします。

渡嘉敷村役場 民生課 TEL: 098-987-2322 FAX: 098-987-2560

※動物の愛護及び管理の法律により、遺棄（捨てる）・虐待は犯罪行為です。コーヒー粕やレモン、オレンジなど柑橘系の香りなど、身近なもので猫よげができる場合もあります。また、超音波発生装置などありますが、すべて効果は100%ではありません。

# 渡嘉敷村生活支援コーディネーター

「ずっと暮らせる島づくり」の為、

人と人の繋がり作りや、  
健康づくりを応援しています♪



令和3年5月～  
新たに  
『小嶺 美智子』さん  
が就任しました。



## 地域の身近な相談役



- ◇ サークル活動のお手伝い  
(場所、人集めの方法などの相談)
- ◇ 生活の困り事の相談  
(例:調理が出来なくなってきた)
- ◇ 空いた時間に自分の趣味を  
生かした活動がしたい  
(ボランティア、サークル講師など)

金城肇      吉崎真美      新垣光枝  
大城敏博      金城広美      熊谷美和  
島袋綾乃

お気軽にご相談下さい♪

渡嘉敷村地域包括支援センター ☎098-896-4720



# 渡嘉敷村の健康長寿あつまりのご案内

下記以外にも、単発でのイベントや勉強会なども開催しております。

	日	月	火	水	木	金
午前	<p>☆ボランティアスタッフ募集☆ ・体操教室のお手伝いをしながら、自分の健康維持も出来て一石二鳥♪ ボランティアやってもいいよ～という方お待ちしております(^^)</p>			<p><b>阿波連 はつらつシニア 健康体操</b> 9:30～11:00 (役場前9時)  阿波連生活館にて 自由参加型  ストレッチ 筋トレ 脳トレ スクエアステップ</p>	<p>①<b>男の トレーニング クラブ</b> 13:00～15:00 公民館にて 自由参加型</p>	<p><b>ゆくい</b> 9:30～11:30 福祉センター内 コミュニティホールにて実施  (参加条件あり)  職員と一緒に トレーニングします</p>
午後	<p><b>ゆいまーる カフェ</b> 月に1回 13:00～16:00 自由参加型 福祉センターにて お茶しながら ゆんたくや交流を 楽しめます。</p>	<p><b>はつらつシニア 体操教室</b> 13:30～15:00 (新垣商店前13時) 公民館にて 自由参加型  ストレッチ・筋トレ 脳トレ・スクエアステップ</p>	<p><b>女性ミニテイ (グラウンドゴルフ)</b> 13:00～16:00 交流の家にて 自由参加型 利用料1回300円  社協に運営委託中</p>		<p>②<b>男性ミニテイ (グラウンドゴルフ)</b> 13:00～16:00 交流の家にて 自由参加型 利用料1回300円  社協に運営委託中</p>	

毎月10日  
ウォーキングクラブ「あしびなー」



夏時間: 17:30  
冬時間: 17:00  
役場前集合～♪



コミュニティホール(社協内)  
開放日について

平日で職員がいる日は、自由に  
エアロバイク、ステッパー、  
マッサージ機など無料で利用できます  
要予約: 896-4720



お気軽に連絡下さい♪

☎ 渡嘉敷村地域包括支援センター  
☎ 098-896-4720  
☎ 渡嘉敷村社会福祉協議会  
☎ 098-987-3271

# -令和3年度の国保税の納付が始まります-

## ●令和3年度 国保税の納期

期別	第1期	第2期	第3期	第4期	第5期	第6期	第7期	第8期
納付期限	8月2日	8月31日	9月30日	11月1日	11月30日	1月4日	1月31日	2月28日

※納期内に納めましょう。

## ・保険税は国保の大切な財源です・

- ★ 国保税は、それぞれ収入や資産、加入世帯員数に応じてお金を出し合い、病気やケガなどの医療費にあてる税金です。渡嘉敷村に住所がある人は、職場の健康保険に加入してる人や生活保護を受けている世帯を除いて、渡嘉敷村の国保に加入し、国保税を納めなければなりません。
- ★ 国保税は世帯の所得によって軽減があります。世帯主(国保加入者ではない世帯主を含む)及び、国保加入者全員が所得の申告をしないと、軽減に該当する場合であっても軽減が受けられません。所得の有無に関わらず所得の申告をして下さい。
- ★ また、非自発的な理由で失業(離職)した方が国保に加入した場合、国保税が軽減されます。申請には「雇用保険受給者証」が必要です。又、条件等がありますので、確認をお願いします。
- ★ 今回も、新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した加入者は国民健康保険税の減免申請ができます。詳しくは民生課窓口でご相談ください。(給与収入の方は所属事業書の証明が必要となります。)
- ※ 職場の健康保険へ加入した場合は、国民健康保険の資格喪失届を村役場に14日以内に提出しなければなりません。(社会保険取得証明書が必要です。) また、職場を退職して任意継続しない場合は、社会保険の喪失日(退職日の翌日)から14日以内に、ご本人が国保加入手続きをしなければなりません。(社会保険喪失証明書が必要です。)



納税は、簡単・便利な  
口座振替がおすすめです

# コロナに負けない カラダ作り

今回は、  
このレシピ集から、  
夏バテ予防の  
メニューをご紹介します♪



いよいよ夏本番!!

この時期は、気温や湿度の変化で体調を崩しやすいですね・・・。

いわゆる、夏バテをしてしまい、食事の偏りが目立つ時期です。

食事が偏ると、体力や免疫力が落ちてしまいます。

コロナウイルスに負けない体を作るためにも、  
食事のバランスに気を配ってみましょう♪

渡嘉敷村地域包括支援センターと、  
沖縄県栄養士会にて作成したレシピ本です。  
興味のある方は、ご連絡下さい(^o^)/

## 主食

もずくおろしうどん 184kcal/1人分	
材料	分量(2人分)
うどん	2玉
もずく味付けカップ	2個
大根	手のひら1個分
青ねぎ	3本

<作り方>

- ①うどんは湯通し、大根はおろす。  
青ねぎは小口切りにする。
- ②お皿に水気をきったうどんを入れ、その上に大根おろし、  
もずく味付けカップ(たれごと)をのせ、最後に青ねぎを散らす。



## 主菜

豚肉のビール煮 449kcal/1人分	
材料	分量(2人分)
豚肩ロース(薄切り)	300g
ビール	1缶弱
玉葱	1/2個
じゃがいも	1個
人参	1/2本
めんつゆ	大さじ2

<作り方>

- ①豚肉は半分に切り、くるくると棒状に丸める。  
玉葱とじゃがいもは4等分に切る。人参は乱切りにする。
- ②鍋を熱し、①の材料を入れ、5分程度炒めたら、  
ビール、めんつゆを入れ最初強火、沸騰したら弱火で15分煮たら  
火を止め、蓋をしたまま冷ます。(冷ます事で、味が染みやすくなります)



ビールを入れる事で、お肉が柔らかくなります。



●お問い合わせ●

地域包括支援センター ☎098-896-4720

## 汁物

### ゆし豆腐の鰯缶と野菜トッピング 131kcal/1人分

材料	分量(2人分)
ゆし豆腐	汁椀2杯分
鰯缶	1/2缶
きゅうり	1/2本
みょうが又は青ねぎ	1個又は4本

<作り方>

- ①きゅうりは輪切りスライス、みょうがは小口切りにする。
- ②汁椀にゆし豆腐を入れ、鰯缶・きゅうり・みょうがをのせる。



みょうが・青ねぎの代わりに、魚の臭い消しや毒消し効果のあるイーチョーバーでもOK!



## 副菜

### 冬瓜のイナムドウチ風煮 67kcal/1人分

材料	分量(2人分)
冬瓜	手のひら2個分
人参	1/2本
しょうが	1カケ
油	小さじ1弱
かつおだし	1カップ
イナムドウチ味噌	大さじ2
青ねぎ	2本

<作り方>

- ①冬瓜は2cm角切り、人参としょうがは粗みじん切りにする。  
ネギは小口切りにする。
- ②鍋を熱し油を入れ、しょうがと人参を炒め香りがでてきたら、冬瓜とかつおだし、イナムドウチ味噌を加え、弱火で柔らかくなるまで煮る。最後に青ねぎを散らす。



冬瓜の代わりに大根でも美味しく頂けます。



## 副菜

### ピーマンののり和え 26kcal/1人分

材料	分量(2人分)
ピーマン	1個
赤ピーマン	1/4個
黄ピーマン	1/4個
のりの佃煮	大さじ1

<作り方>

- ①ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマンは千切りにし、サッと茹でる。
- ②①の水気をしっかり絞り、のりの佃煮で和える。



ピーマンに含まれるビタミンCは熱に強い特徴があります。



●お問い合わせ●

地域包括支援センター ☎098-896-4720

# 新型コロナウイルスワクチン接種率について

## 1回目(5月20日・5月21日)の接種率

年齢	対象者数	接種者数	接種率
16-64歳	416	279	67.1%
65歳以上	166	151	91.0%
合計	582	430	73.9%



## 2回目(6月14日・6月15日)の接種率

※対象年齢が引き下げられました。

年齢	対象者数	接種者数	接種率
12-64歳	454	301	66.3%
65歳以上	166	152	91.6%
合計	620	453	73.1%

## 2回接種終了した方

年齢	対象者数	接種者数	接種率
12-64歳	454	274	60.4%
65歳以上	166	150	90.4%
合計	620	424	68.4%



ワクチン接種を受けた方は、新型コロナウイルス感染症の発症を予防できると期待されていますが、接種後も引き続き、感染予防対策をお願いいたします。

- ・3密回避（密集・密接・密閉）
- ・マスク着用
- ・石鹸による手洗いや手指消毒アルコールによる消毒



渡嘉敷村  
の健康！

比べてみました ～ 長寿の長野県と沖縄～ 渡嘉敷村Σ(ﾟД)

○体格BMI25以上の割合 (%)

	沖縄県	渡嘉敷村	長野県
40才～64才	39.2%	30.2%	25.5%
65才～74才	40.5%	40.5%	23.1%
75才以上	41.6%	27.4%	27.1%

何が違うかな？

○1日に食べている野菜の量

1日に必要な野菜の目安	350 g
沖縄県	273 g
長野県	352 g

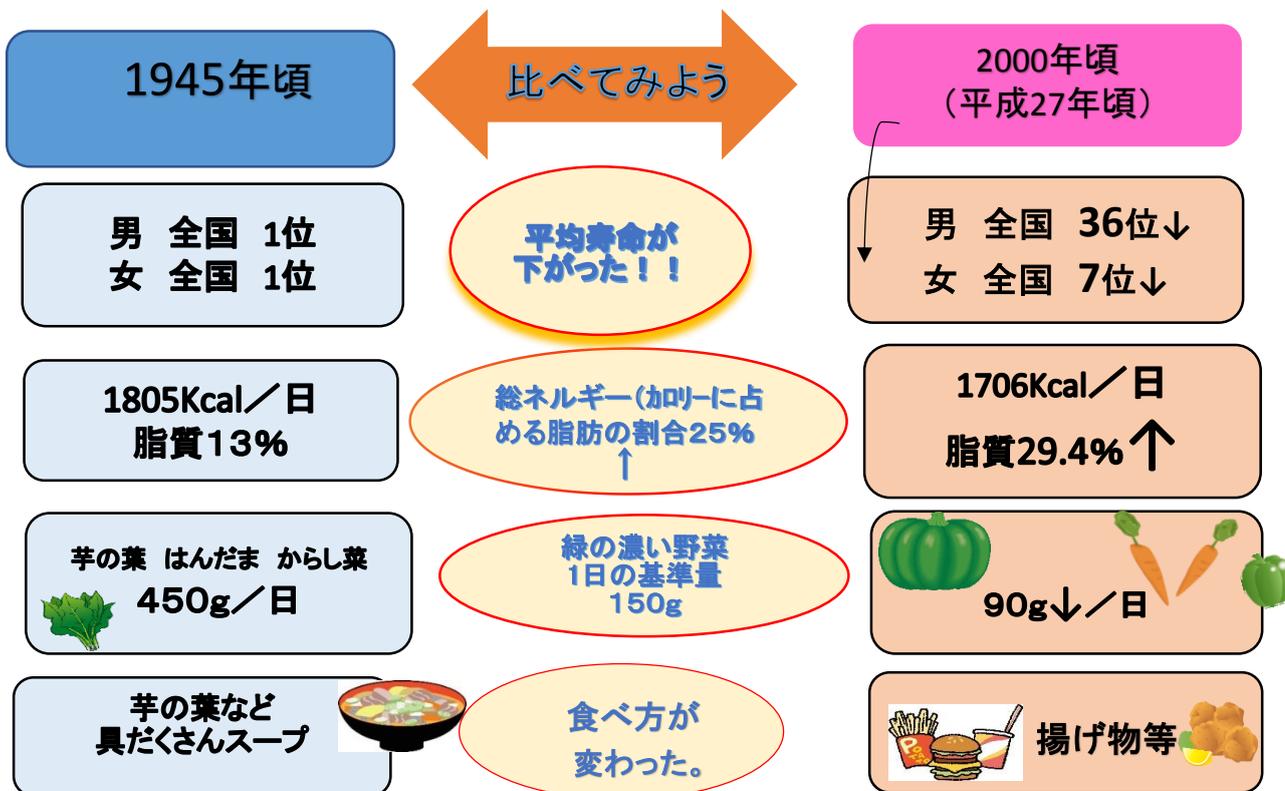
○BMIとは、肥満度を表す体格指数です。22を基準値として25以上は肥満と位置づけられています。

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

例 体重60kg、身長154cmの私の場合 BMI値 =  $60 \div (1.54 \times 1.54) = \underline{25.2}$

沖縄県の平均寿命が男女とも全国1位だった1945年頃 55年経った2000年頃どのような変化をもたらしたでしょう？

沖縄県の食べ方をしてみました。



※野菜を食べる量が減って、手軽に食べられる食事に変化し、脂肪を摂る量が増えています！

脂質を抑え良質な蛋白質や不足しがちな野菜をしっかり摂りましょう。

保健指導所：987-2422

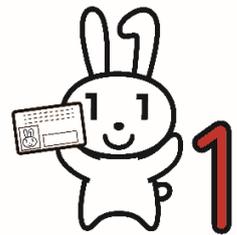
# マイナンバーカード申請・受取 休日開庁のお知らせ

マイナンバーカードの代理申請・受取を下記日程の休日に行います。  
お仕事や学校で平日に来庁が難しい方はぜひご利用ください。

【場所】 渡嘉敷村役場 民生課窓口

【日時】 令和3年7月18日（日）

午前9：30～午後3：30



## 当日必要なもの

### 申請希望の方

- ①本人確認書類（運転免許証、旅券、離島運賃割引カード等1点、  
これらをお持ちでない方は保険証、年金手帳、医療受給者証等2点必要）
- ②マイナンバーの通知カードもしくは国から送付された通知書  
（両方紛失した場合は、村役場で申請書を用意します）

※顔写真は役場で撮るので証明写真は不要です。

※15歳未満の方は保護者の方と一緒に来庁して下さい。



### 受取希望の方（カード受取の通知がきた方で、まだ受け取っていない方）

- ①本人確認書類（運転免許証、旅券、離島運賃割引カード等1点、  
これらをお持ちでない方は保険証、年金手帳、医療受給者証等2点必要）
- ②マイナンバーカード交付通知書件照会書（役場から送付したハガキ）
- ③住民基本台帳カード、マイナンバーカードの通知カード※お持ちの方のみ

※15歳未満の方は保護者の方と一緒に来庁して下さい。



お問い合わせ先：渡嘉敷村役場 民生課 戸籍係  
電話番号：098-987-2322

## 見守り 新鮮情報

**事例1 補聴器**の店で、耳かけ型の補聴器を借りて試用した。後日、再度店舗に行くと、突然耳あな型の補聴器を勧められ、約50万円で**購入**したが、食事の際、かむ音が我慢できないほど**うるさい**。補聴器を交換したい。(70歳代 女性)

**事例2** 眼鏡店で受けた聴力測定結果から「早めに**補聴器**をつけないと認知症になりやすい」といわれ、約40万円でその場で**購入**した。しかし後日、**専門医**に測定してもらおうと、補聴器は**必要ない**と言われた。  
(60歳代 女性)



©Kurosaki Gen

# 補聴器の購入は慎重に！

## ひとこと助言

購入後のケアも大切



見守るくん

- 補聴器を購入する前には、自分の「聞こえ」の状態や補聴器が必要か等について、まずは専門医の診断を受けましょう。
- 補聴器は、購入前・購入後の聞こえの調整や、定期的な清掃などのアフターケアが重要であるため、専門性があり、メンテナンス体制の整った販売店で購入することが大切です。
- 「聞こえ」が十分でない高齢者は、販売員とのコミュニケーションが難しい場合があります。購入時には、家族など周りの人にサポートを求めましょう。
- 通信販売を利用する際は、購入後のお試し期間の有無、返品条件などを確認し、慎重に判断しましょう。
- 困ったときは、お住まいの自治体の**消費生活センター**等にご相談ください(消費者ホットライン 188)。



ちゅら島環境美化清掃

# 村内一斉清掃

みんなで島をきれいにしよう♪



日 時：令和3年7月18日（日）午後4時～5時30分  
集合場所：港駐車場前・渡嘉志久海岸公園・阿波連小学校  
参加者：地域住民及び賛同者（観光客も大歓迎！）

軍手や清掃用具は、各自でご持参下さい！

新型コロナウイルス感染防止に努めましょう！

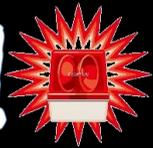


ごみ分別の徹底について、  
ご協力をお願いいたします。

民生課：987-2322



# 不法投棄は犯罪です！



—令和3年度 村内不法投棄パトロール（6/3実施）—



渡嘉敷林道



大谷林道



渡嘉敷林道



久比里原林道



渡嘉敷林道



渡嘉敷林道

## 不法投棄 禁止



国立公園に指定されている「渡嘉敷村」です。一人一人が意識して、村の自然を守っていきましょう！また、不法投棄を目撃・発見した場合は、駐在所・村役場民生課にご連絡下さい。

村役場 民生課 987-2322

# 令和3年7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5/22	2日	旧5/23	3日	旧5/24		
/								ハナリ島遠泳(阿小)							
								4日	旧5/25	5日	旧5/26	6日	旧5/27	7日	旧5/28
11日	旧6/2	12日	旧6/3	13日	旧6/4	14日	旧6/5	15日	旧6/6	16日	旧6/7	17日	旧6/8		
										空飛ぶ図書館		空飛ぶ図書館			
18日	旧6/9	19日	旧6/10	20日	旧6/11	21日	旧6/12	22日	旧6/13	23日	旧6/14	24日	旧6/15		
美ら島美化清掃				1学期終業式		サマースクール(阿小)		海の日		オリンピック開会式 スポーツの日					
25日	旧6/16	26日	旧6/17	27日	旧6/18	28日	旧6/19	29日	旧6/20	30日	旧6/21	31日	旧6/22		
/															



渡嘉敷村



## 【防災行政無線 戸別受信機】

※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3年8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6/23	2日	旧6/24	3日	旧6/25	4日	旧6/26	5日	旧6/27	6日	旧6/28	7日	旧6/29
				渡嘉敷大綱引き									
8日	旧7/1	9日	旧7/2	10日	旧7/3	11日	旧7/4	12日	旧7/5	13日	旧7/6	14日	旧7/7
オリンピック閉会式 山の日		山の日振替		ウォーキングクラブあ しびなー									
15日	旧7/8	16日	旧7/9	17日	旧7/10	18日	旧7/11	19日	旧7/12	20日	旧7/13	21日	旧7/14
										ウンケー		ナカビ	
22日	旧7/15	23日	旧7/16	24日	旧7/17	25日	旧7/18	26日	旧7/19	27日	旧7/20	28日	旧7/21
ワークイ								PTA作業(阿小)		2学期始業式			
29日	旧7/22	30日	旧7/23	31日	旧7/24								
				阿波連区特別会計総会									



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U字型(取って付)に変わりました!