

とかしき



もくじ

★今月の主な内容

- ◎ 国勢調査について
- ◎ 防災特集その1～その4
- ◎ 渡嘉敷診療所からのお知らせ
- ◎ 令和2年度「住民健診」のお知らせ
- ◎ 令和2年度がん健診のお知らせ

★その他、各課からのお知らせ

渡嘉敷村の人口・世帯数

令和2年7月31日 現在

令 和	2年6月末	2年7月末	比 較
世帯数	427	430	3
渡嘉敷	481	480	-1
阿波連	243	246	3
前 島	1	1	0
計	725	727	2

日本に住む全世帯参加の 国勢調査はじまります。

5年に1度の日本で最も重要な統計調査「国勢調査」を、
2020年(令和2年)10月1日現在で実施します。
「日本に住む人や世帯」について知ることで、
生活環境の改善や防災計画など、わたしたちの生活に
欠かせない様々な施策に役立てられる大切な調査です。
みんなで参加して、みんなで日本の未来をつくっていく。
100年目の「#みんなの国勢調査」、
9月14日からインターネット回答がはじまります。



Let's Join!!

#みんなの国勢調査

全16問
回答時間
約
10
min
※ひとり暮らしの方の目安

意外と
かたごとく

回答義務
調査の対象
日本に住む
全世帯

調査書類を
お届けします

インターネット回答期間

9/14 (月) → 10/7 (水)

調査票(紙)での回答期間
10/1 (木) → 10/7 (水)

かんたん便利なインターネット回答

かんたん 安心・安全 エコ&効率

国勢調査2020
<https://www.kokusei2020.go.jp/>



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

国勢調査の結果は、国民共有の統計データを形成し、社会の持続的な発展を支えます。国際社会全体で取り組む「持続可能な開発目標(SDGs)」の基盤情報としても活用されています。

⚠ 国勢調査をよそおった詐欺(さぎ)や不審な調査にご注意ください。

国勢調査2020



総務省統計局・都道府県・市区町村



かんたん便利なインターネット回答

いつでも
かんたん3STEP



24時間いつでもかんたんに
3ステップで回答できます。
(①アクセス ②ログイン ③回答)

回答サイトに
かんたんアクセス



国勢調査オンライン

「国勢調査オンライン(回答サイト)」
には、QRコードもしくは検索から
かんたんにアクセスできます。

厳重な
セキュリティ



回答いただいた情報は、厳重
なセキュリティで保護されて
いるので安心・安全です。

エコ&効率化

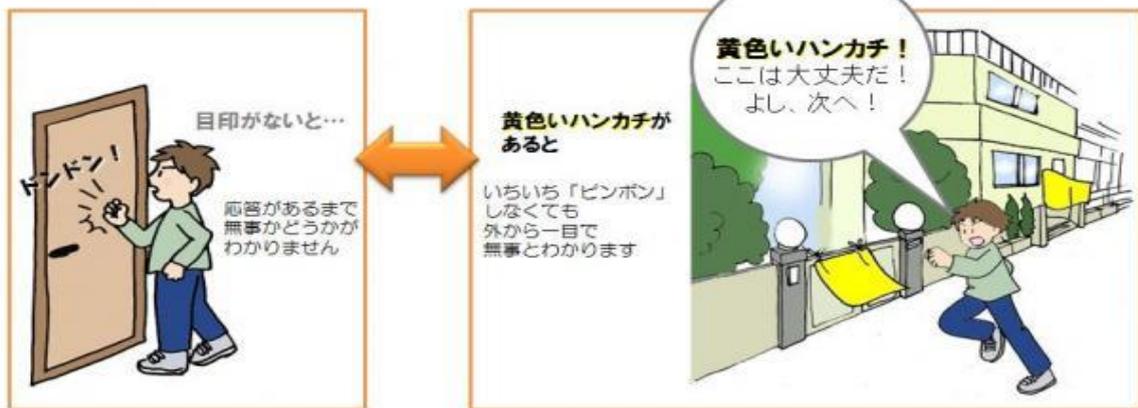


書類を運ぶ際に発生するCO₂
や事務コストを減らすことが
できるやさしい回答方法です。

防災特集その1

黄色いハンカチ作戦[®]で、助けあい

ご近所さんに「うちは大丈夫」と知らせる目印です。
避難は助け合いとスピードが命。
「もう避難しました」「助けに入らなくて良いです」と、ひと目で分かり、
安否確認がスムーズになります。



準備しておこう！

黄色い目立つ布なら何でもOKです。
すぐに使えるよう、
あらかじめゴムひもを縫い付けておく
などして
ポストや玄関に準備しておきましょう。

道路からすぐ見える位置に！



～津波災害から全村民が逃げ切れるように～
みんなで取り組もう！！
とくに高齢者や要援護者がいる世帯は、積極的に活用しましょう！

いざという時に忘れないよう、
毎年の避難訓練時にも実施しておきましょう！

この黄色いハンカチ作戦[®]は、静岡県富士宮市、大阪府箕面市を参考にしています。

防災特集その2

ご存知ですか？『災害時要援護者台帳』

災害時の適切な支援に活用するための『災害時要援護者台帳』は、全国の市町村で整備されています。

避難時や避難先での支援が必要な方の住居・身体状況・医療情報などをとりまとめています。

【情報はどのように活用されるの？】

- ・平常時の支援・・・声かけ・見守り活動の一助として。
- ・災害避難のとき・・・安否確認や避難支援への一助として。
- ・避難所で・・・登録情報により、避難所での適切な対応の一助となります。
- ・データとして・・・地域性を分析し、防災・福祉の推進に役立てられます。



【だれが見るの？】

民生委員さんや福祉職員さん、消防団員、各区、駐在所、その他災害支援を行う方等が、個人情報保護誓約のもとで閲覧することができます。

(基本的には地図の閲覧です。)

【登録の対象となる方】

- ・ひとり暮らし、昼間ひとり暮らしの高齢者
- ・高齢者のみの世帯
- ・寝たきりの方
- ・障がいのある方 など

とくに自力での避難が困難な方や、避難所での特別な支援が必要な方(個室対応や医療の優先順位の高い方)に登録をお勧めしています。

【登録は任意です】

登録を希望される方は、渡嘉敷村民生課

または地域包括支援センター、保健指導所へお申し出ください。

(登録は無料です。)

自分や家族は自分で守ること



地域で助け合うこと

行政による支援

津波からの避難は20分以内、海拔30m以上とされています。
毎年、避難訓練に参加しましょう！

防災特集その3

お年寄りの備え

①避難リュックの準備・整備

- 笛
- ヘルメット・防災ずきん
- 軍手 ライター・ナイフ
- ラジオ・電池 懐中電灯
- 水(ペットボトル)
- 3日分の食べ物
(乾パン・栄養補助食品・おやつなど)
- ビニール袋 ティッシュ



- くすり お薬手帳コピー
- 着替え(長袖・長ズボン)・タオル
- 防寒具 雨具
- 携帯用トイレ 紙パンツなど
- メガネ
- 靴 杖などの歩行補助具
- 車いす・背負子などの介助用具
- その他個人で必要なもの

玄関など目につく取りやすい所に用意しておきましょう。定期的の中身の交換も忘れずに。

②ご家族のサポート

- ・普段から、どこを通過してどこに逃げるのか、家族で何度も話し合いをしておきましょう。
- ・移動に手助けが必要な方は、誰が、どうやって介助をするのか、介助用具の準備とともにしっかり備えておきましょう。



③普段からのご近所づきあい

- ・一番大切なのは、あなたがいつもどこにいて、どんな人かをご近所さんに分かってもらう事です。そうすることでいざという時、「〇〇おばあは大丈夫かな？寄ってみよう！」と、近くにいる人に気にかけてもらえ、一緒に逃げることができます。普段からたくさんのご近所さんと顔なじみになっておきましょう。

④救助を待たずに自分で行動

- ・避難は時間との勝負です。可能であれば自分で家から出て、通りがかりの人に声を掛けて一緒に避難しましょう。
- ・入れ違いに助けにきた家族やご近所さんが逃げ遅れることがないように、家を出る時には「もう家を出たよ～」の合図、『黄色いハンカチ』をおねがいします。



⑤家の中も整理をしましょう

- ・地震の際は大きなタンス、山積みの荷物が倒れて下敷きになることも。不要なものは処分し、大きな家具類は固定しましょう！



**避難先での新型コロナ感染対策も必要です。
3日分のマスク・消毒液等も備蓄しておきましょう。**

防災特集その4

子育て世帯の備え



①避難リュックの準備・整備

●食料関連

- | | | |
|-------------------------------------|--|---|
| <input type="checkbox"/> 水(ペットボトル) | <input type="checkbox"/> 3日分の食料(パン、レトルト食品) | <input type="checkbox"/> お菓子 |
| <input type="checkbox"/> 粉末スポーツドリンク | <input type="checkbox"/> 皿(ラップを敷いて再利用する) | <input type="checkbox"/> ラップ |
| <input type="checkbox"/> スプーン | <input type="checkbox"/> お箸 | <input type="checkbox"/> 粉ミルク・液体ミルク(乳児) |
| | | <input type="checkbox"/> 哺乳瓶(乳児) |



●身の回りの品(新型コロナウイルス感染症等の備蓄品も準備しておきましょう)

- | | | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|--|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> オムツ | <input type="checkbox"/> おしりふき | <input type="checkbox"/> 着替え(3日分) | <input type="checkbox"/> ハンドタオル(数枚) | <input type="checkbox"/> 生理用品 |
| <input type="checkbox"/> 子どもの靴 | <input type="checkbox"/> 抱っこひも | <input type="checkbox"/> マスク(家族分×3日分) | <input type="checkbox"/> 除菌ウェットティッシュ1袋 | |

●防災用品【100円均一でも防災グッズが取り揃えてあります。】

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> LEDヘッドライト(予備電池) | <input type="checkbox"/> アルミブランケット | <input type="checkbox"/> 携帯充電器(モバイルバッテリー) |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋 | <input type="checkbox"/> 買い物袋(おむつカバーなどにも代替できます) | <input type="checkbox"/> ホイッスル |

②日常の中に食料備蓄を取り込む

・ローリングストック法

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく。

ローリングストック法



③子どもを連れて逃げられるように

- ・リュックや斜め掛けバックなどにし、両手が使えるようにしましょう。
- ・子どもを連れての避難を想定した荷物量にしましょう。

④家族で避難場所、避難経路について確認しましょう。

・いつ何時災害が起こるかわかりません。もし、子どもが遊びにでかけている時に災害が起こってしまったら?! 様々な状況を想定し、家族と避難場所や避難経路を話し合っておきましょう。

⑤子どもが学校等で就学時間内の場合、電話や迎えは不要です。

・学校等も、避難場所を決めて避難しています。心配だからと迎えに行き逃げ遅れてしまう事もあります。また、電話連絡もNGです。混線してしまうと、緊急の連絡ができなくなってしまいます。学校等の避難場所も確認しておきましょう。

**いざという時に適切・迅速に行動できるでしょうか?
新型コロナウイルス対策の備蓄も併せて行いましょう!**



渡嘉敷診療所 からのお知らせ

★ 渡嘉敷診療所は予約制へ変更します

日頃より、渡嘉敷診療所へのご来院、誠にありがとうございます。
渡嘉敷診療所では待合室での「密」を避ける取り組みとして、**9月から**の受診は「**予約制**」に移行します。

予約制にすることで、①診療の待ち時間の短縮 ②密集の回避 ③定期的な受診の促進 ④未受診の方への連絡ができる などの利点があります。

そこで診療所からお願いがあります。

- ・ **定期受診（いつものお薬）の方は、なるべく午前中に受診**するようお願いいたします。（午後は検査や処置が必要な方を中心に予約をしていきます）
- ・ 予約のない方で受診希望の方、予約日を変更される方は、**診療所に電話をかけてから受診**するようお願いいたします。

皆様にはご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

診療時間	月	火	水	木	金
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●
午後 2:00~5:00	△	△	—	△	△
●：予約して受診 △：検査・処置・健診など 休診：水曜午後、土日、祝祭日、慰霊の日、年末年始					

★救急対応については通常通りいつでも対応していきます！

ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

TEL：098-987-2028

★ コロナうつ 気分の落ち込みはありませんか？

コロナウイルス感染症について様々な情報が飛び交っています。過度に意識をしたり、感染するのではないかと不安になったり、自粛で自宅にこもりがちになると、精神的に落ち込み、場合によっては「抑うつ状態」に陥る可能性があります。

コロナウイルス感染症が完全に収束するまでには長い戦いを覚悟する必要があります。外出する場合も3密を避ける必要がありますが、過度に不安を感じず、趣味や運動などで上手にストレスを解消しましょう！

不安やストレスで心身の不調を感じたら無理をせず、早めに診療所にご相談ください。

令和2年度「住民健診」のお知らせ

10月6日(火)・10月7日(水)

に実施します。

今年度は、新型コロナウイルス感染症予防対策も考慮し、

下記の通り、案内時間を分散させての実施になります。

※下記の受付時間に、受診できない方がいましたら、事前にお問い合わせください。

健診日程〔場所：渡嘉敷村中央公民館〕

対象	健診月日	受付時間
40歳未満	10月6日(火)	16時～16時30分
国保加入者で40歳～74歳	10月6日(火)	午後：個別に郵送にて 時間案内します
75歳以上の方	10月7日(水)	午前：個別に郵送にて 時間案内します
職場健診を受診の方	10月6日・7日	受付時間は、 職場から通知されます
胃がん検診受診の方	10月7日(水)	8時00分～12時00分
大腸がん検体・喀痰検体提出	10月14日(水)※	7時30分～9時00分

◆料金については、後日、各掲示板に掲載しますので、ご確認ください。

※検体提出は、10月14日受付時間外の提出は対応出来ませんので、ご了承下さい。

当日の持ち物

国保加入者	健診料金、保険証をご持参下さい。
社保被扶養者	健診料金、保険証、特定健診受診券(水色)を、ご持参下さい。
社保加入者 本人	各事業所の担当者に、ご確認ください。
75歳以上の方	健診料金をご持参下さい。(受診券は、当日公民館にてお渡しします。)

◎40歳以上の国保加入者の方は、本島の医療機関で基本健診のみ無料で受診できます。(自身での予約)

◎40～74歳の社会保険被扶養者については、受診券がないと受診出来ません。(保険証のみ不可)

◎喀痰検査は、喫煙指数等の一定要件を満たした方のみ実施します。喀痰検査のみでの受診はできません。

**** 健診前の注意事項 **** ※胃がん検診を受診される方は胃がん検診のお知らせもご覧ください。

◎午前に受診される方は、前日の午後9時以降は飲食を控えて、健診当日は朝食をとらないで下さい。

◎午後に受診される方は、朝食を7時までに摂取し、その後の飲食はしないで下さい。

◎病院からの薬を飲んでいる方は、当日の服用は主治医と相談して下さい。

◎健診中は各自、検温、マスクを着用し、人との距離を取るなどの感染対策をお願いいたします。

◎健診当日の37.5℃以上の発熱・体調不良、

2週間以内の県外渡航歴があった方は、受診を控えていただきますようお願いいたします。

〔お問い合わせ〕 渡嘉敷村役場(民生課) 098-987-2322 保健指導所(保健師) 098-987-2422

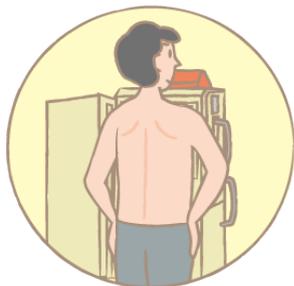
渡嘉敷村から重要なお知らせ

令和2年度

がん検診のお知らせ

10月6日～7日

肺がん検診



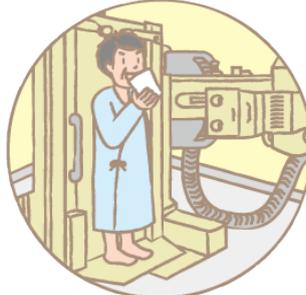
胸部エックス線検査

300円

※75歳以上は0円
※40歳未満は1,320円

10月7日

胃がん検診



胃部エックス線検査

※事前に注意事項を確認

1,000円

※75歳以上は0円
※40歳未満は4,620円

回収日10月14日

大腸がん検診



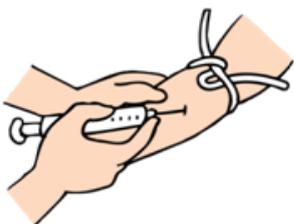
便潜血検査

500円

※40歳未満は1,870円
※75歳以上は0円

10月6日～7日

前立腺がん検査



採血:がんの可能性を調べる検査

1,000円

※40歳未満1,980円

11月17日

子宮がん検査

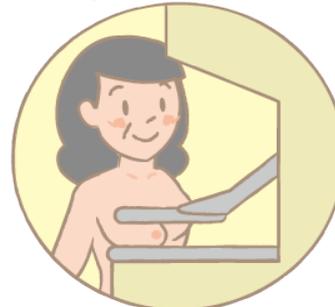


子宮頸部の内診、細胞

1,500円

11月17日

乳がん検査



乳房エックス線検査

1,000円

一方向撮影

2,000円

二方向撮影

国保加入者の皆様へ 特定健診のお知らせ

健診は、血液検査と尿検査を中心にした検査です。
高血圧や糖尿病をはじめとする、長引く病気の兆候・リスクを詳しく調べます。
生活習慣病の芽を、小さなうちに見つけましょう。



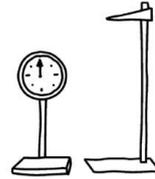
血液検査



検尿



血圧



身体計測



問診



7,000円相当の検査が **0円** で受けられます！

(※40歳未満の方は、1,600円かかります。)

健診は、1年に1回受けましょう。
間隔を空けずに受けることで、異常が小さいうちに見つかります。

<特定健診にプラスして受けてほしいオススメの検査>

心電図検査

不整脈や狭心症、心筋梗塞などの病気を調べる検査

眼底検査

動脈硬化や糖尿病性網膜変性症などの早期発見！



無料

※40歳未満の方は、
1,048円かかります。



1,100円

令和2年度 インフルエンザワクチン接種について

インフルエンザは、普通のかぜに比べて感染力も高く、気管支炎や肺炎などを合併し、重症化することがあります。インフルエンザの発病防止や流行・重症化の予防を目的に集団接種を実施します。予防接種を受けてからワクチンの効果が現れるまでに約2週間程度かかるので、流行前に予防接種を受けることをおすすめします。接種回数については13歳以上が1回接種、生後6ヶ月～13歳未満は2回接種となります。

集団接種について

【実施日】

(接種日)	受付時間	対象者
① 令和2年10月14日(水)	午後1時30分～2時30分	65歳以上
	午後3時00分～4時30分	0歳～15歳とその保護者
② 令和2年10月28日(水)	午後1時30分～2時30分	65歳以上
	午後3時00分～4時30分	16歳以上
③ 令和2年11月11日(水)	午後2時30分～4時30分	0歳～15歳とその保護者

※ 2回接種者(生後6ヶ月～13歳未満)は、10月14日と11月11日の日程で接種して下さい。
 ※ 対象者によって接種日が異なるため都合が悪い場合は、民生課までご相談下さい。

【接種料金】 ※阿波連送迎は、10月14日・28日の午後1時30分に新垣商店前を出発します！

年齢	接種料金(1回目)	接種料金2回目(13歳未満)
65歳以上	1,000円	
16歳～64歳	2,500円	
6ヶ月～中学生	1,000円	1,000円

※ 生活保護受給者は、無料で接種できます。

※ 中学生の接種で保護者が同伴しない方は、同意書が必要です。(役場民生課にあります)

※ 妊婦の方も接種可能です。

※ マスク着用し、人との距離を取るなどの感染対策をお願いします。また、接種当日の発熱・体調不良、2週間以内の発熱があった方は、接種を控えていただきますようお願いいたします。

【実施場所】中央公民館

【持参する物】健康手帳、親子(母子)健康手帳(中学生以下)、接種料金



個別接種について

島外にて接種する方、集団接種を受けられない方等へ、予防接種料金2,000円を助成致します。

【条件】

渡嘉敷村に住民登録があり、集団接種を受けていない方

(令和2年度中に、集団で1回接種した場合は助成の対象外になります。)

【対象者】

- ・ 65歳以上の方
- ・ 中学生以下の方

【申請方法】

領収書、印鑑、通帳をご持参の上、民生課窓口へお越し下さい。



※渡嘉敷診療所で接種する場合には予約制なので、電話予約をお願い致します。

接種料金は下記のとおりです。

◎ 中学生以上 3,500円

◎ 6ヶ月以上13歳未満(1回当たり) 3,000円

村役場(保健係)098-987-2322 保健指導所(保健師)098-987-2422 診療所098-987-2028

狂犬病予防注射についてのお知らせ

* 令和2年度狂犬病予防注射を下記のとおり実施します。

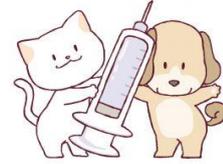
実施日：令和2年10月予定(※獣医師会と調整中)

実施場所：阿波連区 生活館 13:00～14:00

渡嘉敷区 中央公民館 14:30～15:30

注射料金 3,400円 (注射料金2,850円・注射済交付手数料550円)

登録料金 3,000円(新規のみ)



* 狂犬病予防法第5条1項により、犬の所有者は毎年4月1日から6月30日までの間に、狂犬病予防注射を受けさせなければならないと規定されておりますが、本年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、4月～6月の期間は延期としてきました。今後の状況次第で獣医師の配置が困難となる場合はやむを得ず中止となる可能性もあります。その際は、ご案内いたしますのでご了承ください。狂犬病の発生を予防し、人の命、そして愛犬の命を守るために、狂犬病予防注射を毎年きちんと受けさせるようにしましょう。

🐾 予防接種を受ける時の注意事項 🐾

- 1、生後91日以上である。
- 2、一ヶ月以内に他のワクチン接種を受けたり、体調に不安がある場合は主治医の獣医師に相談下さい。
- 3、リード、首輪を抜けないように必ずつけて下さい。胴輪はダメです。
- 4、犬をしっかり制御できる(犬の力に負けない)人が連れて来て下さい。
- 5、予防接種後は、2～3日は安静にし、交配、シャンプーは避けて下さい。
- 6、糞尿を済ませて下さい。
- 7、糞をした場合は飼い主の責任で持ち帰って下さい。
- 8、咬む癖のある犬、他の犬に対し攻撃的な犬は必ず口輪を付けて来て下さい。
- 9、首輪に鑑札が付いているかを確認して下さい。(紛失の場合は再交付の申請が必要です。)

お問い合わせ先

渡嘉敷村役場 民生課 098-987-2322



9月1日～9月30日

健康増進普及月間です♪



1に運動、2に食事

しっかり禁煙、最後に薬

運動



- ◆毎朝、ラジオ体操♪
- ◆ウォーキングで気分転換♪
- ◆自宅で筋トレ・ストレッチ♪
- ◆やーぐまいしない♪
(家にこもらない)

※運動については、別紙の『安全に運動・スポーツをするポイントは?』を参照ください。

食事



- ◆野菜をもっと、食事にプラス
(うちなー野菜は、酸化作用抜群)
- ◆一汁三菜、バランス良く
- ◆肉・魚・豆腐・卵をしっかりと
(筋肉・体力が落ちないように)
- ◆就寝3時間前には、
夕食などを済ませる

禁煙



- ◆診療所で
「禁煙外来」やっています!

※禁煙に興味のある方、電話で相談してみましょう。
診療所：098-987-2028

薬



- ◆薬には、自身の体を守ってくれる、大切な役割があります。

※食事運動を取り組んで改善がなければ、お薬を飲みながら、健康づくりに取り組みましょう。

コロナ太りしていませんか?? 運動量と食事量を見直してみましょう!

渡嘉敷村保健指導所

987-2422 (尾崎・島袋)



おうち時間も楽しく介護予防

コロナ対策
×
介護予防

沖縄県内でも新型コロナウイルス感染拡大が持続している昨今。国の調査では、高齢者が感染しないために外出や交流を自粛した結果、下肢筋力や栄養状態が低下している方が多数・・・

コロナも防ぎながら、介護も予防する必要があります。

「新たな生活様式」を取り入れ、ひとりで過ごす時間もたのしく、繋がりを感じられるものにしましょう♡

生活習慣 毎日チェック☑

- 体操・筋トレ・ストレッチ
- 散歩・ウォーキング
- 人との会話（電話でもOK）
- 頭を使うこと（脳トレ、読書など）

たとえば2週間寝たきりだと、なんと7年分の筋力が落ちるんだって～。

体を動かすのって大切なのね～毎日がんばるわ。



体操・脳トレグッズ 無料貸し出し中

- ・体操DVD
- ・ストレッチDVD
- ・体操用ゴムバンド
- ・体操用ウエイト
- ・ストレッチマット

- ・パズル（難易度さまざま）
- ・ぬり絵
- ・色えんぴつ
- ・まちがい探し
- ・おりがみの本



テレビ電話で孫に見せたら褒められたわ♡

あのパズル1時間で出来たよ

もっと難しいのもやってみるか

この年でも新しい趣味ができてうれしいわ～



おじいちゃん・おばあちゃんがいつまでも元気で笑顔で居続けられるよう、ご家族・地域のサポートをよろしく願います。

渡嘉敷村地域包括支援センター ☎098-896-4720

ウォーキングクラブあしびな～

令和2年9・10月号



健康長寿は体づくりから！！
全国ではコロナ禍の影響で、活動量の減少や介護状態の進行が深刻化しているようです。
昨年の今頃と比べて運動量・体力が落ちていませんか？
まだまだ暑い時期ですが、シャワー前に20～40分、ウォーキングしてみてもいかがでしょうか？



毎月10日 月に1度のわいわい集団ウォーキングはまたお休み中・
各自で「感染対策」と「健康づくり」に取り組みましょう！！



ただやみくもに歩くだけでは効果半減(+_+)

- ①準備運動
- ②ウォーキング姿勢
- ③整理体操

をきちんと行い、効果UP！！

水分補給も
忘れずに！！



ウォーキング後の 整理運動

歩くことで収縮した筋肉をリラックスさせます
痛みもちいい程度に20～30秒、反動をつけずに伸ばしましょう

脚

①ふくらはぎ



②大腿部背面



③大腿部前面



④大腿部内側



体幹

①背・腰部



②上背部



③頸部



肩・腕

①肩



②上腕



③手首



ずっと喜ばせる島づくり



とちぎ健康づくりロードHP参照
<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/>

元気づくり、繋がりづくりを応援しています。
渡嘉敷村 生活支援コーディネーター 同

安全に運動・スポーツをするポイントは？ Ver.2

体調をチェック

一つでも当てはまる場合には、運動やスポーツは行わないでください。

- 平熱を超える発熱
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等

感染防止の3つの基本

- 十分な距離の確保
- マスクの着用
- 手洗い・手指消毒



家に帰ったらまず手や顔を洗う。
できるだけすぐにシャワーを
浴びて、着替える。

熱中症の予防 ! 暑くなる日は要注意!

こまめな水分・塩分の補給、休憩の確保、風通しの良い服装や着帽、屋内では空調の使用等を行いましょ。

マスクを着用したまま運動・スポーツをすると、水分補給を忘れてたり、体温が下がりにくいことがありますので注意してください。また、マスクをしていつも通りの運動・スポーツをすると、運動強度が上がることがありますので、速度を落とすなど調整をしてください。息苦しさを感じた時はすぐに外すことや休憩を取る等、無理をしないでください。

運動・スポーツの種類ごとの留意点

×密閉 ×密集 ×密接

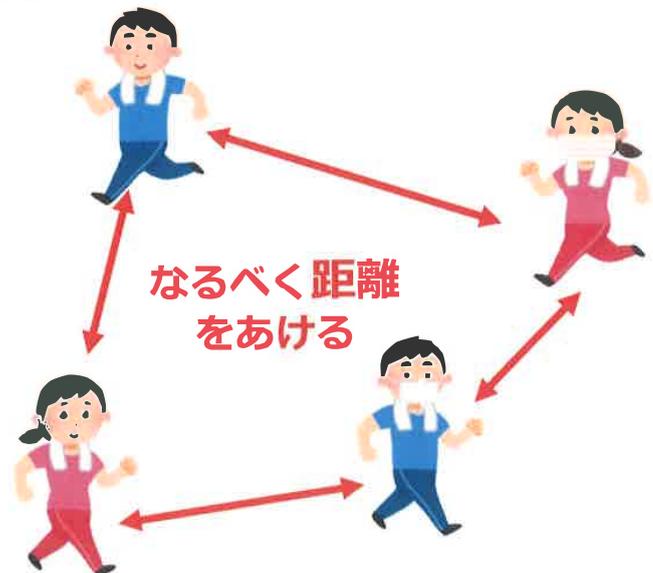
三つの密のうち、一つでも該当しないように注意しましょう。

● ウォーキング・ジョギング

- ① 一人又は少人数で実施
- ② すいた時間、場所を選ぶ
- ③ 他の人との距離を確保
- ④ すれ違う時は距離をとる

● 筋トレ・ヨガ

- ① 自宅で動画を活用
- ② こまめに換気



運動不足（身体的不活動）は健康に害を及ぼします。
安全な環境を確保して適度に運動・スポーツを行うよう心掛けてください。
高齢者や基礎疾患などのある方は、かかりつけ医に相談してください。



不法投棄は犯罪です！



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

無担保・延滞金なし

新型コロナウイルス感染症の影響により 納税が困難な方には徴収猶予制度があります

新型コロナウイルス感染症の影響により、収入に相当の減少（前年度期比が概ね20%以上減少）があった方は、申請により徴収の猶予を受けることができます（徴収猶予の特例）

《要件》

- ①新型コロナウイルス感染症の影響により、令和2年2月以降の任意の期間（1ヶ月以上）において事業等にかかる収入が前年同期に比べて概ね20%以上減少していること。
- ②一時に納税を行うことが困難であること。

《対象》

令和2年2月1日から令和3年2月1日までに納期限が到来する個人住民税、地方法人二税、固定資産税などほぼ全ての税目（証紙徴収の方法で納めるものを除く）が対象。申請が認められると、納期限から最大1年間、無担保かつ延滞金なしで猶予

徴収猶予の特例の申請方法

以下の提出書類を、納期限（※注）までに申請してください。

《提出書類》

- ・徴収猶予の特例申請書（村ホームページ・村役場窓口にあります）
- ・預金通帳、売上帳、現金出納帳、給与明細書等の前年・当年の収支状況がわかる書類
- ・財産収支状況書（猶予を受けようとする金額が100万円以下の場合）
- ・財産目録及び収支の明細書（猶予を受けようとする金額が100万円以上の場合）

◎徴収猶予の特例の申請時には以下の点をご留意ください。

- ・各税の納期限までに申請が必要です。

（※注）令和2年6月30日又は猶予を受けようとする村税の納期限のいずれか遅い日まで。

住民税3期	納期限	令和2年11月2日	→申請期限	令和2年11月2日
住民税4期	納期限	令和3年2月1日	→申請期限	令和3年2月1日
固定資産税3期	納期限	令和2年12月25日	→申請期限	令和2年12月25日

各納期限が来る度に申請の提出が必要となりますので納期限をご確認の上、申請をお願い致します。

《お問い合わせ先》

渡嘉敷村役場 総務課 税政係
土地係

098-987-2321



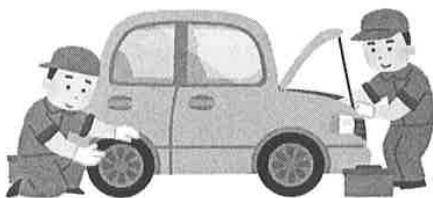
出張車検についてお知らせ



出張車検を下記の日程で予定しておりますので、該当車輛をお持ちの方は、受検漏れが無いようお申し込み下さい。

令和2年10月1日(木)～10月2日(金)予定

申込・整備開始については、村内の掲示版並びに村内放送にて呼びかけを致します。



検査項目等

- 継続検査
- 新規登録
- 名義変更
- 抹消登録
- 一般整備

名義変更等のお問い合わせ先 ⇒

陸運事務所:098-875-0300

軽自動車協会 :050-3816-3126

出張車検の受付窓口 : 総務課 庶務係まで(TEL : 987-2321)

自動車点検整備推進運動の実施について

自動車の使用者は、自動車の不具合による交通事故や公害の防止を図る観点から、自動車の適切な保守管理及び点検・整備(日常点検・定期点検等)を実施することが義務となっています。

自動車の使用者に自動車の点検・整備を確実に実施して頂くため、8月と9月の2ヶ月間を自動車点検整備推進強化月間と定め、「自動車点検整備推進運動」を実施します。

「人と車と環境の調和がとれた車社会」を形成するためには、自動車の使用者一人一人が自己の責任において、日頃から自動車の保守管理を確実に実施することが大切です。村民の皆様のご理解とご協力をお願い致します。

国土交通省ホームページ : <http://www.tenken-seibi.com>

スマートフォン・携帯電話 : <http://tenken-seibi.com/m/>

渡嘉敷

令和2年8月発行②

駐在所だより



特定任意講習開催のお知らせ

渡嘉敷村内において、運転免許証更新のための「特定任意講習」を開催します。

日時、受講対象者などについては下記のとおりです。

渡嘉敷村役場（総務課）において受講希望者を受付けます。

日時 令和2年9月7日（月）午後1時から

場所 渡嘉敷村中央公民館

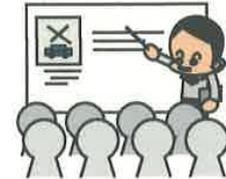
対象者 年齢69歳以下の方で受講日から6ヶ月以内に運転免許の更新を予定している方。

持参する物 運転免許証

申込窓口 渡嘉敷村役場総務課

申込期限 令和2年8月31日（月）

受講料 1,350円（役場での受付の際に、沖縄県収入証紙1,350円分を購入して下さい。）



※ 今回の講習を受講しない場合は、更新申請ができる期間（誕生日の前後1ヶ月）に入っても渡嘉敷駐在所での更新手続きができません。（沖縄本島の運転免許センター等で更新予定の方は受講する必要はありません。）

※ 70歳以上（更新時）の方は、本講習とは別の講習（高齢者講習）となり、開催日時も異なります。

詳細は渡嘉敷駐在所までお問い合わせ下さい。



渡嘉敷駐在所 098-987-2039

渡嘉敷村役場（総務課） 098-987-2321

全国一斉 司法書士による手続支援のための

養育費相談会

民事執行法改正により養育費支払いが強化されました！

養育費の支払いがない



取り決めのための手続きが知りたい

公正証書

審判

調停

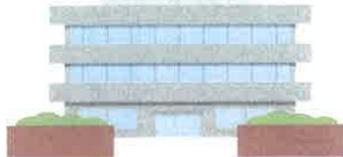


相手の財産を調べやすくなったって本当？

情報取得

財産開示

裁判所



養育費を強制的に回収したい



2020年

9/12 土

10:00 ▶ 16:00

全国统一フリーダイヤル(通話無料)で開催します。全国どこからでも相談可能です。



0120-567-301

※当日のみの専用番号です

秘密
厳守

相談
無料

- 司法書士法に定める業務範囲内での対応となります。
- 必要な際はお近くの司法書士を紹介します。
- 養育費の取決めがない方もご相談ください。

私たち司法書士は、子どものための様々な問題に、全力で取り組んでいます。
ひとりで抱え込まずにご相談ください。

主催 日本司法書士会連合会 全国青年司法書士協議会

危険物取扱者試験

- ◆ 試験日：令和2年11月29日（日）
- ◆ 試験の種類：甲種、乙種（第1類～第6類）、丙種
- ◆ 願書受付期間：令和2年10月15日（木）～10月22日（木）
- ◆ 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、（一財）消防試験研究センター等

※ 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

TEL 098-941-5201



消防設備士試験

- ☆ 試験日：令和2年11月1日（日）
- ☆ 試験の種類：甲種（特類、第1類～第5類）、乙種（第1類～第7類）
- ☆ 願書受付期間：令和2年9月25日（金）～10月2日（金）
- ☆ 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、（一財）消防試験研究センター等

※ 電子申請できます。ホームページをご覧ください！！

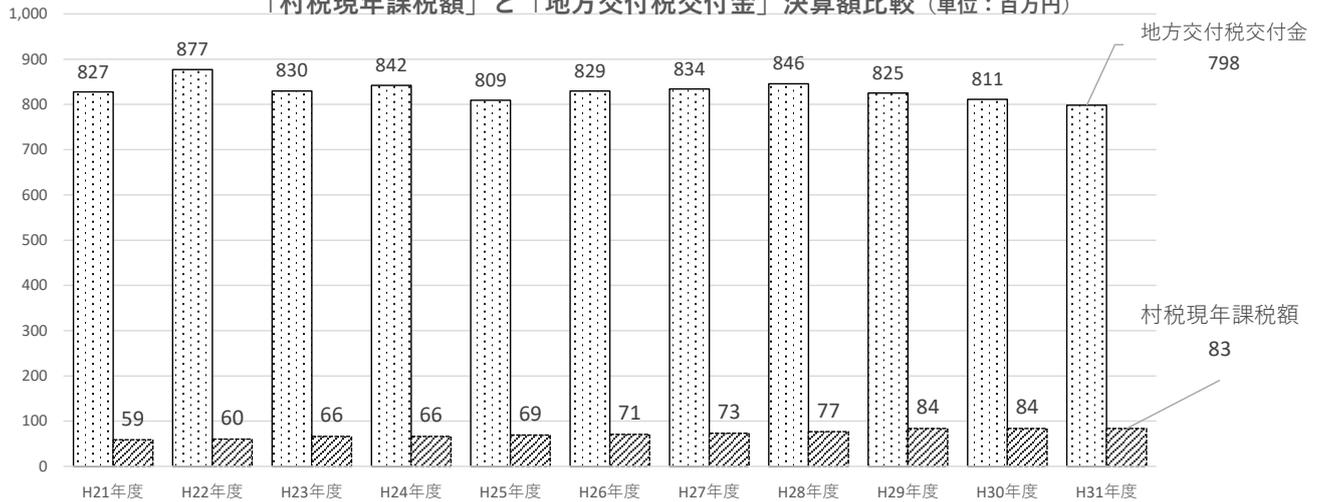
<https://www.shoubo-shiken.or.jp/>

【お問合せ先】（一財）消防試験研究センター沖縄県支部

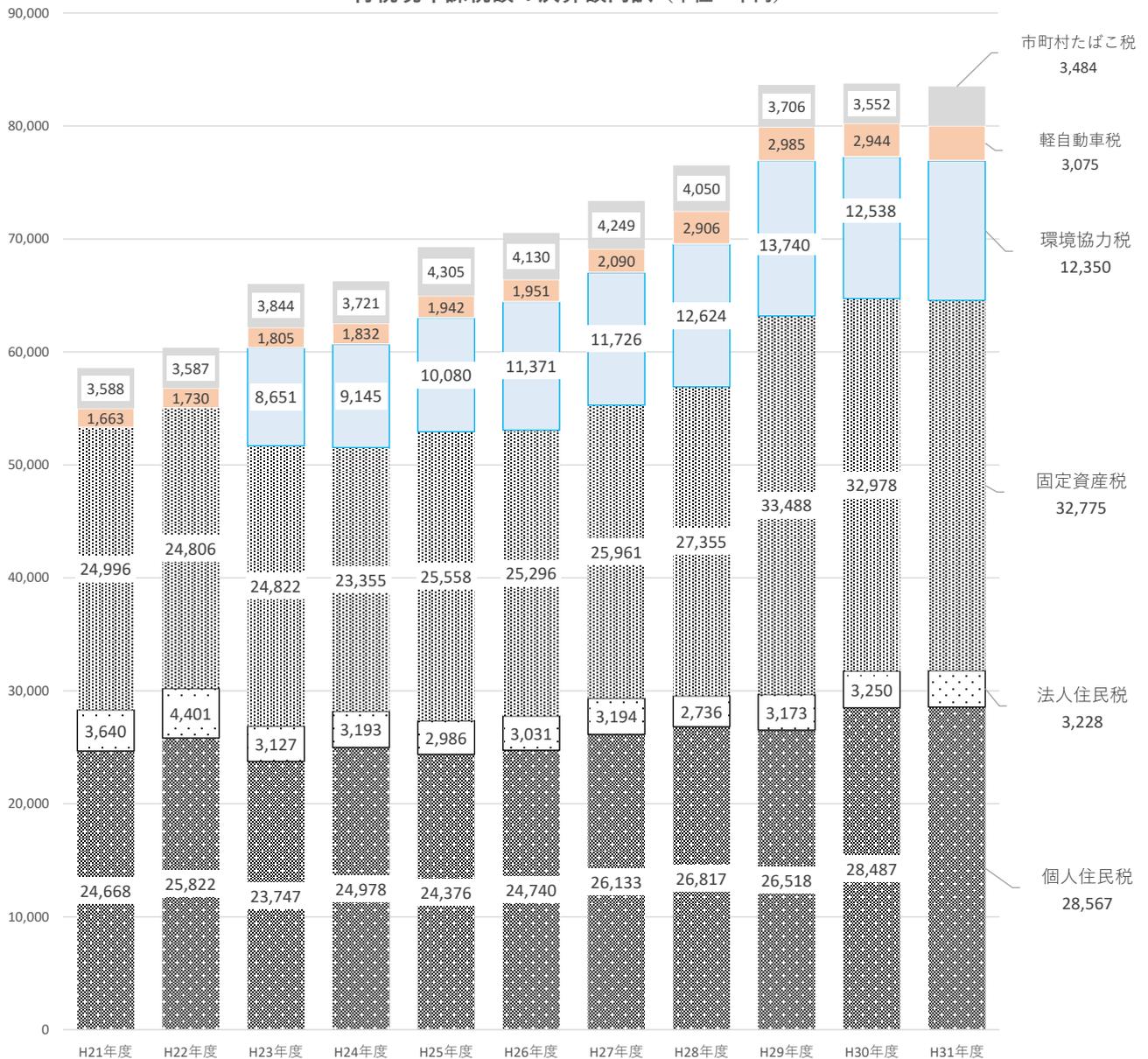
TEL 098-941-5201



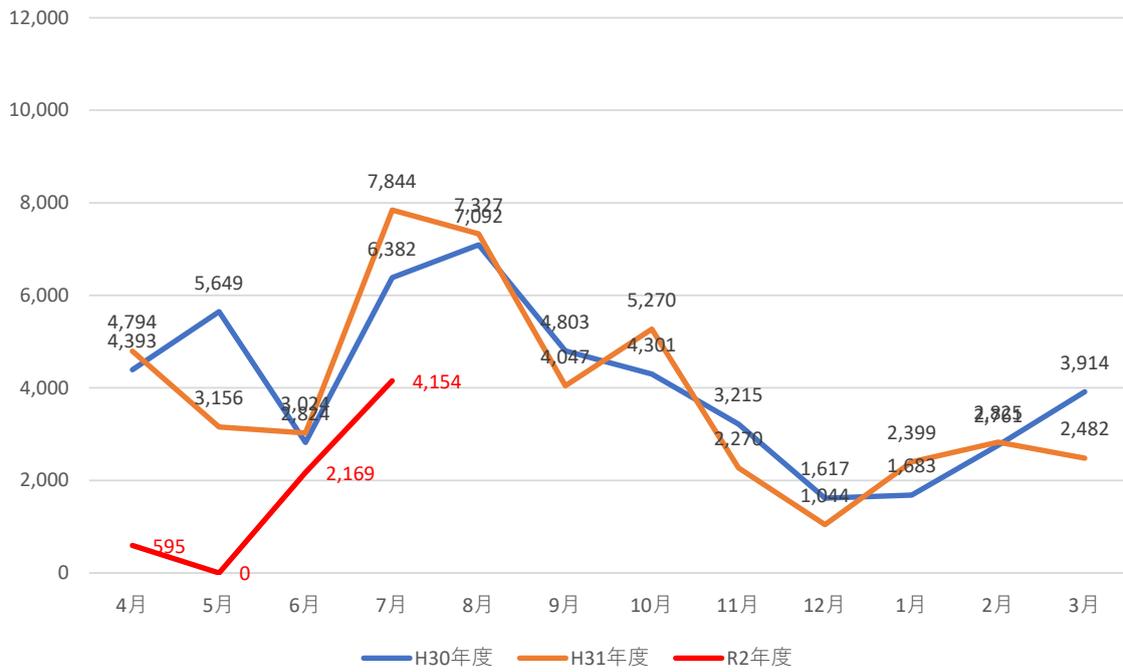
「村税現年課税額」と「地方交付税交付金」決算額比較（単位：百万円）



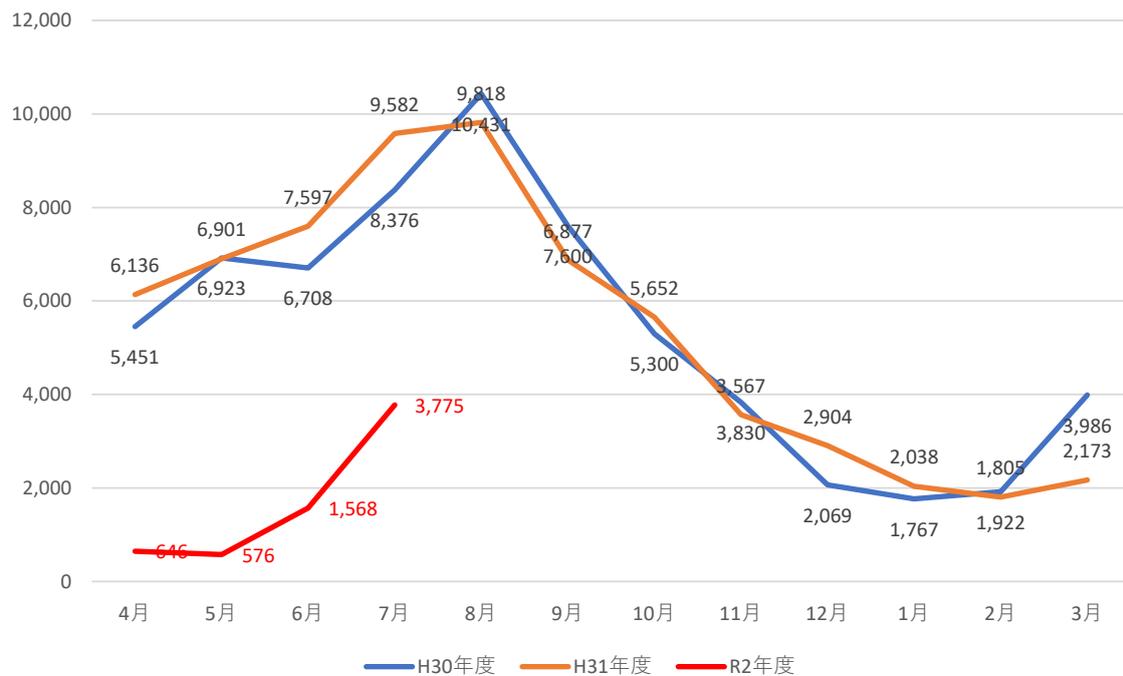
村税現年課税額の決算額内訳（単位：千円）



泊発 高速船旅客実績 (単位：人)



泊発 フェリー旅客実績 (単位：人)



2020年(令和2年) 9月分運航予定表

2020年8月14日変更

9月	便	マリンライナー とかしき(High Speed Boat)				備考	9月	便	フェリー とかしき(Slow Boat)				備考
		泊発 Tomari Dep.	渡嘉敷着 Tokashiki Arr.	渡嘉敷発 Tokashiki Dep.	泊着 Tomari Arr.				泊発 Tomari Dep.	渡嘉敷着 Tokashiki Arr.	渡嘉敷発 Tokashiki Dep.	泊着 Tomari Arr.	
日	曜					日	曜						
1	火	1便	09:00	09:35	10:00	10:35	1	火	1便	10:00	11:10	16:00	17:10
		2便	16:30	17:05	17:30	18:05							
2	水	1便	09:00	09:35	10:00	10:35	2	水	1便	10:00	11:10	16:00	17:10
		2便	16:30	17:05	17:30	18:05							
3	木	1便	09:00	09:35	10:00	10:35	3	木	1便	10:00	11:10	16:00	17:10
		2便	16:30	17:05	17:30	18:05							
4	金	1便	09:00	09:35	10:00	10:35	4	金	1便	10:00	11:10	16:00	17:10
		2便	16:30	17:05	17:30	18:05							
5	土	1便	09:00	09:35	10:00	10:35	5	土	1便	10:00	11:10	16:00	17:10
		2便	16:30	17:05	17:30	18:05							
6	日	1便	09:00	09:35	10:00	10:35	6	日	1便	10:00	11:10	16:00	17:10
		2便	16:30	17:05	17:30	18:05							
7	月	1便	09:00	09:35	10:00	10:35	7	月	1便	10:00	11:10	16:00	17:10
		2便	16:30	17:05	17:30	18:05							
8	火	1便	09:00	09:35	10:00	10:35	8	火	1便	10:00	11:10	16:00	17:10
		2便	16:30	17:05	17:30	18:05							
9	水	1便	09:00	09:35	10:00	10:35	9	水	1便	10:00	11:10	16:00	17:10
		2便	16:30	17:05	17:30	18:05							
10	木	1便	09:00	09:35	10:00	10:35	10	木	1便	10:00	11:10	16:00	17:10
		2便	16:30	17:05	17:30	18:05							
11	金	1便	09:00	09:35	10:00	10:35	11	金	1便	10:00	11:10	16:00	17:10
		2便	16:30	17:05	17:30	18:05							
12	土	1便	09:00	09:35	10:00	10:35	12	土	1便	10:00	11:10	16:00	17:10
		2便	16:30	17:05	17:30	18:05							
13	日	1便	09:00	09:35	10:00	10:35	13	日	1便	10:00	11:10	16:00	17:10
		2便	16:30	17:05	17:30	18:05							
14	月	1便	09:00	09:35	10:00	10:35	14	月	1便	10:00	11:10	16:00	17:10
		2便	16:30	17:05	17:30	18:05							
15	火	1便	09:00	09:35	10:00	10:35	15	火	1便	10:00	11:10	16:00	17:10
		2便	16:30	17:05	17:30	18:05							
16	水	1便	09:00	09:35	10:00	10:35	16	水	1便	10:00	11:10	16:00	17:10
		2便	16:30	17:05	17:30	18:05							
17	木	1便	09:00	09:35	10:00	10:35	17	木	1便	10:00	11:10	16:00	17:10
		2便	16:30	17:05	17:30	18:05							
18	金	1便	09:00	09:35	10:00	10:35	18	金	1便	10:00	11:10	16:00	17:10
		2便	16:30	17:05	17:30	18:05							
19	土	1便	09:00	09:35	10:00	10:35	19	土	1便	10:00	11:10	16:00	17:10
		2便	16:30	17:05	17:30	18:05							
20	日	1便	09:00	09:35	10:00	10:35	20	日	1便	10:00	11:10	16:00	17:10
		2便	16:30	17:05	17:30	18:05							
21	月	1便	09:00	09:35	10:00	10:35	21	月	1便	10:00	11:10	16:00	17:10
		2便	16:30	17:05	17:30	18:05							
22	火	1便	09:00	09:35	10:00	10:35	22	火	1便	10:00	11:10	16:00	17:10
		2便	16:30	17:05	17:30	18:05							
23	水	1便	09:00	09:35	10:00	10:35	23	水	1便	10:00	11:10	16:00	17:10
		2便	16:30	17:05	17:30	18:05							
24	木	1便	09:00	09:35	10:00	10:35	24	木	1便	10:00	11:10	16:00	17:10
		2便	16:30	17:05	17:30	18:05							
25	金	1便	09:00	09:35	10:00	10:35	25	金	1便	10:00	11:10	16:00	17:10
		2便	16:30	17:05	17:30	18:05							
26	土	1便	09:00	09:35	10:00	10:35	26	土	1便	10:00	11:10	16:00	17:10
		2便	16:30	17:05	17:30	18:05							
27	日	1便	09:00	09:35	10:00	10:35	27	日	1便	10:00	11:10	16:00	17:10
		2便	16:30	17:05	17:30	18:05							
28	月	1便	09:00	09:35	10:00	10:35	28	月	1便	10:00	11:10	16:00	17:10
		2便	16:30	17:05	17:30	18:05							
29	火	1便	09:00	09:35	10:00	10:35	29	火	1便	10:00	11:10	16:00	17:10
		2便	16:30	17:05	17:30	18:05							
30	水	1便	09:00	09:35	10:00	10:35	30	水	1便	10:00	11:10	16:00	17:10
		2便	16:30	17:05	17:30	18:05							

※新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため、旅客定員を半分に減らして運航いたします。

「マリンライナーとかしき」旅客定員200名 → 100名

「フェリーとかしき」旅客定員450名 → 213名

(旅客、車両及び貨物のご予約・お問い合わせ先)

(WEB上からのご予約) 24時間受付可能

那覇連絡事務所 098-868-7541

※ 予約受付時間 10:00~17:00

渡嘉敷フェリーポータルサイト(旅客のご予約のみ)

渡嘉敷村船舶課 098-987-2537

<https://tokashiki-ferry.jp/Senpaku/portal>

2020年(令和2年) 10月分運航予定表

2020年8月1日作成

10月		マリンライナー とかしき(High Speed Boat)				備考	10月		フェリー とかしき(Slow Boat)				備考		
		便	泊発	渡嘉敷着	渡嘉敷発				泊着	便	泊発	渡嘉敷着		渡嘉敷発	泊着
日	曜	Tomari Dep.	Tokashiki Arr.	Tokashiki Dep.	Tomari Arr.		日	曜	Tomari Dep.	Tokashiki Arr.	Tokashiki Dep.	Tomari Arr.			
1	木	1便	09:00	09:35	10:00	10:35		1	木	1便	10:00	11:10	15:30	16:40	
		2便	16:00	16:35	17:00	17:35									
2	金	1便	09:00	09:35	10:00	10:35		2	金	1便	10:00	11:10	15:30	16:40	
		2便	16:00	16:35	17:00	17:35									
3	土	1便	09:00	09:35	10:00	10:35		3	土	1便	10:00	11:10	15:30	16:40	
		2便	16:00	16:35	17:00	17:35									
4	日	1便	09:00	09:35	10:00	10:35		4	日	1便	10:00	11:10	15:30	16:40	
		2便	16:00	16:35	17:00	17:35									
5	月	1便	09:00	09:35	10:00	10:35		5	月	1便	10:00	11:10	15:30	16:40	
		2便	16:00	16:35	17:00	17:35									
6	火	1便	09:00	09:35	10:00	10:35		6	火	1便	10:00	11:10	15:30	16:40	
		2便	16:00	16:35	17:00	17:35									
7	水	1便	09:00	09:35	10:00	10:35		7	水	1便	10:00	11:10	15:30	16:40	
		2便	16:00	16:35	17:00	17:35									
8	木	1便	09:00	09:35	10:00	10:35		8	木	1便	10:00	11:10	15:30	16:40	
		2便	16:00	16:35	17:00	17:35									
9	金	1便	09:00	09:35	10:00	10:35		9	金	1便	10:00	11:10	15:30	16:40	
		2便	16:00	16:35	17:00	17:35									
10	土	1便	09:00	09:35	10:00	10:35		10	土	1便	10:00	11:10	15:30	16:40	
		2便	16:00	16:35	17:00	17:35									
11	日	1便	09:00	09:35	10:00	10:35		11	日	1便	10:00	11:10	15:30	16:40	
		2便	16:00	16:35	17:00	17:35									
12	月	1便	09:00	09:35	10:00	10:35		12	月	1便	10:00	11:10	15:30	16:40	
		2便	16:00	16:35	17:00	17:35									
13	火	1便	09:00	09:35	10:00	10:35		13	火	1便	10:00	11:10	15:30	16:40	
		2便	16:00	16:35	17:00	17:35									
14	水	1便	09:00	09:35	10:00	10:35		14	水	1便	10:00	11:10	15:30	16:40	
		2便	16:00	16:35	17:00	17:35									
15	木	1便	09:00	09:35	10:00	10:35		15	木	1便	10:00	11:10	15:30	16:40	
		2便	16:00	16:35	17:00	17:35									
16	金	1便	09:00	09:35	10:00	10:35		16	金	1便	10:00	11:10	15:30	16:40	
		2便	16:00	16:35	17:00	17:35									
17	土	1便	09:00	09:35	10:00	10:35		17	土	1便	10:00	11:10	15:30	16:40	
		2便	16:00	16:35	17:00	17:35									
18	日	1便	09:00	09:35	10:00	10:35		18	日	1便	10:00	11:10	15:30	16:40	
		2便	16:00	16:35	17:00	17:35									
19	月	1便	09:00	09:35	10:00	10:35		19	月	1便	10:00	11:10	15:30	16:40	
		2便	16:00	16:35	17:00	17:35									
20	火	1便	09:00	09:35	10:00	10:35		20	火	1便	10:00	11:10	15:30	16:40	
		2便	16:00	16:35	17:00	17:35									
21	水	1便	09:00	09:35	10:00	10:35		21	水	1便	10:00	11:10	15:30	16:40	
		2便	16:00	16:35	17:00	17:35									
22	木	1便	09:00	09:35	10:00	10:35		22	木	1便	10:00	11:10	15:30	16:40	
		2便	16:00	16:35	17:00	17:35									
23	金	1便	09:00	09:35	10:00	10:35		23	金	1便	10:00	11:10	15:30	16:40	
		2便	16:00	16:35	17:00	17:35									
24	土	1便	09:00	09:35	10:00	10:35		24	土	1便	10:00	11:10	15:30	16:40	
		2便	16:00	16:35	17:00	17:35									
25	日	1便	09:00	09:35	10:00	10:35		25	日	1便	10:00	11:10	15:30	16:40	
		2便	16:00	16:35	17:00	17:35									
26	月	1便	09:00	09:35	10:00	10:35		26	月	1便	10:00	11:10	15:30	16:40	
		2便	16:00	16:35	17:00	17:35									
27	火	1便	09:00	09:35	10:00	10:35		27	火	1便	10:00	11:10	15:30	16:40	
		2便	16:00	16:35	17:00	17:35									
28	水	1便	09:00	09:35	10:00	10:35		28	水	1便	10:00	11:10	15:30	16:40	
		2便	16:00	16:35	17:00	17:35									
29	木	1便	09:00	09:35	10:00	10:35		29	木	1便	10:00	11:10	15:30	16:40	
		2便	16:00	16:35	17:00	17:35									
30	金	1便	09:00	09:35	10:00	10:35		30	金	1便	10:00	11:10	15:30	16:40	
		2便	16:00	16:35	17:00	17:35									
31	土	1便	09:00	09:35	10:00	10:35		31	土	1便	10:00	11:10	15:30	16:40	
		2便	16:00	16:35	17:00	17:35									

※新型コロナウイルス感染防止対策のため、旅客定員を半分に減らして運航いたします。

「マリンライナーとかしき」 旅客定員200名 → 100名

「フェリーとかしき」 旅客定員450名 → 213名

(旅客、車両及び貨物のご予約・お問い合わせ先)

(WEB上からのご予約) 24時間受付可能

那覇連絡事務所 098-868-7541

※ 予約受付時間 10:00~17:00

渡嘉敷フェリーポータルサイト(旅客のご予約のみ)

渡嘉敷村船舶課 098-987-2537

<https://tokashiki-ferry.jp/Senpaku/portal>

令和2年9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	187/14	2日	187/15	3日	187/16	4日	187/17	5日	187/18
/		/		2学期始業式(幼稚園) 旧盆(ナカノヒ)		旧盆(ウークイ)							
				6日	187/19	7日	187/20	8日	187/21	9日	187/22	10日	187/23
						村議会定例会①		村議会定例会②					
13日	187/26	14日	187/27	15日	187/28	16日	187/29	17日	188/1	18日	188/2	19日	188/3
PTA作業(渡幼小中)													
20日	188/4	21日	188/5	22日	188/6	23日	188/7	24日	188/8	25日	188/9	26日	188/10
		敬老の日		秋分の日 PTA作業(阿波連小)								運動会(渡幼小中)	
27日	188/11	28日	188/12	29日	188/13	30日	188/14	/		/		/	
運動会(渡幼小中) 予備日													
/		/		/		/		/		/		/	



【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2年10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	10/15	2日	10/16	3日	10/17
/		/		/		/		国勢調査一斉開始日 出張車検①		出張車検②		運動会（阿波連小）	
								4日	10/18	5日	10/19	6日	10/20
運動会（阿波連小） 予備日				住民健診①		住民健診②		社会見学①（渡小）		社会見学②（渡小）		健康ウォーキング	
11日	10/25	12日	10/26	13日	10/27	14日	10/28	15日	10/29	16日	10/30	17日	10/31
遊びリンピックinとかしき								社会見学①（阿小）		地区陸上大会（小学校）			
18日	10/2	19日	10/3	20日	10/4	21日	10/5	22日	10/6	23日	10/7	24日	10/8
村民野球大会						授業参観（渡小中） 列島交流GG大会				カジマヤー祝 産業まつり（25日まで）			
25日	10/9	26日	10/10	27日	10/11	28日	10/12	29日	10/13	30日	10/14	31日	10/15
/		/		/		/		/		/		/	



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）に代わりました！