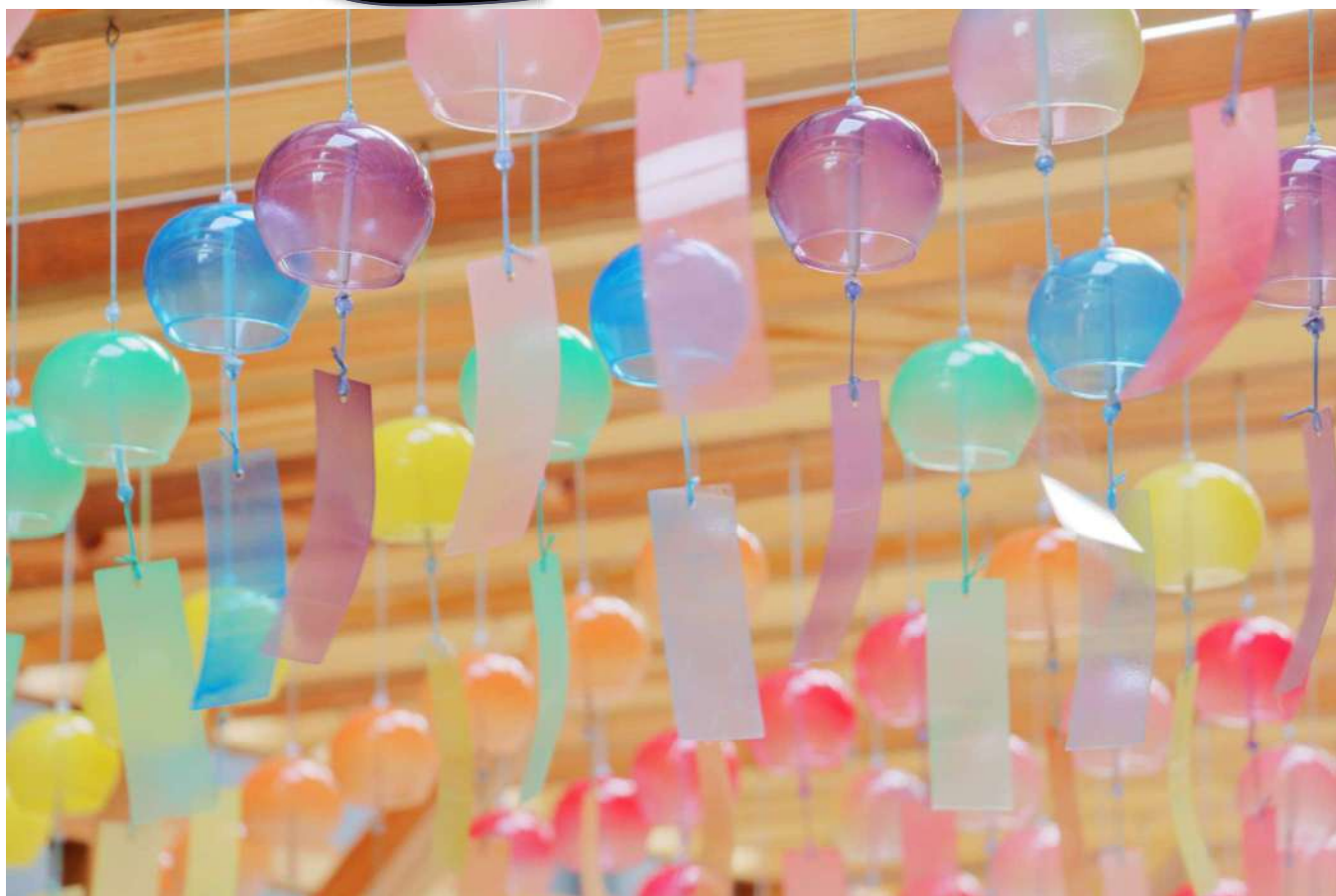


令和 6年 7月号

広報

とかしき



もくじ

★今月の主な内容

- ◎地域おこし協力隊の活動について
- ◎会計課キャッシュレス決済について
- ◎美ら島環境美化清掃について
- ◎草木の管理について
- ◎渡嘉敷アプリについて
- ◎船舶課からのお知らせ
- ◎熱中症警戒アラート
- ★その他、各課からのお知らせ

渡嘉敷村の人口・世帯数

令和 6年 5月 3 1日 現在

令 和	6年4月末	6年5月末	比 較
世帯数	406	412	6
渡嘉敷	437	439	2
阿波連	219	223	4
前 島	0	0	0
計	656	662	6

【定期船利用案内】

～定期船を利用される方へ～

- ・ 定刻出港を厳守するため、出港 5 分前にはタラップ（乗船梯子）をはずします。
そのため、出港 10 分前までにはご乗船をお願いします。
- ・ 紛失や、取り間違いを防ぐため、貨物はフェリー入港後速やかに引取をお願いします。
昼12時までに引き取れない場合は午後2時から引取再開となります。
- ・ 1歳未満の小児は無料ですので、乗船券販売員にお申し出下さい。
- ・ 大人と同伴されて乗船する未就学児は、大人1人につき1人、無料となります。
例）両親＋未就学児3名の場合は、未就学児1名に小人料金が発生します。
- ・ 車両1台につき、運転手1名は無料となります。その他車両同乗者は乗船券を
購入する必要があります。（未就学児も）
その際、割引適用できるよう未就学児も予め離島住民カード作成することを
推奨します。
- ・ バッテリー等危険物は、旅客船マリンライナーとかしきへは持ち込みできません。
貨客船フェリーとかしきをご利用下さい。
（客室への持ち込みはできないので、フェリー乗務員へ問合せ下さい）
- ・ 離島住民割引は、沖縄離島住民等交通コスト負担軽減事業に関する協定書により、
1日1回/人のみ利用可能です。
例）日帰りで帰村後、急用ができ再度出村する際、同日2回目の離島住民割引は
利用できないため、一般料金となります。
- ・ ペット同伴の乗船につきましては、他のお客様への配慮によりケージ使用等の
条件があります。村HPを確認頂くか、船舶課まで問合せ下さい。
- ・ 旅客船マリンライナーとかしきでは、そのままでの自転車や貨物は輸送でき
ません。詳しくは、村HPを確認頂くか、船舶課までお問い合わせ下さい。

船舶課





「マリンライナーとかしき」 夏期運航体制について



今年度の7～8月における『マリンライナーとかしき』の運航につきましては、下記のとおりとなります。

**毎週末の金・土・日曜日・祝日及び
8/13（火）～8/15(木)のお盆期間は3便運航**

便	泊 港 発	渡嘉敷港発
1 便目	9:00	10:00
2 便目	13:00	14:00
3 便目	16:30	17:30

※大変混み合うことが予想されますので、事前に乗船予約をお願い致します。



渡嘉敷村船舶課

9月の

フェリーとかしき代船運航に伴う運休及び マリンライナーとかしきの3便運航について

平素より、フェリーとかしき・マリンライナーとかしきをご利用頂き、誠にありがとうございます。

フェリーとかしきは下記の期間、ニューフェリーあぐにのドック入りに伴う粟国村への代船運航のため、**運休**となりますのでお知らせ致します。

地域住民及び利用者の皆様へは、大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願い致します。

記

令和6年9月 6日（金）

令和6年9月10日（火）



なお、下記の連休期間の**マリンライナーとかしき**は3便運航を予定しておりますので、併せてお知らせします。

令和6年9月14日（土）～令和6年9月16日（月・祝）

令和6年9月21日（土）～令和6年9月23日（月・祝）

渡嘉敷村船舶課

【お願い】船舶の乗船予約について

平素より、フェリーとかしき・マリンライナーとかしきをご利用頂き、誠にありがとうございます。

夏本番を控え、船舶の満席便も発生しております。

ご利用を予定しているお客様におきましては、**事前にご予約してください**ますようお願い申し上げます。（2ヶ月前から予約可能）

常日頃から予約して頂きますと、発券の際、時短にもなります。



インターネットからの予約が大変便利となっておりますので、ぜひご利用ください。

『渡嘉敷フェリーポータルサイト』で検索！！

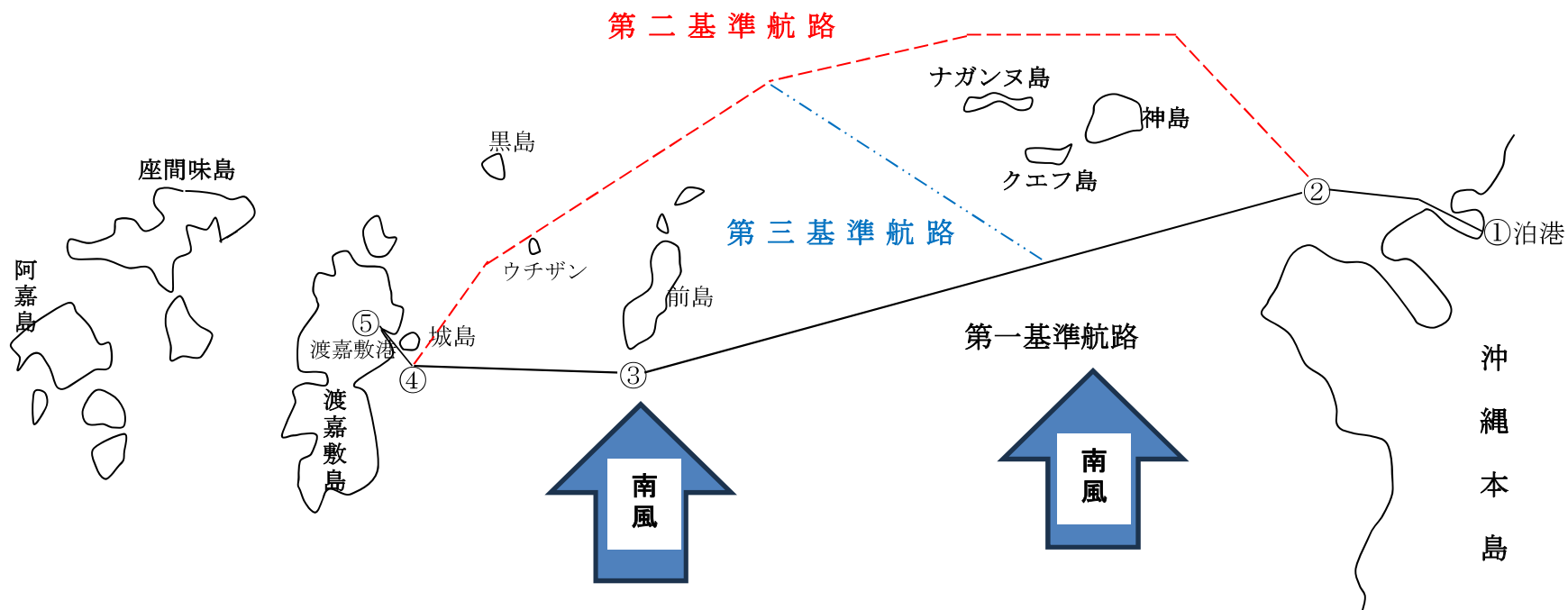
もしくは↓こちらをスキャン♪



渡嘉敷村船舶課

那覇（泊）～渡嘉敷航路図

（運航基準図）



南よりの風が強くふくと、揺れを軽減するため、島影に隠れた第二基準航路、もしくは第三基準航路にて運航することがあります。その際、通常の第一基準航路より遠回りとなるため、約5分から10分ほど、所要航海時間が長くなります。

ご利用の皆様には、大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力のほど、宜しくお願いします。

	起 点	終 点
往 航	泊ふ頭	渡嘉敷港
復 航	渡嘉敷港	泊ふ頭

以下ウィキペディアより引用

夏至南風（カーチーベ）は、沖縄県において梅雨明け直後に吹く、湿気を帯びた南～南西の比較的強い風である。沖縄では梅雨明けを知らせる季節風として知られている。沖縄県での梅雨明けは夏至の頃であることが多く、夏至南風と呼ばれる。宮古・八重山地方では「カーチーバイ」と呼ばれるほか、呼称については「カーチベー」「カーチバイ」など、沖縄県内においても地域差がある。

HPV ワクチン接種のご案内について

HPV ワクチンは、平成 25（2013）年 6 月から、積極的な勧奨を一時的に差し控えていましたが、令和 3（2021）年 11 月に、専門家の評価により「HPV ワクチンの積極的勧奨を差し控えている状態を終了させることが妥当」とされ、令和 4（2022）年 4 月から、他の定期接種と同様に、個別の勧奨を行っています。

ヒトパピローマウイルス（HPV）は、性的接触のある女性であれば 50%以上が生涯で一度は感染するとされている一般的なウイルスです。子宮頸がんをはじめ、肛門がん、膣がんなどのがんや、尖圭コンジローマ等、多くの病気の発生に関わっています。特に、近年若い女性の子宮頸がん罹患が増えています。

ワクチン準備の都合上、予約制となりますので接種を希望される方は、下記期日までご連絡下さい。（過去に HPV ワクチンを受けた事がある方は、接種回数もお知らせ下さい。）

記

対象者 ①小学校 6 年～高校 1 年相当の女子
 ②平成 9 年度生まれ～平成 19 年度生まれ（誕生日が 1997 年 4 月 2 日～2008 年 4 月 1 日）で未接種の女性

予約期日 令和 6 年 8 月 3 0 日（金）
 ※接種完了までに半年かかります。

予定接種場所 渡嘉敷診療所

※接種日については予約状況に応じて変わりますので都度ご連絡します。

〒901-3501

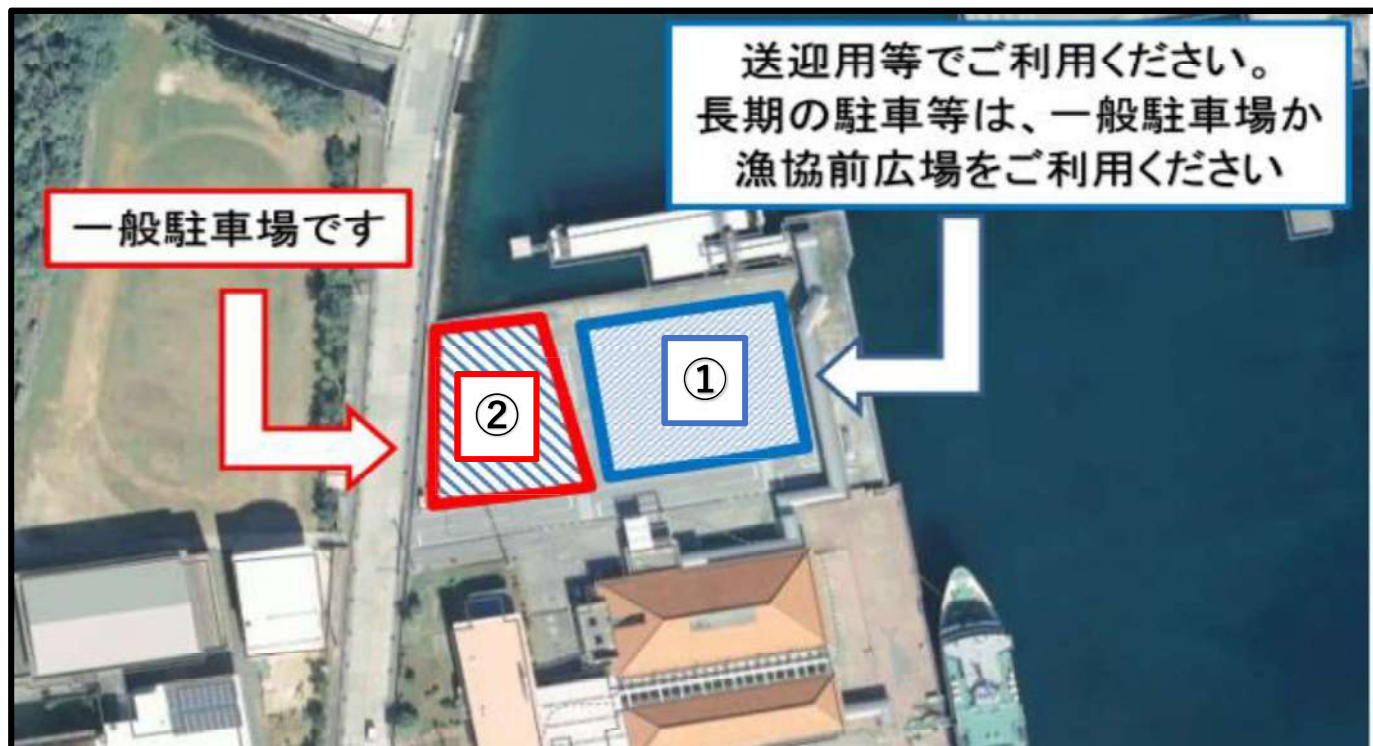
渡嘉敷村字渡嘉敷村 183 番地

渡嘉敷村役場 民生課

098-987-2322（保健係 西元）

098-987-2422（保健師 尾崎）

渡嘉敷港駐車エリアの利用についてのお願いです
(村民並びに観光客、工事関係者等(宿泊先事業所からも案内協力をお願い致します。))



①. 送迎用車両待機エリア

…定期船等にて来島される方々を送迎するための車両が待機する場所。

【夏場オンシーズンにはライナー（200名）、フェリー（400名）の来島者に対応するために、上記のエリアを確保する必要がある。】

②. 一般駐車可能エリア（約50台）

…島外へ出られる方などを含む、一時的に駐車するスペース。

（長期（3日以上）で駐車を予定される際は漁協前広場を利用ください。）



★「②一般駐車可能エリア」から はみ出して「①送迎用車両待機エリア」に駐車をされますと、大型バスの移動の妨げになるほか、通行人と車両等の思わぬ事故の危険性があります。

満車の場合は、渡嘉敷漁協前の広場をご利用ください。

今後、「①送迎用車両待機エリア」の駐車車両については、村役場より利用方法のお声かけ（チラシの挟み込み、案内）をさせていただきます。ご理解とご協力をお願いします。



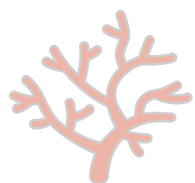
慶良間諸島国立公園
ステップアップ
プログラム2025

取組推進のための
ワークショップ

ニュースレター
Vol. 6

国立公園満喫プロジェクトの取組の一つである「ステップアッププログラム2025（以下、SUP2025）」で挙げられた地域の取組を具体的に進めることを目的に、令和4年度から地域関係団体の実務担当者が参加するワークショップを開催しています。

令和6年度第1回ワークショップでは、今後の取組を進める上での課題について、参加者全員で解決方法や連携・協働の可能性等について意見交換を行いました。



第1回ワークショップ
2023年度の取組を振り返り、
取組を進める方法をみんなで考えよう！



開催概要

【座間味村】

日 時：2024年6月3日(月) 12:45～14:45

場 所：座間味村コミュニティセンター

参加者：地域関係者 13名

【渡嘉敷村】

日 時：2024年6月4日(火) 17:30～19:30

場 所：渡嘉敷村中央公民館 研修室

参加者：地域関係者 6名

当日のプログラム（両村共通）

- ① 開会
- ② 各参加者の状況報告
- ③ 意見交換テーマ紹介
- ④ 意見交換
- ⑤ 閉会



ワークショップでは、各参加者から取組の進捗状況・課題が共有され、その後、事前に挙げられたテーマについて活発な意見交換が行われました。以下に、話し合いの内容をご紹介します。

意見交換の概要@座間味村



テーマ	現状・課題	挙げられた主なアイディア
冬季の 集客コンテンツ ／冬季に島で できる観光	<ul style="list-style-type: none">● 現在夏季に入域者数が集中しているので、集客のばらつきを減らしたい。そのため冬季の島でできる観光を検討したい。● 阿嘉島はコロナ前より団体客が減少。冬場は、船の欠航が多くダイビングや釣りを開催できる日は少ない。● 冬のアクティビティとして、プラネタリウムや展望台めぐり、釣りツアー、ドローンツアー、島の案内、桜の花見紹介等が行われた。● 星空ツアーや伝統帆掛け船サバニ乗船体験をはじめ、自転車のツアーやトレッキング等、山のアクティビティも検討している。● ノープランで来島する観光客に対し、予約が必要なアクティビティや飲食店の営業情報の確認・提供が難しい。● 展望台めぐりについて、年配の観光客は体力や運転の面から単独で行うのが難しい。	<p><展望台めぐり></p> <ul style="list-style-type: none">◇ 村のバスに展望台へ行けるルートがあると良い。役場との話し合いが必要。◇ 展望台で座間味の特徴ある探鯨の様子をガイドすると良い。 <p><観光環境の整備></p> <ul style="list-style-type: none">◇ 宿泊客以外の観光客も休息できるような場所づくりを検討したい。◇ 桜の花見ができる場所や山の遊歩道整備、ハンググライダー体験等があると良い。そのために、山の整備やその管理が必要。 <p><新しいツアーの検討></p> <ul style="list-style-type: none">◇ 釣った魚を食べるツアーの需要があるかもしれない。◇ ボラケーションツアー等自然環境を保全するツアーがあると良い。◇ 島あっちいや島まー等から反応が良かった観光体験を組み込むのも良い。◇ 島の紹介ガイドを増やせると良い。島の認知度の向上や移住者の島に対する理解を深めることに繋がる。 <p><観光客について></p> <ul style="list-style-type: none">◇ 訪れる観光客を大事にしたい。その観光客達が SNS で慶良間について情報発信をしてくれるため、結果宣伝につながる。◇ 集客のほか目標とする単価を上げたり、富裕層や環境意識の高い観光客を客層として視野に入りたい。そのために、自分たちのサービスの見直しや向上する意識を持つ。
海の利用ルール ／ルールの周知 と話し合いの場 について	<ul style="list-style-type: none">● 海の利用について、島の自主ルールを守らない業者がいる。● 現在は各団体で個別に対処。● 自主ルールは、各団体に問い合わせたり、エコツーリズム推進法のガイドラインを確認する必要がある。● 以前エコツーリズム推進協議会で海の利用について自主ルールを作成したが、規約未成案により実行できていない。● 海の利用を話す場として、エコツーリズム推進協議会の今後の運営は検討が必要。● 他の地域から来た人にもわかりやすく情報提供できる仕組みを作ることで、海の利用ルールを普及したい。	<p><エコツーリズム推進協議会></p> <ul style="list-style-type: none">◇ エコツーリズム推進協議会及びサンゴ礁保全利用部会で作成した海の利用ルールを実施できるようにするとよい。◇ 設立時と異なり団体のメンバーが変わり、新たな業者もいるため、運営や規約等の再検討が必要。 <p><ルールの周知></p> <ul style="list-style-type: none">◇ ルールブックを作成したい。各団体の海の利用ルールを照らし合わせたり、現在の課題を抽出し、誰でもわかりやすいものがあると良い。◇ 宿など観光客が目につきやすい場所に海の利用ルールをまとめたものがあると良い。

意見交換の概要@渡嘉敷村



テーマ	現状・課題	挙げられた主なアイディア
閑散期における座間味・渡嘉敷一体のイベント	<ul style="list-style-type: none"> ● 閑散期の対策として定期的に行える小規模のイベントを想定している。 ● 商工会だけでなく渡嘉敷村全体の課題であり、取り組むためにはハードルがあるという意見もある。 ● 役場同士では話し合いをしているが予算や実行部隊などの調整が必要である。 ● エコツーリズム推進法の実施を目指してダイビング協会が長年取り組んでいる課題である。 ● 座間味村と渡嘉敷村商工会の青年部は連携ができています。 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 修学旅行として一泊は座間味村、もう一泊は渡嘉敷村に宿泊してもらう。 ◇ 座間味村の木エールウォッチング協会と連携をしているが、渡嘉敷村の協会は設立間もないため一体のイベントは難しい。そのため両協会が業務提携ができないか協議している。 ◇ 慶良間諸島国立公園として1つの目標などがあればよい。 ◇ 土曜に渡嘉敷村、日曜に座間味村と連続して祭りを開催するのがよい。 ◇ ビーチクリーンなど環境の保全につながるイベントがよい。 ◇ 最初から大きいイベントを開催するのではなく、ビーチクリーンなどを継続しながら少しずつ広げていけばよい。
阿波連の環境整備	<ul style="list-style-type: none"> ● 阿波連区の役員の中では環境整備を進める意向であり、保安林解除の手続きについても役場と進めているところである。 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 役場と区のビジョンを共有し、役場と一体となって森林管理署に相談をする。 ◇ 林野庁と相談しながら手続きを進めていきたい。 ◇ 区の理事会などで地域住民の合意形成をして、役場に理解してもらうのがよい。 ◇ 区の話し合いについても役場や環境省と連携して進めていくのがよい。
今後のWSの進め方	<ul style="list-style-type: none"> ● 慶良間諸島ステップアッププログラム2025の終了後、2026年以降の計画でこのWSをどのように進めていくか意見を聞きたい。 	<p><WSの進め方></p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ WSを重ねていくうちにまとまると感じるため、参加者を増やしてこのままの形式でWSを進めていきたい。 ◇ 役場に区の意見を聞いてもらい、各団体のルールを村全体のルールとしていけたらよい。またその中でまとめて1つの協会を作ることや、連携が取れるとよい。 ◇ 1つのグループで議論すれば、参加者が少なくても開催できる。さらにテーマが3つほどあれば活発な議論ができる。 ◇ 今後、実際に取り組みを進めていくために必要な段取りや解決方法の情報共有の場としたい。 <p><新しい参加者について></p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 参加者は団体の代表か組織を動かせる人がよい。 ◇ 商工会や観光協会と相談して参加メンバーを増やしたい。 ◇ 意見のある人が積極的に参加できるとよい。

あいさつ

第1回ワークショップにご参加、ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。
 第2回ワークショップは、11月上旬に開催し、取組成果や課題について話し合う予定です。
 引き続き、よろしくお願いいたします。

令和6年度 地域おこし協力隊

地域おこし協力隊とは...？

都市地域から過疎地域等の条件不利地域に住民票を移動し、おおむね1年以上3年以下の期間、地方自治体の委嘱を受け、地域で生活し、各種の地域協力活動を行う人のことです。

地域おこし協力隊員の活動に要する経費は、地域おこし協力隊に取り組む自治体に対し、国から特別交付税措置があります。

※特別交付税は、受入自治体における取組実績を事後的に調査の上、実績に応じて総務省から自治体に対して交付されるものです。



名 前：小林茂雄 (Shigeo Kobayashi)

出身地：長野県 年齢：65歳

所 属：渡嘉敷村役場 観光産業課

昨年5月1日から地域おこし協力隊として着任し、1年が経ちました。

今年度は午前中や土日は港で案内人をし、平日の午後は観光産業課に席を置きながら、農業や地域振興のお手伝いをさせていただいております。

昨年度1年間で村内のほとんどのイベントや地域活動に参加し、自然、文化、産業に触れることができました。初の南の島暮らしに関しては、村民の皆さんに助けていただいております。2年後に自立・定住できるように活動を深めてゆきたいと思います。

今年度もよろしくお願いいたします。

◎4～6月の活動トピックス <渡嘉敷大綱曳きのための田んぼの除草>

5月上旬からの3週間、渡嘉敷区の田んぼの除草をしました。来る7月30日（旧暦6月25日カシチー）に行われる伝統行事「渡嘉敷大綱曳き」の大綱の材料となる稲藁は、毎年、渡嘉敷区長・知念優さんの田んぼで栽培されています。4月下旬からその田んぼに昨年より多くの雑草が生え始めました。このまま繁茂すると稲はもちろん稲藁の収穫量にも影響すると考え、知念さんのご指導の下、草抜きをしました。作業中には多くの村民の方にお声がけをいただき、田んぼに棲むセイタカシギやサギの仲間の美しさに元気もらいました。また何人もの方が除草ボランティアをしてくださいました。知念さん、皆さん、ありがとうございます。稲の収穫は7月上旬とのこと。収穫も7月30日の大綱曳きも楽しみです。

15年前に初めて渡嘉敷島に来た時の広がる水田風景を、今でも覚えています。今後も渡嘉敷島の農業と地域振興に関わっていきたいと思います。



◎Facebook「沖縄県渡嘉敷村 地域おこし協力隊」始めました。
Instagram, X(旧Twitter)も含めて、渡嘉敷村の魅力を発信します。

自動車運転免許の更新時講習

みだしのことについて、下記のとおり実施しますので、村内で運転免許の更新予定の方は村役場総務課にて受付しておりますので、申込書を記入しもなく受講して下さい。

記

1. 実施日 : 令和6年7月8日午後1時～午後3時まで
2. 会場 : 村役場 2階大会議室
3. 対象者 : 半年以内に村内で免許更新を予定している者
4. 受講料 : 県証紙 1, 350円 (会計課窓口で購入可能)

県証紙は受講日に那覇警察署担当者へ渡して下さい。

5. 申込窓口 : 渡嘉敷村役場 総務課 (平日 8:30～17:00)
6. 申込期限 : 令和6年6月28日(金)まで

* 今回の講習は、高齢者講習ではありません

* 沖縄本島の「免許センター」で更新予定の方は受講する必要はありません。

令和6年6月10日

渡嘉敷村役場 総務課

沖縄県介護保険広域連合からのお知らせ

《令和6年度介護保険料の決定について》

令和6年度の介護保険料が決定いたしました。

納付書払い又は口座引落(普通徴収)の方は7月中旬に納入通知書をお送りいたします。年金からの天引き(特別徴収)の方は9月中旬に決定通知書をお送りいたします。

介護保険料は原則的には年金からの天引き(特別徴収)ですが、年度途中で65歳に到達した方や広域連合構成市町村外から転入した方など、新たに第1号被保険者となった場合は、特別徴収に切り替わるまでの間、納付書払い又は口座引落(普通徴収)となります。また、前年度途中で特別徴収が停止となった方も、再び特別徴収へ切り替わるまでの間は普通徴収となります。

《スマホ収納について》

令和6年7月20日(土)より、下記のスマホ収納を用いた納付が可能となります。時間や曜日を気にせずに納付が可能となりましたので、ぜひご活用ください。

【利用可能なスマホ収納】

- ・ PayPay請求書払い ・ LINE Pay請求書支払い ・ PayB
- ・ 支払秘書 ・ auPAY (請求書支払い ・ d払い請求書払い
- ・ J-Coin請求書払い

【注意事項】

- ・ 領収書は発行されません。
- ・ 納付手続きから収納結果の反映までお時間を要することがあります。

☎ 問い合わせ先 ☎

沖縄県介護保険広域連合 会計課 098-911-7503
渡嘉敷村役場 民生課 介護保険係 098-987-2322

【重要】児童手当制度改正のお知らせ

令和6年10月（12月支給分）より児童手当の制度改正が予定されています。

▶制度改正の概要

1. 支給対象児童の年齢を「15歳到達後の最初の年度末まで」から「18歳到達後の最初の年度末まで」に延長
2. 所得制限、所得上限を撤廃
3. 第3子以降の手当額を月1万5千円から月3万円に増額
4. 第3子の算定に含める児童の年齢を「18歳到達後の最初の年度末まで」から「22歳到達後の最初の年度末まで」に延長
5. 支給回数を年3回から年6回（偶数月）に増加

▶制度改正により申請が必要な方

1. 所得上限限度額以上により、令和6年9月分の手当を受給していない方
2. 末子が高校生年代以上であり、令和6年9月分の手当を受給していない方
3. 令和6年9月分の手当を受給しており、高校生年代の児童がいる方
4. 令和6年9月分の手当を受給しており、18歳年度末～22歳年度末の子がおり、かつ、子が3人以上いる方

▶申請方法について

現時点で未定です。申請方法や申請期間等の詳細については決まり次第、ホームページ等により更新します。

詳細が決まり次第、案内等を送付予定です。お子様の住民票が渡嘉敷村外にある場合、案内の送付はありませんので、ご注意ください。

※公務員の方は所属庁にお問い合わせください。

☎ 問い合わせ先 ☎

渡嘉敷村役場 民生課 介護保険係 098-987-2322

後期高齢者医療制度

被保険者の皆様へ

令和6年8月から

被保険者証が切り替わります
(有効期限が令和7年7月31日となります)

後期高齢者医療被保険者証	
有効期限	令和6年 7月 31日
交付年月日	令和5年 8月 1日
被保険者番号	1 2 3 4 5 6 7 8
住所	うるま市石川石崎1-1
氏名	後期 太郎 男
生年月日	昭和 5年 7月 5日
資格取得年月日	平成 20年 4月 1日
有効期日	平成 20年 4月 1日
一部負担金の割合	1割
保険者番号並びに保険者の名称及び印	3 9 4 7 2 1 3 9 沖縄県後期高齢者医療広域連合 印

被保険者証の色(ピンク)の変更はありません



後期高齢者医療被保険者証	
有効期限	令和7年 7月 31日
交付年月日	令和6年 8月 1日
被保険者番号	1 2 3 4 5 6 7 8
住所	うるま市石川石崎1-1
氏名	後期 太郎 男
生年月日	昭和 5年 7月 5日
資格取得年月日	平成 20年 4月 1日
有効期日	平成 20年 4月 1日
一部負担金の割合	1割
保険者番号並びに保険者の名称及び印	3 9 4 7 2 1 3 9 沖縄県後期高齢者医療広域連合 印

新しい被保険者証は、7月下旬までに、お住まいの市町村役所(場)から郵送又は窓口等で交付します。

8月からは、医療機関の窓口で新しい被保険者証を提示してください。

被保険者証が届いたら、住所・氏名・一部負担金の割合を確認してください。

お問合せは

渡嘉敷村役場 民生課 介護保険係
TEL 098-987-2322

〇〇課窓口



沖縄県後期高齢者医療広域連合
TEL 098-963-8012

○限度額適用・標準負担額減額認定証（減額証）について

・減額証とは？

後期高齢者医療の被保険者で住民税非課税世帯の方が療養（入院・外来・調剤）を受ける場合に、減額証を被保険者証に添えて医療機関の窓口で提示することにより、一部負担金限度額の適用及び入院時の食事代等が減額される証です。

減額証の交付は、広域連合にて認定された該当者については8月の定期更新時に被保険者証と同封します。

なお、初めて申請する時などは、原則申請手続きが必要になりますので、渡嘉敷村役場(民生課)で被保険者証、印鑑をご持参のうえ、申請して下さい。減額証は申請した月の初日から適用となります。なお、代理人が申請に来る場合には被保険者証、被保険者本人の印鑑、代理人の方の身分証明書をご持参ください。

・住民税非課税世帯とは？

区分低Ⅰ：同一世帯の世帯員全員が住民税非課税であって、かつ、世帯全員が年金収入80万円以下（その他の各種所得が必要経費・控除を差し引いたときに0円）の方（減額証に「区分Ⅰ」と表記されます）

区分低Ⅱ：同一世帯の世帯員全員が住民税非課税の方（減額証に「区分Ⅱ」と表記されます）

＊長期入院該当候補者の方

令和5年8月から令和6年7月の減額証（区分Ⅱ）に該当する期間のうち、入院日数が90日を超える方は、申請するとさらに食事代が減額されます。申請を希望される方は、医療機関が発行した直近3ヶ月分の入院日数が確認できるもの（領収書など）を持参して市町村後期高齢者医療担当窓口にてお手続きください。

■減額証が交付できない方

○世帯構成員に所得不明者がいる方

世帯構成員に令和6年度の所得が不明の方（未申告者、市町村で申告の情報がない方）がいる場合は、所得の定期判定ができません。交付を希望される方は世帯員全員の申告が必要となります。

マイナ保険証を利用すれば、事前の手続きなく、高額療養制度における限度額を超える支払いが免除されます。限度額適用・標準負担額認定証の事前申請は不要となりますので、マイナ保険証をぜひご利用ください。

- ・ 限度額適用認定証（略：限度証）とは？

後期高齢者医療の被保険者で区分（現役並み）Ⅰ・Ⅱの方が療養（入院・外来・調剤）を受ける場合に、限度額適用認定証を被保険者証に添えて医療機関の窓口で提示することにより、一部負担金限度額が減額される証です。

限度額適用認定証の交付は、広域連合にて認定された該当者については8月の定期更新時に被保険者証と同封します。

なお、初めて申請する時などは、原則申請手続きが必要になりますので、渡嘉敷村役場(民生課) で被保険者証、印鑑をご持参のうえ、申請して下さい。限度額適用認定証は申請した月の初日から適用となります。なお、代理人が申請に来る場合には被保険者証、被保険者本人の印鑑、代理人の方の身分証明書をご持参ください。

- ・ 現役並み所得者の所得区分について

区分（現役並み）Ⅰ：同一世帯の被保険者に住民税課税所得が145万円以上380万円未満の方がいる場合。（限度額適用認定証に「現役Ⅰ」と表記されます）

区分（現役並み）Ⅱ：同一世帯の被保険者に住民税課税所得が380万円以上690万円未満の方がいる場合。（限度額適用認定証に「現役Ⅱ」と表記されます）

■ 限度額適用認定証が交付できない方

○ 同世帯の被保険者に所得不明者がいる方

同世帯の被保険者に令和6年度の所得が不明の方（未申告者、市町村で申告の情報がない方）がいる場合は、所得の定期判定ができません。交付を希望される方は世帯員の被保険者全員の申告が必要となります。

マイナ保険証を利用すれば、事前の手続きなく、高額療養制度における限度額を超える支払いが免除されます。限度額適用認定証の事前申請は不要となりますので、マイナ保険証をぜひご利用ください。

基準収入額適用申請

医療費の自己負担割合が変わる場合があります。

同一世帯に住民税課税所得^{*1}が145万円以上の後期高齢者医療制度の被保険者がいる場合の所得区分を「現役並み所得者」といい、医療費の自己負担割合は3割となります。

ただし、下の表の①②③のいずれかの要件に該当する場合、申請することにより、「一般Ⅱ」または「一般Ⅰ」の区分と同様となり、自己負担割合が2割または1割となります。

***1** 被保険者が前年の12月31日現在において世帯主であつて、同一世帯に合計所得が38万円以下である19歳未満の方がいる場合には、その人数に一定額(16歳未満は33万円、16歳以上19歳未満は12万円を乗じた額)を、被保険者の所得から控除して判定所得を算定します。

表

① 同じ世帯に被保険者が一人の場合、その方の年収が383万円未満であるとき。
② 同じ世帯に被保険者が複数いる場合、その全員の年収が合計で520万円未満であるとき。
③ 同じ世帯の被保険者が一人で、同じ世帯の70歳～74歳の方も含めた年収が520万円未満であるとき。

申請方法については、
渡嘉敷村役場 民生課 介護保険係へお願いします。
TEL 098-987-2322

令和6年度からの後期高齢者医療制度の見直しに関するご案内

後期高齢者の医療費は、窓口負担を除いて約4割が現役世代の負担する支援金でまかなわれています。

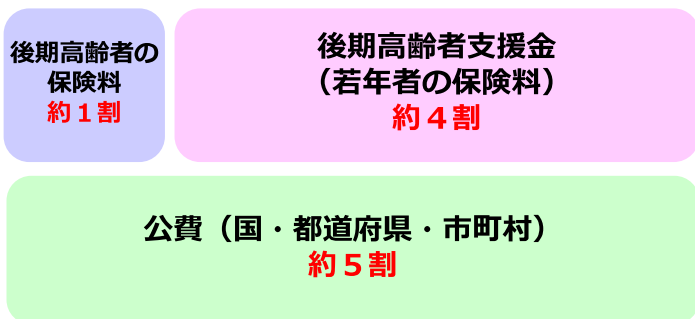
少子高齢化が進む中、後期高齢者の医療費は今後さらに増えていくと見込まれています。

このため、全ての国民が、年齢に関わりなく、その負担能力に応じて医療保険制度を公平に支え合うことが重要となります。

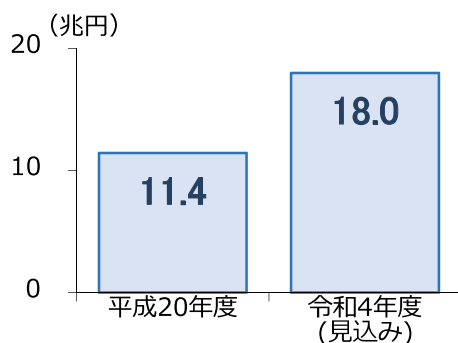
令和6年4月から後期高齢者医療制度の保険料について制度改正が行われ、
令和6・7年度の保険料に反映されています。

- ① 「後期高齢者の保険料」と「現役世代の支援金」の伸び率が**同じとなるよう見直し**
- ② **出産育児一時金の費用の一部**を後期高齢者が**支援する仕組みの導入**

<後期高齢者医療制度の財政>



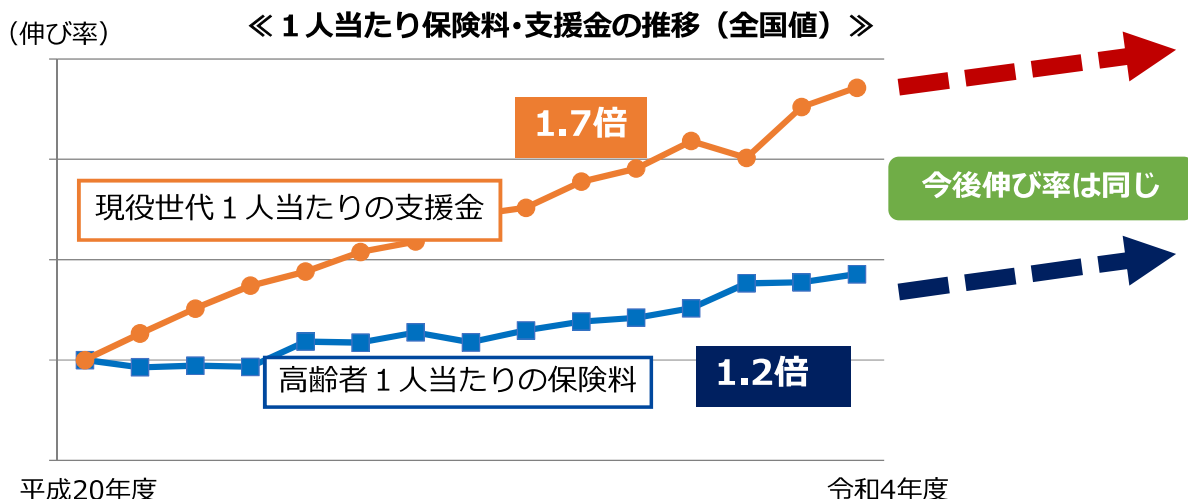
<後期高齢者医療費の動向（全国値）>



今回の保険料の見直しは、現役世代の負担を抑え、国民皆保険を未来につないでいくために行われます。

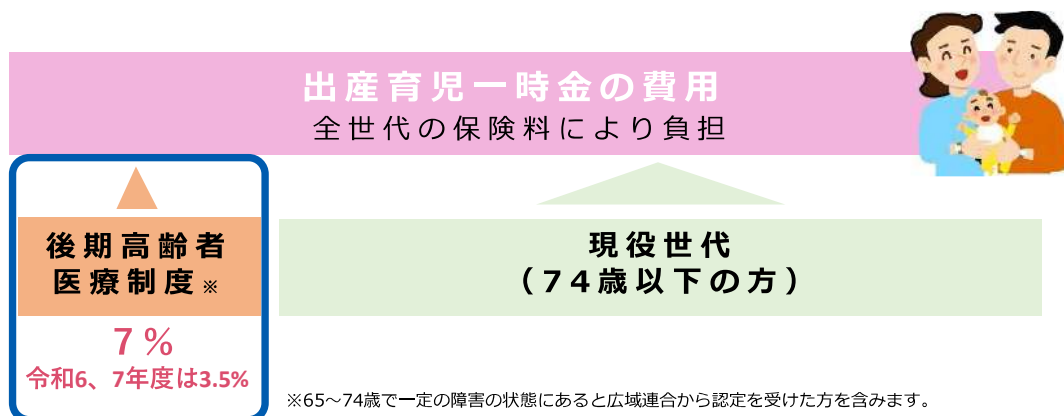
ポイント①「後期高齢者の保険料」と「現役世代の支援金」の伸び率が同じとなるようにします

- 「後期高齢者 1 人当たりの保険料」と「現役世代 1 人当たりの後期高齢者支援金」については、少子高齢化による人口構成の変化により、制度導入時（平成20年度）に比べ、**後期高齢者は1.2倍、現役世代は1.7倍に増えており、現役世代の負担がより重くなっています。**
- そこで、現役世代の負担上昇を抑え、持続可能な仕組みにするため、令和6年度から「**後期高齢者 1 人当たりの保険料**」と「**現役世代 1 人当たりの後期高齢者支援金**」の伸び率が同じとなるよう見直されました。



ポイント② 出産育児一時金の費用の一部を後期高齢者の保険料から支援します

- 少子化に歯止めをかけ、子育てを全世代で支援するため、**出産育児一時金を全世代で支え合う仕組みが令和6年4月から始まり**ました。
- 出産育児一時金に必要な費用のうち一部（7%）を、後期高齢者の保険料から支援することになります。**この7%という割合は、後期高齢者と現役世代の保険料負担の金額をもとに設定されています。
- なお、令和6・7年度については、負担の急激な増加をやわらげるため、後期高齢者の負担は半分の**3.5%**となります。



保険料負担の急激な増加をやわらげる措置があります

令和6年度からの制度見直しに伴う、新たなご負担に関しては、

- 1 被保険者の約6割の方^(※1)（例：年金収入153万円相当以下の方）は、**制度見直しに伴う増加はありません。**（※2）
- 2 一定以下の収入の方（例：年金収入153万円～211万円相当の方）は、収入に応じてご負担いただく定率部分（所得割）について、**令和6年度は制度見直しに伴う増加はありません。**（※2）
- 3 収入が高い方（約1,000万円を超える方）は、保険料負担の年間上限額（賦課限度額）について、**段階的に引き上げられます（令和6年度は73万円、令和7年度は80万円）。**（※3）

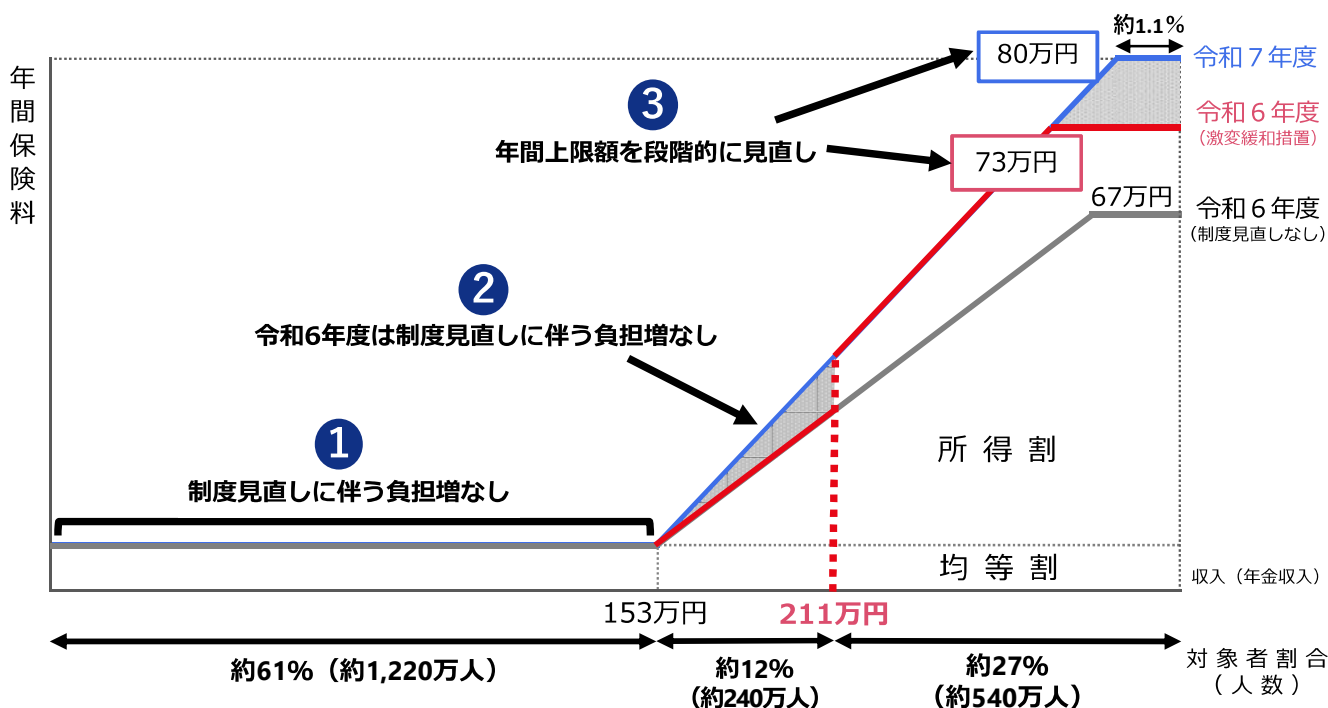
※1 収入にかかわらずご負担いただく定額部分（均等割）のみを負担している方

※2 制度の見直し以外の要因（人口構成の変化や医療費の増加等）により、保険料額が増加することもあります。

※3 賦課限度額の段階的引き上げの対象となる方は、以下の通り。

① 令和6年4月1日より前から後期高齢者医療制度の被保険者であった方

② 令和6年度中に障害認定を受け後期高齢者医療制度の被保険者である方



※あくまで全国的な激変緩和措置の概要であり、各広域連合によって額や率等の詳細は異なります。

沖縄県後期高齢者医療保険料について

- 令和6年度・令和7年度の沖縄県後期高齢者医療保険料率は、今回の制度見直しに加え、**それ以外の要因（今後の被保険者数、医療給付費の増加や財政状況等）**を総合的に検討した結果、次のとおり改定しました。

均等割額：56,400円

所得割率：11.60%（※4 10.18%）

※4 基礎控除後の総所得金額等が58万円を超えない方の令和6年度の所得割率となります。

<保険料計算式>

$$\text{一人当たりの年間保険料額} = \text{均等割額 56,400円} + \text{所得割額 基礎控除（43万円）後の総所得金額等} \times 11.60\% \text{（※4 10.18\%）}$$

- 保険料見直しに当たっては、沖縄県後期高齢者医療広域連合が保有する基金等を充当したものの、やむを得ず増額改定となりました。後期高齢者医療制度の持続性を高め、被保険者のみなさんが安心して医療を受けられるよう、ご理解をお願いします。
- 令和6年度における保険料について、各収入に応じた保険料額の例は以下のようになります。（例：単身世帯で本人の収入が年金のみの場合）

年金収入額	① 均等割額 56,400円（軽減割合）	② 所得割額 11.60% （※4 10.18%）	合計(①+②) 年間保険料
168万円	16,920円（7割軽減）	15,270円	32,190円
197.5万円	28,200円（5割軽減）	45,301円	73,501円
222.5万円	45,120円（2割軽減）	80,620円	125,740円
223万円	56,400円（軽減なし）	81,200円	137,600円

保険料の見直しに関するお問い合わせ

今回の制度の見直しの背景等に関するご質問等は、

厚生労働省コールセンター(0120-122-140)

※対応時間：月曜日～土曜日 9時～18時（日曜日・祝日・年末年始は休業）

※運用期間：令和6年6月～令和7年3月

ご自身の保険料額の計算等に関するご質問等は、

- 各都道府県の「後期高齢者医療広域連合」または
- お住まいの市区町村の「後期高齢者医療担当窓口」まで



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**6**年**7**月**15**日（**月**）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（観光客也大歓迎！）

軍手や清掃用具は、各自でご持参下さい！



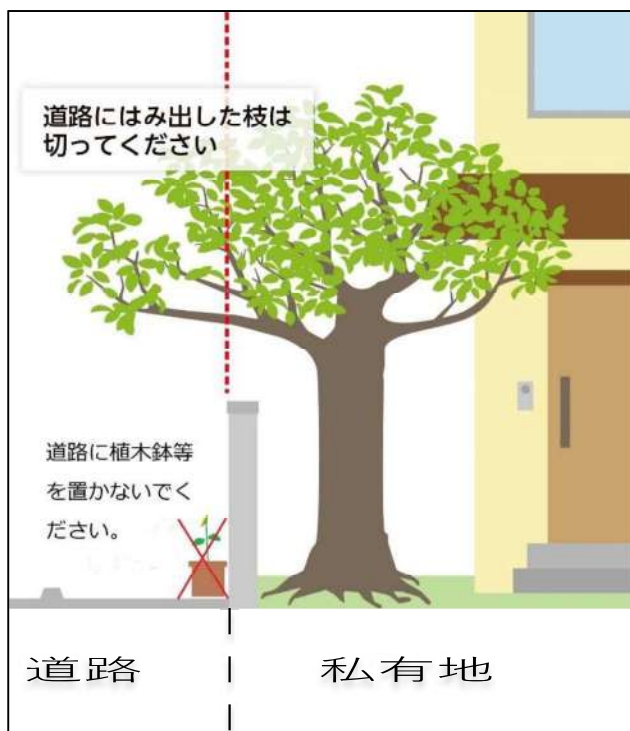
ごみ分別の徹底について、
ご協力をお願いいたします。

民生課：987-2322



道路への草木のはみ出しは危険です！！

- 敷地内から生えている草木はいつもきれいに剪定し道路にはみ出さないようにお願いします。
- 植木鉢やのぼりなどの通行の妨げになるような障害物は道路上（側溝も含む）には置かないようにお願いします。



道路にはみ出した草木や鉢植えは、車やバス、歩行者（通学中の子どもたち等）の通行や視野の妨げになり大変危険です。

「少しだけだから…」 「誰にも言われてないから…」 という勝手な思いで放置し、道路にはみ出していないませんか？

丹精込めてお世話をしている草木でも、実は誰かの迷惑になっているかもしれません。

私有地から道路に張り出している枝や葉は、土地所有者に所有権があり、原則として村で伐採することが出来ません。個人の管理のもとで適切な管理をお願いします。

私有地からの倒木や張り出した枝等で通行中の歩行者や車両（バス）が損傷する事故が発生した場合は、法律によりその所有者が賠償責任を問われる場合があります。

令和6年6月17日運用開始しました

渡嘉敷で『今日』できること すべてを『島アプリ』で！

- ・ 移動する ・ レンタルする
- ・ 食事する ・ 買い物する
- ・ 観光する ・ 遊ぶ
- ・ 泊まる
- ・ イベント ・ 交流情報



【English Translation】



【日本語アプリ】



【English App.】

The App guides you to shops & services, opening on Tokashiki Island TODAY!
This is a web app (PWA). Simply scan the QR code. Unnecessary to download.
『島アプリ』では渡嘉敷島で「今日」営業している店舗やサービスをご確認いただけます。
webアプリなのでダウンロードは必要ありません。QRコードをスキャンしてご利用ください。

観光産業課 観光係
TEL : 987-2333



渡嘉敷村役場
Tokashiki Village Office

えっ

蚊

に

刺されると感染症
にかかる可能性
があるの？



©アース製薬

特に海外旅行などでは注意してね！

【蚊が媒介する感染症】デング熱・チクングニア熱・ジカウイルス感染症・日本脳炎など

効果的な対策

肌を露出しない服装

+

防除用医薬部外品 虫よけ剤の使用

明るい色の帽子

頭部を蚊から守るため

長袖

厚手のものが
好ましい

スカーフ

首や胸元を
蚊から守るため

長ズボン

ズボンのすそを
靴下の中に入れてと
守りは万全に

靴、スニーカー

肌が出るサンダルなどは
刺される可能性あり

全体的に

明るい色を選ぶ

蚊は黒い服に集まり
やすいので要注意



©アース製薬

虫よけ剤を使用して
蚊に刺されるのを
防ぎましょう



虫よけ剤の正しい塗り方

1



腕・足などお肌の露出
部分には約15cmの
距離からスプレーし
てください。

2



顔・首筋には手のひら
にスプレーしてお肌
に塗ってください。

3



塗りムラのないよう
に伸ばして塗り広げ
てください。

※汗をかくと虫よけ剤が流れてしまうので、その都度塗り直すことが大切です。

山や森など蚊の多い場所に行く場合は、肌が露出し
ない厚手の服装を。蚊は汗の臭いにも寄ってくるので
こまめに汗を拭くタオル類もお忘れなく。

きちんと塗ったつもりでも、蚊は塗りムラ部分を見つけ
て刺してくるので、虫よけ剤は「塗りムラなく塗る」こ
とが大切です。



アース製薬は、「地球を、キモチいい家に。」をスローガンとして、これからも世界中の

より多くの人々の暮らしに寄り添い、さらに豊かで快適な生活を実現できるよう貢献してまいります。

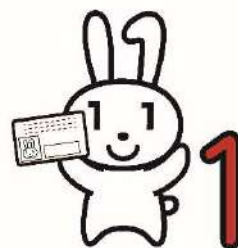
●お問い合わせは沖縄県感染症対策課 TEL 098-866-2013

渡嘉敷村民生課保健係 ☎987-2322

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6年7月21日（日）
令和6年8月25日（日）
午前10：00～午後3：00



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



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

スマートフォン

無料

証明写真機

有料

気軽に♪



写真撮影
ラクラク♪



ピッ



マイナンバーカード交付申請のご案内にあるQRコードを読み入ります。

入力



申請書ID
氏名
メールアドレス

カシャ



写真を撮って
終了！簡単！



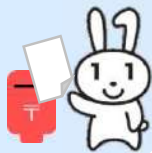
届いたメールの専用サイトに写真を登録

交付申請書をお持ちの方

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もあります。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15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

／ 国保加入の皆さんへ ／



令和6年度 特定健診及び

健康診断の

お知らせ！！

日程：令和6年9月26日（木）27日（金）

場所：渡嘉敷村中央公民館ホール

年に一度の特定健診で生活習慣病を予防しよう。健診を受け早めに対策を取れば健康で快適な未来に繋がります。

20歳以上から健診対象者です。

※健診日が近づくと！！

- ①健診日が来る前に各個人に健診の案内状が届きます。
- ②案内状の時間通りにお越しください。
- ③受診時は保険証を必ず持参ください。



特定健診結果の見方・活かし方3つのステップ

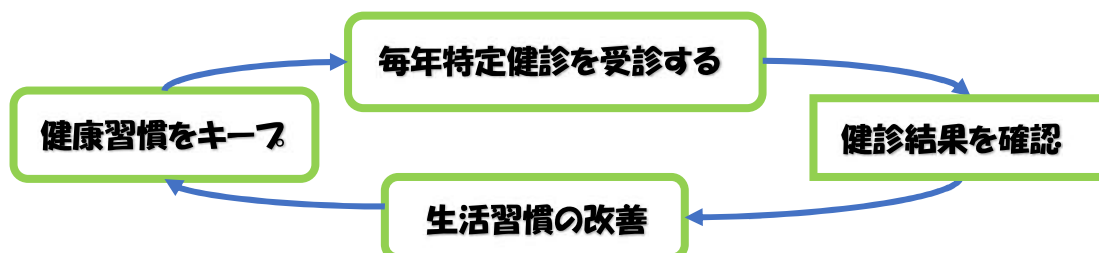
ステップ①健診結果を確認・・・

～自分の健診結果と「特定健診の検査項目と基準値」を見比べてみよう～

ステップ②生活習慣の改善・・・

食事や嗜好品、休養、適度な運動及び、睡眠の改善など

ステップ③毎年必ず受診し、『健康サイクル』を回す・・・





このような検査です。

メタボリックシンドロームに着目した検査が行われます。

受け方は
簡単

身体計測



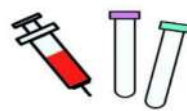
内臓脂肪蓄積の
リスクを調べます。

血圧測定



高血圧がないか
調べます。

採血



血液中の血糖・脂質
の状態、肝機能を調
べます。

採尿



腎機能の低下、糖尿
病がないか調べます。

上記のほか、医師が必要と判断した人には、詳細な健診があります。

貧血検査

眼底検査



万全のサポート体制があります。

① 結果通知と情報提供

健診の結果とともに生活改善に役立つ情報提供があります。受診者全員が対象です。

② 特定保健指導

健診の結果から生活習慣病の
リスクが高かった人には、
専門家による改善プログラムの
参加案内があります。

動機づけ支援

初回面接による支援は原則1回です。最終の実績評価は3か月経過後です。

積極的支援

初回面接後、生活習慣
改善を継続して支援
(原則3か月以上)

特定保健指導及び基準該当者の算定基準(渡嘉敷村)

腹囲	追加リスク	④喫煙歴	対象	
	①血糖②脂質③血圧		20-64歳	65-74歳
85cm以上 男性	2つ以上該当	あり	積極的 支援	動機付け 支援
	1つ該当			
90cm以上 女性	3つ該当	あり	積極的 支援	動機付け 支援
	2つ該当			
	1つ該当	なし		



公的年金制度普及・啓発動画のご案内

厚生労働省・日本年金機構では、将来の被保険者・受給権者である若年層に対する適切な年金知識の提供と理解を促進することを目的として、公的年金制度の周知用動画を作成しています。

日本年金機構ホームページには、それぞれの動画のページを設置しておりますので、ぜひご覧ください。

〈動画の視聴方法について〉

① パソコンの場合

日本年金機構のホームページよりご視聴ください。

年金について学ぼう



<https://www.nenkin.go.jp/service/learn/index.html>

② スマートフォンの場合

このチラシに掲載されている二次元コードを読み取り、ご視聴ください。

(左記の日本年金機構ホームページからもご視聴いただけます。)

知っておきたい年金のはなし

日本の公的年金制度は、老後の暮らしをはじめ、事故や病気などで障害を負ったときや、一家の働き手が亡くなったときに、みんなで支え合うという社会保険の考え方で作られた仕組みです。公的年金制度について、知っておいていただきたい内容を動画にしました。

<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/shitteokitai.html>



年金セミナー用動画

知っておきたい
年金のはなし

公的年金はみんなの強い味方 全3話 (16分11秒)

公的年金制度のメリット、国民年金保険料の納付方法や免除・猶予制度について、わかりやすく説明した全3話のアニメーション動画です。動画でわかりやすく伝えることで、年金を身近に感じて、制度の理解を深めていただくことを目的としています。

<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/koutekinenkin.html>



公的年金はみんなの強い味方!

～第1話～

老後の暮らしに安心を



※お問い合わせは、管轄の **那覇年金事務所 (098-855-1111 音声案内5番)** までご連絡をお願いします。

国民年金ってホントに必要なの！講座 (9分51秒)

公的年金制度を「桃太郎」に例えながら、国民年金の仕組みや役割、大切さをわかりやすく解説するアニメーション動画です。

学生の方から大人の方まで、幅広い世代の方にご覧いただける内容です。

<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/kokumin.html>



20歳になったら国民年金

20歳を迎えられた方向けに、国民年金制度の内容やメリット等をご案内する全3本の動画です。

<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/hatachi.html>



QuizKnockによる年金クイズ動画

厚生労働省とQuizKnockが年金について学べる動画を作成しました。

年金の種類、物価の変動に関する問題等、年金についてクイズ方式で楽しく学ぶことができます。

<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/quiz.html>



わたしと年金エッセイ

日本年金機構は、厚生労働省と協力して、11月を「ねんきん月間」、11月30日(いいみらい)を「年金の日」とし、皆さまに年金制度に対する理解を深めていただくため、公的年金制度の普及や啓発活動を展開しています。過去の受賞作品の朗読動画を作成しましたのでぜひご覧ください。

<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/rodoku.html>



「わたしと年金」エッセイ
厚生労働大臣賞

 日本年金機構
Japan Pension Service



午後10時から
子どもの深夜外出は控えましょう



お問い合わせ
教育委員会 ☎987-2120
民生課 ☎987-2322

熱中症に注意！



熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。熱中症は、梅雨明けから多発する傾向があります。

上手に発汗できるようになるには暑さへの慣れが必要です。暑いときは無理せずに、徐々に暑さに慣れるように工夫しましょう。

☆ 熱中症を防ぐためにできること ☆

こまめな 水分・塩分補給

屋外労働や室内外など、たくさん汗をかくときは水分と塩分を補給しましょう。



帽子・日傘の着用

炎天下での長時間の作業、海水浴は避けましょう。
日傘や帽子を活用しよう



風通しを良く

室内でも油断は禁物！
適度な風通しや冷房設備で熱を逃がす工夫をしよう！

日陰の利用・こまめに休憩

日陰を選んで歩いたり、日陰でこまめな休憩をとって無理ないようにしましょう



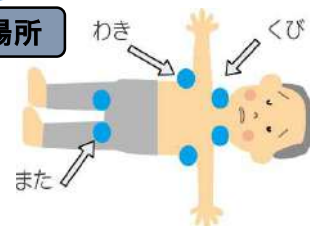
熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむらがえり、頭痛、吐き気、倦怠感など重症になると、返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い。

熱中症を疑われる人を見かけたら

- ①涼しい場所へ（エアコン、風通しのよい日陰など）
- ②衣服をゆるめて、体を冷やす
- ③水分・塩分補給
- ④意識がはっきりしない時は、医療機関へ

冷やす場所



渡嘉敷村保健指導所

キャッシュレス決済利用できます♪

渡嘉敷村では、令和5年6月より会計課窓口における**住民票の写しなどの各種証明書の発行手数料**を支払う際、クレジットカードなどのキャッシュレス決済でのお支払いができます。現金受け渡しの必要がなく手軽にお支払いが可能なので、是非ご利用ください。

◆利用対象となる使用料および手数料・諸収入等

- ・住民票や戸籍の写し、印鑑証明、所得証明などの発行手数料
- ・離島住民割引運賃カード交付手数料
- ・持込ごみ処理、コンクリート殻処理等 手数料
- ・給食費、保育料等
- ・村営住宅家賃、公民館・生活館等使用料 など



◆対応できる決済ブランド



※詳しくは、村会計課までお問合せください。

お問合せ : 渡嘉敷村役場 会計課 (TEL : 098-987-2321)

室内ストレッチ&ウォーキング教室

室内で、簡単に取り組める効果的な運動をご紹介します♪

◆日時：令和6年 7 月 10 日(水)

申し込み
不要

午後 5 時 00 分開始 (10分前には集合)

◆集合場所：村中央公民館

講師
おもと会専門職

◆内容

- ①5：00～ ウォーキングアップ
- ②5：20～ 村内ウォーキングへGO！
- ③6：00～ 筋トレ&疲れの残らないストレッチ等

村内ウォーキングからの参加も可能です♪
どなたでも実践しやすい内容ですので、
お気軽にご参加ください(^^♪

※雨天時は、公民館内にて運動を行います。

◆飲みもの、フェイスタオル持参。

◆動きやすい服装、運動靴でお越しください。



お問合せ先：渡嘉敷村地域包括支援センター ☎896-4720 (島袋・吉崎)

入退院に関する ご本人・ご家族へのお願い

退院後、介護サービス等の支援を必要とする皆さんが安心して帰村する為には、必要な介護サービス等を直ぐに受けられることが大切です。

しかし、離島がゆえに支援までに時間を要することもあり、早い段階で連絡を取り合う事で、その後の調整や支援がスムーズになります。

入院をされたら、下記へ早めの連絡をお願い致します。

介護保険サービスを利用されている方：担当ケアマネジャー

介護保険サービスを利用されていない方：地域包括支援センター

本人の意思を尊重した入退院支援連携



どのように暮らしていきたいか、
普段から身近な人に伝えておきましょう。

・歩けなくなった時、食べられなくなった時など、状態に応じた暮らし方について、あなたの希望を家族や身近な人へ伝えておきましょう。



救急を受診するときに、
医療や介護の情報を持参しましょう。



・かかりつけ医以外の医療機関を受診する際に、お薬手帳や過去の病気、手術などの内容が分かる物があると、診断が迅速になりより適切な医療に繋がります。
外出中に体調を崩して受診することもありますので、お財布等と一緒に、これらを携帯するようにしましょう。



入院治療を受けているときも、
自分の考えをはっきりと伝えましょう。



・分からない事や納得のいかない事は先送りせず、医師や看護師に説明を求めましょう。
またご家族等も治療方針を決める話し合いには積極的に参加するなどして、本人の気持ちが伝わるよう支援しましょう。

夏に負けない 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く、
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。

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、大根はおろし、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。

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



主菜

鯖のトマト煮 293kcal/1人分

材料	分量(2人分)
サバ缶(水煮)	1缶
にんにく	1カケ
玉葱	1/2個
ブロッコリー	1/2株
オリーブオイル	小さじ2
トマト水煮缶	1缶
塩・コショウ	少々

<作り方>

- ①にんにくはみじん切り、玉葱はくし形切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ②鍋を熱しオリーブオイルを入れ、にんにくを入れ炒め、香りがでてきたら玉葱を加えさらに炒める。
- ③玉葱がしんなりしてきたら、ブロッコリー、トマト水煮缶、サバ缶を加え 煮込む。(約5分)
- ④最後に塩、コショウで味を整える。



●お問い合わせ●

地域包括支援センター ☎098-896-4720

副菜

パパイアのツナ和え 151kcal/1人分

材料	分量(2人分)
青パパイア	1/2個
人参	1/4本
きゅうり	1本
ツナ缶	1缶
マヨネーズ	大さじ2・1/2



<作り方>

- ①青パパイア、人参、きゅうりは千切りにし、かるく茹でる。
- ②材料をすべて混ぜ合わせる。



ひとくちメモ

青パパイアの茹で加減はお好みで。



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。

夏バテ
予防

●お問い合わせ●

地域包括支援センター ☎098-896-4720

『運動クラブ』

始まるよ～♪



下記の日時で中央公民館 大ホールを開放します。

毎週火曜日/19:00～20:00

利用料:無料



公民館にて借用できる物品

エアロバイク5台、ステッパー3台

ゴムチューブ、運動マット、バランスボール

※YouTube動画見ながらヨガなども出来ます。



仲間で
ヨガしてもOK

個人で好きな運動
してもOK

年齢性別
問いません

お子様連れ
OK

「定期的に集まって、運動がしたい」

「一人だったら運動が続かない」

「みんなで集まれる場が欲しい」

この様な要望が多くあり、「運動サークル立ち上げ支援」として、7月～3か月間、上記の内容で運動の場を提供します。

期間終了後も運動サークルとして活動ができる様に、サークル立ち上げの支援をしていきます。

運動したいけど、なかなか継続が出来ない方や、運動を始めたい方、気軽にお越しください。

※ケガ、事故等が生じた場合は、自己責任となりますので、体調を確認しながらご参加ください。

問い合わせ先：渡嘉敷村役場民生課 ☎987-2422尾崎/新里 ☎896-4720島袋/吉崎

ノルディックウォーキング教室

ノルディックウォーキングとは、ポールを使うウォーキングです。
全身の筋肉をたくさん刺激し、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加！！ 上半身もしっかり使うので、
肩こり解消にも効果的(^^) 膝への負担も軽減されますよ(^^) /



◆日時：令和6年 7月4日(木)

午後 1時00分～

※村民の方対象です

◆集合：村中央公民館

◆内容：①ノルディックウォーキング説明

②準備体操

③屋外へ移動し、ウォーキング

※渡嘉敷地区の周辺をウォーキング予定♪

◆講師：ノルディックフィットネス協会

栗国 健 氏

※雨天時は、公民館内にて行います。



◆動きやすい服装、**運動靴**、**帽子**と**飲み物持参**してください。

◆体調のすぐれない場合は、ケガ等につながりますので、参加は控えてください。

問い合わせ先：渡嘉敷村包括支援センター ☎896-4720（島袋/吉崎）

特殊詐欺対策講座のお知らせ

詐欺にご用心!!



日時：令和6年7月8日（月）

午後1時30分～3時30分

場所：渡嘉敷村中央公民館

講師

消費者教育コーディネーター

大城 人志 氏

内容：高齢者に多い詐欺の事例と対処法、

あなたは騙されやすい？性格診断チェック 等々

※海上時化等にて延期となる場合もございます。ご了承ください。

問い合わせ：村包括支援センター ☎896-4720

島袋・吉崎

令和6年度 各種健診(検診)・予防接種予定日

※都合により変更になる場合があります。

9月26日(木)、27日(金)

住民健診

10月16日(水)、30日(水)、11月13日(水)

インフルエンザ予防接種

10月18日(金)

婦人検診

10月24日(木)、25日(金)

住民健診結果説明会



10月31日(木)

乳幼児健診(対象児には9月ごろにお知らせします)

11月27日(水)

コロナワクチン予防接種



お問い合わせ

民生課 987-2322

保健指導所 987-2422

令和6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5/26	2日	旧5/27	3日	旧5/28	4日	旧5/29	5日	旧5/30	6日	旧6/1
7日	旧6/2	8日	旧6/3	9日	旧6/4	10日	旧6/5	11日	旧6/6	12日	旧6/7	13日	旧6/8
		出張車検		出張車検									
14日	旧6/9	15日	旧6/10	16日	旧6/11	17日	旧6/12	18日	旧6/13	19日	旧6/14	20日	旧6/15
		海の日 美ら島美化清掃		夏の交通安全運動		渡嘉敷幼稚園 創立50周年記念式典				一学期修了式		6月ウマチー	
21日	旧6/16	22日	旧6/17	23日	旧6/18	24日	旧6/19	25日	旧6/20	26日	旧6/21	27日	旧6/22
										フェリー繰上 渡12:00発			
28日	旧6/23	29日	旧6/24	30日	旧6/25	31日	旧6/26						
				渡嘉敷区大綱引き									



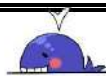
渡嘉敷村



【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6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6/27	2日	旧6/28	3日	旧6/29
4日		5日		6日		7日		8日		9日		10日	
11日	旧7/8	12日	旧7/9	13日	旧7/10	14日	旧7/11	15日	旧7/12	16日	旧7/13	17日	旧7/14
山の日		振替休日								旧盆（ウンケー）		旧盆（ナカビ）	
18日	旧7/15	19日	旧7/16	20日	旧7/17	21日	旧7/18	22日	旧7/19	23日	旧7/20	24日	旧7/21
旧盆（ウークイ）												阿波連まつり （慶良間太鼓）	
25日	旧7/22	26日	旧7/23	27日	旧7/24	28日	旧7/25	29日	旧7/26	30日	旧7/27	31日	旧7/28
										二学期始業式			



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！

