



広報

金武

人口のうごき

総人口	11,483人 (+15)
男	5,690人 (+12)
女	5,793人 (+3)
世帯数	5,192戸
平成27年11月末日現在	
転入	42人
出生	12人
結婚	6件
転出	28人
死亡	11人
離婚	2件
(各区分別人口)	金武 4,831人(+6)
	並里 2,776人(+17)
	中川 909人(-5)
	伊芸 1,058人(-6)
	屋嘉 1,909人(+3)
※()内は増減を表す	
※外国人を含む	

謹んで
新年のお慶びを
申し上げます

2016
平成28年

1 月号
JANUARY



公式 Facebook、Twitter、LINE@で情報発信中♪

No.569

平成28年1月ギンバルにオープン！ KIN放射線・健診クリニック



▲眼科診療。網膜剥離や、白内障等のレーザー治療も行います。



▲放射線治療機器(ノバルス tx)によるがん治療。メスを使わずに行う治療で、患者様の負担を軽減します。



医療法人社団 菱秀会
KIN放射線・健診クリニック

住所 金武町字金武10897番地
電話 968-4664

金武町ふるさとづくり整備事業(ギンバル訓練場跡地利用計画)で整備を進めてきた金武町地域医療施設が、医療法人社団 菱秀会「KIN放射線・健診クリニック」として、平成28年1月12日に開院します。

1月12日(火)午前9時から、内科・健康診断・眼科の診察を開始し、2月以降に婦人科・放射線科等の診療開始を予定しています。

診療開始科については下表のとおりです。

診療開始月	設置科
1月	内科 眼科【火・木・金/午前中】
2月	泌尿科・婦人科健診・健診(一般健診・がん検診・脳ドック・人間ドック) 予定
3月	脳神経外科・放射線治療 予定

開院あじわつ
内科担当医 高江洲義慈

はじめまして、内科を担当します高江洲義慈です。生まれは沖縄市ですが、医学は新潟大学で学びました。新潟を選んだ理由は、ズバリ雪です。一度は雪の降るところに住みたかったのですが、でも降りすぎでした。大学卒業後は新潟、横浜の病院で勤務しました。専門は、腎臓、血液透析、高血圧、糖尿病です。専門領域ではない科も何かしらのアドバイスはできると思います。お気軽に受診してください。

平成二十八年 年頭あいさつ



仲間 一

新年あけましておめでとうございます。

町民の皆様には、希望に満ちた清々しい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。謹んで年頭のごあいさつを申し上げます。

旧年中は、町政全般にわたり温かいご理解とご協力を賜り、厚くお礼を申し上げます。

さて、昨年を振り返ってみますと、町政につきましては、ギンバル訓練場跡地利用の一環として進めてきました。温泉掘削作業が完了し、湧出した泉質が温泉であることを確認いたしました。今後は湧出した温泉の活用に関する基本計画を策定し、有効的な活用が出来るよう取り組んでまいります。また、開業が遅れていました金武町地域医療施設の管理運営者が決まり、内科、眼科、婦人科のほか放射線科、また検診等の地域に根ざした医療サービスが提供できるよう1月12日に開業となる予定であります。その他にも金武町フットボールセンターの整備工事も完了し、来

年度の供用開始に向け取り組んでいくところであります。

雇用対策につきましては、金武町就活支援センターを設置し、資格等の取得のための講座の開設や支援、企業への就職あっせん等を行っております。

その他、富山記念館の活用に関する検討委員会や、女性によるまちづくり提言委員会、金武町雇用対策事業検討委員会から、さまざまなご意見をいただきました。町づくりに反映させてきました。

国際交流においては、南米アルゼンチンにおいて、アルゼンチン金武町人移住百周年記念式典が開催され、式典には金武町から21名の訪問団が参加し、アルゼンチン町人会の方々と交流を行いました。

町民の活動においては1年を通しての活躍が目覚ましい年となりました。

スポーツ面においては、金武中学校野球部が第55回春季中学校軟式野球国頭地区大会において優勝、その後の第22回沖縄海邦銀行杯争奪中学校軟式野球大会で準優勝、第42回国頭地区中学校夏季野球大会で優勝しました。

第11回沖縄県少年少女空手道選手権大会では、中川小学校4年生の伊勢あいかさんが組手の部で優勝、同5年生の伊勢明日香さんが型の部で3位に入り、九州大会への出場を決めております。

第55回沖縄県中学校体操・新体操競技大会においては、金武中学校2年生の奥間千尋さんが個人総合1位、第46回全沖縄ジュニア陸上競技

選手権大会女子Cにおいては、同1年生の小波津優さんが走り幅跳びで優勝し、さまざまな競技で児童生徒が素晴らしい成績をおさめております。

一般の部におきましては、第52回国頭郡球技大会で金武町が優勝4競技、準優勝6競技、3位3競技と素晴らしい成績をおさめ、2年連続の総合優勝に輝きました。個人では、宮城奈菜子さんが金武町出身初となるプロバレーチームKUROROBEEアクアフェアリーズ(富山県)へ入団し、今後の活躍が期待されます。町民の皆様には来年も、さらなる飛躍を目指して頑張っていたいだきたいと思っております。

文化面においては、第25回児童生徒の平和メッセ「展」で金武小学校5年の仲間里咲さんが最優秀賞を受賞、第23回国頭地区童話お話し発表大会において金武小学校3年の與儀妃夏さんが低学年女子の部で最優秀賞、同6年生の安富祖涼さんが高学年女子の部において最優秀賞に輝きました。

第16回創造アイデアロボットコンテストでは、金武中学校3年の奥間麗夢くんが優勝、同3年の仲間功太くんが準優勝し、第17回同九州大会でも、金武中学校Bチームが基礎部門で優勝、同Aチームが準優勝に輝き、本町の宝である子どもたちが、さまざまな分野で、素晴らしい成績を収めております。

このような子どもたちの活躍を支えてくださりました学校の先生方や保護者、そして地域の皆様、心から感謝と敬意を表するとともに、今後

も成長していく子どもたちを応援していきたいと思っております。

本年につきましては、温泉施設整備事業、ギンバル海浜公園整備事業、金武町子育て支援センターの開設、中川小学校・幼稚園園舎建設工事の完了やギンバル地区へのアクセス道路として、町道中川30号線整備工事が完了するほか、並里地区および伊芸地区のかんがい排水施設整備事業の推進、平成19年から事業実施してきた、並里・金武地区農業集落排水事業(下水道事業)が4月から一部供用開始となります。さらに、金武町陸上競技場観覧席改修工事、金武町営体育館屋根等改修工事のハード事業のほか、さらなる観光誘客のために公衆無線LAN設備の整備を図っていきたくと考えております。このような事業を展開し、町民生活の充実を図ってまいりますので、町民の皆様にはご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

本年も引き続き、町民のみなさまが豊かで、心身ともに健康で過ごることが出来ますよう、健康福祉の充実、教育環境の向上、産業の振興などに努め、心豊かな明るい健康文化のまちの実現に向けて、職員共々邁進してまいります。職員共々邁進してまいりますので、町民の皆様には、ますますのご指導、ご鞭撻賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

結びに、町民の皆様が健康で幸せな年となりますことを、心よりお祈り申し上げます。

平成28年 元旦

新成人の皆さん！ハタチになったら 国民年金

国民年金は、年をとったときや、病気やけがで障がいが残ったとき、家族の働き手が亡くなったときの生活を、現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。20歳になったら、一部の方^(※)を除き、国民年金への加入手続きを行う必要があります。

^(※) 厚生年金保険や共済組合の加入者、またはその配偶者に扶養されている方

まずは何をすればいいの？ (`・ω・`)

20歳になる誕生月の前月に、日本年金機構から「国民年金資格取得届」が送付されます。必要事項を記入し、**町役場住民生活課（6番窓口）**に提出してください。

学生なので or 所得が低いので保険料が払えない (` ; ω ; `)

学生の方や、30歳未満で所得が一定額以下の方は、**保険料の納付が猶予（先延ばし）される制度**があります（「**学生納付特例制度**」「**若年者納付猶予制度**」）。

「国民年金資格取得届」の提出の際に、あわせてお申し込みください（学生納付特例制度を申請する場合は、学生証または在学証明書を提示してください）。

これらの制度を利用せずに**保険料を納めないまま放置すると、将来、年金を受けることができなくなったり、受給額が少なくなったり**する場合があります。保険料を納めるか、学生納付特例制度・若年者納付猶予制度を申請してください。

納付猶予などの期間があっても、**のちにその期間の保険料を納めれば、全額納付した場合と同じ額の年金が受けられます**（「追納制度」）。

厚生年金保険 or 共済組合に加入している場合は？ (^ ω ^)

20歳になった時点で働いていて、勤務先の厚生年金保険または共済組合に加入している方は、「国民年金資格取得届」を提出する必要はありません。

また、20歳になった時点で結婚していて、配偶者が厚生年金保険または共済組合に加入している場合も、「国民年金資格取得届」を提出する必要はありません。配偶者の勤務先で国民年金加入の手続きを行いますので、勤務先に必ず連絡してください。

町役場 住民生活課 保険・年金係（6番窓口）

NTT 968-3557 有線 8-3557

マイナンバー「通知カード」の受け取りについて

不在などの理由でマイナンバーの通知カードをお受け取りになれなかった世帯の「通知カード」をお預かりしています。町役場住民生活課①番窓口で受け取りをお願いします。

- 1. 受け取れる方** 本人（世帯員）または代理人
- 2. 受け取り期限** 平成28年3月31日（木）
- 3. 臨時窓口開設** 1月7日（木）～1月31日（日）
※休日は、1月30日（土）、31日（日）のみ午前9時から午後5時まで受け取れます。
※期間中の火曜・木曜は午後7時30分まで受け取れます。
- 4. 必要な書類** 本人確認のための身分証明書
・運転免許証、パスポート、住基カードなど
・**顔写真が付いた身分証明書をお持ちでない方** →健康保険証・年金手帳・通帳など、**氏名が確認できる書類やカード類を2点**
・代理人の方が受け取る場合⇒①委任状、②通知カードに記載されている人の本人確認書類
③代理人の本人確認書類

町役場 住民生活課 住民係 NTT 968-3557
有線 8-3557

平成28年 金武町 新年祝賀会のお知らせ

町民および関係事業者などの皆さまと、新年を祝いながら親睦を深め、町の発展について語り合うため、下記のとおり新年祝賀会を開催します。

◆ **日時** 平成28年**1月4日**（月）

第1部・名刺交換

（町外事業者対象）

午後4時～5時30分

第2部・金武町民の集い

（町民・町出身者・町内事業者等対象）

午後6時～午後8時

◆ **会場** 町立中央公民館 大ホール

◆ **会費** 第1部・第2部それぞれ2,000円



年末年始の町の業務について（訂正）

広報金武No.568（平成27年12月号）14ページのカレンダーに一部誤りがありました（総合保健福祉センター、一般浴室・サウナ、町立中央公民館の開館日）。正しい開館日は以下のカレンダーのとおりです。

	12月					1月				
	27日	28日	29日	30日	31日	1日	2日	3日	4日	5日
総合保健福祉センター	休	○	休	休	休	休	休	休	○	○
一般浴室・サウナ	○	定休日	休	休	休	休	休	休	定休日	○
サービス	休	12:00まで	休	休	休	休	休	休	○	○
町立中央公民館	休	○	休	休	休	休	休	休	○	○



みつば幼稚園園児ら町役場を訪問

11月23日の「勤労感謝の日」に先立ち、みつば幼稚園の園児たちが町役場を訪れました。出迎えた職員らを前に、園児たちは感謝の気持ちを込めた歌を元気よく披露しました。



喜瀬武原水源地をボランティア清掃

町管工事組合加盟12社が、喜瀬武原水源地のボランティア清掃活動を行いました。作業では、水抜きを行った後、泥だらけになりながら約4時間の清掃を行い、堆積していたヘドロを取り除きました。



ゆいゆいウォーク

11月28日、環金武湾ウォーキングフェスタゆいゆいウォーク(主催・同実行委員会)が開催され494人が参加しました。コースは金武の景勝地を通るように設定されており、町内外からの参加者たちは、風景を楽しみながらさわやかな汗を流していました。



▲顕彰式の後に参加者らで

12月5日「金武町移民の日」 当 山久三像の前で顕彰式

12月5日、「金武町移民の日」にちなみ、山久三像の前で約70人が集まり、顕彰式が行われました。

仲間町長は「移民発祥の地である町民としての誇りを持ち、これからも人材育成および国際交流の推進に力をいれていきたい」と述べました。

その後、仲間町長をはじめ、山久三ロマン演劇団員や町青年海外派遣事業研修生らが献花を行いました。



▲左から仲間陽子さん、真喜志美千野さん

町 保育現場や地域で子育てをサポート の保育士2人が「保育活動専門員」に認定!

町立保育所で勤務する保育士2人が、このたび1年間の講座を修了し、「保育活動専門員」として認定されました。今年度の認定者は全国でも43人だけという貴重な資格認定です。

2人は「今後は学んできた成果を地域の保育活動や保育組織の活性化、子ども家庭福祉の増進に生かしていきたいと思えます」と意欲を語りました。



▲道行く通行者らを楽しませている10メートルのクリスマスツリー



▲衣装したのど自慢大会出場者



▲ボランティア活動を行った皆さん

町シニア・ジュニアリーダー環境美化ボランティア活動 浜田漁港にカラフルペイント出現!

11月22日、浜田漁港でシニア・ジュニアリーダー、役員、町役場職員が環境美化ボランティア活動を行いました。

180メートルの防波堤に、約8時間かけて環境美化標語と海の生き物をペイント。すべてのデザインは町シニア・ジュニアリーダーのメンバーが自分たちで考えたものということです。



二 新開地クリスマスイベント 夜にわたり大賑わい

新開地の金武アクティブパークで12月5日、キャンプ・ハンセン第1ゲート前に設置されたクリスマスツリーを巨大スクリーンに映し出して点灯式が行われました。クリスマスツリーの設置は、今年で6年目。町商工会青年部と同OB会が、町内約60の企業・店舗から協賛を集めて資金を造成し、ボランティアで設置作業を行いました。

点灯式の後にはカラオケのど自慢が行われ、16組が出場して歌唱力を競いました。出場者らは、衣装やダンスなどのパフォーマンスで会場を盛り上げていました。

翌6日、同じ会場で「新開地クリスマス野外スペシャルコンサートライブ」が行われ、元THE BOOMの宮沢和史さん、民謡歌手の我如古より子さん、大城クラウディアさんら豪華出演者が詰め掛けた観客を魅了しました。



▲盆栽村での東瀬剛ライブ

飲 第4回うしなーライブ祭り 食店「はしご」で賑やかに

11月28日、第4回うしなーライブ祭り(主催・町社交飲食業組合)が開催されました。

同社交街にある飲食店7店舗を会場とし、民謡ライブやパフォーマンス、ものまねショーなどのイベントが行われました。会場となった店舗はいずれも盛況となり、うしなーの夜に活気があふれ、参加客からは複数の店舗を「はしご」してイベントを楽しみました。



第8回「残したい金武町の風景」

写真・絵画コンクール

入賞作品紹介



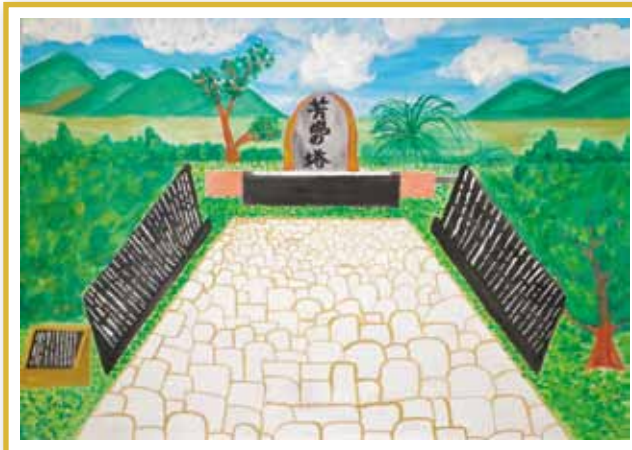
【最優秀賞(写真部門)】中学生の部
『金武大川』 大山美咲(金武中1年)



【最優秀賞(絵画部門)】小学校中学年の部
『金武町のコスモス畑』
奥間未菜乃(金武小4年)



【大賞(写真部門)】
『クガニ(黄金)里』 嘉数 瑛利弥(金武町)



【最優秀賞(絵画部門)】小学校高学年の部
『戦後70年 芳魂の塔』 知花 駿(中川小6年)



【最優秀賞(絵画部門)】小学校低学年の部
『大好きな公園』 比嘉 眞子(金武小2年)



vol.7 教育現場を支援する

NPO法人ADOC project

理事 仲間知穂さん



▲ 仲間知穂さん

NPO法人
ADOC project 相談窓口
Adocs.yuimawaru@gmail.com

「どの子にも、自分のしたいことが叶えられる教育現場にしたい」と熱く語る、NPO法人ADOC project理事の仲間知穂さん(並里区在)。仲間さんは7年前から保育園や小・中学校、特別支援学校を訪問し、児童生徒や先生、保護者の巡回相談をしています。



▲ 児童とふれあう仲間さん

先生や保護者、生徒本人が頑張っても教育がうまくいかないこともある現状を知り、教育現場に入ることを決意。学校生活で困っている子に対して個別の教育支援計画を作成するなど、先生と保護者が協力して支援できる環境づくりを尽力しています。仲間さんは5年前、障がいのある無にかかわらず、一人一人の教育ニーズにあった支援を行う「インクルーシブ教育」を嘉芸小学校で実践し、成果をあげました。そのときに出会った児童らが仲間さんのスタート地点であり、現在でも定期的に会う度に見る成長が仲間さんの動力になっていくそうです。



▲ 新開地スタイルのみなさん

以降の日曜日に清掃ボランティアを行っています。「お店に来てくれる皆さんへの感謝と、朝までお店を開けることで、近隣の皆さまにご迷惑をおかけしているのでも少しでも地域に貢献したい」、「きれいにすること、皆さんに快く足を運んでもらいたい」という気持ちで活動をはじめ、立ち上げから2年。現在は、メンバーも少ずつ増え、「新開地スタイル」に刺激された周りのお店の方々も一緒に作業に参加する姿も見受けられるようになったそうです。

新開地スタイル
新開地の地域活性化を
目指して一致団結

新開地の経営者やお店で働く若者を集めた有志団体「新開地スタイル」の皆さんが、11月15日に新開地一帯のごみ拾いと、約500個の花植え作業のボランティアを行いました。3時間におよぶ作業でアクティブパーク周辺は花いっぱいになりました。

「新開地スタイル」	
HYBRID BAR ANGEL	炭火焼鳥 串心
金松食堂	カラオケ桃源郷
ダーツ&カラオケBar ドラゴン	クラブSPIDER
OKINAWA SUPER DRIFT Car's Bar	
ボランティア協力	
株式会社金武有機堆肥センター 大谷典司	
NPO法人雄飛農園 宜野座信正	

写真・絵画コンクール

入賞作品紹介



【入選】『大城こうぞう』
仲間こころ(金武小4年)

小学校中学年の部



【優秀賞】『キンタガー』
宜野座令愛(金武小4年)



【審査員特別賞】『大好きな屋嘉ビーチ』
大城慶治(嘉芸小4年)



【入選】『大川』
田場結音(金武小3年)



【入選】『美徳川でドッジボール』
山城海空(嘉芸小3年)

小学校高学年の部



【入選】『田んぼの風景』
伊芸健人(嘉芸小6年)



【優秀賞】『神のいる茶川(サーガ)』
天願光(中川小6年)



【審査員特別賞】『慶武田川』
花城学飛(中川小5年)

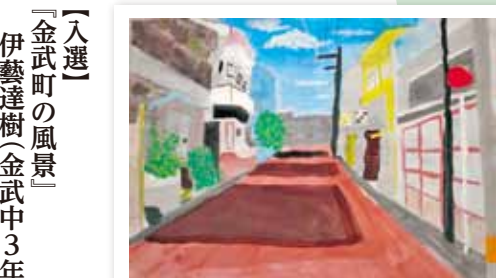
中学年の部



【優秀賞】
『金武町の風景』
仲間愛稀(金武中3年)



【審査員特別賞】
『大川』
石川大輔(金武中3年)



【入選】
『金武町の風景』
伊藝達樹(金武中3年)



【入選】
『金武観音寺』
安次富倫(金武中1年)

写真・絵画コンクール

入賞作品紹介

写真部門



【入選】
『クバや金武クバに』
伊芸勉(金武町)



【優秀賞】『キンタガー』
伊芸美津子(金武町)

今年も「金武町愛」あふれる多数の作品応募がありました。
写真部門作品は応募総数75点から6点、絵画部門は応募総数70点(小学校低学年の部12点、小学校中学年の部32点、小学校高学年の部19点、中学生の部7点)から各4、6点が入賞作品として選ばれました。
9、11ページに全入賞作品を紹介します。



【入選】
『「コスモスのお花きれいだね!」』
金城聡子(金武町)

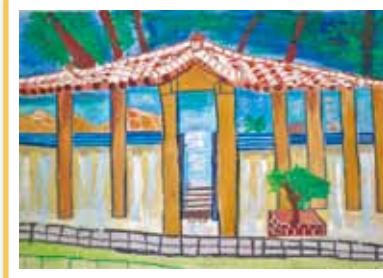


【景観賞】『うねる地層』
仲山千枝子(金武町)



【入選】『ちょっと一休み』
伊芸政秀(金武町)

絵画部門



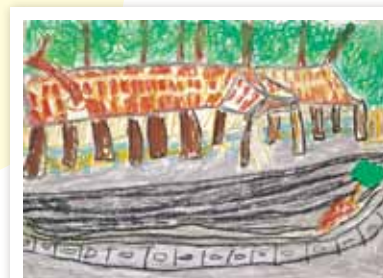
【優秀賞】
『大川児童公園』
知念徠斗(金武小1年)



【審査員特別賞】
『鳥を見たよ』
小濱優泰(中川小2年)



【入選】
『大川』
田場光結(金武小1年)



【入選】
『大川』
前田唯花(嘉芸小2年)

小学校低学年の部

平成26年度決算に基づく健全化判断比率

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律(財政健全化法)」に基づき、町財政の健全化に関する4つの指標と資金不足比率、ならびにその数値が表す財政状況についてお知らせします。

【金武町はすべての指標で基準内】

平成26年度決算に基づき算定された本町の健全化判断比率および資金不足判断比率は、下表のとおり、すべての指標が基準内となりました。(表中の「-」は、実質赤字額・連結実質赤字額がないことを表しています)

■健全化判断比率

	実質赤字比率 (※①)	連結実質赤字比率 (※②)	実質公債費比率 (※③)	将来負担比率 (※④)
健全化判断比率	-	-	3.4%	-
早期健全化基準	15%	20%	25%	350%
財政再生基準	20%	30%	35%	-

■資金不足比率

会計区分	資金不足比率(※⑤)
金武町水道事業会計	-
経営健全化基準	20%

◆用語解説

- ①【**実質赤字比率**】 一般会計等の実質赤字(歳入額を超えて支出したお金)の、標準財政規模に対する割合
- ②【**連結実質赤字比率**】 公営企業(水道事業等)を含む町のすべての会計の赤字や黒字を合算し、町全体の赤字の程度を指標化して全会計の財政運営の深刻度を示しています。
- ③【**実質公債費比率**】 公債費(町の借入金にかかる元金および利息の支払い)の、経常的な収入に対する割合。
- ④【**将来負担比率**】 町の借入金や将来支払わなければならない負担金等の残高の程度を指標化し、将来財政を圧迫する可能性が高いかどうかを示しています。
- ⑤【**資金不足比率**】 公営企業の資金不足を料金収入の規模と比較して指標化し、経営状況の深刻度を示しています。

健全化判断比率においては基準内ではありますが、今後も、将来の事業計画等を踏まえ、町債(借金)については、抑制を図っていき、将来負担の軽減に努めて参ります。また十分な自主財源(町税)を確保し、事務事業に係る経費については節減を行い、引き続き財政の健全化に努めてまいります。



障害者控除に伴う認定書交付申請について

所得税法や地方税法では、障害者手帳(身体・精神)や療育手帳などの交付を受けている方以外でも「これに準ずる者」として該当する場合には、「障害者控除」として一定金額を所得から控除することができます。町では、**満65歳以上の要介護認定を受けている**下記障害者対象のみ、「**障害者控除対象者認定証**」の交付申請を受付しています。申告時に必要な方は、認定証発行の手続きを行ってください。

対象 「身体障害者に準ずる者等」

障害者理由	障害者	①知的障害者 (軽度・中度)に準ずる	②身体障害者 (3級～6級)に準ずる
	特別障害者	①知的障害者 (重度)に準ずる	②身体障害者 (1～2級)に準ずる
		③寝たきり老人 (半年程度以上臥床)	

*すでに障害者手帳や療育手帳などの交付を受けている方は、その**手帳を提示**すれば控除が受けられますので、この申請を行う必要はありません。

*申請の際は、**印鑑**をお持ちください。

町役場 保健福祉課 社会福祉係 NTT 968-3559 有線 8-3559



キャリア教育と就活 第3回<中学校～高校編>

連載「就活支援センターでキャリア教育を支援するのはなぜでしょう。」

「15歳は節目の歳」といわれ、社会科では「自己決定権」について学ぶ時期でもあります。例えば職業人講話などで、大人がどんなときにどんな判断をして今の結果にたどり着いたかということ伝えることで、自分が大人になるまでの道のりをイメージすることができるようになり、自分の考えや意志決定に対して責任を果たそうと成長するきっかけとなります。

子どもたちの発達段階に合わせたキャリア教育の視点を持ち、地域全体で体系的に取り組むことで、子どもたちは「今」の大切さに気づき、学業に励む意味を理解し、やる気や向上心へとつながり、自身の将来を見据えた進路選択へとつながっていくでしょう。今社会から求められている「地域を元気にすることができる人財を育てる」、金武町はそんな可能性がたくさん秘められた地域であると感じています。

【参考】OCEAN21(2009)
「沖縄型キャリア教育マニュアル」



★解決方法が見つかります★ 無料!! 司法書士による お金・借金の悩み相談

完全予約制だから誰とも会わない!! ※1日限定5人
通常30分5000円かかるところ…なんと無料で実施!!

- ◆日付 平成27年 ~~5月28日(木)終了~~ ◆時間 10:00 ~ 12:00(お1人様60分)
- ~~7月23日(木)終了~~ 13:00 ~ 16:00(お1人様60分)
- ~~9月24日(木)終了~~ ※予約制になりますので、必ず事前にご予約ください。
- ~~11月26日(木)終了~~ ◆場所 町総合保健福祉センター
- 平成28年 1月28日(木) ◆対象 金武町に住所を有する方
- 3月24日(木) (お金や借金問題でお困りの方、またはそのご家族など)



【予約・お問い合わせ】 町総合保健福祉センター (8時30分~17時00分)
NTT 968-5932 有線 8-5932 担当：比嘉、宜野座まで

消防団の活動服・トランシーバーを整備 宝くじ社会貢献広報事業

防団に導入された資機材



財団法人自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として実施しているコミュニティ助成事業が、金武地区消防衛生組合消防団を対象に実施されました。消防団活動服22着、トランシーバー10機を導入。当消防団は、これらの資機材を活用し、災害時に万全を期していきます。

旬野菜を使った料理教室 開催のお知らせ

第5回「旬野菜を使った教室」を開催します。今回は「冬野菜」を使用してヘルシーメニューをご紹介します。

- ◆日時 1月29日(金) 午前10時~正午
- ◆場所 町総合保健福祉センター2F調理実習室
- ◆対象 町内に住所を有する方で、70歳未満の方
- ◆定員 先着10名※定員を超えた場合は、初めて参加の方優先
- ◆持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾
- ◆申込方法 町総合保健福祉センターにお電話でお申し込みください。
- ◆締切り 1月22日(金)

町総合保健福祉センター(担当:池原・大城)
NTT 968-5932 有線 8-5932

編集後記
あけましておめでとございます。旧年中は、町の皆さまに大変、お世話になりました。また、取材などで関わった皆さまとの出会いに感謝します。本年も、元氣よくカメラを片手に町内を駆け巡りまします。よろしくお祈りします。

町内で検挙された交通3悪	飲酒運転	0件
	速度超過	0件
	無免許運転	0件
交通事故件数	人身事故	0件
	物損事故	16件
※統計期間	11月16日~12月10日	
(情報提供)石川警察署		

路上駐車車の車があるときは要注意! 車の陰から子どもがとび出してくることもあります。特に学校周辺の通学路では細心の注意を払います。



町民が運営するイベントやサークル、同窓会等の情報を掲載いたします。要項に従って下記のメール、または総務課まで情報をお寄せください。
info@town.kin.okinawa.jp
町役場 総務課：968-2111

要項
日時、場所、主催またはお問い合わせ先を明記。商業性の高い情報は掲載できない場合もあります。発行月の前月10日までに情報をお寄せください。

金武町けんこうニュース Vol.22

明けましておめでとうございます。新しい一年も町民の皆さまが健康で過ごせますように、健康づくりに役立つ情報を発信していきたいと思ひます。

健康づくりの基本は体重管理です。年末年始の忘新年会などで、食べたり飲んだりする機会の増えるこの時期に太りにくくするコツについてお話します。

この時期に体重が増える理由は、寒さで活動量が減ること、忘新年会などで食べる機会が増え、摂取エネルギー(食べる量)が消費エネルギー(活動量)を上回ることです。



Point 1 食べ過ぎたら調整を忘れずに

食べ過ぎてしまったら、翌日で必ずリセットしましょう。なるべく体を動かし、次の食事を軽めにするなど調整を。体重を早めに戻すことで体重コントロールがしやすくなります。

Point 2 遅い時間に食べない

夜は脂肪蓄積タイム! 寝る前の食事はエネルギーが使われず、脂肪となります。また、脂肪をため込むホルモンは、午後10時から急増と言われています。夕飯は早めに、軽めにする事で太りにくくなります。



Point 3 運動で太りにくく

寒くなると外に出るのがおっくうになり、運動の機会が減ります。しかし、冬の方が体温を保つために基礎代謝が高くなり、痩せやすい季節と言えます。この季節を利用して体を動かす習慣をつけることがおすすめです。外出時には車を遠くに駐車する、階段を利用する、早歩きするなど意識するだけで効果があります。



お酒の適量知っていますか?

お酒は意外と高カロリー!?

ビール中ジョッキ1杯でご飯1杯分のカロリーです。(205kcal)

1日の目安量

- 焼酎・泡盛だと 30度約1/2合 (90ml)
- 日本酒だと 1合 (180ml)
- ビールだと 中瓶1本 (500ml)
- ワインだと 約2杯 (240ml)

おすすめおつまみ

お酒を飲むときは、胃への負担と酔いの軽減に、おつまみも一緒に摂りましょう。

たんぱく質：アルコールの代謝を助ける
→豆腐、枝豆、肉、魚など

ビタミン類：悪酔を防ぐ
→かつお、まぐろ、豚肉、野菜、果物など

町総合保健福祉センター NTT 968-5932 有線 8-5932

平成28年 町・県民税申告日程



① 日 程

お住まいの地区		日 程	申告会場	受付時間
中 川 区		2/12(金)	中川地区公民館(図書室)	【午前】 9:30~11:00 【午後】 1:00~ 3:00
屋 嘉 区	1班~3班・14班	2/15(月)	屋嘉地区公民館(図書室)	
	4班~7班	2/16(火)		
	8班~13班	2/17(水)		
伊 芸 区	1班~3班	2/18(木)	伊芸地区集会所 (保全会)	【午前】 9:00~11:00 【午後】 1:00~ 3:00 ※会場の混雑具合によっ ては早めに受付を打ち切 ることがあります。 ご了承ください。
	4班~5班	2/19(金)		
並 里 区	3 区	2/23(火)・24(水)	金武町役場 (3階大ホール)	
	4 区	2/25(木)・26(金)		
金 武 区	新開地・浜田	2/29(月)・3/1日(火)		
	1 区	3/2(水)・3(木)		
	2 区	3/4(金)・7(月)		
上記日程で都合のつかない方		3/8(火)~11(金) 3/14(月)~15(火)		

② 申告の方法

- 申告書は2月上旬に郵送いたします。同封の「申告書の書き方」を参考にしてご記入ください。
○申告がスムーズに行えるよう、**営業農業所得のある方の経費、医療費控除を受ける方の医療費は、申告者自身で、あらかじめ計算をしてお越しくください。(計算済みの方から申告を行います。)**

③ 申告に必要なもの

- ①申告書
(申告書が届いていない方は会場で申し出てください。)
- ②印鑑(認印でも可能。)
- ③所得を確認できるもの
(年金・給与の**源泉徴収票**、軍用地の明細書)
- ④社会保険の支払を確認できるもの(国保・国民年金の支払いが証明できるもの)
- ⑤生命保険(新・旧)、損害保険(長期)、地震保険の控除証明書
- ⑥その他(医療費の控除を受ける方は病院の領収書等)
- ⑦障害者手帳
- ※確認できる書類を必ずお持ちください。**確認ができない場合は申告ができません。**

④ 申告が不要な方

- ①給与支払報告(年末調整済)の提出がされている方で給与以外に収入がない方
- ②税務署で確定申告をしている方
- ③年金が400万円以下で年金以外に収入がない方

⑤ その他

- 各区財産管理会等から個人へ支払われる配当金も申告が必要です。
- 申告をしないと・・・所得証明書の発行ができません。
 - ・国民健康保険の各種制度が受けられない場合があります。
 - ・国民年金の免除申請ができない場合があります。
 - ・各種制度の適用が受けられない場合があります。(子どもに関する手当・各種補助金等)
- 未申告の場合、調査課税により不利になることがあります。
- 住宅ローン控除、譲渡所得、株式に係る譲渡所得がある方は、名護税務署で申告を行ってください。

■確定申告について

今年も本町では住民税申告と併せて確定申告の仮収受(申告期間内、確定申告書の提出を受け付けること)を行います。

なお、国税庁のホームページの「確定申告特集ページ」をご利用いただくと、申告手続きの流れに沿って確定申告に関する各種の情報や申告書の作成などもできます。ぜひ、ご利用ください。

**お住まいの地区以外でも申告相談は可能です。
ご都合の良い日に当日開催の申告会場にお越しくください。
申告期限は、3月15日(火)です。期限内に申告をお願いします。**