



金武

広報

人口のうごき

総人口 11,448人 (-2)
男 5,746人 (±0)
女 5,700人 (-2)
世帯数 5,534戸

令和3年4月末現在

転入 49人 転出 52人
出生 10人 死亡 8人
結婚 3件 離婚 2件

金武 4,600人 (±0)
並里 2,800人 (+8)
中川 949人 (-4)
伊達 1,095人 (+1)
屋敷 2,002人 (-7)
※ ()内は増減を表す
※ 外国人を含む

2021 令和3年

6 JUNE
月号

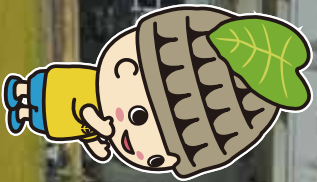
No.639



お散歩中の金武こども園のおともだち



お散歩中の並里こども園のおともだち



町の子ども達が
健康やかに育ちますようにと願いを込めて、
町総合保健福祉センター中庭にたくさん
のこいのぼりと各園のこども達が作成した大
きなこいのぼりが泳いでいました。町社会福
祉協議会(宇久田朝仁会長)により飾られた
もので、お散歩中のこどもたちが、楽しそう
にこいのぼりの下を駆け回っていました。





沖縄 こどもの国こいのぼり掲揚式に参加

4月28日、金武こどもみらい園は、「沖縄こどもの国こいのぼり掲揚式」に参加しました。これは、県内で3団体の招待枠に当選したことにより、参加できたものです。こども達が作ったこいのぼりを沢山の見学者がいる中で掲揚することができ、良い経験になり、楽しい思い出ができました。



寄贈ありがとうございました

5月7日、木彫・漆工芸ゆん（沖縄県認定工芸士 兼次幸子様 写真中央）より木彫り教室ゆんの共同作品「月桃」を寄贈していただきました。兼次幸子氏は、沖縄県認定工芸士として伝統工芸技術の継承や人材育成に貢献されています。作品は町役場内で展示し、町民の皆様にご覧いただくこととしています。



感謝状贈呈

4月27日、仲間一町長は、町内で温泉・ホテル建設を進めている株式会社アイロムグループ（森豊隆 代表取締役社長 写真右）へ感謝状の贈呈を行いました。これは、令和2年12月に「本町の新型コロナウイルス感染拡大防止対策に寄与したい」として、除菌スプレー2万4千本が寄贈されたことに対するものです。除菌スプレーは、新型コロナウイルス感染症対策として活用しています。



健康 こいのぼり掲揚式 やかに成長しますように

4月28日、屋嘉地区学童でこいのぼり掲揚式を行いました。こども達の手作りでたくさんの願いがこめられたカラフルなこいのぼりは、元気よく空を泳いでいました。



金 武町キャッシュレス推進連携協定締結式

4月26日、金武町（仲間一町長）、町商工会（奥間尚登会長）、町観光協会（山川宗仁会長）、沖縄銀行（山城正保頭取 写真右から3番目）の4者間で、「キャッシュレス推進に関する連携協定」を締結しました。

キャッシュレス化を推進することで、町民の生活環境充実化や更なる地域活性化を図っていきます。



伊 芸区アブシバレー

4月26日、田畑の害虫を払い、豊作を願う儀式「アブシバレー」が伊芸区（安富祖稔区長）で行われました。「神屋」で虫払いの祈願をした後、海へ移動し、虫をのせた小船を海へ流し豊作の祈願をしました。



自衛官募集相談員に委嘱

仲間一町長と坂田裕樹自衛隊沖縄地方協力本部長（写真左）の連名で「金武町自衛官募集相談員」の委嘱式が行われました。同相談員に仲間トムさん（写真中央）が2期目の委嘱が行われました。任期は、令和5年3月31日まで務めることになっています。



テ ッポウユリ満開

広報金武5月号の表紙でもお伝えしました、金武区22班で構成される緑化活動ボランティア団体の「雑草の会」が令和2年12月に植え付けを行ったテッポウユリが満開となり、見頃を迎えました。

雑草の会の外間現一郎会長は、「皆さんの協力のおかげできれいに咲きました。地域の皆さんや子供たちに良い影響を与えていきたい。健康づくりにもなるので、今後も地域に花いっぱい運動を広めたい。お手本になるように頑張ります。」と話していました。



寄付ありがとうございました

4月23日、有限会社具志頭給油所代表取締役社長新里操様（写真右）より、地域の為、子供達の為に役立ててほしいとの想いから寄付をいただきました。この寄付金は、子供達の未来のために喜んでもらえるように活用することとしています。

一般会計歳出目的別の内訳

予算総額 124億2102万6千円 支出済額 104億9424万8千円
(執行率 84.49%)



令和2年度下半期の財政状況公表 (令和3年3月末現在)

一般会計歳入(令和3年3月末現在)

区 分	予 算 現 額	構 成 費	備 考
町 税	12億8785万2千円	10.37%	町民税・固定資産税・軽自動車税等、町民が納める税金
国有提供施設等所在市町村助成交付金	2億5050万1千円	2.02%	米軍等に使用させている国有資産に応じて国から基地所在市町村へ交付されるお金
施設等所在市町村調整交付金	2億7427万2千円	2.21%	提供施設内の米軍資産に応じて国から基地所在市町村へ交付されるお金
地方交付税 (うち、基地関連分)	20億9128万4千円 (3億425万8千円)	16.84% (2.45%)	国税から一定の割合・基準で国から地方公共団体へ交付されるお金 (基地渉外事務等に係る交付金)
国・県支出金	50億6705万6千円	40.79%	事業などを行うときに国や県から入ってくるお金
町 債	3億3420万円	2.69%	町が資金調達の為に負担する債務(借入金)
そ の 他	31億1586万1千円	25.09%	使用料・手数料・財産収入・諸収入等
合 計	124億2102万6千円	100.00%	

町税の徴収状況

(令和3年3月末現在)

令和2年度の徴収すべき額	収入済額	徴収率
14億3905万円	13億2987万9千円	92.41%

町有財産の状況

(令和元年度決算)

土 地 1869万9528㎡	建 物 11万2533㎡
基 金 28億6683万2千円	有価証券 1263万2千円

町の借入金

(令和3年3月末現在)

借入金現在高	町民1人当たりの借入金
34億460万3千円	29万7千円

各会計の予算執行状況(繰越予算を含む)

(令和3年3月末現在)

会 計 名	予 算 総 額	収 入 総 額	収 入 率	支 出 済 額	執 行 率
一 般 会 計	124億2102万6千円	105億2976万8千円	84.77%	104億9424万8千円	84.49%
国民健康保険事業特別会計	18億4465万6千円	16億1878万8千円	87.76%	17億180万円	92.26%
有線放送電話事業特別会計	2385万9千円	2222万8千円	93.16%	1932万5千円	81.00%
後期高齢者医療特別会計	1億6717万4千円	1億6509万円	98.75%	1億4783万5千円	88.43%
下水道事業特別会計	1億4873万8千円	1億1329万4千円	76.17%	1億3651万円	91.78%

金武町財政事情書の作成及び公表に関する条例に基づき、町の財政がどのように運営されているかを町民の皆様にご理解していただくため、歳入歳出予算の執行状況等を年に2回公表しています。今回は、令和3年3月末時点における令和2年度財政状況をお知らせします。

町の人口・面積(令和3年3月末現在)

人 口	11,448 人
男	5,746 人
女	5,702 人
世 帯 数	5,517 世帯
面 積	37.93km ²

総務費

予算総額 33億4912万2千円
(対予算総額 26.96%)
支出済額 32億479万1千円
(執行率 95.69%)

予算決算事務・財産管理・企画費・国際交流費・基地渉外費・交通安全・広報発行・徴税・戸籍・選挙・統計・監査・人事等に使われます。

商工費

予算総額 5億8396万8千円
(対予算総額 4.70%)
支出済額 3億9903万円
(執行率 68.33%)

商工業・観光業の振興に使われます。

民生費

予算総額 32億1129万1千円
(対予算総額 25.85%)
支出済額 29億3732万8千円
(執行率 91.47%)

社会福祉・身体障害者・高齢者・児童福祉に係る経費や金武町総合保健福祉センター・町立認定こども園の運営等に使われます。

土木費

予算総額 14億7336万3千円
(対予算総額 11.86%)
支出済額 7億7173万4千円
(執行率 52.38%)

道路・橋・街灯・公園・河川・公営住宅などの工事に使われます。

衛生費

予算総額 5億7976万5千円
(対予算総額 4.67%)
支出済額 5億140万円
(執行率 86.48%)

住民検診・予防接種・ごみの収集・ハブ対策・狂犬病予防・赤土流出対策・火葬場の管理等に使われます。

教育費

予算総額 13億8373万1千円
(対予算総額 11.14%)
支出済額 10億2075万円
(執行率 73.77%)

幼稚園・小・中学校に係る学校教育や町営の中央公民館・図書館・プール・体育館・陸上競技場・ベースボールスタジアム・フットボールセンター等の管理運営、社会教育に係る経費に使われます。

農林水産業費

予算総額 6億5007万6千円
(対予算総額 5.23%)
支出済額 4億9200万9千円
(執行率 75.68%)

農業・畜産業・漁業・林業の振興に使われます。

その他

予算総額 11億8971万円
(対予算総額 9.58%)
支出済額 11億6720万6千円
(執行率 98.11%)

議会運営費・労働費・消防費・災害復旧・公債費(借入金の返済)等に使われます。



田芋生産農家の皆様へ

① 産地交付金の交付申請手続きについて

田芋生産農家の皆様は、国の産地交付金制度を活用し、植付面積に応じて交付金を受け取ることができます。希望者は下記のとおり申請して下さい。

※申請年度中に出荷する田芋の植付面積が対象になります。



- 対 象 者** ①金武町農業委員会において農家登録のある者
②申請した水田において田芋の植付を確認できる者
③年度内に田芋の出荷を行う者（領収書又は出荷伝票等を提出）
- 申請期限** 令和3年6月18日
- 申請場所** 金武町役場農林水産課 ※印鑑と通帳を持参のうえお越しください

② 水田再生利用及び担い手等パワーアップ事業補助金について

特産品の田芋の生産振興を図ることを目的に水田の遊休地再生・利用に取り組む担い手等に、遊休地の再生（障害物撤去、深耕、整地）に係る経費に対し、補助金を交付いたします。詳細は次の通りです。

- 対 象 者** 町内に住所を有し、納税義務を果たしているもので次のいずれかに該当するものとする。
- ①認定新規就農者
②認定農業者
③人・農地プランに中心経営体として位置づけられた65才未満の者
- 補助金額** 遊休地 1 アールあたり5,000円とする。
- 要 件** ①再生した農地は、5年間は適正に活用する。
②補助金交付を受けた担い手は、田芋の生産拡大に努める。
- 申請場所** 金武町役場農林水産課（金武町役場2階）



問 町役場 農林水産課 ☎ 968-2645

高齢者向け新型コロナウイルスワクチン接種が始まりました



5月13日、町内の高齢者向け新型コロナウイルスワクチン接種が町立中央公民館で行われました。第1回目の高齢者向け新型コロナウイルスワクチン接種の体制は北部地区医師会の医師3名・看護師6名と町職員54名の合計63名で行われました。予定していた300名が無事接種を終えました。

5月20日には、第2回目の高齢者向け新型コロナウイルスワクチン接種が町立中央公民館で行われました。予定していた300名が無事接種を終えました。高齢者向け新型コロナウイルスワクチン接種は7月末までに完了する予定です。



▲接種前の診察の様子



▲接種の様子



▲接種後の健康観察の様子

接種予約受付の様子

町内の高齢者向けの新型コロナウイルスワクチン接種の予約は、最大14名体制で受付しています。

5月18日現在で、高齢者の対象者約3,000名の内、約1,625名が予約済みとなっています。



▲新型コロナウイルスワクチン接種予約相談室

◇窓口で提出の方◇

【必要なもの】

- ① 印かん・・・（スタンプ印不可）
- ② 健康保険証・・・受給者（支給される口座の名義人）の保険証

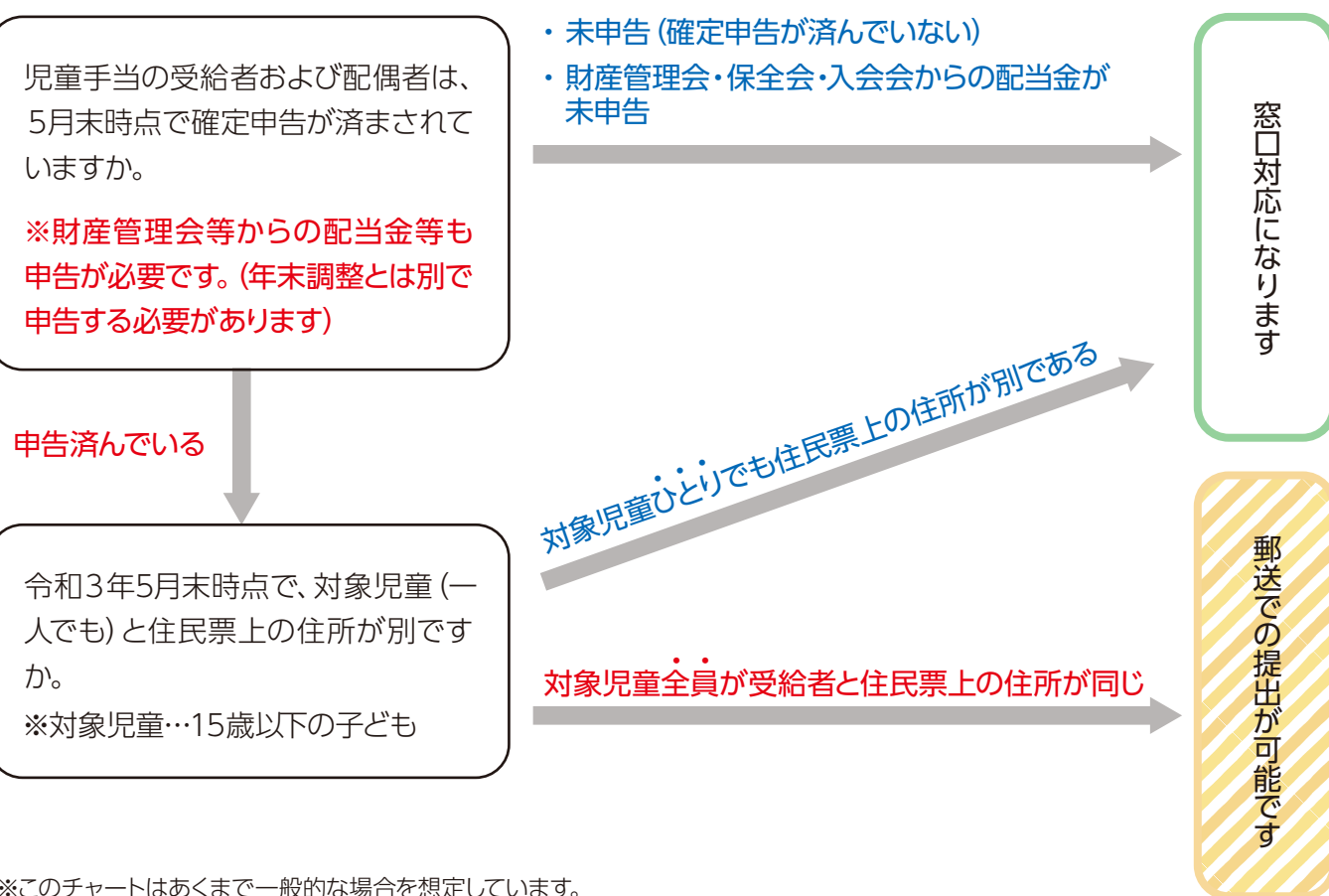
【対象児童と住民票上の住所が別の方のみ】

- ① 児童が住所を有する世帯の住民票謄本（世帯全員が記載されているもの）
※令和3年6月1日以降に発行したものに限る
- ② 児童の個人番号
（個人番号カード・通知カード・個人番号が記載されている住民票等）

【4月以降に名護税務署で申告をされた方で6月18日（金）までに現況届が届いていない方】

名護税務署から役場へ申告データが届いていないため、申告の確認がとれていません。
お手数ですが、申告の控えを持参していただき、窓口での手続きをお願い致します。

郵送対象者 診断チャート



問 町役場 こども支援課 児童手当担当 ☎ 098-968-2223 有線 8-3559

令和3年度 児童手当現況届のお知らせ

児童手当法により、児童手当の受給者は毎年1回「児童手当現況届」を町長に提出しなければなりません。児童手当の受給者が、引き続き手当が受けられるかどうかを確認するための大切な届出です。下記日程で受付をしますので、期間内に提出ください。

令和3年度 児童手当現況届

児童手当現況届は、下記の日程で受付をおこないます。

受付期間	令和3年6月14日（月）～令和3年6月25日（金）
受付時間	午前9：00～11：30 午後1：00～4：45 ※昼休み（12時～13時）、土日・祝日は除く※
提出場所	金武町役場 こども支援課（本庁ななめ向かい）

◇郵送で提出の方◇

郵送での提出が可能な受給者へは、令和3年6月11日（金）に現況届を発送致します。現況届が令和3年6月18日（金）までに届かない場合は、こども支援課までお問い合わせください。

【提出するもの】

- ① 児童手当・特例給付の現況届用紙（押印を忘れずにお願いします）
※個人情報の同意について必ず○をつけてください。
- ② 受給者（支給される口座の名義人）の保険証のコピー
※指定用紙に貼り付けてください。

【提出方法および提出期限】

返信用封筒（クリーム色）にて返送ください（切手不要）
令和3年6月25日（金）までにポストへ投函をお願いします



※可能な限り郵送での提出をお願いします※

防ごうハブ咬症！ハブ対策は環境整備で！！

これからの季節、ハブの数が増加し、加えて農作業で田畑や山野への出入りが多いことから、咬症被害も多く発生します。また、住宅敷地内でのハブの目撃・咬症事故も発生しています。

そのため、草刈り、餌となるネズミの駆除等の環境整備をおこない、ハブが生息・侵入しにくい環境を整えることにより、ハブによる被害を未然に防止しましょう。



ハブの対処方法

- ① 屋敷内外の草刈り作業等を行い、環境の美化に努める
- ② 石積みなどの穴をセメントで埋める
- ③ 大型ごみや産業廃棄物などは放置しない
- ④ 屋敷や畑の周りをナイロン網のフェンスで囲む
- ⑤ 家の周りを高さ1m以上の塀で囲む
- ⑥ ハブの好物のネズミを駆除する
- ⑦ 屋内に逃げたハブにはガムテープの粘着面を外側にして輪を作り、部屋や廊下の壁ぎわ等に固定して罠をつくる
- ⑧ 住宅や畑のハブはハブ捕獲機や誘導式三角トラップで取り除く

役場では捕獲機の貸し出しを無料で行っていますのでご利用ください
※数に限りがあります



もしハブに噛まれたら！

- 1 激しい動きをしないで、近くにいる人に助けを求めましょう。(激しく動くと毒の回りが早くなります)
- 2 病院まで時間がかかる場合は、包帯やネクタイなど、帯状の幅の広い布で、指1本通る程度にゆるく縛ります。(血の流れを減らす程度にゆるく縛り、15分に1回は緩めましょう。決して細いヒモなどで強く縛ってはいけません。恐怖心から強く縛ると血流が止まり、逆効果になることもあります。)

はぶ抗毒素常備医療機関

病 院 名	住 所	連 絡 先
県立北部病院	名護市大中2-12-3	0980-52-2719
北部地区医師会病院	名護市字宇茂佐1712-3	0980-54-1111
社会医療法人敬愛会 中頭病院	沖縄市字登川610	098-939-1300
県立中部病院	うるま市字宮里281	098-973-4111
医療法人沖縄徳洲会 中部徳洲会病院	北中城村比嘉801	098-932-1110
医療法人仁誠会 名嘉病院	嘉手納町嘉手納258	098-956-1161
特定医療法人かりゆし会 ハートライフ病院	中城村伊集208	098-895-3255

問 町役場 住民生活課 生活環境係 ☎ 098-968-2460 有線 8-2460

子ども家庭総合支援拠点事業

こども支援課では令和2年度より、子ども家庭総合支援拠点事業を開始しました。

事業内容

金武町の0～18歳の子どもがいる家庭の相談に対応し福祉に関する必要な支援を切れ目なく行います。

対 象

金武町のすべての子ども及びその家庭

子育ての悩みを相談してみませんか？たとえば

- ・育児のストレスを感じている
- ・子どものことで悩んでいる
- ・笑顔で子どもに接することができない
- ・相談できる人がいない
- ・イライラして子どもを叩いたり、大声を出したりしてしまう
- ・経済的に困っている



子どもに関することであればどんなことでも結構です。専門的な相談員が対応し相談内容によって地域資源を活用した情報提供等を行ってまいります。

問 町役場こども支援課 子ども家庭総合支援拠点（金武町総合保健福祉センター内）
☎ 098-968-3023

金武町営住宅入居者募集について

1 入居募集団地

浜田団地：3DK 2戸 / 並里団地：3LDK 2戸 / 中川第3団地：3LDK 1戸（予定）

2 入居の申請について

- 入居者申請書の受取り（住民生活課生活環境係、金武町ホームページ）
- 申請に必要な書類
① 入居者申請書 ② 住民票謄本 ③ 所得・課税・扶養証明書 ④ 資産証明書
⑤ 納税証明書 ⑥ 賃貸住宅にお住まいの方は、契約書の写し

3 募集期間

令和3年7月5日（月）～令和3年7月16日（金）※土、日、祝祭日及びお昼時を除く。

4 入居日

令和3年8月下旬～9月上旬

問 町役場 住民生活課（生活環境係） ☎ 098-968-2460 担当：石川、重久

ひなん
「避難」って
何すれば
いいの？

小中学校や公民館に行くことだけ
が避難ではありません。
「避難」とは「難」を「避」けること。
下の4つの行動があります。



「3つの条件」が確認できれば浸水の危険があっても自宅に留まり安全を確保することも可能です

① 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない
(入っていると…)

流速が速いため、
木造家屋は倒壊する
おそれがあります

地面が削られ家屋は
建物ごと崩落する
おそれがあります

② 浸水深より居室は高い

3・4階	5m～10m未満 (3階床上浸水～4階軒下浸水)
2階	3m～5m未満 (2階床上～軒下浸水)
1階	0.5m～3m未満 (1階床上～軒下浸水)
1階床下	0.5m未満 (1階床下浸水)

**③ 水がひくまで我慢でき、
水・食糧などの備えが十分**
(十分じゃないと…)

水、食糧、薬等の確保が困難になる
ほか、電気、ガス、水道、トイレ等の
使用ができなくなるおそれがあります

※①家屋倒壊等氾濫想定区域や②水がひくまでの時間(浸水継続時間)はハザードマップに記載がない場合がありますので、お住いの市町村へお問い合わせください。

豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。やむをえず車中泊する場合は、浸水しないよう周囲の状況等を十分に確認して下さい。

令和3年5月20日から ひなんしじ 避難指示で必ず避難 ひなんかんこく 避難勧告は廃止です

警戒レベル
4

警戒レベル		新たな避難情報等		これまでの避難情報等
5	 災害発生 又は切迫	きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保 ※1		
~~~~<警戒レベル4までに必ず避難！>~~~~				
4	 災害の おそれ高い	ひなんしじ <b>避難指示</b> ※2		・避難指示(緊急) ・避難勧告
3	 災害の おそれあり	こうれいしゃとうひなん <b>高齢者等避難</b> ※3		
2	 気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)		大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	 今後気象状況 悪化のおそれ	早期注意情報 (気象庁)		早期注意情報 (気象庁)

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。

※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

警戒レベル5は、  
すでに安全な避難ができず  
命が危険な状況です。  
**警戒レベル5緊急安全確保の  
発令を待ってはいけません！**

**避難勧告は廃止されます。**  
これからは、  
**警戒レベル4避難指示で  
危険な場所から全員避難  
しましょう。**

避難に時間のかかる  
高齢者や障害のある人は、  
**警戒レベル3高齢者等避難で  
危険な場所から避難  
しましょう。**

内閣府(防災担当)・消防庁

## 無料法律相談

町民の皆さまのお悩みに町顧問弁護士がアドバイスします。**今年度より毎月無料法律相談を開催いたします。**

- ◆日 時 6月11日（金）午後2時～4時  
※相談時間は1人当たり**20分**
- ◆場 所 金武町役場3階中会議室
- ◆申込方法 町役場2階総務課窓口またはお電話にて申し込みを受け付けます。
- ◆相談回数 **年度内 お一人当たり原則1事案1回とします。**
- ◆申込受付 6月7日（月）～10日（木）  
午前8時30分～午後5時15分
- ◆定 員 先着**6名**
- ◆相 談 員 中野 清光（町顧問弁護士）
- ◆相談内容 土地の問題、借金問題、交通事故などの損害賠償問題、ご近所・家庭内のトラブルなど法律全般。ただし、弁護士に依頼済みのもや係争中の事案、町に関連する事案等“利害関係の生じる”相談には応じられません。
- ◆注意事項 限られた時間で効率よく相談できるように、あらかじめ相談内容の要点をまとめておいてください。契約書など関係書類がある場合はお持ちください。

お問い合わせ  
町役場 総務課 行政係  
☎ 098-968-2111 有線 8-2111

## 沖縄県キャリアセンターからのお知らせ

沖縄県キャリアセンターは、15歳から概ね40代前半の方（就職氷河期世代含む）の就職を支援している沖縄県の関係機関です。メニューは全て無料でご利用いただけます。  
詳細はQRコードからご覧ください。

お問い合わせ  
☎ 098-866-5465  
(利用時間9:00～17:00/休館:土日祝)



## お困りごとやお話しを聞いてほしいという方へ 人権相談のお知らせです

- ◆日 時 新型コロナウイルス感染予防対策のため、お困りごとなど、電話にて随時相談を受け付けます。
- ◆申込受付 月～金 午前10時～午後3時まで
- ◆料 金 無料
- ◆申込方法 お電話により申し込みください。相談員へおつなぎします。
- ◆相談内容 差別や暴行・虐待、家庭内暴力、セクハラ・パワーハラスメント、近隣とのトラブル、家庭内のめめごと、いじめ、体罰に関する問題、インターネットでの誹謗中傷、名誉棄損、プライバシーの侵害、など（人権擁護委員が相談に応じます。）

- ◆人権相談員
  - ① 高齢者・障がい者の人権 安富祖 昇
  - ② 男女共同参画関係 花城 清隆
  - ③ 子ども・女性の人権 比嘉 蘭子

お問い合わせ  
町役場 総務課 行政係  
☎ 098-968-2111 有線 8-2111

## 令和3年度 8月開講 障害者委託訓練生募集

### 【CADオペレーター養成科】

訓練期間：8月2日（月）～10月29日（金）  
訓練場所：有限会社ビーンズ（沖縄市）  
募集期間：6月1日（火）～6月25日（金）  
受講料：無料（但しテキスト代、検定料、保険料等は自己負担）

### 【介護技能習得科】

訓練期間：8月2日（月）～10月29日（金）  
訓練場所：株式会社チャスキ（宜野湾市）  
募集期間：6月1日（火）～6月25日（金）  
受講料：無料（但し教材代、保険料等は自己負担）

お問い合わせ  
具志川職業能力開発校 ☎ 098-973-6680

## 暮らしの総合相談

- ◆日 時 新型コロナウイルス感染予防対策のため、お困りの事など、電話にて随時相談を受け付けます。
- ◆場 所 月～金 午前10時～午後3時まで
- ◆料 金 無料
- ◆申込方法 お電話により申し込みください。相談員へおつなぎします。
- ◆相談内容
  - ① 行政相談  
国や地方公共団体など行政機関の業務全般に対する苦情・要望など
  - ② 障がい者相談  
心身の障がいに関するお悩みや、利用できる行政サービスに関する相談
- ◆相談員
  - ① 行政相談  
行政相談委員 宜野座泰子
  - ② 心身障がい者相談  
元山満壽美（知的障がい関係）  
保健福祉課相談員（精神・身体障がい関係）

- ①行政相談について  
町役場総務課  
☎ 098-968-2111 有線 8-2111
- ②心身障がい者相談について  
町役場 保健福祉課  
☎ 098-968-3559 有線 8-3559

## 国民年金受給者のみなさまへ

- ◎年金振込通知書・年金額改定通知書
- ◎年金生活者支援給付金振込通知書

「日本年金機構」から6月に順番に届きます。年金額がわかる大切なおたよりです。内容をご確認ください。  
※年金についてのご相談は、事前の電話連絡や窓口予約でスムーズに対応できます！

問 町役場 住民生活課  
保険・年金係  
☎ 098-968-2116 (担当 仲田)



## ふぁみさぽ出張登録会

子どもの急な発病などで保育施設に預けられない、冠婚葬祭のために子どもを預かってほしい・・・ファミリーサポートセンターはそんなニーズにこたえます！ファミリーサポートセンターを利用するには、会員登録が必要になります。ぜひこの機会に登録してください。

【日 時】2021年6月14日（月）  
10:00～12:00

【会 場】金武町総合保健福祉センター  
2階 会議室

【会員登録に必要なもの】

★身分証明書（運転免許・健康保険証など）

★印鑑（認印）

予約は不要なのでお気軽にお越しください

お問い合わせ  
やんばる町村ファミリーサポートセンター  
☎ 0980-43-7551  
開所時間 AM8時30分～17時30分



マイナンバーカード申請したけど、  
平日は仕事（学校）で受け取りに  
行けないよ～！



という方に朗報です！

金武町役場では、マイナンバーカード交付のために下記日程につき開庁いたします!!!

※**完全予約制**となっています。予約はお電話にて受付ます。  
※**マイナンバーカード受取以外のお手続きは取り扱いできませんのでご注意ください。**

記

令和3年6月12日（土）9:00～15:00

令和3年6月27日（日）9:00～15:00

問 町役場 住民生活課 住民戸籍係  
☎ 098-968-3557 有線 8-3557







# 金武町けんこうニュース Vol.84



「**玄米は体にいい**」と何となく知っているけど、どうして体にいいのかなぁ・・・と思っている方も多いのではないのでしょうか？

玄米は、「**天然の完全食**」と呼ばれ、継続して食べる事で様々な**健康増進効果**や**生活習慣予防効果**がある事が分かっています。栄養豊富な玄米の効能を確認し、毎日の食生活に取り入れてみてはいかがでしょうか！！

## 玄米食は脳を変え、脂っこい食事を好まなくする！

お肉などに含まれる**動物性脂肪**は、強い依存を引き起こします。その**依存の強さはなんと、麻薬以上**とのこと。動物性脂肪を過剰にとり続けると、脳が食事の善し悪しを判断出来ない状態に。

「もっと動物性脂肪を食べたい」となり、メタボになるリスクも高まります。

しかし玄米食を**毎日食べ続ける**ことで、脂肪の多いジャンクフードやファストフードに対する欲求が和らぐという事が分かっています。

(琉球大学医学部第二内科 益崎裕章教授の研究より)

動物性脂肪が多い食品



脳の視床下部にストレスを与える



玄米の**γ-オリザノール**という成分が、**脳の視床下部**にはたらきかけ、食欲の調整を行います。脳へのストレスが軽減する事で、動物性脂肪が多い食事を欲しくなくなるため、体重の減少につながります。

## —— 主食(白米)を玄米にかえるだけで——

腸内環境が  
よくなる



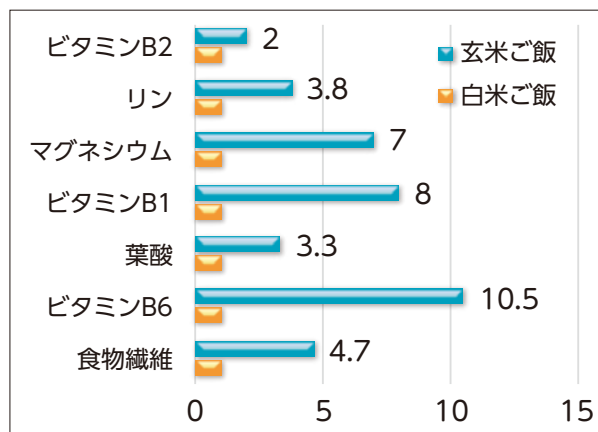
食後の高血糖  
が改善

肥満が改善

脂肪肝が改善

がんの予防

## 玄米と白米の栄養素量の比較



## 玄米を美味しく炊くポイント

- 玄米を研ぐ時は、手のひら全体を使って、ザルに擦り付けるようにして研ぐ。  
**しっかり研ぐことで、玄米の臭いを抑えて柔らかく炊き上げることができる。**
- 炊飯器の玄米モードで炊き上げる事ができるが、**浸水させて炊く場合は6時間以上が目安。**
- ミネラルウォーターか浄水器の水を使用した方が、美味しく炊きあがる。

**レトルトパックの利用もおススメですよ！**



問 町総合保健福祉センター

☎ 098-968-5932

有線 8-5932

