

平成26年度 介護予防事業

いつまでもお元気でいきいきと生活するために、ご家庭でもできる筋力トレーニング。皆様のご参加をお待ちしています。

▶「一般高齢者筋力トレーニング教室 (第二期)」参加者募集！！

【場所】	【時間】	【実施期間】	【定員】	【参加料】
ちむぐくる館	毎週 火曜日10:00~12:00	7/8~9/16(全10回)	30人	無料

【内容および方法】 ストレッチ体操、筋力トレーニング、運動指導士による講話、運動指導
 【対象者】 町内在住の65歳以上の方で会場まで来られる方、介護保険の認定を受けていない方
 【申込み方法】 電話で仮予約後、保健福祉課窓口（役場2階）にて健康確認を行い、受け付けます。健康状態によっては受け付けられない場合もあります。
 【申込期間】 平成26年6月2日（月）～6月27日（金）
 【持参する物】 ①飲み物（水分補給用）、②タオル、③運動しやすい服装

▶「チャーガンじゅう教室」参加者募集!! ※体力に自信のない方、足腰の痛い方向けの教室です。

【場所】	【時間】	【実施期間】	【定員】	【参加料】
ちむぐくる館	毎週 水曜日10:00~12:00	7/23~10/22(11回)、3ヶ月後に1回(全12回)	15人	無料

【内容および方法】 ストレッチ体操、筋力トレーニング、運動指導士による講話、運動指導
 【対象者】 町内在住の65歳以上の方で、介護保険の認定を受けていない方。また、下記5項目中、3項目以上に該当する方。

- ①階段を手すりや壁をつたわり昇っている。
- ②椅子に座った状態から、何かにつかまり立ち上がっている。
- ③15分位続けて歩くことができない。
- ④この1年間に転んだことがある。
- ⑤転倒に対する不安が大きい。

【申込み方法】 電話で仮予約後、保健福祉課窓口（役場2階）にて健康確認を行い、受け付けます。健康状態によっては、受け付けられない場合もあります。
 ※受け付け後、医師意見書(所定の様式有り)の提出(自己負担)。※役場に来られない方は、ご連絡ください
 【申込期間】 平成26年6月2日（月）～7月9日（水）
 【持参する物】 飲み物（水分補給用）、タオル、③運動しやすい服装



【お問い合わせ】 保健福祉課（役場2階） ☎889-4416 担当（仲里・佐久川・前川・長嶺）



国民年金だより

もらえる国民年金額が増える！ お得な付加年金ってご存知ですか？

付加年金って何？

付加年金は、付加保険料を納めた方が、老齢基礎年金の受給権を取得したときに、老齢基礎年金に加算して支給されます。これは毎月の国民年金保険料に上乗せして納めることによって上乗せの年金を受けられる仕組みです。

付加保険料っていくらなの？

付加年金の保険料は、月額400円です。

付加年金ってどんな人が加入できるの？

付加年金に加入することができるのは、国民年金第1号被保険者または65歳以上の任意加入被保険者の方です。年金受給者や、国民年金第2号・3号被保険者、国民年金基金の加入者の方は加入できません。また、付加年金保険料は、保険料の免除を受けている期間も加入

することができません。

年金に加算される付加年金額はいくらなの？

次の式で計算された額になります。

付加年金(年額) = 200円 × 付加保険料を納めた月数

(例) 10年間(120月)付加保険料を納付した場合
 10年間の納付額 400円 × 120月 = 48,000円
 1年間の受給額 200円 × 120月 = 24,000円

ということは・・・
 2年間で支払った保険料と支給額が同額になるので、3年目以降はもらい得に！やったね！



お問い合わせ 国保年金課 ☎889-1798

国際標準規格ISO9001:2008認証取得 預かり金保証制度(国庫補助事業)加入会社

地域の不動産業で32年

不動産管理・賃貸仲介・売買仲介・有効活用相談
 不動産のことでしたら何なりとお申し付け下さい。

since 1981 沖縄県知事免許(9)第0928号
 あなたのホームプランナー
南新物産

南風原本店 〒901-1104 南風原町富平641-7
 TEL 098-889-4007 FAX 098-889-4033
 http://www.nanchan.co.jp Email hae@nanchan.co.jp



相談は無料となっています。※法テラス利用
 完全予約制で相談内容が他の方に知られることはありません。



さくがわ司法書士事務所

さくがわ さとし
 司法書士 佐久川 聡

南風原町字兼城 683 番地 12 仲里ビル 3-A TEL098-889-8831
 南風原町役場のとなり

業務内容：不動産登記(相続、贈与など)、会社登記(会社設立、役員変更など)、
 債務整理(任意整理、自己破産、個人再生など)、過払い金請求、法律相談

平成26年度 公民館学級講座の募集案内

新しい趣味を見つけてみませんか！公民館講座で仲間と学びましょう。



NO.	講座名	曜日・時間	定員	時期・回数	講座内容	講師
1	夏休み親子陶芸	日曜日 9:00~12:00	20組	7月20日 (1回)	親子で土に触れる喜びを体験し、コミュニケーションを図ろう。	新垣安隆
2	夏休み絵画	水・木・金 10:00~12:00	40人	7/30~8/1 夏休み期間中 連続3日	絵画を通して、親子・子ども達の親睦交流を深めよう。	小谷洋子
3	親子しゅくい シーサー	土・日 10:00~12:00	20組	8/16~8/17 夏休み期間中 連続2日	誰でも簡単に自分だけのシーサーが作れます。	安藤久子
4	ウクレレ入門	月曜日 19:00~21:00	20人	7月~9月 (8回)	ハワイアン、童謡唱歌、フォークソングなどの各リズムを演奏してみませんか。	ウクレレ奏者 ウィリー牧
5	少年少女 コーラス	土曜日 10:00~12:00	30人	7月~9月 (10回)	楽しい歌を通して、あなたも仲間を作ってみませんか。 (小学生・中学生対象)	外間三枝子 池内美舟
6	家庭園芸	火曜日 14:00~16:00	30人	10月~11月 (8回)	寄せ植え、挿し木等を学び、家庭にいっぱい花を咲かせてみませんか。	園芸家 宮城孝夫
7	ヴォイストレーニング	木曜日 19:00~21:00	20人	8月~9月 (8回)	声は世界にたったひとつのあなただけの楽器です。発声の基礎から 学び楽しく歌ってみませんか。	外間三枝子 大田倫子
8	歌碑めぐり	土曜日 9:00~17:00	40人	11月8日(中部) 11月29日(中部) 同一コース	沖縄本島中部の歌碑、史跡名所をめぐり、歴史を学ぼう。	垣花武信
9	いけ花	土曜日 15:00~17:00	20人	9月~11月 (8回)	身近なお花をいけてみませんか。	新垣景子
10	うちなーぐち入門	水曜日 19:00~21:00	20人	9月~10月 (8回)	初心者大歓迎。歌・三線の演奏もありますよ。いめんそーり。	沖縄タイムスわら びーでおなじみの 比嘉バイロン
11	家庭料理	土曜日 19:00~21:00	24人	7月~9月 (8回)	伝統料理・郷土料理・季節の行事料理を見直し、毎日の食卓に活か せる調理法を学ぼう。(女性対象)	料理研究家 喜屋武マサ
12	男の料理	土曜日 19:00~21:00	24人	9月~11月 (8回)	料理をする機会の少ない男性の親睦を図りながら美味しい料理を学 ぼう。	料理研究家 喜屋武マサ
13	パソコン入門 (昼間)	月・水・金 14:00~16:00	18人	10月 (8回)	基本操作、文字入力操作、インターネット操作、電子メール操作等 を教えます。	神里コンピューター 神里裕一
14	パソコン入門 (夜間)	月・木 19:00~21:00	18人	10月 (8回)	基本操作、文字入力操作、インターネット操作、電子メール操作等 を教えます。	神里コンピューター 神里裕一
15	パソコン中級	月・木 19:00~21:00	18人	11月~12月 (8回)	レイアウト文書作成、ワード入門の知識を持たれている方対象。	神里コンピューター 神里裕一
16	袋物工芸	火曜日 10:00~12:00	20人	11月~1月 (10回)	身近にある布の端切れ等を使ってハンドバッグを作ろう。	袋物工芸主宰 屋我律子 大城幸枝
17	ハワイアンフラ (初心者向け)	日曜日 10:00~11:30	20人	8月~10月 (8回)	子供から大人まで、ハワイアンの音楽に癒されながらフラ(踊り) を楽しみましょう。体を動かすことで、運動不足を解消します。	加コアフラクラ 前川聖子
18	初めての茶道	金曜日 19:00~21:00	10人	7月~9月 (8回)	美味しいお抹茶を点てて楽しみませんか！	表千家流 渡名喜守智
19	詩舞	水曜日 14:00~16:00	20人	7月~9月 (8回)	舞を通じて楽しく語り合ったり、新しい自分を発見したり、日本伝 統の良さを体験したりしてみませんか。	親善流緑翠会会長 吉本緑翠

公民館講座の申込方法

- 受付期日 6月2日(月)～6月30日(月)
- 申し込み方法 ①南風原町立中央公民館事務室にて直接申し込み
②FAX 888-3265に申込書を送信
③ホームページ(http://www.town.haebaru.lg.jp/) 入力
- 問い合わせ 南風原町立中央公民館 TEL 889-0568

- 資格等 ①町民及び町内の事務所に勤務する者
(希望者が定員を超えたら、町内在住者を優先します)
②定員以上の申し込みの場合は抽選を行います。
③定員に達しない場合は実施しないことがあります。
④受講料は無料ですが、教材費等は自己負担です。
⑤原則として、受講できる講座は3講座までとします。

※例年、いくつかの講座に申し込みし実際には受講しない方がおります。他の受講希望者及び教材費等の準備に迷惑をかける事がありますので、確実に最後まで受講できる講座のみを申し込みして下さい。
 ※実施に当たっては、多少の変更がある場合がありますのでご了承ください。



第20回ウチナーグチ大会出場者募集！ へんして忘しらん島クトゥバ話し物語へ

- 応募資格 町内在住の小中高生、町内在住・町内事業所に勤める一般の方。
- 発表内容 童話・昔話・意見・学習体験・生活体験等をウチナーグチで話す。
二人以上の掛け合いでも良い。
- 発表時間 小中高生生の部 5分 一般の部 7分
- 申込方法 小中高生生の部は、申込みと同時に原稿を提出する。
原稿はできるだけウチナーグチ、日本語原稿は中央公民館で書
替えます。一般の部は、原稿提出不要です。

日時／平成26年7月27日(日) 午後2時から
 場所／南風原町立中央公民館 黄金ホール

- 申込み締切 小中高生生の部 各学校へ 6月20日(金)まで
一般の部 中央公民館へ 7月10日(木)まで
- 表彰 日本語原稿の書替え方言指導の必要な方は特に期限を厳守する。
小中高生生の部、最優秀賞・優秀賞・優良賞、一般の部は特別
賞を授与する。
小中高生生の部、一般の部から各一人を県大会に推薦します。
- お問い合わせ 中央公民館 889-0568

