



平成4年5月発行

(恩納村の人口)

平成4年3月末現在

人口 8,948 (+32)
 男 4,597 (0)
 女 4,351 (+32)
 世帯数 2,720 (+18)
 () 内は前月比



ちよつとお散歩
歴史と語ってみよう

③

山田グスク

琉球戦国時代(15世紀)に活躍した護佐丸の居城として知られる。護丸は、ここで青年期まで過ごしたという。

恩納村教育委員会が昭和61年度から3年がかりで調査を実施、その結、建物跡の検出、刀子や磁器片、玉類が多数出している。当時の石積は僅かにみられる程度、雑木等が茂り直接グスクに登ることは困難だ周囲には護佐丸時代の雰囲気を感じさせる遺跡等が多く、散策に最適場所となっている。

(次回は唐人墓の墓碑)

表1 ●標準体重の算出法

●身長 160 cm以上 150 cm以下 150~160 cm	●体重 (身長 (cm) - 100) × 0.9 身長 (cm) - 100 この間の1 cmについて0.4kgを50kgに加える
---	---

表2 ●1日の摂取エネルギーの求め方

軽労働...25~30kcal 中労働...30~35kcal 重労働...35~ kcal	×標準体重 (kg) = 摂取エネルギー量	注) 肥満者は低い方の数値をとる。
--	-----------------------	-------------------



糖尿病と食事 ②

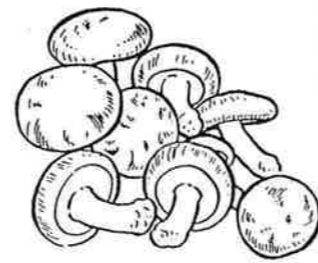
適切な食事をとることは、糖尿病治療の基本で、永続させることが大切です。食事療法の原則は、①決められたエネルギー量の範囲内で食事をとる、②糖質、脂質、たんぱく質を適正にとる、③ビタミン、ミネラルを適正にとる、の三つです。これらの原則は、糖尿病の人にはもとより、健康な人にもあてはまります。

◎一日にとってよいエネルギー量が問題

一日に必要なエネルギーは、標準体重(表1)をひとつの目安にして、年齢や性別、労働量、合併症があるかないかなどを参考に決めてみます(表2)。その範囲内のエネルギー量の食事をするのが、まず第一の原則です。

◎身体を動かすのに必要な栄養は?

いくらエネルギーを制限するといつても、たんぱく質や糖質、脂質などは、いわば身体を動かすためのガソリンです。
①主食(米)、くだものなどの糖質は制限されませんが、一日少なくとも百グラム程度はとる。②たんぱく質は標準体重一キログラムあたり一グラムは必要。③脂質はエネルギー量が多いので、とりすぎないように注意する、この三つがポイントです。



◎野菜、海藻、穀類から食物繊維を

野菜などからのビタミンやミネラルは身体のいろいろな機能をうまく働かせるために欠かせません。同時に食物繊維は栄養素の消化・吸収をゆるやかにして血糖値を下げたり、便秘を予防するなどの働きがあります。食物繊維の多い食品は、ひじき、わかめ、寒天など海藻類、玄米などの穀物、

表3 ●栄養学的にみた食物繊維の特性

吸水作用(保水性)と膨潤作用	水を吸ってふくらむ性質で、水不溶性食物繊維(セルロース、ヘミセルロースなど)に作用が大きい。
拡散阻害作用	水溶性食物繊維(ペクチン、海藻多糖類など)は水に溶け粘度が高くなり、食物成分の拡散を遅延させる。
吸着作用	有機化合物(胆汁酸など)を吸着し、コレステロールの吸収を抑える。

図1 ●運動によるエネルギー消費量(単位・キロカロリー)



◎予防と治療のために運動を

人はそれぞれ職業や環境によって活動のしかたもちがってきますから、それぞれにふさわしい運動を行うことは、糖尿病の予防と治療に大いに役立ちます。

いも類、豆類、野菜ではごぼう、キャベツ、しいたけ、にんじんなどです。

古里を守る村民の夕べ



戦いの悲しみを語る北島角子さん、うない口説「いのち」

ここに、沖縄で沖縄戦の現実を訴え、沖縄の現実を語り、歌い続けている会沢芽美さん・北島角子さんと民族歌舞団・花こま（藤屋千恵子座長）を迎えて、都市型戦闘訓練施設建設及び実弾演習反対実行委員会（比嘉茂政実行委員長）主催に

恩納岳に平和の願いをこめて

よる「命と古里を守る村民の夕べ」が三月二十七日、コミュニティセンターで行われました。

恩納、名嘉真婦人会による「仲里節」、「祝杯」が踊られた後、民族歌舞団・花こまの皆さんによる獅子舞、「新・さくら」、「ソ

命と古里を守る村民の夕べ



ーラン節」の合唱が行われました。

郷土演劇の北島角子さんの一人芝居・うない口説「いのち」が演じられました。

「ガンリンまみれのオートバイ」、「教えて先生」、「雲の中から」と歌う会沢芽美さんの歌の中でも『方やぶ

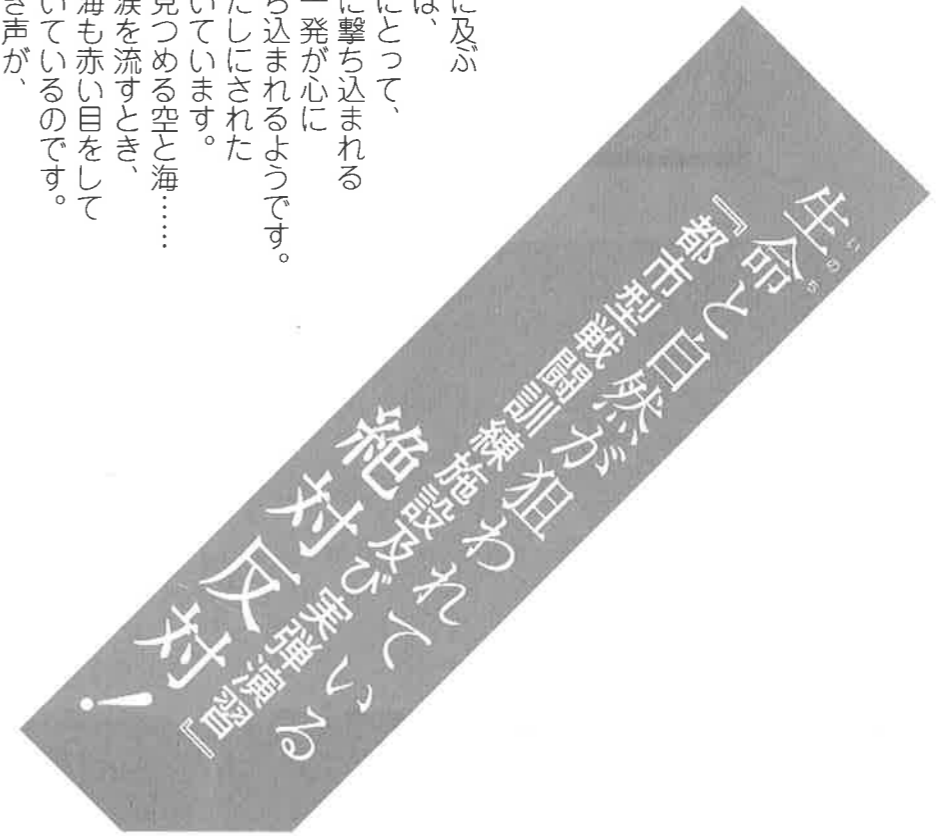


平和の歌を「セツセツ」と歌いあげる会沢芽美さん

「もちのようにねばり強く」と花こまの皆さんと一緒にもちつき大会を行なってくれました

い、踏まれても、つれ去られても座り続けるお母さんを…」と歌った「WE ARE NOT TARGET!（我々は標的ではない）」と何度も機動隊に排除されても座り込みを続ける村民の姿を歌いあげた歌は、私たち村民に大きな勇気と希望と感動を与えてくれました。

四十年以上に及ぶ
実弾演習は、
私たち村民にとつて、
恩納岳に撃ち込まれる
一発一発が心に
撃ち込まれるようです。
赤肌をむきだしにされた
恩納岳は泣いています。
恩納岳を見つめる空と海……
青空が涙を流すとき、
青い海も赤い目をして
泣いているのです。
自然の泣き声が、
あなたには
聞こえますか。



なにもいりません
ただほしいのは
平和な暮らしだけです
山を自然を
私たち村民に返してほしい
ただそれだけです
望んでいるのです
自然の泣き顔なんて
見たくありません
山に抱かれ暮らす私たちは
或る時は
蒼い時の中に
また或る時は
夕暮れに染まる
穏やかな自然を
見つめていたのです



基地の中へは一步も入れないと路上に座り込む住民

地内に入り、いつしか、都市型戦闘訓練施設は完成し、特殊部隊(グリーンベレー)による実弾射撃・実弾演習は始まっています。

昨年七月、那覇防衛施設局は、平成三年度内に都市型戦闘訓練施設の撤去を約束し、移設費も計上されま

しかし、その移設先が村内の安富祖区であることが、報道されました。

あくまでも、撤去を望む



恩納岳嘆きの歌

當眞嗣長・作

- 一、歌に名高き 恩納岳 昔の雄姿 今何処
- 二、射的の山と 成り果てぬ 弾痕深き 山肌を 草葉のナビは何んと詠む 刃を受けし 傷口は 施す術も 策もなく 唯ヤンキーの 為すままに 血土流れて 海染まり 観光村に 陰落とす
- 三、又一発と 撃ち込まれ 傷つく山の 呻き声 我聞きたびに 張り裂ける 胸の痛みを 如何にせん 嗚呼悲きや 恩納岳 山懐に 抱かれし 万座の里の 営みは 古きも今も 変わりなく 万の民の 幸せを 守りて永遠に 平和あり
- 四、



村民の怒りは押さえ切れな
いま、今年の一月、村長・
議長・各団体の代表を要請
団として「村内移設ではな
く、撤去」を、防衛施設庁、
外務省、在日米国大使館な
ど関係機関への要請行動に
踏み切りました。

しかし、明確な回答を得
られないまま、また、撤去
も実行されないまま、新年
度を迎えています。

自分の所からは、基地を
なくし、他人のところなら
いいだろうという論理には、
ならないでしょう。

だから、私たち村民は「移
設ではなく、撤去」を主張
するのです。

命とふるさとを
守るために……



山は心のささえ
山死なば 村も死す
山死なば 我身諸共
我が心の富士 恩納岳
山青き清き水
心のふるさと 恩納岳
見殺すな 恩納岳
戦世の思い忘れぬ
山死して 国栄え
山死して 村滅ぶ
許すまじ 国の横暴



昨年の4月と6月に起きた米軍の実弾演習による水源函養林の火災

山がなくなると命も危ないため……



機動隊による村民排除

一九八八年十二月十二日、新聞紙上にて、「都市型戦闘訓練施設建設」と報道。村民の戦いが始まってから、四年目の月日を迎えようとしています。

これまで、幾度となく「村民総決起大会」を開き、議会でも「都市型戦闘訓練施設建設及び実弾演習反対」、また、昨年の四月・六月に起きた「米軍の実弾演習による水源函養林の火災」に関する抗議文を採択し、村長・議長・各団体の代表が県や那覇防衛施設局を訪れ、さらに、文書で防衛施設長官、在日米軍司令官などに要請し続けてきました。

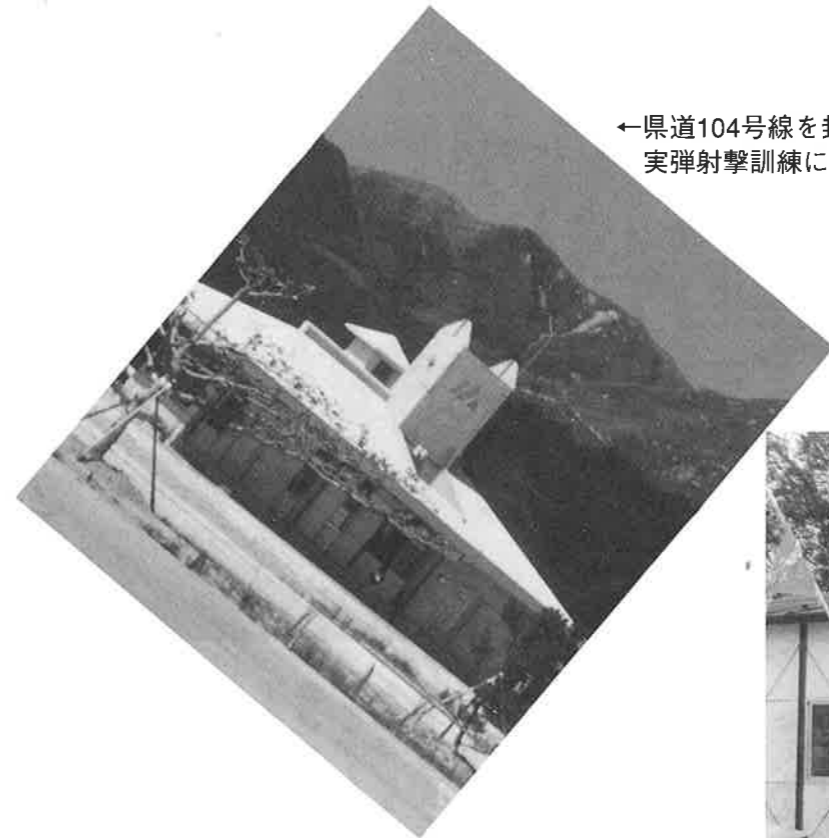
撤去を要求し、村民の阻止行動の中で、米軍はヘリコプターを使って基



怒りを押さえきれない村民の総決起大会



要請を行う村長及び各団体（那覇防衛施設局にて）



←県道104号線を封鎖しての
実弾射撃訓練によって赤茶けたブート岳



四六時中監視が行われている→
監視小屋

復帰二十周年記念……

復帰二十周年記念というけれど、何を記念にするのだろう。

「一九九二年五月十五日……」

復帰二十年を迎えた今日でもなお、遠くの方で
実弾演習の音がきこえる

ズドン ズドン ズドンと……

ズドンと砲弾の音がときには、家をゆるがす……

まるで 地震でも起きたかのように……

せつかく生えた木々の芽は、演習によって焼かれ

時には、山火事を起こす

村の中央にそびえ立つ恩納岳の中腹では

都市型戦闘訓練と実弾射撃、また、

喜瀬武原区では、県道一〇四号線を封鎖しての

一〇四号線越えの実射訓練……

喜瀬武原区から見渡せる恩納ブート岳は

実弾演習で焼かれた今は、

木々の影も残さない

ただ朝日だけがやさしく

赤茶けた山肌を

痛々しく照らしている

未来の星★幸人君

「将来は、ひのき舞台上で活躍したい。」夢に一歩近づこうと努力し、毎日練習に励む男子バレーボール部の徳元幸人選手（恩納 中学出身）。

今年の一月初三日から一月八日までの強化合宿において、三月十九日から三月三十一日まで行われたロシア共和国への海外遠征選手として選ばれた幸人君、将来は全日本入りが期待されます。

現在は、石川高校男子バレー部に入部し、練習に励む毎日です。



村長・助役・収入役・教育長らに激励を受ける幸人君

名嘉真駐在所 落成

警察官駐在所落成



「地域の安全確保のため頑張ります。」と述べる山里善市石川署長



名嘉真区において、三月十九日、名嘉真警察官駐在所の落成式祝賀会が行われました。

警察関係者や村長・議長、区民が多数出席し、地域防犯活動の「拠点」の新築移転を祝いました。

祝賀会で、石川署の山里善市署長は「すばらしい駐在所が完成しました。新築を契機に地域に密着した警察活動を進め、地域の安全を確保するため、頑張ります。」と述べました。

また、比嘉村長は「長い間、待ちこがれていた名嘉真駐在所が立派な建物として生まれ変わります。うれしく思います。地域の人々が日夜安心して過ごせるよう防犯と事故の抑止をお願いします。」とあいさつしました。

なお、名嘉真駐在所には、伊芸豊巡查部長が勤務することになっています。



まきちぐさちゃん やぎもりたつくん せらがきこのみちゃん ちねんたくみくん

妊娠から出産・子育てまで

夫のためのママ情報

マザーリング研究所代表 たけながかずこ

一・五七から一・五三へ。出生率の低下は、どうやら今年最大の話題になりそうです。

政府も企業も、なぜ女性が子どもを産みたがらなくなったのかと、評論・推論・対策論の盛んなことやれ、女性の晩婚化のせいだ。育児手当を出そう。育児休暇も……などと慌てふためいているのは男性、それもおじさんたちなのです。当の女性たちは、ただただ、「家庭・出産・育児に、もっと関心をもつて」「協力して」と、男性に言っているだけなのです。

男性はこれまでのように、「母は偉大だ。出産は、女性にしかできない崇高なものです」と言っています。しかし、裏を返せば、「男には仕事がある。家のことは、妻にまかせて何が悪い！」と、思っていた男性の本音の部分にこそ、女性には異議あり！ なのです。

家庭育児も人手不足の時代

人手がかかる出産や育児

いまのママたちは、すでに「長男・長女時代」の一人っ子か二人っ子育ち。ホイと気軽に手を貸してくれる兄弟、親戚、隣近所どころか、実家の母親ですら働きにでていか、遊びに行っているから、手を貸してはくれないのです。

そんなあなたにお役に立てるようにと、この連載を始めます。どうぞよろしく。

とてころが、出産や育児って、いまだにすくなく人手がかかります。なのに、母親になりたての「女の子」が、たった一人で悪戦苦闘しているだけなんて……。

見て見ぬふりをするつもり!!

猫の手も借りたいほどの状況を目の前にして、まだあなたは「頭では分かっているんだけどね。気持ちと体がついていなくて」などと、見て見ぬふりをきめこむつもりですか。どんなにあなたがブキツチョでも、猫の手よりはまし一つ奮起して手を貸して、奥さんを安心させてみてはいかががでしようか。





もうけたい
あなたの心に落とし穴

うまいもうけ話など
この世の中にあり得ない
悪質業者は、あなたの心のスキとフトコロを狙っている

消費者被害防止月間

あなたの一票が大切です

県議会議員選挙の投票日は

6月7日

午前7時から
午後6時まで

みなんで投票を

悪徳業者撃退10か条

- 一、何の用? しっかり聞こう 身分と用件
- 二、おかしいと 思ったときは ドア閉めて
- 三、もつかります そんな言葉に ご用心
- 四、怪しいぞ 人のフトコロ 聞く業者
- 五、勇気だし はつきり言おう いりませぬ
- 六、しつこいな そんな相手は 一〇番
- 七、迷ったら 一人で悩まず まず相談
- 八、サインした あとでしまった もつ遅い
- 九、契約は してもお金は 後払い
- 十、あなたは 自分の財産 守るのは

世界禁煙デー (5月31日)
禁煙週間 (5月31日~6月6日)

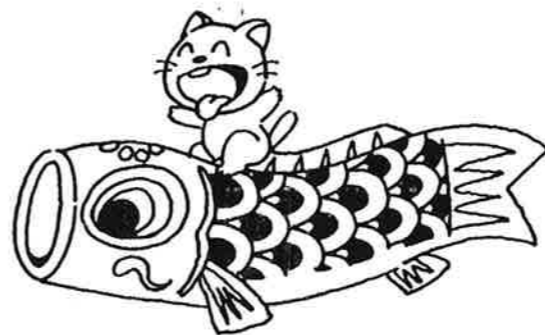


もつと安全に
もつと健康に

こどもの日
明るく健やかに
スクスク育て



児童福祉週間
(5月5日~11日)



お知らせ

連続休暇でリフレッシュ!
=ゴールデンウィークを
たっぷり休もう=



自動車税は
6/1日までに納めましょう
◎納付は最寄りの銀行、農協などへ
お問い合わせは自動車税事務所等へ
=沖縄県=

看護の日 (5月12日)
看護週間 (5月10~16日)



看護の心を、みんなの心に

電話を通して『健康』をおとどけます

24時間

健康テレホンサービス

(那覇) 833-4466
(098)

5月のプログラム

- 月……スポーツと健康
- 火……带状疱疹 (ヘルペス)
- 水……大腸ガン
- 木……歯並び
- 金……膀胱炎
- 土・日……予防接種の受け方

沖縄県保険医協会 〒902 沖縄県那覇市国場1014番地
tel. 098-832-7813

保険医協会は、国民も医師もともによるこべる
医療改善をめざす開業保険医・歯科医師の団体です。



皆様からいただいた

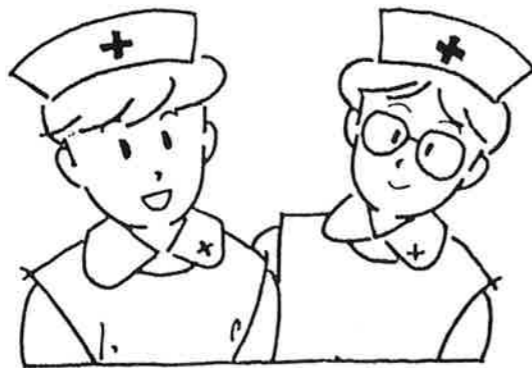
災害救護

●災害にあった人々に救護の手を……



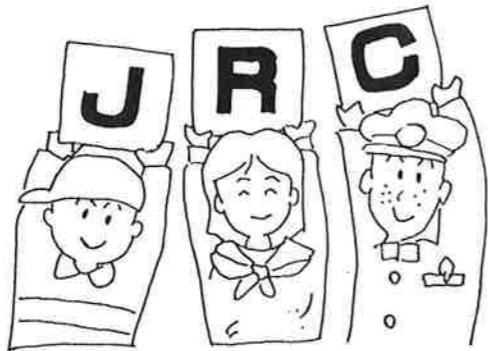
救護看護婦の養成

●親しまれ信頼される看護婦をめざして……



青少年赤十字活動

●人間性豊かな児童・生徒の育成を……



村民のみなさまへ

日本赤十字社は人道博愛を基調として、世界149カ国の赤十字社と手をつないで、世界の平和と人々の幸福を願い、その使命達成のためにいろいろ活動しております。

この事業に必要な資金は、県民の皆さまから寄せられる社費や寄付金によってまかなわれております。

今年も5月より県下一斉に「赤十字社員増強運動」を展開いたしますので、この趣旨をよく御理解いただき、御支援、御協力くださるようお願い申し上げます。

平成4年5月
日本赤十字社沖縄県支部
恩納村分区長 比嘉茂政

赤十字社員増強運動とは……

日本赤十字社は毎年一定の社費を納めていただく社員によって支えられており、県民の皆様や法人の方々には赤十字の事業を御理解いただき、各戸に1人以上は赤十字の社員となり、事業資金となる社費を納めていただく運動です。

この社員には、どなたでも加入し、協力することができ、また会社団体でも社員になれます。

赤十字の寄付と免税

赤十字に対する寄付金は、法人はもちろん、個人の場合も免税の特典があります。

資金は、次のような事業につかわれます。

赤十字講習会

●いざというとき、すぐに役立つ知識と技術を……



もし、ケガをしたら!!
もし、息がとまったら!!

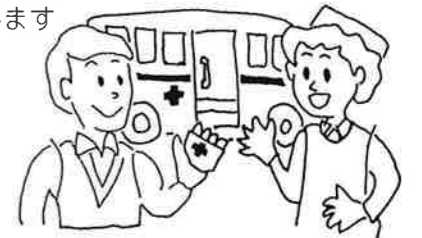


もし、溺れたら!!もし、寝こまれたら!!



血液事業と医療事業

- 血液センターの経営
- 沖縄赤十字病院の経営
- あなたの献血が命を救います



国際活動 ●愛の手を……



赤十字奉仕団活動

●赤十字思想の普及や災害時の救護活動、地域の必要に応じた社会福祉活動、献血推進活動など。



その他

- 本社の活動資金に
- 市町村における赤十字活動の推進に
- 社員増強と赤十字思想の普及に
- 管理事務費及び各種会議費等に
- 資金の積立・借入金の償還及び施設の維持費等に

(社員と社資額)

	普通社員	毎年500円以上納入する方	
特社別員	銀色特別社員	毎年1万円以上納入する方	勲章及び特別社員証書を贈る
	金色特別社員	毎年3万円以上納入する方	金章及び特別社員証書を贈る
有功章員	銀色有功章社員	20万円以上納入する方(分納可)	勲章及び有功章章記を贈る
	金色有功章社員	50万円以上納入する方(分納可)	金章及び有功章章記を贈る

平成4年度社資目標総額は

1億6千4百万円です。

受付場所
各市町村役所赤十字担当窓口
日本赤十字社沖縄県支部
那覇市古波蔵3丁目7-25 tel. 098-835-1177
振込口座番号 沖縄古波蔵支店(普) No. 1270309
琉球古波蔵支店(普) No. 272742
海邦壺川支店(普) No. 0384565