



(恩納村の人口)  
 平成4年8月末現在  
 人口 8,991 (+8)  
 男 4,618 (-2)  
 女 4,373 (+10)  
 世帯数 2,760 (+3)  
 ( ) 内は前月比



ちよつとお散歩  
 歴史と語ってみよう⑧  
 富着集落跡

着の古い集落跡は、現在の集落の山手側に位置する。美しい福木並木石塀などが残りその面影を見せている。県道が整備される明治末ごろから次第にその県道沿い民家が増えていき、現在では全て国道を中心に落が形成されている。古集落跡の中心部には、御嶽、地頭火神、神アギ、あしび庭等が形よくのこり、古集落の形成を理解する絶好の場所ある。周辺からは400年前後の青磁、白磁片等が発見される。

(次回は伊武部のハル石)

# もっとからだを動かそう!

健康づくり  
 のための  
 1週間の  
 運動メニュー

私たちの生活は、いろいろな機器の出現や交通機関の発達で、大変便利になりました。しかし、その反面、歩くことをはじめ、からだを動かすことが非常に少なくなっています。一方では食生活がますます豊かになり、運動不足とあいまって、肥満、高脂血症、心肥大、糖尿病などの成人病を増やす原因となっています。また、動かなすは、筋肉の伸び縮みがないために疲労物質を蓄積させ、肩こりや腰痛の原因もつくり出しています。これらの解決のためには、何も特別なスポーツをする必要はありません。日常生活の中で、からだのいろいろな部分をバランスよく動かす、ちょっとした運動を行なうことがまず大切です。めんどくさがらずに、毎日の生活の中でからだを動かす習慣をつけましょう。



	朝おアツプ	朝歌性トレーニング	バランスを高めるトレーニング	筋持久力トレーニング	全身筋力トレーニング
月	●両腕の力くらべ 右手で左手の手首をつかみ、全力で右腕を押し引きを繰り返す。左右交互にそれぞれ2回反復。	●腕の引きつけ 膝の後ろで、右手の手首を左手でつかみ、右手を左手でゆっくり引きつける。左右交互に各2回。	●片足マツチ棒ひろい 片足立ちになり、足先にある5本のマツチ棒(つまようじでもよい)を1本ずつ取り上げる。5本を1回とし、5回反復。	●斜め脚立伏せ テーブルの端に両手をつき、膝の屈伸を連続20回。連続20回を3回反復。	●両足左右とび 両利足を足元におき、それを両脚に固定して左右交互にびくびく連続50回を3回反復。
火	●両手の押し合い 胸の前で両手を合わせ、全力で右腕だけ押し合う。2回反復。	●腕の巻きあげ 膝の後ろで、右手の手首を左手でつかみ、右手を左手のほうにゆっくり巻きあげる。左右交互に各2回。	●片足左右とび 両利足を足元におき、左右に片足で5回連続とびこす。5回連続を5回反復。	●あお向けバタ足 あお向けに寝て、両足を伸ばしたまま、空中でバタ足を連続する。20回連続を3回反復。	●もも上げ運動 両の高さに両手をおき、その場から足を肩を両手にあてながら行う。連続50回を3回反復。
水	●片足膝曲げ伸ばし 片足を椅子(補助台)にのせ、片足立ちになって膝も曲げ伸ばしをする。左右各20回反復。	●臥伏腰ひわり あお向けに寝て、両足を交差させるようにして腰をゆくりひねる。左右交互に各2回。	●片足つま先立ち 片足を大きく前方にひきこみ、踵を突き上げる。踵を突き上げる。左右交互に各3回反復。	●大股ふみこみ 片足を大きく前方にひきこみ、踵を突き上げる。踵を突き上げる。左右交互に各2回反復。	●階段昇降運動 一段の階段をテンポの早い曲に合わせて昇降する。一曲約3分として、3曲約9分程度。
木	●つま先立ち歩き つま先立ちのまま、20歩連続歩かをする。2回反復。	●猫のあくび 膝立てになり、両手を前につき、背すじを思い切り反らす。3回反復。	●閉眼片足腰屈伸 目を閉じて片足立ちになり、ゆっくり腰を曲げ伸ばしする。左右各5回。	●ヘビ見つけ あお向けに寝た姿勢から、上体を少し持ち上げ、自分のヘソを見続ける。20秒連続を3回反復。	●アメリカンジャンプ 1は膝立ち姿勢。2は両手を頭の上で交差させ、両足を開く。3はからまへはジャンプして行う。1-2-3の動作を連続する。連続50回を3回反復。
金	●ジェット機 うつ伏せになり、膝と両足を伸ばして上体を思い切り反らす。5回反復。	●座位体前屈 両足を開いて寝り、上体をゆくり前方に曲げていく。このとき背中を曲げないこと。3回反復。	●片足靴下はぎ 片足立ちのまま左右の靴下をはき、最初はできない人も両脚すればできるようにする。3回反復。	●空気椅子 膝よりかかき、膝を約90度曲げたまま1分間、この姿勢を保持する。3回反復。	●足の場早足歩き その場で早足歩かを15分間続ける。継続なのでテレビを見ながらでもできる。
土	●V字バランス あお向けになり、膝と両足を伸ばしてV字をつくるようにバランスを保つ。5秒間静止を5回反復。	●座位腰ひわり 右膝を立てて座り、左足を右側に固定して、上体を右方向にひねる。左右交互に各2回。	●片足膝屈伸 片足を椅子(補助台)にのせ、もう一方の足を膝屈伸をする。左右各5回連続。	●両足ワイパー あお向けに寝て、両足を伸ばし、膝のワイパーのように両足を左右に振る。左右連続20回を3回反復。	●腰屈伸運動 その場で両膝屈伸運動を50回連続する。50回連続を3回反復。
日	●空中タオルキャッチ 両手で短んだタオルをひき込み、ジャンプすると同時に足でタオルを空中に投げ上げる。そのタオルを空中で両手でキャッチ。100回反復。	●両足開き 両足を前線に大きく開き、膝をゆくりと広めていく。左右交互に前後入れかえて各2回。	●ツナ遊び ナフとりのナフを両手に伸ばして床におく。そのナフの上を目を閉じて滑らさうように歩く。5回反復。	●片足振り上げ 両つま先になり、片足を上方に振り上げる。連続10回を左右各3回反復。	●ジョギング 道の端りを20分間(分速150m)ジョギングする。

## 健康づくりのために必要な運動量は?

厚生省が公表した「健康づくりのための運動所要量」によると、右記の表が目安。

- ① 1回の運動を少なくとも10分以上続ける。
- ② 1日に20分以上が望ましい。
- ③ 原則として毎日続ける。

### 健康づくりのための運動所要量

年齢	20代	30代	40代	50代	60代
1週間の合計運動時間	180分	170分	160分	150分	140分
目標心拍数(拍/分)	130	125	120	115	110

注/目標心拍数 安静時の心拍数が70拍/分の平均的な人が、最大酸素摂取量の50%に相当する運動をした場合の心拍数。

## 具体例

種目	毎日行う場合の1日の運動量
速歩(毎分100mの速度)	25分
軽いエアロビクス	25分
自転車(毎時18kmの速度)	25分
水泳(脚の推進力に頼らないうちの速さ)	25分
ジョギング(毎分100mの速度)	25分

注/30歳代の人を対象にした数値出、高齢者は速さ、時間を多少減らさばよい。

## 運動を行なうときの注意

- ① 運動強度は強いほどよいというものではありません。また、長ければよいというものでもありません。自分の体力以上に行なう運動は、かえって健康を害することにもなります。
- ② ふだんあまり運動をしたことのない人や、成人病の危険因子(高血圧など)を持っている人は、必ず医師の指導のもとに運動を始めましょう。
- ③ 健康な人でも、強度の高い運動を始めるときは、一応医師の検査を受けましょう。



さしめし  
おみやげ  
の準備

琉歌大賞表彰式



いぢぢも舞台こくめい



村民のタベ (喜瀬武原子ども会)



まつりの最後を飾る花火大会



式典で大会宣言を行う  
比嘉村長



りんけんバンドコンサート



直径三メートル二十センチ、牛汁一回二万食分  
作れるという沖縄一大きなナベ  
地域活性化のためにつくられた活ナベ・  
恩納ナベ



牛汁の売れいきバッチグーよ!

夜空にカンパイ!  
夏まつり♡うんなまつり

コバルトブルーに輝く海  
サンサンと照りつける太陽  
夜空を彩る花火……  
過ぎてしまった夏はもどってこないが  
思い出は心の中でよみがえる

健やかに  
おめでとう  
ございます

いつまでも  
米寿



村では、今年、村内で満八十八歳を迎えられた方々を九月四日（旧暦の八月八日）に村長が、慶祝訪問し、記念品の贈呈を行いました。なお、米寿を迎えられる方々は、次の二十七人の皆さんです。

- 名嘉真
- 高嶺マツ、大城マツ、東常栄
- 喜瀬武原
- 外間トミ、瑞慶山良賢
- 安富祖
- 当山ナへ、松崎賀孝、宜志富紹東
- 瀬良垣
- 当山寛正
- 恩納
- 瀬良垣ハル、当真カメ、津波古とよ、伊芸安詩
- 南恩納
- 知念カマド
- 谷茶
- 当山喜太郎、山城良治
- 前兼久
- 山城カメ
- 仲泊
- 島袋つる、真栄田まつ、大城とよ
- 山田
- 比嘉カナ
- 真栄田
- 安富祖まつ
- 宇加地
- 比嘉平助、徳村カマド、饒波千代

明日の村づくりを  
村民と共に  
比嘉茂政氏村長再選



任期満了に伴う村長選挙は、九月八日午後五時に立候補の届け出が締め切られ、現職の比嘉氏の無投票三期当選が確定しました。

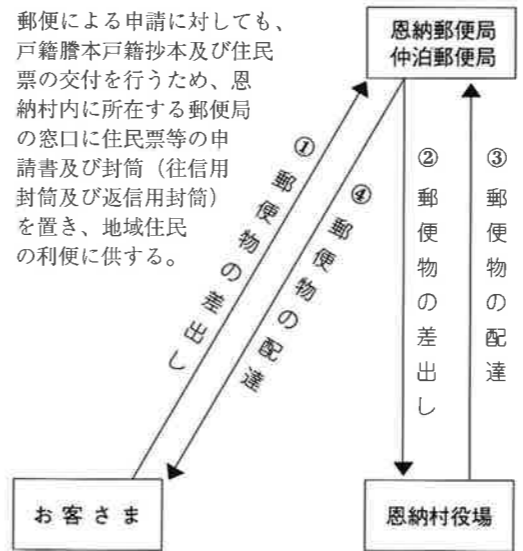
これで三期連続当選となり、引き続き、今後四カ年の村政運営にあたります。

比嘉氏は、庁舎建設を当面の課題として「原点にか

えり、村民本位の行政に努め、産業と教育文化と環境の調和のとれたむらづくりを努めていきたい。」と当選の喜びと決意を語りました。

住民票等の交付申請の郵送サービスの概要

郵便による申請に対しても、戸籍謄本戸籍抄本及び住民票の交付を行うため、恩納村内に所在する郵便局の窓口に住民票等の申請書及び封筒（往信用封筒及び返信用封筒）を置き、地域住民の利便に供する。



郵便局では………  
住民票等の申請者及び専用封筒（往復封筒）を窓口に置きます  
利用者は………  
申請書に所定の事項を記入し、証明手数料（郵便小為替）を添えて、往信、返信の封筒に切手をはり、封印をして郵便局の窓口に出して下さい。  
役場・住民課では………  
送付された申請書を確認の上受理し、住民票を作成し郵送します。

うんなメール  
開始

郵便局で住民票等の  
交付申請サービスを

よりよい住民サービスと、十月一日から、住民票等の交付申請が、郵便局でできるようになりました。

取り扱われる事務  
住民票謄抄本、除票、記載事項証明（年金現況届等）、戸籍、除籍、改原の謄抄本、戸籍の附票、除附票身分証明等  
利用できる対象者  
本人及びその家族（戸籍住民票に記載されている者）



比嘉村長と上間哲三郵便局長との間で調印式



ほらみて！ぼくらはこんなに  
たくましくなったよ！



最終日、友情の炎をもやして  
キャンプファイヤー



手作りのイカダにのって島を一周



さしみに焼き魚に魚汁  
毎日がごちそうだよ！



時には親がわりをありがとう指導者に感謝をこめて

自分たちで魚をおろし、刺身・焼き魚にお味噌汁とおいしい夕食にありつきました。食事は初日のカレーライスを作った後は、すべて自分たちで捕った魚で料理し、ふだんはあまり魚を食べない子どもたちもおいしそうにたいていました。

また、五つのイカダで島回りの一周競争に挑戦、めったに味わえない海の楽しさを体験しました。さらに、竹や木でおはしやコップなどの食器作りや海岸を歩いて海に住む生き物の名前を覚えたりと実地で工作や理科の勉強もしました。

しずかな星空の下で、本島から聞こえる車の騒々しい音に親元を離れた生活体験が初めてだという子が多く、三日目まではホームシックにかかり、寝込んだり、夜に泣きだしたりする子も四、五人いました。五日目からは、寂しさを忘れ、元気を取り戻し、帰るころには、真っ黒に日焼けしてたくましく成長、長かった七泊八日の無人島での体験は、得難い夏休みの思い出となったことでしょう。



2日目以降は追い込み漁につりに大漁だゾー



# 冒険いっぱいの夏休みを満喫 無人島アドベンチャー

子どもたちが自然に親しみ、仲間と協力し合う心育てることを目的に、八月十五日から二十二日までの七泊八日、自然体験活動「アドベンチャー」(恩納村教育委員会・村子ども育成連絡協議会共催)に五十人の児童・生徒と指導者十五人が参加、通称・ヨー島において行われました。

ヨー島は本島から約六百メートル離れた周囲約一キロメートル小さな小島。初日は、テーブルとイスを組み立、テントを張っていいよいよ本番。

二日目、夕食のおかずを調達しようと村魚協の協力を得て島のまわりで追い込み漁に挑戦しました。水深数メートルのリーフ内で魚を追い、網いっぱいの大漁に子どもたちは大はしゃぎでした。



出発式(後方に見える島がこれから行くヨウ島)



▲初日、指導者はテーブルとイスを

▼子供たちはテントを組み立てた



初日の夕食はカレーライス  
どうだい、ふっくらしたごはん  
とろ〜り仕上がったカレー  
これは うまい！





かまつたすくくん



いけはらまさやくん



やましろみきちゃん



とうやまゆうすけくん

妊娠から出産・子育てまで

夫のためのマタニティ情報

マザーリング研究所代表 たけなが かずこ

「妊娠中に水泳をするの?」 入金や月謝をかけて? 昔の母親たちは、そんなことしなかったよな。これから出産や育児用品の経費も心配なのに。そんな必要があるのかなあ——これは、妻がスポーツをしたかったとき、夫たちの第一声。マタニティ・サロンドで、妊娠中の女性たちがこぼしていたのを聞いた、悩める夫の声です。

精神的効用が上位に

マタニティ・スポーツが日本を取りざたされるようになったのは、一九七〇年代からです。水泳だけにとどまらず、マタニティビクス、ヨガ、ウォーキングなど、多彩な広がりを見せています。

①水のなかでは、おなかの重さを忘れられて快適 ②腰痛

マタニティ・スポーツのすすめ

「仕事をしていく日々とは比較にならないほどの単調な生活」を送っているか、こうした結果からうかがえるのです。

妊婦の必要性を満たす

ストレスがたまる! 友だちがほしい! という言葉は、

表現しにくいけれど、妊娠している妻たちにとっては、切実な気持ちなのではないでしょうか。スポーツをするということは、仲間ができるということ——多少の体調の悪さは、妊婦同士のおしやべりのなかで、解消されることも多いのでしょう。実は、ここに妊婦たち共通の潜在ニーズがあって、マタニティ・スポーツはこれらを合理的に満たしてくれるという利点があるのです。ですから、妻もやりたい、主治医も許可したとなったら、「出産にお金がかかる」などの経済面ばかりを優先せず、ほんのちよつとの「やすらぎ」をプレゼントするつもりで、奥様を送りだしてあげていただけませんか?



もうひとつの夏休み

毎週月曜日午前六時三十分、小さな空き地で聞こえる空き缶の音。 空き缶の入った大きな袋と束ねられた段ボールの箱を並べる親子……。 金城好江さん・勝君親子(前兼久区)は、空き缶・段ボールの箱でボランティア活動しています。 毎朝、スーパ一か



らの買い物袋を持って登校する勝君は、下校時、学校から家までのみちのりにおちている空き缶を拾って帰るのが日課だといいます。 「恵まれないお年寄りの方やいろんな福祉に寄付できたらいいなあと思う。だつ

て、人間はいつかは年をとるのだから……。自分の小遣いからだちよつと苦しいけど、どうせ捨てられる空き缶や段ボールの箱で少しでもボランティアができるのなら……。それに道端だつてきれいになるし、



一石二鳥だよ。」と話す勝君。「この小さなボランティアを始めて一年が過ぎました。最近では、子どもたちが進んでやるようになり、わが家の日常生活の日課になりそうです。」と話す好江さん。勝君の心遣い、クラスみんなに広がるといいね。

今して  
未来計画

### 20歳以上60歳未満の人は、原則としてすべて国民年金に加入。

国民年金加入者（被保険者）は、3種類に分かれます。国民年金に必ず加入しなければならない人（強制加入者）は、日本国内に住所がある20歳以上60歳未満の人ですが、給付の内容などの違いにより、下記の3種類に分かれます。

第1号被保険者		20歳以上60歳未満で、農業、漁業、商業などの自営業の人とその家族。
第2号被保険者		現役のサラリーマンなど厚生年金保険の被保険者本人。および、共済年金の被保険者本人。
第3号被保険者		厚生年金保険や共済年金の加入者の被扶養配偶者で、20歳以上60歳未満の人。
希望で加入する人 (任意加入者)		<p>① 60歳以上65歳未満の人で、老齢基礎年金の受給資格期間を満たすことができない人や、年金額を増やしたい人。</p> <p>② 20歳以上65歳未満の日本国民で、日本国内に住所のない人。</p> <p>③ 20歳以上60歳未満の学生。</p> <p>④ 被用者年金（厚生年金など）の老齢（退職）年金の受給権者で65歳未満の人。</p>

## お知らせ



### 家庭養育支援事業とは

子供を養育している母子家庭等のお母さん等が、疾病等の事由により家庭での養育ができないときに、子供を養護施設等に緊急に一時保護（七日以内）するもので、児童のシヨートステイ事業とも呼ばれています。

《こんなとき、受けられます》

- ☆病気や出産、事故等により子供を一時的に養育できないとき。
- ☆冠婚葬祭や病氣看護、出張等により子供を一時的に養育できないとき。
- ☆その他、やむを得ない事由により子供を一時的に養育できないとき。

《対象者》

- ☆母子家庭、父子家庭、養育者家庭の子供（乳児、病氣の子供は除きます。）
- 《対象施設及び期間》
- ☆次の養護施設で、子供を預かり、世話します。（七日以内）
- 石嶺児童園（那覇市）、愛隣園（与那原町）、美さと児童園（沖縄市）
- 島添の丘（大里村）、漲水学園（平良市）
- ☆子供の養護施設への送り迎えは保護者をお願いします。
- 《保護者負担》
- ☆一日につき九百九十円です。（生活保護世帯は無料）
- 《申し込み》
- ☆市町村役場で、ご相談のうえ申し込んで下さい。
- ☆印鑑と健康保険手帳が必要です。
- 《施行年月日》
- ☆平成四年九月一日
- ☆詳しくは
- 村役場住民課福祉係（九六六一八〇〇一 内線二二八）

電話を通して『健康』をおとどけします

**24時間**

**健康テレホンサービス**

(那覇) **833-4466**

(098)

10月のプログラム

- 月……食欲の秋
- 火……低血圧
- 水……お酒と肝臓
- 木……歯の神経をとる
- 金……出産後の性生活
- 土・日……ビタミン剤

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

**40歳からの健康週間**

十月十一～十六日



### 十月は郵便貯金月間です

郵政省では、毎年十月を「郵便貯金月間」と定め、郵便貯金が手軽で確かな貯蓄手段として、みなさまの毎日の暮らしの安定のために、また、郵便貯金として、集められた資金が身近でお役に立って（おんぎんを身近なマネー）理解したためためのPR活動を展開しています。

郵便貯金は、創業以来身近な貯蓄手段としてご利用いただき、健全な資産形成に寄与しています。また、みなさまからお預りした大切なお金は、国の財政融資の主要な原資として、国、地方公共団体、国庫など各方面に融資され、みなさまの暮らしに関係の深い、住宅や学校の建設、道路、水道、公園、ゴミ処理場など生活環境整備のために活用され、身近なところで「豊かな社会づくり」に役立っています。

沖縄総合事務局を通じて私たち恩納村でも一億円の融資を受けています。

今後とも、郵便貯金に対するご理解とご支援をお願いします。

恩納郵便局 ○九八一九六六一八三三七  
仲泊郵便局 ○九八一九六四一三〇九六

### 心豊かなふるさとづくり推進週間

（10月19日～10月25日）

(1) ふるさとを美しく清潔にする運動 (クリーン運動)

(2) ふるさとを緑と花で包む運動 (グリーン運動)