



平成4年11月発行

(恩納村の人口)
平成4年9月末現在
人口 8,996 (+5)
男 4,611 (-7)
女 4,385 (+12)
世帯数 2,751 (-9)
() 内は前月比

村章



歴史と語ってみよう⑨

ちよつとお散歩

伊武部のハル石

ル石（印部石）は、18世紀の中ごろに田畑等の境界印（しるし）として設置されたという。今でいう図根点。伊武部のハル石は、幅約30cm、さ40cm程度でほぼ中央部に『へ』の文字が刻まれている。その下に原らしき文字が見えるがはっきりしない。石の周囲は小石で取りまかれやすい様に工夫されている。

(次回は真栄田の石切場)

交通安全を無くしましょう

天国もいっぱい

満員御礼
これ以上お断り……

無謀運転

愛も心と心にゆとりを

思いやりとやりの

古いことばではございますが……

飲んならな
飲んならな
飲んならな

飲んたら
飲んならな

飲んたら
飲んならな

高齢者の事故多し
年寄りだからと言って
信号は譲ってくれません

恩納村交通安全推進協議会



とき／11月15日（日）
午前10時～午後6時
場所／コミュニティセンター

*グラウンドゴルフは
午前10時開始です。

○ グラウンドゴルフコーナー



ファミリー
同好会
なんでも可能
さーみんなで
楽しく体づくり



老人会の作品展示コーナー

趣味を生かし
生きがいを
見つけよう

衛生コーナー



ゴミの分別
方法
コンポスター
の利用法



歯の表彰

八十歳でも二十本の歯で

第6回 恩納村健康まつり

人生80年時代を迎えた
現在、毎日を健康で過ごすのが
よりよい人生を送るための基本条件
です。恩納村健康まつりは
「自分の健康は自分で作り、自分で守る」
ために、スポーツ・栄養・休養の
バランスのとれた健康づくりについて
あなたと共に考え実践していくまつり
です。まつりに参加しながら今一度
健康について、考えてみませんか。

健康は自分への
最良の贈り物



栄養展示コーナー

カルシウムと塩分の展示



健康相談コーナー

ウォーキングミニ講演コーナー



歩くことのたいせつさ
健康な歩き方を実践しましょう



介護用品コーナー
実演もあります

初登庁



八千九百村民の代表となる新村長に、比嘉茂政氏が再選。二期目の比嘉村政が十月九日、スタートしました。

村営住宅起工式

◆谷茶区に来年2月完成◆



村営住宅起工式が谷茶区において、九月九日、比嘉村長や工事関係者三十人が出席して行われました。仲泊、喜瀬武原に続いて三番目の村営住宅で、六月から土地の造成を終了、九月一日付けで着工し、来年二月二十五日に完成予定です。

費は一億八千九百万円で、七十五%が国の補助、村が残りを負担し、一棟に四戸造り、三棟十二戸を建設、一戸がそれぞれ六十㎡の3DKです。

起工式では、比嘉村長、建設会社四人がくわ入れをし、地鎮と工事の安全祈願が執り行われました。

新採用職員



十月一日付で、町田宗秀さん(前兼久四十番地)が村職員に採用され、住民課保育係に配属されました。辞令交付式の後、町田さんは「地域に貢献できる職場であり、やりがいのある仕事です。」と感想を語ってくれました。



村

政

の

う

こ

き

護国の塔改築



十月二日、護国の塔において、山城正直収入役や工事関係者多数出席のもと、護国の塔改築起工式が行われました。

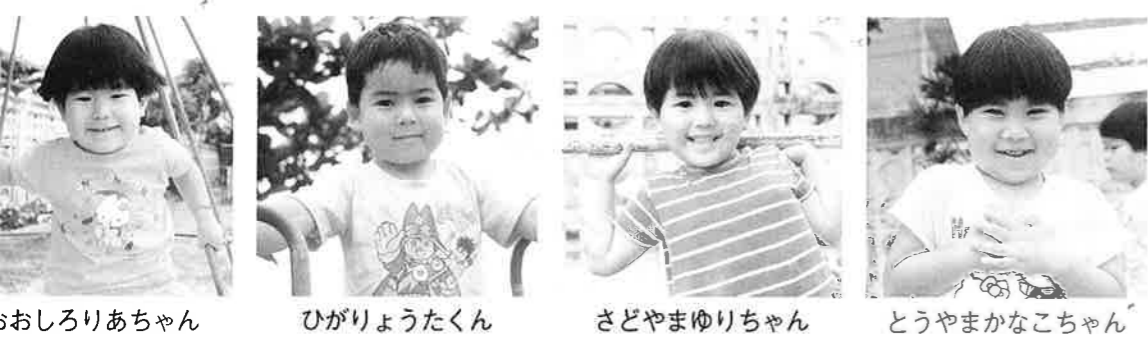
昭和三十二年八月八日、恩納区嘉真良原に建てられ、日露戦争から太平洋世相までの国難に殉じた英霊四百六十四柱が合祀されています。

霊の塔も老朽化する中、関係者からの強い要望もあり、総工費二千四百六十七万八千八百円で、新しく立て直すことになりました。例年十一月に行われていた慰霊祭は、護国の塔の落成式を兼ねて十二月上旬に挙行される予定です。

九月村定例議会 「週休二日制」条例を可決

恩納村議会(宮平安徳議長)は、九月定例議会の九月二十五日、役場の完全週休二日制を内容とする条例を全会一致で可決しました。同条例は十二月一日から施行されます。





妊娠から出産・子育てまで

マザーリング研究所代表 たけながかずこ

夫のためのママ情報

女性たちが、家庭出産や夫の立ち会いなど出産方法にこだわりだした最大のキーポイントは、夫に何とか出産と育児に、具体的なかわりをもってもらいたいと願ったことにあると思います。

女性は何が不安なのか

夫が仕事や接待に精出してるときに、いつの間にか子どもが産まれ、実家に帰してれば産後の授乳の苦労も知らず、自然に子どもは育っている——こうした状況が、女性たちには不安なのです。

何が不安かって？ それで本当に夫が妻や子どもに、深い愛情を感じるようになるのかどうか不安なのです。女性が楽をしたいとか、私だけが苦労するのはイヤといった、表面的な理由だけではないのです（言葉ではそんなこともいうでしょうが）。

出産方法を話し合おう

実際、胎児から新生児までの医学的な研究結果は、出産後なるべく早くから接触を繰り返したほうが、「母と父と子の絆」はつくられやすいことを証明しています。そこで、出産方法や病院をどこにするかが大事になってくるのです。

「里帰り出産」の効用

日本には、独特の「里帰り出産」があります。一般に、里帰り出産の時期は妊娠八か月ころからで、故郷の病院で診察を受けて出産に臨みます。産後は、授乳のリズムが整い、育児も一段落する生後三か月まで休養するのが「伝統的スタイル」です。この里帰り出産の一番の効用は、若い夫婦が生活と育児に対して、経済的にも精神的にもたいへん助かることでしょう。

近年、特に外国の研究者た



ちの間で、「病院も二三日で退院、その後は二人だけでキリキリ舞いしている外国の夫婦に比べたら実家の母親のもとで、安心して後の生活を過ごせる日本の里帰り出産は、世代を越えた女性同士の素晴らしいサポート・システムだ」と高く評価もされています。

しかし一方で、産前産後の五か月間も、夫婦が離れて暮らすのはどうかなど、問題がないわけではありません。また、最近はそのスタイルが崩れつつあります。というのは、実家の側に、じっくりと面倒をみる経済的・スペース的な余裕がなくなってきたからです。電話相談でも、この里帰り出産をするべきかどうかという質問が多いので、次回はこのことをお話ししましょう。



二人の姉にかこまれて、嬉し、恥ずかし、照れ笑い
写真左より、山内ウシさん（92才）、徳村カマドさん（88才）、与古田ウシさん（90才）

心のアルバムを開いて

何をするにもいつも
一緒だった三姉妹。
八十八年ずつと近くに
いてくれた姉たち。
ときには、ケンカをして、
ときには、なかよく
遊んだ幼い頃。
戦争がやってきて、
逃げ回ったあの日。
八十数年のうちに悲しみや
苦しみもたくさんあった……。
でも、今はそれぞれの
子や孫・ひ孫に囲まれながら、
幸せな日々を暮らしている。
たまには、三人そろって、
むかしのようにつわつて話すひとときに、
記念写真を一枚残します。
三人姉妹合わせて二百七十歳。

若さを発揮 ゲートボール大会



J.A.恩納村年金友の会主催の第十一回J.A.恩納村年金友の会ゲートボール大会が、九月九日、コミュニティ広場で行われました。大会には、四十四チームが参加熱戦が繰り広げられました。

優勝・名嘉真Cチーム、準優勝・名嘉真Dチーム、三位・谷茶 チームの上位三チームは、十月三日に行われたJ.A.北部地区年金友の会ゲートボール大会に恩納村代表として出場しました。

北部地区には、三十九チームが参加、予選リーグ戦において選ばれた代表チームによる決勝トーナメントが行われました。予選リーグを勝ち抜き、決勝トーナメントに出場した名嘉真Cチームが、北部地区においても圧倒的な強さをみせ、みごとな優勝に輝きました。



伊佐さん(88才) 松田さん(88才) 豊里さん(99才) 与儀さん(99才) 佐渡山さん(100才) 稲福さん(100才) 仲宗根さん(100才) 高江洲さん(101才) 左より

トーカチ カジマヤー合同祝い

谷茶の丘老人ホーム

九月二十日、特別養護老人ホーム・谷茶の丘において、米寿・白寿及び百歳以上とホームで生活している方々全員の敬老・合同祝いをいたしました。お祝いの宴には、比嘉村

長、宮平村議会議長もかけつけ祝福。
南恩納婦人会や家族の方たちが多数の余興で宴を盛り上げ、敬老の日をかねて合同祝が行われました。



コレステロール を上げない

血液中のコレステロールがふえると、さまざまな障害が生じます。

とくに、コレステロールは動脈硬化の原因として、もつとも大きな役割をはたしていると考えられています。コレステロール値を上げないためには、第一に、食生活を上手にコントロールすることです。

成人病とコレステロール

を少なくすることです。体質的にコレステロール値が高い人や、第一、第二方法だけでは効果がうすい人のために、最後の手段として薬物療法があります。食べ物に対する考え方を改め、「あるから食べる」「おいしいから食べる」という態度から、「考えて食べる」方向に進まなくてはなりません。

健康なからだで、有意義な老年期を活動的に過ごすために、どういふものを食べればよいかを、考え、選び、コントロールしていかなくてはなりません。からだのために食べる食べ物が、取りすぎるとからだに害を及ぼすように、コレステロールも、ある程度は必要なのに、一定量を越えると、健康にさまざまな障害をおこします。

なら、逆に「自分で食べるもので、自分で治せる病気」ともいえるでしょう。

コレステロールの 多い食品(ベスト10)

- ①鶏卵の黄身 ②魚卵(タラコ、カズノコ) ③豚、牛肉のモツ・レバー ④小魚(ワカサギ・シシヤモ) ⑤貝類、⑥イカ ⑦エビ ⑧タコ ⑨カニ ⑩バター

コレステロールを心配するあまり、動物の肉を全然食べないというのはいけません。

鶏のささ身や、牛や豚の脂身を除いた肉は、おもに良質のたん白質を含んでいます。そして、このたん白質が不足すると、からだにさまざまな害を与え、動脈硬化にも悪い作用をおよぼします。

だから、コレステロールの少ない部分の肉を、上手にとるようにし、どういう食品や、どういう部分か、コレステロール値が高いかをしっかりとつかんでおくことが大事だといえましょう。

外食をする ときの注意



外で働いている人は、外食する機会が多いものです。これら、いわゆる一品ものは、それぞれの店が値段の安さや、味の良さ、あるいは外見の美しさにくふうをこらしています。また一般に、味つけが濃く、コレステロール値が上がりがちです。外食も週に一、二度くらいならそれほど影響もないと考えられますから、栄養のバランスをくずさない

心筋梗塞の大敵……ストレス
運動不足、タバコの吸いすぎ



成人病は、「自分で食べ

を規則正しく送るよう



11月は雇用保険「さわやか受給」推進月間です

いつでも働ける状態にある方が、積極的に求職活動をしていながら、就職できない場合に、その日について失業の認定を行って、再

就職のお手伝いをするために支給されるものです。したがって、就職又は就労をした場合はもちろん、労働の意志、能力がないと認められる場合にも支給されません。ハローワーク(公共職業安定所)

お知らせ



ツールド・おきなわ'92

やんばるを駆け抜ける熱い風は

11月15日(日) 7:00スタート

種目及び参加資格	レース区分	定員	対象
チャンピオンレース	200km	150	高校生以上の一般男子
レディースロードレース	45km	50	高校生以上の一般女子
市民ロードレース	200km	100	高校生以上の一般男子
市民ロードレース	116km	300	高校生以上の一般男子
市民ロードレース	45km	300	中学生以上の男子
ロングストサイクリング	130km	500	中学生以上の一般サイクリスト
ファミリーサイクリング	58km	200	中学生以上の一般サイクリスト
復帰20周年記念 沖縄本島一周サイクリング	358km	60	高校生以上の一般サイクリスト

日本最長の自転車ロードレース「ツールド・おきなわ'92」が今秋11月15日(日)山原路を舞台に行なわれます。同レースは、沖縄県・北部広域市町村圏協議会・(財)日本アマチュア自転車競技連盟・(財)日本サイクリング協会が主催し行なわれるもので今年で四回目。今年も復帰二十周年記念として沖縄本島一周サイクリングも新たに加え八種目で競技が行われます。問合せ先 ツールド・おきなわ北部事務局(名護市民会館内) 電話541-3174

◆◆◆ 秋季全国火災予防運動 ◆◆◆

11月9日から 11月15日

「点検を重ねて築く『火災ゼロ』」を全国統一標語に、秋季全国火災予防運動が実施されます。次の火の用心七つのポイントに注意して、私たちの村から火災をなくしましょう。

- ③風の強い日は、たき火をしない。
- ④天ぷらを揚げるときは、その場をはなれない。
- ⑤家のまわりに燃えやすい物を置かない。
- ⑥電化製品は、使い終わったらコンセントを抜く。
- ⑦庭、畑などで火入れをするときは、必ず消防署へ連絡する。

みなさんの御協力をお願いします。 金武地区消防本部

◆◆◆ あなたと歩む ◆◆◆

国民年金

11月は国民年金 推進月間です

誰にでもやがてはおとずれる老後や、また、不孝にして障害者などになつてしまった時に備えて、若い世代とお年寄りの世代が互

◆◆◆ 恩給欠格者の皆様へ ◆◆◆

請求はお済みですか

平和祈念事業特別基金では、いわゆる恩給欠格者の方で、外地等に勤務した経歴を有し、加算年を含めた在職年が三年以上で、請求時において日本国籍を有する方には内閣総理大臣名の

③風が強い日は、たき火をしない。 ④天ぷらを揚げるときは、その場をはなれない。 ⑤家のまわりに燃えやすい物を置かない。 ⑥電化製品は、使い終わったらコンセントを抜く。 ⑦庭、畑などで火入れをするときは、必ず消防署へ連絡する。 みなさんの御協力をお願いします。 金武地区消防本部

◆◆◆ 11月9日は『119番の日』です ◆◆◆

①火事なのか救急なのかはつきりと……

②場所は……字名、番地、目じるしの建物等(屋号ではわかりません)名前、電話番号

③何が燃えているのか、(誰か)が急病でどんな状態なのか 以上三つのポイントを電話のそばにメモしておき、いざというときに備えておいて下さい。

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)

11月のプログラム

- 月……にんにくの功罪
- 火……頭痛のいろいろ
- 水……糖尿病の管理
- 木……歯の色
- 金……膣カンジダ症
- 土・日……下痢の原因

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。

今年も皆様のご協力を お願いいたします。

十 複十字シール運動

結核事情は著しく改善されたとはいえ、近年その減少は進展しておらず、依然として対策の手を緩めることはできない状況にあり、いまだにり串率は高く、他の先進国に比べ十年から二十年ほど遅れています。 本村でも集団検診における結核検診をとおして結核予防を行っています。二十代を中心とした若年層の受診率が低く若者の結核予防の意識の向上が望まれます。 この複十字シール運動は、結核のみならず年々増加する肺がん、その他の胸の病気をなくすための運動の呼びかけと、その運動資金の募集を目的として発行しており、また、この運動は発展途上国の結核を中心とする医療対策援助にも協力しており世界共通の由緒ある運動です。 私たち恩納村におきましても各字公民館の協力を得て、十一月一日から十一月三十日まで、結核予防複十字シール運動を行っていきますので、一人一人のご協力をお願いします。



シールの使い方 手紙や包装の封印に、また年賀状・昇中見舞状等はがきに貼ることによって、友人・知人に健康を願う心をつたえます。

- 【主催】 財団法人結核予防会 同 沖縄県支部
- 【後援】 厚生省 郵政省 文部省 財政省 全国結核予防会 婦人団体連絡協議会