

(恩納村の人口)
 平成4月11月末現在
 人口 9,007 (-1)
 男 4,614 (-2)
 女 4,393 (+1)
 世帯数 2,748 (-10)
 () 内は前月比



謹賀新年

恩納村民憲章

【青と緑の豊かな活力ある村】

私たちは、天然の美を誇る恩納村民であることに生きがいと責任をもち、平和で明るく豊かな美しい村をささぐくために、みんなが力を合わせて実践する道しるべとして、ここに村民憲章を定めます。

《私たちは》

- 一、自然を愛し、自ら美しい村をつくります。
- ① 花・みどりを大切に育てる村民
- ② 生きものを大切に育てる村民
- ③ 身のまわりや村を清潔にする村民
- 一、人間を尊び、愛情豊かな村をつくります。
- ① あいさつを交わしあう村民
- ② 温かい心でまじわる村民
- ③ 敬老心のある村民
- 一、きまわりを守り、明るい村をつくります。
- ① 時間を守る村民
- ② 他人に迷惑をかけない村民
- ③ 公共物を大切にす村民
- 一、伸びゆく力を育て、活力ある村をつくります。
- ① 青少年に声かけあう積極性のある村民
- ② 教育を身につける村民
- ③ 心と体をきたえ、健康な村をつくります。



お尻の痛み
 ならぬため

●良い姿勢を早速実行してください。まずおなかをへこまし、腹圧をかけ、門を締め、息を吸って背すじをのばします。体重を心持ち前にかけてください。胸をほららないで肩を前に落とします。頭

が空にアドバロンのように浮かんでいると想像し、頭が背骨をぶら下げていると思つて一番背を高くしてください。この姿勢が身につくと、あまり腰痛は起こらなくなります。

●長時間同じ姿勢をとらない
 一時間同じ姿勢でいたら、ちよつと体を動かし筋肉のこりをほぐし、血行をよくするように心掛けましょう。座っていた人は立ち上がり、立っていた人は歩き、あるいは横になります。

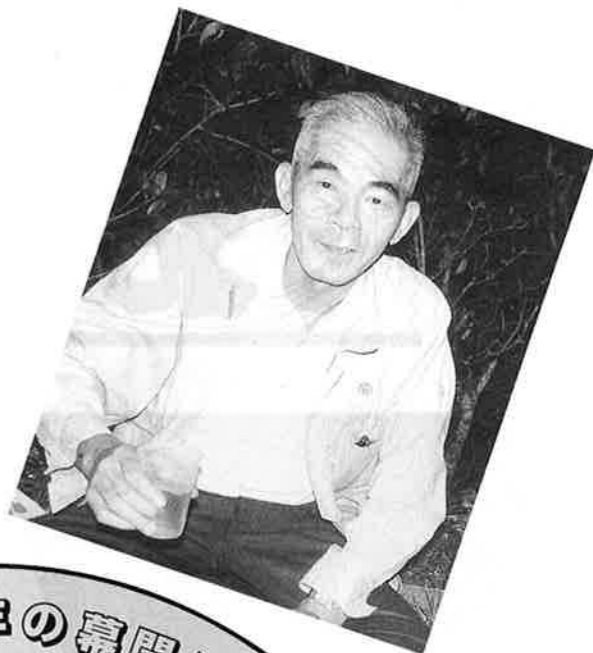
●標準体重を目標に、運動と休息を
 体重のコントロールに注意し、また運動としてよく歩きよく休息することに心がけましょう。一日一万歩が目標ですが、自分にあつた距離、時間で歩き、無理をしないことが大切です。

腰の痛みでお悩みの方へ

腰痛体操

- ①起き上がり運動…5つ数えながら肩が床から25センチ位上がったところどめ、また5つ数えてゆっくりもどして複式呼吸をする。
- ②両足かかえ運動…股を開きながら両膝をまげ、脇の下に膝がつくようにひきよせる。(20回繰り返す)
- ③へそぞき運動…両手をおへそにあててお腹を締め背骨を床に押しつける。次に頭を上げおしりに力を入れて腰を浮かせ、へそをのぞく。
- ④へそぞき…イスに浅く腰掛け、お腹を縮めるようにして背中を丸め、肛門に力を入れながらへそをのぞきこむ
- ⑤おじぎ運動…足を少し開きぎみに浅く腰掛け、両腕を前に組んで息を吐きながらゆっくりおじぎをする。
- ⑥おじぎ…足を交差させ、前足の膝を軽くまげ、後足は伸ばしたまま、深くおじぎをし、両手を床につける。
- ⑦しゃがみ運動…両足を30センチ位開き、背筋を伸ばして立ち、かかとでゆっくりしゃがむ。途中でどめ5つ数えたらゆっくりもとの姿勢にもどす。





新年のごあいさつ

村長 比嘉茂政



村民の皆様、明けましておめでとございます。希望に満ちた輝かしい平成五年の新春を、ご家族お揃いでお迎えのことと心からお喜び申し上げます。

さて、平成四年度も諸事業の執行に全力を投入しているところであります。

農林漁業の基盤整備、村民福祉、教育文化の振興、リゾート観光文化村の推進など、概ね、順調に実施できましたことに對しまして厚く感謝申し上げます。また、本土復帰二十周年を迎え、各種のイベント、記念行事などが執り行われました。我が恩納村においては、都

市型戦闘訓練施設の撤去、赤土汚染問題、バブル経済による土地高騰など、本村を取り巻く情勢は極めて厳しいものがありました。しかしながら、村民が共に取り組んだお陰で村は平穏を取り戻しつつあります。

昨年は村民の推挙により、引き続き村政を担当することになりました。これまでの村民のご協力に感謝申し上げますとともに、今後のご指導をお願い致します。

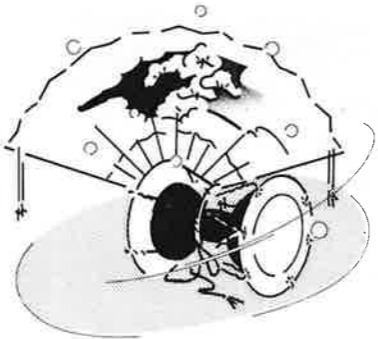
今年には村制施行85周年の記念すべき年を迎えます。県におきましては3次振興計画が本格的にスタートする年でもあります。村行財政の需要も従来に見られなかったテンポで急増し、諸種の問題を抱えているところではあります。庁舎建設を始め、村民福祉、教育文化、リゾート観光と地域産業、

経済の活性化のため、初心を忘れず、今後とも村民各位の英和とご協力を賜りまして、全職員一丸となって、村政担当の重責を全うすべく決意を新たにしているところであります。

何卒、村政発展のため、今後とも村民皆様の温かいご指導とご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

新年のごあいさつ

議長 宮平安徳



会の円滑な運営と村政の発展を期し微力ながら誠心誠意懸命の努力を傾注して参りました。お陰をもちまして大過なく年越すことができました。これも偏に村民皆様方のご支援とご協力の賜物と衷心より感謝申し上げます。

ご案内のとおり、現在の社会、経済情勢の変動は目まぐるしく、二十一世紀を目前に控え、高齢化、国際

ともに、村民皆様の益々のご健勝とご繁栄を心より祈念申し上げます、新年のごあいさつと致します。

化、情勢化等急速に進行しつつあります。

本村においても克服すべき多くの課題を抱えており、更に行政需要はその量、質とも多様化するなど極めて厳しいものがあります。このような時にあたり、村議会と致しましては今後更に創意工夫を重ね、明るく住みよい豊かな村づくりのため鋭意努力いたす所存であります。

どうか本年も村民皆様の温かいご指導とご支援を賜りますよう心からお願ひ申し上げますとともに、村民皆様の繁栄を祈念申し上げます。

さて、旧年中は私たち議



輝かしい新春を迎えるに当たり、村議会を代表して村民の皆様、謹んで新年のごあいさつを申し上げます。





大きな拍手なりやまず

熱演に 大きな拍手 第5回恩納村婦人会 芸能のつどい

村婦人会(當山和子会長)の第五回恩納村婦人会演芸のつどいが十一月二十二日、コミュニティセンターで開催されました。つどいは、三味線、琴、太鼓による「かぎやで風」「恩納節」「辺野喜節」で幕が開き、婦人会員による「かぎやで風」を皮切りに各区婦人会の舞踊など十七種目。あでやかな衣装に身をまとい、優雅に躍る姿で観客を魅了していました。

健康づくりは 実践から... 第6回恩納村健康 まつり



レッツスポーツ! 青空の下でランドゴルフ

「自分の健康は自分でつくり、自分で守る」をメインテーマに、*増やそうCa、減ら脂Naさい*みんなで楽しくウォーキングをスローガンに、十一月十五日、第六回恩納村健康まつりがコミュニティセンターにおいて、行われました。ホールにおいては、「老人会の作品展示」コーナー「家庭介護コーナー」、手助けをする「介護用品コー



お話し大会・大浜真嗣君

第四回恩納村童話・お話し意見発表大会(恩納村PTA連合会主催)が、十一月瀨武原小中学校、山田小中学校の三会場で行われました。小学校低、高学年、中学校の男女三十人が参加、豊かな表情とジェスチャーで精一杯語り、熱弁をふるいました。審査の結果は次のとおり



身ぶり手ぶりの熱弁 童話・お話し意見発表大会

第四回恩納村童話・お話し

意見発表大会(恩納村PTA

A連合会主催)が、十一月

瀨武原小中学校、山田小中

学校の三会場で行われまし

た。

小学校低、高学年、中学

校の男女三十人が参加、豊

かな表情とジェスチャーで

精一杯語り、熱弁をふるい

ました。



です。
〔童話大会〕
最優秀賞・外間亮君(喜瀨武原小学校三年)、儀間かおりさん(安富祖小学校二年)、優秀賞・照屋哉君(安富祖小学校三年)、外間春香さん(喜瀨武原小学校二年)
〔お話し大会〕
最優秀賞・大城孝志君(恩納小学校五年)、二俣ひな子さん(喜瀨武原小学校四年)、優秀賞・登川喜智君(仲泊小学校六年)、上原綾乃さん(安富祖小学校五年)
〔意見発表大会〕
最優秀賞・白山興次郎君(山田中学校三年)、山内由美子さん(喜瀨武原中学校一年)、優秀賞・布施和彦君(仲泊中学校一年)、当山奈津子さん(安富祖中学校二年)



スローピッチ優勝=塩屋チーム



ファーストピッチ優勝=名嘉真チーム



第十七回壮年ソフトボール大会(恩納村教育委員会主催)が十一月八日、赤間運動場において、行われました。大会は、ファーストピッチの部・五チーム、スローピッチの部・十七チームが参加、好プレー珍プレーありで、各試合に熱戦が繰り広げられました。なお、結果は次のとおりです。
*ファーストピッチの部
優勝=名嘉真チーム
準優勝=真栄田チーム
*スローピッチの部
優勝=塩屋Aチーム
準優勝=塩屋Bチーム

壮年ソフトボール大会

平成四年

みなさん 覚えていますか

実年男性三人の卒業式

幼なじみの実年男性三人が今春、北部農林高校定時制農業科をそろって卒業しました。

『少なくとも学べば 壮にして成すあり
壮にして学べば即 老ゆるとも衰えず
老いて学べば即 死すとも ちず』
詩人・斉藤一斉より



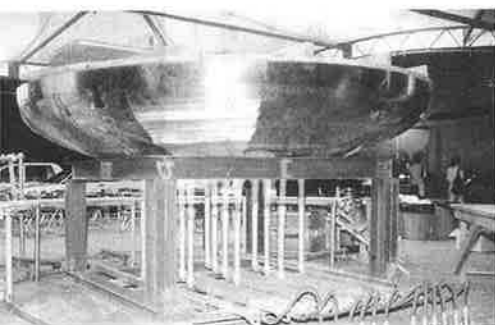
未来の星・幸人君

現在は石川高校バレー部に入部し、毎日練習に励む幸人君。ロシア共和国への海外遠征選手・世界ユース選手権の選手として選ばれ、将来は全日本入りが期待されています。
(写真右)



無人島・アドベンチャー

50人の児童生徒と指導者15人が参加、7泊8日の自然体験活動「アドベンチャー」は大人も子どもも初めての体験、長かった無人島での生活は夏休みの得難い思い出のひとつとなったことでしょう。



沖縄一のおんなナベ

直径3m、20リットル牛汁1回万食作られるという沖縄一大きなナベで体力もうんなまつりも盛り上げた地域活性化のために作られた活ナベ・納ナベ

重大ニュース

平成四年はこんなことがありました。

護国の塔改築

総工費24,678,800円で護国の塔が建て直されました。12月、除幕式の後、慰霊祭が行われました。



都市型戦闘訓練施設撤去

1988年、演習場内に不信な建物を発見、それが悪魔の部隊・グリーンベレーの「都市型戦闘訓練施設」であることがわかりました。その日から、恩納岳に平和の願いをこめた村民の闘いがはじまりました。幾度となく座り込みの闘争は続き、各機関への要請を続けてきました。1992年、「都市型戦闘訓練施設」は撤去され、演習は続いているものの、やや平穏を取り戻しつつあります。

最新式のはしご車導入

金武地区消防恩納分遣所に最新式コンピュータ制で最大伸長31メートルのはしご車が導入され、お披露目式が1月10日に行われました。





かにしはるかちゃん またよしゆうたくん たまきみさよちゃん めかるむねみつくん

成人おめでとう

いつも何かを探し続けよう

1月15日は「成人の日」——20歳を迎えた皆さんのなかには、夢や希望に胸を膨らませている方も多いでしょう。

あなたの門出を祝って、バルセロナ・オリンピック女子マラソン銀メダリストの有森裕子さんから、メッセージをいただきました。

新成人に贈る言葉

バルセロナ・オリンピック女子マラソン銀メダリスト

有森 裕子

私が成人の日を迎えたのは、いまから六年前、大学二年のときでした。駅伝を控え、その練習に明け暮れていましたから、成人式に出席することができず、それがいま思えば残念なことでした。

そのころの私には、体育の教師になるという目標がありました。そのきっかけを与えてくれた人は、小学校三、四年のときの体育の先生でした。運動を通して、いろいろなことを教わりました。とても信望の厚い先生で、私も体育の先生になろうと、

目標が見つかったら一途にこだわる

与えられた力を 大学に入り陸上を続けた最も大きな理由も、教師になりたかったからです。しかし、大学四年生になり、いざ就職を決断す

るときに、まだまだ走り続けたい自分があることに気づきました。

で三十五〜四十キロを、午前と午後に分けて走り込みました。来る日も来る日も、黙々と走り続けるのは、とてもつらいことです。トレーニングは、孤独と精神力の闘いでした。でも、オリンピックでメダルをとりたいという目標が、きつい練習の日々の中で、自分に負けてなるものか、という勇気を与えてくれたのです。

バルセロナ・オリンピックまでの数か月間は、一日平均



私は小さいころから、とても意地っ張りな、何か一つのことをやろうと思えば、最後まであきらめないという性格でした。四十二・一九五キロを完走するマラソンに、そんな性格が少しは役に立っているのではないかと、ときどき思います。

「これ」というものがあるから、私にはこれがある。これしかない。というものを、見つけることが大切だと思います。どんな人にも、「これ」というものは必ずあるはずなんです。そして、それを見つければ、人生の中でも一番命輝くとき——二十歳なのではないかという気がするのです。

(談)

妊娠から出産・子育てまで



里帰りをしている奥さんが臨月を迎え、そろそろ出産というころ、あなたは生まれてくる子どもと妻のために、一生懸命に仕事をしていることでしょうか。なかには「もしかしてしまごころ陣痛が始まったのではないか」と気もそぞろとなり、仕事を手につかなくなる人もいるのではないのでしょうか(それは言い過ぎ?)。

仕事と妻子をてんびんに

さて、里から「陣痛が始まった」と本当に連絡を受けたあなたは、どうしますか。

上司に申し出て、昼であろうと夜であろうとすぐに飛行機か新幹線に乗り、病院に駆けつける—これが今日の模範的な夫です。重大な会議の前であろうと、上司の多少の嫌みを言われようともです。そうはいっても、仕事の重大

さの尺度は人それぞれだから判断しかねるし、自分はいくつでも職場のみんなの目もあるし……仕事と妻子をてんびんにつけて、果てしなく迷われているあなたへ、こんな話はいかがですか。

堂々と休みをとろう

柔道界の若き指導者・山下泰裕氏は、英国での奥さんの出産の日に講演の仕事が入っていました。しかし、仕事の責任を果たすほうが大事だと判断し、講演に行こうとしたのです。

出産方法を話し合おう

英国人の知人は、「奥さんの出産に立ち会わないような夫は、非人道主義者だと批判される恐れがある。欠席しても理由が出産ということであれば、講演に出席する人も喜んで納得するであろう」と言いました。そして、山下氏は立

ち会い出産に臨むことになったというのです。外国人のビジネスマンのなかでは、このようなエピソードはいくらでも聞く話です。これからは国際化が叫ばれる時代—いまは職場のなかで、厳しい目を意識しなければならぬ状況にあるかもしれません。しかし、将来、出産を理由に堂々と休みを申請する男性、それを快く許可し、便宜を図ろうとする上司が日本にも増えていくことを期待したいものです。

出産の場に一目散に駆けつけることさえできれば、それまで離れて生活をしてきた妻への「穴埋め」はできます。また、生まれてくる子どもが大きくなってから、当日の話がありありと話せるお父さんになれるでしょう。



お知らせ



平成五年度村立保育所への 入所申請について

○平成五年度恩納村立保育所へ入所受付を下記のとおり行います。
○希望者は、住民課保育係までお申し込み下さい。

記

受付期間 平成五年二月一日～二月十五日
提出書類 *入所申請書 *源泉徴収票

*課税証明書 *住民票謄本
*通勤証明書 *健康診断書

(申請用紙は各字公民館・住民課にあります。)

提出場所 住民課保育係
定員 恩納・山田・安富祖の各保育所

一歳児(十二人) 二歳児(十二人)
三歳児(十六人) 四歳児(二十人)

★詳しいことについては、住民課保育係までお問い合わせ下さい。
九六六一八〇〇一 内線一二八番



輝いて20歳!

大人になった私の

義務です

国民年金

国民年金についての加入手続き
その他詳しいことについては、
住民課 国民年金係まで

TEL 966-8001

(内線109)

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)

1月のプログラム

月……健康食品について

火……脈の乱れ

水……難聴

木……口の中にできるガン

金……月経異常

土・日……左きき

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
医療改善をめさす開業保険医・歯科医師の団体です。

ご芳志

次の方々から、恩納村社会福祉協議会へ寄付と香典返しがありましたので紙面をお借りして厚くお礼申し上げます。

大京オープンチャリティ寄付

(株)大京

一、〇〇〇、〇〇〇

(株)IPC 一一、八〇〇

PGA選手会

四一一、〇〇〇

歳末助け合い

(株)大興建設

三〇、〇〇〇

恩納村婦人会

一〇〇、〇〇〇

個人タクシー山田温泉会

五〇、〇〇〇

谷茶の丘老人ホーム職員

一四、七〇〇

ラマダルネッサンスリンゾー

ト沖縄

一一七、五二七

一般寄付

宜志富紹東

五〇、〇〇〇

大城保次

一〇〇、〇〇〇

トーカチ祝記念

山城カメ

一〇〇、〇〇〇

伊芸安詩

一〇〇、〇〇〇

カジマヤー祝

佐渡山安起

一〇〇、〇〇〇

香典返し

平安名盛助

三〇〇、〇〇〇

伊芸安忠

大京カントリークラブの大塚支配(写真左)から社協へ



お知らせ

恩納村役場建設課では、平成五、六年度の(隔年二年)建設工事、測量及び建設コンサルタント、物品その他の入札指名参加の受付を下記のとおり行います。

記

受付期間 平成五年二月一日～二月二十八日
(土日、祝祭日は除く)

時間 午前九時～午後四時半

場所 恩納村役場建設課

※書類様式については、沖縄県建設省の様式による。

詳しいことについては、建設課入札係までお問い合わせ下さい。

TEL 九六六一八五一 内線一二二番



消費税の確定申告
(1月1日～3月31日)



ただいま、
自動車税の滞納整理強化月間中
まだの方は、お早めに最寄りの銀行、農協等へ。
沖縄県