



村章



NO. 152

平成5年2月発行

(恩納村の人口)
 平成4年12月末現在
 人口 8,980 (-27)
 男 4,597 (-17)
 子 4,383 (-10)
 世帯数 2,738 (-10)
 () 内は前月比



サークル活動へ
チャイロピラサイ!

大正琴サークル(南恩納区)

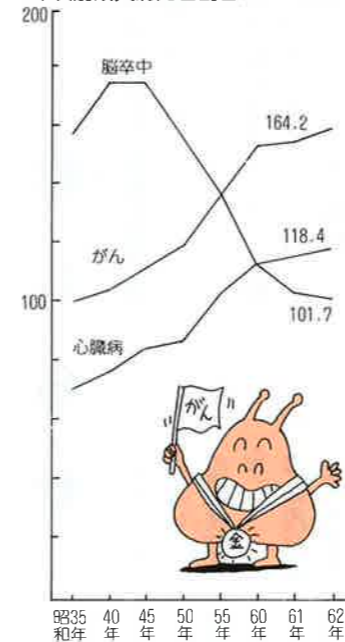
平成2年6月に開かれた公民館講座をきっかけに平成2年11月、大正琴サークルとして独立、現在は大城初枝会長他20名の員で練習に励んでいます。練習は週1回でレパートリーは50曲以上。今では行事あるごとに引っ張りだこ。「演奏会のために、はかまのユニホームまそろえたのだから完璧でしょう」と話す皆さんです。

恩納村役場

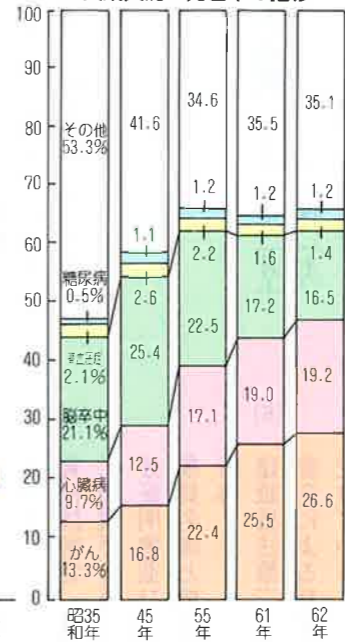
編集発行/総務課

印刷/沖産業

●年次別成人病死亡割合(人口10万列)



●三大成人病の死亡率の推移



(資料) 厚生省「人口動態統計」

わが国は、男女ともに平均寿命が年々延び続け、世



界有数の長寿国の一つとなつていきます。平均寿命が延びて高齢化社会が進んでくると、いわゆる「成人病」がふえてきます。がん、心臓病、脳卒中などの成人病は、老化を土台にして発病するといわれ、現在、日本人の三人に二人は成人病で

高齢化とともにふえる成人病

死亡しています。

そのため、ますます高齢化の進むこれからは、成人病の克服が大きな課題となつてくるといえるでしょう。



●成人病を遠ざける生活習慣

成人病は、「習慣病」ともいわれ、生活のしかたと深くかかわりをもっています。栄養の偏り、不規則な食事、運動不足、睡眠不足、ストレス；などの悪い生活習慣が積み重なって発病の大きな誘因になるからです。したがって、「成人病時代」を生き抜くためには、まず日頃の暮らしぶりを点検して、問題点があれば、それを改善していく必要があります。

●「若いから」「自覚症状がないから」といって安心できない

まだ若いからといって、「成人病とは無縁」とはい切れません。もちろん、成人病は中高年になって発病することが多いのですが、その「芽」はむしろ20代、30代と若いうちから育てられているといわれます。その芽を育てているのが悪い生活習慣というわけです。また、成人病の多くは、無症状のまま進行します。あ

健診を受けると、こんな効果が!

- ① 病気の早期発見・早期治療につながる
- ② からだのどの部分の老化が早いかなど、健康状態が継続的に把握できる
- ③ 仕事や生活が健康にどう影響しているかわかる
- ④ 健康への認識が高まり、健康な生活習慣を確立するために役立つ
- ⑤ 家族の健康への関心が高まり、家族ぐるみでの健康づくりをみぞすようになる



「病気が見つかったらこわい」という理由で健診を受けない人がいますが、受けないうちに手遅れになってしまふほうが、もつとこわいのです。40代以上の人はもちろん、30代の元氣なうちからも、定期的に受診し、社会的にも家庭的にも責任の倍加する40代以降を健康に過ごしましょう。

大切です。



輝やいて20歳

平成五年成人式（恩納村・教育委員会主催）が一月四日、コミュニティセンターで開催され、百六十二人の若人が、責任ある社会の一員として祝福を受けました。

それぞれ真新しい背広、紋付きはかま、あでやかな振り袖に身を包み、心持ち頬を染め緊張した様子でした。

式では、比嘉茂政村長が

「より一層の教養と英知を養い村政発展にも若い情熱を注いで下さい。」と式辞を述べました。

新成人を代表して、當山幸史さんと宜志富由子さんが「一人前の社会人として自覚を持ち、いろいろなことに挑戦しながら、広い視野で郷土をみつめ住みよい社会づくりのため頑張ります。」と誓いを述べました。



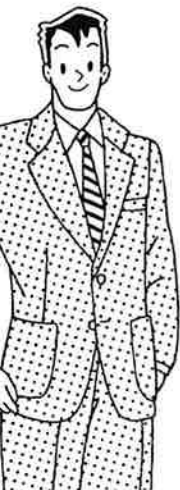
- ① 長浜 真さん
- ② 山田
- ③ 頑張ります。



- ① 龜山 直子さん
- ② 安富祖
- ③ 社会に貢献できる人間になれるように頑張ります。



- ① 登川 斉さん
- ② 前兼久
- ③ お酒がのめるゾ！



- ① 宮平 康さん
- ② 塩屋
- ③ いろんなことに挑戦するぞ選挙権もあるしネ！

- ① 外間 美由紀さん
- ② 喜瀬武原
- ③ 自分の行動には責任を持ちたい。

衣

装

あ

で

や

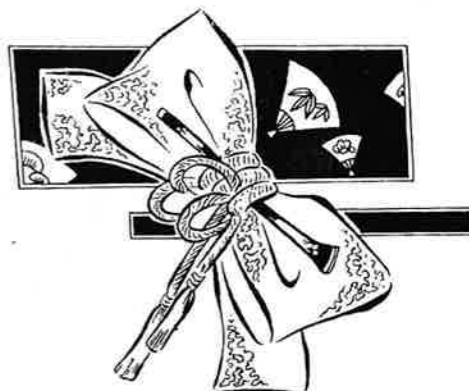
か

に

新

成

人



20歳の誓いを延べる當山幸史さん・宜志富由子さん

復帰っ子二十歳に思う

- ① 氏名
- ② 出身地
- ③ 二十歳になって...



- ① 長浜 由利江さん
- ② 仲泊
- ③ 誰からも信頼されるよくな大人でありたい。



- ① 与儀 かおりさん
- ② 茶谷
- ③ 充実した人生が送れるように頑張りたい。



- ① 宜志富 紹隆さん
- ② 安富祖
- ③ 大人の一人としての自覚とほこりをもってがんばります。





今年こそ優勝...

家族でリフレッシュ グラントゴルフ大会

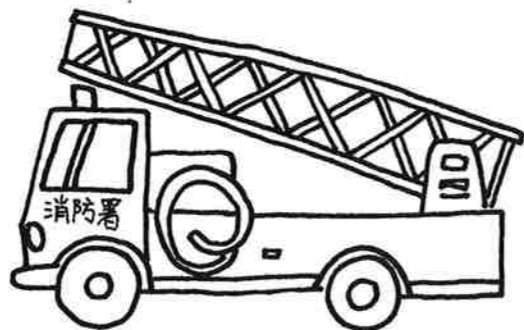
十二月十三日、赤間運動場において、ファミリリーグランドゴルフ大会が、行われました。

大会には、十四チーム(六十五人)が参加、さわやかな汗を流しました。結果及び個人賞は、次のとおりです。

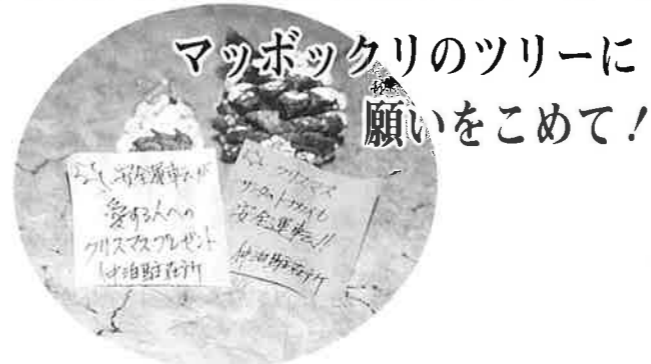
- 優勝 宜志富チーム
 - 準優勝 池原チーム
 - 三位 仲西チーム
- 〔個人の部〕
- ベストクロス ベストグロス 仲西智直さん
 - 二位 池原豊三さん
 - 三位 宜志富紹東さん

式 初 出

金武地区消防衛生組合の出初め式が、一月六日、金武町消防本部で開かれ、管内三市町村(金武町、恩納村、宜野座村)の関係者多数が見守る中、高度な展示訓練等が行われました。訓練では、地上六階の建物で三階付近で火災が発生したことを想定。消防職員らが最新のはしご車を使い、逃げ遅れた人の救助や消火活動などを素早く、正確にこなし日ごろの訓練の成果を見せていました。



ハシゴ車を使用して行われた展示訓練



マツボックリのツリー贈られる (山田校)



「交通事故をなくすことができれば」と二人三脚で頑張っている石川署の照屋巡查夫婦は、十二月十六日、事故防止のメッセージを添え、マツボックリでクリスマスツリーの小物を手作りにし、仲泊、山田校の子どもたちに贈りました。心のこもった小物とメッセージを受け取った仲泊校の伊波清安校長は「最高の贈り物です。毎日の登下校時に正門で交通指導をしてもらっているだけでもありがたいと思っていました。」と感激した様子でした。



おおきな袋に でっかい夢つめこんで メリークリスマス



ほら、みてー大きなプレゼントもらったよ

老人ホームでは十二月二十四日、谷茶の丘老人ホームにおいて、クリスマスパーティーと忘年会が行われました。ホームには、安富祖保育所の園児が慰問、園児たちは、「ゆいゆい」などの踊りや赤鼻のトナカイを合唱しました。園児たちの歌や踊りにおじいちゃん、おばあちゃんもにっこり。ホームにもサンタクロースが現れ、おじいちゃんたちにもステキなプレゼントが贈られました。

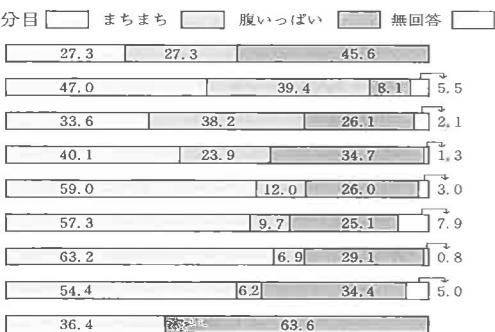


歌って、踊ってにぎやかに...

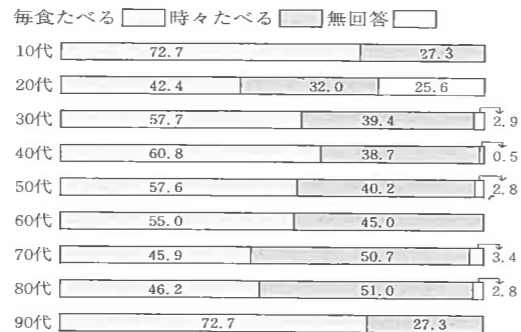
保育所では十二月十九日、恩納保育所、安富祖保育所、山田保育所において、おゆうぎ会、クリスマス会が行われました。おゆうぎ会の後、クリスマス会を行い、鈴の音が響く中、赤い服に白いおひげ、大きな袋を抱えたサンタクロースに子どもたちは、一段と目を輝かせていました。

★食事チェック

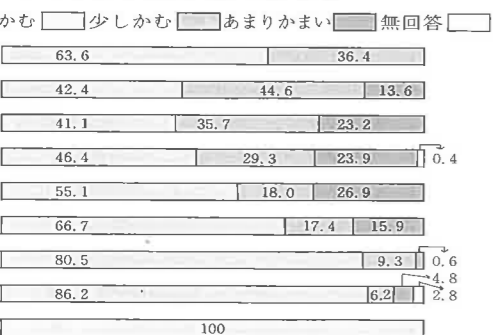
※食事は腹八分目ですか



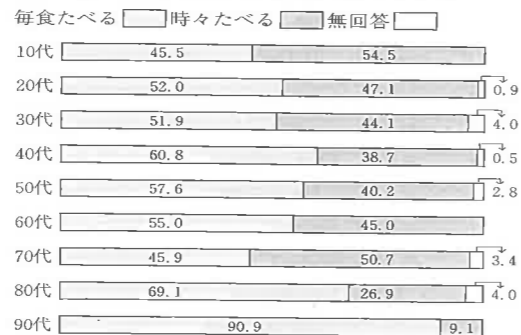
※魚肉卵などのたんぱく食品を食べますか



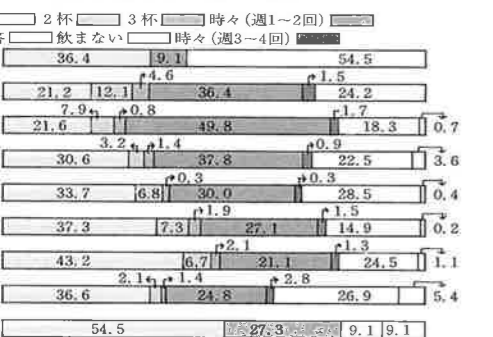
※よくかんで食べますか



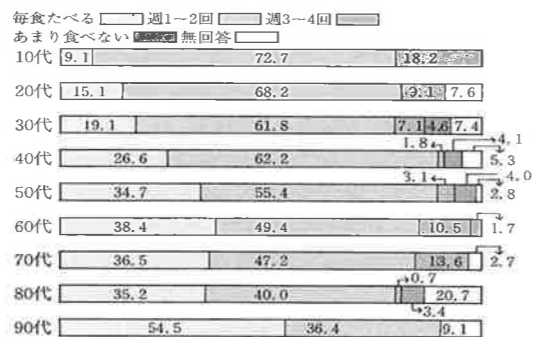
※にんじん・ほうれん草の緑黄色野菜を食べますか



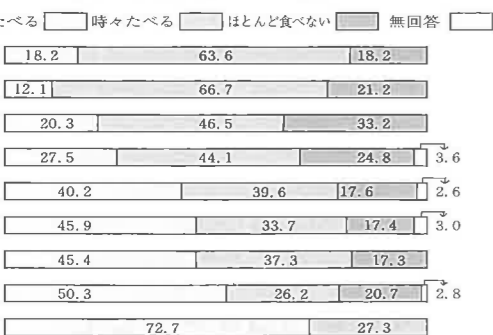
※牛乳を飲みますか



※こんぶ・わかめ・しいたけなどを食べますか



※甘いものを食べますか



※味つけはどのようなものが好きですか



健康再確認

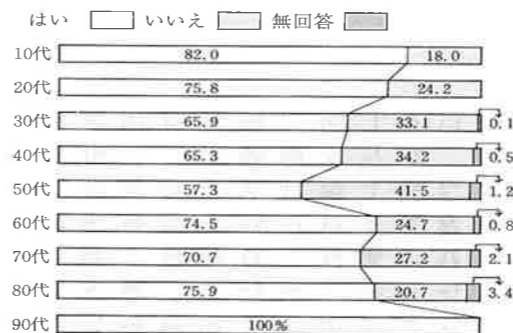
年に一度は健康診断!

今年度も6月15日から11月8日までの間に計19回にわたり、住民健康診断を実施しました。

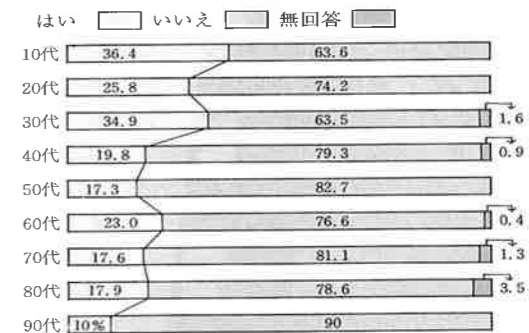
住民健康診断では、2173人が受診、健康に関する関心度チェックとして1928人の方にアンケートに答えて頂きました。アンケートの結果は、次のとおりです。

★健康づくりチェック

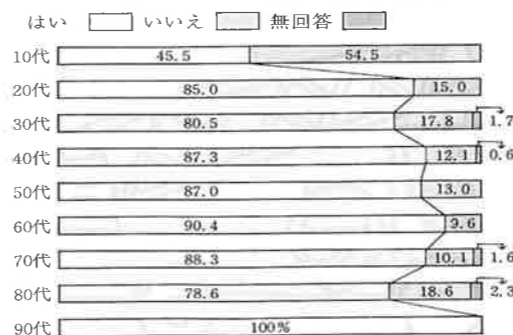
※健康に自信がありますか



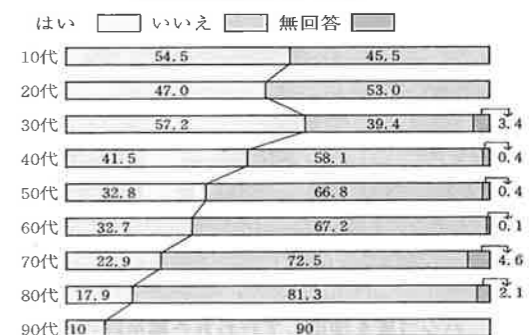
※たばこを吸いますか



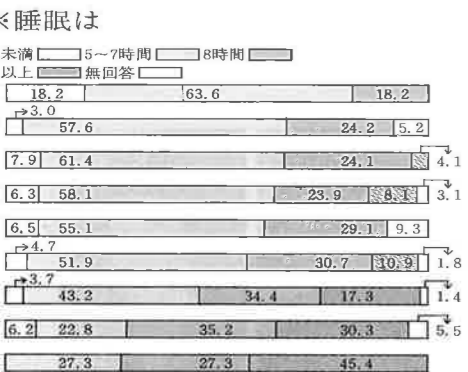
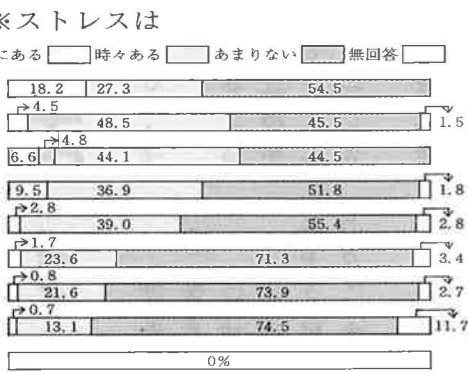
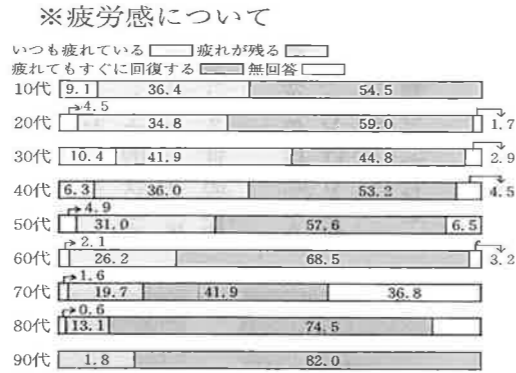
※自分の健康づくりに関心ありますか



※お酒飲みますか



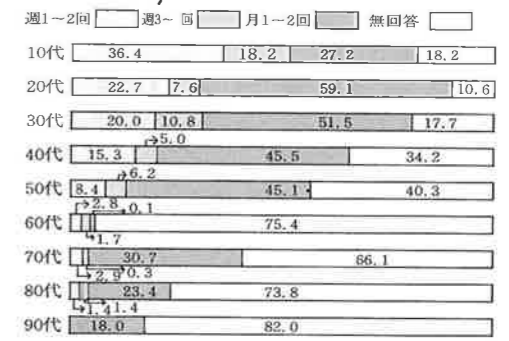
★休養チェック



※塩分に気をつけていますか



※外食はよくしますか

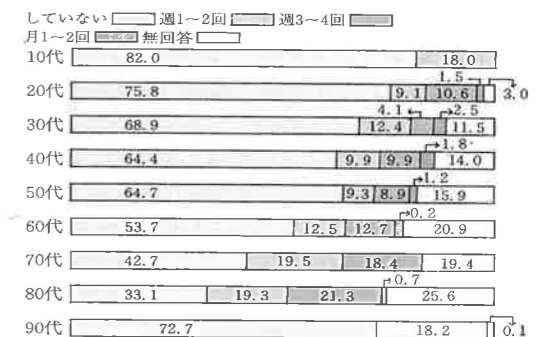


★運動チェック

※汗ばむくらいの運動を週何回やっていますか



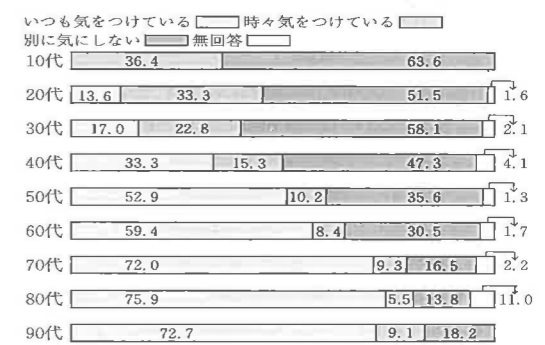
※自分に合った運動を習慣化していますか



※走ったり階段を登ったりするとき



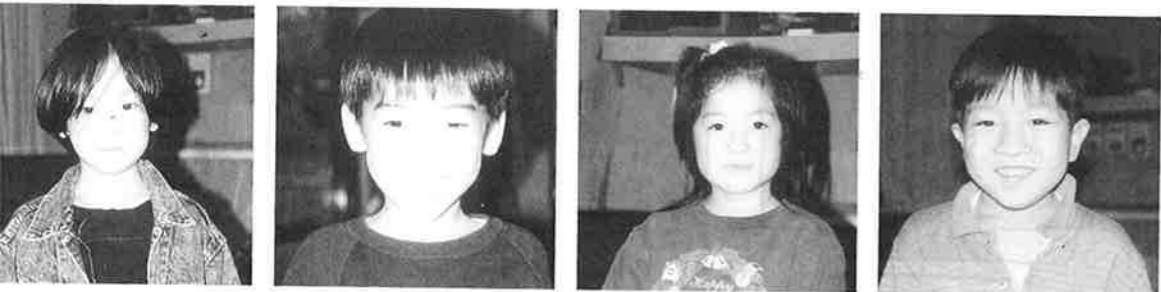
※なるべく車を使わずに歩くことを心がけてますか



※背筋を伸ばすことを心がけていますか



アンケートにご協力下さった皆さんありがとうございました。



ぐみかわえりなちゃん かりまたむさしくん こうちさあやちゃん かのうけんさくくん

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

「結婚式のケーキカットより、へソの緒のカットに立ち会えたことのほうが貴重でした」

もこんなふうになんて生まれてきたんだと思つたら、それまで他人事だった家族の生活とか育児とかが、急にピタリと自分のものになった気がしましたね。仕事で遅い毎日ですが、日曜日や子どもといるときは、きこし方が大きく違つてきましたよ。

家族の「貴重な一歩」

立ち会い出産の効果

これらは、たまたま出産に立ち会うことになった夫たちの、電話相談で耳にした感想です。現代の家庭において、一大イベントとなった出産に、夫たちは、いや応なく巻き込まれています。しかし、たまたまあれ、妻と同じ感動をともにした経験は、家族のあり方、家族のコミュニケーションに「貴重な一歩」となつたことだけは確かです。

とか、女性に対する夢がなくなりすぎるのか、とかく否定的な論議を耳にする「立ち会い出産」... 結婚にまつわるごく普通の経験... 医療機関も職場も、さまざまな都合があるでしょうが、ここは一つ、柔軟な改革や対応が進められるよう願わざるをえません。



紹介します

- 任期満了に伴い、六区において、民生員・児童員が変りました。各字において、厚生大臣から委嘱され、住民がかかえるあらゆる福祉問題に対処し、その解決に努めています。生活の問題や心配ごとなどでお悩みの方は各字担当の民生・児童員へお気軽にご相談下さい。民生・児童員活動の七つの働き



- (地域におけるパイプ 役的役割)
⑤ 調整のはたらき (地域における潤滑油的役割)
⑥ 支援態勢づくりのはたらき (地域における支

- ⑦ 意見具申のはたらき (地域における代弁者的役割)
各字での民生・児童員は次の方々です



税のご案内

☆確定申告の受付

とき 二月十六日(火)～三月十五日(月)



午前九時～午後五時(ただし、土、日、祝祭日は除く)
場所 村役場税務課
くわしいことについては
電話 九六六一八〇〇一
内線 一〇六までお問い合わせ下さい。

☆所得税消費税の確定申告と贈与税の申告

四年分の所得税の確定申告
とき 二月十六日(火)～三月十五日(月)

四年贈与税の申告
とき 二月一日(月)～三月十五日(月)

四年分消費税の確定申告
一月一日(金)～三月三十一日(水)

※なお、所得税の贈与税は三月十五日(月)、消費税は三月三十一日(水)がそれぞれ納期限となっています。
くわしいことについては、
名護税務署
電話 〇九八〇一五二二二
九二〇までお問い合わせ下さい。

スタートは20歳 国民年金

サラリーマンに扶養されている奥さんで二十歳以上六十歳未満の人は第三号被保険者となります。
老齢基礎年金は、二十歳から六十歳までの四十年間加入し最低二十五年以上保険料を納めると、六十五歳から原則として受給することが出来ます。四十年間すべて保険料を納めた場合、満額の年金が支給されます。
そのほか、交通事故などで障害の状態になったり、夫に先立たれた母子家庭に
サラリーマンに扶養されてきたときには障害基礎年金、遺族基礎年金が支給されます。
二十歳を過ぎて国民年金未加入の人は、いますぐ年金係へ印鑑をご持参のうえ手続きを済ませましょう。
くわしいことについては住民課年金係(九六六一八〇〇一)内線(一〇九)までお問い合わせ下さい。

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)

2月のプログラム

月……睡眠不足
火……足首のねんざ
水……便秘
木……歯の痛みと腫れ
金……妊娠中絶
土・日……魚の目・たこ・いぼ

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。

おしらせ

恩納村給水工事指定店の申請について

恩納村水道課では、恩納村給水工事指定店に関する規定により、有効期間一平成五年三月三十一日満了のため、申請書の受付を左記のとおり行います。

記

受付期間/平成五年二月十七日～二月二十六日(土、日、祝祭日は除く)

時間/午前九時～午後四時三十分

申請の受付先/恩納村水道課(郵送による申請書の提出は認めません)

提出書類

- 一、申請書(様式第一号)
- 二、添付書類

- (1) 指定店申請者の履歴書、身分証明書、印鑑証明書、納税

金完納証明書

(2) 法人にあつては、定款及び登記簿謄本

(3) 事業内容書、工事経歴書及び所有機具調書

(4) 責任技術者、配管工の履歴書及び身分証明書並びに従業員名簿と健康診断書

(5) 建設業法第二条の規定による登記を受けていることを証する書面

(6) 店舗所在地の略図及び店舗の平面図並びに店舗の写真

(7) 保証人の身分証明書及び印鑑証明書

※詳しいことについては、水道課業務係までお問い合わせ下さい。

☎ 九六六一八五〇四

聞こえていますか あなたのからだの SOS 成人病予防週間 2月1日～7日

- 成人病予防に役立つ、かしこい食生活 成人病予防に役立つ、かしこい食生活。こい食生活法をまとめてみますと、次の八項目になります。ぜひ、これらを守って健康長寿の生活を実現しましょう。
- ① 三度の食事は規則正しく。
- ② 腹七～八分目で食べ過ぎない。
- ③ 主食の穀類は適量を色のついたままで摂る。
- ④ 副食は品数多く。
- ⑤ 甘味、塩味ともに控えて薄味とする。
- ⑥ 野菜、海藻、きのこ類も欠かさず十分に摂る。
- ⑦ 間食は控え、飲酒はごく少量とする。
- ⑧ 牛乳(二〇〇ミリリットル)と新鮮な果物(りんごなら中一個)を欠かさない。

村営住宅入居募集

団地名	谷茶団地
建設場所	恩納村字谷茶975番地
種別及び戸数	第2種・12戸
規格	3DK 62.0㎡(18.7坪)
家賃	¥30,000(敷金は家賃×3ヶ月分)
選考方法	実態調査・公開抽選
入居時期	平成5年4月1日予定
入居資格	イ. 村内に住所を有する者 ロ. 現に同居し、又は同居しようとする親族のある者(婚約者を含む) ハ. 政令で定める収入が基準額であること ニ. 現に住宅に困窮していることが明らかなる者
申込み方法	所定の申込書を建設課より受領し、申込み下さい
申込み期間	平成5年2月15日～2月25日
問合せ先	恩納村建設課 TEL 966-8511