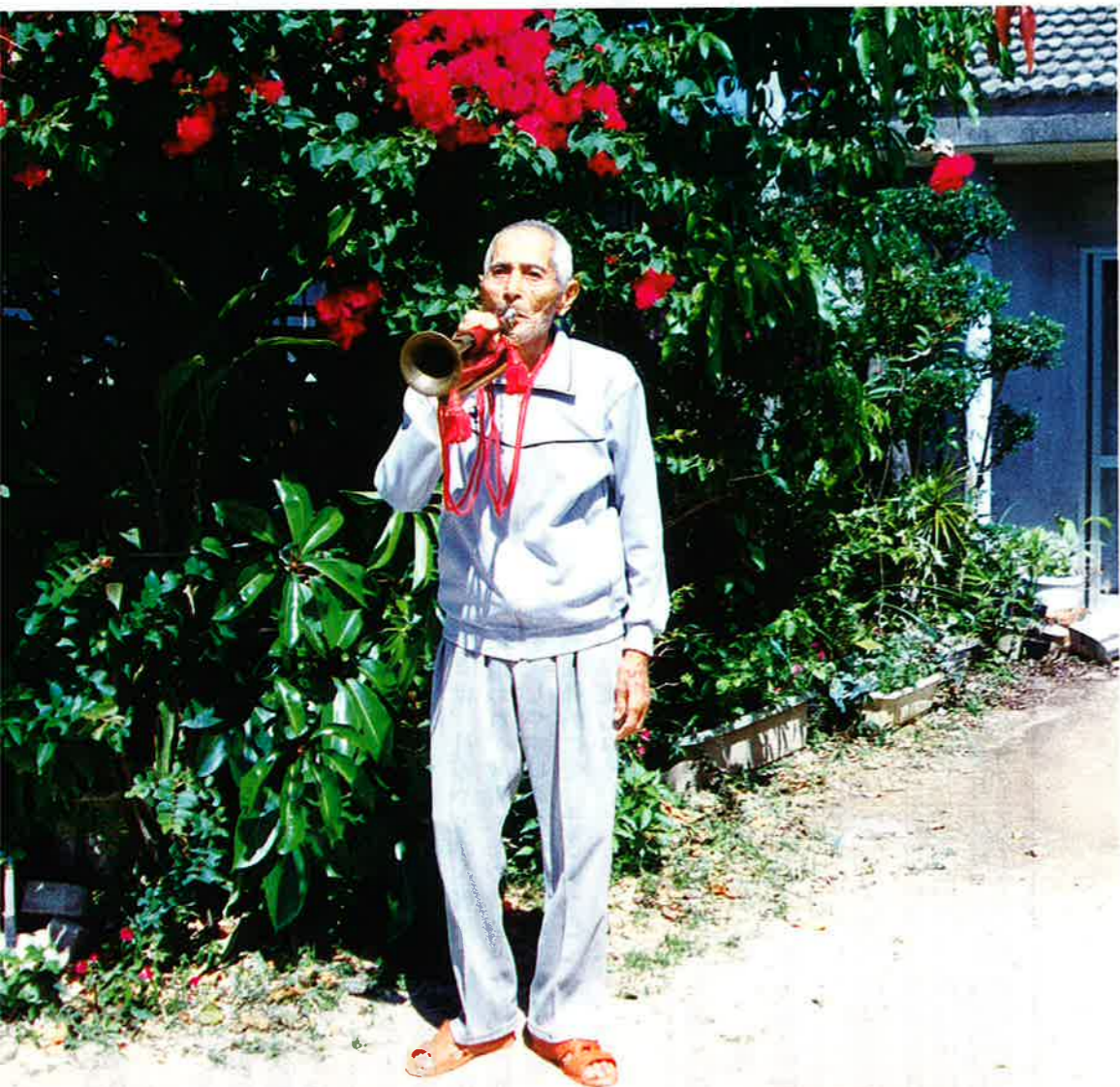


(恩納村の人口)	
5年3月末現在	
人口	8,942(+17)
男	4,558(-7)
女	4,384(+24)
世帯数	2,705(+7)
()内は前月比	



村章



「この進軍ラッパ今の時代に残ってあるかねエ。昔、兵隊の頃ラッパ吹きだったんだよ。は出るんだが、最近吹かなくなったら吹けなくなつたよ。息が苦しくて……」と話しながらラッパ片手に吹きならす宮城寛好さん94歳。



歩くの大切さ

・この頃、日本人は本当に歩かなくなりました。昔の人は、などと書くといかにも年寄りじみてしまっています。が、ずいぶん歩いたものです。むしろ歩かないと生活が成り立たなかったというほうが、正しいかもしれませんが、一つの用事をたすのに三〜四kmくらい歩くのは、ごく当たり前のことでした。

ところが自家用車が普及した現代では遊びに行くときばかりか、買い物に行くのも車、子どもの塾の送り迎えも車という具合です。

最近の調査では、大人だけでなく子どもたちさえ歩かなくなっているという結果がでて驚かされました。こうした日常生活の変化が子どもの肥満増加の大きな原因になっていることは、いうまでもありません。

代表的なのは高血圧、コレステロール値の増加、循環器系などの機能低下ですが、ほかにも運動不足が遠因となるものはたくさんあります。もちろんガンなどと異なり、運動不足が直接の原因で死亡することはありませんが、だからといって放っておいてよい問題ではないはずで、健康を保

ち、医者いらずの生活を送るためには、皆さん一人ひとりの自覚が大切なので、そして自覚したら、ぜひ実践してください。どんな問題でもそうですが、ことに運動不足は、考えているだけでは決して解決しません。



運動は、健康な方ならどんな運動でも構いません。膝や腰などが弱い人には水泳がもっとも負担が少ないので適しています。そういった身体上の障害がない限り、特にこのスポーツが向くといったことはありません。とにかく身体を動かすことです。

分と思っているサラリーマンは多いようですが、月に一〜二度程度ではストレス解消になっても、運動不足解消にはなりません。医学的には、たまに激しい運動をするより、毎日三〇分間早足で歩くほうが効果的です。一時期ジョギング中の突然死が問題になりましたが、ふだん運動不足の人が急に激しい運動をすると心臓に負担をかけるので注意が必要です。けれど散歩なら三〜四時間続けたとしても、突然死の心配はありません。

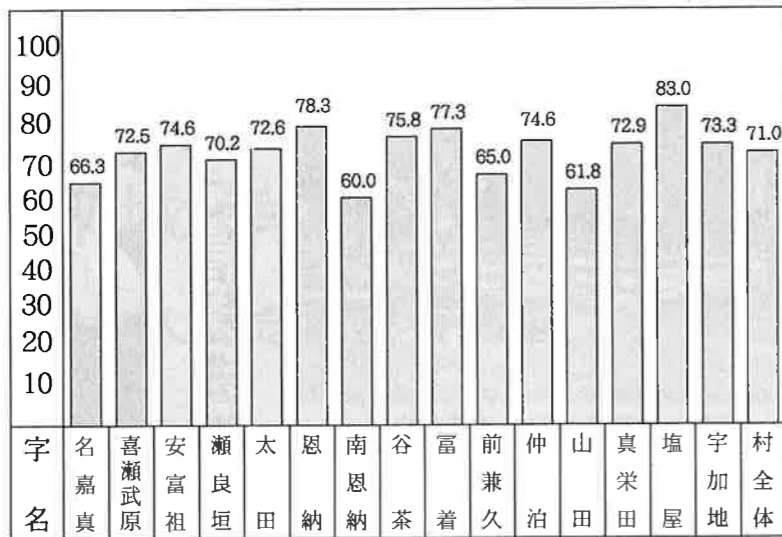
それは一〇分ジョギングするより三〇分歩き続けたほうが多くのカロリーを消費できますから、散歩は肥満防止にもつながります。また気分転換も、歩くことの大きな効用の一つです。公園の緑などを目にすると気持ちいいのはもちろんですが、それだけではありません。歩行の動作によって筋肉が収縮・伸展をくり返すと、身体の緊張がほぐれ

ます。そして血液の循環がよくなる。脳中のエンドルフィンという物質などが増え、気分が明るくなります。ですからじっとしているよりも歩いたほうが、はるかにリラックスできて気分転換にもなるのです。脳への酸素供給量も増加しますから、頭の働きもよくなります。アリストテレスやプラントは歩きながら弟子たちを教えたので逍遙学派といわれますが、ギリシアの哲学者たちは体験的に歩くことの効能を知っていたのかもしれません。

ですから仕事中に疲労を感じたら、コーヒーを飲むより、一〇分でも周辺を散歩しましょう。健康的でお金もかかりませんし、頭が冴えて仕事の能率もアップするはずです。

■ 平成4年度住民検診受診状況

単位：%



・対象者数 3,783人 ・受診者数 2,173人 ・受診率平均 (57.4%)
 40才以上 2,472 40才以上 1,755 40才以上 71.0%
 40才未満 1,311 40才未満 418 40才未満 31.8%

検診はこんな順序で行われます

- ①受 付
- ②レントゲン 結核及び肺の病気を検査します。
- ③尿 検 査 蛋白・糖・潜血を検査します。
- ④身体計測 身長・体重を測定し健康状態をチェックします。
- ⑤血圧測定 深呼吸をしてゆっくりした状態で測定しましょう。
- ⑥血液検査 コレステロール・中性脂肪・貧血・肝機能を検査します。
- ⑦内科診察 医師の診察により総合的に判断します。
- ⑧心電図検査 安静時の心電図検査をします。
- ⑨眼底検査 医師の指示により眼の奥の写真を撮り動脈硬化などを調べます。

受診の注意

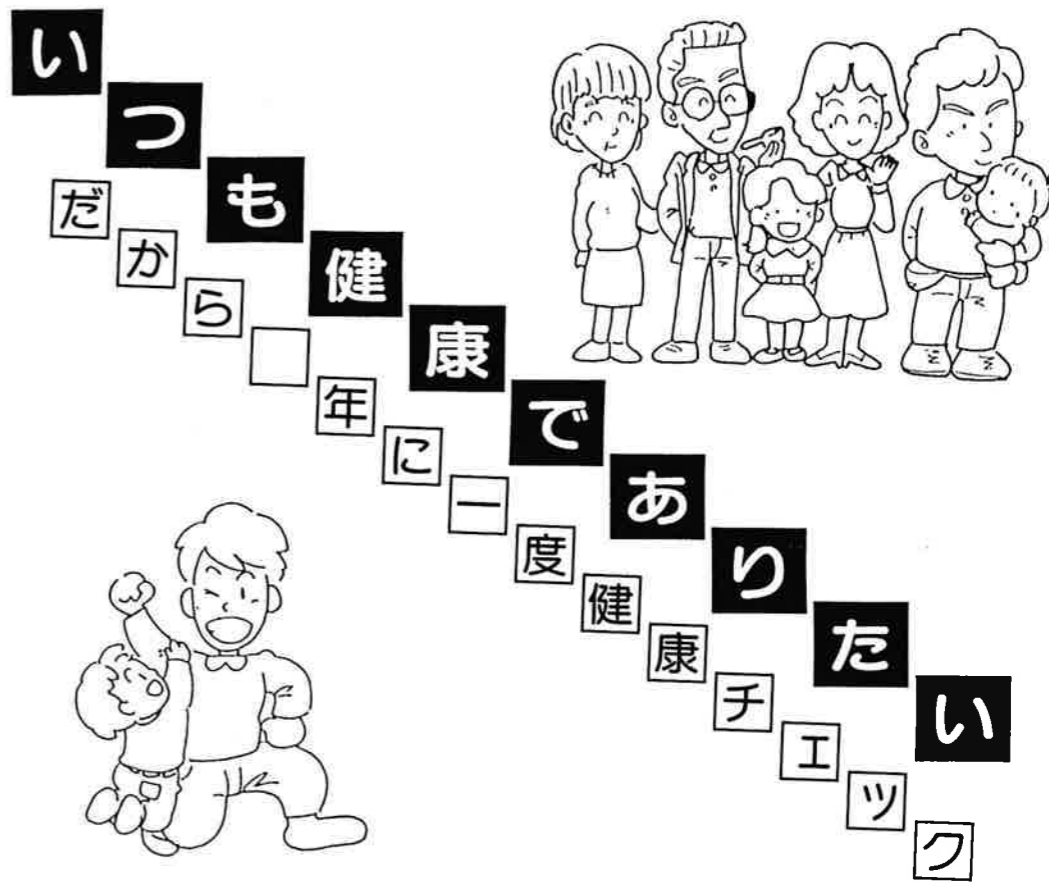
①前日は、過労、寝不足、飲酒を避ける。



②検査前に甘いジュースやアルコール飲料を飲まない。



※ なお、結果につきましては、1ヶ月後に個人あてに届きます。



平成5年住民健康診断日程表

日	時	
6月16日(水)		名嘉真
6月29日(火)		安富祖
7月2日(金)		喜瀬武原
7月8日(木)		恩納
7月9日(金)		恩納
7月13日(火)		瀬良垣
7月27日(火)		太田
8月9日(月)		南恩納
8月10日(火)		谷茶着
8月13日(金)		富着
8月16日(月)		前兼久
8月17日(火)		仲泊
8月18日(水)		仲泊
8月20日(金)		山田
9月3日(金)		真栄田
9月13日(月)		塩屋
9月14日(火)		宇加地

受診しよう！
 自分の健康のために...

今年も「自分の健康は自分で守る」を目的に今月から住民健康診断を実施します。

去年の受診率を見ますと、四十歳未満の受診率が低いようです。この年代の方々は、仕事や家事・育児に追われ、健康診断の機会を逃しやすいので、自分から積極的に受診するよう心がけましょう。

なお、各区での受診日程は、左表のとおりです。「健康診断を受けようと思っただけで実施されなかった……」

このような場合でも次回の受診場所、もれ者健診を利用し、年に一度は定期的健康診断を受け、自分の健康状態を把握しましょう。

新会長に 名城幸代さん

恩納村婦人会定期総会開催



大城初子(会計)、名城幸代(会長)、島袋信子(副会長)
(写真左から)

四月十五日、コミュニティセンターにおいて、村婦人会定期総会が行われました。

総会には、九十人余の会員が出席、平成四年度事業経過報告、収支決算報告、平成五年度事業計画(案)、予算(案)が採択され、原案どおり承認されました。引き続き、スローガンを採択し、新役員の承認及び紹介が行われました。

総会には、比嘉茂政村長、宮平安徳村議長、赤嶺千壽沖婦連会長が来賓祝辞を述べました。

これまでご活躍下さいました当山会長はじめ旧役員の方々ご苦労さまでした。なお、新役員は次のとおりです。

- 泊)、比嘉トミ子(山田)、総務部長
- 名城幸代、文化教養部長
- 小谷久美、生活部長
- 饒波多津子、保健体育部長
- 宇室久美子、代議員
- 仲嶺順子(名嘉真)、當山美津(安富祖)、瑞慶山敬子(喜瀬武原)、當山光子(瀬良垣)、當山妙子(太田)、島袋道子(恩納)、与儀千枝子(南恩納)、富田民子(谷茶)、喜納利枝(富着)、登川美智子(前兼久)、喜納アヤ子(仲泊)、松田礼子(山田)、玉那覇たつみ(塩屋)、友寄歌子(宇加地)



太田区民他関係者による渡り初め

太田区に信号機設置



三月二十四日、太田区に設置された信号機の点灯式が行われました。

太田区は近くにビーチがあるため、交通量が多く、交通事故が起こる危険性が高いとして、区民らは以前から信号機の設置を求めていました。

点灯式には、石川署長をはじめ、村長、石川地区交通安全協会会長及び児童生徒・区民、関係者多数が出席、交通安全の決意を新たにしました。

児童を代表してあいさつした恩納小学校五年の銘莉和也君は「登下校時や夏休みなどは車が多く道を渡ることがむづかしかった。これからは、信号機に従いルールを守って正しい横断を心掛けます。信号機を取り付けてくれてありがとうございます。とお礼を述べました。」と挨拶を述べました。

石川署長の指導のもと渡り初めが行われました。

四番目の 村営住宅 太田区で起工式

太田区において、四月八日、太田村営住宅建築工事の起工式と地鎮祭が行われました。

村内ではこれまで仲泊、喜瀬武原、谷茶区で村営住宅が建築され、太田区は四番目。

約一千六百平方メートルの敷地に一棟三階建てで3LDKの十二世帯分です。

屋根には赤がわらを施工し、今年の十一月頃に完成、年明けに入居者を募集



用地費も含め総工費は約一億九千万円。起工式・地鎮祭には比嘉茂政村長、太田区長、工事関係者二十人余が出席。比嘉村長と工事関係者によるくわ入れが行われました。比嘉村長は「太田区を合わせてこれまで四十八戸分の住宅ができる。ここに若い所帯が定着して、村の地域活性化の原動力になってもらいたい。今後もそれぞれの各区に住宅建築を計画していく」とあいさつしました。



車を磨くことがほくらのせめてもの恩返し……

校内暴力など少年の非行が社会問題になっている中、村立安富祖小中学校(国吉晃校長)では中学の卒業生がお世話になった先

卒業生の恩返し

先生お世話になりました

生の自用車を洗車する恩返し。返しが十七年前から伝統となっていて、卒業式前日の三月二十二日、午前中に催された卒業

式の前演習を終えた二十二人の卒業生は数人グループとなり、中学校のほか小学校の先生や事務員の自用車二十一台を丁寧に洗い、最後にはワックスでピカピカ仕上げ、教職員を喜ばせていました。恩返しの中心となった元生徒会長の平田啓介君は、「お世話になった人たちへのせめてもの恩返しです。車がきれいになるので楽しい。」と話し、近くにいた後輩たちに「先輩から受け継いだ伝統なのでこれからも続けてほしい」と語りかけていました。国吉校長は「生徒の気持ちやうれしい。思いやりの心、奉仕の精神を大人になっても持ち続けてほしい」と話していました。



お友だちいっぱいできるカナ (仲泊幼稚園)

夢大きく ちよっぴり不安

入園式・入学式

小さな背中の中のランドセル、制服姿がなじまないそれぞれの新一年生。四月七日・中学校、八日・小学校、九日・幼稚園の入園式・入学式が村内各小中学校、幼稚園においてそれぞれ行われました。新入生を迎えた、各幼稚園、小中学校の校庭は活気に満ちていました。



それぞれの想い

巣立つ日に



村立幼稚園修了式

「一年生になったら、ともだちいっぱいできるかな」と元気がっぱいの歌声。三月十九日、村内各幼稚園において、修了式が行われました。園児たちは、先生たちの祝福の言葉にちょっと緊張ぎみ。「一年間ありがとうございました。一年生になったらお勉強も一生懸命頑張ります。」と小さな胸に夢を膨らませました。



花吹雪舞う花道で見送られる卒業生 (安富祖校)

村立保育所卒園式 三月二十七日、安富祖保育所(松崎加代子主任)、恩納保育所(根保幸子主任)、山田保育所(上間明主任)において、卒園式が行われました。小さな胸に保育所でのそれぞれの思い出が詰め込まれた卒業証書とアルバムが園児一人ひとりに手渡されました。



保育証書胸に記念写真 (恩納保育所)

紙吹雪♡花吹雪舞う 小中学校卒業式

三月二十三日、村内各小中学校において、卒業式が行われ、学校長から卒業生一人ひとりに卒業証書が手渡されました。また、六カ年・三カ年皆出席者には、皆勤賞として賞状と賞品が送られました。

漁業の話 ②

浜下時の注意

一、はじめに

「海はみんなのものだから、海にあるものは自由に取って良いのではないか？」などの質問を時々受けます。

ここでは、みなさんに海にもルールがあることから説明しましょう。当然、海自体は『公有水面』と呼ばれているとおり、公有のものであり私たちみんなのものです。しかし、その利用法については法律により、たくさんの規則や制約を受けています。どちらかといえば漁業者に対する規制が多く、漁業者はいろいろな規則を守りながら、生活のために漁業に従事しています。皆さんが普段、何気なく入る海ですが、海のルールを知らずにトラブルを起こした場合、みんなが嫌な思いをします。トラブルを防止するためには、『海を大切にすること』『海のルール』を知ることです。

二、規則の説明

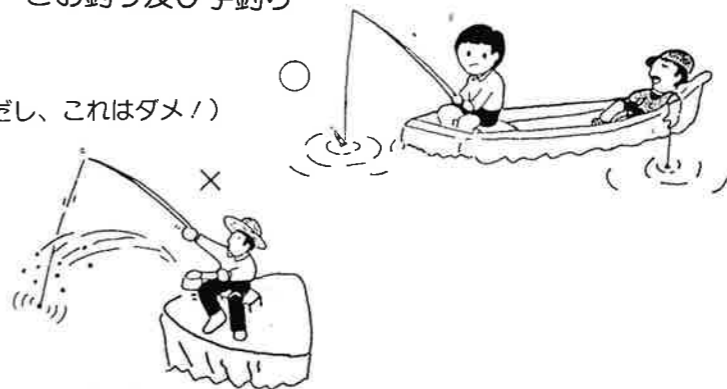
前記の質問は遊漁時に起こるトラブルの原因があるように思われます。海で水産物を取る場合には、漁業法沖縄県漁業調整規則（水産資源保護法）、恩納村漁場管理規則により様々な規則を受けます。

漁業法では漁業者に「魚や貝、海藻を取ったり、養殖する権利」を認めています。恩納村漁業協同組合では、シャコガイなどをとるための共同漁業権、モズク養殖などを行う特定区画漁業権等の免許を県からもらっています。ですから免許を受けずに貝を取ったり養殖したりすると罰せられることもありしますので十分にご注意下さい。

漁業調整規則の場合、漁法（水産物の取り方）、漁具（取る道具）、禁漁期間（とってはいけない時期）、禁漁サイズ（とってはいけない大きさ）、採取禁止、行為の禁止などが規定されており、それらの規則は漁業者や遊漁者を含めすべての人々に適用されます。また、漁業法による漁業の許可等や恩納村漁場管理規則による規制など様々な漁業者むけの規制もあります。ここでは遊漁者のための説明を中心にしています。

さお釣り及び手釣り

(ただし、これはダメ！)



まきえ釣り

三、できる漁法、とってはいけないもの

- ① 遊漁者ができる漁具漁法
さお釣り、手釣り、投網、たも網、又手網、やす、はぐ、徒手採捕（潮干狩）
- ② 取ってはいけないもの
造礁サンゴ、海カメ、海カメのたまご、シャコガイ、サザエ、タカセガイ、ヒロセガイ、シラヒゲウニ、モズク、ヒトエグサ
- ③ やってはいけないこと
海に油類や毒物、ゴミを捨てること



四、資源管理への努力

恩納村海域は広いサンゴ礁があることから以前は魚介類の宝庫でありましたが、復帰後の海洋環境の悪化などで水産資源は激減しました。そのため、漁協としては海洋環境の保全に努めるとともに、放流や資源管理型漁業への転換、養殖漁業の推進などに努めてきました。

特にシャコガイの資源管理は貝類の中でも重用類とし、放流や保護区の設定、禁漁期間の延長など様々な努力をしてきました。

恩納村漁業同組合ではシャコガイを昭和六十二年から平成五年三月までに約二十四万個を放流しました。シャコガイの放流は海に潜りエアードリルを使って一日に一人で約五百個程度しかできない、重労働な土

です。

その上、放流もいろいろな規制が漁業者自身にも課せられます。

まず、六月一日から八月三十日までの三ヶ月間は全面禁漁でとることができません。解禁になってもヒメジャコ（アジケ）は八センチ以下、シラナミは十五センチ以下のサイズはとることができません。そして、漁業者でも一人で一日に五十個以上とることはできません。さらに増養殖水面（屋嘉田地先）では三年間の禁漁期間を経て、平成三年度からは六月から十一月まで禁漁、漁業者でも貝類生産部会員以外の採捕の禁止、一人週一回の採捕、水揚げから資源管理料の徴収などを行なって資源の回復に努めています。

このような放流や資源保護の他、赤土汚染による全滅、密漁等の幾多の困難を乗り越えた結果、シャコガイの量は増加傾向にあり、漁業者のシャコガイに寄せる思いはたいへん強いものがあります。

従いまして、シャコガイやタカセガイを取ることはご遠慮願ひ、『海のルール』をもった『楽しい海の利用』にご協力ください。

潜水器又は水中銃

(ただし、これはダメ！)

水中銃のように発射装置のついたものは使えません。アクアラングなどの潜水器具を使用してはいけません。



人で約五百個程度しかできない、重労働な土

波打ち際で清掃奉仕

クリーン・ビーチ・クラブ



外国人と県民が一緒にな
って海岸を清掃するなど自
然保護活動を展開している
ボランティアグループ『オ
キナワ・インターナシヨナ
ルクリーンビーチクラブ』
(エド・ヘンリック・サン

チェス会長)は三月二十八
日、名古屋からダイビング
をするために来沖している
少年ダイビングクラブ久良
波ビーチとマリブビーチ周
辺の海岸を清掃しました。
両クラブ合わせて六十人

余が波打ち際に打ち寄せら
れた空き缶やビニール袋、
空き瓶などを拾い集めてい
ました。

名古屋からきた少年ら
は、中京テレビスポーツク
ラブアビックスジュニアダ
イビングのメンバー二十三
人で、受け入れ先のダイビ
ングショップがクリーン
ビーチクラブの会員だった
ことからこの日の清掃とな
りました。

清掃で汗を流した少年ら
は「タバコの吸いながらや
き瓶の破片などもあり、汚
いし危ない。海は清掃しな
いとどんどん汚れていくの
でゴミは持ち帰るようにし
てほしい」と話していまし
た。

クリーンビーチクラブで
は毎月第三日曜日に海岸の
清掃活動を実施しており、
多くの参加を呼びかけてい
ます。

問い合わせは
☎九六四―二五二七
エド・サンチェスまで



ひらの よしきよくん みやざき ゆうきちゃん ひが こうたろうくん しきや さあやちゃん

妊娠から出産・子育てまで

夫のためのマニエ情報

マザーリング研究所代表 たけなが かずこ

いまの胎教には、大きく分けて二つの考え方があろうです。一つは胎児からの英才教育です。胎児の時期から外国語や数学を教えたら、生後二週間で言葉をしゃべった、九か月で文字が読めた、などの実例に基づく直接的な胎児への教育です(スセディック式胎内教育法など)。

もう一つは、母体が快感(やすらぎや幸福など)を感じるのと、胎児も気持ちのよい刺激を得られ、胎児の脳の発達に望ましいというものです。これは、妊婦のストレスを解消し、母体にとって快適な環境をつくるのが、間接的に胎児により影響を及ぼすというものです。

科学的根拠が明らかに

胎教が話題になってきた背景には、大脳生理学や胎児医学の発達と、胎内を映し出す

知っておきたい胎教の効果

検査技術の開発が挙げられます。こうして、医学的にも、「赤ちゃんはすでに胎児の時から一定の見る、聴く、感じる能力を持っている」(『胎児は見ている』T・バーニー著、小林登訳)などと、証明されるようになってきました。そして、非科学的な要素が強かった胎教に科学的な根拠が明確になり、その効果が大いに期待されることになったのです。

「揺らぎの音」がいい

胎教の効果を高める理論の一つに、次のようなものがあります。

人間は快感を感じると、α波という脳波が出ます。そのα波を出させるには、人間にとって一番快適といわれている「揺らぎの音」を聴くのが一番効果的だということです。その音はクラシック音楽や、自然界の心地よい音(小川のせ

せらぎなど)の中に多く含まれているといえます。ですから、胎児の脳をスクスク成長させたければ、モーツアルトや自然界の心地よい音を妊婦に聴かせようという理論です。さらに、妊婦がいつでも優しく穏やかに人と話すように心がけるといいそうです。胎教の音楽は、こうした理論で構成されています。「どちらがより効果的か?」の評価は、いまのところ未知数です。もし、あなたが前者を望めば、かなりの時間と努力、そして根気が必要です。また後者を望めば、CDのプレゼントと、休日に妻を自然の中に連れ出し、散歩をしながら会話を楽しむといった程度で胎教ができます。さて、あなたは、どちらを選びますか。



子どもたちが
健やかに育つためには…
こどもの日 児童福祉週間

老人保健福祉計画の 策定について



六十五歳以上の高齢者を対象に二月二十二日から三月十五日の間に高齢者実態調査が実施されました。二十一世紀の超高齢化社会に向けて、高齢者が「いつでも どこでも だれでも」必要とする保健福祉サービスが受けられるようにするため、地域の高齢者のニーズと将来必要な保健福祉サービスの現状を踏まえ、将来必要とされるサービス提供体制を計画的に整備する目的でアンケート調査が行われました。また、四月から五月の間に各字において、地域からの要望を計画に反映させるため地域懇談会を開きます。

皆さんは赤十字がどのような活動をしているかご存じですか。広く知られているものは、献血などの血液事業、地震などの災害に遭った人々を救護する災害救護活動、家庭における病人を看護する家庭看護法や、とっさの事故に備えての救急法、そして溺れた人を救護する水上安全法等の普及活動があります。他にも世界各国で災害や紛争により、飢餓、傷病、貧困に苦しむ人々の救護を行う国際救護活動など、赤十字は常に人道、博愛を基本理念に中立、公平な立場で世界の平和と人類の福祉向上のための活動を展開しています。

あなたの善意を赤十字へ！

5月は赤十字社員増強運動月間

活動が続けており、日本赤十字も国際赤十字の一員として、資金、物資、人員等すべての面での救護を行っております。そして、このような赤十字活動の趣旨に賛同する方々が、社員となって、毎年5月の「赤十字社員増強運動」を中心に納める資金こそ赤十字の人的諸活動の支えなのです。世界の平和と人類の福祉向上のため赤十字事業に、皆さん一人一人のご理解とご協力をお願いいたします。すべての人々に人間の尊厳を！

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 098) 833-4466

5月のプログラム

- 月……………五月病って何？
- 火……………甲状腺の病気
- 水……………結核について
- 木……………歯肉炎
- 金……………思春期の性教育
- 土・日… 赤ちゃんのオムツかぶれ

沖縄県保険医協会 TEL. 098-832-7813

子どもたちが無心に遊んでいる姿を見ると、気持ちが悪く思わずほほえんでしまいます。しかし、こうした光景も最近ではあまり見られなくなりました。以前に比べると、外で遊ぶ子どもが減ってきたのです。少子化の時代といわれる今日、子どもたちを取り巻く環境は、大きく変わってきています。五月五日は「こどもの日」。そして、五日から一週間は「児童福祉週間」です。この機会に、改めて子どもを取り巻く環境の変化に目を向けてみましょう。

生活水準がはるかに豊かになった
児童福祉法ができてから四十六年、その当初と比べて環境がガラリと変わりました。例えば、家の中をみますと、身の回りの生活用品はもちろん、ファミコンや自転車、さらには子ども専用のテレビをもっている子ども珍しくありません。生活全体が昔の水準より、はるかに豊かになっています。

か。校内暴力“いじめ”などが社会問題化するなど、全体としてみれば、必ずしも豊かになっているとは言いがたい部分もあります。問題行動を起こす子どもたちの心の動揺や悩みを解決するには、やはり生活の基盤である家庭がしっかりしていることが大事です。それには、親と子どもが心を通わせること、そのためにもふだんのコミュニケーションが大切で、子どもの心を豊かに育てるうえで欠かせません。同時に、地域でも子どもを健やかに育てる環境づくりを進めていきたいものです。

この結果、経済活動全体の活力が弱まったりと、その影響はさまざまな分野にまで広がると予測されています。子どもの数の減少が社会の基本的な成り立ち・構造そのものを揺さぶっているのです。

このような状況は、社会の変化に伴って、人々のライフスタイルが変わったことに大きな原因があるといわれています。また、子どもを産み、育てるための教育費などの経済的な条件も影響を与えています。

これからの時代を担うのは子どもたちです。子どもたちが健やかに育つ環境づくりを考えることこそ、わたしたち大人の課題です。

一人の女性が一生の間に産む子どもの数、いわゆる合計特殊出生率（出生率）が減少しています。平成三年度には、一・五三人と過去最低を記録しました。出生率が二・一人を切ると人口の減少が始まるといわれています。このままの状況が続けば、将来

わたしたち一人一人が「看護の心」を

看護の日5月12日♡看護週間5月9～5月15日

看護は、人が生まれてから成長し、社会人となり、老いて死んでいくという生活サイクルのどの部分にもかかわってきます。具体的に言えば、出産、病気やけがなどでの治療がそうです。

わたしたちは、「何をされるのだろうか」「どうなるのだろうか」と不安な気持ちになりがちです。それを取り除いてあげるのが、わたしたちの大きな役目だと思います。

いから、どうすればいいのかわからない」というのは困ります。とはいえ、核家族化が進み、お年寄りが身近にいないことが多い現状では、それまで続いていた世代間の助け合いを経験

心です。これは、人間ならだれでももっている心情でしょう。それを具体的な行動で表し、手を差し伸べてください。あなたが看護されたいようにしてあげるのは、ときには、話を聞いて

老人ホームや老人病院などに行つて、ボランティアを経験することをお勧めします。人の体や心の痛みを分かるためには、何よりも体験が一番です。これは大人ばかりではありません。子どもにも言えることです。小さいうちからお年寄りや体の不自由な人を見ていれば、大きくなってからの対応が違います。算数や国語を学ぶように、看護の心を実践で学べるような環境をつくってあげてください。将来、きっと役に立つはず

わたしたち看護婦は、こうして病院に入ってきた人たちのお世話をすることが仕事です。入院することに

「なんとかしてあげたい」気持ち大切に

社会保険中央総合病院 副総看護婦長 山本 幸江

家庭での看護が

これからもっと増える

高齢社会を迎えた今日、家庭でも看護を必要とする人が増えてきています。そして、これからはもっと増えるでしょう。このとき「いままでやったことがな

っていないので、どう手を差し伸べればいいのか分からない人が少なくないようです。

てあげることも立派な看護になります。

子どものときから

ボランティアの体験を

でも、実際、身の回りにお年寄りがいない場合があります。



消費者被害防止月間

悪質業者は、あなたの心のスキを狙っている



もうけない
あなたの心に落とし穴

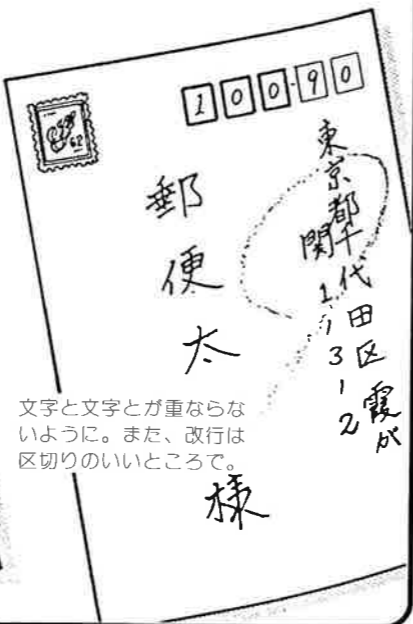
悪徳業者撃退10か条

- 一、何の用？ しつかり聞こう 身分と用件
- 二、おかしいと 思ったときは ドア閉めて
- 三、もうかります そんな言葉に ご注意
- 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 いりません
- 六、しつこいな そんな相手は 一〇〇番
- 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 もう遅い
- 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

郵便番号とあて名の記載について

郵便番号による区分けはもとより、あて名を読み取ったり……。現在、郵便局では郵便物のほとんどを機械で処理しています。しかし、記載の仕方によっては処理できないものもあり、こうした郵便物の増加は配達遅れにもつながりかねません。郵便番号とあて名の適切な記載について、皆様のご協力をお願いいたします。

封筒を横に使う場合は、この位置に切手を張ってください。「縦は左肩、横は右肩」と覚えておくと便利です。



文字と文字とが重ならないように。また、改行は区切りのいいところで。

郵便番号の先頭に、〒や㊟のマークはいりません。郵便番号に自分で枠をつけたりアンダーラインを引いたりしないでください。また、ワープロで郵便番号を打つ際には、数字、ハイフンともすべて全角で。

〒904-04
恩納村字恩納2583-1
郵便花子様

郵便局からお願い