

広報



NO.153

平成5年3月発行

(恩納村の人口)  
平成5年1月末現在  
人口 8,893 (-87)  
男 4,550 (-47)  
女 4,343 (-40)  
世帯数 2,697 (-41)  
( ) 内は前年比



サークル活動へ  
チヤービラサイ!  
舞踊サークル  
(山田区)

暇を楽しみながら生涯学習の一つとして昨年の6月3日から始めた舞踊サークル。仲本静枝会長(72歳)を筆頭に、ただ今、員20名。練習は毎週金曜日の8時から10時。余暇を楽しむことを目的に始まったこのサークルでは、「うるわしき琉球」等、初はレク的な踊りだったのが、11月からは踊りの基本として「かぎやで風」を取り入れ、今では行事あることに舞台に花をえているという皆さんです。

## ● 1日30食品を上手にとるためのポイント

魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・乳製品・骨ごと食べられる魚	緑黄色野菜
主として良質たん白質の供給源	主としてカルシウムの供給源	主としてカロテン(ビタミンA)の供給源
その他の野菜、果物	米・パン・めん類・いも	油 脂

- 主としてビタミンCとミネラルの供給源
  - 主として糖質性エネルギーの供給源
  - 主として脂肪性エネルギーの供給源
- 一、6つの基本食品群を  
もれなく組み合せる
- 二、主食・主催・副菜を  
そろえて
- 三、手作りでなるべく同じ材料は使わない。
- 四、食品数を増やす場合  
は朝食を重視する。



栄養のバランスを考え  
た食生活を送ることは、  
成人病の第一歩。

一日三十食とは一日に  
三十種の素材を食事に取  
り入れること。必要な栄  
養素を過不足なくと  
り、充実した食事内容  
で成人病をシャットアウト  
しましょう。

ビタミン・食物繊維は  
成人病の強い味方



緑黄色野菜などの野菜  
類、果物、豆類に多く含  
まれているビタミンA・  
C・Eは発ガン物質の働  
きを抑える効果があると  
いわれています。  
また、いも類や穀類、  
海藻類に含まれている食  
物繊維は、大腸がんや糖  
尿病の予防のほか、成  
病の引金となる、高血  
圧、動脈硬化、肥満の予防に  
も効果的です。

減塩が普及してきたと  
はいえ、日本人の塩分摂  
取量は、まだ多いよ  
うです。

塩分のとりすぎは高血  
圧の原因となり、心臓病、  
脳卒中を誘発するほか、  
はいえ、日本人の塩分摂  
取量は、まだ多いよ  
うです。

● 塩分1グラムを含む主な食品の分量  
(資料) 科学技術省資源調査会編  
「四訂日本食品標準」

調味料編	ソース (中濃・濃厚)17g (ウスター)12g	マヨネーズ (卵黄型)44g	食品編 (単品)	カレールー ハヤシルー	だしこんぶ
みそ (淡色辛)8g (赤色辛)8g (甘みぞ)16g	しょうゆ (こいくち)7g (うすくち)6g	塩 1g	マーガリン 50g	バター 53g	チーズ (プロセス) 36g
漬物編	たくあん漬 14g	梅干し 5g			
わさび漬 30g	白菜漬 59g	野沢菜漬 46g			

● みそ汁、漬物、干物といった和食独特の食  
品には塩分が多く含まれている。

# 「生活习惯」が作る成人病①

減塩は一日十グラム以下  
を目標に

胃がんの要因ともいわれ  
ています。  
一日十グラム以下をめ  
やすに、調理の工夫など  
で、もう一度食卓の減塩  
を計りましょう。

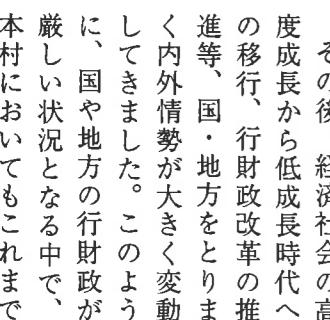


★  
総合的並びに体系的に組み立てるもので、概ね五ヵ年間を目標として一般的には前期、後期に区分されます。

●  
**実施計画**：基本計画で定められた施策や手段などを現実の行政などでどのように実施していくかを明らかにするもので、毎年度の予算構成の指針となり、慨ね、三ヶ年計画で毎年ローリングを行うものであ

## ★実施計画：基本計画で

基本的施策や手段など  
組み立てるもので、概



本村は本土復帰直後の昭和四十九年に長期的、かつ、計画的な行政の指針となるべく最初の総合計画、基本構想を策定し、「人間尊重」にもとづいた快適“で豊かな観光田園都市“を村の将来像に

## 画の策定状況

ります。(一般的に行政の内部資料として作成されます。)



の実績を基礎に新たな時代へと対応するため昭和五十七年度に第二次総合計画（基本構想、基本計画）を策定しました。

第二次基本構想では、本村の将来像を”青と緑の活力ある村”とし目標年度を昭和六十六年度において、施策の大綱を定めるとともに、前期基本計画は、目標年度を昭和六十一年に設定して将来像を実現化すべく、具体

十一世紀に向けたむらづくりの指針として、これまでの総合計画を見直し、恩納村第三次総合計画、基本構想（第三次基本構想）を策定しました。これまでの村民のたゆまぬ努力と協力によつて村の発展を見て参りました。しかし、いかなる計画でも村民の協力なしではその目標を達成することは不可能であります。

した。さらに、昭和六十二年には、高齢化、国際化、都市化など村内外を取り巻く社会経済環境の変化、並びに多様化高度化する住民ニーズに対処し、基本構想の実現化や地域の調和ある振興を目指して、昭和六十六年度を目標年度とする後期基本計画を策定して総合的なむらづくりに推進してきました。

そして、第二次総合計画の目標年度が終了する平成三年度において、一

お一層のご協力と国・県及び関係団体の積極的なご援助を期待するものであります。

なお、基本構想を近日中に各世帯に配布致します。村民みなさまのご協力ををお願い申し上げます。

# 青と緑の活力ある村

自然に支えられて幸せに暮らす

## 一、総合計画策定の趣旨

の地域づくりの基本理念と目標を理解いただき、その実現を基するためにその概要を申し上げます。

本村では、第三次総合計画・基本構想を策定し議会の議決を経ました。本構想は、平成四年度を初年度とし、目標年度を十年後の平成十三年度と設定し、策定しました。

# 第3次総合計画・基本構想について

ります。

## ★基本構想：村の将来像





## 足寄の街からやってきた 勤労研修

北海道足寄町が進める勤労青年国内研修事業で来県した若者達五人が一月二十日、恩納村を訪れ、さとうきびの収穫作業を初体験しました。

瀬良垣繁夫さん＝恩納二四〇六番地の畑で作業を開始、恩納村青年団協議会のメンバー三人も加わり、キビの刈り出しから葉落とし、運搬までを行いました。

肩に食い込むサトウキビの重さに四苦八苦しながらも気候、風土が全く異なる南国沖縄の農業を楽しそうに学んでいました。

晩には、恩納村青年団協議会のメンバーと交流、酒を酌み交わしながら、青年活動について、意見交換を行いました。



## 自然を満喫歩け歩こう大会



僕、ちょっとだけパパの肩でひとやすみ

第十九回歩け歩こう大会（恩納村教育委員会主催）が、一月二十四日、県民の森で開かれました。前夜は雷もなるほどの悪天候で、開催も危ぶれましたが、当日の朝は晴れ間も見えて好天気。渓流沿いや喜瀬武原区など、山あり谷ありの全长八キロメートルのコースに最少年の島袋啓太ちゃん（二つ）含めた五十五人が参加しました。コースの途中で宇宙開発事業団のアンテナや追跡管制所を見学し、貴重な体験をしました。

最後まで先頭は僕らだよ！

## 学校と地域を結び20年 縮刷判の記念誌出版



PTA広報100号記念誌

村立安富小中学校PTAが発行している広報誌「やしのき」がこの一月十六日号が発行から二十年余りで百号になりました。

これを記念して第一号から百号までを縮刷で一冊にまとめた記念誌が出版されました。ガリ版刷りあり、ワープロ編集ありと紙面も多彩。毎号のB4判をA4判に縮刷された広報「やしのき」には、学校の教育・文化・スポーツ活動の結果など、また、百号では関係者の座談会を入れ、学校の歴史、思い出のひとこまが浮き彫りにされています。

## 元気な声がこだまする 鬼は外！



二月三日は節分。村内の各幼稚園、保育所では豆まきが行われました。「豆をまいて、幸せを呼びましょう。」と話し、豆まきについての由来や紙芝居の後、出作りの面をかぶって保母と園児たちはかわるがわる鬼になつて、豆をまきました。各保育園では途中から保母が扮するホンモノの鬼が現れると泣き出す子もいましたが、元気一杯に豆まきを楽しんでいました。



まぶくろりんちゃん たなはらしおくん なかむらさきちゃん いさかずやくん  
妊娠から出産・子育てまで

日本には、妊娠五ヶ月になると、「帯び祝い」と呼ばれる儀式を行う習慣があります。長さ五メートル余りの岩田帯と言う晒しの布を、暦の「戌の日」に腹に巻き、無事に子供が産まれるようによく、安産祈願に行くところです。一般的に冷えの予防とか、おなかも逆子を予防するためなどと言われている地方もあるなど、いろいろです。この日から、妊婦はずっと腹帯を巻いて生活します。

### 不満をぶつける人も

ところが、女性の社会参加が活発になり、下着や帯などで体を示すことが少なくなりました。そして、パンティーやブラジャーなど、楽な下着で過ごす人が増えていきます。このため、

## 夫に望まれる三つの態度

### 外国の研究者が注目

腹帯は日本独特のもので、外国では妊婦が特別の布を腹に巻く習慣は見あたりません。そこで、ある時期「腹帯は本当に必要か」と、専門家の間で議論されました。いまでは、「腹帯を巻いたときの効果は、医

科学的には実証できない」とされています。

ところが、医科学的に効果がない、「腹帯を巻く」という日本の伝統的習慣が、いま外国の研究者から注目されています。「胎児のときから、その存在を慈しみ、子供が元気に産まれてくる無事を祈る精神的なこまやかさ」は親子の絆を深める素晴らしい愛情表現“だ”というのです。

実際、「戌の日の今日、夫が腹帯を巻いてくれて、一緒にお宮参りに行き、帰りに食事をしてきました」という報告を電話で受けると、こちらまで「ヨカッタネ！」という気持ちになります。腹帯は、夫婦の絆や子供への思いやりが感じられて心が和む思いがする習慣だと思いま



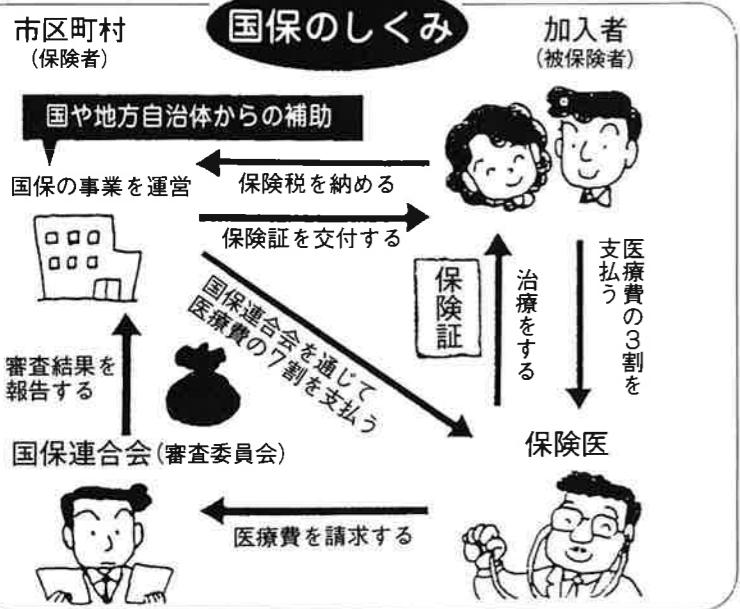
# リゾート地にふさわしい庁舎を

二月六日、コミュニティセンターにおいて「新しい時代にふさわしい庁舎のあり方」について、庁舎建設推進フォーラムを催しました。

清水裕之名古屋大工学部助教授の基調講演「まちづくりと庁舎」を聴いた後、フォーラムディスカッションで村内の各種団体などの代表八人が新庁舎への夢を語りました。役場新庁舎建設については、昨年十二月に村

会は現在数ヵ所挙がっている候補地を本年度中に三ヶ所に絞り込み、来年度中に位置決定し、用地買収もつて行く方針です。なおディスカッションの内容につきましては、次号にて掲載します。





## 平成5年度国民年金保険者証更新の日程

	更新年月日	更新時間	更新場所
加地	平成5年3月15日	9:30~12:00	各字公民館
屋	平成5年3月15日	1:00~3:00	"
栄田	平成5年3月16日	9:30~12:00	"
田	平成5年3月16日	1:00~3:00	"
泊	平成5年3月17日	一日	"
兼久	平成5年3月18日	一日	"
着	平成5年3月19日	9:30~12:00	"
茶	平成5年3月19日	1:00~3:00	"
恩納	平成5年3月22日	9:30~12:00	"
田	平成5年3月22日	1:00~3:00	"
納	平成5年3月23日	一日	"
瀬武原	平成5年3月24日	9:30~12:00	"
良垣	平成5年3月24日	1:00~3:00	"
富祖	平成5年3月25日	一日	"
嘉真	平成5年3月26日	一日	"



## 国民健康保険（国保）とは

私たち、いつ病気やけがに襲われるかわかりません。もしそのとき、お金がなくてお医者さんにおかれないとしたら大変です。

（保）はそういう場合に供え、加入者がそれぞれの収入に応じてお金を出し合い、必要な費用についてようと言う助け合いの制度です。

## 忘れないでね

国民健康保険（国保）の手帳の切り替えは3月末までです。忘れずに更新してください。

金が支給されます。

出生から高等学校を通常の期間により卒業するまでの期間。

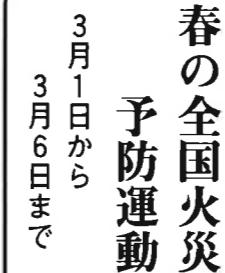
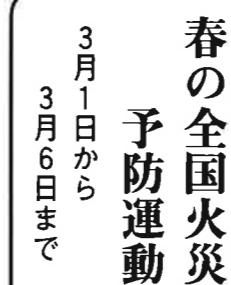
一人月額八、〇〇〇円

別に、入学記念代として小学校に入学したとき、三〇、〇〇〇円、中学校、高等学校に入学したとき、それぞれ一〇、〇〇〇円贈呈。

申請、照会は、（財）日本殉職船員顕彰会（東京都千代田区麹町4-15海事センタービル内）

電話 〇三一三三四一〇六六一

## 船員遺族の皆さんへ



- ①寝たばこや、煙草の投げ捨てをしない。
- ②子供には、マッチ、ライターで遊ばせない。
- ③風通し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。

皆さんのご協力をお願ひします。

金武地区消防本部

⑤家のまわりに燃えやすい物を置かない。

⑥電化製品は、使い終えたらコンセントを抜く。庭、畑などで火入れするときは必ず消防署へ連絡する。



