広報 なきじん

第　4　号

編集発行　今帰仁村役場
広報編集委員会
TEL 098056－2101

印　刷　沖縄高速印刷
TEL 008832－5513

今帰仁村の人口

昭和49年3月31日現在

男	5,431
女	5,528
計	10,959
世帯数	2,693

今年度は社会福祉の充実を中心に

村立病院、中央公民館、保育所建設等昭和49年度予算決まる

村長　昭和49年度施政方針を発表

昭和49年度第1回定例村議会が、3月12日から29日まで行なわれ、この議会で昭和49年度一般会計、特別会計及び関連諸議案が審議可決されました。
そこで今月は、村長の施政方針と予算のあらましをご紹介いたします。

ことしの施政方針

はじめに

昭和四十九年第1回定例会を迎えるに当たり昭和四十九年度の村政に対する私の所信の一端を申し上げます。

今年度は行財政的にきわめてきびしい情勢に直面していることであります。去年来進められている海洋博工事、ならびに関連事業推進によって、資材ならびに労務等の不足、それに加えて全く予期しない石油危機によるる石油供給の問題がわが国の経済および、国民生活に深刻な影響をおよぼし、異状な物価高騰となり地方当治体が行なう諸事業に対する対応費の増大等によって財政事情がひっぱくしていることを御理解していただきたいと存じます。

村政に対する基本的考え方は健康で、明るい、豊かな調和のとれた住みよい村づくりを基調とし、産業、教育、福祉をはじめ生活環境の整備等あらゆる面から検討を加えて予算編成をしてあります。

予算の概要と具体的施策

次に、昭和四十九年度一般会計予算の概要と具体的施策について御説明申し上げます。

昭和四十九年度の予算編成に当たって悩んだことは、物価上昇等による財政需要の増大であります。具体的に申しますと、たとえば校舎建設や屋内運動場建設等補助率が九〇パーセントとなっておりますが、実質的には七〇パーセントにしか達せず又、保育所の場合でも補助率は八〇パーセントでありますが、実質的には五〇パーセントにしか達しない。これは基準単価があまりにも低いため、実施単価に見合わず村の負担が過重となり、財政事情がひっぱくしている状況であります。

才入では、地方交付税が四十八年度よりも四〇パーセントの伸びが見込まれております。

国県支出金も二十二パーセントの伸びを見込み、村税は三十七パーセントの伸びが見込まれております。

予算総額は、特別財源も含めて、一二億四、八八五万六千円で前年度より、七億七、二二六万一千円増額であります。才出では予算の高率的配分を考慮しつつ、時に次の諸点に重点をおいて事業を策定いたしました。

一、村民参加による村づくり

前年度において立案作業を進めて来ました村の総合計画は近く基本構想がまとまる予定であります。それに基づいて新年度は基本計画に着手し、今帰仁村の百年の大計を樹立したい考えであります。総合計画については学識経験者を中心に議会及び村民各層の代表者をまじえた審議会で充分討議し、村民の意見を可能なかぎり、反映させて作成してありますので村民参加の村民のための総合計画ができ上がるものと確信いたします。

基本計画についても、基本構想に基づいて児童生徒をはじめ青年、壮年、お年寄りの方々の意見を充分取り入れて、特に若者達が魅力のもてる今帰仁村の未来像をえがいていきたいと考えております。又、村政運営では広報広聴活動は必要欠くべからざる事業でありますのでなおこれが充実を図る計画であります。

二、生活環境の整備

次に昭和五〇年に開催される海洋博にむけて村内の美化、緑化ならびに環境整備事業として、道路新設、改良舗装、ゴミ処理施設等を行ない、海洋博行事を単なるお祭り行事におわらせず村づくりの一環としてとらえ、海洋博も実質的に成功させるために積極的に取り組む考えであります。

三、水道事業について

水道事業については、村の水道総合計画に基づいて現在県企業局が進めている浄水場からの受水計画を進めております。

四、村民福祉の充実

次に村民がひとしく幸せになるために社会福祉の充実をはかっていく考えであります。

1 老人福祉

医学の進歩、公衆衛生の向上栄養の改善等について本村の六五才以上の老人々口は一三七五人で総人口の一二、七パーセントかなりの高率を示しております。本年度は特に老人福祉に対して力を注いで次の事を重点に実施して参ります。

老人の健康診査

老人クラブ活動の推進

老人スポーツ

更にねたきり老人世帯に対する老人家庭奉仕員の派遣等に今まで以上に努力して参ります。

2 児童手当

児童手当支給制度については一人のもれもないように最善の努力をして参ります。

本年度の児童手当を受ける児童数は一五四二人で五七八六万円余になります。村の負担も八五五万円余になっております。

3 年金保険

国民年金、福祉年金業務については最善の努力をして参ります。国民健康保険については、本土復帰と同時に実施して参りましたが、この業務の運営も順調に行なわれております。

現在国民健康保険の被保険者も七五人で本村総人口の六八パーセントに当たります。本年度も引き続き国民健康保険業務に最善の努力をはかり、村民の健康増進に努力して参ります。

4 保育所の増設

最近本村においても職業をもつ婦人すなわち共働きの家庭が多くなりつつあります。そのために子供を保育所にあづけたいという申込みが増えて参りました。

現在保育所は、二ケ所で収容人員は一二〇名となっておりますが、住民の要求に応することができない状態であります。

子供達をすこやかに育てるためにも保育所の増設は是非必要であり村民の要求にも応えその効果を上げて参りたいと思います。

5 保険衛生

保健衛生については本年度も引き続き保健衛生業務の充実を図っていく所存であります。

時に伝染病子防、結核子防、環境衛生、じんかい処理、簡易水道の消毒等について充分と努力して参ります。

現在本部町、今帰仁村の共同で設置する二ヶ処理施設、し尿処理施設については用地確保に努力しておりますが、地域住民の合意を得るまでにいたっておりません。早目に用地確保をして着工できるように努力して参ります。

6 診療所の設置

診療所の設置については、村民の生命を守り健康の保持増進を図る上から重要かつ緊急の課題であります。

診療所の建設については、議会からの要望どうり、用地の確保、診療所の設計に取り組んでおります。工事費、備品費等本年度の予算に計上し年度内に完成する計画であります。

火事と救急車は119番へ！

おやすみ、おでかけまえにガスの元栓をしめましょう。

五　農林漁業の振興について

次に農林漁業について、本村は従来純農村として発展して参りましたが海洋博開催を契機として他産業の所得が急速に増大し所得較差が益々増大しその上農耕地の売却、青壮年層の他産業への流出によって農業労働力の劣弱化、粗放栽培による単位収量の減少等農業を取りまく諸情勢はきわめてきびしく、一大転機に直面していることを痛感しております。

このような時期にどう対処していくかが今後の重要課題であると存じます。

本村としては現状と動向をふまえて今後の農業振興の基本方向として重点作目をさとうきび、パインアップル、野菜、葉煙草、肉用牛、養豚とし、さとうきび、パインアップルの生産合理化を進めながら野菜、葉煙草、畜産等の生産拡大をはかり、それぞれの作目に応じた生産基盤の整備、農業構造改善事業を積極的に推進し、機械化および農業近代化施設を導入整備して、労働ならびに土地生産性の高い農業を育成するために、生産用地の造成を計画しております。

六　教育の振興について

教育の振興については、昭和四十七年度を基準年次として計画いたしました。

学校施設計画に基づき51年度までに教育施設の整備充実をはかる計画であります。

まず今年度において、兼次小学校特別教室、湧川小中学校の普通教室ならびに便所、兼次小、中学校共用の屋内運動場の建設、宿日直無人化施設、その他内部施設改善等を計画しております。

社会教育について

社会教育が人間性の回復や人間能力の開発、村民文化の向上、生活福祉の増進に積極的に貢献するという重要な役割を持つものであることに留意し、具体的には

①生涯教育の理念の確立に努めそれに必要な施設整備の充実と指導体制の確立をはかる。

②村民の教育的要請の動向のみとおし、社会教育の実態把握とこれに基づく社会教育総合計画の策定と実践化を図る。

③村民の生活からの要求に直結した学習内容と方法を考え学習機会の拡大をはかる。

④芸術文化の振興と文化財尊重、気運を積極的に醸成する。

⑤体力づくり、スポーツの生活化をめざしつつ、心身ともに調和のとれた社会人の育成に努め、健全な家庭と社会の建設に寄与する活動を促進する。

特に本年度においては

①青少年の健全育成ならびに成人に対する学習の機会を拡大し、成人教育を充実するとともに、体育スポーツの生活化を図っていく。

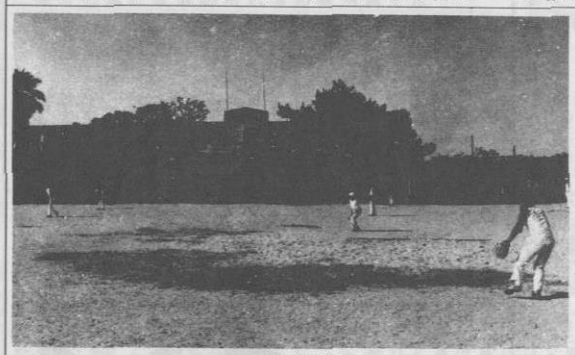
②幼児をもつ母親のための婦人教育セミナー

③農業後継者育成のための青年教室を開く

④成人リーダーの研修会の実施

⑤社会教育委員の設置、公民館活動の充実、部落公民館建設への補助等を計画しています。

以上、昭和四十九年度の予算案に盛り込まれている重点施策について説明申し上げましたが尚、詳細については予算説明書により説明いたしたいと思います。



兼次中学校

なお、今年度は沖縄リゾート開発公社の発足、消防一部事務組合の発足、清掃組合、競輪組合の発足、町村土地開発公社の発足等で、たいへん多忙な年を迎えましたが、全精力を傾注して誠心誠意、最善の努力をする所存であります。

1　水産業

本年度においては構造改善事業、品種改良増殖、病害虫の徹底防除機械購入施設整備に対する助成を積極的に進める考えであります。

水産業については、養殖漁業の育成、漁船建造、漁港の施設整備を計画しております。

2　林　業

林業については、自然林地区の保護育成、杉の造林観光を前提とした樹苗の育成に力を注ぐ考えであります。

3　観光施設

観光施設については、沖縄リゾート開発公社と連けいを密にしながら、積極的に開発を進める所存であります。

4　商工会

本村の商工会は48年に法人組織化されておりますので、その強化をはかるために積極的に指導協力していく考えであります。

昭和49年度一般会計予算

歳入

（単位　千円）

款	項	本年度予算	前年度予算	比較
1村税		42,081	30,683	11,398
	1村民税	10,145	3,822	6,323
	2固定資産税	13,806	12,851	955
	3軽自動車税	864	541	323
	4村たばこ消費税	16,104	12,780	3,334
	5電気ガス税	1,152	672	480
	6鉱産税	1	1	
	7木材引取税	1	1	
	8特別土地保有税	1		
	9旧法による税	7	15	▲ 8
2地方譲与税		2,980	2,860	120
	1自動車重量譲与税	2,730	2,730	0
	2特別屯譲与税	250	130	120
3自動車取得税交付金	1自動車取得税交付金	9,100	6,150	2,950
4地方交付税	1地方交付税	382,589	272,287	110,302
5交通安全対策特別交付金	1交通安全対策特別交付金	275	107	168
6分担金及び負担金		20,757	8,124	12,633
	1分担金	14,940	2,951	11,989
	2負担金	5,817	5,173	644
7使用料及び手数料		5,308	5,017	291
	1使用料	3,527	3,488	3 39
	2手数料	1,781	1,529	252
8国庫支出金		237,292	71,823	165,469
	1国庫負担金	147,300	58,824	88,476
	2国庫補助金	89,292	12,539	101,831
	3国庫委託金	700	460	240
9県支出金		59,481	20,751	38,730
	1県負担金	11,065	6,327	4,738
	2県補助金	36,146	5,604	30,542
	3県委託金	12,270	8,820	3,450
10財産収入		2,164	22,244	▲ 20,080
	1財産運用収入	1,462	1,623	▲ 161
	2財産売払収入	702	20,621	▲ 19,919
11寄附金	1一般寄附金	1	1	0
12繰入金	1基本繰入金	70,000	1	6,999
13繰越金	1繰越金	1,000	3,300	▲ 2,300
14諸収入		378,828	18,547	360,281
	1延滞金	3	3	0
	2預金利子	1,000	600	400
	3雑入	27,825	17,944	9,881
	4収益事業収入	350,000		
15村債	1村債	37,000	14,700	22,300
才入合計		1,248,856	476,595	772,261

歳出

（単位　千円）

款	項	本年度予算	前年度予算	比較
1議会費	1議会費	24,361	20,445	3,916
2総務費		100,587	75,562	25,025
	1総務管理費	62,897	47,609	15,288
	2徴税費	22,853	17,294	5,559
	3戸籍、住民登録費	8,628	7,173	1,455
	4選挙費	5,385	3,061	2,324
	5統計調査費	194	32	162
	6監査委員費	630	393	237
3民生費		167,033	87,473	129,063
	1社会福祉費	53,627	37,970	15,657
	2児童福祉費	113,303	49,464	63,839
	3生活保護費	3	3	0
	4災害救助費	100	36	64
4衛生費		163,865	17,415	146,450
	1保健衛生費	154,601	9,398	145,203
	2清掃費	8,051	5,532	2,519
	3簡易水道費	1,213	2,485	1,272
5労働費	1失業対策費	1	1	
6農林水産業費		94,548	75,873	18,675
	1農業費	68,215	67,112	1,103
	2林業費	5,905	5,870	3535
	3水産業費	20,428	2,891	17,537
7商工費	1商工費	1,427	1,464	−47
8土木費		321,502	35,453	286,049
	1土木管理費	4,497	3,588	909
	2道路橋梁費	309,521	26,823	282,697
	3港湾費	17,484	5,042	2,442
9消防費	1消防費	25,393	6,107	19,286
10教育費		322,766	121,402	191,364
	1教育総務費	11,787	9,302	2,485
	2小学校費	121,156	36,082	85,074
	3中学校費	62,287	57,120	5,167
	4幼稚園費	3,463	2,425	1,038
	5社会教育費	105,297	2,049	103,248
	6保健体育費	18,776	14,424	4,352
11災害復旧費		2	4,015	4,013
	1農林水産施設復旧費	1	1	0
	2土木施設復旧費	1	4,014	− 4,013
12公債費	1公債費	5,243	5,255	−12
13諸支出金	1普通財産取得費	5,001	7,751	− 2,750
14予備費	1予備費	17,127	18,379	− 1,252
才出合計		1,248,856	476,595	772,261

＝水のシーズンです＝

子供の水難事故に気をつけましょう

昭和49年度の予算の使いみちは

一　般　会　計　12億4,885万　円に

昭和四十九年度今掃仁村一般会計予算は才入、才出、予算総額十二億四八八五万六千円となっています。前年度予算よりも、七億七三六万一千（％）の増額となっています。

総務費　1億58万7千円

統計の外　選挙を中心

村役場において使用される需用費、役務費、公報費及び村史編集費、村が計画を進めている村総合基本計画作成委託料、徴税費、戸籍住民登録費、七月九日に行われる選挙事務費等

一　総務管理費　六二一八九七
二　徴税費　二二八五三
三　戸籍住民登録費　八六一八
四　選挙費　五三八五
五　統計調査費　一九四四
六　監査費　六三〇

民生費　1億6,703万円

村民の幸せと児童の福祉向上をめざして

医学の進歩、公衆衛生の向上、栄養の改善等によって本村の六五才以上の老人人口は三七五人で総人口の二一、七％となり高率を示めしています。そこで村民がひとしく幸せになるために社会福祉の充実をはかっていきます。本年度は次の事を重点に実施します。

一　老人の健康診査、老人クラブ活動の推進、老人スポーツ、ねたきり老人の世話等に努力をします。
一　児童手当支給については一人のもれもないように最善の努力をします。
一　国民年金、福祉年金業務についても最善の努力をします。
一　現在保育所は二ヶ所で二〇名収容されていますが住民のニードに応えることができない状態であります。本年度一ヶ所保育所を新設します。
一　民生費の主なる予算は次のとおり

一　社会福祉費　一四〇〇万円
一　老人福祉費　八五四万円
一　国民年金費　三一〇〇万円
一　児童手当費　五七八六万円
一　保育所建設　三二一〇万円
一　保育所運営　一二三〇万円

衛生費　1億6,386万円

村民の健康管理のため村立診療所を設置

一診療所の設置については、村民の生命を守り健康の保持増進を図る上から重要かつ緊急の課題でありました。用地確保もすみ、診療所の設計に取りくんでいます。

一保健衛生業務については特に伝染病予防、結核予防、環境衛生、しんかい処理、簡易水道の消毒等について努力をします。

ごみ、し尿処理施設については村は本部町と本村と共同で処理していく計画で用地確保に努力をしています。

一診療所建設共　一億二八〇〇万円
一保健衛生費　二六六〇万円
一清掃費　八〇五万円
一簡易水道費　一二一一万円

農林水産

農業を基幹産業として発展してきた本村において、他市町村に見受けられる様に、農家戸数および労働力が他産業へ流出することによって農産物収穫量の減少傾向は、さほど著しくなく、将来においても純農村としての発展する可能性を十分にそなえているのが現状であります。しかし、悪性インフレ、農業労賃、資材の高騰などが原因となり、農業経営は困難になっております。

かかる現状をふまえ、土地改良事業、農業購入補助、キビ収穫機購入補助等により、農業振興の充実を計ります。

また山林の無計画な開発により河川水量は減少の一途をたどっています。

そこで山林を保護する立場から造林に努め、さらに水産業に伴う漁港の建設、商工会の育成、なども計画しております。

主な事業は次のとおり
甘藷、パイン育苗費

農業購入補助、病害虫防除費　二七一五〇〇〇円
キビ収穫機購入補助等　一七〇〇六〇〇〇円
ビニールハウス、煙草乾燥室費　一三二〇〇〇〇円
畜産奨励及び補助費等　一九四〇〇〇〇円
土地改良事業、農道改良費　三六一四〇〇〇円
材業費　五〇八三〇〇〇円
漁港、漁船建造費　一一三〇〇〇〇円
ウニ、モズク養殖補助　一七六〇〇〇〇円
商工会育成費　四六〇〇〇〇円
三〇万円

教育費　3億2,276万6

豊かな人間性を育てる

一教室、体育館の建築については、復帰に伴う特別措置法（五一年度中での時限立法）の適用を受ける期間中に不足教室等を解消するため今年度は兼次小学校特別教室西教室、湧川小学校普通教室二教室、便所及び兼次小、兼次中学校の体育館を建築します。

兼次小体育館の建設費　二九四六万九千六百円
兼次小特別教室建設費　三二七四万九千円
湧川小教室および便所建設費　二六三万円

一兼次小学校が昭和四七年西月一日に独立校としてから、年次的に整備してきたが今年度ばス普通教室、便所及び兼次小、兼次中学校の体育館を建築より着工しています。

兼次小スタンド及び排水工事　七八一万三千円

一各学校の備品の充実は学校教育に大きな役割を果すものです。年次的に充実を計るため、今年度は小学校に九九六四千円、中学校に六四六四千円を計上してあります。

一村民多年の夢でありました中央公民館を建築します。村民の学びの場、いこいの場として広く活用できるよう設計に留意し年度内に完成できるように建設します。

○公民館建設費　一千二百万円

尚、社会教育を充実するため社会教育委員が（五人）設置されましたので社会教育の面、文化財保護に村民と共に進んでまいりたいと思います。

土木費

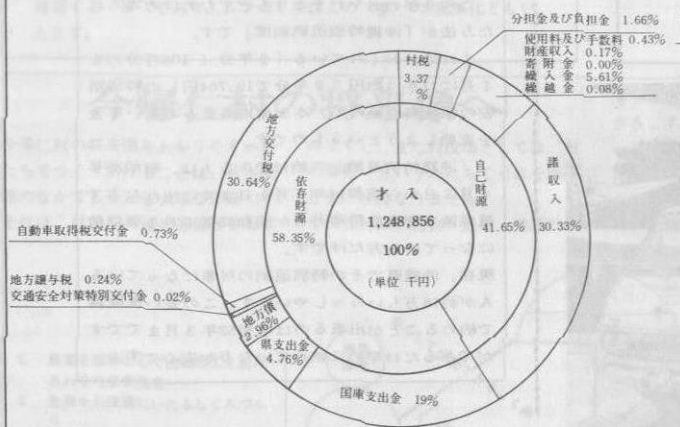
村道の整備をめざして

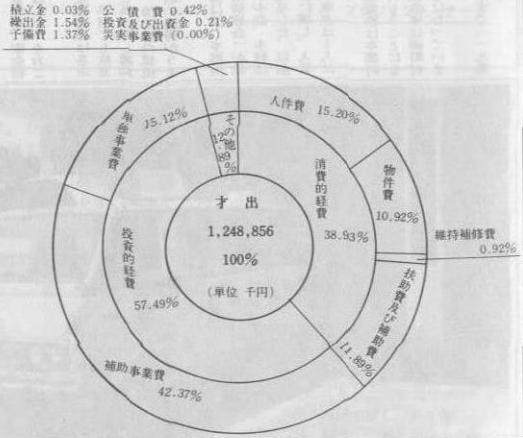
村民生活の基礎である村道の整備は本年も積極的に力をそそぎます。

主な事業は次のとおり

一　道路維持のため　一七二二万円
二　道路新設改良のため　二億三四三一万六千円
一　橋梁新設改良のため　四四〇〇万円
一　道路橋梁照明のため　五〇〇万円

昭和49年度一般会計予算財源別及び経費別内訳





飲酒、無免許、スピード違反はやめよう

改正された国民年金

年金額が二・五も増額

従来の国民年金額は六万円でしたが昭和四九年一月から十五万円に引き上げられました。毎年々々年金額も上っています。被保険者一人々々が保険料の滞納をなくして老後の為に備えて下さい。たまたま保険料の納付が遅れた為に万一の災難の時に給付を受けられなくて損をしたという例がよくあります。「備えあれば憂いなし」もし二箇所にまだ国民年金加入手続きをなさってない人や満二十才に達し会社等に勤めてない方がいらっしゃいましたら、早目に村役場におでかけなさる様におすすめ下さい。

年金（額）が2.5倍に増額されました

年金の種類	いままでの年金額	今年1月分からの年金額	こんなときもらえる
老令年金	10年年金	60,000→150,000円	65才から支給
	25年年金	96,000→240,000	
	（附加年金）	（54,000）→（60,000）	附加保険料を納付した方に加算
障害年金	1級障害	132,000→300,000	病気やケガで身体が不自由になったとき支給
	2級障害	100,800→240,000	
母子年金	子供1人のとき	100,800→240,000	夫が死亡し、子供18才未満がいる母子世帯に支給
（準母子）	2人めの子は9,600円加算 3人めの子から1人につき4,800円加算		
遺児年金	（母子年金と同じ）		親に死別し、みなし児となったとき支給
か婦年金	老令年金の半額		夫がどの年金も受けず死亡したとき未亡人に支給
死亡一時金	10,000～52,000	→17,000～52,000	本人が死亡したとき遺族に支給

※年金（額）は今後は物価が上るのに応じて引上げられることになります。

未納者は不利！ 未納分を納めよう

国民年金の老令年金（額）は、保険料を納めた月数の多い少ないによって計算され年金額が決められます。したがって一月分でも多く納めた方がより高額の年金をもらうことになります。加入はしても保険料を納付しないと、その分だけ年金額が少なくなるわけです。

また未納分があると、年金が全然もらえない場合もあります。

国民年金にまだ加入していない方は、一日も早く加入手続きをとり、また、加入していながら保険料を納めていない方は、未納分を納めてより高額の年金を受けるようおすすめします。

住所をかえたときは、必ず市町村役場年金係に届出てください

季節労（出稼ぎ）等で厚生年金に加入していた方は、村役場ですぐ切替え手続きをとってください。

「国民年金手帳」「厚生年金被保険者証」「出稼手帳」と「印かん」持参

消防

消防本部今帰仁分遣所（金城勲所長）に最新型の救急車が、このほどお目見えした。

これまでは救急車がなく村民は大変不便をかこっていたが、これで急患が発生した場合でも十分に対処することができ、村民の安全、人命救助に活躍できることでしょう。

この救急車は、社団法人、日本損害保険協会より寄贈されたもので、長さ五、一四メートル、巾一、六九メートルで二人が乗れます。

内部施設は、冷暖房、無線装置、スピーカー、酸素吸入器、その他急患に必要な諸器具等、村子算も含め完備された最新型である。値段は二百三十三万円

五月十日に本村に引き渡され十一日午前十時半から消防本部今帰仁分遣所にて、村長、助役、分遣所長、村役場各課長、そして消防本部今帰仁分遣所（金城勲所長）に最新型の救急車が、このほどお目見えした。

これまでは救急車がなく村民は大変不便をかこっていたが、これで急患が発生した場合でも十分に対処することができ、村民の安全、人命救助に活躍できることでしょう。

この救急車は、社団法人、日本損害保険協会より寄贈されたもので、長さ五、一四メートル、巾一、六九メートルで二人が乗れます。

内部施設は、冷暖房、無線装置、スピーカー、酸素吸入器、その他急患に必要な諸器具等、村子算も含め完備された最新型である。値段は二百三十三万円

五月十日に本村に引き渡され十一日午前十時半から消防本部今帰仁分遣所にて、村長、助役、分遣所長、村役場各課長、そして消防隊員等が参加し、安全祈願のための「おはらい」をおこなった。

本土復帰後、救急業務は各市町村に移管され、本村でも救急車の購入を計画し県に対し補助を求めていたが、消防隊の規模が小さいため補助の獲得がうまくいかなかった。

しかし、四月一日付けで、本部消防署との間に「消防組合」が結成、本部消防署が本部、本村は分遣所となって発足した。以前まで消防は総務課に属し、人員は四人であったが現在は十人に増員されている。

尚、消防と救急業務は本部町と本村が合同で行なうことになっている。この救急車は両町村内で活躍することになっています。

救急車、火事はすぐ一一九番へ電話して下さい。

沖縄特例追納分を納めると本土他府県並みの高額年金がもらえます。

沖縄が本土から切り離されていたために国民年金への加入が他府県より９年もおくれています。（他県は昭和36年スタート、沖縄は昭和45年スタート）

そのために、もらう年金（額）もその分だけ少なくなっております。

この９年のおくれをとりもどすために考えられた方法が「沖縄特別追納制度」です。

これは、おくれている「９年分（108月分）」を１月につき 1,23円（９年分で19,764円）の特別割安の保険料を納めて、本土他府県並みの高い年金を支給しようというものです。

「沖縄特例追納」の納付できる人は、明治39年４月２日から昭和14年４月１日までに生れた方で、被保険者資格取得年月日が昭和45年４月１日以前になっている方だけです。

現在、沖縄県でその特別追納の対象になっている人が約18万もいらっしゃいます。この安い保険料で納めることが出来るのは昭和52年３月までですができるだけ早めに納めていた方が安心です。

広報のこよみ

食欲

暑さが増すにつれ、私たちは食欲がなくなり「夏バテ」を起すことがしばしばあります。

一般に食欲の減退は暑さのせいであると言われている。

しかし、飲みすぎや不規則な食事が原因となっているのが大部分を占めていると言われています。

また、成人の場合は酒の飲みすぎであり、子供は運動後における水のガブ飲み、などが第一番目に上げられています。

多量の水分を取ると胃液や体液（血液）がうすめられ、からだのだるさは増すばかりで心臓にも負担がかかります。体液がうすくなるのを防ぐため、運動選手はノドが乾いても水を決して飲まず、口をかるくゆすく程度だそうです。

普通、私たち大人が、三十二度から三十六度の気温で外を歩いているとき、一時間に四百から六百グラムの汗をかいた分量の水を飲む必要はないそうです。と言うのは私たちが一日のうちに食べる食品の中から約〇、七リットル、からだの中でブドウ糖や脂肪が燃えるときにでる水分が約〇、三リットルあるので、あとはお茶やスープで発汗分は十分補えるそうです。

原稿募集

村民の二意見　ご要望　苦情などと次の要領でお寄せ下さい。

一、〆切日　六月三〇日
一、字数　一〇〇〇字以内
一、送り方　今帰仁村役場企画室公報係
※　住所、氏名、年令、職業等明記のうえ送って下さい。