

# なまきじん

1980 12月

村章

(毎月1日発行)



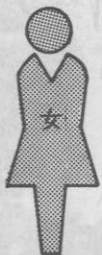
▲ワーイ、ボクがーとうだぞ!

村内の4つの村立保育所では11月中に各保育所において運動会を開催。今年の4月に新設なったここ仲宗根保育所でも11月9日「第1回運動会」が行なわれた。子どもたちは玉入れやゆうぎ、騎馬戦に元気一ぱい。両親の期待にこたえてスクスク育ってほしいものである。

### 今帰仁村の人口 (昭和55年10月31日現在)

人口 10,179人(0)

( )内は前月比



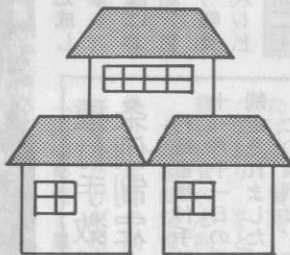
女

5,143人(+6)



男

5,036人(-6)



世帯数 2,735戸(-2)

- 二 進められる生活環境整備
- 三 村の基幹産業は農業で
- 四 農用地区域を大幅に拡大
- 五 聴衆を魅了…… 大井学コンサート
- 六 楽しく過ごした老人婦人スポーツ大会
- 七 保険料はみんなの安心料
- 八・九 村民コーナー私の一言
- 七 農業の安全使用と自家菜園のすすめ
- 字平敷—大城千栄—
- 十 運天・呉我山が表彰—北部年金大会で
- 十一 健康増進のしおり ①糖尿病について

目次

編集発行：今帰仁村役場企画室  
 〒905-04 沖縄県今帰仁村字仲宗根219 電話 098056-2101  
 印刷：沖縄高速印刷株式会社  
 南風原町字兼城577 電話0988-89-5513

# 進められる生活環境整備

## ○天底簡易水道

## ○農村モデル事業など

### ポンプ室・送水管・配水管を布設 —天底地区簡易水道工事—

昭和五十五年度国庫補助事業としての天底地区簡易水道工事が十月八日から進められています。区域は天底、勢理客、運天上運天の四カ字。設計は協和建設コンサルタンツ（代表―東江憲文氏）請負は孝夫組・山川電気工事社共同企業体（代表―仲原孝夫氏）によるもので、三月二〇日の完成予定。事業費は一億五、一五八万五、〇〇〇円で内訳は国庫補助一億円、国民年



▲天底簡易水道工事

### 集落道3件を整備 集落排水3件

### 今年度のモデル事業 年々進む基盤づくり

昨年度から実施されている農村総合整備モデル事業は、生活環境と生産基盤づくりをめざして今年も着々と工事が進められています。今年度実施されるのは集落排水として崎山、勢理客、上運天の三件。集落道として今泊、平敷、湧川の三件。排水は順建設による請負で延長四二九メートル（崎山一〇四、勢理客一五〇、上運天一七五）。工事費は一、三二二万円



▲勢理客集落排水（モデル事業）

種付手数料徴収  
条例制定される  
村種畜種付手数料徴収条例が十一月十一日の第六回臨時会で制定されました。  
この条例は、家畜種付（家畜人工受精）の手数料を定めたもので、該当は①牛は生後満十四カ月、豚は満八カ月以上のもの②優良畜種で発育良好のもの③疫病や悪へきのないもの、など。手数料は、和牛の場合―初回三千円三カ月以内の再発情種付は無料。乳牛の場合―初回二千円再発情二回目までは千五百円、豚の場合―初回三千円但し三カ月以内の再発情種付は無料となっています。  
申し込方法、その他詳しいことは、村役場経済課畜産係にご相談下さい。



▲セリ値の安定で年々伸びる畜産（村家畜セリ市場）

この総合推進方策では、村の産業振興の基礎を農業においていますが、村の調査によりますと、農業人口は年々減少する傾向にあります。村の産業別人口を昭和四十五年と五〇年と比較すると第一次産業が五九・六％から三六・八％、第二次産業は一六・六％から一六・九％、と横ばい或いは減少したのに対し第三次産業は二四％から四六・二％と増加しています。ところが最近若い人たちが中心にした農業見直しや気運

が高まっており、農業の基盤整備が急務となっています。このため、今後の土地基盤整備を強力に推進するには農家自らの問題として積極的に取り組み、生産の組織化を強化していく必要性を強調しています。村では昭和五十五年度から五十九年度までの五カ年間、地域農政総合推進事業を継続しますが、今後とも推進方策を見直し又補って行く必要があります。さらに各集落においても集落総合推進方策を策定してもらいますが、策定にあたっては、集落がかかえている課題を明らかにしその意向を明らかにする集落懇談会を実施する予定です。以上の推進活動の外、農用地利用改善促進事業や農用地区域の拡大等を促進する農用地管理事業が行なわれます。

## 村の基幹産業は農業で

### 地域農政総合推進方策

まとめられる

## 農業経営の合理化を強調

今帰仁村は、昭和五十四年度地域農政推進活動実施地区として県の指定をうけていましたが、村農林漁業振興促進対策協議会（松田幸福会長）ではその活動の成果を「地域農政総合推進方策」としてこのほどまとめました。それにより、村の主幹産業として農業をあげ、振興する作業はさとうきびを中心に野菜、パインアップル、葉タバコ、花き、肉用牛、養豚等となっています。そして、それらの振興のために農用地の拡大、さらに生産性の向上を図るため、集落農業の確立、土地基盤の整備を推進するなど、農業経営の合理化が強調されています。また、土地基盤の整備開発及び地場産業の育成により、生産と生活環境の調和のとれた地域づくりにポイントがかけられています。

本年度における推進活動計画としては、集落推進委員会（十二月）農業担い手育成対策研修会（一月）農業生産組織の実態調査（二月）企業有地買戻交渉（十一月）農用地利用調整会議（十二月）が計画されています。

### 新しい村づくりのアンケート結果

昭和五十四年度にご協力いただきました「新しい村づくりに関するアンケート調査」は、農家の経営実態をとらえ土地の有効利用と農業近代化の基礎資料にするために行なったもので、村内全農家一、三三三戸のうち回収率は八八・四％でした。調査の結果によると「農業経営について」現在及び将来の予想では、現在「専業農家」が三〇％、次いで「農業+給料とり」二五％「農業+日雇」十四％という実態がわかり、「将来について」は「専業」志向が大幅に伸び四一％「農業+給料とり」は少し減って二二・五％「農業+日雇」は七％と半減しています。



▲省エネ時代の産業として注目を集める花き園芸（宇我我山）

# 農用区域を大幅に拡大

## 農振地域整備計画の見直し

### 県から認可

海洋博時に策定されたため、総合的な振興整備の地域計画として十分な内容を備えていないとして見直しに入っていた農業振興地域の変更が十一月六日づけで県知事から認可されました。

この見直しは五十三年七月以降進められていたもので、除外されていた農用地を再編入するなど、農用地区域が大幅に拡大されています。見直しの重点は

- ①土地利用、農業施策の推進、
- ②遊休化した企業買占め地等の再編入、③集落周辺の用地の適正配置、優良農家の保全、確保、④中核的農家、後継者の土地利用の推進、等に置かれており、その結果農用地区域一、二



一三ヘクタールから一、三八九ヘクタールと約十五%拡大されています。

### 今経公示第1号

農業振興地域の整備に関する法律（昭和44年法律第58号）第8条第1項の規定に基づく今婦仁農業振興地域整備計画を別冊のとおり変更したので、同法第13条第3項において準用する同法第12条第1項の規定により公告し、同法第12条2項の規定により、次の場所において縦覧に供する。

昭和55年11月14日

今婦仁村長 松田 幸福

1. 縦覧場所 今婦仁村字仲宗根 219 番地

今婦仁村役場 経 済 課

この見直しにより、おおむね五カ年間は農用地利用計画は変更（除外）されませんので、住宅の新築、畜舎の新築、墓の建立等については農用地域以外の土地を転用することになります。なお、十一月十四日づけで、農振地域整備計画の縦覧を役場経済課で行なっていますのでご利用下さい。また、転用の際は事前に各農業委員、農業委員会、経済課農振担当（TEL二二〇五、二二五六）にご相談下さい。



菊



## 恒久の平和をめざして — 平和祈願祭を挙行 —

しめやかに焼香する参列者



## 聴衆を魅了… 大井学コンサート

恒久の平和を誓おう—といふ「五十五年度村平和祈願祭」が、十一月十二日午後二時から村慰霊塔前でしめやかに行なわれました。

祈願祭には、村長や村議会、区長、婦人会、老人クラブ、村遺族会など約二五〇人が列席。戦争の悲惨さを忘れず、恒久の平和の実現をめざして努力することを誓いあいました。

その後、会場を役場ホールに移し「昭和五十五年遺族大会」が行なわれ、五十四年度事業報告、決算、五十五年度事業計画案、予算案の決定がなされました。

なお、十二日午前一時、村遺族会長の与那嶺幸次郎氏が、脳



### ▲第4回村各団体ソフトボール大会

「第4回村内各団体ソフトボール大会」が11月16日村営グラウンドで開催された。今回の参加は、村役場課長会、議会、区長会、農業委員会、農協、北糖、糖友社、タバコ耕作組合の8チーム。優勝戦は雨天の中、北糖と議会の間で競われ、6対5と北糖が大会3連勝を飾った。（写真＝北糖と村役場の試合）

なりました。与那嶺氏は昭和三十六年遺族会副会長、五十三年会長に就任。副会長十七年、会長二年を歴任され、村遺族会や村発展のためにご尽力されました。平和祈願祭前日も慰霊塔の

清掃や準備に元氣な姿をみせていただけに、関係者の悲しみも大きなものがあります。氏の生前のご功績を讃えるとともに、ご冥福をお祈り申し上げます。

村字兼次出身のテノール歌手大井学さんのリサイタルが、十一月十三日午後二時から今婦仁中学校で行なわれた。

大井さんは兼次出身の大井清さんの二男として一九四一年に出生。伯父に村出身の郷土文化研究家島袋源一郎氏が在学。小学校四年まで天底小に在学。後那覇市に移住し、那覇高校、沖縄キリスト教短大を経て、一九七一年カリフォルニア大学に留学。七一年から七九年までリサ

イタル五回。アメリカ横断演奏旅行。栗国安彦演出「交響詩あけもどろ」出演等、幅広い活動を続けている。

当日は幼少の思い出話を混じえ、「歌手の私にとって故郷で歌えることは最高の喜び」と話し、永山哲男さんの伴奏で宮良長包作品の「赤ゆらの花」「泊り舟」ナポリ民謡の「サンタ・ルチア」「オー・ソレ・ミオ」など八曲を声量たっぷり歌い、二千人の聴衆を魅了した。

製造業のみなさん

## 昭和55年 エネルギー消費構造 統計調査

### にご協力を

製造業の皆さん、通商産業省では昭和五十五年十二月三十一日現在で昭和五十五年工業統計調査を実施します。

この調査は、製造業を営むすべての事業所を対象として、製造品の出荷額、原材料使用額、有形固定資産額などを調査し、工業の実態を明らかにすることを目指しています。

工業統計は、国や地方公共団体の産業構造政策、立地、水資源対策、中小企業施策などの立案のための基礎資料として用いられるほか、一般企業の需要予測・設備投資計画など広範に利用されています。

また、今年から新たに、エネルギー消費構造統計調査が行われることになりました。この調査は、製造業を営む従業者三十人以上の事業所を対象として、燃料の受入量、用途別消費量、在庫量などを調査し、製造業におけるエネルギー消費の実態を把握することを目的としており、工業統計調査と同時に実施されます。

エネルギー消費構造統計は、省エネルギーの推進、石油の安定的供給の確保、代替エネルギーの開発、導入の促進など各種の施策の策定のための基礎資料として利用されます。

調査をお願いする製造事業所には、年末年始にかけて調査員が調査票を持って伺いますので、ご協力をお願いします。なお、調査票に記載された内容は、外部には絶対おぼろしき内容で安心してご記入下さい。



正しい理解と納める心

保険料はみんなの安心料



保険料の上昇率

	昭和54年度	昭和55年度	上昇率
所得割	4.26%	4.72%	0.46%
資産税割	66.70%	70.00%	3.30%
均等割	4,600円	5,850円	1,250円
平等割	7,160円	8,800円	1,640円

保険税はどうして年々上がるのか。

年々医療費の上昇により、必然的に保険税も上がることになります。また、有所得者層の転出あるいは社会保険加入による被保険者の減、年々15%~20%の医療費の自然増により上げざるを得なくなるわけです。

昭和55年度の一人当り医療費は58,800円となっています。これは、昭和54年度の一人当り医療費50,642円に医療費の伸び率16%をかけたものです。なお、赤字決算を防ぐために予備費に3%を医療費に組入れていますので、実質一人当り60,600円になります。

その他、高額療養費が12%ものびており、保険料の上昇に拍車をかけています。

保険税の賦課には、仮賦課と本賦課があって、仮賦課は前年度1年分の2分の1を1期2期に分け、本賦課は55年度の村民税算定の所得額及び固定資産税の賦課の後にしか保険税の本賦課ができません。そこで、仮賦課の1期2期分と本賦課後の3期4期の税額が均等でなくなりますが、あらかじめご了承下さい。

国民健康保険はみんなの助けあい制度で、保険税は明るい生活を営むための安心料です。正しく納めて順調な運営ができ、安心して病気治療ができるようにしたいと思いますので、被保険者の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

国民健康保険特別会計予算

昭和55年度

歳入			歳出			
科目	金額	%	科目	金額	%	
現年度分	98,986千円	27.54	総務費	19,655千円	5.47	
滞納繰越分	1,000	0.27	療養の給付	284,200	79.09	
事務費負担金	9,794	2.73	療養費	3,920	1.09	
療養給付金	現年度分	163,967	45.63	計	288,120	80.18
	過年度分	2,549	0.71	審査支払手数料	1,250	0.35
普通調整交付金	49,398	13.75	高額療養費	25,911	7.21	
特別調整交付金	8,757	2.44	助産費	6,720	1.87	
臨時財政調整交付金	10,000	2.78	葬祭費	520	0.14	
助産費補助金	2,240	0.62	計	322,530	89.76	
計	246,705	68.66	保険施設費	0		
県支出金	1		その他の支出	6,787	1.89	
繰入金	2		予備費	10,364	2.88	
繰越金	12,634	3.52				
その他の収入	8					
合計	359,336	100	合計	359,336	100	



▲ウーン、もうこれで精一杯(婦人会リレー)



▲ヤッタぜ、ワシが一着じゃ(老人クラブのリレー)



▲可愛いでしょう?(老人クラブのゆうぎ)

恒例の「第七回今婦人村老人スポーツ大会」が、今年も十一月三日に村営グラウンドで行なわれました。老人スポーツ大会は、スポーツを通じて体力の向上と相互の融和を深めようというもので、村内では大きなイベントの一つ。当日は秋晴れの心地よい一日となり、約四千人の人出でにぎわいました。大会は老人クラブの玉入れで幕をあげ、婦人会のスプーンレース、百メートル、面白ゲーム老人クラブのゆうぎや四百メートルリレーなど二十種目に技を競い、人気の三代リレーには十二チームの家族が出場するなど会場をわかせました。また、「皆で踊ろう」には、参加者全員が村音頭を踊り、ふけゆく秋の日のスポーツを楽しみました。



▲開会式での選手宣誓 (運天政一さんと我那覇トシ子さん)



▲運動場一ぱいにくり広げられた婦人会、老人クラブの村音頭

▶人気の親子三代リレー



### 村民コーナー



## 農薬の安全使用と 自家菜園のすすめ

### 大城 千栄

#### ①自家菜園は困難だろうか。

戦前の農業は、サトウキビ、米、甘藷、家畜を中心に自給自足の農業が多かった。ところが今日では、作物を専業栽培する農家が増えつつある。専業農家は別として、一般農家においても、日常使用する野菜まで買い求めているようである。

各家庭で野菜を作りましたが、理由は、暇がかかる、面倒である、家の近くに畑がないなど色々な事情があるだろう。なかでも、農薬を使用しないと育たないという潜在意識にも一因はあるらしい。

私は、日常農家の話しを聞いた見たりしているうちに、農薬の安全使用に欠けている点があり、それを改善してなんとか家庭で使用する野菜を栽培し、新鮮な野菜を食卓にのせることはできないものかとベンを執った次第である。自家菜園を作りたい方に参考になれば幸いです。

#### ②野菜を食べることの大切さ

肉、魚、野菜など日常用いている食品の数はざっと四百種以上に及び、われわれが食べられるものは、毎年のように農薬危害防止運動が行なわれ、今年度も期間中の六月二十四日名護保健所において県農林水産部と環境保健部共催による講習会があったので、私は今年も受講する機会を得た。

私は、農薬と野菜について興味を持っていたので、「台湾における農薬の使用状況について」聞いてみた。台湾では、農薬を如何に少なくし、又は散布しないで野菜の増産を図るかに関心を持ち、有機肥料の使用等について研究しているという。

#### ③自家菜園で新鮮な野菜を

村農協の組合員の意向調査（五五年一月、対象三、九九三人）によると、農業経営の基幹作物で収入の多い順は一位は圧倒的にサトウキビ（二八・八％、一、一五三人）であるが、二位に露地野菜（六・五％、二五九人）九位にハウス野菜（一・一％、四五人）が入っている。省エネが叫ばれる昨今、西瓜、カボチャ、オクラ、インゲン、花き等の本土出荷をめざし、本村でも専業農家が増加すること

るものを加えれば一千種類にもなるが、身体に栄養を与える食物の成分は次のように分けられる。すなわち、蛋白、脂肪、糖質（含水炭素とも云う）ビタミン、ミネラル、水の六つである。蛋白、脂肪、糖質、ミネラルなどの四つの栄養素をとっただけでは健康は保たれない。ごくわずかな量のビタミンが欠けると発育はとまり、ビタミンの欠乏症といういろいろな病気にかりやすくなる。ビタミンをとるには、肉、魚類、卵、牛乳、豆類その他の食品をとることも大事であるが、色々な野菜を食べることによってビタミンをとることができる。

戦前の人（昔の人としよう）は、豚肉は最高のご馳走であり、正月や盆、折目や祝いごとにか食べられなかったようである。ところが、豚肉を食べる時には必ずカラシナ（シマ菜）やヨモギ、大根（葉も含）ニンニク、ネギ、ニガナを入れて煮こんでおり、鶏肉やレバーは身体が弱った時など、薬草や野菜を入れて栄養をつけていた。

は大変喜ばしいことである。ところが、県内では十月〜三月頃まで気温も低温で、野菜の適期として殆んど家庭で野菜を作っているやに見受けられるが、農家にあつても野菜を買っている家庭がかなりあるようだ。

自家菜園を作るには、盆栽を手入れするように趣味を持ち愛情を込めることが肝要と思う。野菜を作るには、屋敷の片隅や空地、箱でもよし、日当りのよいところ、半日陰等に適した野菜で、病害虫に強く作りやすいのから時期にあつた品種の選定が必要になる。

毎年のように夏場になると野菜が少なくなり本土から移入されてくる。今年のように台風が二回も襲ってくると、増々野菜は少なく値段が高くなる。夏場の端境期にはヨモギでもよいし、ニガナ、ミツバ、ニラ、ウチエ、沖繩在来種のチシャ、カラシナを植付けて野菜の切れ目を間にあわせたい。又瓜類ではニガウリ、ヘチマ等は屋敷内に植えて夏の味覚を満喫したいものである。さらに各家庭にパイアを植えることをすすめたい。パイアは夏場の野菜のない時期には野菜の不足を補うことができる。

肥料は有機肥料（家畜の糞尿）を使用し土作りをすれば、病害

ヨモギは薬草でもあるが、カルシウムやビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>が含まれ特にビタミンCが多いと云う。大根にはビタミンCが多く、カラシナにはプロビタミンA、ビタミンCが多量に含有されており、ビタミンB<sub>2</sub>、鉄なども他の野菜に比較して多い。

このように、昔の人は学問的には分らないにしても、生活の知恵として酸性食品とアルカリ食品をうまく調和し食べていたといえる。

台湾等の暑いところでは、豚牛肉（レバーや内蔵も含）鶏肉料理には豆腐、シイタケ、コンブ、野菜を多めにし、チャンゴ鍋として良質の蛋白食品で栄養をつけている。夏バテ解消のため、無理して御飯やめん類を多くとる人がいるが、糖質をとりすぎるとビタミンB<sub>1</sub>が消費されかえって疲れが目立つので、このような時こそ野菜をうんと食べねばならない。できれば新鮮な野菜は生で食べることが望ましい。特に発育盛りの子供、高血圧の人、風邪をひきやすい人、美人になりたい娘、胃腸の弱い

虫の抵抗も強く増産にもつながらる。土地にミミズが棲息するようになれば肥えた証拠になるらしい。初めて野菜を作る方は、「油カス」「CDU」それに住友の液肥を使用することによって必ず成功することだろう。

農薬及び肥料（液肥）を使用する場合には、分量ではなく水計（液量器）等で計って使用するのが望ましい。農薬は量が多いから効めがあるというものではない。規定以上の使用は経済的に損するばかりでなく、農薬の被害、害虫の抵抗を増すのみである。使用方法については、農協の営農指導員から詳しく指導を受け散布されたい。

私は素人なりに、毎年、種蒔施肥、管理で失敗したことや成功したことについて記録し、失敗をくり返さないように心がけ改善に努めている。台風の際、カンレイシヤで覆い保護し、収穫する楽しみは又格別である。

#### ⑥結び

私は退職後家庭内で不自由なく新鮮な野菜を食べるものではないものかと考え自家菜園を始め、現在季節にあつた野菜は殆んど作れるようになった。種をまき、施肥をし務めて農薬使用を減らし、できたての野菜を子供や孫、兄弟や知人先輩にあげて喜ばれることは気持ちのよ

人、老人にも食べてもらいたい。おしなべて長寿の方は野菜が好きである。また野菜の繊維は腸管を刺激するので便秘の方には効果がある。

#### ③農薬の必要性

農薬は従来から農産物の病害虫、雑草などを防除し、農業生産を安定的発展させる上で必要不可欠の重要な資材であり、農薬なくしては、野菜の増産は困難と思われる。参考までに、我が国における農薬の工業的生産は明治四十五年に開始された。当時は硫酸ニコチン、ヒ酸鉛、除虫菊剤であったが、昭和四十八年末で、農業製造業者約三百、生産銘柄数約五千に達している。

#### ④農薬と野菜との関係

本来、農薬は病害虫などに対する作用が強く、人畜に対する毒性は全くないものを理想とする。しかし、現在使用されている農薬は人畜に対し多かれ少なかれ毒性を持つているので、連続使用することによって蓄積し慢性中毒を起こす場合があるという。これら農薬の使用に伴う危被害の防止、安全使用、食品衛生法の残留基準について生産者の絶対的な協力が必要であるが、消費者も一応は農薬についての認識が大事と思う。

いものである。自家菜園づくりは儲るものではないが、収穫を楽しみながら安心して食べることにによって家族の健康を守り、日常買う暇がはぶけて家内も助かっている。

家の光にも紹介されたが、婦人会、老人クラブ等で「花いっぱい運動」を展開したように、地域をあげて自家菜園コンクールを開催し、野菜の自給運動を広げたらどうだろうか。そうすることによって、本土からの高い移入野菜を買わなくてもすむし、ういた金は別の用途にまわせる。

私が提唱したいことは、本村は農村としては県でも優秀な村であり、私達は誇りであり将来発展させる責任があると思う。今回自家菜園について述べたが、家庭でもし余つたものは農協に集めて他市町村、本土に出荷したり、現在伸びつつある西瓜、かぼちゃ、花き等は益々増産させる努力をし、野菜としての産地農業（村）を発展させたいものである。

私は野菜作りの経験も浅く全く素人ではあるが、農薬を正しく使い、増産し、新鮮な野菜を豊富に食べることにによって、健康家庭、ひいては明るい社会、長寿日本一の今帰仁村になることを祈念するものである。



### 運天・呉我山が表彰 北部年金大会で

## 年金事業に 今後もご協力を

十一月は国民年金推進月間になっていましたが、その推進月間の一環として、十一月二十日午後二時から「北部地区国民年金大会」が名護市屋部支所ホールで開催されました。  
この大会は、国民年金制度の充実のために毎年行なわれているもので、式典の中で国民年金事業に寄与した優良団体および市町村協力者の表彰式がありました。本村からは運天区自治会が社会保険長官賞、呉我山区自治会が沖繩県知事賞を受けました。両宇の受賞は、過去三カ年

### 改正された年金額

年金の種類		現行の年金額	改正後の年金額
老 齢 年 金	10年納付	296,900円	318,600円
	25年納付	470,700円	504,000円
	40年納付	753,200円	806,400円
通算老齢年金		1,300円×納付月数	1,680円×納付月数
障 害 年 金	1級	597,500円	627,000円
	2級	478,000円	501,600円
母 子 準母子 遺 児	子が1人のとき	478,000円	501,600円
	子が2人のとき	502,000円	561,600円
	3人目から1人に付 母子加算の割設 (母子・準母子のみ)	4,800円加算 -	24,000円加算 180,000円加算
寡 婦 年 金		老齢年金の半額	老齢年金の半額

### 人権が

## 侵害されていますか

### 十二月四～十日 人権週間

来る十二月四日から十日までの一週間は「人権週間」です。これは、一九四八年十二月十日国連総会で「世界人権宣言」が採択されたのを記念して実施されるもので、今年には三十二年目になります。

世界人権宣言は「人は生れながらに自由であり、かつ尊厳と権利について平等である。人間は理性と良心によりお互いに同胞の精神をもって行動しなければならぬ」と定めています。また日本国憲法においても、人はすべて法の下に平等と自由、公平の理念を定めています。お互いに相手の立場に立ち、人権を尊重し合い、住みよい社会を実現することは、われわれの権利であると同時に義務と責任でもあります。

例えば、暴力的行為、老人、子供、婦女への虐待、中傷によ

の保険料収納率が九七%以上あり、その他国民年金事業の功績が多であったというものです。国民年金の額が改善されました。国民年金法が改正され、年金額がアップしました。内容は表のとおりですが、詳しいことは年金係にお問い合わせ下さい。

### 村の人権擁護委員

- 村上仁賢 (字兼次九四四、TEL二二八三)
- 上間カズ (字上運天四一八、TEL二四九二)
- 玉城精喜 (字今泊九五〇、TEL二二六二)
- 上間信夫 (字今泊四五八〇、TEL二二五八〇)

### 共同募金

今年度から新しい試みとして始められた小中学校の児童会、生徒会の「空カン募金(ドラエモンカン)」は好評のうちに終了しました。

今年度は、最初の年ということと、ドラエモンのラベルが少なかったこともあり、東側地域の小中学校を対象に行ないました。対象となった湧川小中学校、天

今年度は、最初の年ということと、ドラエモンのラベルが少なかったこともあり、東側地域の小中学校を対象に行ないました。対象となった湧川小中学校、天

### 健康増進のしおり

#### ①

## 糖尿病について

五十五年度の住民検診も皆さまのご協力で、前年度より高い受診率をあげ、無事終了いたしました。結核や成人病に対する村民の関心度も年々高揚していることがうかがえます。さて、今回より健康増進のしおりを連載することになりましたが、その第一報として、今回は昨今、成人病の中で最も注目されている「糖尿病」について述べます。

つであるインスリン(シュ)リンのはたらきが悪くなり、そのために体内での代謝が正常に行えないという状態を糖尿病といいますが、症状がすすむと血液中のブドウ糖(血糖)が多くなり、尿にもブドウ糖が出るようになります。糖尿病は放っておくと、からだの活動能力を低下させ、脳卒中、心臓病、腎臓病、視力障害、感染症など多くの余病を併発しやすい疾患です。予防と早期発見、早期治療が大切な

▼増えつ、ある糖尿病  
厚生省人口動態統計からみますと昭和四十年から昭和五十一年の十一年間で死亡率は一・六倍、治療を受けた人(受療率)は二・七倍にも増えています。今婦仁村でも糖尿病で治療を必要とする者、定期的に検診を必要とする者、合わせて十五〜十六人が毎年住民検診で見えられています。

い食品や、糖質の多い食品の取りすぎから肥満になり、その肥満が糖尿病の誘因となるわけです。そのほかに運動が少なく、毎日の生活にストレスが多いことなどが誘因としてあげられます。

▼糖尿病の原因は？  
糖尿病は糖尿病にかかりやすい素質をもっている人(特に両親、兄弟、いとこに糖尿病患者のいる人)に、いろいろな誘因が加わって発病すると考えられています。

- 全身がだるい。
- 急にやせたまたは肥りだした
- 同じような食生活をしているのに急にやせたり肥ったりした。
- ヒフにできものができやすくなった。
- 食欲が異常にたかまり、いくら食べても足りない感じがする。
- 検査を受けて下さい。

▼糖尿病予防のために  
栄養素のバランスのとれた食事。  
偏食せず何でもおいしく食べる。腹八分目を守り、肥らないうつらな気をつける。  
※食事については次号で詳しくのべたいと思います。  
○規則正しい生活をつづける。  
糖尿病に限らず、規則正しい生活を続けることは健康をい



つまでも維持する秘訣です。○適度の運動を毎日つづける。朝夕三〇分位の散歩でも体調を整えるのに役立ち糖尿病がよくなった例もたくさんあります。とくに肥りすぎている人は食事療法と同時に適度(自分で決めてよい)の運動を実行したいものです。

### 第3回今帰仁村新春マラソン大会

- 主催 村陸上クラブ
- 日時 昭和56年1月2日(金) 午後1時
- コース 役場前～今泊の区間
- ① 小学校の部 (1,000M)
- ② 中学男子の部 (3,000M)
- ③ 女子の部 (2,000M)
- ④ 高校男子の部 (10,000M)
- ⑤ 一般男子の部 (10,000M)
- ⑥ 30代の部 (10,000M)
- ⑦ 40歳以上の部 (5,000M)
- 表彰 各部毎3位まで
- 申し込 ゼッケンの都合で12月25日までとする。
- なお、村外在住者の出場は当日12時まで可。
- 申し込先 村役場一諸喜田展生まで



▲昨年新春マラソン

なきじん版  
12月1日～1月1日

# 村民カレンダー



12/1 月	○書游会 (19:00、中央公民館) ○空手教室 (20:00、中央公民館)	17 水	○1歳半健診 (13:00、村役場ホール) ○心配ごと相談 (13:30、中央公民館) ○空手教室 (20:00、中央公民館)
2 火	○ダンス同好会 (20:00、中央公民館)	18 木	○中央高齢者教室 (14:00、中央公民館) ○中央婦人学級 (14:00、中央公民館)
3 水	○心配ごと相談 (13:30、中央公民館) ○空手教室 (20:00、中央公民館)	19 金	○老人クラブ地域交流会 (14:00、天底公民館) ○空手教室 (20:00、中央公民館)
4 木	○三歳児検診 (13:00、村役場ホール) ○社会教育委員会 (14:00、中央公民館) ○人権週間 (10日まで)	20 土	○健康相談 (8:30~12:00、保健婦室)
5 金	○区長会 (14:00、村役場ホール) ○空手教室 (20:00、中央公民館)	21 日	
6 土	○肉用牛セリ市 (12:00、村役場ホール)	22 月	○区長会 (14:00、村役場ホール) ○書游会 (19:00、中央公民館) ○空手教室 (20:00、中央公民館) ○年末年始交通安全運動 (6日まで)
7 日	○県公民館研究大会 (各区長参加、南風原町)	23 火	○ダンス同好会 (20:00、中央公民館)
8 月	○書游会 (19:00、中央公民館) ○空手教室 (20:00、中央公民館)	24 水	○心配ごと相談 (13:30、中央公民館) ○空手教室 (20:00、中央公民館)
9 火	○乳幼児学級 (14:00、中央公民館) ○ダンス同好会 (20:00、中央公民館) ○人権相談 (10:00、中央公民館)	25 木	○北山大学 (14:00、中央公民館) ○村農業委員会定例会 (10:00、中央公民館)
10 水	○乳児健診 (13:00、村役場ホール) ○心配ごと相談 (13:30、中央公民館) ○老人音楽クラブ定例会 (14:00、中央公民館) ○空手教室 (20:00、中央公民館)	26 金	○空手教室 (20:00、中央公民館)
11 木		27 土	○子豚セリ市 (12:00、村家畜セリ市場)
12 金	○離乳食実習 (13:30、中央公民館) ○本今消防親善駅伝大会 (14:30、本部町出発) ○村陸上クラブ月例記録会 (17:30、村営グラウンド) ○空手教室 (20:00、中央公民館)	28 日	
13 土	○健康相談 (8:30~12:00、保健婦室)	29 月	○書游会 (19:00、中央公民館)
14 日	○昭和55年度ママさんバレーボール大会 (9:00、場所未定)	30 火	○ダンス同好会 (20:00、中央公民館)
15 月	○老人クラブ定例会 (14:00、中央公民館) ○書游会 (19:00、中央公民館) ○空手教室 (20:00、中央公民館)	31 水	
16 火	○ダンス同好会 (20:00、中央公民館)	1/1 木	正月

■師走——この言葉を聞くだけであわただしい気持ちにさせられてしまいます。十二月は一年の締めくくり。いろいろ雑用に追われ忙しい月になりそうですが、年内でキチンと整理して新しい年を迎えては如何でしょう。

■興南高校の野球部キャプテンとして夏の甲子園大会で活躍した金城博和外野手が、先ごろのドラフト会議で日本ハムから二位指名をうけました。金城選手は字仲宗根の功定・次子さんの長男で今帰仁中学から興南に入學。少年野球時代から未来の大器と期待を集めた選手です。本人もプロ入を強く希望しているとのこと、そうなるかと村内では初のプロ野球選手誕生ということになります。今後の活躍に村をあげて応援したいものです。

■十二月二十八日が日曜日にあたるため役場の業務は二十七日まで。また来年の一月四日は日曜日のため業務開始は五日からになります。ご了承ください。

## 編集後記

