

なまじん

1981 3月

村章

(毎月1日発行)



▲ようこそ緑の今帰仁村へ

年々友情が深められている、リゾート大学沖縄酒田村（庄司三春団長、73人）一行が、2月27日今年も今帰仁村へやってきました。

来村した一行は、疲れもみせず、28日一村内観光、歓迎の夕べ——と南国の春を楽しみました。なお、一行は3月1日まで村に滞在し、3月7日離沖する予定（写真=今帰仁城跡にて）

今帰仁村の人口(昭和56年1月31日現在)

人口 10,185(+16)

()内は前月比



5,145人(±0)



5,040人(+16)



世帯数 2,740戸(+5)

十一	十九	八	七	六	四・五	三	二
国民年金保険料	四月からかわります	健康のしおり	団結駅伝を実施した謝名青年会	村の医療発展に貢献する光武病院	村体協が第一回庭球大会	村民コーナー私の一言	県立北山高等学校
						ぼくの学校わたしの学校	日本ハムの名護キャンペーン
						博和君も元気に参加	一次構と二次構の成果と課題

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

1次構と2次構の成果と課題

後継者育成と農業振興に成果

求められる総合振興対策

今後は土地盤整備に力を

村経済課では、昭和四十九年から行なわれた第一次、第二次農業構造改善事業の成果と今後の課題をこのほどまとめましたので皆さんに報告します。なお、具体的事業については表を参考にしてください。

村では、農業基盤整備と生産性の向上をはかるため、昭和四十八年度に、四十九年度から五十二年度までの農林漁業構造改善事業計画（一次構）を策定しました。総事業費は一億九、二五〇万一千円で、これにより①農業生産基盤整備一カ所、一、六ヘクタール②共同利用温室一三カ所、二、三、〇八〇平方メートル③野菜共同集荷貯蔵施設一四三〇平方メートル④共同利用育苗施設二、〇七〇平方メートルが整備されてきました。さらに附帯施設や機械器具整備と共に、各事業主体における生産組織の育成をはかってきました。

農林漁業構造改善緊急対策事業（第1次構）

Table with 2 columns: 生産基盤整備事業, 近代化施設整備事業. Rows for 昭和50年, 昭和51年, 昭和52年.

同年農業構造改善緊急対策事業（二次構）実施地域に指定され、五十三年度から五十六年度までの四カ年計画が策定されました。総事業費は二億九、一六〇万円です。①農業生産基盤整備として一ほ場整備事業一カ所八、八二ヘクタール、農道整備事業二カ所一、〇五一メートル②近代化施設整備事業として一共同利用温室三カ所二一、九三〇平方メートル

これら事業によって、荒撫地化した湿地帯の整備、すいかやタバコの共同育苗化、農協出荷施設が整備されました。さらにハウスの普及によって村の果

農業構造改善緊急対策事業（第二次構）

Table with 4 columns: 生産基盤整備事業, 近代化施設整備事業, 農業組織促進事業, 農村環境施設整備事業. Rows for 昭和53年, 昭和54年, 昭和55年, 昭和56年.

外出荷すいは五〇年の六トンから五十五年は二二六トンと飛躍的に増加しました。このように、構造改善事業は農業後継者並びに中核的農家の育成、地域農業振興に大きく寄与してきました。野菜栽培は冬春期の端境期栽培がなされたことにより生鮮野菜の供給基地化が進みました。県外出荷が年々伸びている今日、計画的・安定的生産が必要となつていきます。さらに県外出荷の拡大を阻んでいる特殊病害虫の

防除は村農業発展の大きな課題といえましょう。長年にわたる基盤整備や近代化施設のた遅れのため、本土や他産業従事者との所得較差は依然として大きく、若年層の流失や老令化等の問題がますます進行するおそれがあります。このような農村社会の衰退を防ぎさらに発展させるために、村では農業構造改善事業等の総合振興対策を今後とも強力に推進していくことにしています。



博和君も元気に参加 日本ハム名護キャンプ

日本ハムファイターズが二月一日から名護市二十一世紀の森球場でキャンプインし、練習や紅白試合でファンをわかせた。その中には昨年暮れ入団した字仲宗根出身の金城博和選手（今中一興南高）のはつらつとしたプレーもみられた。

同球団は二月十六日に全日程を終えたが、十五日に松田村長を始め大城静雄中学校長、金城選手の両親（功定・次子さん）が宿舎に本人を訪ね激励した。

金城選手は八日からキャンプに合流したが、さすがにプロの練習はきついとみえ、二階の部屋に上るのおおっくうになったりするという。一、二回目的の紅



▲金城選手を激励した、松田村長、大城校長ら

白試合ではプロ投手のスピードについていけず凡退したが、慣れるにつれてみごとなヒットを放つようになった。特に十五日の最終戦では木田投手からサヨナラ二塁打を奪い、地元観衆を喜ばせた。

「練習でスピードに慣れてきた。早く一軍入りするようがんばりたい」と本人は言葉少なだが、球団では「本人の努力次第で二、三年内ではAクラス選手になれる素質を持っている」と太鼓判をおしている。練習では大沢監督じきじきにバッテリーングのコーチを勤めた。これは新人では異例のことだといふ。それだけに球団側の期待の大きさがうかがえる。十三日の休日には二時間程度今帰仁へ帰宅。興南高校時代も三カ年間で四日しか帰らなかったというので、「そんなもんだとあきらめていきます」と両親は笑っている。

なお、日本ハムは十九日から徳島県の鳴門で二次キャンプを行なっているが、金城選手も元気に参加しているという。



家庭教育というと、とかく堅苦しいお題目や方針を並べたくなりませんが、これがわが家の教育方針だ、といった意図的なしつけよりも、子供は、ふだんの親と子の何気ない接触、日常生活の何でもない一コマ、一コマから親の強い影響を受けることが多いのです。たとえば、来客があるとき、表面では丁寧に接しながら、陰では「あの客は長居をして面倒だ」などと愚痴をこぼしたり



すると、子供は親の陰口を通して人を理解し、やがては態度にも表れるようになります。ですから、子供とのふだんの接触に重点を置いた家庭教育しつけを心がけるようにしたいものです。

教育やしつけの効果は、子供の心にいちばん浸透するのは、幼稚園から小学校三、四年生にかけてです。

親や教師のはたらきかけが柔軟な心にしみこんで、人柄なり

家庭教育としつけ

京都立大学教授 武俊 摩 詫

性格の基礎が形づくられていくのもこのころです。この時期は、親と子の心理的な距離が非常に近く、親に何でも話したがりです。学校であったこと、友だちのことなどをしきりに聞いてもらおうとします。

場合も、いい加減にすませないで共に考えてやり、夕食後の団らんのときなどに、百科事典を開きながら一緒に調べるといった態度こそ大切です。教育とは、単に字が上手に書けるようになるとか、計算のしかたを教えることだけではありません。何が善くて、何が悪いことなのか、どんな時にうれしさを感じ、また心の痛みを覚えるか、どんな場合に感謝の念を持つか——といった確かな判断力と豊かな情操を、ふだんの生活を通して養うことが大切です。最近「家庭内暴力」が社会問題となつています。その背景はさまざまですが、一言では片づけられませんが、ただ言えることは、どんな子供でも、ある日突然そうした行動に出るのではないという事です。

そんなとき「いま忙しいから」と、そつ気ない態度をとるのはよくありません。まず、子供の話を傾けてほしいものです。

ときには、いろいろな疑問をぶつけてくるでしょう。そうい

もやややした気分が、家庭という自由にふるまえる場で発散できないとか、親に対する何らかの不満がだんだん高じて、やがて爆発するというケースが多いといわれています。

このような子供のややもや、不満を解消するためにも、ふだんから親と子が楽しいふん囲気で話し合うことが何よりも大切だと思います。（談）



数々の人材を産んだ

県立北山高等学校

地域で支え育てる学校に

古城の緑 濃き聖地 従ゆる
我が母校...の詩で始まる校歌に甘酸っぱい青春のノスタルジアを覚える人は少なくないことだろう。県立北山高等学校。昭和二十三年の開校以来幾多の優れた人材を産み出し

てきた。

同校では、父母や地域の人々に信頼され、誇りにされ、愛される学校づくりをめざし、生徒・職員が連携し①勉強する生徒②クラブ活動に励む生徒③高校生らしい生活行動をする生徒、の育成に努めている。

現在、村内からの生徒が七〇%を占め、他は本部町、名護市、伊江、伊是名、伊平屋各村から

の生徒だが、村の人口減少や学区制の影響でこれまで十八学級だったのが次年度から二学級減さらには将来計画では九学級になるといふ。このことについて又吉校長は「生徒の数が少なからうと、農村地域であろうと、生徒・職員・地域が心を一つにして協力しあい努力すれば立派な学校になれる」とキツパリ。生徒や地域の奮起をうながしている。

来まで不便をかこつてきたグラウンドが、次年度には四、五三、八平方メートルに拡張される。さらに東側敷地一、七八一平方メートルも拡張され、緑化事業が進められる予定だ。



▲計画的に進められている植樹



▲北山高校

北山高校の生徒数

55年5月1日現在

学 年	男	女	計
1 年	95	153	248
2 年	92	134	226
3 年	87	137	224
計	274	428	698

校 長	又 吉 慶 次	大 城 正 英	島 袋 富 夫
教 頭	大 島	座間 味 敏	
PTA会長			
同窓会長			
職員59	教諭41	養護教諭1	事務4
	助手3	司書1	用務員2
	警備員1	調理員1	校医2
	PTA書記1		

近年、プールや図書館、柔剣道場が建設され、施設の充実が図られてきた。また、狭くてこ

女子県代表として出場。十月二十日秋季陸上競技大会男子三位、女子三位、総合二位。五十五年七月―第六十二回野球選手権沖縄大会準決勝進出...など。これらの体育関係の県外派遣費は北部では同校が一番とい

と、同校の生徒でクラブ活動に参加しているのは全体の三割程度。余暇の善利用を図り充実した学校生活を―と願う学校側の悩みは大きい。また、「学力の差が大きく学力不振で退学する生徒も多い。学力の向上は基礎作りが大事。家庭でも

後略

広げよう 善意の輪

毅君に温かいはげましを

つと勉強に目を向けてほしい」など、非行問題と合わせて小・中・高と一環した地域ぐるみの対策が必要と指摘している。先ごろ行なった生徒の学習の実態調査をのぞいてみよう。まず、一日の家庭学習は「ほとんどやらない、一時間未満」が八六%を占め、家庭で勉強できない理由として、四〇%が「意欲がない」と答えている。また、平均何時間テレビをみるかとの問いに、「一時間―三時間」が八〇%を超え、「三時間以上」は二〇%もある。卒業後の進路については「進学又は就職をする」と七七%が答えているが、「計画をたてて実行している」のはわずかに五%で「まだ考えてない」ことから計画する」のが七五%となっている。

毎年夏休みには地域懇談会が行なわれ、父兄との話し合いがもたれる。地域のPTA連絡協議会に高校が加盟しているのは北山高だけで、それだけに学校側の意欲がうかがえる。ともあれ、子供達を伸ばし、地域で支え地域で育てる学校を創るには、学校側の熱意だけでなく、家庭や地域の力も大きなウエイトを占めるといえるだろう。

心臓弁膜症の級友を救うために北山の三年一組の生徒が立ちあがり、カンパをつのり献血の準備を始めた。それが、生徒会、ひいては教師の間に波紋となつて広がっていった。

心臓病の毅君を救おう―というこの沖縄タイムスのニュースは村内外で様々な反応をよんでいる。

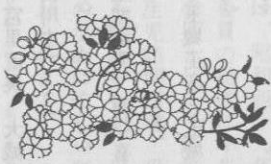
生命―それは何ものにもかえ難いもの。立ち上がった生徒たちの気持は尊い。この善意の輪を村内外に広げていきたいものである。

手術を受けるのは、三月一日に同校を卒業する新川毅君（十九歳）―字湧川二四。

二月十四日付の沖縄タイムスでは次のように報じている。心臓に穴が空く先天性の病気を患い、皆と一緒に運動ができない毅君は、中学校まで病院を転々とし長期入院を繰り返していた。今も三カ月に一度は病院通いを続けている。早期の手術を必要としたが体力が伴わないと言ふことでこれまで延ばされてきた。その間、学校で吐血したりで、たびたび親が駆けつけていた。短時間ながら高校に入つてやつと軽い運動ができるまで健康をとり戻し、手術に耐えられる体力をつけた。

中略

毅君の苦しい家庭状況を知つたクラスメートたちが、生徒会を通じて全校生徒にカンパを募つた。「毅君を救え」。生徒の反応は早く、各クラスにはさつそ



村体協が

第1回庭球大会を開催

次回はもっと多くの参加を



▲庭球大会表彰式

村体協(内間敏会長)初めての試みである「第一回今帰仁村庭球選手権大会」が、二月一日湧川中体育館、今帰仁中体育館で行なわれた。当日はあいにくの悪天候にもかかわらず二百二十名の選手が参加し、各部門に高度な技を競った。

庭球は年々隆盛を極め、村内の各中学校や北山高校の県内外における活躍は目を見はるものがある。村体協庭球部(嘉陽宗敬部長)では、これら庭球人口の拡大と技術向上のために今年大会を開催したもので、関係者の熱意は並々ならぬものがある。今年大会のスタートで一応の成果を

おさめたものの、惜しむらくは一般の参加者が少なかったこと。次期大会には多数の参加を期待したいところ。

優勝準備勝チーム

- 優勝—宮里政有・嘉陽宗邦組(湧川中)
- 準優勝—沢岬義明・真栄田旭組(湧川中)
- 中学一年男子
- 優勝—仲宗根京子・伊佐恵子組(湧川中)
- 準優勝—神谷江理・知念章子組(湧川中)

組(湧川中)

- 中学二年男子
- 優勝—津波古清順・藤原昭夫組(湧川中)
- 準優勝—玉城直俊・神谷繁勝組(湧川中)
- 中学三年男子
- 優勝—沢岬正樹・仲宗根毅組(湧川中)
- 準優勝—上地孝史・上間昌幸組(今帰仁中)
- 中学三年女子
- 優勝—山城留利子・与那嶺美和子組(今帰仁中)

○準優勝—宮里直美・大城由美子組(湧川中)

- 一般男子
- 優勝—玉城治男・謝花喜隆組(天底)
- 準優勝—玉城正彦・玉城武則組(湧川)
- 一般女子
- 優勝—岸本絹子(湧川)・中原正子組(天底)
- 準優勝—内間加代子・内間ツル子組(湧川)

今後は公認審判員の指導のもとに正しいルールを身につけ、技術の拡大に努めるようにしたいものです。

ゲートボール公認審判員に

ゲートボールの普及とともに正しいスポーツとしての「ルールの徹底」が要求されています

が、このたび村内の十九人の方々が「ゲートボール三級公認審判員」として認定されました。

ゲートボール3級公認審判員

氏名	住所	備考
1 大城 洋子	字諸志40	3級審判員
2 大城 学	字仲宗根274-2	"
3 玉城 真盛	字越地123-1	"
4 国吉 真栄	字仲尾次569	"
5 運天 政一	字運天1176	"
6 宮里 政典	字越地456	"
7 与那嶺 新蔵	字仲尾次 3	"
8 渡慶 次道福	字玉城26-1	"
9 玉城 鎮夫	字兼次47	"
10 仲里 伝光	字仲宗根399	"
11 比嘉 富雄	字仲宗根851	"
12 玉城 勝男	字仲宗根165	"
13 照屋 安子	字渡喜仁259	"
14 喜屋 武盛光	字仲宗根283	"
15 宮里 政新	字越地330	"
16 金城 新永	字上運天429	"
17 佐久川 忠英	字謝名279	"
18 松田 辰盛	字越地69	"
19 照屋 全次	字仲宗根851	"



南島の島唄(民謡)に関心を抱き、この七、八年北は奄美から南は八重山まで、土の香り、汗の匂いをしみこませた生活の唄を求めて歩きまわってきた。

何故島々をまわるかといえば、唄の歌われる場所に身を運んでその土地の古老と接触し、人々の生活と心を己れの肌で感じとっていくためである。

そこで、調査の過程で一番感ずることは、唄を生活体験として持っている伝承者が八〇代、九〇代と高齢化していることである。そういう高齢の古老が一人お亡くなりになれば、地域社会の生活の中に生息してきた唄も、また確実に消えていくという同じ運命をたどるということをわれわれは知らねばならない。だから、今すぐにでも採集の配慮をしないと永久にその機会は失なわれることになる。

振り返って、わが今帰仁はどようであろうか。ミヤークニの本場として、かつて県下にその

ふるさとの島唄に 今一度目を向けよう

那覇市首里赤平一五〇 仲宗根 幸市 (字湧川出身)

名をとどろかしてきた、生粋の「今帰仁ミヤークニ」が現在の幻の唄化しつつあり、伝承者が極端に少ないという冷厳な事実がそこにある。

今帰仁ミヤークニの生命と魅力は、本来歌掛(うたかけ)であり、即興で抒情性の香る思い入りと優しさ、そして情けは他の追随を許さない深さがある。面白いことに、各村落ごとに節まわしに微妙な違いがあり、そ



こに生きた島唄のほんとの姿が躍動しているのである。そのことは、同時に昔は各村落が個性豊かな営みを展開し、小文化圏を構成していたともいえる。われわれが島唄を追求するの

は、かつて人間生活と唄がどういう関係にあり、唄が社会的にどういう機能(はたらき)を果たしていたかを知ることによって、われわれの祖先の奥にあるところの生活意識をつきつめていくことであろう。唄は庶民の生活史であり、すぐれて文化問題なのである。

島唄は南島の島人の共有財産として大切にその保存・継承の道が考えられねばならない。今帰仁ミヤークニはわれわれ祖先の素晴らしい文化遺産であり、村民全体の課題として保存を考えねばならない。島唄の世界で保存を考えるということは、正しい伝承(継承)の道へと繋ぐべきであろう。今帰仁ミヤークニを絶対幻の唄化させていけないのである。

小生も今年には郷里今帰仁のミヤークニとの触れ合い(調査)を実現したいと考えている。皆さんの村落へお伺いするときは、よろしく御教示のほどお願い申

す。

し上げると共に、村民各位の手づくりの文化創造に期待したい。(しまつた文化研究会会長)

このコーナーは、村民の皆さんの日頃感じている意見発表の場です。村政に対する要望や家庭のこと、将来の希望など何でも結構です。村役場企画室広報係までお寄せ下さい。なお、ご意見は四百字詰原稿用紙二枚程度で、住所、氏名、職業を添えて下さい。※あて先 今帰仁村字仲宗根二一九村役場企画室広報係(T E L : 二一〇一)

クリーン・グリーン・グレイシャスで (浄化) (緑化) (親切な心)

豊かなふるさとに

今帰仁村では今「豊かなふるさとづくり運動」を展開中です。あなたの親切で豊かな心が素晴らしい夢のある今帰仁村を創ります。

吉田さんに 沖縄県知事表彰 「母子保健大会」で



▲吉田郁子さん

二月二〇日、自治会館において、県ならびに県予防医学協会主催による「第十四回沖縄県母子保健・家族計画大会」が行なわれました。席上、功労者に対して、

する県知事・大会長表彰が行なわれ、字仲宗根二七八の吉田郁子さんに知事表彰がありました。表彰は、四十年余の長期にわたり、助産活動及び妊産婦、乳幼児の保健指導に尽くした功績が顕著であるというものです。

吉田さんは、昭和四十九年母子保健推進委員の結成に率先参加し、現在委員として予防接種未熟児・新生児訪問指導、母親学級の講師を勤めるなど、母子保健の向上のために忙しい毎日をおくっております。

村の医療発展に貢献

昨年八月開院の 光武病院



光武俊和院長

昨年八月一日から内科・神経科・理学神経科病院として今泊で開院した光武病院（光武俊和院長）は、六カ月たった今、村民の健康と生命を預る信頼される医療施設として定着してきた。同病院は海洋博時のホテル・パシフィックガーデン（八四室）を改造したもの...

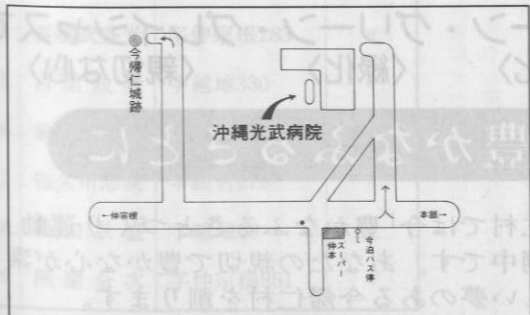


光武病院全景

支えに」と決意し同病院を開業した。全国の半分以下という沖縄のさらに事情の悪い今帰仁で診療を始めようという裏には、多感な青春時代の戦争体験が影響しており「戦争の犠牲になつた沖縄の復興のため」に役立ちたかったという。さらに「何度か今帰仁に来ていたうちに好きになった」という村民にとつては嬉しいいきさつがある。また、同病院の事務長である具志幸儀氏が改善前のホテルの経営者だったことにも一因が。光武氏の意欲に賛同した具志氏は、本職の宝石業をやめ病院経営の側面的協力を行なっている。医師は光武院長（神経外科）をはじめ...



▲病院に植樹する今泊老人クラブの皆さん



▲案内図



頑張っています

団結駅伝を実施した 謝名青年会

1人の落伍者も出ず完走

謝名青年会（平田久夫会長、会員三十人）が、二月五日辺戸岬から謝名公民館前までの駅伝大会を開催した。これは、青年会活動を盛り上げるための団結と会員相互の親睦を図るのが目的だ。当日は春の訪れを思わせるような快晴の駅伝びよりとなり、午前六時三十分に出発した会員は五六キロ離れた辺戸岬へ、そして軽いジョギングを済ませた後九時に勢いよくスタートした。当初は駅伝に不慣れな会員も多く、不安材料が大きかった...

完走した選手達は「一人の落伍者もなく無事走り終えた。この感激をこれからの活動に活かしたい」「団結を深めるには駅伝が一番」と、今回の成果を心から喜んだ。また「次回から警防団との合同でやりたい」との希望も。字警防団も心よく引き受けているという。団結駅伝で自信を深めた謝名青年会の面々。一つのことを成しとげた誇りと満足が、今後の活動に大きくプラスすることだろう。

みなさん催眠商法という言葉を目にしたことがあるでしょう。最近、交通手段と情報伝達手段の発達を背景に従来の店頭販売のわくをのりかえた、いろいろな販売方法が生まれています。催眠商法もそのひとつで消費者の心理作用をうまく利用した高法です。字公民館とか職場とかを利用して消費者（とくに主婦老人層）をかき集め、売りたいものを売りたいように誘導して、一種の催眠状態におち入れて買う気させるかなりのテクニシャンです。このような販売方法に対して消費者がまだなれてなく、ついその手にのる傾向が多いようです。不良品や高い品物を買わせる危険性がないともかぎりません。誇大な宣伝にまどわされることなく、その品物がほんといま必要なのかどうか、品質などよく考えて買うのが得策でしょう。生活向上のためにもむだな買ひものをしないよう気をつけたいものです。

失敗はありませんか

よく考えて買いましたよ 催眠商法は 危険が多い？

第1回謝名青年会駅伝大会

Table with 4 columns: 区間 (Interval), 距離 (Distance), 選手 (Competitor), 記録 (Record). It lists 15 intervals and their respective distances and times.

距離 56,000m 時間 3時間55分46秒

▲写真=駅伝を終って公民館で記念撮影する 謝名青年会

役場企画室統計係

心配ごと相談 世帯更生資金のご利用を

1. 心配ごと相談のご案内
 村社協では、毎週水曜日、午後2時より中央公民館において「心配ごと相談」を行なっています。
 子供の問題、生活の問題、老人問題（一人暮らし、寝たきり等）法律問題、交通事故、苦情相談……など、身の周りの悩みごとについてお気軽にご利用下さい。
 相談員には民生委員と福祉関係者があたり、相談は無料で内容は極秘に扱われます。

2. 世帯更生資金貸付制度
 低所得者世帯の経済的自立を図るために、村社協では世帯更生資金の貸付を行なっています。
 資金の種類としては①更生資金（生業費、支度費、技能習得費）②身体障害者更生資金（生業費、支度費、技能習得費）③生活資金④福祉資金⑤住宅資金があります。
 この制度の特色としては、貸付世帯の選定及び実態調査、把握、資金貸付のあっ旋、借受世帯に対する経済的自立に必要な援助指導などを全て民生委員が直接行なう点にあります。

なお、村社協の事務所が役場内にできました。心配ごと相談や更生資金貸付制度など、くわしくは村社協か民生委員にお問い合わせ下さい。

村育英資金貸与希望者募集

村育英会では、経済的理由で就学に困っている人に対して学資の貸与をしています。希望者は村育英会（住民課内）までお申込み下さい。

- 高等学校生 月 4,000円
 - 県内大学生（専門学校含む） 月 8,000円
 - 本土大学生（専門学校含む） 月 10,000円
- 願書は育英会に準備されています。
 受付最終日 昭和56年3月25日

正しい納税で明るい村に

	第1期	第2期	第3期	第4期
村・県民税	6月30日	8月31日	10月31日	1月31日
固定資産税	4月30日	7月31日	12月25日	2月末日
軽自動車税	4月11日～30日			

納付場所
 ○村役場 ○琉球銀行本店・支店
 ○沖縄銀行本店・支店 ○今帰仁村農業協同組合

香典返し

那覇市牧志3-22-23の仲松弥英さんより、母親カメさんの香典返しとして5万円の寄附が村社会福祉協議会へありました。ご厚情感謝いたします。

おしらせ

おしらせ

おしらせ

おしらせ

おしらせ

国民年金の保険料が四月から変わります。
 国民年金の保険料は今まで月額三、七七〇円でしたが、四月より月額四、五〇〇円に変わります。これは、高齢年金の受給者がふえ続けていくのと、年金額が物価上昇などに合せて毎年増額されていくために、給付の足し前をする国の負担額もふえ、被保険者の保険料負担もふえてゆかためです。

四月からかわります 国民年金の保険料

四月からかわります

三月は昭和五十五年度の最後の月になります。国民年金の未納がある方はぜひ三月中には納めるようにして下さい。保険料を未納のままにしておくと、将来高齢年金が受けられなくなったり、万が一、事故などで障害者になったり夫が亡くなったたりした場合に障害年金や母子年金が受けられなくなることもありまますので保険料はきちんと納めるようにして下さい。

未加入者は早目に加入手続きを！
 国民年金に加入すべき人でまだ加入していない人は早目に村役場で加入手続きをして下さい。二〇歳以上で他の公的年金、例えば厚生年金や船員保険等に加入していない人は必ず国民年金に加入しなければなりません。また、厚生年金に加入している人が会社をやめてそのままにしているのが多くみられますが、この場合も会社をやめた時から国民年金に加入しなければなりませんので早目に手続きをして下さい。なお、くわしいことは村役場国民年金係にお問い合わせ下さい。

ラパチョの種子を村に アルゼンチンの上原さん

ラパチョはアルゼンチンの国の種子を村に提供しており、村内各地でその勇姿をみせています。

在亜の上原 清利美さん（字兼次出身）より、六十二年国体に向けて植樹してほしいと、ラパチョの種子十五kgの寄贈が村にありました。上原さんは五年前にもラパチョの種子を村に提供しており、村内各地でその勇姿をみせています。

花でもあり、十メートル以上の大木となりますが、その花は白、黄、ピンクと可憐で美しく、日本の桜に匹敵するといわれます。また葉は薬用として利用され、成長も早く、現地では「宝の木」として重宝されています。

あと数年後には「ラパチョの大木が立ち並ぶ」そんな素敵な光景が村内でみられることでしょう。



図-1



図-2

簡易交換表

どの表に入り、どの位が1単位か、これだけは、誰でも最低覚えましょう。

表1	1単位分量 目安量	めし55g 軽く1/2杯	ゆでうどん70g 1玉の1/2	食パン30g 6枚切1/2枚	じゃが芋100g 玉子大2コ	カボチャ110g 5cm角2切
表2	1単位分量 目安量	もち30g 6x4x1cm大	うずら煮豆30g 大さじ2杯	クラッカー20g 薄いの10枚	さつまいも70g	小麦粉25g 大さじ3杯
表3	1単位分量 目安量	あじ70g 中1尾	とり肉60g ささみ2本	豆腐140g パック1/2丁	玉子50g 中1コ	納豆1/2包 40g
表4	1単位分量 目安量	さけ50g 1切	カマボコ100g 1/2本	チーズ25g 6Pチーズ1コ	油あげ25g 1枚	いりか100g 1/2ばい
表5	1単位分量 目安量	植物油10g 大さじ1杯	バター マーガリン10g	マヨネーズ15g 大さじ1杯	ピーナッツ15g (中20粒位)	豚バラ肉 20g
表6	1単位分量 目安量	ベーコン10g	ポテトチップ15g	牛乳140cc 1本は1.4単位(200cc)	ヨーグルト100cc 1本	有色・白色野菜 きのこ類 海藻類 こんにゃく (1日300gは食べましょう)

健康のしおり<3>

糖尿病の食事療法〔2〕 バランスのよい食事を

さて、前号で糖尿病の食事療法の基本についてのべましたが、食事療法を実践していく上で最も大切な、覚えておくべき役目として「食品交換表」について述べてみたいと思います。

食品交換表は
 ①食品を栄養の種類から、6つ（表1-6）に分けてあります。そして栄養分の似たものと同じグループにし、これらの食品を好みに合わせてとりかえて食べられるように工夫されています。
 ②80カロリーを1単位と定めています。

80カロリーの熱量をもつ食品の量がグラム数で示されています。そしてそのカロリーを1単位とよんでいます。例えば、白身魚1切れ、鶏卵1コ、バナナ中一本、ごはん半杯などが、ちょうど80カロリーに相当するのでこれを一つのまとまり（単位）として表すようになっています。そうしますと一〇〇〇カロリーは15単位(200×80=15,160)

カロリーは20単位というように指示カロリーが簡単な数字で表現ができて便利です。糖尿病の治療を受けておられる方は、私の指示カロリーは何単位です」と表すことに慣れることです。次の図1、図2を参考にしてください。覚えていただきたいと思っものを見たらどの表に分類されるか、どの位が1単位かに興味

を持ちましょう。
 ※保健婦室には1単位の食品模型を用意してあります。健康相談日（第2・第4土曜）などで実際にごらんになってはいかがでしょうか。

なきじん版
3月1日～4月1日

村民カレンダー



3 1 日	○難民子ども写真展(9:00、中央公民館)	17 火	○乳幼児学級(14:00、中央公民館)
2 月		18 水	○心配ごと相談(13:30、中央公民館)
3 火	○今帰仁村職員採用試験(9:45、役場ホール)	19 木	○健康体操(20:00、上運天公民館)
4 水	○心配ごと相談(13:30、中央公民館)	20 金	○区長会(14:00、役場ホール)
5 木	○健康体操(20:00、上運天公民館) ○区長会(14:00、役場ホール)	21 土	○春分の日 ○卒業式(古宇利小中、兼次中、今帰仁中)
6 金	○村PTA連絡協議会(中央公民館)	22 日	
7 土	○健康相談(8:30~12:00、保健婦室)	23 月	○卒業式(湧川小中)
8 日		24 火	○卒業式(兼次小、今帰仁小、天底小)
9 月		25 水	○村農業委員会(10:00、中央公民館) ○三歳児健診(13:00、役場ホール) ○心配ごと相談(13:30、中央公民館)
10 火	○人権相談(10:00、中央公民館)	26 木	○卒園式(仲宗根保育所、仲尾次保育所) ○健康体操(20:00、上運天公民館) ○子豚セリ市(12:00、家畜セリ市場)
11 水	○心配ごと相談(13:00、中央公民館)	27 金	○卒園式(今帰仁保育所、中央保育所)
12 木	○健康体操(20:00、上運天公民館)	28 土	○健康相談(8:30~12:00、保健婦室)
13 金	○乳児相談(13:00、役場ホール)	29 日	○第1回ロゴス腹話術・人形まつり(14:00、中央公民館)
14 土	○健康相談(8:30~12:00、保健婦室) ○婦人学級(ケーキ作り、13:00、中央公民館)	30 月	
15 日		31 火	
16 月	○婦人会健康体操(14:00、中央公民館)	4 1 水	○心配ごと相談(13:30、中央公民館)

企画室広報係まで……

■ 今回の私の一言は、湧川出身で那覇在住の仲宗根幸市氏からお寄せいただきました。村民とおし、村民と村出身者の心を一つなく広報誌に……。係のささやかな願いです。広報に対する要望、苦情等、何でも結構です。きたんのないご意見をお聞かせいただければ幸いです。連絡は

かかでしょうか。

■ 多くの学校、わたしの学校は北山高校の紹介でシリーズを終了します。取材に協力いただいた各学校の皆さんに紙面よりお礼申しあげます。

託摩都立大教授の談話を掲載してみました。複雑化、多様化する社会の中であって、家庭における教育は増々重要なものとなっています。家庭教育のあり方について今一度考えてみてはいかがでしょうか。

■ 皆んなの心をなごませた桜が散り、若葉が目にしみる今日この頃。移りゆく季節に刹那のわびしさを感じます。

編集後記

