



広報

No. 66



なまきじん

1981 5月

村章

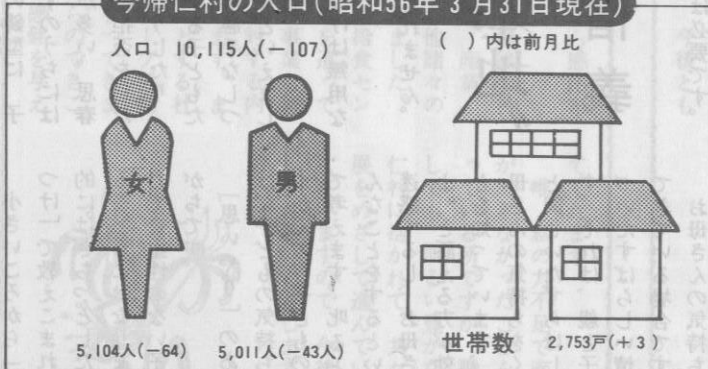
(毎月1日発行)



▲今期のさとうきび収穫おわる

4月14日で55～56年期的さとうきびの収穫がすべて終わった。それによると、村内の今年期の生産量は39,691トン(作付面積585.9ha)で昨年期(54～55年期)の44,733トン(作付面積595.1ha)に比べ12.7%の大幅な減少となった。これは昨年の干ばつが大きくたたったもので、来期には大幅な増産が期待されるところである。(写真=最後の搬入に忙しい製糖工場、4月14日北糖羽地事務所で)

今帰仁村の人口(昭和56年3月31日現在)



編集発行：今帰仁村役場総務課秘書広報係

〒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

十二 十一 十 九 八 七 六 五 四 三 二

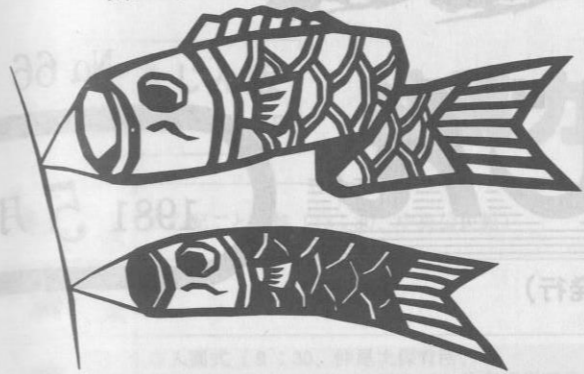
- 五月五日は子どもの日 育てようノ親と子の信頼関係
- 任期満了に伴い教育長・教育委員長かわる 異郷で交流を深める(村)の(観)望(金)
- 便利になりました 個人タクシー「今帰仁連絡所開設 活発な意見がかわされた地域問題懇談会 村民コーナー私の一言
- いにしへのふるさとを思う 字今帰仁三一〇二 仲宗根哲夫
- 健康のしおり4 不燃物は乙羽山へ
- 糖尿病の食事療法③ 正しい食事の習慣を 早いほどよい国民年金加入
- 村民カレンダー

目次

5月5日は
子どもの日

育てよう！親と子の信頼関係

心のきずなをより深く



お母さんを主題にした作文コンクールで、ある小学生が「うちのお母さんはいへんおもしろい人で、わたしがさか立ちをする、パンツ丸見えにしていっしょにさか立ちをしてくれま

子どもにとって
親とは……

大妻女子大学教授
医学博士 平井信義

安心できる「心の基地」

とどかと思っています。「うちの子とはいはずらばかりで……」と、よく耳にします。でも、子どものいたずらは、自主性の発達には不可欠のものだと考えていただきたいのです。

「それでは、しつけは無用なのは無邪気で、自主性を育てるにはたいへん重要な時期なのである。このころに、おとなしい子どもに育てようとして、やたらと叱るお母さんがいます。しかし、それは、いたずらを通してはぐくまれる大切な創造性の芽を親がつみとってしまうことになりかねません。」

「思いやり」のあるお母さんは、子どもの気持ちをちゃんとつかんで、子どもの立場にたって考えます。叱るときも、そんなことをするといろんな人が迷惑するし、お母さんも困ることを知っています。子どもはお母さんの気持ちをくんで、二度と同じいたずらはしないものです。それは、親と子の信頼に基づいたすばらしい情緒の関係ができてくる場合です。

任期満了に伴い 教育長・教育委員長かわる

四月一日より村の教育長ならびに教育委員長がかわりました。任期満了により、これまで教育委員として頑張ってこられた上間政春氏（教育長）と座間味栄隠氏（委員）が退任され、あらたに大城勝三氏（字仲宗根三〇四）と新城繁雄氏（字今泊一五八二）が選任されました。さらに従来の委員（仲宗根繁雄氏、運天政竹氏、宮城新喜氏）との互選により、新教育長に大城勝三氏、新委員長に新城繁雄氏が選出されました。



教育長 大城勝三

就任のごあいさつ
私はこのたび村民皆様のご協力を得て教育委員会教育長に就任いたしました。

ご承知のとおり、本村の教育行政は、歴代教育長、教育委員のご才腕と皆様の教育に対する情熱により年々向上を続けています。

しかしながら、今日の教育行政は複雑多岐な難問題をかかえており、浅学非才な私が重責を果たし得るかどうかが、当初ためらわざるを得ませんでした。それでも、村長はじめ議会、関係機関の皆さまのご指導ご協力を



教育委員長 新城繁雄

就任のごあいさつ
このたび、教育委員会委員長に就任することになり、村民の皆様にごあいさつ申し上げます。

私は、これまで学校現場において教鞭をとり、この三月に兼次小学校長を最後に退職いたしました。その間、いろいろ厳しい状況もございましたが、ご父兄



前教育長 上間政春

退任のごあいさつ

私は去る三月三十一日で任期満了になり、教育長を辞任することになりました。

就任以来五年間、教育委員会関係の皆様を始め、役場、議会、学校、幼稚園の方々、村内各字公民館、PTAや社会教育団体の多くの村民の皆様大変お世

や教職員、ならびに村当局を始めとする地域の皆様の暖かいご協力により、職務を遂行することができ、心より感謝申し上げます。

「思いやり」のあるお母さんは、子どもの気持ちをちゃんとつかんで、子どもの立場にたって考えます。叱るときも、そんなことをするといろんな人が迷惑するし、お母さんも困ることを知っています。子どもはお母さんの気持ちをくんで、二度と同じいたずらはしないものです。それは、親と子の信頼に基づいたすばらしい情緒の関係ができてくる場合です。



異郷で交流を深める

村人親睦会

ブラジルから

ふるさとへ便り

白寿祝も盛大に開催

村では広報なきじんを通じ、海外や本土の村出身者と交流を深めています。遠くブラジルの村人会から広報送付お礼とこのほど行なわれた村人親睦会の模様をおり込んだ近況が届きましたので、村民の皆さんに紹介したいと思います。



拝啓
 村長をはじめ
 村民の皆様方、
 お元気で各自の
 お仕事に励んで
 おられることと
 推察致します。
 当ブラジルでも
 村出身者の皆々
 無事であります。
 他事ながらご安
 心下さい。
 今年度の村人
 親睦会の状況を
 お知らせいたし
 ます……。
 去る三月八日に
 第十三回在伯今

帰仁村人親睦会を盛大に開催いたしました。年一度の集りで、五百キロメートルの奥地から村出身の方々が多数出席下さいまして毎年出席者の数も増加しております。今年度は特別に宇平敷出身の島袋カナ子様の白寿(百歳)のお祝いを村人親睦会で盛大に催しました。村出身者の高齢者の方々も、男十九人、女三十三人計五十二人で、昨年度と同数でございました。当日の祝いの写真を同封します。
 なお、今年度の村人親睦会の役員が改選されましたのでお知らせします。

- 会長 新城精栄
 - 副会長 松本伝忠
 - 会計 神谷繁平
 - 書記 島袋源勇
- 毎月広報なきじんを送っていただき村出身者に喜ばれています。色々と村政や村民の動きが毎月の広報で知ることができまして皆々満足しております。
 終わりに、村のご発展と村民のご幸福をお祈りいたします。
 一九八一年三月二十五日
 会長 嘉陽宗備
 (松本伝忠氏撮影)

機構改革に伴う 役場の人事異動

- 総務課
 ○庶務係長 玉城光盛(経済課商工観光係長) ○秘書広報係長 島袋満(企画室広報係) ○庶務係 座間味カメ(教育委員会) 議会事務局
 ○議事係 与那嶺悦子(税務課第一係)
 企画財政課
 ○企画係長 玉城修(経済課農政係長) ○財政係長 島袋光雄(総務課財政係長) ○財政係 吉田克己(経済課農政係) ○管財係 諸喜田茂政(総務課財政係)
 住民課
 ○戸籍住民係長 小波津次郎(税務課第一係長) ○国民年金係長 与那嶺功(国民年金係) ○戸籍住民係 西平貞子(建設課建設係) ○戸籍住民係 大城美恵子(仲尾次保育所) ○国民健康保険係 川上節子(議会事務局議事係) ○国民健康保険係 大城あけみ(住民課保健衛生係) ○国民年金係 吉田邦子(税務課第二係) 厚生課
 ○福祉係長 西島郁夫(税務課第二係) ○児童福祉係長 玉城良弘(住民課保育係) ○保健衛生係 広田利美子(農業委員会書記) ○福祉係 喜屋武和夫(税務課第二係) ○福祉係 島袋輝也(新採用) ○児童福祉係 山田臣子(住民課戸籍住民係)
 税務課
 ○第一係長 上間正雄(農業委員会農地主事) ○第二係長 諸喜田展生(十二月二日付第二係) ○第一係 島栄徳(住民課援護係) ○第二係 上間悟(住民課国民年金係) ○第二係 山城徳男(住民課老人福祉係) ○第二係 与儀多美子(住民課児童福祉係)
 経済課
 ○農政係長 田港朝茂(企画室企画係長) ○水産商工係長 嘉陽重芳(運天港務所長) ○水産商工係 吉田清尊(税務課第一係) ○農政係 仲松昇(経済課耕地係) 農業委員会

便利になりました

個人タクシー開設 今帰仁連絡所

字仲宗根三五四番地(仲里邦夫氏宅)に個人タクシー今帰仁連絡所(TEL一五三三七)ができました。これは村内の個人タクシー業者九人が集まってつくったもので、交通に不便な村民の足になろうというものです。個人タクシー協会は那覇に本部、名護に北部出張所がありましたが、これまで「今帰仁まで名護からの無線が入らない」「昼間利用したい人が利用できなかった」などの苦情があり、以前から村連絡所の設置がきかれていました。メンバーは、会長の島袋光敏さんを中心にした表の皆さんで、すでに三月一日から営業を開始しています。

| 氏名 | TEL |
|---------|------|
| 会長 島袋光敏 | 二〇〇七 |
| 会員 伊波広治 | 二六七二 |
| 仲村 弘 | 一三六八 |
| 与那嶺 勝 | 二九六五 |
| 玉城 毅 | 一五六二 |
| 仲原 源松 | 五一八二 |
| 玉城 徳三 | 一〇五八 |
| 仲宗根 清栄 | 〇四八六 |
| 宮里 英弘 | 二二七二 |

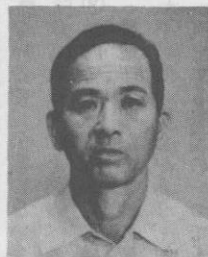
村内には、バス路線からはずれている箇所が多く、タクシーは多くの村民に利用されていますが、島袋会長は「組織化することによってサービスの向上はもちろんのこと、交通安全や防犯、防火運動にも役立ちたい」と抱負を話しています。また、去る四月六日から十五日まで行なわれた交通安全運動期間中はメンバー全員が朝七時半から八時まで街頭にたち、ルールやマナーなどの交通指導にあたりました。



▲連絡所前でせいぞろいする皆さん

タクシーは村民の足をつなぐ交通手段として、また地域のドライバーの模範として重要な役割を担っています。今後ともサービスやマナーの向上に努め、村民の要求にこたえてほしいのです。

今泊の区長さんかわる



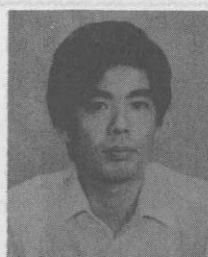
▲新区長 大城幸謙さん

四月一日から今泊区長が仲尾次清治さんから大城幸謙さん、(今泊三〇〇二、TEL一三三二八)にかわりました。これまで頑張ってこられた仲尾次さんご苦労様でした。また新区長の大城さんに皆さんのご協力をお願いします。

よろしく! 新採用職員です

村役場では四月一日付で二名の職員採用を行いました。採用は先に行なった職員採用試験に基くもので、宇諸志の島袋

輝也さんが厚生課福祉係、宇仲宗根の立津剛志さんが建設課農林土木係へ採用されました。



農林土木係 立津剛志 (字仲宗根291-14)



福祉係 島袋輝也 (字諸志171)

まず

過疎対策と観光振興を

活発な意見がかわされた

地域問題懇談会(商工会主催)

農業一本では人口増加は望めないで、公害のない企業誘致で人口増加を図るべき

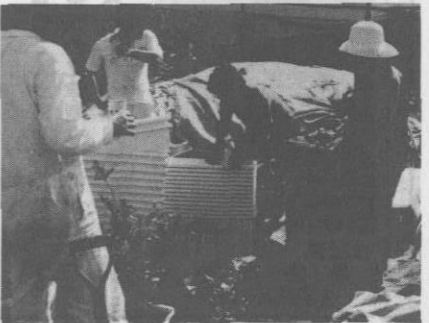
村商工会(座間味栄金会長)主催による「地域問題に関する懇談会」が先ごろ(二月二十三日)中央公民館で開催された。

村や商工会では、これらの意見をステップにして、今後過疎問題や観光振興の具体的な対策を講じていくことを約束して懇談会は閉会された。

プランターを設置 商工会青年部

村商工会青年部(金良宗幸部長、部員二十四名)では、四月四日、活動の一環としてプランタ

一(花鉢)一〇三個を村内全商店前に設置した。当日は十人あまりの部員が参加し、花の植え付けから運搬まで汗を流した。



各課紹介① 総務課

総合的な業務と広報・広聴を担当

先月号の広報で約束しましたとおり、今回から数回にわたって機構改革が行なわれた村役場の業務について紹介したいと思います。

総務課の業務は、村や役場の総合的なものと広報・広聴業務、それに出納業務が主なものです。

- List of staff members in the General Affairs Department: 盛昇メ子, 光カ美代, 玉玉座玉, etc.



いにしへの ふるさとを思う

ポーマチ(松)は今泊の東、ニークン川原から兼次校寄りの坂をやっと上りきった所の左側にあった。

ならぬ。 ミジバイ入口の左側にはハンジャール屋(鍛冶屋)があつて、子供たちが入っていくと、真っ黒い顔に白い歯をみせて、ニコニコと叔父さんが迎え入れられ、



暖かい沖繩にも冬が来て、ナイートーガーおろしの吹きすさぶ頃になると、子供たちはポーマチの穴に入ってしまったら暖か

コリ) 高さ道であり、道端の草木も真っ白にお化粧されていた。あの懐しのトンテンカンのハンジャー屋も今はなく、人々の記憶の中にも生き続けている

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。

今婦仁自練が 20周年記念式典

今婦仁自動車練習所(玉城千喜所長)が、このほど創立二十周年を迎えた。



今婦仁自練は、昭和三十六年天底で開設し、後に仲宗根の現在地に場所を移している。現在従業員は玉城所長以下十四名で

全国土地改良 連合会より表彰

三月十九日、全国土地改良事業団体連合会(小坂善太郎会長)より表彰されました。



勢理客の諸喜田氏 勢理客(字勢理客一四)が 農業者の推進にとめるとともに、農業関係団体役員を歴任し、

頑張っています

夢と笑いを届ける — ロゴス腹話術研究会 —

老人ホームなど施設を慰問

去る三月二十九日、中央公民館で腹話術の発表会を行い、ホール一ぱいの子どもたちを集めたロゴス腹話術研究会。正しくはロゴス腹話術研究会北部分会という。

今回は、地域に夢と笑いを広げるボランティアのキャッチフレーズで、老人ホームや保育所施設の慰問を続けるこれらのメンバーを練習日に訪ねてみた。

ロゴスとは「言葉」という意味で、神奈川県川崎市に本部（春風イチョー師匠、会員約千人）を持つ。県内には、北部、中部、南部に支部があり、会費は六〇〇円。北部分会のメンバーは、分会長の岸本郁代さん、本郁代さんをリーダーに、書記の松田イチ子さん、会計の立津洋子さん、それに会員の照屋千賀子さん、与那嶺清美さん、喜友名邦子さん、金城秀子さん、仲宗根伸子さん、仲村悦子さん、大城洋子さん、照屋喜和子さんの十一人。村内に勤める保母さんが多いが、外に幼稚園教諭、家事手伝いの方がおり、喜友名さんと照屋喜和子さんはれっきとした婦人警察官だ。



二週間に一度練習を続ける会員の皆さん

会がスタートしたのは昨年の六月だが、分会長の岸本さんを除いてすべて初心者で、人形が届く今月の二月までは指人形で練習を続けた。二週間に一回の練習日には、今泊の岸本さん宅に全員がもれなく出席し、七時九時までみっちり発声練習を行う。腹式呼吸を行う会員の声に、近所の人が「カエルの声と間違えた」というほほえましいエピソードもある。

ふれあいを求め、心がよいあうことよって人形に生命が産まれ、今では「家族の一員としてなくてはならない存在」とか。会員は「慰問して老人や子供たちに喜んでもらえるのが一番の生きがい」という。婦警さんの交通指導にも一役かき、保育所では人气的だ。また、発声以来途中でやめた会員が一人もないというのが会の和と団結を物語っている。



▲会場一ぱいに集った子どもたち (3月29日)

汗をかき、恥をかき、台本をかく——ことをモットーに練習に励むメンバー達。いろんな意味で今が一番充実しているという。「会員が増えるのも嬉しいが、私たちが必要とする方がいなければいけません、どこへでもいきます」とリーダーの岸本さんは語る。そして「自分の子どものように迎えてもらえたら有難い」と付け加えた。

腹話術の慰問を希望する方は個人でも団体でも結構です。岸本さん(T E L E 五三三八二)か松田さん(四三七六)へご連絡下さい。

あなたの心へ夢と笑いが届きます。

兼次中に

時計台を寄贈

卒業生の比嘉さんら

五五年度に完成した兼次中学校の管理棟に時刻をつける屋外時計台が寄贈され、生徒たちを喜ばせています。

時計台を寄贈したのは、同中二期卒業生で名護電機モートル社長の比嘉哲さん(四六歳、名護市名護五八九)を始め、弟の

康雄さん、正夫さん、鳥袋義さん、上間嘉克さんの五人で、いずれも同中の卒業生。比嘉さんらは「自分達は名護に住んでおり、日頃は母校のために役立てないが、生徒が時間を大切にすることを有効に使ってもらえれば嬉しい」と、後輩に対する思いやりをみせています。

康雄さん、正夫さん、鳥袋義さん、上間嘉克さんの五人で、いずれも同中の卒業生。比嘉さんらは「自分達は名護に住んでおり、日頃は母校のために役立てないが、生徒が時間を大切にすることを有効に使ってもらえれば嬉しい」と、後輩に対する思いやりをみせています。

なお、時計台は十二万円相当のことです。



▲寄贈された時計台

力を協に集収を分

不燃物は乙羽山へ 指定場所以外への 不法投棄はやめましょう

生活文化の向上に伴い、近年各家庭や事業所より排出されるゴミは年々増加する一方です。村と本部町では、ゴミを能率的衛生的に処理することを目的に海洋博前に清掃施設組合を結成し、ゴミとし尿処理場の建設を行ないました。そして、乙羽山

に不燃物処理場を設置し、皆さんの協力を得て分別収集の徹底を図ってきました。

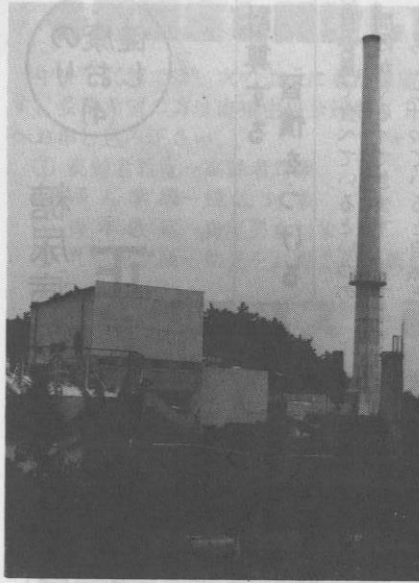
ところが、両町村から排出されるゴミは大変な量となり、しかも水切りが充分でないゴミを処理するには多額の費用と労力を要しなければなりません。さらに、そこに不燃物が混ざると焼却炉内では火が起る。焼却炉の故障の原因になり、もっと多くの予算がそこで使われることとなります。また、不燃物処理場に燃えるゴミが持ち込まれるため、度々山火事が起こり、その処理にも多額のムダな費用がかかります。

そこで、ムダな経費と労力を省くため、ゴミの出し方について皆さんで約束事を守り、清潔

ゴミは収集日に燃え燃えないものとわけて

な住みよい村にしたいものです。なお、乙羽山の不燃物処理場に四月一日から管理人が配置され、時間外には鍵がかかるため不燃物の廃棄ができません。不燃物が捨てられるのは毎日午前九時から午後五時まで(日、公休日可)です。皆さんのご協力をお願いします。

ゴミ収集についての問い合わせ
○清掃施設組合(八三二七)
○村役場厚生課(二二〇一)



▲じん芥・し尿処理場(本部町北里)

<ゴミの収集日>

| 字指定地域 | 今兼諸与仲 | 今兼諸与仲 | 今兼諸与仲 | 今兼諸与仲 | 今兼諸与仲 | 今兼諸与仲 | 今兼諸与仲 | 今兼諸与仲 | 今兼諸与仲 | 今兼諸与仲 | 今兼諸与仲 | 今兼諸与仲 | 今兼諸与仲 | 今兼諸与仲 | 今兼諸与仲 | 今兼諸与仲 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 泊次志嶺 | 泊次志嶺 | 泊次志嶺 | 泊次志嶺 | 泊次志嶺 | 泊次志嶺 | 泊次志嶺 | 泊次志嶺 | 泊次志嶺 | 泊次志嶺 | 泊次志嶺 | 泊次志嶺 | 泊次志嶺 | 泊次志嶺 | 泊次志嶺 | 泊次志嶺 | 泊次志嶺 |
| 第一 | 月(出) | 火(出) | 水(出) | 木(出) | 金(出) | 月(出) | 火(出) | 水(出) | 木(出) | 金(出) | 月(出) | 火(出) | 水(出) | 木(出) | 金(出) | 月(出) |
| 第二 | 月(出) | 火(出) | 水(出) | 木(出) | 金(出) | 月(出) | 火(出) | 水(出) | 木(出) | 金(出) | 月(出) | 火(出) | 水(出) | 木(出) | 金(出) | 月(出) |
| 第三 | 月(出) | 火(出) | 水(出) | 木(出) | 金(出) | 月(出) | 火(出) | 水(出) | 木(出) | 金(出) | 月(出) | 火(出) | 水(出) | 木(出) | 金(出) | 月(出) |
| 第四 | 月(出) | 火(出) | 水(出) | 木(出) | 金(出) | 月(出) | 火(出) | 水(出) | 木(出) | 金(出) | 月(出) | 火(出) | 水(出) | 木(出) | 金(出) | 月(出) |

()内はもえないゴミの収集日

<ゴミの出し方>

| もえるごみ | もえないごみ | そ 大 ご み |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ●台所から出るごみ……水をよく切り小さい袋か紙につんでごみ袋に入れて下さい。 ●紙類……古紙雑誌新聞紙類は、ひもでくくって出して下さい。 ●ダンボール類……つぶして、小さくたばねて出して下さい。 ●木ぎれ、竹ぎれ等……50cm程度に切ったばねて出して下さい。 ●せんい類、皮革類……ちゃんとたばねて出して下さい。 | <ul style="list-style-type: none"> ●あきかん、あきピン、ガラス類などの危険物。 ●プラスチック、ビニール類……(金物と分けて、出して下さい。)ポリ容器、発泡スチロール、プラスチック類は、焼却炉をいためるばかりでなく有毒ガスが発生しますので、絶対にもえるものと一緒にはしないで下さい。 ●スプレー類……かならず穴をあけて出して下さい。 ●ガラス類……われているものは、必ず包そうして、車につまこむときに、ケガをしないようちゃんとした袋に入れて下さい。 | <ul style="list-style-type: none"> ●そ 大 ご み とは……一般家庭から出る不要になった大型ごみの事です。 ●家庭電化製品……テレビ、ラジオ、ステレオ冷蔵庫など。 ●家具類……机、いす、タンス、ベッドたたみ。 ●台所設備類……流し台、石油コンロ、ガスコンロ。 <p>上記のもので * 机、いす、タンス、たたみなどは、小さくつぶし、焼却場へはこんで下さい。ほかのものについては、直接不燃物捨て場へ自らはこんで下さい。</p> |

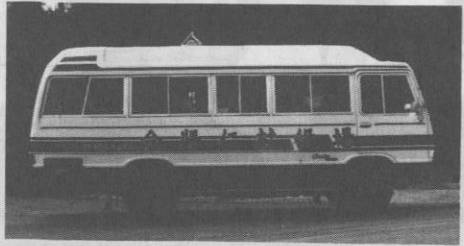
各種講座を開設します

中央公民館では、次のように各種講座を開設します。受講希望の方は直接中央公民館(TEL-2647)へお申し込み下さい。

- ① 高齢者教室—高齢者対象
- ② 婦人学級—婦人対象
- ③ 青年教室—青年男女対象
- ④ 乳幼児学級—幼児をお育ての母親

マイクロバスを購入

村ではへき地患者輸送車としてマイクロバス(25人乗り)を購入しました。総額は327万2千円で、国庫補助60万円、県補助60万円残りの207万2千円が村負担となっています。



赤十字募金にご協力を

日本赤十字社では5月1日~31日まで「赤十字運動」の事業の一環として県下一斉に募金運動を展開します。村でも各区長を通して募金をつのりますので、ご協力をお願いします。ちなみに昨年度の村内の募金実績は72万5400円で122%の達成率となっています。

村社協に新職員



村社会福祉協議会(松田幸福会長)では4月7日付で職員を採用しました。採用されたのは字仲宗根276の前田美智枝さん(写真)なお、社協の事務所は役場庁舎裏にあります。お気軽にご利用下さい。

自動車税は6月1日までに

お届けした納税通知書で最寄りの金融機関へ納めて下さい。

自動車税は、納期内に納めてください。
豊かな県民生活に御協力ください。

お知らせ 沖縄県
沖縄県自動車税事務所
0988(79)1627・(77)2016

健康のり(4)

糖尿病の食事療法 ③ 正しい食事の習慣を

計算する 習慣をつける

○目安量で食べているといつの間にかくると出てきます。家できちんと計っているが自然と目安量も正しく覚えられ、外食先でも応用できます。毎日



計るのも大変ですから、目安量の点検日を決めるといいと思います。例えば三月二日生まれの方なら毎月二日に計る習慣をつけてみてはいかがでしょうか。

献立のたて方

○週の始めに一週間分の計画を立てます。順序として、夕食から予定を立てると便利です。例えば揚げ物の日は月・木の夕

食、鍋物は日曜の夕食など。夕食をたてたら次に朝、昼と予定を立てます。そして、毎食、糖質、蛋白質、野菜等の食品が入っているか、一種類に片寄りが無いか確認します。決まったカロリーで献立を立てることは、仲々大変なことですので、初めのうちは、通院しているところの栄養士か、近くの保健所の栄養士、又は保健婦と一緒に立てるといいと思います。

油はカロリーとりすぎの落とし穴

○油、バター、マーガリンなどの油脂類はわずかな量で一位です。肉類は蛋白質食品と考えがちですが、脂身の多い肉は油脂類の仲間です。又、油料理の方法により、油の吸収が違ったりして、知らず知らずのうちにカロリーの取りすぎになってしまいます。決められた一日の量を、何回かに分けて使い、料理の味をよくしたり、調理法に変化をつけましょう。揚げ物は、揚げるときの種類



や形、つける衣、油の温度などで、油の吸う量がちがいます。

○揚げ物は、一人分作るよりも家族の分と一緒に作る方が油の量が少なく済みす。

○揚げ時間はなるべく短い方がよく、低い温度で長いことじゆくじゆく揚げるのはよくありません。

○油のいらぬフライパン等を上手に使いましょう。



インスタント・加工食品はなるべくやめましょう

なぜかといいますが、○カロリーが多く、栄養上かたよりがある。

※インスタントラーメン一袋で六単位(四八〇カロリー)うち油が二単位(一六〇カロリー)。

○塩分が多い。

※インスタントラーメン一袋で食塩5g、カマボコ一本で食塩3〜5g

○添加物が多い。着色剤、保存料、漂白剤など有害物質を含んでいる恐れがある。

アルコールについて

○インスリンや血糖降下剤(のみ薬)を使っている人

肝臓の悪い人

合併症のある人

のみだすと止まらない人

※お酒はほとんど交換できません。

※「ウイスキーは糖分がないからのもよい」という俗説は大きな間違いです。



○普段何気なくつまんでいる間食は充分考慮しなければならぬことの一つです。

—次号へ—

早いほどよい 国民年金加入

国民年金加入

国民年金は、すでにご承知のとおり、二〇歳から五九歳までの方で厚生年金などの年金に加入していない、すべての日本国民が加入する権利と義務がある制度です。

若い人たちにとっては、年金の話など遠い将来のことと思われるかも知れません。ところが国民年金は老後のためばかりでなく、長い人生に起るいろいろな予期せぬ出来事を保障し、障害、母子、準母子、遺児、寡婦

おしらせ

おしらせ

おしらせ

おしらせ

おしらせ

方が有利である。

三、他の年金制度では年齢に関係なく全て加入しなければならぬ。

四、国民年金には保険料の免除の制度があり、所得が少なく、どうしても納付困難な方は、この免除制度が活用できます。(免除が認められれば、その期間は受給資格期間にも算入されますし、将来の年金が三分の二は受けられます。)

その他、国民年金についての詳しいことは村役場国民年金係へお問い合わせ下さい。



▲沢岨安博氏



▲田場盛善氏

受賞おめでとうございます

◎湧川小中学校PTA会長の沢岨安博氏(字湧川七八)が、昨年十二月七日の第二一回名護地区PTA研究大会において、名護地区PTA連合会(仲松源光会長)より表彰されました。表彰は、多年にわたるPTA活動の功績が顕著であるというもので、沢岨氏は、昭和四三年からPTA役員を勤めた後、四七年、五

一年まで副会長、五二年から現在まで会長を歴任しています。

◎字仲尾次五五〇の田場盛善氏に、沖縄県高等学校PTA連絡協議会(宮平享正会長)から表彰状と記念品が贈られました。表彰はPTA活動を通して沖縄県高校教育の振興に寄与したというものです。なお、氏は五四年まで北山高PTA会長の親睦にご尽力されています。



嗜好飲料・嗜好食品について

○例えば、アイスクリームや、ジュース等は、できるならば使用しない方が望ましいと考ええます。もし、使用する場合は指示を受けてからとし、原則的には二単位までです。当然表一(広報64号参照)の食品(こはん、めん類、パン、いも類)と交換しなければいけません。ちなみにフアント、オレンジーかん(二五〇ミリリットル)で一、五点、カステラ一切(五〇グラム)で二点。

なきじん版

5月1日～6月1日

村民カレンダー



| | | | |
|--------------|--|--------------|--|
| 5/1 金 | ○憲法週間（7日まで、法務省） ○赤十字運動月間（～31日まで） | 17 日 | ○沖縄県身障者スポーツ大会 （9：00～16：00、名護市営競技場） |
| 2 土 | | 18 月 | ○健康相談（成人、10：00～15：00、今泊、 13：00～、呉我山） ○社会教育振興懇談会（14：00、中央公民館） |
| 3 日 | ○憲法記念日（公休日） | 19 火 | ○健康相談（10：0～15：00、兼・諸、湧川） |
| 4 月 | ○代休 | 20 水 | ○健康相談（13：00～、与那嶺、10：00～15：00、勢・天） ○区長会（14：00、役場ホール） ○心配ごと相談（13：30、中央公民館） |
| 5 火 | ○子どもの日（公休日） ○児童福祉週間（11日まで、厚生省） | 21 木 | ○健康相談（13：00、仲尾次、渡喜仁） |
| 6 水 | ○心配ごと相談（13：30、中央公民館） ○三歳児健診（13：00、中央公民館） ○区長会（14：00、役場ホール） | 22 金 | ○村まつり実行委員会（14：00、役場ホール） |
| 7 木 | | 23 土 | ○健康相談（9：00～12：00、崎山） ○第15回職域野球大会（13：00、村営グラウンド他） |
| 8 金 | ○世界赤十字デー ○民生委員協議会（14：00、中央公民館） | 24 日 | ○第15回職域野球大会（9：00、村営グラウンド） |
| 9 土 | ○健康相談（8：30～12：00、保健婦室） | 25 月 | ○健康相談（10：00～15：00、上運天・運天 13：00～、越地） ○村農業委員会定例会（10：00、中央公民館） |
| 10 日 | ○母の日 ○春の行政相談週間（16日まで） ○愛鳥週間（16日まで、環境庁） | 26 火 | ○健康相談（13：30、謝名、 9：30～12：00、玉城・仲宗根） ○子豚セリ市（12：00、家畜セリ市場） |
| 11 月 | ○人権相談（10：00、中央公民館） ○兵庫医大成人病検診（13日まで、古宇利） | 27 水 | ○心配ごと相談（13：30、中央公民館） |
| 12 火 | ○第15回職域野球大会監督会 （17：30、役場ホール） | 28 木 | ○健康相談（13：00、平敷） |
| 13 水 | ○心配ごと相談（13：30、中央公民館） | 29 金 | ○乳児相談（13：00、役場ホール） |
| 14 木 | | 30 土 | ○消費者の日（経済企画庁） ○健康相談（8：30～12：00、保健婦室） |
| 15 金 | ○沖縄本土復帰記念日 ○巡回行政相談（10：00～16：00、役場ホール） | 31 日 | ○第15回職域野球大会（村営グラウンド） |
| 16 土 | ○肉用牛セリ市（12：00、家畜セリ市場） ○健康相談（8：30～12：00、役場ホール） | 6/1 月 | |

ともあれ、すべての生物が息
づき躍動する季節が訪れた。わ
れわれも、他の動植物に負けず
に翔いていきたいものである。

五月、初夏、太陽の光がやけ
に眩しく感じる頃。わがウチナ
ーでは今の季節を称し、うりず
んまたは若夏という。なんと素
敵なすがすがしい表現だろうか。
先日、出張で那覇へ行つた時
のこと。ファッショナブルな若
者たちが街を闊歩し、まるで大
都会へ来たような錯覚をおこす
加えてその流暢なヤマト口に、
重ねて驚かされる。言葉にしろ
風俗にしろ、洗練されるのは素
晴しい。それにしても、日本全
国どこへ行ってもすべて画一化
されるといふ風潮は、すこぶる
奇妙な感じをうけるものだ。

新婚さんにとっては、今がわ
が世の春。嵐山や今帰仁城跡に
は連日百数十組のカップルが訪
れ、困りをも華やいだ雰囲気
してくる。若いということ
はただそれだけで生きている価値
があるのかもしれない。

編集後記

