



村章

# 報 ながじん

毎月1日発行

1989年

4月

No. 161



写真は主婦のアルバイトを雇い菊の出荷作業をする農家

若者が意欲的に  
取り組んでいる花き栽培

年々伸ばしている花き栽培。

今年 は村全体で二千九百十一  
万四千本十五億九千九百万円  
の出荷額が見込まれている。

生産者の多くは意欲に満ちあ  
ふれた二〇歳代と三〇歳代の  
若者で村の農業発展に期待が  
もてる。

彼岸用の菊の出荷の頃はど  
この栽培農家も家族ぐるみ、  
主婦のアルバイトを雇っての  
出荷準備作業が深夜まで続け  
られる。それでも「やった分  
だけ成果としてあらわれる」  
ところに魅力があり、若者を  
ひきつけているといえるので  
はないでしょうか。

今帰仁村の人口

平成元年 2月28日現在

世帯数  
3,019(-1)

男 4,864 (+1)  
女 4,898 (+1)



人口 9,762 (+2)

# 「うるおいとやすらぎのある村」 づくりをめざし

## 一般会計・特別会計合わせ

### 平成元年度予算

# 41億7千9百万円の予算を提案



平成元年第1回定例会で  
提案事項の説明をする上間博安村長  
後方は山城辰雄議長

平成元年第一回今帰仁村議会定例会が三月十日開会され、二十一日までの日程で審議が進められています。今議会に提案されたのは、平成元年度の一般会計予算、国民健康保険特別会計予算、老人保健特別会計予算、水道事業特別会計予算の外、条例等多数の案件になっています。議案の説明に先立って上間博安村長は提案事項の説明で、村の基幹産業である農業をさらに質的發展を図りながら村民と共存できる優良企業を誘致して本村特有の自然環境と調和のとれた開発を推進し、雇用の拡大と自主財源の確保によって「うるおいとやすらぎのある村」づくりに邁進する決意を述べました。

今年度の一般会計予算案は三十億二千三百五十一万二千円で前年度に比べ三・八%の増になっています。国民健康保険特別会計予算案は五億一千八百二十六万二千円で前年度より金額にして五千六百四十二万六千円の減(九・八%)になっています。国保会計の減は村民が病院にかよったのが減ったということであり好ましい状況です。老人保健特別会計予算案は四億二千二百八十八万八千円。水道事業特別会計予算案は二億一千六百一十一万七千七百円になっています。今月と来月号の二回にわたって村長の提案事項説明要旨について紹介していく予定です。

## 村長提案事項説明要旨

### 1 村政に対する 基本理念と将来の展望

#### (1) はじめに

平成元年今帰仁村議会第一回定例会を招集するにあたり、元年度一般会計予算をはじめ各特別会計予算、条例案等を提案し、議会の適切なご審議をお願い申し上げます。

#### (2) 基本理念

村政の基本は、平和を基調に現行の地方自治制度を有効に活用しつつ、村民主体の立場から自治体に与えられた権能を充分に発揮し、村民との対話による開かれた民主的行政をめざすこととあります。

#### (3) 大型計画事業の 実現に向けて

村民の誇りとする天然の良港として知られる運天港も海洋博時には一万吨級バースが建設され、その活用が期待されたのでありますが、わが国の経済情勢の変動により、海洋博後は船舶の出入港も激減し閑散を極めて

いました。したがって、村及び議会において村商工業の活性化を図ろうとのねらいから、運天港の現状から何と脱却し、活用していく方向を深めるため運天港活用推進協議会を設置し、伊是名、伊平屋両村の定期航路を運天港に誘致しようとの画期的な運動が展開されました。これがようやく実を結び、一昨年、仮バースが建設され伊是名航路は運天港に就航することが実現いたしました。

ところがバースがないため伊平屋航路については今なお実現を見ておりません。そこで今後は本バースの建設推進と併せて伊平屋航路の誘致にも積極的に取り組んでまいります。

本村唯一の離島である古宇利島の離島区を一日も早く解消するのは村として最も大きな事業であり、元年度は古宇利島の振興開発計画の策定と架橋予備調査を実施する計画であります。振興計画については、村及び島の離島振興第二次計画との整合性を図り実現可能な計画書を

#### (4) 観光企業(優良企業)の誘致について

わが今帰仁村は古くから純農村として栄え、緑豊かな自然環境に恵まれた歴史と文化の香り高い村として内外から高く評価されているところであります。

行政をあくもつては村民一人一人が健康で快適な日常生活を営めることであり、これからも農林水産業を柱に商工業の振興に力を傾注しなければならぬことは申すまでもございません。

現在、村の総人口に占める高齢人口の比率は、十七%台で全国平均の九%台に比べ極めて高い比率にあります。村民が健康で長生きすることは誠に喜ばしい限りであります。しかしながら働く職場がないため若者が村外に流出していることに留意する必要があります。

したがって、今後村の発展を考える場合、現状に甘んずることなく雇用の拡大を図ると共に商工業の振興を促し、それによって村財政における自主財源の確保も図れるものと考えております。村の基幹産業と共存できる優良企業を誘致することは単に村の経済に活力をもたらすばかりでなく、同時に高齢化

社会に備え、二十一世紀を展望するうえからも是非必要ではなからうかと思っております。

本土の農山村地域においては各自自治体においてわが町、わが村の過疎化対策、経済の活性化のために競って企業誘致に向けて懸命の努力をしているにもかかわらず、田高の進行や産業構造の調整等の影響を受けて農村地域への企業誘致は不振が続いていると言われています。

ところが、わが沖繩の場合、リゾート法が制定されたことにより、地域や村民の理解が得られれば企業誘致はこれまでより容易になったと思われる。「ふるさととはなつかしい、昔のままの姿であってほしい」これは人間誰もが望む素朴な願いであります。今後予想される高齢化社会に備え、或いは新しい時代を創造し「うるおいとやすらぎのある村」づくりのためにも本村の基幹産業である農業をさらに質的發展を図りながら村民と共存できる優良企業を誘致し、本村特有の自然環境と調和のとれた今帰仁らしい開発を推進していく考えであります。

#### (5) 「ふるさと創生」 事業について

自ら行う地域づくり事業についての趣旨で「ふるさと創生」は国、地方を通ずる内政上の最重要課題であり、国においても第四次全国総合開発計画、新経済計画等においても自主的な地域づくりの必要性が明確にされています。また現在全国の各地域においてその気運が盛り上がっているところであります。

この機会をとらえて「地方が知恵を出し中央が支援する」という、これまでとは異なった地域づくり事業を創設し、全国各地における自主的、主体的な地域づくりへの取り組みを支援し「ふるさと創生」の起爆剤となることを期待するものであるとされております。

本村においても、その趣旨を基本として全村民の創意工夫をえて、それぞれの地域における多様な歴史、伝統、文化、産業等を活かした独自の、個性的な地域づくりを行うため「今帰仁村ふるさと基金の設置、管理及び処分に関する条例」を制定し、ふるさと創生事業を円滑かつ効果率的に行うことといたします。

以上、平成元年度における親規の課題、継続的懸案事項を中心に村政運営の所信を述べて参りましたが、どのような情勢下であつても私は、村民の立場に立つた村民本意の行政を推進する



議会では平成元年度の予算や提案されたその他の案件について慎重に審議されている

策定する考えであります。又架橋調査については架橋の必要性及び可能性を検討するための基礎資料として島の現況、気象、潮流、波浪等の既存資料を収集し、架橋ルートを選定し、架橋建設実現に向けて強力に推進し

ていく決意であります。そのほか、今帰仁城跡の整備屋我地架橋の建設促進、歴史資料館、村営プール、運動公園等について村の財政事情を見極めながら計画的に推進してまいります。

ことが地方自治の本旨であり、住民自治の原点であるとの認識を深めているところであり、それゆえに全村民の力を結集し将来を展望し、一方村民と共に基本に「うるおいとやすらぎのある村」づくりに邁進していく所存であります。

### ⑥ 財政運営について

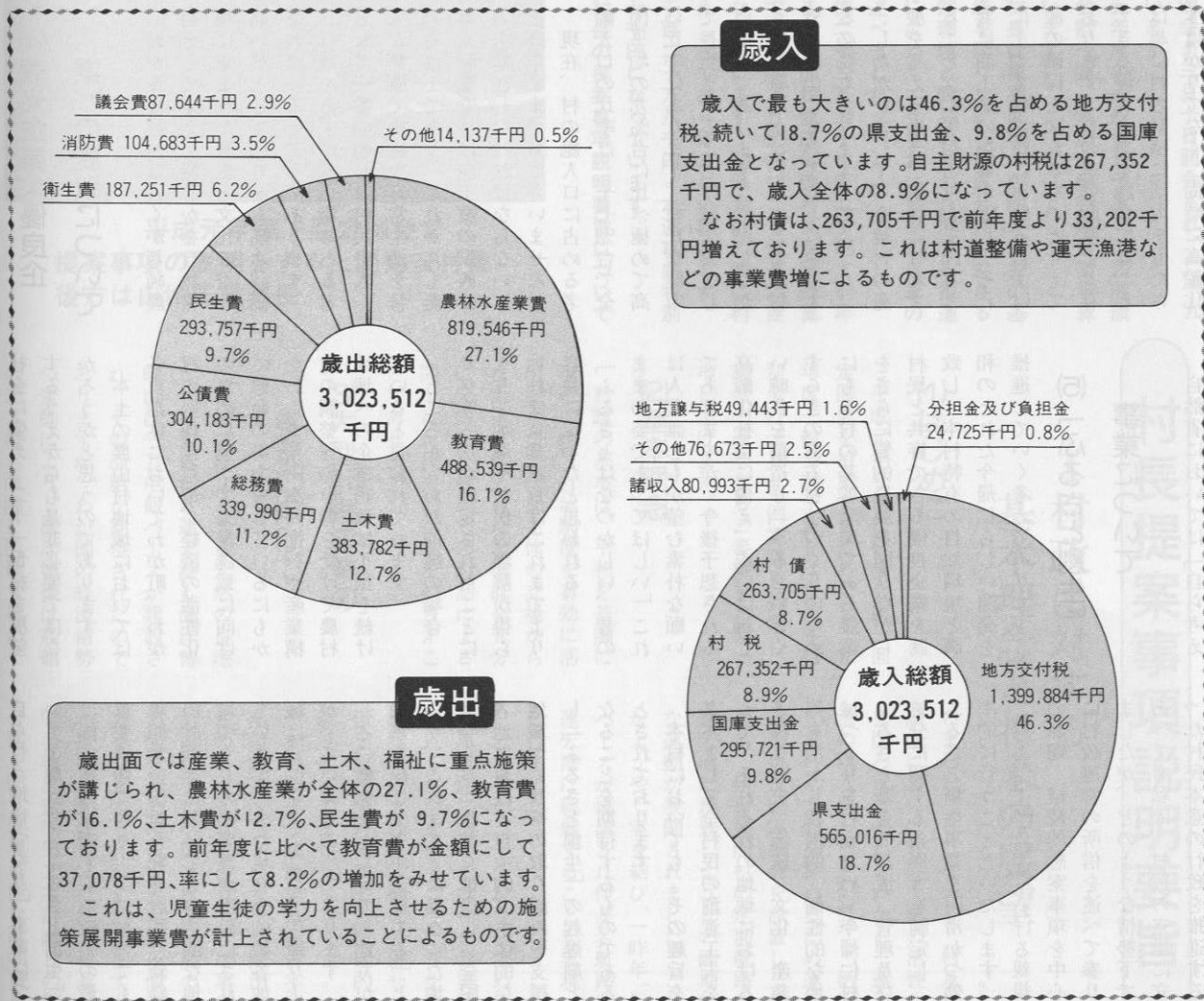
本村の財政状況は歳入面においては義務的経費の増嵩や過疎地域振興計画に基づく諸事業の継続実施等旺盛な財政需要が見込まれるため引き続ききびしい財政運営が予想されます。

このような財政状況のもとで変化の多い社会状況に弾力的に対応するため、行政運営について尚一層の努力と研究を重ね多様化する住民ニーズに対応しつつ、地域社会の活性化に結びつく産業振興と住民福祉の向上に努めてまいります。

このため、尚一層の財源確保に努めると共に今帰仁村行政大綱の策定答申の趣旨を踏まえ、行政全般にわたる見直しを行い経費の節減合理化を図り、限られた財源の効率的な配分を行い財政運営の健全化に努めることといたします。

平成元年度予算編成の総括的事項としては、  
①後期終年度の過疎対策振興計

面を中心に事業の選択を行わない事業の選択に当たっては事業の必要性、事業効果、執行体制等十分に検討のうえ総合的かつ長期的視点になって優先順位の決定を行います。  
②事業費の事務取り扱いについては、可能な限り人件費を優先充当してまいります。  
③予算の見積りに当たっては、既定経費の徹底的な洗い直しを行い極力経費の抑制を図ります。これらのことをふまえて歳入については、国庫補助の制度改正の動向、積算の基礎等に留意し、適正な額を計上するように努めます。特に自主財源の確保については、税制の改正、経済状況の推移等を勘案のうえ的確に見積ることとします。また、賦課徴収の向上を図ると共に、補助制度の導入に努め、県の施策や地方債計画の策定動向等に留意し、制度の活用を図ってまいります。更に、受益者負担の原則にたつて現行の料率金額の見直し等の検討を行ない、その適正化に努め財源確保を図る所存であります。



を十分に検討して計画的に減額又は廃止していく方針であります。

財政運営について以上のことに留意して収支の均衡、財政の健全化を通じて住民福祉の向上確保に努めることといたします。

### ⑦ 村税の賦課徴収

#### 強化策について

村税は唯一の自主財源であり、村行政発展のため、納税意識の高揚と徴収率の向上が望まれるところであり、そのため前年度同様各学区長の協力を得るとともに広報紙やパンフレット、ちらしの活用、街頭宣伝、広聴会等の啓蒙活動を通じ、納税意識の高揚に努め徴収率の向上を図ってまいります。

さらに未納者に対しては督促状、催告状等による督促を行い、一括納付のできない多額未納者には計画的に納付させるよう納税督促をしてまいります。

また、今年度は職員による納税先進地研修を実施し、資質の向上を図ることとしております。予算については村税の見込額二億六千七百三十五万二千円を計上しており、総額の八・八四%となっております。

## 2うるおいとやすらぎのある暮らしのための福祉と保健衛生

### ① 社会福祉について

現在の地域社会の環境は益々厳しさをましています。地域福祉の拠点を成すコミュニティセンターの活用を図ると共に、社会福祉協議会、民生委員、児童委員、老人クラブ、婦人会等の組織団体の協力により地域への啓発指導を行い、村民のよろこびとやすらぎのある社会福祉の環境づくりを推進してまいります。

#### ② 老人福祉について

本村の高齢人口は、一月末現在、千八百四人のうち一人暮らし老人三百十六人、ねたきり老人は七十七人となっており、高齢化対策は村行政の大きな課題になってまいります。

社会福祉法人特別養護老人ホーム乙羽園が開設オープンされ、これにより村民福祉に対する村民の意識の高揚に多大な貢献を果たし村民に喜ばれております。また、一人暮らし老人世帯への家庭奉仕員の派遣、日常生活用具の給付事業等の在宅福祉の充実と敬老見舞金、祝金、老人

### ③ 児童福祉について

平成を担う児童が健やかにたくましく育つことは、村民すべての願いであり、期待するものであります。

国の財政緊縮や行政改革のなかで福祉をめぐる動向も大きな変動をみせ、補助率の削減や児童手当法の改正等のほか機関委任事務の団体委任事務化がされ、直接住民生活に影響を与える制度改正があいついでおります。

①児童手当について  
児童手当は国、県、市町村と事業主体が費用を持ちあい児童を養育する人に児童手当を支給することで家庭生活の安定と次代を担う児童の健全育成と資質の向上を図ることになっております。

②保育所の運営について  
保育の自主的な研修により未來を担う児童が健全に育成されることを基本に集団生活の中で児童と保育との係わりを通して児童の成長発達を育み豊かな情

### ④ 環境保健衛生について

村民が健康で明るく楽しい社会生活を営むためには快適な地域環境づくりを進めることが大切であります。健康は人から与えられるものではなく、自分で、家族で地域社会の中で積極的につくり出していくものであります。健康な精神の確立と快適な生活環境の整備のため、今年も引き続き次の事業を行います。

- ①健康づくり推進協議会を中心に健康教育を実施します。
- ②住民検診は基本健康診査、肺がん、胃がん、子宮がん、乳がん、検診を実施して疾病の早期発見早期治療に努めます。
- ③各種予防接種を実施し健康の意識高揚に努めます。
- ④保健婦及び母子推進委員による母子の健康指導、妊産婦、乳児等の保健、相談、健康診査等の推進指導に努めます。
- ⑤保健婦による訪問指導、リハビリによる障害者の機能回復に努めます。

⑥火葬場の維持管理面について  
なお一層努力をし、葬斎場施設用地購入費二百九十一万四千円を提案し、年次的に施設の充実をはかり村民福祉の向上に努力してまいります。

⑦村民の健康保持のために、その毒に努めると共に健康意識の高揚を図るために各家庭への健康カレンダーの配布、がん対策広報車による広報活動を実施する等、今後とも村民の健康増進の役割を認識して事業の内容充実に努めてまいります。

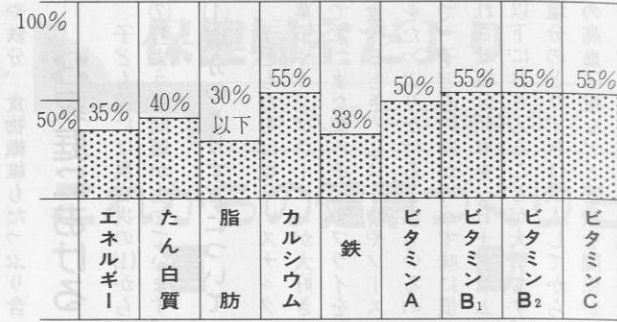
なお、環境衛生の充実も健康で快適な生活を営む上で欠かすことのできないものであり、清掃業務につきましても、文化生活の向上に伴い各家庭から排出される膨大なじん芥を効率よく処理するために燃物、不燃物の区分と家庭内処理の徹底指導に努め同時にじん芥処理経費の軽減を図ってまいります。

医療業務の内容充実のために  
村立診療所、村立歯科診療所の開設者を昭和六十二年度に村に移行し、医療業務管理を各医師との直接契約にしております。これによって交付税算入が認められており、これからも医療業務の内容充実が努めてまいります。

(4) 学校給食における平均所要栄養量の基準

	エネルギー	たん白質	カルシウム	鉄	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
小学校	kcal 640	g 25	mg 290	mg 3.2	μg 675	mg 0.40	mg 0.55	mg 22
中学校	820	32	430	3.5	750	0.51	0.70	27

(脂肪は摂取エネルギーの30%以下)



(単位g)

		魚介類	獣肉類	卵類	乳製品	大豆及びその製品	いも類	緑黄野菜	その他の野菜	果物	藻類	油脂類	砂糖類	種実類
小学校	パン給食	14	18	8	2.5	16	40	25	60	35	1.0	4.5	3.5	1.0
	米飯給食	17	16	12	4.0	25	40	25	60	35	1.5	4.5	3.0	1.5
中学校	パン給食	20	24	11	4.0	20	50	35	80	45	1.5	5.5	4.0	1.5
	米飯給食	22	20	15	6.0	35	50	35	80	45	1.5	5.5	4.0	2.0

小学校と中学校では表のように学校給食での平均所要栄養量の基準が区分されています。

**(5) 学校給食の標準食品構成**

学校給食の標準食品構成は表に示すとおり、パン給食と米飯給食の内容に基づいて小学校、中学校に区分され、十三食品群により分量が決っています。

**(6) あか・みどり・きいろの食品について**

あ	か	み	ど	り	き	い	ろ
血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの			熱や力のもとになる		

学校給食では、栄養のバランスと食べ物について学ぶために食べ物を三つに色分けしています。

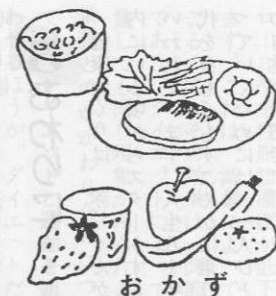
◎給食用ミルクは脱脂粉乳二十六グラムにバター五・七グラムを添加してパックづめにしたものです。脱脂粉乳は、たんぱく質、カルシウム、ビタミンB<sub>2</sub>を多く含み、栄養的にすぐれています。



主食

**(7) 献立の内容について**

◎主食はパンまたはごはんです。小麦粉は無漂白を使用し、米は国の補助によって消費者価格の五十五%引です。(週に二・五回使用のとき)



おかず

◎おかずは、煮物、汁物、いため物、焼き物、揚げ物などです。その他果物やデザートがつかま

**(8) 給食の工夫について**

◎児童・生徒は成長期にありますので、良質なタンパク質を摂取させるため、牛乳、乳製品を多くとり入れています。

◎家庭でとりにくいカルシウム、ビタミン類は一日分の栄養量の二分の一以上をとるように心がけています。

◎大豆、その加工品、芋類、海苔類、緑黄野菜(ほうれん草、人参、かぼちゃ、ピーマン)をできるだけ多くとり入れています。

◎季節感、行事食をとり入れるようにしています。(おぞう煮、ウニムーチ、節分、ひなまつり、その他の行事)

(次ページにつづく)



大勢の参加者を前に「明るく豊かで住みよい村づくり」をめぐらそうとあいさつする大城勝三教育長

会教育課長の「社会教育の現況報告」について、照屋厚本部長、教育委員会派遣社会教育主事の司会で玉城栄子村学校給食センター栄養士、与那啓恵村体育指導委員、伊波みどり村保健婦の三人を提言者として、県立名護保健所の島袋剛次長の助言を仰ぎながらシンポジウムが行われ、出席者は熱心に耳を傾けた。三名の提言内容について順次広報で紹介する予定です。

健康でしあわせな生活をめざし 活発に意見交わす

村社会教育振興大会

生活のリズムにあわせた健康と体力づくりで明るい村を大会テーマに第五回今帰仁村社会教育振興大会が二月二十五日村コミセンで開かれた。

同大会は、しあわせな生活を営む基本的条件である健康について地域ぐるみで考え、推進するとともに今後の社会教育の充実発展をめざそうというもので中高年齢者を中心に約二百人が参加した。

大会で大城勝三教育長、上間博安村長が「一万村民が手をたずさえ、うるおいと安らぎのある村づくりを推進していこう」とあいさつ。新垣侃社会教育課長の「社会教育の現況報告」について、照屋厚本部長、教育委員会派遣社会教育主事の司会で玉城栄子村学校給食センター栄養士、与那啓恵村体育指導委員、伊波みどり村保健婦の三人を提言者として、県立名護保健所の島袋剛次長の助言を仰ぎながらシンポジウムが行われ、出席者は熱心に耳を傾けた。三名の提言内容について順次広報で紹介する予定です。

「児童生徒の健康増進と地域の食生活改善を図る学校給食」

村立学校給食センター栄養士 玉城 栄子

近年における産業経済の発展と国民所得の向上は豊かな食生活をたくりだしてきましたが、その反面物が豊富になるにつれて食事は嗜好性等が先行してしまい、肥満、貧血、むし歯、成人病の弱年轻化等ひ弱な子どもが増える傾向にあります。

したがって、児童生徒の健康増進と地域の食生活改善を担う給食関係者と食生活の基本である家庭が手を結び正しい食事のあり方をみつめ、考えていく事が大切です。そこで今日は交流を深め学校給食や食事と健康について考えてみましょう。

1 学校給食の内容

- 1) なぜ学校給食があるのか  
学校給食は、ただ弁当がわりに昼食を食べさせればよいというものではありません。栄養のバランスのとれた食事を通して子供たちの健康を守り、体位を向上させると共に、心をも健全に発達させるため、教育の一環として実施されています。
- 2) 学校給食の目標  
(上図に示すとおり)
- 3) 一日の栄養所要量中にしめる給食の栄養量%  
給食は一日三回の食事のうち一回ですが、給食で決められた基準量は表のように一日の三分の一よりかなり高いものになっています。特に成長期の子供に大切で家庭において摂取しにくいカルシウム、ビタミン類は高く決められています。  
その基準にもとずいて献立を作り、よりよく安全なものを食べてもらおうよう努力しています。

(9) 栄養指導年間計画

(1) (8)の他に各月ごとに主題、校給食が実施されています。

2 学校給食の残食量調査

学校給食の栄養内容の改善を計る目的で児童生徒に供される食べ物の栄養内容が所要栄養量の基準に照らして適当なものであるかどうかを調査しています。その結果から、子ども達は野菜ギライ(野菜燃め、サラダ、和え物、煮物、酢の物など野菜を主にした料理は残量がグリーンと多くなります)であることがわかっていきます。

ところが、野菜にはビタミン、や鉄分、食物繊維もたっぷり含まれています。

3 家庭における食生活調査から

子ども達には現在の(1)から(7)のような問題が生じています。

(1) 塩分のとりすぎについて

子ども達は塩辛いスナック菓子やカップラーメンが大好きです。また焼きそばやフライを食べるとき、しょうゆやソースをたっぷりかける子供もいるので、子どもの時からうす味に慣れさせ塩分摂取を一日十グラム以下におさえることが大切です。塩分のとりすぎは成人してからの高血圧症などと密接な関係があり、お母さんたちの配慮がほ

(2) 砂糖のとりすぎについて

料理からではなく、おやつやお菓子、清涼飲料水からのとり過ぎによるものです。村内の中学生がコーラ、ジュース等を毎日一本以上飲んでいるという人が20%以上もいるというデータがあります。小学生についても高い比率を示しています。清涼飲料水、甘いお菓子のとりすぎは肥満やむし歯、糖尿病、心臓病などの病気の原因になるだけでなく、カルシウム不足、ビタ

(3) 野菜不足について

一般的に各家庭で野菜の摂取不足が感じられます。野菜は体の調子を整え、病気を防ぐはたらきと、野菜(海そう、豆などにも含まれる)に含まれる繊維は便秘を防ぐ役目もあります。生活リズム上毎日排便をすることが望ましいのですが、県保健体育課の調査によると排便を毎日しない小学生が四十八・九%・中学生では四十六・四%になっており、食事作りをする場合このような現状をしっかりと受け止める必要があります。

(4) 加工食品について

加工食品にはグルタミン酸やナトリウムがたくさん含まれています。これらの人工のうまみに慣れていくと食品が本来もっている自然のうまみに対して鈍感になる恐れがあるようです。食品の本来の味がわかる子どもに育つようになるべく加工食品を使用しないで心のこもった手づくりの料理に心がけたいものです。

(5) かむことの少ない食事

最近の食事内容は、かたい食品の利用が少なく、かめない子供が増えています。家庭でも学校給食でもかたい食べ物(ゴボウ、レンコン、たくあん、ナッツ類、スルメ、タコ、イカ、小魚等)を見直し、どんな取り入れることが必要です。

(6) 朝食の欠食と内容

村内の養護教諭会の調査によると、朝食を毎日食べているという比率は小学生が高く、中学生では、いつも食べていないという生徒が9%もいます。

わが国では人生八十年時代を迎えています。しかし、一方では、がん、脳卒中、心臓病、糖尿病などの成人病が増加しており、成人病予防の観点から私たちの食生活の改善が急がれています。また、栄養の過剰摂取や栄養摂取の偏りなど、新たな問題も生じてきています。

こうした状況をふまえ、日常の食生活のなかで、特に留意すべき事項を示した「健康づくりのための食生活指針」がありますが、大まかに紹介しておきます。

(1) 多様な食品で栄養バランスを(2) 日常生活に見合ったエネルギーを

4 健康づくりのための食生活のまとめ

(3) 脂肪は量と質を考慮して(4) 食塩をとりすぎないように(5) ころころのふれあう楽しい食生活を

五つの食生活指針の中で特に(1)を強調したいと思えます。

10おわりに

健康づくりは、赤ちゃんが生きている頃からスタートするといわれています。人生八十年時代を身も心もすこやかに乗りきっていくためには、一人ひとりの自覚が大切です。

これを機会に健康づくりを担当する各関係団体が連携を密にして頑張っていかなければと思っています。

保健婦室だより

お気軽にご相談を!

これからの健康づくりと運動

バランスよく食べるだけでいいの?

今まで日本人は日常生活の中で体をよく動かしていたので、バランスよく食べれば健康の維持増進をはかることができました。それと同時に経済水準の上は、食生活を豊かにし、その結果として戦後、世界有数の長寿国になりました。しかし、最近寿命が伸びたとはいえず、果たして、本当に健康に長生きしているかという問いかけがなされるようになりました。つまり、バランスよく必要量を満たすように食べるだけでは、健康づくり



にはまだ事足りないということ。良質のたんぱく質を基礎にして様々な栄養素をバランスよく摂取したとしても、日常生活を活性化しないと、心肺及び血管系、骨格筋の筋力、筋持久力、体の柔軟性、脳及び神経系と骨格筋間の調整能力等が低下してしまいます。それに伴って種々の疾病にかかる可能性が多くなってきます。とりわけ、長い間の不活発な生活のうえに、栄養過多とアンバランスな食生活の結果として、慢性的な病気にかかるようになる。具体的に言えば、肥満症、高血圧症、高脂血症、動脈硬化症、糖尿病等の成人病です。これらの病気を誘発させないためには、日常生活の中で運動と栄養状態を適切に調整することが大切です。

身近な目標は、肥満を予防し、肥満者は減量して理想体重に近づけることです。そのために、あまり激しくなくてある程度の強度のある運動をすることを、日々の生活のなかに定着させることです。

あなたは健康ですか? 自分でチェックしてみましょう

① 毎日を明るく楽しく暮らすことができる。

② つねに「からだ」の調子がいい。

③ つねに「こころ」が豊かである。

④ 自分の仕事を意欲をもって続けられる。

⑤ 異常のないことが医学的にうらづけられる。

くつろぎながら あおむけになって足をぶらぶらさせる

家事をしながら 掃除機かけはリズムカルに...

お休み前・めざめながら ふとんの上で手足を伸ばしたり、左右に伸びるなど

外出のとき せすじを伸ばし、おなかに力を入れて(30分)

運動の効果

運動すれば体力を向上させ、健康水準の低下を防ぎ、あるいは、改善することが可能なわけですが、運動の効果は、多くの場合間接的です。運動によってエネルギー消費を増やすと体重が減少し、様々な病理、生理学的変化がおこります。例えば減量の結果として糖尿病患者の血糖値や高血圧患者の血圧が改善されたりするわけです。運動の直接的効果としては、血中の

HDLコレステロール濃度の増加を上げることが出来ます。運動でエネルギー消費を増大させ減量すると、血中の総コレステロールや中性脂肪濃度が低下します。これは、減量によっておこるので、その効果は、間接的であり、ダイエットによって減量しても同じ現象がみられます。栄養とのかかわり合いについては、ダイエットと運動を組み合わせるほうが、ダイエットだけより全身持久力を低下させずに成人病に関する誘発要因を改善することが出来ます。

(一部割愛)

国立栄養研究所 健康増進運動生理研究室長 橋本 勲

以上の内容から、自らの健康増進の為に適度な運動と栄養を上手にとり、日々の生活の中に定着させることが必要です。少しづつ、自分の生活にあった運動をとり入れながら、毎日を楽しみやすくすこしまししょう。

4月7日は 世界保健デー 禁煙 「喫煙か健康か 選ぶのはあなた」

# 生の美しい音楽に感激

## 「青少年劇場」

### 吉田太美男トランペットコンサート

青少年にすぐれた芸術を直接鑑賞してもらい、美しい人間形成の一助にしようと願う文化運動「青少年劇場」が三月一日村コミユニティセンターで催された。これは文化庁の助成を受けて財団法人日本青少年文化センターが企画。村教育委員会と村青少年協が主催して行われたもの。今回の青少年劇場では、吉田太美男トランペットコンサート「が行われ、子どもやお父さん、お母さんなど約二百五十人が会場に詰めかけ、生きたすばらしい音楽を鑑賞した。



すばらしい音楽で会場の聴衆を感激させ豊かにさせた吉田夫妻

とんだ楽器の紹介で子ども達を笑いに誘ったり、また、迫力のあるトランペットと奥さんの岡田知子さんが奏でるピアノの調べとが一体となって表情のある音楽となって会場の聴衆を魅了した。

この日は、フッササ「狩の音楽や「マイ・ウェイ」、「ファンファーレ」の外沖繩の曲「芭蕉布」や安里屋ユンタ、てんぐさぐの花などの組曲が演奏され、聴衆らは一曲ごとに大きな拍手をおくった。これに比べ、夫婦は、予定外の曲もプレゼント。楽しく豊かな気持ちを与えてくれた。

## 「沖縄のことが知りたい」と 愛知県新蟹江小から手紙

村から副読本・さとうきびなど送る



サトウキビを送る準備をする  
与那嶺一広農政係と上間村長

「沖縄の皆さんこんにちは、わたしたちは今、社会で沖縄のことについて学習しています。」と、このほど愛知県海部郡新蟹江小学校四年一組のみなさんから村役場経済課に手紙が無い込んだ。

文面には、「沖縄は、本州よりかなり南にあるので気候や作物にちがいがあり、めずらしい事がいっぱいあります。そこでわたしたちは手紙をだすことにしました。今帰仁村の皆さんとこれから文通できるとどんなに楽しいだろうと思っています。」としたためられ、次の質問がされている。

- ① さとうきびの太さや重さ、長さなどのくらいで、色は何色ですか。
- ② さとうきびは一年にどのくらいとれ、一本からどのくらいのさとうがとれますか。
- ③ さとうきび畑の仕事はどのくらいの人で作業をしますか、またそれだけで生活できますか。
- ④ さとうきびからさとうをどのようにとり出すのですか。また黒さとうもできるのですか。
- ⑤ さとうきびは初めどんなものから育つのですか。

## ご寄附

社会福祉に役立ててほしいと村社会福祉協議会に次の方々から寄附がありました。

- ◎ 与那嶺秀雄さん（渡喜仁一〇二七）から母ハナさんの香典返しとして五万円。
- ◎ 大城勝三さん（仲宗根三〇四）から母カマタさんの香典返しとして十万円。
- ※ ご芳志大変ありがとうございました。

## 新入園・入学を控えて

# いま身につけさせよう 子供への交通道德

入園・入学を控え怖いのは  
交通事故

指導を繰り返し習慣づけを  
子どもの歩行中に起きる事故

の大半は「とび出し」が原因といわれています。こうした事故を減らしていくには、まず両親（大人）が幼児のもつ特性を知り、それに応じた具体的な交通安全のための指導を繰り返して行



い、習慣づけをすることが大切です。

通園・通学路を一緒に歩こう

幼児の主な特性は、次のようなものです。

- ① 一つのものに注意が向くと、周りのものが目に入らない  
例えば、手から放れた風船や転がったボールを追いかけて、道路にとび出すなどの行動です。
- ② 気分によって行動が変わる  
子供は喜怒哀楽が激しく、感情によって思わぬ行動を起こしかねません。
- ③ 抽象的な言葉だけでは、よく理解できない  
「危ないよ」、「気をつけてね」という具体性のない言葉だけではわかりません。どうして危ないのか、何に気をつければよいのかを理解させることが大切です。
- ④ 物事を単純にしか理解しない

大人が近くの横断歩道を渡らずに道路を横断したり、信号無視をするのを見ると、まねをし

ます。

⑤ 大人のまねをする

特に、入園・入学を控えたお子さんが道路に出るときや道路を渡るときは、必ずいったん止まって右・左を確認する習慣を身につけさせましょう。また、両親（大人）が事前に通園路や通学路を子供と一緒に歩き、危険な場所を確認し、それらの場所ではどのようなことに気をつけなければならぬかを、具体的に教えてあげることが大切です。

⑥ 幼児は視野が狭く、視点が低い

幼児の視野は大人より狭く、視点は大人よりも低いため、物陰から出てくる車などが見えず、とび出してしまいます。

手を上げさえすれば、いつでもどこでも車は止まると思いきり、信号が青に変わると、車の停止を確認しないで走り出す傾向があります。

## ふるさと創生一億円

### 「自ら考え自ら行う地域づくり」事業

あなたならどう活かす……

政府の「ふるさと創生論」の具体策として、全国の市町村に一律一億円が配分されることになりました。この一億円は、自治省の「自ら考え、自ら行う地域づくり」事業として、昭和六十三年度に二千万円、平成元年度に八千万円、合わせて一億円が配分されます。

しかし、一億円の配分といっても国から市町村に現金が配分されるのではなく、自治省が地方交付税法を改正して、各自治体の基準財政需要額に一億円を上積みすることになります。従って、基準財政需要額に対し、基準財政収入額が上回る、富裕自治体（全国で約一九〇市町村）には配分されないことになります。

最新の新聞には毎日のようにふるさと創生事業の一億円の使い道の記事が掲載され、村内各地でもその用途についての関心が深まっています。

- 今のところ本村では、次のような事業案がでています。
- ① 村を考える懇談会（継続して毎年実施する）

- ② 村民の交流談話室の設置
  - ③ 人材育成事業（村の農林水産物を活用した特産品づくりのための人材づくりや、山形県酒田村との交流を進展させ、小学生を酒田市に派遣し、雪との触れ合いを通じた体験学習による子どもたちの育成）
  - ④ 大井川河川添いを小公園として整備する。
  - ⑤ 城再発見整備事業（今帰仁城跡周辺の整備や遺構の発掘調査）
  - ⑥ やんばる基金（北部十二市町村の振興を図るための地域振興資金の設置）
- 村ではこれらの事業を含め、広く村民の意見を反映させた事業にするため、住民への説明会（各字との懇談会）や要望聴取のためのアンケート調査を実施する予定です。村民の皆様から寄せられたアイデアを検討して事業の具体化を図り「うるおいと安らぎのある村」を創生していく計画です。

あなたなら一億円をどう活かしますか。今から考えて下さい。

## 節水にご協力を!!

水は上手に使いましょ

- 洗車はバケツにくんで水道水での流し洗車はやめましょ
- 洗顔、歯みがきの際の出し放しはやめましょ
- 風呂の残り水をそうじ、雑用水として活用しましょ



# ●村民カレンダー

1989年

# 4月

# 卯月



4月 1 土	○おもちゃ図書館 (コミセン 9:00~12:00)
2 日	
3 月	○ 村立保育所入所式 今帰仁、中央 (9:00~10:30) 仲宗根、仲尾次 (10:30~11:30)
4 火	○ 手話サークル (コミセン 19:30~21:00)
5 水	○ 心配ごと相談 (コミセン 13:00~17:00)
6 木	
7 金	
8 土	○ おもちゃ図書館 (コミセン 9:00~12:00)
9 日	
10 月	
11 火	○ 手話サークル (コミセン 19:30~21:00)
12 水	○ 心配ごと相談 (コミセン 13:00~17:00) ○ 1歳6ヶ月健診 (コミセン 13:00~14:00)
13 木	○ DPT子防接種2歳から (コミセン 13:00~14:00) ○ リハビリ (コミセン 13:00~15:00)
14 金	○ 今中日脳予防接種 (9:30)
15 土	○ おもちゃ図書館 (コミセン 9:00~12:00)
16 日	

17 月	○ ことばの教室 (コミセン 9:00~12:00) ○ 3歳児健診 (コミセン 13:00~14:00)
18 火	○ ことばの教室 (コミセン 9:00~12:00) ○ 手話サークル (コミセン 19:30~21:00) ○ 湧幼、小、中日脳予防接種 (9:30)
19 水	○ 心配ごと相談 (コミセン 13:00~17:00) ○ 母子推進員定例会 (コミセン 14:00)
20 木	○ ことばの教室 (コミセン 9:00~12:00) ○ 老人地域懇談会 (コミセン 14:00) ○ 天幼、小日脳予防接種 (9:30)
21 金	○ ことばの教室 (コミセン 9:00~12:00) ○ 古宇利幼、小、中日脳予防接種 (10:30)
22 土	○ おもちゃ図書館 (コミセン 9:00~12:00)
23 日	
24 月	○ ことばの教室 (コミセン 9:00~12:00)
25 火	○ ことばの教室 (コミセン 9:00~12:00) ○ 北山老人大学開講式 (コミセン 14:00~17:00) ○ 手話サークル (コミセン 19:30~21:00) ○ ディケア
26 水	○ 心配ごと相談 (コミセン 13:00~17:00) ○ リハビリ (コミセン 13:00~15:00)
27 木	○ ことばの教室 (コミセン 9:00~12:00)
28 金	○ ことばの教室 (コミセン 9:00~12:00) ○ 兼次幼、小、中日脳予防接種 (9:30)
29 土	○ おもちゃ図書館 (コミセン 9:00~12:00)
30 日	
31 月	○ ことばの教室 (コミセン 9:00~12:00)
5 1 火	○ ことばの教室 (コミセン 9:00~12:00)

**役場の電話番号**

協 議 会	4742	総務課	2101
社 会 課	4397	住民課	2102
厚 生 課	4398	税務課	2105
水 道 課	2645	出納室	2255
教育委員会	2647	企画課	2256
		建設課	
		経済課	
		農業委員会	

■ 県内の水不足は深刻。本村ではまだ断水はないものの自己水源の水位低下が気になり。またまった雨がほしいところ。

ン人生ヘダッシュしよう。

■ 四月号の広報編集時はまさに 巢立ち、旅立ちの季節。わたしたちの村の学校でも小学生百五十九人(兼次小三十八人・今帰仁小六十一人・天底小三十五人・湧川小十六人・古宇利小九人)と中学生百六十九人(兼次中四十二人・今帰仁中百七人・湧川中十四人・古宇利中六人)そして北山高校九十六人が卒業した。一つの区切りは新たな出発を意味し、進級、入学、入社などこれからの時期ならではの人の流れ、心の動きがある。春風のぬくもりの中で、心豊かに、そして希望を抱いて長いマラソン人生へダッシュしよう。

## 編集後記