

やまびん

◆ 広報

3

1997

No.256

毎月1日発行



●今帰仁村の人口

男 4,845人(+7) 女 4,819人(+9) 計 9,664人(+16)

世帯数 3,231戸(+2)

平成9年1月末現在



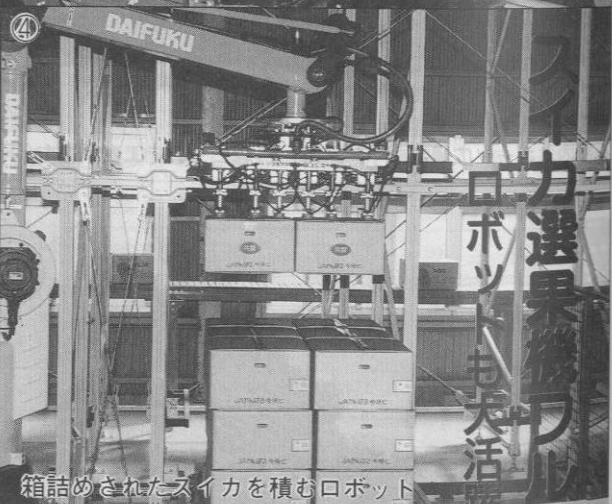
① 農家からスイカが運ばれる



② コンベアで運ばれてくるスイカをチェック



③ 箱詰め



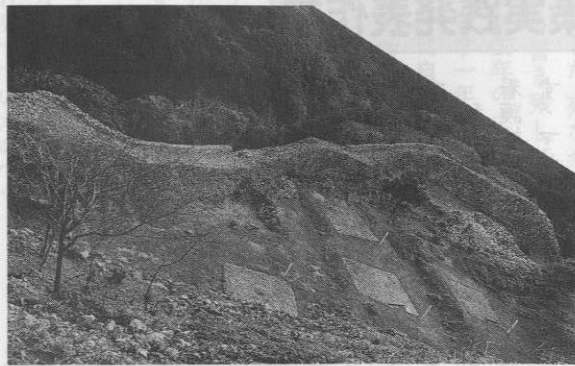
④ 箱詰めされたスイカを積むロボット

力強いロボットも大活躍
稼働

今帰仁村民憲章

一、みんなで守ろう 恵まれた自然と文化遺産を
一、みんなで作ろう うるおいとやすらぎのある村を
一、みんなで育てよう のびゆく力と豊かな心
一、みんなでめざそう 健康で希望に満ちた村を
一、みんなで作ろう 平和で明るい活力のある村を

今、農家は猫の手も借りたい程、きび、菊、スイカ、ゴーヤーなどの掻き入れ時である。
特にスイカは今帰仁ブランドとして全国的に名が知れ渡り、出回っている。
そのスイカ農家にとつて力強い味方が登場した。それは農協出荷場に導入されたスイカ選果機。一個一個のスイカをコンベアで運び、選別から箱詰め、パレット積みに至るまで一手に引き受ける。正に助っ人である。



▲今帰仁城跡石積修復工事

本部町今帰仁村消防組合・今帰仁分遣所に新しい救急車が配備(一月八日付)された。

この救急車は平成八年度予算にて購入されたもの。搬送途上、救急隊員の救急処置がスムーズに行えるようコンパクトな救急器具等が収められた設備が搭載されている。

村民の皆さん、ささいな事での救急車のご利用はやめましょう。いつどこで重傷者が飛び込んでくるか分かりません。今一度お考えを!

今帰仁分遣所に最新設備の救急車



みんなで防ごう住宅火災

異常を感じて自動消火

倒れそうになったり、過熱したりすると、自動的に火が消える安全装置付きストーブ。これなら万一の時も安心だね。でも、ストーブの回りでは、くれぐれもふざけたり、遊んだりしないようにね。



◆消子ちゃんから◆
安全装置付暖房器具をご検討されてはいかがですか。もちろん使用に際しては、暖房器具の回りの整理整頓、正しい取り扱い方法をきちんと守るようにしてくださいね。

ついでかな、住宅防火安心マーク。

平成8年度 建設工事発注状況

平成9年2月中旬現在(単位:千円)

工事の名称	請負額	受注者名
平成7年度 農道NO4号、8号農排1号工事	41,949	島政建設
平成8年度 呉我山農道工事(NO5号)	35,217	(有)源建設
平成8年度 平敷集道工事 集道(NO3、4号)農排(1号)	33,855	(株)金良建設
平成8年度 仲尾次農道工事、農道(NO9号)農排(NO3号) 集道(NO9号)	44,097	(資)国吉組
平成8年度 玉城農道工事 農道(NO10号)農排(NO2号)	49,244	(有)上宏工業
運天漁港局部改良工事	57,050	(有)武国建設
勢理客和呂目線特改一種工事	48,410	(有)星土建工業
今帰仁小校舎改築工事(解体工事)	4,223	(有)上宏工業
仲宗根運天線道路改良工事	11,235	喜屋武建設
渡喜仁仲宗根線道路改良工事	10,094	平山工務店
屋内スポーツ広場建築工事	451,140	(株)東開発 (有)孝夫組 建設工事共同企業体
屋内スポーツ広場電気設備工事	75,602	(有)平良設備工業
今帰仁小校舎改築工事(建築工事)	72,100	(資)比嘉建設
運動公園管理棟撤去工事	4,120	(有)武国建設
今帰仁小校舎改築工事(設備工事)	11,175	向陽電気
屋内スポーツ広場機械設備工事	35,741	(有)丸島建設
プール温水化電気設備工事	25,750	(株)金良建設
謝名地区幹線排水路工事	39,140	(有)源建設
謝名地区営農用水工事	13,596	(有)仲原建設
プール温水化機械設備工事	37,595	(株)金良建設
諸志地区簡易水道施設整備工事	192,610	(資)国吉組 (株)金良建設 建設工事共同企業体
平成8年度 農道NO15号、NO16号工事	22,660	(有)タマキ産業
勢理客和呂目線特改一種工事(II工区)	42,745	(有)山川建設
天底和呂目線道路改良工事	11,330	宮土建
平敷伊豆味線特改一種工事	21,012	(有)仲原建設
兼次小コンピューター教室空調工事	2,575	嶺志電社
北大嶺原水路災害復旧工事	12,360	喜屋武建設
鎌城水路災害復旧工事	9,270	向陽電気
村宮住宅玉城団地造成工事	23,690	(有)新城組
玉城道路改良工事	11,845	宮土建
今帰仁城跡志慶真門郭石積修復工事	9,064	平山工務店
兼次中学校体育館フロア改修工事	27,295	島政建設
謝名西大榎原線道路改良工事	20,085	嘉陽組(有)

屋内スポーツ広場6月に完成

古宇利大橋2001年完成目ざし県事業へ移管



▲屋内スポーツ広場完成予想写真(上)急ピッチで工事が進む(下)

村では「住み良いむらづくり」のため、生活環境の基盤整備や農林水産業の振興、福祉の充実、教育文化の振興など、積極的に推進している。

しかし、きびしい財政上、公共事業は国、県の補助事業に頼るのがほとんどである。補助事業の及ばないところは、一般財源で切り盛りしているが、まだまだ、村民の要求を満たしているとは限らない。

平成八年度の公共事業の発注状況は屋内スポーツ広場(体育館)をはじめ、仲宗根運天線道路改良、今帰仁小校舎改築、諸志地区簡易水道施設整備など工事関係四十件、委託関係二十四件。

そこで、村が二月中旬までに発注した平成八年度の建設工事関係の一部写真を交えて紹介します。



▲舗装と排水路を整備、平敷集落道



▲仲宗根運天線道路改良。歩道も整備され、交通安全に一役

若者が定住できるむらづくり

学対シリーズ(33)



夢に向って

兼次中二年 大山 あすか

みなさんの将来の夢は何ですか。また、その夢に向かって今、どんな努力をしていますか。

私の将来の夢は、看護婦になることです。マザーテレサみたいに、どんな患者さんにもやさしく、愛情をこめてお世話できるような、そんな看護婦になりたいと思っています。

第8年次学力向上対策実践発表作文

中学一年生の頃は、居残りさせられるからとか、先生におこられるからやるとか単純に考えていました。

しかし、二年に入ると、そろそろ進路のことについて考えないといけないと思うよ

うになつてきて、その上母姉も「将来の夢は決まってるの」とか「どこの高校受けるの」とか、口うるさくなってきました。それはたぶん私のことを心配して言ってくれたんだと思います。

でも私はその時までは、まだはっきりとした夢がなく、できれば看護婦になりたいと心の中でひそかに思っていただけでした。

「看護婦になりたい」という意志が強くなり始めました。その番組の内容とは、主人公はまだ新人の看護婦で先輩にいろいろ教えてもらいながら、一人前になっていくというごく普通の内容ですがこの主人公は、患者さんとのコミュニケーションを一番大切にしたから何を言われても、自分が正しいと思ったことは最後までやりとおす、誰かが悩んでいたら、一緒に頑張って

悩んでくれる姿に私は、とても感動し、自分も「こんな看護婦になれたらいいな」と心からそう思いました。そして二学期ぐらいになると「絶対看護婦になるんだ」と決意を固めたのです。それで家庭学習も欠かさずがんばり、力をつけるようにしています。

家庭学習は、勉強の基礎となる大切な一歩なんだと考え、将来の夢の実現とも、深く関わっているんだと思うようになりました。

仲間がいるもの、そこは外国。知らない人、知らない言葉の中です。初めは、行こうかどうか迷っていましたが、父や母が「自分が本当に行きたいと思うならいい経験になるから行っておいで」と言ってく



お母さん、お兄さんの手を借りて、元氣よくもちをつくちビッコ

気もちよくもちつき大会 寒さを吹き飛ばす

したので行くことに決めました。たくさんのお金も使うのに、私のことを一番に考え「行っておいで」と、言ってくれた両親に本当に感謝しました。毎週土・日の練習はきつ、イヤになることもたびたびありますが、この経験は、将来の自分に、とても役立つと前向きに考え始め、今では一生懸命練習に励んでいます。たった一つの小さな夢かも

しませんが、私はそれを実現させるために今、自分できる精一杯の努力を惜しまずにできるようにがんばることが大切だと考えています。中学三年だけでなく、中学一、二年も今後の進路につながる大切な時期です。自分の将来を、自分の力で明るいものにするために、何事にも真剣にチャレンジしていきたいと思っています。

村社会福祉協議会（鳥袋政春会長）主催による新春もちつき大会が一月二十五日、中央公民館中庭で行われ、チビッコや乙羽学園の皆さん、民生員ら約百人が参加した。最初は大人が模範を示し威勢よくもちがつかれたが、チビッコは重い杵に悪戦苦闘。それでも大人の手を借りながら楽しそうに杵をついていた。つき終わったちは早速、ぜんざいやきな粉もち、あんこもち、ノリ巻きもちなどにして振舞われた。チビッコは、まだまだ食い気でもちをついている時よりも幸せそうな顔をしていた。

第14回青少年の主張大会 優秀賞

「思いやり」の必要な時代

北山高3年 島袋 冬子



「生きていくのがいやになりました。死なせてください。」

そう書き残して少年は死んだ。去年の十一月下旬新潟県の中学一年生でした。いじめを苦に自宅のバスケットリングに首をつって自らの命を絶つたのです。残された遺書は死亡する四日前に書かれたものでした。四日間、彼は何を考えて過ごしたのでしょうか。楽になりたい一心でひたすら死を待ち望んでいたのでしょうか。家族の顔を見てもどうしても生きることを選べなかった彼。それ程までに疲れ果てていたのです。

最近、頻繁に報道されるいじめを苦にした若者達の自殺のニュース。肉体的にも精神的にも大きなダメージを受け、あげく自らの死を選んでいった彼ら。それなのになんてい場合いじめた側の罪の意識は希薄であるという事実。受け取り方に大きな落差がみられます。人の傷みを自分に置き換えて考えることができないのでこのような事が起こり得るのでしょう。自殺した少年の父親の言葉には胸が詰まりました。「とにかく手のかからない息子だった。唯一、手をかけたのが死んだ息子をバスケットのゴールから降ろすときだった。」

その後も自殺者は後を絶たず、文部省が対策を打ち出す前に福岡県で新たな事件が起こりました。父親がわが子を死に追いやった少年を半殺しにしたという事件でした。息子の報復事件として賛否両論でしたが、実際そのように肉親を失ったことのない私には、父親の怒りや悲しみを推し量ることは到底できません。いじめは子供の世界だけに存在する訳ではありません。大阪ではその矛先がホームレスへ向けられました。深夜、

台車で寝ていた六三歳のホームレスの男性を成年たちが面白半分六メートル下の川に台車ごと投げ込んだのです。彼は間もなく水死するという残酷な結末を迎えてしまいました。いろいろな調べで加害者側の人間は何らかの形で周囲からプレッシャーを受け発散できずにいた様な思いがあつたようです。「弱い自分」を認めたくなくてさらに弱く思う者を攻撃すること、自分も慰めることのできない彼ら。そんなことで本当に彼らは心の問題を解決できたのでしょうか。

「思いやり」について考えてみました。他人を思いやる心というものは人間を人間としてあらしめる最も大切な感情であると考えます。そういった感情の欠落は時として分別のない人間を育ててしまい、結果的には前に挙げたような事件が続いてしまったように思います。ニュージールランドの小学校では、子供達が包帯を持って登校する日があるそうです。その包帯を自分の利き手、もしくは利き足にまぎつけます。そして一日を過ごします。もちろん包帯を巻いた部分は

どんな時も使つてはいけません。そうすることによって体が不自由であるということの大変さを身を持って体験するのだと言います。やがて子供達は街で出会う障害のある人々に優しく接することができそうです。自分より弱い立場にある人々を思いやる気持ちを育てる素晴らしい人間教育だと思えました。日本でも同様の趣旨から福祉の心を育てる場をもうけています。

その中に「車イス体験」があります。車イスにのることで日常のさまざまな行動が窮屈になって来ます。そう感じることはじめて、日々そういう生活をしている人達の気持ちがいかに鮮明に心に焼き付く訳です。人間は不完全です。いくら思いやりを持っていても、日常生活の忙しさやうまくいかな人生にいらだち、思いやりを忘れてしまうことがあります。自身を振り返ってみると私の身勝手な随分たくさんの人々を傷つけてきたことが思い出されます。そんなとき私は自分を相対化できずに、物事を画一的にしかみれず、自己中心的な行動をとっていました。そんなふう

れないように、包帯体験や車イス体験はこれからの社会でより重要な意味を持つてくると考えます。来たる二十一世紀は高齢化社会と言われ、私たちが社会の一員として活躍する時代でもあります。そう先ではない未来で私たちは高齢化社会における様々な問題に直面しなくてはなりません。年々出生率は低下し、お年寄りは反比例して増えています。そんな状況に対応するためには若者が連結し国を支えなくてはなりません。相手を思いやる気持ちが増えてどうしてお互いの信頼関係を築けるでしょうか。まずはあなたの身近な人、親や兄弟、友人たちと話す機会をたくさん作ってください。コミュニケーションをとることで、おのずと信頼関係は生まれてくるでしょう。相手を思いやる気持ちも自然にわいてくるものではないでしょうか。意思表示をはっきりと、しっかりと自己を確立することも不可欠です。そのうえに立つ優しさは強いと思います。今、思いやりについて考えるべきときが、もうそこまで来ているのではないのでしょうか。

に本来持っている優しさを忘

初めて見る雪に大はしやぎ

「ふれあい少年の翼」酒田市の子ども達と交流

児童生徒の健全育成及び人材育成を目的とした「第七回ふれあい少年の翼」(喜屋武治樹団長、児童生徒四十二人、引率八人)が二月七日から五日間、山形県酒田市を訪問。地元小学校との交歓会や雪体験などを楽しんだ。

特に雪は児童生徒にとって初めての出会いで、全員が一目ぼれ。北国の真冬の厳しさよりもスキーのできる環境がうらやましい。といった感じの「ふれあい少年の翼」であった。

参加者全員の感想文がよせられているが、次の三人の感想文を抜すし、紹介します。また、指導主事の仲村一史先生にレポートをお願いした。



▲インストラクターからレッスンを受け、熱心に練習を繰り返す。もう少しで滑れるゾー

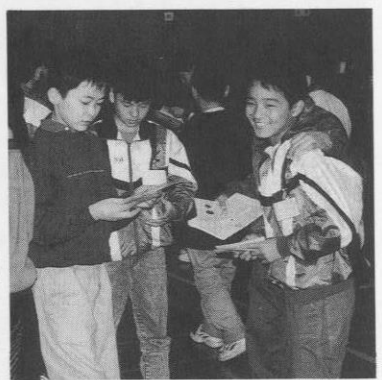
「世界を翔け、国際社会で活躍できる人間の育成」が、今教育に求められている。本研修はその大きな礎・やる気を築いてくれたものだと思う。

まず、団員一同無事に帰着し報告できることをこの上ない喜びであり、心より感謝の気持ちで申し上げたい。

私たち、「ふれあい少年の翼」の一行を乗せたバスは、二月七日(金)夜白む頃、出発の準備を整え暗がりの中を那覇空港へと走った。

夢をいっぱい乗せた翼は、定刻通り飛び立ち東京国際空港に着陸。すぐに全日空羽田整備工場の見学へ。見学を終え庄内行き電光掲示板の雪印のお天気マークを見ながら乗り継いだ。

ぶ厚い雲海をくぐり抜け機窓から一斉に庄内平野が開けてきた。「あれ!雪が、雪がない」、銀世界に降る雪への期待は一瞬にしてしぼんだ。「庄内の銀世界は庄巻だよ」と、出発前の村長の挨拶が益々



▲酒田市の子ども達と交換カードをした。すぐお友達になった。

それを大きくしたようだ。

酒田市の教育長をはじめ多くの方々の歓迎をうけた後、散在する雪の固まりをバスの窓から眺めながら宿泊地・国民休暇村へと移動した。目的地に近づくにつれ雪はだんだんと深まり、子供たちの表情はしだいに期待へと変わっていった。下車するや否や初めての雪に感動し、雪を握り締め感触を確かめているようだった。

翌日は絶好のスキー日和。終日スキー教室と雪達磨作り、雪合戦で思い切り汗を流した。当地の「遊雪会」のベテランの指導員が基礎・基本から懇切丁寧に指導してもらった。お陰様で数時間後にはスイスイと滑れるようになった。

急斜の雪面を思い切り、ダイナミックに滑走する子供たち

ちの姿は、まさに、「雄姿」の表現がぴったりであった。挑戦する心に感動すると共にこれからの子どもたちの前途に一筋の光明を見る思いがあった。

西荒瀬小学校の児童との交歓会では、最も期待も緊張もする一コマであった。酒田市長をはじめ多くの著名な方々の歓迎とセレモニーの後に、交歓会へと移った。はじめの緊張と恥じらいはゲームを通じて解け、笑いとおしゃべりのつぼと化し交流を広げ友情を深めることができた。

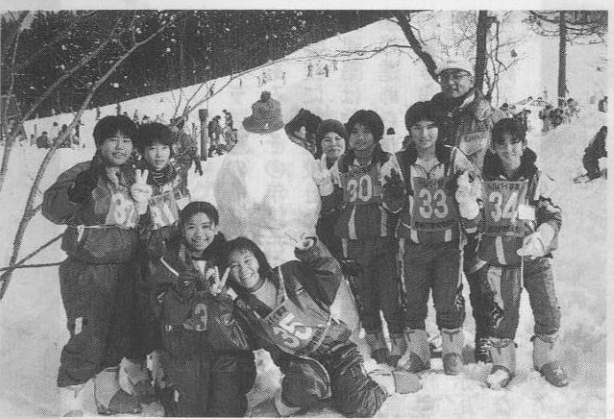
いよいよ移動日、少し荒れる日本海と真っ白い雪を頂いた連峰を左右に見ながら新幹線MAXは東京駅へ。それから都内見学、ショッピング等を楽しんだ後、翌日、翼は那覇空港に両輪を着けた。すぐに安堵と旅の思い出が蘇ってきた。

気候・風土・文化の違いに触れる感動と理解、雪に閉ざされた過酷な冬・灼熱と台風、お互いの違いと厳しさが培う人間としての共通の温かさを感じた。それは、スキー、

「ふれあい少年の翼」を終えて

古宇利小六 古宇利 恵美

二月八日待ちに待ったスキーの日です。羽黒山に着いて班ごとに先生方がついて、先生に滑り方を教わりました。はじめて滑る雪の上、うれしすぎて、早く滑りたいと



▲雪合戦や雪だるまを作って大満足。雪だるまとハイポーズ

言葉は「山形県へ

料理に腕をふるった「小さな手の会」、白鳥はね、人がいい所に来るんだよ」と、言ったスワンパークのおじさんから知ることができた。子ども達は、今は気づかないかも知れないが経験を重ねていく内に、成長の糧となることを確信している。

お土産をどつさり背負って帰って来た子供たち、「これから学校、字でリーダーとして頑張ります」と、力強い解団式でのあいさつから、この村をこよなく愛し、それから、将来村の内外から支援し創造する人となることを念じた。責任を全うした六人のリーダー及びメンバーの活躍と、この研修が継続発展していくことを切に希望する。

(指導主事 仲村 一史)

言う思いで頭の中がいっぱいでした。そしてスキーの練習で、内股で滑りながら左右のかかとを開くというのが難しく、何回も何回もこころび、足がだぼくして、とてもいかなかったです。昼食をすませた後、またスキーをして、一段高い所から滑ったけど、あまりの速さにこわくて、ころんでしまいました。

二月九日、はじめて白鳥を見ました。テレビで見るとよりきれいでした。昼食を食べた後、いよいよ酒田の人たちとの交歓会。最初はどきどきしていたけれど、自己しょう

「少年の翼」に参加して

今帰仁小六 山城 久和

かいやゲームなどしている間に、きんちようなどがなくなり、カードを交換して宿にもどる時、もつと酒田の人たちと話をしたり、遊んだりしたいなと思いました。

私は、またこんな機会があったら行きたいと思っています。短かったけど、楽しい旅行になりました。

ぼくたちは、今まで四回の事前研修を終えて、二月七日の早朝五時二〇分に出発式をしました。出発式の途中、もう、ぼくの心は飛行機の中にいました。

そしてぼくは、団員を代表して玉城勝広君が、山形県に行つてどういうふうになんか話したいかなどを話していました。中でも印象に残った言葉は「山形県へ



▲「どう、様になっているでしょう」

行って、沖繩に帰って来た時に、あんなかわつたねと言われるようにしたいです」その言葉を聞いた時、ぼくは心の中で山形県に行つたら、お家でいつもできないことを身につけて、お父さんやお母さんに、あんなかわつたねと、一度でもいいから言われてみたいなと思いました。

そんな心を胸に、お父さんやお母さんに見送られて、今帰仁村を出発しました。

ぼくは、今度の研修旅行で初めて飛行機、雪、新幹線そして、初めて見る東京タワー、酒田の人たちの親切さを体験できてよかったと思います。沖繩に帰つても、本研修のような、生活したいを守っていききたいと思えます。

「少年の翼」を終えて

兼次中二年 吉田 志帆

酒田の人は人なつこくてあたたかな感じがとても印象的でした。例えば、昼御飯を食べていたら、酒田の知らないおばさんが、「うめえが?」と聞いてきた事。この時はとつさに、「うめえよ」と答えて、その後は、ずっと前からの知り合いの様に打ち解けられました。

今回の旅では、日常生活では学べない事を多く学べたと思います。例えば、班長としてやっていく中で、団体をうまくまとめる事の難しさや大変さ、それに旅の直前に班長でありながらカゼをひいてしまった事に責任感のなさを痛感しました。そしてなによりも、リーダーは人に見本を見せて、いけない事はいけないと叱つたり、みんなに好かれる美しい心の持ち主にしかつとまらない事を学びました。

私が今後の人生において、そのような心の持ち主になる事は、難しい事かもしれない。でも、できるだけそれに近い人間を目ざして生きてゆけたらステキだなあ。今、私はそんな気持ちでいっぱいです。

戦後建てられた古宇利校の校舎

昭和十九年十月十日に古宇利国民学校も爆撃をうけた。昭和二十年三月二十二日まで授業を行い、四月一日予定の卒業式は早期からの空襲で挙式が不能となる。

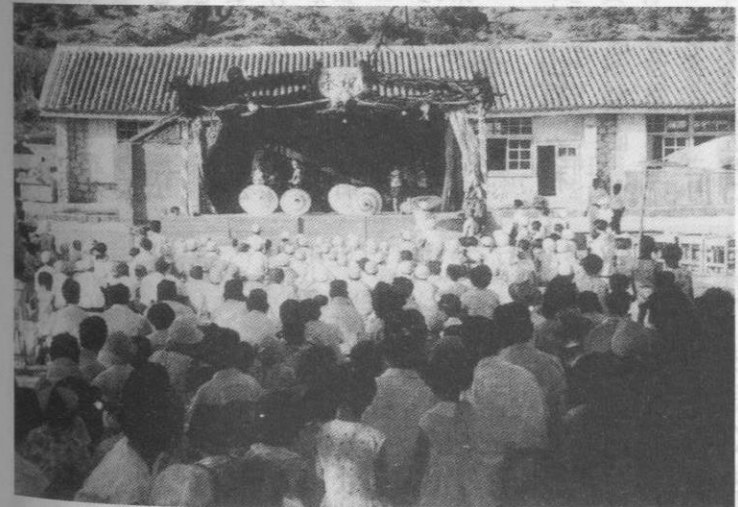
六月掃とう戦で古宇利住民は羽地村田井等に収容され、十一月に帰島が許可。十二月村内の学校が一斉に開校する。古宇利島では古宇利初等学校が青空教室でのスタートをきった。焼け残った三教室を修理し、土間や木陰やテント教室での勉強も始まった。



▲昭和27年に建設された赤瓦屋根の教室と茅葺き教室

る。ガラス窓のモダンな建てる。その年に古宇利小中学校に併置校となる。教室の建築は前年の昭和二十六年から進められ、石積校舎建築の割り当てが出され校舎敷地の拡張工事に着手している。左側に茅葺き屋根の教室が三棟あり、戦後間もない頃の学校の状況が伺える。

当時の様子を大城静雄氏(第十九代校長)は次のように記している。「戦前からの校舎(木造赤瓦葺)は屋根の赤瓦も、壁も床板もなく土間になっていて今にも倒れそう



▲赤瓦屋根の教室前で行われた70周年記念式典(昭和35年)

に傾斜していた。…その校舎敷地より更に北側に校舎の建つ広さだけ拡張する話し合いがなされて、作業区分が各隣保班に割り当てられた。土木機械の皆無の時代だったのでソルハシで固いくチャを掘り起こし、モッコで担ぎ、又馬に手車を引かして運ぶ、専ら手作業で各班競争して月夜にも作業を続行して割り当て区域の地均しを他の班よりも早く完了した、と苦勞を忘れてよろこんだ。

一九五二年その敷地に校舎が建つようになった。乱石積瓦葺校舎はセメント、木材などの建築資材が乏しいときだったので、島内から石を切り出し、セメントで固めて積み上げて壁にし(破風型)屋根は赤瓦葺きで当時としては、モダンな建物だったが、廊下もなく南の軒は短く床もセメント張り、雨降りるときは打ち込んで困っていたが、それでもその教室を割り当てられた四学級の子どもたちは大よろこびでした(『創立百周年記念誌』一六六頁)。

二枚目の写真は、昭和三十五年に行われた創立七十周年の祝賀会である。戦後作られた校舎の前に舞台をつくり、島あげてのお祝いである。紅白の幕やソテツの葉で飾りつけをし、舞台では傘を持っての演技が行われている。

明治二十三年に古宇利簡易小学校として創立し、その後校名を変えながら、百七年の歴史を刻んできた。島への架橋工事も始まり、島は大きく変わろうとしている。

仲原 弘哲
(歴史文化センター)

保健婦だより



春の訪れを感じる今日この頃、村民の皆様にはいかがが過ぎでしょうか。まだまだ寒さも残っており、家でゆっくりしたいという人も多い事と思います。ついつい運動不足になりがちな時だと思えますが、今回はストレッチングについてお話ししたいと思います。

ストレッチングとは、体を柔軟にし、その動きをよくする事にあります。従来の柔軟体操は無理に伸ばしたりしてしばしば障害を起こす事がありました。ストレッチン

ストレッチング

グはこのような欠点を改良したもので、ストレッチ感(伸ばしている状態へ約20秒)を心地よく感ずる事)を持つ事に最大の特徴があります。また、ストレッチングはいつでもどこでもでき、特別な技術や用具等も要りません。

ストレッチングの基本
ストレッチングがよい運動だからといって、やみくもに行ってはよくありません。特に中高年者は筋肉の伸びる性質が低下しているため、伸ばし過ぎたり無理なフォームで行うと、かえって筋肉を痛めます。また、体の基本的な部位は日頃、まんべんなくストレッチングする事が大切です。

基本的な部位
上肢:首、肩、腕、手首
胸・胴:胸と腹部、背部、腰と体側(体の横側)
下肢:ふとももの前・後、鼠径部、下腿部、足首
ストレッチングの実践法
ストレッチングを行う時はいくつかの原則があります。その原則を守って実践する事が効果をあげるポイントです。

- ① 反動をつけず、ゆっくり伸ばしましょう
- ② 心地よく伸ばした状態を保ちましょう:痛みを感じる手前の伸ばした状態を二十秒間ほど保ちましょう。
- ③ 呼吸を整えて、リラックスした状態で行いましょう。伸ばしている部位に意識を集中して行うとより効果的です。
- ④ 毎日、実践しましょう。

ストレッチングの効果
柔軟性を高め、体の動きがよくなり、腰痛症等の予防に効果的です。また、筋肉や腱が伸びて運動しやすくなり、肉離れや腱断裂といった怪我の防止に役立ちます。そして、筋肉の疲労や痛みが軽くすみ、早期回復に効果的である事も明らかにされており、そういった意味でもストレッチングは準備運動・整理運動にも適しています。

- 手首のストレッチング
指を上にも下にも曲げる。
- 肩と腕部のストレッチング
一方の手で他方の肘をつかみ、頭の後ろへ引き下げる。
- 胸と腹部のストレッチング
両手を床につき胸と腹をそらす。
- 鼠径部のストレッチング
あぐらをかいて両手で膝を押す。
- 大腿前面部のストレッチング
一方の足を伸ばし、他方の膝を曲げて座り、上体を無理をしない範囲で静かに後ろへ倒す。
- 腰と体側のストレッチング
両手を後頭部で組み、上体を横に曲げて体側を伸ばす。
- 下腿部のストレッチング
両手を壁につけ、膝を曲げないでふくらはぎを伸ばす。
- 足首のストレッチング
座位で(または椅子に座って)足先を持って、足首の前と後ろを伸ばす。
- 頸部のストレッチング
一方の手で頸を押し上げ、他方の手で頭を引き下げる。
- 大腿背面部のストレッチング
長座で背を伸ばしたまま前屈する。
- 腰と体側のストレッチング
長座で一方の足の膝を立て、他方の足の外側に置く。立てた膝に肘を当て、真後ろについた手の方に顔を向けて、上体をねじりながら腰を伸ばす。
- 背部のストレッチング
正座した姿勢から、前屈しながら頭を床につける。

おトクな前納は いかがですか?

(平成9年4月から平成10年3月までの1年間の場合)

国 年	民 金	前 納	通常納付	割 引 額
定 保 険	額 料	149,890円	153,600円	3,710円
付 保 険	加 料	4,680	4,800	120

■保険料を4月に一年分まとめて前納しますと、割引きになります。毎月の保険料を納めることがめんどうだと言われる方、あるいは収入がある時期にまとめてある方などにお勧めします。くわしくは、村役場の国民年金係へご相談下さい。☎56-2101

(前年度より五百円増になります。)

“もうすぐ締切り すぐ締切り”

いよいよ、国民年金第3号被保険者特例届の最終期限が迫ってきました。

“サラリーマンの奥さんで、届け出がまだのあなた、扶養から2年以上遅れて届け出たあなた” せっかくのチャンスです。今一度確認のうえ、手続きが必要な方は、すぐさま村役場年金窓口へ届け出ください。



第3号被保険者の
「特例届出」は
平成9年3月31日まで

“4月1日から新しい被保険者証 に変わります”

平成9年度
国民健康保険者証の切替について

下記日程により、国民健康保険者証(保険手帳)の切替を行います。現在使用中の保険手帳と印鑑(認印でよい)を持参して下さい。つきましては、切替時までに平成8年度分の保険税の完納を宜しくお願いします。

被保険者証更新日程

字名	月日	曜日	時間
今泊	3月10日	月	9時~11時30分
	18日	火	13時~15時30分
兼次	11日	火	9時~11時30分
諸志	11日	火	13時~15時30分
与那嶺	12日	水	9時~11時30分
仲尾次	12日	水	13時~15時30分
崎山	13日	木	9時~11時30分
平敷	13日	木	13時~15時30分
越地	14日	金	9時~11時30分
謝名	14日	金	13時~15時30分
仲宗根	17日	月	9時~11時30分
玉城	17日	月	13時~15時30分
呉我山	24日	月	13時~15時30分
湧川	10日	月	13時~15時30分
	18日	火	9時~11時30分
天底	21日	金	9時~11時30分
勢理客	21日	金	13時~15時30分
渡喜仁	24日	月	9時~11時30分
上運天	25日	火	9時~11時30分
運天	25日	火	13時~15時30分
古宇利	19日	水	10時~14時00分

場所・各字公民館

固定資産税 課税台帳

縦覧は
4月1日~
4月21日

平成9年度の固定資産税の基礎となる固定資産税台帳(土地・家屋・償却資産の価格などを記載した台帳)の縦覧を次のとおり行います。これは、平成9年度の賦課期日(平成9年一月一日)

現在に所有されている固定資産について記載したものです。この際に家屋の有無、土地の現況地目等をご確認ください。ご希望は、お電話下さい。

◎期間 四月一日~二十一日(土・日曜日は休み)

◎時間 午前八時三十分~午後五時

◎場所 村役場税務課固定資産税係

※本人以外の資産については、所有者の委任状が必要です。

寄付



■村社会福祉協議会へ
○宮里政慈さん(越地九八)より妻、曜子さんの香典返しとして十万円。
○山内晴子さん(仲尾次三三)より三万円。
※ご芳志ありがとうございます。

花見祭と植樹祭でにぎわう 仲宗根区民総出



◀仲宗根農村公園に登る階段には、花いっぱいプラントが並べられた

緑の森にサクラが映え、広場はベゴニア、サルビアが咲き誇る。仲宗根区(島袋光敏区長)の第四回花見祭ならびに植樹祭が二月九日、公民館前で行われた。

植樹祭は今年新一年生に入学予定の二十五人と、七十三歳と八十五歳のトウシビーを迎えたお年寄り十四人が参加。新一年生はツバキ、お年寄りは桜の木をそれぞれ記念として植樹した。

花見祭は植樹祭に続いて行われ、区民が大勢参加した。特設ステージではカラオケ大会、広場では琉舞など多くのイベントが繰り広げられた。また、婦人会による出店も、祭を一層盛り上げ、日暮まで楽しい一日を過ごした。



▲役場を表敬訪問した新役員。左から上原さん、運天政徳さん、宮里さん、運天政一さん、中里さん、川上さん

北山郷友会の総会が一月二十六日に開かれ、郷友会の名称と役員が変わった。これまでも「北山」として親しまれてきたが若者には中々愛着がわかず「今帰仁」に変更された。また、旧役員任期満了に伴い、新しい役員が選出された。

- 新役員は次のとおり。
- 会長 運天 政一(運天)
 - 副会長 運天 政徳(運天)
 - 川上 佐敏(湧川)
 - 宮里 高雄(今泊)
 - 与那嶺利政(崎山)
 - 事務局長 中里 恒子(古宇利)
 - 監査員 平山 勲(渡喜仁)
 - 上間 常秋(今泊)
 - 計 上原 進(玉城)
- 新役員の皆様、新しく生まれ変わった今帰仁郷友会の発展のため、頑張ってください。

北山郷友会→今帰仁郷友会へ

新会長に運天 政一さん

これまで二年間、郷友会を守り立てました玉城諭旧会長をはじめ旧役員の皆様大変ご苦労様でした。

リゾート大学沖縄・酒田村

息の長い交流に

20周年延べ 1,100人以上



▲ウッパマビーチで貝ガラを拾い、青い海に感激

「第二十回リゾート大学沖縄・酒田村」の一行三十七人が一月二十五日から三日間、今帰仁村を訪れた。

冬の間に閉じこめられる東北のお年寄りを、長寿県の暖い沖縄で保養させようと昭和五十三年四月に初まつたりリゾート大学沖縄・酒田村は今年で二十周年を迎えた。

これまで酒田市長やミス酒田など一千人以上が来村。もともと参加者が多かったのは昭和五十五年(第三回)の百四十人。今年参加した人の数はリピーター(二回以上参加した人)であった。この企画

は琉球の歴史の文化を、商工会館ホールにおいては琉球の歌と踊りを学び、沖縄の奥の深さを肌で感じとっていた。二十年を一区切りとして、これからも心あたたまる交流がいつまでも続くことを願いたいものである。

のすばらしさと沖縄の心の暖さがよくわかる。

一行は今帰仁城跡の桜やウッパマビーチの真っ白な砂に大感激。また、「真冬にスイカが味わえるなんて夢にも思わなかった」とスイカ団地で差出されたスイカに満足。

一方、歴史文化センターで

村民カレンダー

1997年



3月/弥生

3/1 土	○おもちゃ図書館 (9:00~12:00 コミセン)
2 日	○村子ども会まつり (コミセン)
3 月	○安産教室 (13:30~ 中央公民館) ○幼児こぼの教室 (土・日・祝祭日除く毎日) (9:00~17:00 コミセン) ○デイサービス (土・日・祝祭日除く毎日) (9:00~17:00 コミセン)
4 火	
5 水	○区長会 (14:00~ 役場2階会議室) ○心配ごと相談 (13:00~17:00 コミセン) ○リハビリ教室 (13:30~15:30 コミセン)
6 木	
7 金	
8 土	○第13回少年少女ホッケー交流会 ○おもちゃ図書館 (9:00~12:00 コミセン) ○学校図書館開放日 (9:00~13:00 各小学校)
9 日	○第8回今帰仁村バレーボールまつり大会 (9:30~ 北山高)
10 月	
11 火	
12 水	○心配ごと相談 (13:00~17:00 コミセン) ○リハビリ教室 (13:30~15:30 コミセン)
13 木	
14 金	○DPT (コミセン)
15 土	○おもちゃ図書館 (9:00~12:00 コミセン)
16 日	○兼中・今中・湧小中卒業式 ○牛セリ (セリ市場)

17 月	○古小中卒業式
18 火	
19 水	○無料法律相談 (10:00~16:00 コミセン) ○心配ごと相談 (13:00~17:00 コミセン) ○リハビリ教室 (13:30~15:30 コミセン) ○区長会 (14:00~ 役場2階会議室)
20 木	○春分の日
21 金	○兼小・天底小卒業式
22 土	○乳児一般検診 (コミセン) ○おもちゃ図書館 (9:00~12:00 コミセン) ○子ども会活動の日 (学校休業日)
23 日	
24 月	○今小卒業式
25 火	○長距離月例会 (17:30~ 運動公園)
26 水	○心配ごと相談 (13:00~17:00 コミセン) ○リハビリ教室 (13:30~15:30 コミセン)
27 木	
28 金	
29 土	○おもちゃ図書館 (9:00~12:00 コミセン)
30 日	
31 月	

3月1日~3月7日

春の全国火災予運動

便利さに 慣れて 忘れる 火のこわさ

無料法律相談

★玉城弁護士による無料法律相談を下記のとおり行います。

1. 日時 平成9年3月19日(水) 10時~16時
2. 場所 村コミュニティセンター

お知らせ

私も人の子であった。ついに風邪で仕事を休む羽目に。これまで風邪でダウンした記憶は無い。
 ■広報の締め切りも間近に迫り、「そろそろトップギアにインディバエッサー」と思いきや不摂生がたたり、この有様である。言い訳させてもらうと、前夜のナイター野球で風雨に晒されたこと、同僚の菌の撒き散らしによることが最大の原因かと。

編集後記