

広報

Nakijin

なきじん

2004年9月
346号



今帰仁村

● 今帰仁村の人口 男4,815人(+12) 女4,783人(+16) 計9,598人(+28)
世帯数3,557(+10) 平成16年7月31日現在
ホームページアドレス <http://www.nakijin.jp>

與那嶺 幸人氏が初当選

「元気で輝く村づくり」を目指して

今帰仁村長選挙



▲当選証書が手渡された付与式

仲里吉徳村長の任期満了（八月二十二日）に伴う今帰仁村長選挙の投開票が八月一日行われ、與那嶺幸人氏が当選。第二十四代今帰仁村長に就任しました。

今回の村長選挙は二期目を目指す仲里吉徳氏（五十九歳）と元村議会議長の與那嶺幸人氏（五十六歳）が立候補。激しい選挙戦が展開され、與那嶺氏が四百票余りの差をつけ初当選しました。

村長選挙開票結果	
與那嶺幸人	3,354
仲里 吉徳	2,890
投票率	86.74%

村議補欠選挙開票結果	
与儀 常次	2,938
小波津 忍	2,026
長浜 利常	714
投票率	86.45%

與那嶺氏は、公正・公平でひらかれた村政をモットーに夢と希望のもてる村づくりに向けて今後四年間の村政運営の舵取り役を担います。

また、故玉城吉信前村議員の欠員に伴う村議会議員補欠選挙も同時に行われ、前村議員・小波津忍氏（七十歳）、与儀常次氏（五十三歳）、長浜利常氏（四十三歳）の三氏が立候補。新人の与儀氏が次点に九百票余りの差をつけ初当選しました。



与儀常次氏

村議会議員補欠選挙 与儀常次氏が 当選



就任のあいさつ 今帰仁村長 與那嶺幸人

去る八月一日の村長選挙におきまして村内外からたくさんの方々のお力添えをいただき、当選を果たすことができました。これもひとえに村民皆様方の絶大なるご支持ご支援の賜だと心より厚くお礼申し上げます。

図り、村民サービスの充実、スピーディーな行政運営と開かれた村づくりに努める所存であります。

これから四年間村長としての職責を担うに当たり、責務の重大さを痛感いたしますとともに身の引き締まる思いであります。

昨今のきびしい社会情勢、きびしい財政状況の中「元気で輝く村づくり」のため村民に約束した八つの政策を確実に実現するためには、職員をはじめ村民の皆様が最も必要になってまいります。

今後の村政につきましては、村民との対話を大事にし、積極的な情報公開、公正・公平でガラス張りの村政をモットーに村民参加により、自立できる村づくりを目指していきます。

本村発展のため強い信念をもって全力を傾注する覚悟であります。どうか皆様方のお力添えを心からお願い申し上げます。

また、職員の資質の向上を

おわりになりましたが、皆様の益々のご健勝とご多幸をお祈り申し上げ、就任のあいさつと致します。

退任のあいさつ

前今帰仁村長

仲里吉徳



盛夏の候、村民の皆様には益々ご清栄のことと心よりお喜び申し上げます。

私はこのたび八月二十二日をもちまして任期満了により、村長の職を退任いたしました。村長在任中は国の三位一体改革を受け、地方交付税の大幅削減、補助金の廃止等、厳しい財政状況の中「豊かで活力のある村づくり」の実現に向け、渾身の努力を傾注してまいりました。この間、村民の皆様には温かいご支援とご協力を賜り、四年間の任期を全うすることが出来たことを心より深く感謝申し上げます。昨今の市町村を取り巻く状

況は、大変厳しいものがあります。どうか今後とも行政と村民が一体となり、将来の夢を持てるすばらしい今帰仁村づくりに頑張ってくださいませよう、お願い申し上げます。

私も今後は一村民として、村の発展を願い微力ながら協力してまいりたいと存じます。終わりになりましたが、村民皆様のますますのご健勝とご多幸を祈念申し上げます、退任のごあいさつといたします



▲大勢の職員が見送った退任式

比嘉峯夫さん(今泊)が最優秀賞!

第2回やんばる美ら島マンゴーコンテスト



◀最優秀賞を受賞した比嘉さん夫婦

マンゴー栽培農家の生産意欲の高揚と消費拡大を目的に、第二回やんばる美ら島マンゴ

ーコンテスト(主催・北部地区産業研究会等)が七月十四日、名護市のJ.Aおきなわ羽

地支所で開かれた。同コンテストには、北部地区の生産農家が自慢のマンゴー四十点を出品。果実と畑の管理状況を審査、今年も本村生産農家が最優秀賞はじめ上位を独占した。村生産農家の受賞者は次のとおり。

【最優秀賞】

比嘉峯夫(今泊)

【優秀賞】

田港朝茂(天底)

大城幸治(今泊)

【特別賞】

仲本義朗(仲尾次)

今帰仁ブランドのマンゴーを全国に ゆうパック出発式

村特産品の熱帯果樹マンゴーを全国に!

七月十四日、今帰仁産マン

ゴーの「ふるさと小包マンゴーゆうパック」の出発式が今帰仁郵便局(親川恵一局長)で行われた。

昨年の取扱い目標は五千個

で実績が五千六百個。今年は六千個を目標に全国へ発送する。

出発式で親川局長は「マンゴーを含めドラゴンフルーツなどの村特産品もあり、積極的に全国へアピールして行きたい」と話した。



▶配送車にマンゴーを積み込む関係者

多彩な催しに大にぎわい
第25回なきじん乙羽まつり

第二十五回なきじん乙羽まつりが八月七、八日の両日、今帰仁の駅「そくれ」横広場を主会場に開催され、村内外から約七千人余が真夏のまつりを楽しんだ。

まつりは、仲里吉徳村長ら四人によるテープカットで幕開け。会場にはスイカ、ドラゴンフルーツ、村産和牛などの試食コーナーが設けられ、長い行列をつくるほど盛況だった。

ズの民謡ショーを皮切りに琉舞、カラオケ大会、盆おどり、天咲ライブなどさまざまなイベントが繰り広げられ、中でもピエロ「オークワーズ」の風船で動物を形作るパフォーマンスが子供たちの目をくぎ付けにしていた。

ステージでは、村内で活躍しているスイカヤカラ



▲300発が打ち上げられた花火大会



▲乙羽岳ウォーキング大会

▼オープニングセレモニー(テープカット)



▲闘牛大会



▲カラオケ大会で優勝した連天友江さん

▼出店の様子



▲ベリーダンス

▶かわいい踊りを披露した子どもと司会者



▶大勢が参加した盆おどり



▶大人気だったピエロのパフォーマンス



▼いまじん太鼓による「龍神伝説」



▲まつりに来た女の子たち



▲ピエロのパフォーマンスを見て喜ぶ観客



▲和牛試食コーナーには長い行列ができた



▲園児たちの踊り



▲小学生女子の綱引き合戦



▲美しい歌声を披露した「天咲」



▲やさしい歌声を披露した「そら」



▲チビッコ相撲大会で優勝した仲宗根チーム



▲多くの琉舞道場の皆さんが出演したステージ



▶ 綱引き合戦を応援する父母



▶ つり大会の入賞者



北山回想

(続編) 落ち穂拾いの記(十五)

― 仲宗根政善先生の書簡 ―



運 天 政 一

我が郷土今帰仁が生んだ、師聖と仰ぐ仲宗根政善先生については、何度かこの広報「なきじん」でもふれてきました。琉大に学ばなかった私は、直接教壇から教えを受けたことはありませんでしたが、高校の卒業時から個人的にお見知りおきを頂き、またいろいろな場面での、温情溢れるご挨拶、語らいまたご著書を通し、さらには個人的な処遇を頂くことなど、その都度温かい慮いを頂いて参りました。

和六十年四月、北山高校長として赴任の折りに、先生に差し上げた挨拶状に対する返信です。紙面の都合で割愛しますが、概要は「母校の校長になつたことを喜び、私の赴任で北山高校への親近感が深まったこと、全村民もおそらく同じ気持ちであろう、心から奮闘を祈る」というものです。わが身を顧みて、遙かな後輩や教え子にこんな懇切丁寧な激励の手紙はとも書けません。ありがたさに思わず涙したものでした。

次に示したのが、政善先生のご直筆による二つ目の手紙です。涙の乾かぬうちに、政善先生に校長就任の近況をお知らせし、三十五周年記念誌をお送りしたのですが、そのことに対する、さらなる返信なのでした。三十五周年記念誌に書いた私の「思い出はほろ苦く」にふれ、文武にわたる北山草創期の輝かしい実績に思いを致し、往時の旧職員一人ひとりを懐かしく思い出す記述、ふるさとを思う優しい心根が全編に流れるこのご丁寧な返信に、またまた目頭が熱くなつてしまったことが思い出されます。

この原稿を書くために、久しぶりにこの書簡を読み返し、感慨をさらに新たにしました。私の宝物ですが、皆様にもこの「仰げば尊し」の気分をおすそ分けしたく思い、公開した次第です。

相後 仰書と創主三十五周年記念誌が静くお名
 取しました。北山高校の創主には深くお礼を申し上げます。は
 だか思ひます。思い出はほろ苦くお名。北山の事務所
 関係者のとき、早くと生涯が長くお名をたうとあ
 ちもんとお名を思ひます。コミュニティスクールで理
 めましたものの、机脇採むないお粗末な学校に
 抱くしよふたものお名を思ひます。あつた北山校
 作り苦心を重ねしよふたものお名を思ひます。あ
 りのちと感謝しよふたものお名を思ひます。あ
 琉大に二十四年受取しよふたものお名を思ひます。あ
 をけつた北山校はまわりのお名を思ひます。あ
 ちつたものお名を思ひます。あ
 村お名の校長として村民一同お名を思ひます。あ
 ちつたものお名を思ひます。あ
 六月八日
 仲宗根政善

運天政一様

仲宗根政善

やんばるの産業まつり

第20回やんばるの産業まつりは
平成16年10月16日(土)～17日(日)までの2日間の日程で
北部振興会主催により名護市民会館で開催されます。

●農林水産部会では、やんばるの自然の恵みから受ける素材を活かした食・住・遊をパネル、写真、現物を用いて紹介することにより、地域の再発見につながることをねらいとしました。

●商工部会では、屋内の土木建築展をはじめ建設関連業界の参加と、県の行政機関の積極的な協力を得て、やんばるの将来像をパネル、写真等で紹介します。その中には、北部工業高校生による日頃の実習作品等の展示をしています。

●観光物産部会では、北部市町村の物産の展示、即売と観光展、観光名所案内による観光誘客、やんばるの産品の資質の向上、それに生産及び販路の拡大を促進させるため推奨品の指定を行います。市町村コーナーは毎年大盛況となり本まつりの目玉の一つとなっております。

●イベント部会では、屋外の特設ステージにおいて、変わり行く時代の中で受け継がれてゆく伝統文化(市町村伝統芸能)を再認識するとともに、その良さを改めて確認する。また、若者によるロック、ポップスの競演等、多彩な音楽の音色が鳴り響き、老若男女、共に主役となり、やんばるの人々の活力を結集して、盛り上げていきます。

今帰仁村の 4児童が大活躍 新報児童オリリンピック

第二十四回新報児童オリリンピック(主催:琉球新報社等)の陸上競技大会が七月十七、十八の両日、県総合運動公園陸上競技場で行われ、本村の児童が大活躍、四種目で優勝を飾った。

優勝したのは次のとおり。
【四年男子】走り幅跳び
嶺井健紀(今小四年)



照屋麻璃奈さん



嶺井健紀君



仲宗根冬美さん



嘉陽宗貢君

【同女子】ボール投げ
照屋麻璃奈(今小四年)
【六年男子】千五百m
嘉陽宗貢(湧小六年)
【同女子】走り幅跳び
仲宗根冬美(兼小六年)

宝くじ助成で 消防団活性化

本部町今帰仁村消防組合
消防本部では、平成十六年度ふるさと消防団活性化事業(宝くじ助成)として蘇生訓練用人形二体、デジタルカメラ二台、ノート型パソコン二台、ビデオデッキを購入しました。

総事業費は、一、二三五、三二五円で、消防団の活性化を総合的に推進していくため施設設備を強化する対策として、救急講習会(心肺蘇生法)、広報その他の活動に活用していく計画です。



第22回 今帰仁村文化祭・作品募集!

展示部門 絵画彫刻、写真、書道、陶芸、染物、民芸、生花、農産加工品、手作り料理、その他

応募方法: 村教育委員会に準備してあります出品申し込み用紙に、所定の事項を明記の上、作品を添えて下記の期日までに、搬入して下さい。

搬入期日: 平成16年10月26日(火)～11月2日(火)

搬入場所: 今帰仁村教育委員会

応募資格: 応募資格は、村内居住者または、村内に職を有するもので各部門とも一人5点まで受け付ける。

展示会場: 今帰仁村中央公民館、保健センター、コミュニティセンター

展示期日: 平成16年11月6日(土)午後2時～午後5時

平成16年11月7日(日)午前9時～午後5時

その他: 不可抗力によって作品の破損等が生じた場合、主催者はその責任を負わない。

* 出品作品は、展示終了後1週間以内にお受けとり下さいますようお願いいたします。

* 搬入締切日は平成16年11月2日(火)まで、展示会場の都合によりその後の搬入は展示できませんので、予めご了承下さい。
尚、絵画彫刻、生花、農産加工品、手作り料理等については、平成16年11月5日(金)までに出品して下さい。

- ◇ 各種団体(婦人会、老人会等)に所属していない方は、各字公民館に作品を提出して下さい。
- ◇ 搬入が期日までに間に合わない場合は、先に申込書を提出してください。

問い合わせ: 今帰仁村教育委員会 社会教育課

公民館主事 内間悦子 TEL 56-2645-2647

疎開関係者実態調査の情報提供にご協力下さい。

沖縄県では、来年、戦後60年を迎えることを機に、沖縄からの疎開を受け入れた関係者に感謝の意を表すとともに、戦没者の追悼、疎開関係者間の交流、疎開体験の継承を目的とする事業を計画しています。そのため、本年度においては疎開関係者に関する「疎開関係者実態調査」を実施します。

戦禍を逃れ、沖縄県から6500人余の学童が熊本県、宮崎県、大分県及び台湾へと疎開しました。疎開体験を踏まえて当事者たちはどのように戦後を生きてきたのか、疎開関係者の実態調査を通して、命と平和の尊さを共に考えたいと思います。

学童疎開の体験者、引率教諭をはじめ、多くの方々からの情報提供をお待ちしています。

●調査対象者は次の方です。

- ・熊本県、大分県、宮崎県および台湾へ集団疎開した当時の学童・引率教諭、世話人、もしくは物故者の血縁者
- ・熊本県、大分県、宮崎県および台湾への一般疎開者、もしくは物故者の血縁者
- ・疎開が縁で熊本県、大分県、宮崎県および台湾の市町村や団体等と交流を実施している市町村・学校関係者等

●疎開関係者の方は情報提供をお願いします。

お気軽に下記までお電話ください。また、疎開関係者の「質問票」による情報提供も受け付けています。
(質問票は、県委託業者の(財)南西地域産業活性化センターのホームページからダウンロードできます。)

※調査期間 平成16年9月10日(金)まで

●お問合せ先 (財)南西地域産業活性化センター

電話：098-941-5367・5368

FAX:098-951-2181 ホームページ：www.niac.or.jp

住所：沖縄県那覇市久茂地3-15-9

◎ 沖縄県総務部知事公室平和推進課

運天清正 書道展開催!



「故郷に思いを寄せて」
70歳代に突入し、郷里今帰仁のために何か出来ることはないかと考えました。
私にあるのはやはり書道だけであり、書道を通して後輩達に何か文化面についての刺激になればと思います、書道展(個展)を開催することにしました。

〔内容〕

- 1、通常の書の鑑賞
- 2、日常生活の中の書
- 3、パピルス(紙の代用)による書芸
- 4、額づくり

日時：平成16年10月27日(水)～10月31日(日)

午前10時～午後5時

場所：今帰仁村民体育館

入場料：無料

共催：今帰仁村教育委員会、今帰仁村文化協会
★運天清正(雅号は清峰)氏は、字運天(ジラマ)の出身です。
長年に亘り書の世界で研鑽され、本島中部を中心に書作活動を展開されていきます。村民多数のご来館をお待ちしています。

裁判員制度について

平成16年5月「裁判員の参加する刑事裁判に関する法律」が成立しました。
公布の日(平成16年5月28日)から5年以内に施行されます。

- 裁判員制度は、国民のみなさんに裁判員として刑事裁判に参加してもらい、被告人が有罪かどうか、有罪の場合どのような刑にするかを裁判官と一緒に決めてもらう制度です。
- 国民のみなさんが刑事裁判に参加することにより、裁判が身近で分かりやすいものとなり、司法に対する信頼の向上につながる事が期待されています。国民が裁判に参加する制度は、アメリカ、イギリス、フランス、ドイツ、イタリア等でも行われています。

Q 裁判員制度ってなに?

A 国民のみなさんに裁判員として刑事裁判に参加してもらい、被告人が有罪かどうか、有罪の場合どのような刑にするかを裁判官と一緒に決めてもらう制度です。

Q 導入されることにより何がかわるの?

A 法律の専門家ではない国民のみなさんが刑事裁判に参加することにより、裁判が身近で分かりやすいものとなり、司法に対する信頼の向上につながる事が期待されています。

Q いつから実施されるの?

A 「裁判員の参加する刑事裁判に関する法律」の公布の日(平成16年5月28日)から5年以内に実施されます。

Q 裁判員はどうやって選ばれるの?

A 20歳以上の国民のみなさんの中から、抽選で候補者を選びます。実際に裁判員になるのは、この候補者の中から、事件ごとに選任のための手続により選ばれた人たちです。

Q 裁判員は、何をしますの?

A 裁判官3人と裁判員6人が一組となり、法廷で検察官の主張や被告人・弁護人の主張、証拠の内容を見聞きした上で、被告人が有罪かどうか、また有罪であるとしたら、どのような刑が適当かを議論して決めます。

Q 裁判員は、どんな事件に参加するの?

A 殺人罪、強盗致死傷罪、放火罪などの重大事件です。

Q 裁判員に選任されるとどのくらいの期間、裁判所へ行かなければならないの?

A 多くの裁判は、数日間です。裁判所としても充実した裁判を行い、国民のみなさんの負担を軽くするように努力していきます。

Q 私は法律を知らないけれども大丈夫なの?

A 裁判員の仕事をさせていただくのに必要な知識、例えば、裁判員の権限や、刑事裁判の基本的なルール、法律の内容などについては、裁判官がていねいに分かりやすく説明しますので、ご安心ください。

Q 裁判員になることは辞退できないの?

A 広く国民のみなさんに参加していただく制度ですので、基本的に辞退はできないことになっています。ただ、学生や70歳以上の方は辞退できますし、病気や介護などの事情で裁判所に来ることが難しいと認められた方も、辞退することができます。

Q 経済的な補償はしてもらえるの?

A 旅費や日当などが支給されます。

なお、法律によって裁判員の職務を行うのに必要な時間は職場を離れることが認められています。また、雇用主は、裁判員の職務を行うために休暇をとったことなどを理由として、不利益な取扱いをしてはならないこととされています。

* 詳しくは、裁判所ホームページ <http://www.courts.go.jp/> をご覧ください。

「人間ドック及び脳ドックの受診助成」

健康づくりでさわやかな笑顔 自分の健康は自分で守ろう!!

国民健康保険(国保)は、みなさんが病気やケガをしたときの医療費を負担する大切な制度です。ところで、その医療費が年々増え続けているのをご存知ですか？

不規則な生活習慣の積み重ねが原因で起る「生活習慣病」と呼ばれる高血圧、心臓病、脳卒中などの循環器系の疾患やがん(悪性新生物)などの疾病の増加が主な要因です。その多くは慢性の病気で治療が長期にわたるため、医療費増加の大きな要因となっています。

みなさん一人ひとりが医療費のことを真剣に受け止め、定期的に健診を受けることで生活習慣病の早期発見・治療及び生活習慣を見直して、健康づくりに努め、医療費節約に役立てましょう。

今帰仁村国民健康保険係では、生活習慣病の早期発見・早期治療を目的として下記のとおり「人間ドック」と「脳ドック」の受診補助を実施します。

- 対 象 者 国民健康保険加入者
30歳以上～71歳未満(老人医療受給者を除く。)
- 予 定 人 員 50名(保険税完納世帯を優先とします。)
- 費 用 負 担 受診料の助成額は20,000円です。越えた分は自己負担になります。
- 健診委託機関 ①北部地区医師会病院 ②ひだか脳神経外科
③県立北部病院 ④宮里病院 ⑤今帰仁診療所
- 健 診 期 間 平成16年10月1日～平成17年2月27日まで
- 申 込 期 間 平成16年9月15日から予定人員に達するまで

※人間ドック・脳ドック両方の申し込みはできません。
一般住民健診を受診した方は人間ドックの受診はできません。

問 合 せ 村役場保険予防課 国民健康保険係 電話56-2101(内線124・126)

平成16年度 婦人科検診日程表 検診を受けて健康チェック

- 対 象 者 20歳以上
- 受付時間 午後2時～4時まで (未受診者は午前9時～11時)
- 場 所 今帰仁村保健センター
- ※マンモグラフィー検診、骨粗鬆症検診を始めました。
先着(申込み)30名です。保健センターへ申し込んで下さい。
※骨粗鬆症検診は、先着40名です。

月日	対象地区
10月5日(火)	今泊 兼次、諸志 与那嶺 仲尾次
10月12日(火)	崎山 平敷、越地 謝名 仲宗根
10月13日(水)	玉城 呉我山、湧川 天底
10月26日(火)	勢理客、渡喜仁 上運天 運天 古宇利
10月31日(日)	未受診者

受診者負担金

- マンモグラフィー
視触診セット 1,200円
マンモ単独 1,300円
- 子宮がん 300円 乳がん 200円 計500円
骨粗鬆症検診 700円(40才以上)
希望検診は全額自己負担

ただし、70歳以上、生活保護世帯等は負担なし。
問い合わせ先 保健センター 電話56-1234

平成16年度

婦人科施設検診のお知らせ

- 対 象 者:20歳以上 先着100名程度
- 受付期間:受診期間 平成16年10月1日～12月25日
- 受診方法:希望者は、村保健センター(56-1234)で申し込み
「婦人がん施設検診承認書」の交付を受けて、下記の
の医院で受診する。

※なお、乳がん検診のみの受診はできません。また婦人科集団検診を受けた方は、施設検診の対象者ではありません。



- 記
- 運天産婦人科医院(名護市在) 電話53-0131
たまき産婦人科医院(名護市在) 電話54-4188
かじまリゾートクリニック(名護市在) 電話51-1197

受診者負担金

施設検診	金 額
子宮頸・体がん・乳がん	2,200円
子宮頸・乳がん	1,600円
子宮頸・体がん	1,700円
子宮頸	1,200円

ただし、70歳以上・生活保護世帯等の負担金はありません。

公民館講座

- 9月 2 日(木) ヨガ教室 (20:00~和室)
- ◇ 3 日(金) 社交ダンス(◇~コミセン)
- ◇ 8 日(水) 陶芸教室(◇~研修室)
- ◇ 10日(金) 社交ダンス(◇~コミセン)
- ◇ 15日(水) 陶芸教室(◇~研修室)
- ◇ 22日(水) 陶芸教室(◇~研修室)
- ◇ 23日(木) ヨガ教室(◇~和室)
- ◇ 29日(水) 陶芸教室(◇~研修室)
- ◇ 30日(木) ヨガ教室(◇~和室)

9月は「家出少年及び福祉犯被害少年等の発見保護活動強化月間」

例年夏休み明けの時期には、子供達の家出が増える傾向が見られます。又、家出をした子供達の中には、家出中の生活費を得るため、窃盗などの犯罪を犯したり、風俗営業店で稼働させられたり、特に最近では、携帯電話の「出会い系サイト」等により「児童買春」の被害に遭う等、少年の健全育成を阻害する悪質な福祉犯の被害者になる場合も少なくありません。そのため警察では、夏休み明けの9月1日から9月30日までの1ヶ月間を「家出少年及び福祉犯被害少年等の発見保護活動強化月間」を設定し、家出少年の早期発見保護と、子供達を福祉犯罪から守るための活動を強化することとしました。

深夜徘徊をしている少年や盛り場等の繁華街を徘徊している少年、家出中の少年を発見、または、それらの情報を入手した場合等は、警察へ通報するよう皆様のご理解とご協力をお願いします。 **本部警察署**

子どものからだと生体リズム

保健師 だより

楽しかった夏休みも終わり、子供達は元気に学校へ行っていきますか？
休みが長期になると、夜更かしが多くなり、朝の起床時間が遅くなったり、食事時間が乱れたり、と何かと普段の学校の時より生活が乱れがちになり、新学期は少しかつものがあります。そこで、今回は生体リズムについて触れたいと思います。

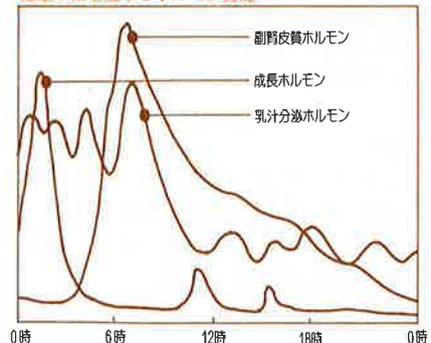
自律神経と体内時計

私達の体には、体の営みをコントロールしている時計があることとはご存知でしょうか。健康な人は体内時計のおかげで毎日同じ頃に眠くなり、ある一定時間睡眠をとると目が覚め、同じ頃に空腹感が起こります。この体内時計は自律神経やホルモンなどもコントロールする大切な働きをしています。

生体リズムとは

生体リズムとは何でしょうか。私達は健康な生活をしているときには、昼間部屋を暗くして布団に入っても、なかなか眠れないことはよく経験することです。これはからだの時計が昼と夜をはっきり区別して、夜に眠って昼間に活動するようにプログラムされているからです。

睡眠中に増加するホルモン分泌



このように睡眠と覚醒だけでなく、私達の体の体温や血圧といった自律神経系も、昼間に活動しているときは高く、夜休んでいるときには低くなるという一日のリズムがあります。また、いろいろな内分泌ホルモンには、昼間に活動しているときのさまざまなストレスに耐えるための副腎皮質ホルモンや、夜眠っているときに成長や細胞の新生を助ける役目をしている成長ホルモンなどがあります。これらのホルモンの分泌にもリズムがあり、一日のどの時間帯に分泌されるかが決まっているのです。したがって夜に寝て、昼間に活動すると言うことは、健康な生活を送るうえで最も基本的なことです。

生活リズムを確立するには

村の平成十四年度の三歳児健診の間診票より、夜十時以降起き

ている児が七割以上もいるのが現状です。また、朝食をとらないなどの傾向が、子どもの心身の発達におよぼす影響が大きいことが問題となっています。子どもの生活時間が大人の生活習慣に合わされているようです。

生活リズムは、乳幼児期に確立されていきます。体にとって快適な生活をするには、子どもの体内リズムに合わせ毎日の生活のリズムを乱さないこと、特に成長期の子どもにとっては大切なことです。

では、どのようにすれば生活リズムを整えることが出来るでしょうか。

- ① **早寝、早起き**
(毎日一定の時刻に、自分で起きれるように。)
- ② **明るい光を**
(寝室のカーテンを開けておくこと目覚めがよくなる。昼間は日光浴を。)
- ③ **規則正しい三度の食事**
(決まった時刻に食事を。)
- ④ **毎朝の排便の習慣**
- ⑤ **昼間には十分な遊びと学習を**
(テレビを見る時間を出来るだけ少なくし、親子遊びをしつかりしよう。)

9 月 / 長月

1 水	○リハビリ (13:00~) ○ウニ漁禁漁 ○2学期始業式
2 木	○村畜産共進会 (10:00~) ○村敬老会 (14:00~ コミセン)
3 金	○家族教室 (14:00~ 保健センター) ○ウォーキング12週間講座 (19:00~20:00 運動公園) ○操体法 (10:00~ 保健センター)
4 土	○親子野球大会
5 日	○住民検診 (もれ者検診) 保健センター
6 月	○区長会 ○健康相談 (8:30~11:30)
7 火	○ゆいまーる健康づくり事業 (与那嶺) ○ウォーキング12週間講座 (19:00~20:00 運動公園)
8 水	○ゆいまーる健康づくり事業 (具我山)
9 木	○定例教育委員会
10 金	○ウォーキング12週間講座 (19:00~20:00 運動公園) ○風疹予防接種 (12:30~13:00受付 保健センター)
11 土	○ムラ・シマ講座
12 日	○乙羽朝市 (7:00~ 中央公民館) ○村婦人ソフトバレーボール大会 (9:00~ 村民体育館)
13 月	○健康相談 (8:30~11:30) ○ゆいまーる健康づくり事業
14 火	○ゆいまーる健康づくり事業 (諸志) ○ウォーキング12週間講座 (19:00~20:00 運動公園)
15 水	○法律・行政相談 (10:00~15:00 コミセン) ○リハビリ (13:00~) ○パソコンセミナー (16日まで) ○ゆいまーる健康づくり事業 (古宇利) ○テーピングセミナー (19:00~ 村民体育館)
16 木	○牛セリ市 (10:30~) ○ゆいまーる健康づくり事業 (今泊) ○離乳食実習 (13:00~ 保健センター)
17 金	○操体法 (10:00~ 保健センター) ○ウォーキング12週間講座 (19:00~20:00 運動公園)
18 土	
19 日	○健康ウォーキングの集い (7:00~9:00 保健センター) ○今中運動会
20 月	○敬老の日

21 火	○区長会 ○ウォーキング12週間講座 (19:00~20:00 運動公園) ○ゆいまーる健康づくり事業 (運天)
22 水	○リハビリ (13:00~)
23 木	○北山祭 ○秋分の日
24 金	○ゆいまーる健康づくり事業 (渡喜仁) ○ウォーキング12週間講座 (19:00~20:00 運動公園)
25 土	○湧小運動会
26 日	○兼小・今小・天小運動会
27 月	○健康相談 (8:30~11:30)
28 火	○ウォーキング12週間講座 (19:00~20:00 運動公園)
29 水	○リハビリ (13:00~)
30 木	○デイケア (13:00~)

10 月 / 神無月

1 金	○ウォーキング12週間講座 (19:00~20:00 運動公園) ○一人暮らし老人激励会 ○操体法 (10:00~ 保健センター)
2 土	○村陸上競技大会 (前日競技)
3 日	○村陸上競技大会
4 月	○健康相談 (8:30~11:30)
5 火	○ウォーキング12週間講座 (19:00~20:00 運動公園) ○区長会 ○婦人検診 ○ゆいまーる健康づくり事業 (与那嶺) ○真喜屋ダム定礎記念のつどい (12:30~ 名護市羽地区センター)
6 水	○リハビリ (13:00~)
7 木	○デイケア (13:00~)
8 金	○ウォーキング12週間講座 (19:00~20:00 運動公園)

表紙

撮ったのは旧暦六月二日の大潮です。
この日は多勢の「ウミンチュ」が与那嶺海岸からリ
フに繰り出していました。
真夏の日差しを気にもかけず、潮だまりで魚つりをし
ていた頃を思い出しました。

ご芳志ありがとうございます。



▲八月十一日、宜野湾市真志喜に住む宮城光憲さんから、「戦時中、字仲尾次で母マカがお世話になりました」と、村育英会と、村老人会にそれぞれ二十五万円の寄付がありました。

ご寄付

村社会福祉協議会へ
○上間玲子さん(平敷一〇五八二)より夫、蔵太郎様の香典返しとして十万円
村育英会へ
○稲福博さん(株)ナンセイ・東京都今泊出身より十万円

耳鼻咽喉科

の初診外来受付変更のお知らせ

県立北部病院では、平成十六年九月一日より、耳鼻咽喉科眼科の初診につきましては紹介状ご持参の方のみの受付になります。患者様にはご迷惑をおかけするかと存じますがご了承下さい。なお、再診、救急患者様受付に関しましては、従来どおり受付致しております。

沖縄県立北部病院 電話五二二七一九(内線一六八)

湧川が 連覇 村球格技大会

村民にスポーツを振興させ、各競技者の親睦を図ることを目的に第六十回今帰仁村球格技大会が七月二十三、二十五日の両日、村民体育館を主会場に開催された。

大会は、バドミントン、バスケ、ソフトテニスなどで健闘した湧川区が昨年につづき総合優勝を飾った。



▶ 熱戦を展開したバレーボール決勝戦(両運対今泊)

各種目の結果は次のとおり。

優 勝 湧川(二二五)

準優勝 今泊(二一〇)

三 位 謝・越(一七〇)

各種目別成績

種 目	優 勝	準優勝
バドミントン	湧 川	今 泊
男子バレー	両運天	今 泊
男子バスケット	今 泊	湧 川
ソフトテニス	謝・越	湧 川
ボウリング	兼・諸	今 泊



▶ バスケットで優勝した今泊チーム

教え子、元同僚が 出版を祝う

大城秀昭さんが自叙伝を刊行

県立北山高校教師、

村役場助役、県議会

議員などを勤めた大

城秀昭さん(兼次)の自

叙伝「いりばんた」の

出版祝賀会が、七

月十六日、梯梧荘(与

那嶺)で行われた。

一九七二年から十年間勤務した当時の北山

高校卒業生と体育科教師が計画。かつての陸

上部員ら教え子、同僚約五十人がお祝いにか

けつけた。

生まれ育った実家の真上にある字兼次の丘

「いりばんた」を主題にした自叙伝には、生

い立ちから、二十年間の学校現場での忘れが

たい出来事、政治行政の足跡などがまとめら

れている。

祝賀会では、多くの教え子たちが三十年前

の楽しかった高校生活を語り、また、元同僚

も崎山海岸での素潜り漁や宴会好きならではの

のエピソードを披露、酒を酌み交わしながら

にぎやかなひと時を過ごした。

大城さんは「本の出版をネタに教え子や仲

間が元気で集まったのが本当にうれしい」と

喜びを述べ、最後は全員で校歌を大合唱して

締めくくった。



▲北山高校25期生と雑談する大城さん(中央)

シリーズ今帰仁の動物たち 28

アカショウビン

—カワセミ科—

4月下旬ごろ繁殖のため南の国から渡ってくる夏鳥。

喉は白っぽく胸から下尾にかけて淡褐色で雌は雄に比べて淡色になる。体上面は赤褐色で、南西諸島に飛来するリュウキュウアカショウビンは青紫色の光沢が強く、飛び立つと腰の水色部分が目立ちます。雑食性でヤモリやセミ、ヤドカリ等なんでも捕食します。

写真は字仲尾次で撮影。奥に白っぽく見える営巣木から8月ヒナが巣立ちました。

観察地(村内各地)

営巣木の情報提供 仲本義朗さん、上間エミ子さん

沖縄県鳥獣保護員(仲村渠智)

