



60年ぶりに復活した
諸志区のやぐざい (村文化祭)

▼展示された力作に見入る人たち



第二十三回村文化祭が十月二十九、三十の両日村中央公民館を主会場に開かれ、多くの人出でにぎわった。

これは多くの村民に作品発表の機会と鑑賞の場を提供し、さらなる村興しに寄与するのが目的。

村中央公民館では、ワラビ細工の実演コーナーや生活改善グループなどが地産地消のテーマのもと、村で生産された野菜

作品展示に舞台 村文化祭にぎわう



▲幕開けのかぎやで風節を演奏する琉球古典音楽部会の皆さん

を食材にした秋の忘れ草膳（クワン草）やパパイアの煮物といった独特の郷土料理を紹介、子どもたちの図画、書道のほか、絵画、生花、おし花、民芸など個性派作品がずらり展示され、会場に詰めかけた村民らを楽しませた。

村コミュニティセンターでは二日間にわたり舞台発表が行われ、琉球古典音楽部会、琉舞研究所、民謡研究所などの演目のほか、各字の伝統芸能などが披露され、多彩な演技が終ることに会場から大きな拍手が送られていた。



▶ワラビ細工の実演をする大城タマさん写真(左)

多彩な演目、観衆を魅了 第一回今帰仁城跡まつり『毛遊美』

第一回今帰仁城跡まつり。

毛遊美（上間宏明実行委員長）が十一月五日、村グスク交流センター広場で行われ、村民をはじめ観光客ら大勢の見物客でにぎわった。

毛遊美には、村内の六青年会（崎山、渡喜仁、仲宗根、天底、今泊、湧川）のほか、琉舞研究所、いまじん太鼓など五団体が参加。躍動感あふれる力強いエイサーや息のあった演舞を披露し、会場を沸かせた。

エイサーのトップバッターとなった崎山青年会は平成十五年の豊年祭を期に発足し、湧川青年会などの指導を受けながら、精力的に活動してきた。

当日は「仲順流れ」の曲のつて勇壮な二十四人の青年会員が登場。今年結成三年目とは思えないエイサーで観衆を魅了した。

上間宏明実行委員長は「この催しは県内外に今帰仁をピー



▲チビッ子も飛び入りしてエイサーを盛り上げる崎山青年会

アールする目的で行った。本村にはいろいろな観光資源があるので、今回の毛遊美を観光の振興につなげていければ」と力強くあいさつした。

また、與那嶺幸人村長は「今日は村の底力を見たような気がする。先人が残した世界遺産の城跡と海洋博を一つのルートで結ぶことができれば多くの観光客を呼び込むことができる」と意欲を燃やした。

北山男子が七度目の 女子は南部商に栄冠



県高校駅伝
競走大会

男子五十三回、女子二十三回県高校駅伝競走大会は十一月四日、村総合運動公園をスタート・ゴールに男子が七区間四二・一九五キロ、女子が五区間二一・〇九七五キロの公認マラソンコースで行われた。

大会には男子二十三校、女子十九校が出場。男子は北山が二位の興南に一分二十八秒の大差をつけ、七度目の優勝を果たした。女子は南部商業に栄冠。北山女子は十二位に

終わった。

男子は一区で先行する沖縄工業に北山の小波津一郎選手が十三秒差の二位でたすきりレ、そして二区金城秀平選手が猛烈に追い上げ、三区の渡具知翔選手が後半一気にスパートして逆転に成功した。その後、四区以降のランナーがそれぞれの持ち味をいかしたレースを展開。徐々にリードを広げてそのまま逃げ切った。

浜里正己監督は「一区の小

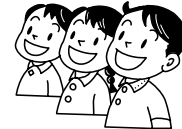
波津が予想どおりのいい走りをしたのが、後続の選手の力走につながった。優勝できてほんとうにうれしい。この調子を京都まで維持し、全国大会でも上位入賞をめざして頑張っていきたい」と抱負を述べた。



▲優勝のテープを切る北山のアンカー久高選手(2年)

3年1組がグランプリ 各クラス的美声競う

今帰仁中学校
第3回校内合唱コンクール



▲息のあったハーモニーでグランプリに輝いた3年1組のみなさん

今帰仁中学校渡久地健校長・生徒数三百九十四人)で十一月十一日、第三回校内合唱コンクールが同校体育館で開かれ、多くの保護者が見守る中、一年生から三年生までの十二

クラスが美声を競った。

山城朝也実行委員長が「いよいよ合唱コンクールの本番です。これまでみんなが頑張ってきた練習の成果を十分発揮してください。三年生にとつ

ては最後のコンクールですので悔いのないように頑張ってください」とあいさつ。

コンクールは各クラスごと

に課題曲と自由曲の二曲を合唱して優劣を決めるもので、各クラスとも息の合ったリズムカルなハーモニーで詰めかけた保護者らを感動の渦に巻き込んだ。

審査の結果、一年二組、二年一組、三年一組にそれぞれ最優秀賞が贈られ、その中で三年一組がグランプリに輝いた。

また、国頭地区音楽発表会に推薦される学級の発表も行われ、二年一組、三年一組、三年四組の三学級が出場することになった。



湧川美代子さん(湧川商会)



▶寄付金の贈呈式

湧川美代子さん(湧川商会)が十月二十六日、村役場を訪れ、「村政発展のために役立ててください」と與那嶺幸人村長に五十万円を贈った。

與那嶺村長は「湧川商会のご芳志に心から感謝したい。寄付金は村教育活動の充実のため村育英会の資金として大切に活用していきたい」と述べた。

144人のゴルファーがプレー楽しむ 村親善チャリティーゴルフ大会

十一月十四日、第二十六回村親善チャリティーゴルフ大会がオリオン嵐山ゴルフ倶楽部(パ172)で行われ、百四十四人のゴルファーがそれぞれのプレーを楽しんだ。

これは村民とゴルフを愛している方々との連携、融和を図り、健康で明るい村づくりが目的。当日は今にも雨が降りだしそうな天候の中、気のあった仲間同士パーティを組



▲與那嶺大会長から田港教育長に収益金の目録が贈呈された

み、午前七時プレー開始。グリーン上では珍プレー、好プレーが出るたびにゴルファーの歓声が響いた。

また、村コミュニティセンターで行われた表彰式では収益金四十五万円の目録が與那嶺幸人大会長から田港朝茂教育長に手渡された。

大会には多くの方々から商品等の寄贈があった。ご協力ありがとうございました。

練習の成果みせる 古武道今帰仁松田道場が二部門でV

沖縄伝統空手道古武道少年少女大会

十月三十日、沖縄伝統空手道古武道少年少女大会が県立武道館で開かれ、首里手古武道聖道会今帰仁松田道場(松田達徳師範)の玉城健渡くん(兼次小五年)が小学校五年

の部で、天久望美さん(上本部中二年)が中学校二年の部でみごと優勝。玉城里菜さん(今帰仁中二年)が二位、小学校三年の部で古野貴広くん(大宮小三年)が二位、矢貫

袖衣さん(今帰仁小五年)が三位とそれぞれ上位入賞を果たした。

松田師範はこれまで二十余年、名護市で道場を開いてきたが、二年前に地元である村内にも道場を開設し、地域の子どもたちの指導にあってきた。

松田師範は「沖縄の伝統空手を受け継いだこの大会で初めてやんばるの道場から優勝



▲写真(後列右から)天久望美さん、矢貫袖衣さん、玉城里菜さん、玉城健渡くん、松田達徳師範(前列は)門下生のみなさん

ごとに三百六十四人の消防団員が横隊した。

その後、與那嶺幸人村長や座間味栄立村議会議長らが、整列した消防団員の間を巡回して服装点検を行った。

與那嶺幸人本今消防組合管理者は「消防職員、団員の皆様には、日頃から地域の防災、防火思想の普及に努められ、献身的に活動を続けられている事に対し心から感謝申し上げます」と訓辞を述べた。

非常召集に364人の消防団員

秋季全国火災予防運動

十一月九日、「あなたです火のあるくらしの 見はり役」

を統一標語に、平成十七年秋季全国火災予防運動が全国一斉



▲巡回して服装点検を行う管理者ら

に実施された。

本今消防今帰仁分遣所では、午前六時三十分のサイレンの合図で召集され、七時には各字

『老齢給付裁定請求書』が事前に送付されます!

今年10月から、老齢厚生年金や老齢基礎年金を受給できる年齢を迎える方に、
「国民年金・厚生年金保険老齢給付裁定請求書」をお送りすることになりました。

○対象者は?

基礎年金番号に登録されている年金加入記録により、老齢基礎年金の受給資格期間(厚生年金に加入した期間、国民年金に加入し保険料納付済及び免除された期間等を併せて25年以上)が確認できた方のうち、次の方に送付されます。

- ①60歳になられる方で厚生年金の加入期間が12か月以上の方
……………昭和21年1月2日以降に生まれた方から対象となります。
- ②65歳になられる方で国民年金の加入期間のみ又は厚生年金保険の加入期間が12か月未満の方
……………昭和16年1月2日以降に生まれた方から対象となります。

○いつ頃届くの?

年金支給開始年齢(60歳又は65歳)の誕生日の約3か月前に届きます。

○請求書の提出は?

60歳又は65歳のお誕生日の前日が年金の受給権発生日となりますので、受給権発生日以後に提出してください。なお、請求書の提出先は、年金の加入暦により、次のとおりとなります。

- ・厚生年金保険や共済組合の期間のある方
- ・第3号被保険者期間のある方(昭和61年4月以降のサラリーマンの妻の期間等)

お近くの社会保険事務所

- ・国民年金の第1号被保険者のみの方

今帰仁村役場

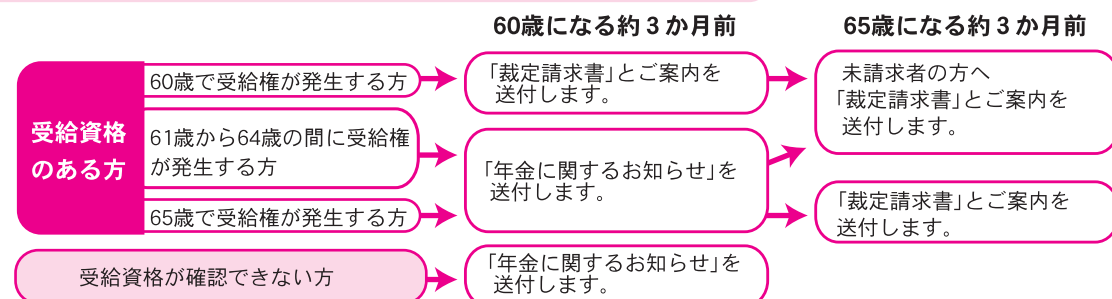
○みんなに届くの?

「老齢給付裁定請求書」は基礎年金番号に登録されている被保険者記録を確認して送付します。
合算対象期間(※昭和61年3月以前のサラリーマンの妻の期間等)を加えないと25年に満たない方等には送付されません。

○受給資格の確認ができない人には何も送付されないの?

「年金に関するお知らせ」(ハガキ)が送付されます。基礎年金番号に登録されていない年金の記録や合算対象期間(上記※)についてご確認ください。

●「裁定請求書」および「年金に関するお知らせ」の送付に関するイメージ



お問い合わせ ●名護社会保険事務所 TEL52-2814 ●今帰仁村役場福祉課 TEL56-4189

湧川小で公開授業 自立への基礎を養う

「生徒指導」研究発表会



▲多くの関係者が見守る中行われた公開授業

「生き生きと学び続ける心豊かな幼児・児童の育成」の研究主題のもと、十一月十七日、「生徒指導」研究発表会が湧川小学校(比嘉孝子校長で行われ、県、村をはじめ教育関係者約二百人が参加した。

研究発表会は初めに、「幼稚園・学年・たんぽぽ」、「二学年」、「三・四学年」、「五・六学年」の四つの学級に分かれて公開授業が行われ、多くの関係者が参観する中、各学級がそれぞれ設定したテーマで先生と園児・児童らが和気あいあいとした雰囲気の中で楽しく授業をこなしていた。

また、その後行われた全児童によるアトラクションでは三線演奏による四季口説やかんから三線、音読は「祭り」など三十五人の児童が大きな口を開けて元気いっぱい演じ、会場から盛んな拍手が送られていた。

さらに今年の全体会は児童中心に組み立てられ、児童が「わくわく児童活動」や「ときめき体験活動」などを発表した。

比嘉孝子校長は「研究指定三年次の実践発表をすることができ感謝でいっぱいです。今後とも個人及び集団にとっても有意義でかつ楽しい場所となる学校づくりをしていきたい」と話していた。



▲100%納付で表彰される渡久山克幸運天区長

「むらづくり あなたの税が いきている」のテーマで平成十六年度納税表彰式が十一月二十一日、村中央公民館で開かれた。

表彰式は、村内の各区長をはじめ関係者多数が出席して行われ、村県民税、固定資産税、軽自動車税の三税の合計納付率が九十五%以上の字が表彰された。

今年は百%納付が越地、渡喜仁、運天の三カ字。九十五%以上は兼次、崎山、謝名、玉城、呉我山の五カ字が表彰された。

今帰仁村歴史文化センターからの お知らせ

展示会 山原の津(港)と山原船 12月25日まで



今帰仁村には運天港をはじめ、炬港や親泊がある。親泊も船が停泊したことに由来する地名にちがいない。他にも津口や港原などの地名があり船と関わる津(港)地名である。これらの津(港)から山原船や伝馬船で物資が運ばれていた。薩摩(鹿児島)への仕上世米(シノボセマイ)を積み出す四津口(那覇・運天・湖辺底・勘手納)の内三つの津口が山原にあった。物資を運ぶ船は主に山原船である。馬監船(マランセン)とも呼ばれ、津(港)の沖に停泊し、山原船から岸への積み下ろしは伝馬船(テンマーセン)である。大正時代に郡道整備がされる以前の陸路は不便で、物資の運送は海路が主流を占めていた。山原船が往来していた時代の津(港)や集落、運天港の様子を展示してある。山原船(模型)やサバニなどの展示から船が主流だった時代を思い描いていただければ幸いである。

(問い合わせは今帰仁村歴史文化センター 電話56—5767)

今帰仁ミャークニー大会出場者募集!

今帰仁ミャークニー大会(第4回)を開催いたします。出場者を募集いたします。ふるってご出場ください。

出場申し込み期日:2005年12月10日~2006年1月15日
募集人員:20名
ミャークニー大会日:2006年1月28日(土)
午後3時~5時

会場:今帰仁村コミュニティセンター(村役場前)
主催:今帰仁村教育委員会
(資料代として200円)
出場申し込み:今帰仁村歴史文化センター
電話(0980-56-5767) Fax(0980-56-2789)



日時:平成18年1月4日(水)午後4時～
場所:今帰仁村コミュニティセンター
会費:2,000円(当日徴収)
※村民どなたでも参加できます。どうぞ、お気軽に御参加下さい。

成人式

と き:平成18年1月4日(水)午後2時～
ところ:村コミュニティセンター

今帰仁村に住所を登録している新成人の方には、式典のご案内を送付します。参加の有無については、連絡の必要はありません。

村出身者で村外にお住まいの方も参加できます。この場合、**12月21日まで**に教育委員会・社会教育課に連絡ください。電話でもOK。

①氏名 ②生年月日 ③村在住時の住所 ④現住所を教えてください。

今帰仁村教育委員会・社会教育課 電話/0980-56-2645・2647

平成18年度 村立保育所入所申込案内

★申請書受付期間 平成18年1月6日(金)～1月31日(火)
(土曜日、日曜日、祝祭日は除く)

★受付場所 村役場福祉課、各村立保育所

保育所名及び募集人員

保育所名(所在地)	定員	0歳児	1歳児	2歳児	3歳児	4歳児
今帰仁保育所(天底386-2)	60人	3人	12人	12人	18人	15人
仲尾次保育所(仲尾次684)	60人	3人	12人	12人	18人	15人
中央保育所(平敷295)	60人	6人	12人	12人	15人	15人
仲宗根保育所(仲宗根440-1)	60人	6人	12人	12人	15人	15人

★0歳児の入所については原則として生後6ヶ月を経過した乳児です。

★障害児保育を希望する方は、申請時にその旨を申し出てください。

★各保育所の開所時間は、平日(月～金)は午前7時30分から午後6時30分まで、土曜日は午前7時30分から午後1時まで。ただし、各保育所においては、土曜日の午後の保育を、保護者の勤務等の状況に応じて午後1時から午後5時30分まで行います。

★入所に必要な書類

1. 保育所入所申込み書(児童1人につき1枚)
2. 児童の健康診断書
3. 住民票謄本(児童1人につき1通)
4. 就労証明書(職場から、自営業・農業などの方は民生委員からの証明)
5. 平成17年分源泉徴収票、所得税確定申告書の写し(給与所得者、自営業者)
6. 課税証明書(平成17年度の市町村民税課税額がわかるもの。)
※村住民課で保育所入所申込み用と申請して下さい。
※平成17年1月2日以降に今帰仁村に転入した方は、前住所地からの証明。
7. 同意書
8. 祖父母同居の方は(課税証明書)が必要です。
9. その他(個々の必要に応じてお願いすることがあります。)

◎申請書は、村役場福祉課の窓口か、各保育所でもらってください。

◎現在村立の保育所に入所しているお子さんは、継続入所の手続きが必要です。各保育所をとおして継続入所申請及び面接の日程をお知らせします。

◎その他保育所に入所できる基準等詳しいことについては、右記村役場福祉課保育所事務担当か各保育所に直接お問い合わせ下さい。

連絡先

村役場福祉課
☎56-4189

今帰仁保育所
☎56-2103

仲尾次保育所
☎56-2112

中央保育所
☎56-2741

仲宗根保育所
☎56-5263

平成18年4月からごみの出し方・収集方法が変わります!!

- ①ごみはごみ収集当日、朝8時までには所定の場所に出して下さい。
(早出し、遅出しはしないで下さい)
- ②村が収集するごみは、原則として村民の日常の家庭生活から出る一般ごみだけです。
- ③収集日が年末年始等に当たる場合は役場へ確認して下さい。
- ④台風の接近で暴風警報が発令された場合、収集業務は休みになりますのでごみは出さないで下さい。

各字の収集日については現在調整中のため、次回(2月頃)のチラシでお知らせします。

今帰仁村が収集するごみ	種類	内容
	可燃物ごみ(もえるごみ)	生ごみ、ビニール、プラスチック類、その他雑ごみ
	不燃ごみ(もえないごみ)	陶器類、針金製ハンガー、雨かさ 金属製のびんのふた、その他小型家電製品
	有害危険ごみ	乾電池、刃物(カミソリ等)、けい光灯、ライター
資源ごみ	鉄・アルミ類	空き缶、スプレー缶、鉄製なべ、その他金属類
	古紙類	新聞、チラシ、雑誌、古本、ダンボール、紙パック
	びん・ガラス類	飲料用びん、化粧びん、ガラス食器、その他ガラス製品(フタははずしてください)
	ペットボトル	飲料用、酒類用、調味料用等のペットボトル(フタははずしてください)
	その他	白色トレイ(食品トレイ、納豆パック等)

今帰仁村が収集しないごみと処理方法	種類	内容	処理方法
	家庭系一時多量ごみ	日曜大工、引越し、家の大掃除などにより、一時的多量にでるごみや庭木の伐採による木の枝など	もえるごみ・もえないごみに分別して直接清掃組合へ搬入して下さい。なお木の枝は、各家庭において十分に枯らし、50cm以内に切断し、束ねてから直接清掃組合へ搬入して下さい。(一束10kg以内)
	家庭系粗大ごみ	家具類、寝具類、ペット、流し台、自転車、ソファ、タンス、タタミ、トタン板、大型家電製品	清掃組合に事前に連絡して各自で搬入して下さい。
	家電リサイクルごみ	冷蔵庫、洗濯機、テレビ、パソコン、エアコン	家電製品取扱店、リサイクル処理業者へ処理を依頼して下さい。
	事業系一般廃棄物	喫茶店、食堂、精肉鮮魚店、雑貨店、スーパー、コンビニ、旅館、ホテル、建設業等により発生する一般ごみ	各事業所へ清掃組合へ搬入、又は町村許可の清掃収集運搬業者へ処理を依頼して下さい。
	産業廃棄物	タイヤ、バッテリー、農業用ビニール、ネット、漁網、ブルーシート、化学薬品	各自で産業廃棄物処理業者へ処理を依頼して下さい。

★天ぷら油の処理方法

古くなった天ぷら油は、新聞紙やボロ布などにしみこませて、もえるごみとして出して下さい。

★生ごみの出し方

生ごみは、よく水を切り、新聞紙等で包んで出して下さい。

★スプレー缶の出し方

スプレー缶は、十分に使いいきり、穴を開けて残留ガスを抜きとってから出して下さい。

★草木類の出し方

草木類は枯らして束ねて出すこと。多量(5束以上)の場合は、各自で清掃組合へ搬入して下さい。

★びん、ガラス類の出し方

びんのキャップやふたを取って、一度水洗いをして出しましょう。又、ワイヤ入り(金網)板ガラスは、リサイクルできませんので、不燃ごみへ出して下さい。

ごみは正しく分別して出して下さい!!



●ごみの収集についての問い合わせは
今帰仁村役場 保険予防課 56-2101

●ごみの処理についての問い合わせは
本部町今帰仁村清掃組合 48-3171

平成18年度

消防だより

本部町今帰仁村消防組合職員採用候補者募集公示

本部町今帰仁村消防組合では、平成18年度新採用職員を下記の日程で募集します。

1. 職 種・人 員 消防士(男子) / 若干名
2. 願書受付期間 平成17年12月12日～平成17年12月20日
(土・日曜日を除く午前9時～午後4時まで)
3. 試 験 期 日 学科試験・作文 平成18年1月15日(日)
体力試験・面接 平成18年1月22日(日)

※その他詳細については、消防本部総務課に問い合わせ下さい。
(両町村役場掲示板または、両町村発行11月号広報誌も合わせてご参照下さい。)
電話 0980-47-7119 総務課(川上・玉城)

救急救命士誕生

本部町今帰仁村消防組合に新たな救急救命士が誕生しました。当組合では、年々増加し複雑多様化する救急業務に対応すべく高度な知識を有する救急隊員の育成に特に力を入れており、その成果が多くの救急救命士の誕生に繋がっております。今回、救急救命士となった大城消防士も厳しい沖縄選抜試験を通り、半年余の九州研修所での研修期間を終え晴れて国家試験に合格しました。



大城 慎也 (本部町字健堅出身)
研修所で得た知識・技術を最大限に活かし、思いやりの心で、地域の皆様に還元できるように、一所懸命頑張ります。

平成17年度 中央公民館講座

肩こり・腰痛等の解消に自分のできる健康法!!

生活ヨガ受講生募集

講師:石川博昭【NPO法人 日本YOGA連盟(内閣府認定指導員)】

- 申込方法:電話又はFAXにより(住所、氏名、年齢、性別、連絡先の電話番号)
- 申込先:今帰仁村教育委員会(社会教育課)
担当:内間 TEL 56-2645 fax 56-5274
- 募集定員:一般成人対象 20人
- 募集期限:平成17年12月22日(木)
定員に達し次第メ切ます。
- 受講料:無料
- 準備するもの:大きめのタオル1枚

受講日程(全5回)

期 日	時 間	場 所
平成18年 1月18日(水)	午後7:00～8:30	中央公民館 和室
// 2月1日(水)	//	//
// 2月15日(水)	//	//
// 3月1日(水)	//	//
// 3月15日(水)	//	//



年末年始のごみ受入について

＝清掃施設組合＝

12月29日(木) 受入(9時～5時)

※不燃ごみは午前中まで

12月30日(金) 受入(9時～5時)

12月31日(土) 受入(9時～5時)

1月1日(日)～3日(火)まで 休業

＝最終処分場＝

12月31日まで毎日受入(9時～5時)

1月1日(日)～3日(火)まで 休業

村民のご協力
よろしくお願いします。

本部町今帰仁村清掃施設組合
TEL 48-3171

農業委員 担当地区について

第12期農業委員の担当地区が下記のとおり決定しました。農業委員一人ひとりがその地域に責任を持って農地パトロールや地域の人の相談に応じることなどを目的としています。委員数が半減したことに伴い、1人当たりの守備範囲はこれまでに比べ、かなり拡大することになりますが「担当地区の方々の顔を知ること」や「農地の権利関係に精通すること」など新委員としての目標をかかげ、その体制作りに取り組んでいます。

農地等に関する御相談は、農業委員、または農業委員会事務局まで

第12期今帰仁村農業委員名簿

平成17年10月1日～平成20年9月30日(任期)

氏 名	住 所	電話番号	担当地区
与那嶺 勝 也	〒905-0424 仲尾次262	56-2294	与那嶺 仲尾次
小那覇 安 健	〒905-0402 渡喜仁702	56-2709 090-3796-1307	渡喜仁 両運天
玉 城 博 也	〒905-0421 越地453-1	56-5346 090-8838-5092	謝 名 越 地 仲宗根
神 谷 繁 勝	〒905-0411 天底1323	56-4545 090-3014-9075	湧 川 古宇利
山 城 直 一	〒905-0422 崎山121	56-3882 090-7587-1878	崎 山 平 敷
神 山 康 賢	〒905-0413 呉我山295	56-3059	玉 城 呉我山
喜屋武 利 直	〒905-0428 今泊113	56-3624 090-8292-3738	今 泊
眞栄田 勲	〒905-0404 天底52-2	56-2762 090-3794-5224	勢理客 天 底
山 城 嘉	〒905-0427 兼次36	56-3385	兼 次 諸 志
山 田 重 実	〒905-0412 湧川1932	56-5264 090-2507-4832	湧 川 古宇利

〒905-0492 今帰仁村字仲宗根219番地

今帰仁村農業委員会 ☎0980-56-2256 内線220・221

イルミネーション 点灯式

日 時 12月13日(火)
午後7時

場 所 コミセン西側公園

※当日はサンタさんもやってくるよ!
(雨天の場合は14日(水)に延期)

主 催 今帰仁村青年団協議会



サンタが家にやってくる

サンタの存在を信じて、夢見ている村内の子供達に、大きな夢や笑顔ある素敵なクリスマスをプレゼントしませんか。私達村青年会がサンタと一緒に子供達にプレゼントをお届けします。

宅配日時 12月25日(日)午後7時以降

宅 配 地 村内

宅配料金 千円以上(1家族)



申込み方法

- 住所、氏名、電話番号、子供の名前(ニックネーム)、年齢を記入
- 希望時間や子供への約束ごとがありましたら添えて下さい。
- 自宅の目印になる建物、場所も記入して下さい。
- プレゼントは宅配時に受け取り(プレゼントは各家庭で準備)

※申込み用紙等詳しいことは下記まで問い合わせ下さい。
件数に限りがありますお早めに申込み下さい。
申込み締切日 12月20日(火)

主 催 今帰仁村青年団協議会
申込先(お問い合わせ)
青年会 会 長 比 嘉 均 090-7466-8837
役 場 住民課 玉 城 恵 56-2102

本部警察署

今帰仁交番からのお知らせ

来年1月10日は110番の日に指定されています。
正しい110番の使い方を覚えましょう。



110番 6つのポイント

- ★ 何があったのか
- ★ どこで
(近くの目印。外の場合は電柱番号等)
- ★ いつ
- ★ 犯人は
(いるのか、逃げたのか)
- ★ いまどうなっている
- ★ あなたの住所・名前・電話番号

※携帯電話からの110番も出来ます。
※障害者の方のメール110番もあります。

12月／師走

1	木	
2	金	○ウォーキング (19:00～20:00) ○ゆいまーる(諸志) ○公民館講座フォーク&レクダンス (20:00～21:30)
3	土	○家族介護者交流会 (10:00～社協) ○中学校駅伝九州大会 (本部～今帰仁)
4	日	○壮年ソフトボール大会 ○那覇マラソン
5	月	○区長会 (14:00～) ○健康相談 (8:30～11:30) ○民児協定例会 (14:00～コミセン)
6	火	○牛セリ (10:30～) ○ウォーキング ○食生活改善推進員養成講座 (13:30～16:00) ○各種団体グランドゴルフ大会
7	水	○心配ごと相談(13:30～16:30) ○リハビリ教室(13:30～15:30) ○ゆいまーる(与那嶺)
8	木	○1歳6ヶ月・3歳児健診 ○定例教育委員会
9	金	○ウォーキング ○公民館講座フォーク&レクダンス
10	土	
11	日	
12	月	○健康相談 ○ゆいまーる(仲尾次)
13	火	○ウォーキング ○ゆいまーる(呉我山)
14	水	○心配ごと相談 ○リハビリ教室
15	木	○ゆいまーる(今泊)
16	金	○ウォーキング ○公民館講座フォーク&レクダンス ○食生活改善推進員養成講座
17	土	
18	日	○ウォーキングの集い ○各字対抗少年駅伝大会
19	月	○健康相談
20	火	○区長会 ○ウォーキング ○ゆいまーる(運天)

21	水	○心配ごと相談 ○リハビリ教室 ○ゆいまーる(古宇利)
22	木	○デイケア ○村立幼・小・中学校後期前半終了
23	金	★天皇誕生日 ○公民館講座フォーク&レクダンス
24	土	
25	日	
26	月	○農業委員会総会 ○健康相談
27	火	○ウォーキング
28	水	○仕事納め ○心配ごと相談
29	木	
30	金	○ウォーキング
31	土	

2006 1月／睦月

1	日	○元日
2	月	○新春ロードレース大会 ○新春ウォーキング大会
3	火	
4	水	○仕事始め ○成人式 (14:00～) ○新年の集い (16:00～) ○リハビリ教室
5	木	○区長会
6	金	○ウォーキング ○村立幼・小・中学校後期後半スタート
7	土	○新春もちつき大会 (10:00～中央公民館)

『ねんきんダイヤル』が始まりました！
平成17年10月31日からお問い合わせは「ねんきんダイヤル」へ！

■年金請求などの年金相談

イイロウゴ

0570-05-1165

■年金をお受けになっている方の年金相談

イイロウゴ

0570-07-1165

受付時間/AM8:30～PM5:00(土・日・祝日を除く)

◎『ねんきんダイヤル』は、お客様からの電話を全国の年金電話相談センター等のうち、回線の空いているところにおつなぎいたします。

◎通話料金は一般の固定電話の場合、接続先にかかわらず市内通話料金でご利用いただけます。

◎電話機の設定、PHSなど電話機によってご利用になれません。

お手数ですが他の電話機でおかけ直しいただくか、最寄りの社会保険事務所をご利用ください。

村育英会へ
○湧川美代子さん(浦添市西
洲三丁目八番地四・湧川商会)
より五十万円。

○愛好会パンフラワー花の和
より一万五千元。

※ご芳志ありがとうございます。
ました。

ご寄付

高血圧 測って下げよう

血圧のコントロールの第1歩は、「自分の血圧を知る」こと！



血圧をコントロールするには？
まずは家庭で血圧を測り、自分の血圧の習性を知る

高血圧が続くと動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中などの心血管病の発症のリスクが高くなる

動脈硬化

高血圧

加齢による血圧の上昇

体質的要因
肥満
生活習慣

高血圧はなぜ悪い？
血圧が高い状態が続くと動脈硬化をひきおこす

◎血圧は1回の測定で判断できない

血圧は睡眠中は低く、起床後から高くなるリズムがあります。血圧は常に変動しており、自分の普段の血圧を知るためには、毎日、家庭で血圧を測ってみる必要があります。朝に高い「昼に高い」と自分の習性がわかってきましたら、記録表を持って受診時、医師に見せるようにすると良いでしょう。

ここがポイント!!

★測定は朝と夜の1日2回

朝：起床後1時間以内、排尿後、朝食前、服薬前
夜：就寝前、飲酒後、入浴直後の測定は避ける

★座って1～2分間安静にしてから測定する

★3回測定して平均値、あるいは1番低い値を記入する

3回ほど測定し、平均又は最も低い値を記録するのが1つの方法

★家庭血圧の基準値は

135/85mmHg

家庭血圧の場合、一般に医療機関での測定値より低めに出るため135/85mmHg以上の場合高血圧と判定される

第15回今帰仁村健康まつり

良い習慣は、気持ちがいい
1に運動 2に食事 しっかり禁煙 5に笑顔



去る十一月二十日に「よい習慣は、気持ちがいい 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 5に笑顔」をテーマに、第十五回今帰仁村健康祭りが開催されました。朝からの悪天候で雨に見まわれ、中止のプログラムもありましたが、村営体育館には大勢の村民が足を運び最後まで、にぎわっていました。開会行事では、3歳児健診で虫歯ゼロの幼児の表彰が行われ、三十四人の子供たちが、親子で舞台上がり笑顔で表彰を受けました。

健康講演会では、前茨城県大洋村村長の、石津政雄氏をお招きし「健康寿命を延伸させるための施策と住みよい地域づくり」大洋村十六年実践の成果からと題して、講演をしていただきました。また、琉球大学医学部の尾尻義彦先生には、今帰仁村におけるウォーキングと健診結果について」の講話をしていただきました。

その他、フロアでは、体力測定や各種運動コーナー、親子手づくりコーナー、保健事業・福祉施設展示コーナー、救急救命コーナー等多くの催しが行われ、村民の健康づくりを考える良い機会となりました。

