



今帰仁御神



鋭いまなざしで獲物を探すサシバ



▶サトウキビの汁を搾り出す児童ら

黒糖づくりを体験 味も香りも甘い
昔ながらの味や製造方法を
知ってもらおうと、湧川小学
校(比嘉孝子校長)で三月三日、
黒糖づくりの教室が開かれ、
幼稚園児から六年生までの全
児童四十人が、サトウキビか
ら黒糖が出来上がるまでの過
程を体験した。

湧川小学校
昔ながらの味や製造方法を
知ってもらおうと、湧川小学
校(比嘉孝子校長)で三月三日、
黒糖づくりの教室が開かれ、
幼稚園児から六年生までの全
児童四十人が、サトウキビか
ら黒糖が出来上がるまでの過
程を体験した。



▲黒糖づくりを指導する湧川老人会の皆さん

めて育て上げたもので、収穫
は五、六年生、運搬は低学年
の児童と役割を分担して行わ
れ、約一トンのサトウキビが
運ばれた。
サトウキビ収穫シーズンに
合わせたこの授業。児童らは
この日、ひとり一人がサトウ
キビを搾り機に入れて汁を搾
り出す作業からスタート。
約三時間で黒糖が出来上が

思い出胸に新たな夢へ 今帰仁中で卒業式



◀校長先生からひとり一人に卒業証書が
手渡された。

輝!のテーマで三月十日、
今帰仁中学校(渡久地健校長)
の第三回卒業式が同校体育館
で行われた。今年卒業するの
は中学校統合後、はじめて入
学し、三年間を過ごした百三
十二人(男六十六人、女六十六
人)。
好天に恵まれたこの日、卒
業生らは行事や部活動などさ
まざまな思い出を胸に、学舎
を巣立った。父母、職員が見
守る中、胸にランのコサージ
ユを付けた卒業生が入場。渡

久地校長がひとり一人に卒業
証書を手渡した。
在校生を代表して大城みの
り生徒会長が「この先、先輩方
の前にさまざまな不安や苦悩
が待ちかまえていると思いま
すが、今帰仁中学校での思い
出を支えに力強く歩んでくだ
さい」と送る言葉を述べ、卒業
生代表の山城裕亮さんと玉城
美菜さんが「今帰仁中学校の
生徒として自信と誇りを持つ
てこのすばらしい伝統を守り
続けてください」と答辞を述



▲大空へ羽ばたけ卒業生

べた。
式後、卒業生らは体育館か
らの花道を、笑いながら、また
涙をぬぐいながら、一步一步
踏みしめた。

ご寄付

- 村社会福祉協議会へ
 - 嘉陽富子さん(天底一三)より夫、宗福様の香典返しとして十万円。
 - 仲宗根茂子さん(湧川四七四)より夫、宗功様の香典返しとして五万円。
 - 宮里繁さん(名護市大東三一九一五)より、喜納苗子様の香典返しとして十万円。
 - 松田苗さん(仲宗根二九六六)より義姉、喜屋武力ナ様の香典返しとして十万円。
- ※ご芳志ありがとうございます。

村民の村民による村民のためのむらづくり

平成18年度 施政方針

三月九日から開会された平成十八年第一回今帰仁村定例議会の冒頭、與那嶺幸人村長は平成十八年度の施政方針を述べ、村政運営に関する基本的な考えを明らかにした。
本年度の主要施策として北部振興対策事業、国営灌漑排水事業、そして徹底した行財政改革などを推進していくことになった。
村長の提案事項説明要旨と一般会計予算の概要を今月号及び五月号、六月号で紹介いたします。

はじめに

平成十八年今帰仁村議会第一回定例会の開会にあたり、私の村政運営に対する基本姿勢と所信を述べ、村議会並びに村民のご理解とご協力を賜りたいと存じます。

わが国の経済は、マスコミにも言われているとおり、引き続き、民需中心の緩やかな回復過程を辿るものと見込まれているものの依然として国及び地方をとりまく環境は厳しいものがあります。

地方自治体においては、地方分権の推進、市町村合併、さらには国の行財政改革に伴う地方交付税、国・県補助事業の縮減及び廃止、そして、交付金化が進み、村行財政運営は大変厳しい現実に直面しております。

平成十八年度につきまして

は、なお一層気持も新たに公正・公平で開かれた村政づくりをモットーに、行政と村民の対等な関係をこの村に暮らすすべての人々と共有し、「元気で輝くむらづくり」を実現したいと思ひます。

「村民の村民による村民のためのむらづくり」、基本構想の「農が織りなす ゆがむむら」を基本理念として、今帰仁」を基本理念として、これからのむらづくりに努めて参りたいと思ひます。

今後の村政運営にあたりましては、村民との対話を重視し、勇気を持って行財政改革を行い、村民の期待に応えるべく全力で村政にぶつかっていきたいと思ひます。

今帰仁村の将来は、村民の合意を得ることを基本とし、広く村民の目線に立って、村



民とともに、この厳しい現実に立ち向かい、意欲的かつ主体的に村民活力が発揮できる環境を整え、自立できる活力あるむらづくりに取り組んで参ります。

基本施策としては、徹底した行財政改革のもとで、本村の基幹産業である第一次産業の振興と観光、新しい産業の創設によるむらおこしの拠点づくり、活力と安らぎのある健康むらづくり、また、二十一世紀は国際化・情報化・成熟化・高齢化というかつてない新しい時代でありその新時代に対応できる人材育成のための教

育振興を展開していく所存でございます。

このようなことから、村民が常に自主的及び主体的に学習する意欲を持ち、個性に満ちた創造性豊かなむらづくりを推進して参ります。

行財政改革につきましては、役場職員、議員及び関係各団体が危機意識を持って、自らの問題として合理化、効率化を図り、当面は自立したむらづくりを強力に推進する必要がありますので、関係各機関のご協力をお願いしたいと思います。

第一次産業の振興につきましては、農家の経営安定化を旨とした北部振興対策事業による強化パイプハウス等の導入、羽地大川国営灌漑排水事業、崎山の土地改良事業とハウスの団地形成のための経営構造対策事業、地域水産物供給基盤整備事業(運天漁港)、渡喜仁地区の畑地かんがい整備事業、前田原の土地改良事業を積極的に進めて参ります。

さらに、質の高い生活空間を確保するために幹線道路を整えて、一般会計予算に村税を四二五、九五〇千円計上しております。一般会計予算四、七二〇、八七九千円に占める割合は、九、〇パーセントでございます。

本格的な景気回復がなかなか進まないなかで、村税の徴収は厳しい状況にあります。しかしながら、少子高齢化の時代にあつて、福祉、保健、教育、産業育成、地域の環境整備等の行政需要は増大しております。

近年、地方交付税が減額され、補助金の削減が続く状況のもと、村税に対する期待は一段と高く、税務行政の果たす役割はますます重要なものとなっております。

平成十八年度においても、納税者をはじめ、村税等徴収嘱託員、関係機関のご理解とご協力のもと、税務行政を推進して参ります。

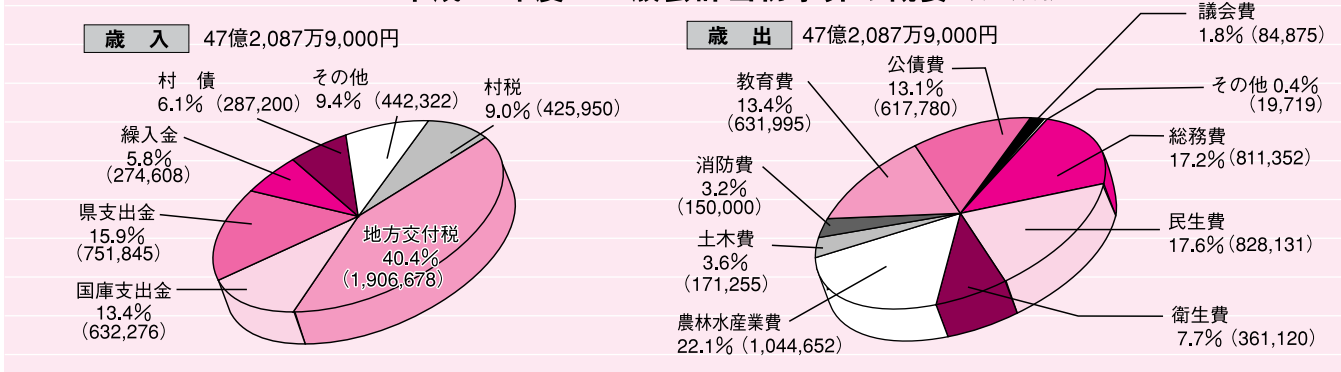
税務行政の大きな課題は、徴収率の向上でございます。平成十八年度は、昨今の経済情勢の動向から致しまして、税徴収がますます厳しくなるものと予想しております。

予算編成について

平成十六年度から進められている国の「三位一体の改革」で、平成十八年度においては、地方交付税が年々減額していきなから、臨時財政対策債も一六〇、〇〇〇千円(対前年△一〇、〇〇〇千円)という反面、国庫支出金は六三三、二七六千円(対前年二八二、七四一、千円増)、県支出金は七五一、八四五千円(対前年三三三、六八七千円増)、所得譲与税における税源移譲額も、五〇、八二五千円(対前年一七、四四四千円増)とそれぞれ増加し、歳出面においても、普通建設事業費が一、二七五、一一五、千円(対前年七四四、一〇七千円増)となり、平成十八年度の当初予算規模は、歳入歳出総額四、七二〇、八七九千円で前年度と比較して七〇九、一六一千円の増額となっております。

このような状況のなかで、使用料、手数料の見直しや村税等の徴収率向上を図るとともに徹底してムダを削減し、

平成18年度 一般会計当初予算の概要 単位(千円)



税務行政について

続いて、施策の概要についてご説明を申し上げます。

村民が豊かに過ごしていくための村予算の自己財源として、村県民税、固定資産税、軽自動車税等の村税は大きな位置を占めております。

平成十八年度予算の歳入と

このような状況のなかにおいて、村民に対し、税の啓蒙活動を推進するとともに、徴収率の向上にむけ、税務担当職員のおお一層の努力を促し、名護税務署、名護県税事務所との連携を強化し、村税のさらなる徴収に務めて参る所存でございます。

地域振興じんじん

本村の第三次総合計画基本構想のキャッチフレーズは「農が織りなす ゆがふむら 今帰仁」であります。

健康で生きがいのある誰もが住みたくなるむら・農業を基盤とした積み上げ方式のむら・そして環境共生型土地利用のもとでの持続発展可能なむらを三本柱として、諸々のハード事業による生活環境の整備を進めるとともに本村の恵まれた自然環境や観光資源、伝統文化の活用等、ソフト面からのむらづくりも重要であります。

これからのむらづくりは、これまでの行政主導型から村民総参加型として各種団体や他の組織と連携し、相乗効果を発揮することが大切であり、地域の活性化がより効果的に促進されるものと考えております。

具体的に説明を申し上げます。前年度に引き続きまして、今帰仁東地区集落整備事業をはじめ、田園空間博物館整備事業、新山村振興等農林漁業特別対策事業を推進して参ります。

ハード面からじんじん

また、農業の持続的発展を目指しながら、地域の特性に応じた農業生産基盤の整備、生活環境の整備、地域社会くらしの環境等に関する基本方針について、平成十七年度に「今帰仁村農村振興基本計画」を策定したところですが、引き続き、平成十八年度に実施計画を策定する予定になっております。

次に北部振興事業で今帰仁スポーツ交流むらに資する整備事業として村運動公園の整備が進められております。本事業は平成十七年度に運動場の芝の張替えとタータンコースの増設及びジョギングコースの建設工事が終了し、本年度はクラブハウスの新築工事となっております。

さらに、平成十七年度に仲宗根地区はじめ村民の念願でありました国道五〇五号道路改良事業が採択され、県におきまして事業実施に向けて着々と準備が進められているところであります。

商店街形成に向けての事業導入を図るべく準備を進めているところでもあります。

ソフト面からじんじん

今帰仁村まつりをはじめ、健康まつり、今帰仁村文化祭等各種イベントには村内外から多数の人々が参加しております。

これは、地域活性化の起点となるとともに今帰仁村を広くアピールすることであり、大きな意義があると考えております。

今年の一月から各種団体を網羅したなちじんいち実行委員会主催による「いち」が毎月第二日曜日に開催されております。この「いち」には、今帰仁村の特産物をはじめ、リサイクル品等が出品され、にぎわいを博しているところであります。

この「いち」が今帰仁村活性化の一つの起爆剤としてますます発展していくことを願っております。

リサイクル社会の構築(ゴミの分別収集)じんじん

「健康で明るい村」を実現するために、行政、地域、各団体が連携を図り積極的に諸施策を展開して参ります。

つきましては、私達の日常生活と密接な関わりがあり、避けては通れない課題であります。生活の向上に伴い、物資が豊かになり大量生産、使い捨ての時代でゴミの量も増加しておりますが、従来、資源として利用できるゴミのほとんどが焼却や埋め立てられている状況にあります。

このような状況のなか、容器包装リサイクル法や家電リサイクル法が施行されました。これを受けて資源を大切に、再利用できるものについては有効利用をしていく考えであります。

平成十八年四月一日から新たな分別収集として、これま

中学校統合後の跡利用について

中学校統合後の跡利用につきましては、平成十六年三月に第一次跡利用審議会から一部答申がなされておりますが、引き続き第二次跡利用審議会におきまして慎重に審議がな

る。この「いち」が今帰仁村活性化の一つの起爆剤としてますます発展していくことを願っております。

また、海洋博花のカーニバルの四種類から九種類分別へと変わります。しっかりとした分別収集をするには、当初戸惑いもあると思いますが、村民のご協力と意識の高揚を促し、生活環境の浄化とリサイクル社会の構築を目指します。

され、平成十八年一月に最終答申を受けております。

健康じんじん

地域づくりや村おこし等が叫ばれているなか、地域づくりに、そこに住む人々が健康で活気に満ちていることが大切だと考えています。ご承知のとおり、少子高齢化の進展や健康に対する意識の高まりに伴い、生涯を通じた健康づくりが強く求められています。

ところで、これまでの長寿県であった沖縄が大きく後退し、さらに最近では、肥満の割合が全国一であり、憂慮しているところでもあります。

本村における住民検診では、五十歳以下の受診率が低い状況にあり、地域ぐるみで受診率の向上を図る必要があります。糖尿病・心疾患・脳卒中の原因となる生活習慣病が特

に目立っており、生活習慣病対策は、これまでの取り組みの評価に基づいて、住民への指導やアプローチの仕方を見直していくことが今後の重要な課題となっております。

村民の健康づくりには、適度な運動、食事、休養のバランスを整え、健康寿命を維持していくことがますます重要になってきております。

本村には多くの長寿者が健在していますが、一方では自立度の低い高齢者の方々も増加し、介護に陥る傾向にあります。村民一人ひとりが自身の健康に感心をもち、生活習慣を見直して、病気になる努力をすることが大切ではないかと考えています。

今年度も母子保健事業や精神保健事業、老人保健事業に

国民健康保険制度は、国民皆保険体制を基盤とする社会保障制度の中核として、地域医療の確保と住民の医療、保健、福祉の向上に重要な役割を果たして参りました。

国保事業じんじん

しかしながら、高齢社会の進展や医療技術の高度化などによる医療費の増大に加え、経済の長期低迷による低所得者の増加は、国保財政の運営を厳しい状況としております。

このような情勢を背景に収

また、国保加入者は一人当たり年間医療費が約三五〇千円であり、県内で六番目に高い数値であります。

医療費の抑制には、住民検診をはじめ各種の事業を展開していく計画であります。主な事業と致しましては、住民検診の分析による説明、指導の強化、看護師の在宅訪問による重複受診者の指導や健康教育の推進を図って参ります。

国保事業の安定した運営のために、収納率の向上と生活習慣病を中心とした予防支援策の強化を図っていきたく考えています。

また、海洋博花のカーニバルの四種類から九種類分別へと変わります。しっかりとした分別収集をするには、当初戸惑いもあると思いますが、村民のご協力と意識の高揚を促し、生活環境の浄化とリサイクル社会の構築を目指します。

今帰仁村の神アサギ ③



▲昭和30年代までの茅葺屋根の神アサギ



▲コンクリート屋根の神ハサギ(平成10年)



▲赤瓦屋根の神ハサギ(平成18年)

神アサギは歴史を紐解く鍵

本島側のムラ(字)にあるように古宇利島にも神アサギがある。どのムラでもそうであるが、神アサギはムラで行われてきた祭祀と切り離すことができない施設である。同様な施設にムラヤー(村屋)がある。明治以降文明社会へと大きく変貌し、あるいは消滅していく中で、建物に変化はあるものの山原の神アサギは、消えることなく今でも姿を見せている。

神アサギから人々が生活してきたいくつかの法則を見出すことができる。行政は一つになっても祭祀は一体化しないこと。もう一つは人々が集落をつくることと広場をつくり、信仰の対象として御嶽を形成する習性があること。御嶽は行政ムラ(現在の字)を構成する血族集団の数、そして神アサギは行政ムラの数を示しているのではないかと考えている。

古宇利島に建物のある神アサギは一つであるが、建物はないがヒチャバアサギの名称のついた場所がある。ヒチャバアサギは、古宇利

島のもう一つの神アサギの痕跡ではないかと考えている。ただし『琉球国由来記』(一七二三年)には、一つの神アサギになっている。古琉球(十七世紀以前)には古宇利島に二つの行政ムラがあった時代があったのではないかと。現在の神アサギを中心としたムラ、ヒチャバアサギ(下の神アサギ)を中心としたムラがあったのが、近世初期あたりに一つの行政ムラになったのである。二つのムラがあった痕跡は、古宇利島の海神祭(ウンジャミ)の流れで、神アサギとヒチャバアサギで七回往復する同様な所作が見られ、他地域でノロが管轄の村々を回る所作と同じだと考えている。

古宇利島の神アサギは昭和三十年代まで茅葺き屋根の石柱の建物、その後コンクリート屋根と四本柱の建物となり、平成十七年には赤瓦屋根の建物となる。建物は変わるが祭祀の本質は変わることなく継承されている。神アサギは祭祀空間と同時に古宇利島の歴史を紐解く鍵となる施設である。

(歴史文化センター 仲原)

進学、新たな道へ 就職 149人巣立つ

北山高校

三月一日、北山高校(神村孝司校長)で卒業式が行われ、百四十九人が晴れて母校を巣立った。

卒業生ひとり一人が高校時代の思い出を胸に、ある者は晴れやかに、ある者は涙ぐみながら教師や級友たちに別れを告げていた。

神村校長は「学業、スポーツに自分の力を生かし、グローバルな社会の一員として役立つ人間になることが大切。努力あるところ夢は必ず実現できる」と卒業生を激励した。

また、神村校長が卒業生のために数ヶ月前から準備した手作りの茶わんが記念品として卒業生全員に贈られた。

**十三年間
皆出席で
新里未来さんを
表彰**

卒業式で幼稚園入園から高校を卒業するまでの十三年間にわたり、皆出席(無遅刻、無欠課、無欠席)を続けてきた新里未来さん(卒業生三年二組)が表彰された。

新里さんは「皆勤の秘訣は規則正しい生活をし、特に睡眠をたっぷり取ることに。社会に出て健康には十分気を付けていきたい」と抱負を語った。



▲表彰状を受け取る新里さん

「県立北部病院救急センター」への改称 ならびに 受診患者様の受入れ体制 変更の御案内

当院では、平成18年4月1日より救急室を「救急センター」に改称し、救急機能の発展充実に努めてまいります。これに伴い、18時~24時の時間帯につきまして、これまで6才以下の小児と二次救急患者様に限らせておりましたが、今後は24時間すべての救急患者様受け入れと変更いたします。(ただし、当面の産婦人科を除く)

また、外来診療につきましても紹介外来制を廃止し、すべての患者様を受け付けていただきますが、泌尿器科と耳鼻咽喉科においては、初診受付の際は紹介状お持ちの方とさせていただきます。医療機能の分化・推進を図り、質の高い医療を効率的に提供する為に、皆様の御協力宜しくお願い致します。

沖縄県立北部病院



▲講演を熱心に聞く参加者ら 円内は講師の南木恵一氏

スポーツを通して多くの私たちの健康づくりをサポートしていく施設建設を目的に二月十日、総合型地域スポーツクラブ講演会(主催・日本体育協会、村総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会)が村

保健センターで開かれ、村内外から同スポーツクラブに関心のある多くの人たちが詰めかけた。

富山県広域スポーツセンター・チーフマネージャーの南木恵一氏が「これからの総合型地域スポーツクラブ」のテーマで講演。全国のクラブの現状とこれからの今帰仁村の現状について、日本でもっとも先進地とされる富山県内のスポーツクラブの実例を交えながら、その意義などをわかりやすく説いた。

本村では、文部科学省の支援を受けて今年四月に地域住民が主導となる「総合型地域スポーツクラブ」の設立に向けて取り組みを行っている。講演会終了後のアンケートでは「子どもたちのためにも地域にスポーツクラブを設立してほしい」という多くの意見があり、参加者はその必要性を感じているようだった。

「総合型地域スポーツクラブ」の設立に向けて南木恵一氏が講演

★行政相談週間はじまる★ -5月22日~28日-

医療保険、年金、老人保健、福祉、雇用保険、交通安全、恩給、公害、戸籍、道路、環境衛生、登記など

◎行政相談委員が相談に応じています。相談は無料・秘密厳守です。

労働安全衛生法に基づく 平成18年度各種免許試験案内 ライセンスを取って開こう明るい未来!!

試験の種類	上期日程					
	4月	5月	6月	7月	8月	9月
二級ボイラー技士	6	23	13	12	7	14
クレーン・デリック運転士(クレーン限定)	12	12	8	6	21	6
移動式クレーン運転士		15		20		20
衛生管理者	5・24	30	21	4・19	8	5・28
潜水士	18			11		

※この他に13種類の試験を行っています。

問合せ先/九州安全衛生技術センター
〒839-0809 福岡県久留米市東合川5丁目9番3号 ☎0942-43-3381

村には皆様の様々な悩みにお答えするための相談窓口があります。相談は無料で秘密は守られます。お気軽にご相談ください。

◎法律相談
(相談員)玉城崇男 弁護士
TEL.098-862-7009(玉城崇男法律事務所)

◎行政相談
(相談員)新垣 侃 TEL.56-3148

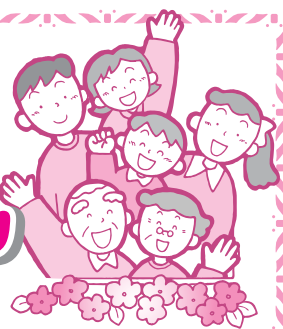
とき 平成18年5月17日(水)
10時~15時
ところ 村コミュニティセンター



いよいよ4月スタート

総合型地域スポーツクラブ

(仮)スポーツクラブなきじん



一緒に汗を流し、仲間とふれあい…。
みんなで楽しめる、そんなスポーツクラブができました。



活動サークル・レッスン・イベント

<p>小学生 たくさんのスポーツを楽しみましょう スポーツチャレンジ 一般チームが子どもたちに教えます キッズバレーボール ぜったい水が好きになる! 短期水泳教室</p>	<p>小学生 大人 大人と子どもの交流教室 なきじんフットサル&ユニホチーム 新しいスポーツ体験 フットサル&ユニホ体験</p>	<p>イベント スポーツも健康づくりも正しい姿勢 づくりから正しい運動をしましょう 姿勢づくりと正しい運動</p>
	<p>大人 正しい姿勢でダイエット バランストレーニング教室 楽しくおしゃべりしながらスポーツしましょう! 水クラサークル (ママさんダイエット)</p>	

仮称「スポーツクラブなきじん」は、皆様に愛され、親しまれるクラブ名を募集しています。

設立趣意書

みなさん! 「健康ですか?」「からだ動かしていますか?」・・・。

大人も子どもも普段の日常生活においてすら、体を動かす機会や場が少なくなっている今日、「日頃の運動不足を解消したい」「何か体を動かしたい」「気軽にスポーツ活動を楽しみたい」そんな環境が今帰仁にもあったらと望んでいる人が多いのではないのでしょうか。

身体に自信があっても心に不安があれば決して「幸せ」とはいえません。スポーツが苦手でも楽しみながら続ければ豊かな生活につながります。

私たちは、「生まれてよかった」「住んでよかった」「年をとってよかった」と思える未来の今帰仁村を夢見て今春「〔仮称〕スポーツクラブなきじん」がスタートします。

一緒にさわやかな汗を流し、仲間とふれあうことで心と体を和ませましょう。是非あなたもクラブに参加して楽しく活動していきませんか。さあ一緒に始めましょう。

平成18年4月吉日

発起人：〔仮称〕スポーツクラブなきじん設立準備委員会一同

私たちも
応援しています

今帰仁村体育協会・今帰仁村体育指導委員協議会・今帰仁村健康づくり推進協議会
今帰仁村教育委員会・今帰仁村役場・今帰仁診療所



国民年金の保険料額が改正されます

※平成18年4月からの主な変更点は、次のとおりです。
平成18年4月から平成19年3月までの国民年金保険料は、月280円引き上げされ、月額13,860円となります。
国民年金保険料は、平成29年度まで毎年度月額280円引き上げられ、最終的に月額16,900円となる予定です。これは、年金を支える力と給付のバランスを取るためのものです。

(ご参考)年金は、納付した額の1.7倍以上となります。

基礎年金額の1/3(将来は1/2)は国庫負担です。今後も保険料の改定が予定されていますが、国庫負担があることで、若者であっても平均では納付した額の1.7倍以上の年金が受け取れる計算となります。

(年金給付関係)

・平成18年度の年金額は0.3%引き下げとなります

平成17年の年平均の全国消費者物価指数が、対前年マイナス0.3%であったため、平成18年度の年金額は、前年度より0.3%少ない額となります。満額の老齢基礎年金の場合は、月額200円ほど引き下げとなります。

平成18年4月分から新しい年金額となりますので、6月の定期支払(4月及び5月分)から年金額が変更となります。

障害基礎年金と老齢厚生年金等を併せて受給できるようになります

障害を持ちながら働いたことが評価される仕組みとして、平成18年度から、65歳以上の方は、障害基礎年金と老齢厚生年金、障害基礎年金と遺族厚生年金の組み合わせについて併せて受給(併給)することができるようになります。

なお、併給を申請される場合は、選択申出書を提出していただく必要があります。

防災一〇メモ

大雨で
土砂災害発生の
危険度が高まったとき

土砂災害警戒情報について

沖縄地方では、梅雨や台風シーズンには、大雨による土砂崩れやがけ崩れ等が多く発生します。大雨による土砂災害から身を守るために、日頃から住んでいる地域の危険な場所や避難場所・避難経路を確認しておきましょう。

土砂災害の発生は、時には人命にかかわることから、市町村が住民に対して避難勧告等を行ったり、住民が自主的に判断して避難するケースがあります。

沖縄県と気象台は共同で「土砂災害警戒情報」の発表を2006年4月から開始する予定です。この情報は、大雨で土砂災害発生の危険度が高まったときに避難活動等を支援する防災気象情報です。市町村やテレビ、ラジオから、あなたの地域に「土砂災害警戒情報が発表された」との連絡や報道があった場合は、市町村の指示どおりに行動し、山崩れ、がけ崩れの危険がある場所には近づかないようにしましょう。



在宅介護支援センター委託事業の廃止について

平成18年4月1日、介護保険法の改正により地域包括支援センターが創設されました。村では、これまで在宅介護支援センター(和光園)において以下のサービスを実施してまいりましたが、事業の廃止に伴い、これらの業務については、包括支援センターの業務として、村社会福祉協議会で実施することになりましたので、お知らせいたします。

☆在宅介護支援センターの主なサービス内容

- ・在宅生活全般の総合相談
- ・介護機器、福祉用具購入の相談
- ・保健・医療・福祉サービスの利用相談や調整
- ・要介護高齢者等への訪問相談・実態把握
- ・住宅改修の相談
- ・介護保険サービスの利用相談や調整

高齢者に関する相談については、包括支援センターへ 電話 51-5744(社会福祉協議会内)



特集 第3弾

笑顔あふれる健康長寿村を目指して!



★外から見て見える肥満、
見えない肥満
一口で肥満と言っても、脂肪



肥満とは、簡単に言えば、**体脂肪の割合が高いこと**です。肥満とは単に体重の重さではなく、体内に占める脂肪の割合で決まります。つまり、単に体重が重いからといって、必ずしも肥満とは限りません。現に、レスリングや柔道などに代表される格闘技を行っている選手などは、通常の人と比べ体重があっても筋肉の割合が大変多く、肥満とはみなされません。肥満とは、あくまで脂肪の割合が多い状態を指すのです。

肥満っていったい何なの??

二月号より、今帰仁村の健康の実態、健診の現状についてお伝えしてきました。今月は肥満が与える影響、内臓脂肪の恐怖についてお伝えします。



りんご型
臓器のまわりに脂肪がつく「内臓脂肪型肥満」



洋なし型
皮膚の下に脂肪がたまる「皮下脂肪型肥満」

もう一つの肥満のタイプは、外見上、さほど肥満とは思えない人の中にも見られるもので、「内臓脂肪型肥満」と呼ばれています。

のつく部分により、大きく二つのタイプに分けることができます。一つは、脂肪が腰やふともも、お尻などにたまる「皮下脂肪型肥満」で、外見からも肥満であることが分かります。その外見から別名「洋なし型肥満」とも呼ばれています。

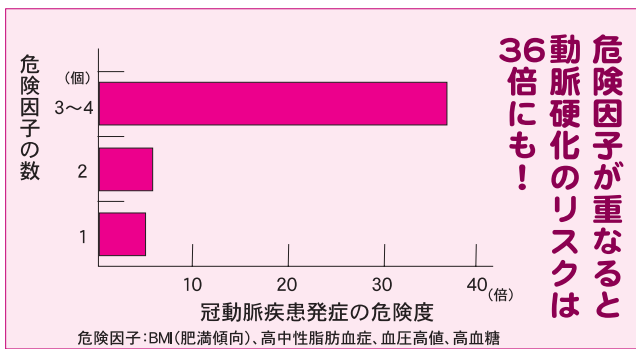


男性85cm以上、女性で90cm以上で内臓脂肪型肥満と診断されます。

内臓脂肪が増えると、高血圧や高脂血症、糖尿病といった生活習慣病にかかる危険性が増える事が最近あきらかになりました。内臓脂肪はただの脂肪を貯める貯蔵庫ではなく、様々なホルモンを分泌します。こうしたホルモンにより、血圧や血糖値が上がると、動脈硬化を引き起こされます。

内臓脂肪型肥満は、別名「リンゴ型肥満」ともよばれ、特に中高年の男性に多く見られます。内臓脂肪型肥満かどうかは、おへその周りを測ることで推測することができます。おへそのまわりが、男性で85cm、女性で90cm以上の方は、内臓脂肪型肥満と診断されます。

「肥満、高血糖、高血圧、高脂血症」といった4つの異常が全くない人の心臓病が起こる危険度を1としたとき、危険因子を3つ以上持つ人は、その危険度が36倍と高くなりました。狭心症や心筋梗塞、脳卒中を予防するためには内臓脂肪を減らすことが何よりも大切です。



内臓脂肪は多くの病気の原因で蓄積しやすいが、同時に分解しやすい、減らしやすい特徴を持っています。さあ！皆さんも今一度自分のおへその周りを確認しましょう！

4月 / 卯月

1 土	
2 日	
3 月	○健康相談 (8:30~11:30)
4 火	○教職員辞令交付式 ○操体法教室(天底公民館10:00~11:30) ○ウォーキング(19:00~20:00)
5 水	○心配ごと相談(13:30~16:30)
6 木	
7 金	○区長会(14:00~) ○ウォーキング ○村立小、中学校始業式 ○古宇利小入学式 ○北山高校入学式
8 土	
9 日	○第4回なちじんいち
10 月	○健康相談 ○兼次小、今帰仁小、天底小、湧川小、今帰仁中入学式
11 火	○ウォーキング
12 水	○心配ごと相談
13 木	○定例教育委員会 ○1歳6ヶ月・3歳児健診 (13:00~保健センター)
14 金	○ウォーキング ○なきじんデイケア (13:00~)
15 土	
16 日	○牛セリ ○家庭の日 ○ウォーキングの集い (19:00~21:00)
17 月	○健康相談 ○BCG予防接種 (14:00~14:30 保健センター)
18 火	○ウォーキング ○操体法教室 (天底公民館10:00~11:30)
19 水	○心配ごと相談
20 木	○区長会

21 金	○ウォーキング ○DT予防接種 (16:30~17:30 保健センター)
22 土	
23 日	○子ども読書の日
24 月	○健康相談
25 火	○ウォーキング ○農業委員会総会
26 水	○心配ごと相談
27 木	○読み聞かせボランティア講習会
28 金	○ウォーキング ○DT予防接種 (16:30~17:30 保健センター)
29 土	★みどりの日
30 日	

5月 / 皐月

1 月	○健康相談
2 火	○ウォーキング ○操体法教室 (天底公民館10:00~11:30)
3 水	★憲法記念日
4 木	★国民の休日
5 金	★こどもの日
6 土	
7 日	
8 月	○健康相談 ○区長会

編集後記

■四月は入学、就職のシーズン。不安と期待が交錯するなかで子どもたちは、これから迎える新しい生活に胸を弾ませていることでしょう。農家の皆さんにとってはサトウキビの収穫や菊の出荷などが一段落し、ホッと一息ついているところだと思います。私も一年と言う短い期間でしたが、今回異動することになり、心機一転気持ち切り変えているところです。在任中は村民の皆様の温かいご協力で支えられ、この一年間を乗り切ることができました。ことに對し、心から感謝いたします。

■今後とも多くのホットな情報をお待ちしておりますので、よろしく願います。

