



**No.510**  
 平成23年(2011年)  
 5月号

広報

# 金武

## 人口のうごき

総人口	11,215人(-43)
男	5,524人(-30)
女	5,691人(-13)
世帯数	4,919戸
(各区分人口)平成23年3月末日現在	
金武	4,832人(-44) 転入 62人
並里	2,700人(-3) 転出 98人
中川	885人(0) 出生 8人
伊芸	987人(-1) 死亡 15人
屋嘉	1,811人(5) 結婚 12件
	離婚 4件
( )内は増減を表す	



▲ 総合保健福祉センターのこいのぼり



# 東日本大震災 義援金総額

## 10,870,267円 (4月18日現在)

各区班長による受付	3,068,559円
役場窓口での受付	1,769,945円
役場・公民館等の募金箱	263,025円
岩手県洋野町への義援金募金箱(金武区)	22,024円
金武町予算	5,000,000円
金武区予算	500,000円
金武区子ども会寄付	186,714円
金武区子ども会洋野町交流団寄付	60,000円
合計	10,870,267円

金武町では、役場・公民館等に設置した募金箱や、各区班長の世帯訪問による呼びかけにより、東日本大震災の被災者支援のための義援金を募っています。四月十八日までに合計五百三十七万二千六十七円の募金が集まったほか、町の平成二十二年度補正予算からも合計五百万円の義援金を拠出しました。全体の内訳は次のとおりとなっています。



### 28会 30,000円を寄付

昭和28年生まれの金武町出身者で結成する<sup>ニッパチ</sup>28会(伊藝利實会長)は、4月7日に金武町役場を訪れ、会員から募った義援金合計30,000円を寄付しました。

### 金武町子ども会 子どもまつりの収益金を寄付

4月8日には金武町子ども会が儀武町長を訪問し、3月27日に開催された子どもまつりのバザーの収益金97,222円を寄付しました。同会ジュニアリーダーの入稻福桂さんは、被災者の方々に向け「今は辛いと思いますが、諦めずがんばれば元の生活に戻れるはず」とエールを送りました。



### 儀武町長、岩手県洋野町を訪問



また、儀武町長は4月14日、渡慶次賀佑・金武区長、大城一之・金武区子ども育成会会長とともに義援金2,022,024円をたずさえ、金武区子ども会が平成8年度から交流を行っている岩手県洋野町を訪問しました。

同町では幸い死亡・行方不明などの人的被害はありませんでしたが、家屋の倒壊・浸水、船舶の流失・損壊など、甚大な物的被害を受けています。

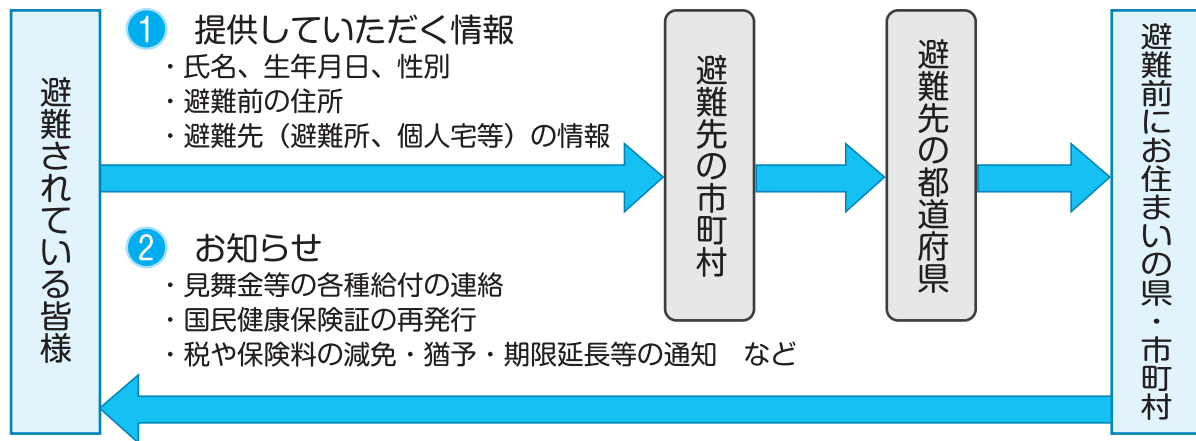
義援金は、金武町役場2階総務課のほか、各公民館等に設置された募金箱にて受け付けております。引き続き、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

## 被災地から避難されている皆様へ

全国の市町村で  
受付中

- 1 避難先の市町村へ、ご自身の情報をご提供ください。
- 2 避難前にお住まいの県や市町村からさまざまなお知らせをお届けできるようになります。

### 【全国避難者情報システム】

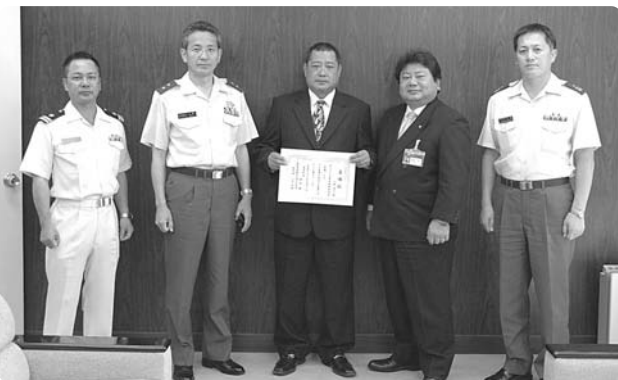


## 自衛官募集相談員 山城昌久さんに委嘱

4月1日、山城昌久さんが自衛官募集相談員に委嘱され、4月8日には役場2階のユンタクルームで委嘱状交付式が行われました。

自衛官募集相談員は、市町村長と地方協力本部に委嘱されてボランティアで活動する、自衛隊広報官と地域のパイプ役です。

山城さんは今後2年間、町内で自衛官志望者の募集活動を行います。



▲山城さん（中央）



## 行政相談委員に津嘉山徳子さんを委嘱

行政相談委員は、国の行政運営の改善などに熱意のある方に、総務大臣が行政相談委員法に基づいて委嘱するものです。行政相談委員は、国民が毎日の暮らしの中で感じている国や地方公共団体の役

所の仕事について苦情や意見・要望を直接受け付け、その解決・実現に努めています。

例えば：

- 取り扱いに納得できない
  - このようにしてほしい
  - どこへ相談してよいか、わからない
  - 国の役所の手続きや制度について教えてほしい
- など、ご相談がありましたら、お気軽にご相談ください。

連絡先（津嘉山さん自宅）NTT 968-2517

# 5,604万円

本町の平成二十三年度の一般会計予算総額は、九十四億五千六百四万円です。対前年度比二十二・六二%（十七億四千四百六十四万五千円）の増となっています。

歳入で増額となった主なものは、国庫支出金百十三・〇三%（九億百六十八万円）、県支出金五十七・五九%（四億三千四百八十万二千円）です。

また、減額になった主なものは、町債△十三・三六%（△五千四百二十万円）、繰入金△七・七一%（△二千三百二十四万七千円）です。

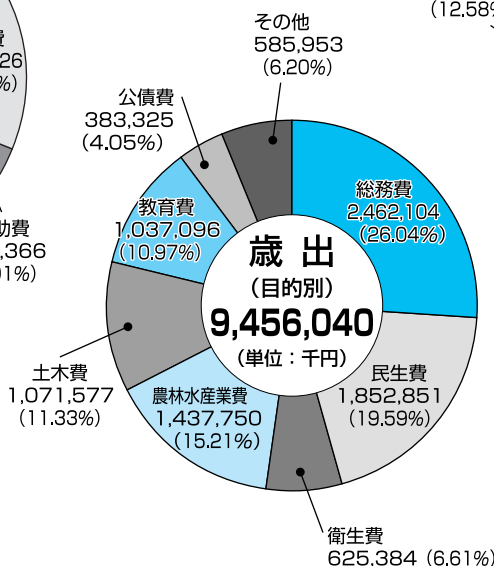
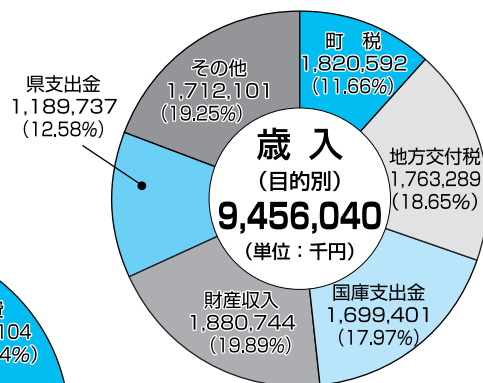
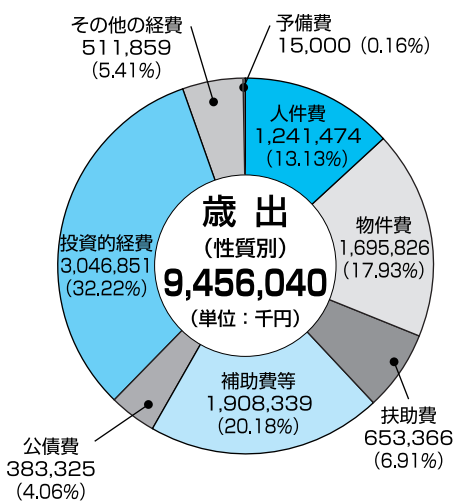
歳出（性質別）の主なものは、投資的経費百十三・九四%（十六億二千二百七十一万円）、扶助費五・二六%（三千二百六十六万円）が増となっており、公債費△十二・二一%（△五千三百三十万円）、人件費△一・六〇%（△二百九万七千円）が減となっております。

投資的経費の事業をみると、ふるさとづくり整備事業、農業集落排水事業（屋嘉地区、並里・金武地区）、ギンバル・億首間路線（町道金武242号線）整備工事などが主な事業であります。今後、補正予算で、ギンバル訓練場跡地

野球場進入路整備工事等を予定しています。

国は、企業収益の回復等により地方税収入や地方交付税の原資となる国税収入が増加する一方、社会保障関係経費の自然増や公債費が高い水準で推移することなどにより、定員純減や人事委員会勧告等の反映に伴い給与関係経費が大幅に減少してもなお、依然として大幅な財源不足が生じているものと見込んでおります。このため、「財政運営戦略」に基づき、社会保障関係経費の自然増に対応する地方財源の確保を含め、交付団体はじめ地方の安定的な財政運営に必要なとなる地方の一般財源について、実質的に平成二十二年の水準を下回らないよう確保することを基本として平成二十三年度の地方財政への対応を行うこととしております。

国の地方財政計画の動向を踏まえ、国・県等の補助金や基金の有効活用を図りながら事業の妥当性・必要性・有効性・効率性等を念頭に置き、効果的な事業実施に努めるとともに安定的な財政運営を目指してまいります。



町民一人あたりの予算額と税負担額

町民一人あたりの予算額	約69万円
町民一人あたりの予算額税負担額	約10万円

※町民一人あたりの予算額と税負担額は、それぞれ平成23年度一般会計予算総額と町税額を平成23年3月末人口11,170人で除した額です。

平成23年度

# 一般会計 予算総額 94億

## 一般会計 歳入・歳出の内訳

歳 出					歳 入				
	科 目	金 額 千円	構成比 %	対前年比 %		事 項	金 額 千円	構成比 %	対前年比 %
目 別	1款 議会費	157,902	1.67	39.25	1款 町 税	1,102,277	11.66	△1.58	
	2款 総務費	2,462,104	26.04	17.77	2款 地方譲与税	42,135	0.45	△2.71	
	3款 民生費	1,852,851	19.59	1.49	3款 利子割交付金	2,264	0.02	22.18	
	4款 衛生費	625,384	6.61	61.61	4款 配当割交付金	275	0.00	△34.99	
	5款 労働費	42,820	0.45	△22.76	5款 株式等譲渡所得割交付金	433	0.00	△55.76	
	6款 農林水産業費	1,437,750	15.21	53.82	7款 地方消費税交付金	76,807	0.81	3.57	
	7款 商工費	59,955	0.63	73.42	8款 自動車取得税交付金	7,339	0.08	△13.79	
	8款 土木費	1,071,577	11.33	107.80	9款 国有提供施設等所在市町村助成交付金	246,128	2.60	13.35	
	9款 消防費	205,649	2.18	8.72	10款 施設等所在市町村調整交付金	275,646	2.92	0.36	
	10款 教育費	1,037,096	10.97	△1.03	11款 地方特例交付金	7,203	0.08	0.00	
	11款 災害復旧費	10	0.00	0.00	12款 地方交付税	1,763,289	18.65	20.38	
	12款 公債費	383,325	4.05	△12.21	13款 交通安全対策特別交付金	2,000	0.02	0.00	
	13款 諸支出金	104,617	1.11	59.57	14款 分担金及び負担金	56,600	0.60	15.98	
	14款 予備費	15,000	0.16	0.00	15款 使用料及び手数料	83,537	0.88	△3.81	
合 計	9,456,040	100.00	22.62	16款 国庫支出金	1,699,401	17.97	113.03		
性 質 別	人件費	1,241,474	13.13	△1.85	17款 県支出金	1,189,737	12.58	57.59	
	物件費	1,695,826	17.93	4.04	18款 財産収入	1,880,744	19.89	1.01	
	扶助費	653,366	6.91	5.26	19款 寄附金	75,597	0.80	453.78	
	補助費等	1,908,339	20.18	3.14	20款 繰入金	278,241	2.94	△7.71	
	公債費	383,325	4.06	△12.21	21款 繰越金	1	0.00	0.00	
	投資的経費	3,046,851	32.22	112.88	22款 諸収入	314,986	3.33	39.28	
	その他の経費	511,859	5.41	10.62	23款 町債	351,400	3.72	△13.36	
	予備費	15,000	0.16	0.00	歳入合計	9,456,040	100.00	22.62	
合 計	9,456,040	100.00	22.62						

## 特別会計及び企業会計予算

単位：千円

会計	年度	平成23年度	平成22年度	比較	伸び率 (%)
国民健康保険事業特別会計		1,981,770	1,953,714	28,056	1.44
有線放送電話事業特別会計		26,463	25,328	1,135	4.48
後期高齢者医療特別会計		125,033	122,085	2,948	2.41
老人保健特別会計		0	359	△359	△100.00
計		2,133,266	2,101,486	31,780	1.51
水道事業会計(支出)		326,933	324,745	2,188	0.67
屋嘉地区簡易水道事業会計(支出)		35,067	34,996	71	0.20
計		362,000	359,741	2,259	0.63



## 研修報告② ~ボリビア・ペルー・ロス編~

平成二十三年一月十一日～二月十四日に実施された海外派遣事業で、海外五カ国へ行って来た研修生二名の研修報告をシリーズでお届けします。

### 天願 雄太さんの体験記

(並里区出身)

#### ボリビア

ボリビアでは、主に農業を見てきました。主に稲と大豆を育てていて、畑の広さに驚きました。端から端までの距離が十キロもある場所もあり、人力では無理だなと思いました。そのため機械もかなり大きく、収穫機、消毒用トラクター等いろいろ見ました。収穫機は初めて見る機械で、その大きさに驚きました。運転席が高く見通しが良くとても感動しました。実際にトウモロコシを収穫すること



▲巨大収穫機(ボリビア)

ろを見ましたが、日本では見た事がないくらい大胆な収穫の仕方だったので面白かったです。

またボリビアの移住地は、「コロニア沖繩」という名前が付けられていたので親近感が湧きました。ここでは、青年会もあり交流をもちました。今回沖繩に来た研修生とも会うことができ、とてもよくしてもらいました。またエイサーも盛んで大きなイベントもありとても感動しました。

#### ペルー

ペルーでは、着いたその日に歓迎会があり、ペルー料理などを食べました。そして、ペルーに行ったらずっと行きたいと思っていたマチュピチュに行くことができとても感動しました。アルパカなども見れてとても楽しい思い出が生まれました。



▲世界遺産マチュピチュ(ペルー)

また新聞社を訪問したりと色々な体験ができ、とてもいい思い出が生まれました。

#### ロサンゼルス

ロサンゼルスは二日間とても短い時間でしたが、色々な場所を視察したり、琉球舞踊の道場を見学したりしました。こんなに遠く離れたアメリカでも琉球舞踊が行われていて驚きました。また、よく交流をしていた元研修生にも会うことができとても感動しました。



▲琉球道場にて(ロサンゼルス)

#### 最後に…

五カ国を一ヶ月で回り、長いように思えますが、実際回ってみると一カ月では回りきれない程とても広くて短く感じました。また今度、機会があれば海外を色々回りたいと思います。この企画を立てて下さった皆さまにも感謝しています。

# 平成22年度青年海外派遣事業

## 宜野座 哲大さんの体験記 (金武区出身)

### ボリビア

三ヶ国目のボリビアでは、伊芸正建さん、安里嗣也さん、山城茂さん宅でお世話になりました。

ココニア沖繩にある水田、大豆畑、トウモロコシ畑など広大な土地を車、小型飛行機から案内していただいたり、大型車両による収穫、消毒作業を見学させていただいたりと金武町では体験できないことをさせていただきました。広大な土地を見るとともに、多くの野生動物も見ることができました。また、ココニア沖繩農牧共同組合という、この地域で獲れたものを加工、出荷する工場を見学しました。

町人会との交流では、新年会、青年会との交流会などがありました。日本語が流暢で、音楽、食、風習など沖繩の文化が多く感じられました。サンタクルス市内、ココニア沖繩での琉球国祭り太鼓、伝統芸能のイベントに連れて行っていただいたりと大変お世話になりました。

### ペルー

ペルーでは伊芸正さん宅に滞在させていただきました。空港で迎えてもらい、それから食事を兼ねて、金武町人会の方々

と、他の市町村の方達と、合同で歓迎会を開いていただきました。

翌日からは、クスコという町で、二日間二人だけの行動となり、少し戸惑いでしたが、現地ガイドについてももらい、世界遺産巡りなどさせてもらいました。

二日後の夕方に、リマに戻り、博物館を見学した後、伊芸さんのお宅で夕食を振る舞っていただきました。また、地元のパーターンダーを家へ呼んで、カクテルの作り方などを教えてもらいました。

日系のペルー新聞社でのインタビュなど、緊張する事もありましたが、現地の方、観光客との交流ができ、町人会、過去の研修生などによる厚いもてなしがあり、安全に滞在することができました。



▲小型飛行機に乗りました(ボリビア)



▲歓迎会で町人会のみなさんと(ペルー)

### ロサンゼルス

夕方に到着し、去年の研修生、仲間ジエシーさんにシヨッピング、夕食に連れられてもらいました。翌日は朝からハリウッドへ連れていってくれました。お昼からは、金武町人会の方々による、新年会で歓迎していただきました。ロサンゼルス、ハワイの移民についての話や、現地での仕事の話を聞くことができ、個人的には、わずかな時間ながら、十数年ぶりに従兄弟と会うことができました。夜は、琉球舞踊道場にお邪魔させていただきました。見学、食事をさせていただきました。二泊三日という短い滞在期間ではありましたが、過去の研修生、町人会の方々にお世話になりました。

## 無料法律相談のご案内

町民のお悩みを弁護士が解決!

### 1.日 時

平成23年6月10日(金)午後2時~午後4時30分

### 2.場 所

金武町役場(3階中会議室)

### 3.申込方法

- ①役場 総務課(2階)または、お電話にて受け付けます。
- ②申込受付期間  
平成23年6月6日(月)~平成23年6月9日(木)  
午前8時30分~午後5時15分  
※ なお、定員8名に達し次第、受け付けを終了します。

### 4.相談員

中野 清光(町顧問弁護士)

### 5.相談内容等

土地、家屋、相続、サラ金などの金融貸借等、法律全般。  
ただし、弁護士に依頼済みのもや係争中の事案の相談には応じられません。

### 6.注意事項

1人あたりの相談時間は、20分以内です。あらかじめ相談内容の要点をまとめ、関係書類がある場合は、持参してください。

### ■今年度の開催予定:8月、10月、12月、翌年2月

詳しくは、有線放送、広報金武、町ホームページ等でお知らせします。

### 問い合わせ

金武町役場 総務課 NTT:968-2111 有線:8-2111

## 暮らしの総合相談開設のお知らせ

役場への苦情・要望や、心身の障害に関するお悩みについて、お気軽にご相談ください。

日時:平成23年5月25日(水)

午前10時~午後3時

(午後0時~午後1時の間は除く)

場所:金武町役場 3階 大ホール

※相談は無料です。秘密は固く守られます。

項目	内容	相談員	問い合わせ先
行政相談	役場の仕事への苦情、要望等	津嘉山 徳子	総務課 968-2111
心身障害者相談	知的障害に関すること	元山 満壽美	保健福祉課 968-3559
	精神・身体障害に関すること	喜久川 沙織	

### 【相談事に関する関係機関の連絡先】

#### ●沖縄行政評価事務所の行政苦情110番

TEL (098) 867-1100

(※夜間は留守番電話) 0570-090110

#### ●相談受付FAX (098) 866-0158

#### ●障害者相談

沖縄県障害者社会参加推進センターの障害者110番

TEL (098) 835-6996

## 全国一斉「人権擁護委員の日」

## 特設人権相談所開設について

### 【相談内容】

近隣とのトラブル、家庭内のもめごと、いじめ、体罰に関する問題、離婚、相続、遺言、借地、借家等(金武町人権擁護委員が相談に応じます。)

### 【日 時】

6月1日(水)午前10時~午後4時

※事前申込はありません。直接お越しください。

### 【場 所】

金武町役場 3階 ホールA・B・C

### ◆お問い合わせ先◆

金武町役場住民生活課

住民生活係 電話 098-968-2460

## 平成23年 春の全国交通安全運動

金武町交通安全推進協議会では、「平成23年春の全国交通安全運動」を下記の期間、実施いたします。

実施期間:平成23年5月11日(水)~5月20日(金)

### ■・スローガン

見えますか 小さな子ども 大きな命

### ■運動重点

運動の基本

(1) 子どもと高齢者の交通事故防止

### ■全国重点

(1) 自転車の安全利用の推進

(特に、自転車安全利用五則の周知徹底)

(2) 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

(3) 飲酒運転の根絶

### ■地域重点

(1) 二輪車の交通事故防止

### ●5月20日(金)は「交通事故死ゼロを目指す日」

金武町交通安全推進協議会



## 新しい農地制度について

平成21年12月15日から、改正農地法などの  
「新しい農地制度」が施行されています。

「新しい農地制度」は、

- ①農地の減少を食い止め、農地の確保を図ります。
- ②農地を貸しやすく・借りやすくします。
- ③農地の効率的な利用を図ります。



これにより、わが国の食料の安定供給の確保をめざしていきます。

### ★★★ 主な改正点は次のとおりです ★★★

#### ●農地を相続したら届け出が必要となりました！

相続等によって農地を取得した人は、農地のある市町村の農業委員会に届け出なければなりません。

#### ●農地を借りられる人が増えました！

条件付きで一般法人等も農地を借りられるようになりました。

#### ●遊休農地の対策が強化されました！

農業委員会が、年1回の農地の利用状況調査を行い、遊休農地の所有者や耕作者に対する指導・通知・勧告を行います。



#### ●農地の賃借料情報の提供を行います！

標準小作料が廃止され、農業委員会がその地域における賃借料の動向（平均額、最高額、最低額）の情報収集・提供を行います。

#### ●違反転用に対する罰則が厳しくなりました！

罰金額が大幅に引き上げられました。

**申請  
しましょう!**

農地を住宅や工場、畜舎、工事現場事務所等の建物、又は資材置き場、駐車場など、農地以外の用地にする場合を「転用」と言います。転用を行うときは、国または都道府県の許可が必要です。

無断転用や許可内容に反する転用を行った場合、原状回復等の命令や罰金等の罰則の適用もあります。

詳細については農業委員会までお問い合わせください。

金武町役場農業委員会

電話 098-968-4717

(有) 8-4717

### ● 任意予防接種（費用助成）についてのお知らせ ●

金武町では平成23年4月より新たに7種類の任意予防接種費用助成が開始されました。任意予防接種で防げる病気は、かかっても軽く済むと考えられていますが、中には髄膜炎等を合併し重症化する場合があります。そのようなことも考慮して予防接種を受けるようにしましょう。

#### ☆補助対象任意予防接種☆

- H i b（インフルエンザ菌b型）
- 流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）
- 水疱瘡（みずぼうそう）
- 小児用肺炎球菌
- 高齢者肺炎球菌
- 子宮頸がん予防ワクチン
- 季節性インフルエンザ

#### ☆対象者☆

金武町に住所を有する方で、上記予防接種の対象年齢に該当する方。(対象年齢は健康カレンダーをご覧ください。)

#### ☆実施医療機関☆

現在、任意予防接種は下記の町内医療機関でのみ実施しています。接種の際はお電話にてご予約のうえ、保険証・身分証明書・親子（母子）健康手帳等を持参してください。



医療機関名	診療日	診療時間	連絡先
○金武診療所	月曜日～土曜日	8:30～11:30/14:00～18:00 (土は午前のみ)	968—2145
○松原クリニック	月曜日～金曜日	9:00～13:00/14:00～17:00	968—3961
○おくまクリニック	月曜日～土曜日	9:00～12:00/14:00～18:00 (水・土は午前のみ)	968—5017
○屋嘉クリニック	月曜日～土曜日	9:00～13:00/14:00～18:00 (木・土は午前のみ)	982—5050



※任意予防接種の場合、予診票は送付されません。(予診票は各医療機関に備えつけてあります。)

任意接種の詳しいことにつきましては、総合保健福祉センターまでお問い合わせください。

お問い合わせ先 金武町総合保健福祉センター 保健予防係：968-5932



## 障害児福祉手当・特別障害者手当制度について

沖縄県では、精神又は身体の重度障害のため、常時特別の介護を必要とする方の負担を軽減する一助として、在宅の重度障害児者に対して、障害児福祉手当・特別障害者手当を支給しています。

支給対象者	障害児福祉手当	精神又は身体に著しい重度の障害があるため、日常生活において常時介護を必要とする20歳未満の在宅の障害児で、福祉保健所長の認定を受けた方。 なお、以下の場合は対象となりません。 (1) 施設に入所（通所を除く）している場合。 (2) 政令で定める公的年金を受給している場合。
	特別障害者手当	精神又は身体に著しい重度の障害があるため、日常生活において常時特別の介護を必要とする20歳以上の在宅の障害者で、福祉保健所長の認定を受けた方。 なお、以下の場合は対象となりません。 (1) 施設に入所（通所を除く）している場合。 (2) 病院又は診療所に3ヵ月以上継続入院している場合。
支給制限	手当を請求する方の前年の所得が一定金額以上ある場合、又は同居している配偶者及び扶養義務者の前年の所得が一定金額以上ある場合には、手当の支給が制限されます。	
手当額	障害児福祉手当	月額 14,330円 (平成23年4月現在)
	特別障害者手当	月額 26,340円 (平成23年4月現在)
支給方法	毎年2月、5月、8月、11月の4回に分けて、その前月分までの3ヵ月分を、届け出た金融機関の口座に振り込みます。	
申請手続	認定請求書、所得状況届、所得証明書、住民票謄本の写、認定診断書などの必要書類を添えて、金武町役場保健福祉課の窓口へ提出してください。なお、認定請求書などは金武町役場及び中部福祉保健所総務福祉班にあります。 <お問い合わせ> 金武町役場 保健福祉課 社会福祉係 電話番号 098-968-3559 (有)8-3559 沖縄県中部福祉保健所 総務福祉班 電話番号 098-938-9886	
備考	現在、障害児福祉手当・特別障害者手当・福祉手当受給中の方は平成23年4月分より手当額が以下のとおり変更となりますので、ご了承ください。 障害児福祉手当 14,380円 → 14,330円 特別障害者手当 26,440円 → 26,340円 経過的福祉手当 14,380円 → 14,330円	

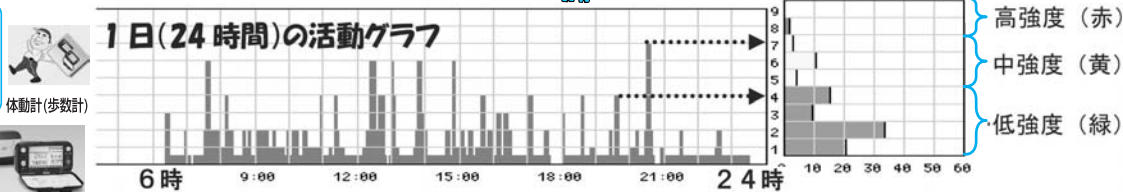
# すこやかライフサポートサービス通信

すこやかライフサポートサービス (SLS) は使っていると生活の見直しポイントが分かる新しい健康管理のシステムです。 vol.12

今年の冬は長かったですね？ なかなか暖かくならず、おうちにコモっていた人も多かったのではないのでしょうか。そうこうしているうちに、清明祭で皆さんちょっと食べ過ぎたりしていませんか？ そこで、定期的に過ごしやすいですし、暑くなる前に、体力づくりをしてはいかがでしょうか。これから夏に向けて気温もぐんぐん上がり、暑さで体力も消耗されます。夏を乗り切るために、健康づくりは大切ですよ！すこやかライフサポートサービス事務局で貸し出しているSLSの機器は、きっかけづくりや意識付けにとっても役に立ちます。これから何か始めたいと思っている方、一緒にかんばりませんか？

## どうして意識付けに役立つの？

意識付けには、この体動計が一番だよ！



上の写真の「体動計」は歩数と消費カロリーだけでなく、歩き方によって変化する「強度」も9段階で感知します。運動するときだけでなく、日常生活上の低い強度の運動も感知するので、一日を通して装着しておくことで、「今何歩だろう？」と気にするようになり、「まだこれだけ！」「もっと歩かなきゃ」と歩くことを意識するようになります。そうしているうちに、生活の中に取込まれ、習慣付けられます。

目標を達成するとちょっといい事が…。



## 6月の説明会日程

- 6/1 屋嘉区公民館  
伊芸区公民館
- 6/2 金武区公会堂  
中川区公民館
- 6/3 並里区公民館

下記日程で各区公民館にスタッフが伺いますので、お聞きになりたいことがあればお声をかけてください。

各公民館とも15:00~16:00  
お待ちしております。

金武町役場保健福祉課  
すこやかライフサポートサービス事務局  
(金武町総合保健福祉センター内)  
098-983-2333

※詳しくは右記の事務局まで！  
お待ちしております。

# 地域包括支援センターだより

Vol.2

## 加齢とともに起こりやすい膝痛(しつづ)

膝(ひざ)は、毎日の生活で歩いたり、座ったりと体の中でもよく働いている部分です。そのため、年齢とともに膝でクッションの役割をする軟骨がすり減り、骨同士がぶつかったり、炎症をおこすことで痛みが出てくるのがよくあります。

膝が痛くなることで、歩くことがおっくうになったり、あまり動かない生活になることも…。いつまでも、元気な毎日を過ごすためにも膝痛の予防と改善にとりくんでみましょう！！

### 膝痛の改善ポイント

- ①減量して膝の負担を軽減！！
- ②膝を支える筋肉のアップ！！
- ③必要なときには、早めの治療！

膝痛予防の体操、もっと詳しく知りたい方  
各区で教室を開催中。詳しくは下記まで

膝痛のため硬くなりやすい筋肉をほぐす運動を紹介します。

### 1. 足の後ろを伸ばすストレッチ

- ①片足を前に出し、膝をのぼす
- ②背筋を伸ばし、上体を前に倒す(20秒)
- ③気持ちいい程度の強さで3回程度繰り返す



### 2. 腰からおしりの筋肉を伸ばす

- ①片足を胸によせる(20秒)
- ②気持ちいい程度の強さで3回程度繰り返す



## 問い合わせ・申し込み



総合保健福祉センター内 地域包括支援センター  
連絡先 TEL 968-5933 有線 8-5933

### ストレッチ時の注意

痛みのでない強さで呼吸をしっかりとすること





▲ 開通式の様子

# 国道329号金武バイパスが一部開通!!

三月三十日、整備が進められている国道三二九号金武バイパスの一部区間が開通し、同日、供用が開始されました。同バイパスは、現道の交通事故削減、渋滞緩和を図ることを目的に整備が進められており、今回、金武漁港付近から金武中学校付近までの区間が開通しました。開通式で石垣弘規北部国道事務所長(当時)は「長い時間がかかったが一部開通させることができて大変嬉しい。今後も全区間での開通に向けて全力で取り組みたい」と意欲を語りました。

同バイパスは、浜田から中川までの約五・六キロの全面開通を目指し、今後も整備が進められます。



▲ 儀武町長と與那城区長

納車式では、マイクロバスの四つのタイヤを酒で清めて安全を祈願した後、儀武剛町長から與那城直也区長に大きなキーのレプリカが手渡されました。

與那城区長はあいさつで感謝を述べ、念願のマイクロバスの納車を喜びました。

## 並里区公民館に新マイクロバス



▲ 新しいバスの前に集合して

四月七日、並里区公民館でマイクロバス納車式が行われました。

このマイクロバスは、平成二十二年度沖縄防衛局調整交付金事業の一環として金武町役場が購入し、並里区に貸与するものです。

### 編集後記

四月一日に役場の門をくぐり、広報を担当することになってから、早一か月が経とうとしています。

この一か月、取材をする中で再確認できたことは、金武町は地域の結びつきが強い、素晴らしい町であるということ。今の自分があるのも地域の皆さんの支えがあつてこそのことだったんだなあ、と日々実感しています(周りの人に頼ってばかりというのは、役場一年生で右も左もわからない今も同じことなのですが)。

さて、広報担当として私は次のことを目標にしてこの一年を過ごしたいと思えます。

- 一、子どもからお年寄りまで、できるだけ多くの人のココロをつかむ広報を作る。
  - 二、段取りよく制作し、締め切りを守る(実はこれが一番苦手だったりします…)
- まだまだ未熟者の私ですが、精一杯頑張りますので、皆様の厳しくも温かいご指導をよろしく願っています。

町のイベントなどで、カメラを肩からぶら下げた天然パーマのメガネ男子がいたらそれは私です。見かけたらお気軽に声をかけてください！