



No.518  
平成24年(2012年)  
1月号

# 金武

広報

## 人口のうごき

総人口	11,264人 (11)
男	5,534人 (5)
女	5,730人 (6)
世帯数	4,970戸
(各別人口)平成23年11月末日現在	
金武	4,890人(13) 転入 36人
並里	2,688人(0) 転出 25人
中川	885人(-4) 出生 13人
伊芸	999人(6) 死亡 13人
屋嘉	1,802人(-4) 結婚 9件
	離婚 3件
( )内は増減を表す	

謹んで  
新年のお慶びと  
申し上げます

「金武町にふりそそぐ光」 具志堅正郎(屋嘉区)  
〈残したい金武町の風景 写真・絵画コンクール応募作品〉





# 行政報告

平成23年10月5日から12月4日までの儀武町長の動静をお伝えします。

月 日	内 容
10月5日(水)	宜野座村長、恩納村長とともに防衛省を訪れ、平成24年契約更新に伴う軍用地賃借料の増額およびキャンプ・ハンセンに係る再編交付金の算定と制度の見直しについて要請しました。
10月8日(土) ~10月9日(日)	金武町営グラウンド等を主会場に、第32回金武町まつりと第5回世界のシマヌチュ大会を同時開催しました。多くの町民と世界各地から帰郷された町出身者や子弟らが一同に会し、親睦を深められるよう会場づくりやプログラム編成に取り組みました。
10月12日(水)	恩納村内において開催された川端達夫沖縄および北方担当大臣との懇談会に、北部市町村長らとともに出席しました。 その中で、北部振興事業について意見交換を行い、平成24年以降における北部連携促進特別振興事業へ、特段の支援を下さるよう要望しました。
10月19日(水)	那覇市内において、沖縄県軍用地転用促進・基地問題協議会の副会長として翁長那覇市長とともに玄葉光一郎外務大臣と会談し、米軍基地問題の解決と日米地位協定の抜本的な見直しについて要望しました。
10月26日(水) ~10月27日(木)	沖縄県軍用地転用促進・基地問題協議会による県内要請団の団長として関係市町村長らとともに要請行動に参加しました。在日米軍沖縄地域調整官および在沖米国総領事を訪れ、米軍基地負担の軽減や、米軍施設・区域の返還および跡地利用に関する諸問題の解決促進について要請しました。 27日には、県知事を団長として内閣総理大臣をはじめ関係大臣等や駐日米国大使を訪れ、同内容の要請をしました。
11月14日(月) ~11月15日(火)	全国農業集落排水事業推進協議会の副会長として、同協議会の役員らとともに農林水産省を訪れました。農林水産副大臣らに対し、農業集落排水事業等の環境整備や、老朽化が進む施設の計画的な更新整備、およびこれら施策推進のために必要な予算拡充を図ることなどを要請しました。
11月16日(水) ~11月17日(木)	沖縄県軍用地等地主会連合会による要請行動に、当連合会の理事として参加し、防衛大臣をはじめ、内閣府、財務省、外務省を訪れました。沖縄県が求める「駐留軍用地跡地利用推進法(仮称)」を国の責務として制定すること、また、契約更新時の賃貸料については、「沖縄の特殊性」と「評価地目の見直し」等を考慮して算定方法を見直し、予算措置を行うことなどを要請しました。
11月23日(水) ~11月24日(木)	沖縄県基地交付金関係市町村連絡会議の会長として関係市町村長らとともに、総務大臣政務官、財務副大臣らを訪れました。平成24年度の基地交付金等に関し、基地交付金は固定資産税相当額を確保すること、また、調整交付金については、国の概算要求基準における取り扱いを基地交付金と同様とし、削減・合理化の対象としないことなどを要請しました。
11月29日(火) ~12月3日(土)	東京都内で11月29日に開催された安全・安心の道づくりを求める全国大会に出席し、東日本大震災を踏まえた防災・減災のための道路整備を全国的に推進するなどの決議がされました。 11月30日、全国町村長大会に参加しました。東日本大震災からの復興と全国的な防災対策に関する特別決議がなされました。 12月1日に参加した第56回簡易水道整備促進全国大会では、平成24年度の簡易水道関係概算要求額の満額確保等を要望しました。また、同日に開催された国保制度改善強化全国大会においては、医療保険制度の一本化や社会保障と税の一体改革を推進するため、国庫負担の拡充・強化を行うなどの決議がなされました。 12月2日にはダム・発電関係市町村全国協議会定例総会に出席しました。 12月3日に開催された、全国253町村の名産や郷土芸能が集まる「町イチ!村イチ!2011」に金武町からも出展し、その状況を視察しました。
12月4日(日)	町立中央公民館および町営グラウンドを会場に、「ぬちぐすい・まーさむんフェア」を開催しました。 町の特産品の展示や試食、各種サークルの舞台発表、ノルディックウォーキング大会、第4回残したい金武町の風景写真・絵画コンクールの表彰式等を行い、町内外から多数の方々にご来場いただきました。

## 平成24年(2012年)年頭あいさつ



金武町長 儀武 剛

新年あけましておめでとうございます

町民の皆さまには、希望に満ちた清々しい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます、謹んで年頭のごあいさつを申し上げます。

旧年中は、町政全般にわたり温かいご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年における本町での出来事を振り返ってみますと、一つ目には、金武町の歴史に大きな一ページを刻む、ギンバル訓練場の返還がありました。SACO最終報告において返還が合意されておりましたギンバル訓練場が、昨年7月31日に、54年ぶりに米国政府から日本政府に返還され、その一部が町や地主に引き渡されました。町では、これまで返還後の跡

地利用計画として、健康と癒やしの里づくりを目指したふるさとづくり整備事業に取り組んでおり、今後は、同計画が現実のものとなるよう着実に事業を進めてまいります。

二つ目には、町民待望の金武町ベイスポールスタジアムが落成いたしました。今年は、全天候型グラウンドも完成予定であり、金武町ベイスポールスタジアムと併せて、更なるスポーツ振興が図られると期待しているところであります。

三つ目には、北部国道事務所が工事を進めている国道金武バイパスにおいて、金武中学校から金武漁協までの区間で供用が開始されました。今年には金武漁協から渡慶頭原までの開通が予定されております。

四つ目には、第5回世界のシマヌチュ大会の開催がありました。金武町まつりと併せて開催した大会には、世界各地から多くの町出身者がふるさとへ戻られ、町民との親睦を深めております。

五つ目には、児童生徒の活躍がありました。金武中学校3年生の城間

圭亮君と宜野座高校3年生の金城結季さんが沖縄県児童生徒等表彰を受賞しました。この賞は、沖縄県教育委員会が文化活動やスポーツ活動の分野で全国的に素晴らしい成績を収めたり、学校や地域などで他の生徒の模範となるような優れた行いをした児童生徒に贈られるものであります。

スポーツ面においては、金武町出身で北中城高校2年生の奥間知葉君が、沖縄県高校総体自転車競技およびツール・ド・北海道市民レース部門高校生男子の部で優勝をしました。また、陸上競技においては、金武中学校3年生の宇久田海貴君、仲間翔太郎君、吉田海斗君・城間裕喜君・渡慶次悠介君・松堂嘉洋君、そして友利美伊奈さんが九州中学校陸上競技大会へ派遣されるなど、素晴らしい成績を収めております。

このような子どもたちの活躍を支えてくださりました学校の先生方や保護者、そして地域の皆さまに、心より感謝と敬意を表します。町としても、成長していく子どもたちを今後も応援していきたいと思えます。

平成23年はこのように多くの出来事がありました。

平成24年 元旦

今年、ギンバル訓練場における地域医療施設およびリハビリ関係施設の事業着手や、伊芸区美徳川の改修などを行います。また、国が事業主体となっており、着々と工事も供用開始を目指し、着々と事業展開のほかに、町民生活の充実を図るさまざまな事業に取り組んでまいりますので、町民の皆さまには温かいご理解と協力をよろしくお願い申し上げます。

今年の干支は辰です。天高く昇る龍のように飛躍する一年となるよう、職員ともども健康福祉の充実、教育環境の向上、産業の振興などに努め、心豊かな明るい健康文化のまちの実現に向けて邁進していく所存であります。町民の皆さまにはますますのご指導、ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願ひ申し上げます。

# 平成22年度決算に基づく健全化判断比率

地方公共団体の財政の健全化に関する法律（平成19年法律第94号）第3条  
第1項の規定に基づく健全化判断比率

(単位：%)

	実質赤字比率	連結実質赤字比率	実質公債費比率	将来負担比率
健全化判断比率 (金武町)	-	-	5.0 (県内1位)	18.5 (県内13位)
早期健全化基準 (基準値)	15.00	20.00	25.0	350.0
財政再生基準 (基準値)	20.00	40.00	35.0	

〈備考〉健全化判断比率のそれぞれの欄において「-」と表記されている場合は、実質赤字額または連結実質赤字額がないことを表す。

# 平成22年度決算に基づく資金不足比率

地方公共団体の財政の健全化に関する法律（平成19年法律第94号）  
第22条第2項の規定に基づく資金不足比率

(単位：%)

会計区分	資金不足比率 (金武町)	経営健全化基準 (基準値)
金武町水道事業特別会計	-	20.0
金武町屋嘉地区簡易水道事業特別会計	-	

〈備考〉各会計の資金不足比率の欄において、「-」が表記されている場合は、資金の不足額が発生していないことを表す。

今後も引き続き…

金武町における平成22年度決算に基づく財政健全化判断比率は、いずれも国が定めた基準の範囲内となっています。実質赤字額、連結実質赤字額は無く、実質公債費比率は5・0%（県平均11・8%）、将来負担比率は18・5%（県平均78・3%）、資金不足額も無く沖縄県平均と比較しても良好な財政運営と判断できます。

今後も、将来の事業計画等を考慮し、町債（借金）については十分な検討を図り将来負担の抑制をし、自主財源の確保や事務事業に係る経費については一層の節減を行い、引き続き財政の健全化に努めていきます。

# 実質公債費比率県内1位

## 平成22年度決算に基づく財政健全化判断比率を公表します

### 金武町は指標基準内

平成19年6月に公布された「地方公共団体の財政の健全化に関する法律（財政健全化法）」により、すべての地方公共団体において財政健全化に関する指標の公表が義務づけられています。そこで、金武町における各指標と、その数値が表す財政状況について公表します。

期健全化基準を超えた場合は財政健全化計画を、資金不足比率が経営健全化基準を超えた場合は経営健全化計画を定めて健全化に努めなければなりません。

平成22年度決算に基づいて算定された金武町の健全化判断比率および資金不足判断比率は、次ページののとおり、すべての指標が基準内となりました。

【連結実質赤字比率】  
公営企業を含むすべての会計の赤字や黒字を合算して町全体の赤字の程度を指標化し、全会計の財政運営の深刻度を示す比率。

【実質公債費比率】  
町の借入金元金および利息の支払いが公債費で、経常的な収入に対する公債費の割合を示す比率。

【将来負担比率】  
町の借入金や将来支払わなければならない負担金等の残高の程度を指標化し、将来財政を圧迫する可能性が高いかどうかを示す比率。

公表することになったのは、

- ① 実質赤字比率
- ② 連結実質赤字比率
- ③ 実質公債費比率
- ④ 将来負担比率

の四つの指標（以下、「健全化判断比率」といいます。）と資金不足比率です。健全化判断比率のうち、一つでも早

【実質赤字比率】

福祉、教育、町づくりなどを行う一般会計等を対象とした実質赤字の標準財政規模に対する比率。

※金武町は一般会計に有線放送電話事業特別会計を含めて「一般会計等」として区分しています。

【資金不足比率】

公営企業の資金不足を、料金収入の規模と比較して指標化し、経営状況の深刻度を示しています。

※金武町は水道事業特別会計、屋嘉地区簡易水道事業特別会計を「公営企業」として区分しています。

用語解説





▲青い光が冬の夜空に映える

12月1日、キャンパス第1ゲート前でクリスマスツリーの点灯式が行われました。

同点灯式は、キャンパスの協力のものと、町商工会青年部OB会(新垣宏行会長)が主催し実現。前日にはイルミネーションの通電不良などのトラブルに見舞われ

ましたが、「子どもたちの笑顔を見たい一心で」(新垣会長) 問題を解決し、予定どおり点灯することができたということです。

高さ10mのツリーに灯された青く幻想的な光は、点灯式に訪れた人々や道行くドライバーたちの目を楽かせていました。

# クリスマスツリー点灯、今年も

## 新開地の夜を音楽が彩る KINアクティブミュージックフェスタ

点灯式の後には、新開地のアクティブパークでKINアクティブミュージックフェスタ(企画運営:町商工会)が開催されました。

会場に訪れた人々は、出店のフードやビールを片手に、海兵隊バンドの陽気な音楽や、プロダンサーによるサルサダンス、マジシャン・ブランドンさんの日本語と英語を交えたユニークなマジック、町出身者で結成するロックバンド「ア〜キ〜&バズライト」のパワフルな演奏を心ゆくまで堪能していました。



▲ア〜キ〜&バズライト

## 14組が歌唱力競う カラオケのど自慢大会

同会場では、翌日の12月2日に町社交飲食業組合主催の職場対抗カラオケのど自慢大会が催されました。

計14組の“のど自慢”たちが出場し、それぞれの十八番で歌唱力を競いました。

栄えある優勝に輝いたのは、息のあったハーモニーで会場を盛り上げた町役場の東門蘭さん・玉元孝治さんペア。副賞として、扇風機や「ゲート1」お食事券などが贈られました。



▲優勝した東門さん・玉元さんペア

## 「シマヌチュ」研修生、再び世界へ! 3か月の研修成果披露

8月から町に滞在していた海外移住者子弟等研修生が約3か月間の研修を終え、その成果を発表する閉講式・激励会が11月17日、中央公民館で行われました。

閉講式では、儀仗町長から修了証書が手渡され、研修生一



▲修了証書を受け取った研修生たち

人一人が来沖時よりも上達した日本語であいさつ。農業研修を受けた喜久山・フエルナンドさん(ポリア)は「とても貴重な体験ができた。お世話になった皆さんにいつぱいありがとうを伝えたい」、漁業研修を受けたクニミツ・ライラン・キイチさん(米国ハワイ州)は「沖縄のいろんな伝統文化を学ぶことができた。ハワイに帰ったら金武町人会を手助けしたい」と述べました。

それぞれの研修科目のほかには日本語・琉球舞踊・三線などを学んできた研修生たちも披露しました。



▲3か月練習を積んだ「かぎやで風」

## みんなの道路も年末大掃除 婦人連合会ボランティア

12月10日、町婦人連合会(上江洲民子会長)がボランティアで清掃活動を行いました。30名ほどのメンバーが二手にわかれ、金武給油所から第2ゲート付近までの国道沿いと観音寺から役場にいたる町道沿いのごみを拾い集めました。

参加者同士のコミュニケーションもボランティア活動の魅力の一つ。町内各区から参加した婦人会員たちは、交流を深めつつ楽しそうに作業をしていました。

上江洲会長は「たばこの吸い殻が目立つ。大人のモラル



▲道路にごみの無いクリーンな金武町を!

## ダンスで広がる福祉の輪 第28回チャリティーダンスパーティー

12月10日、中央公民館でチャリティーダンスパーティー(同実行委員会主催)が開催されました。

今回で28回目を迎える同パーティーは、福祉への理解と協力の輪を広げ、収益を社会福祉に役立てることを目的として、毎年開催されています。

同パーティーは、肢体に障がいを持った方もダンスを楽しめるのが特色。社交ダンスサークル「いづみ」のメンバーによる指導で、車いすに乗



▲車いすレクダンスを楽しむ参加者

った身障者の方も、レクダンスを楽しみました。

この日集まった収益金は、町社会福祉協議会に寄付されることになっています。

向上を呼び掛け、クリーンな金武町をみんなで作ってほしい」と感想を述べていました。



# 平成24年経済センサス・活動調査を実施します。



経済センサスキャラクター

「経済センサス・活動調査」は、我が国における産業構造を包括的に明らかにすることを目的とする政府の重要な調査で、統計法に基づいた報告義務のある基幹統計調査です。

平成24年1月末日までに調査票をお届けしますので、2月1日以降に提出してください。

お問い合わせ 町役場 企画課 TEL 968-6262 有線 8-6262

総務省・経済産業省・都道府県・市区町村

## 農業委員会からのお知らせ

### 【農業委員会総会】

1月の農業委員会総会は1月25日(水)に予定しています。農地の貸借や転用等の申請を予定している方は、1月13日(金)までに添付書類を添えて農業委員会まで提出してください。

### 【農業委員会委員選挙人名簿登載申請書の提出について】

12月下旬に各家庭に配布する「農業委員会委員選挙人名簿登載申請書」を、裏面の注意にしたがって記入し、下記のとおり提出してください。

◆提出期日：平成24年1月4日(水)～1月10日(火)

◆提出場所：金武町農業委員会または各区事務所

※土日祝祭日(午前8時30分～午後5時)は役場窓口に出すことができます。

### 【農業者年金に加入しましょう】

高齢農家世帯(世帯主が65歳以上の夫婦二人)の家計費は、現金支出で月額約23万円にのぼります。これに対し、国民年金の支給額は年額一人158万円。夫婦合わせても月額で約13万1400円。国民年金だけでは十分とはいえません。

農業者年金は、サラリーマンの厚生年金にあたる「上乘せ年金」です。農業者の皆さまも加入して安心して豊かな老後を迎えましょう。

※詳しくは金武町農業委員会にお問い合わせください。



金武町農業委員会 NTT 968-4717 有線8-4717

# 金武少年イーグルス、準優勝！ 学童軟式野球大会 北部南ブロック予選

11月20日・26日・27日の日程で開催された「沖縄県学童軟式野球大会 第56回北部南ブロック大会」で、金武少年イーグルスが準優勝に輝きました。恩納村赤間総合運動公園で行われた決勝戦の相手は、恩納村のティダキッズファイターズ。粘り強い守備を打破しようと最後まで猛攻をしかけま

したが、結果は惜しくも1-2。決勝では敗れたものの、12月24日に宜野湾市立野球場で開催される県大会への出場を決めました。個人賞では、同チーム主将の内間亮君(金武小6年)に敢闘賞が贈られました。



▲選手、父兄そろって記念撮影

11月27日、並里区民広場(パーパー森)で並里区各班対抗グラウンドゴルフ大会が行われました。試合は、各班の精鋭で編成した「自由選抜チーム」と子どもから高齢者までの各世代で編成した「年齢別選抜チーム」の2ブロックで行われ、参加者たちはさわやかな汗を流すとともに、世代を超えたコミュニケーションを楽しんでいました。見事優勝を勝ち取ったのは4区4班

グラウンドゴルフで和気あいあい 並里区



▲ホールポストまでもう少し!

## おくまクリニック 町内全少年野球チームにボール贈呈

開院2周年を迎えたおくまクリニック(奥間裕次院長)がこのたび、町内の全少年野球チームに軟式ボール1ダースを贈呈しました。自身も少年野球をやっていたという奥間院長は「みんなにも野球が好きになっただけじゃない。ボールはプレゼントしやすいので思った」と動機を語っていました。



▲奥間院長からボールを受け取る金武少年イーグルス主将の内間亮君

チーム。賞品としてビールやジュースなどの飲み物や金武冷凍食品で使える商品券が贈られました。



平成24年度住民税申告・平成23年度確定申告 日程のお知らせ

Table with columns: 行政区・班, 月日, 開場・時間. Lists tax filing dates for various districts like Nakagawa, Iiyama, Yuriga, and Kanetsuki.

※混雑を避けるため日程を振り分けています。お住まいの地区の日程と都合が合わない場合は、都合の良い日に他の地区の会場で申請しても構いません。

～所得申告に必要なもの～

- ①申告書 (届いていない場合は会場で申し出てください)
②印鑑
③所得を証明できるもの (給与および年金の源泉徴収票・軍用地および各区財産管理会等の支払明細書)
④社会保険の支払いを確認できるもの
⑤生命保険・損害保険の控除証明書
⑥その他 (医療費の控除を受ける方は病院の領収書等)

・営業・農業・漁業所得のある方は経費計算書を、医療費控除を受ける方は医療費計算書をお持ちください。

申告をしないと・・・

- ・所得証明書等(納税証明書)の発行ができなくなります。
・国民健康保険の各種制度が受けられません。
・国民年金の免除が受けられません。
・各種制度の適用が受けられません。

～スムーズに申告をおこなえるように～

・申告者自身であらかじめ計算をしてお越しください。計算をしていない場合は、後回しになることもあります。

町役場税務課 NTT 968-2112 有線 8-2112

事業者の皆さまへ

平成23年10月以降、事業所から出るごみの処理方法が次のように変わりました。

- ◆事業所から出るごみは、町のみ収集車で回収しません。
◆事業所から出るごみは、事業者が町の許可した廃棄物処理業者に処理委託するか、もしくは各自で金武地区清掃センターへ搬入してください。
◆金武地区清掃センターへ搬入する「燃やせるごみ」は、必ず町指定ごみ袋に入れてください。
◆金武地区清掃センターへごみを搬入するときは、金武地区消防衛生組合発行の「搬入カード」が必要です。
◆住居兼店舗のごみに関しては、ごみの量や内容によって判断されます。
◆住居が店舗を兼ねている事業者の皆さんは、町役場住民生活課にご連絡ください。調査を行い、家庭ごみか事業所ごみかの判断を行います。
◆ごみの分別等に関しては、町役場が配布するごみの正しい分け方・出し方をご確認ください。

【お問い合わせ】
住民生活課
NTT 968-12460
有線 8-2460

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.20



あけましておめでとうございます。皆さんそれぞれの新年を迎えたことと思います。家族で迎えた人、友達と迎えた人、旅行に行った人・・・etc. お仕事だった方もいらっしゃると思いますが、新年を迎えるときには「今年は〇〇しよう」と心に決め、始めるきっかけにする方も少なくないと思います。去年までは運動不足だったという方！今年は何か運動を始めませんか？一番手軽でおすすめなのはウォーキングです。外は寒いですが、体を動かすと温まってきますし、何よりストレス解消に一役買います。時間がなくても、出勤や移動時間にできるだけ意識して歩く距離を長くすることでカロリー消費は可能です。まずは3日、頑張ったら1週間、1か月と徐々に目標を長くすることで習慣になっていきますよ！

成果を記録に残そう！

運動をして頑張った成果を記録に残すのは、モチベーションアップにつながります。しかも、楽しんでできればもっといいですね？SLSでは、各種健康機器「体動計(歩数計)、血圧計、体重計」を無料で貸し出しています。そして、その機器に蓄積されたデータをパソコンに送信するだけでなく、成果をグラフ化したものにコメントが入った「月間レポート」を発行することも可能です。

さらに、「ウォーキング記録ノート」も作成して希望者にはお渡ししています。毎日の歩数と体重を自分で記録することもできますし、「仮想・沖縄一周旅行 ウォーキングマップ」も付録として付いていますので、自分がどのくらい歩いたのか視覚的にも分かり、楽しんでウォーキングができますよ！

ウォーキングのお供にいかがでしょうか？
※将来的には、この機能がSLSシステム内で行えるようになる予定です。

～さあ歩こう みんなで目指す健康金武町～

意識付けには体動計

ウォーキング記録を付けるためには、歩数が分からないとできませんよね？町では無料で「体動計(歩数計)」を貸し出しています。この体動計は、歩数だけでなく、活動強度や着けている人の年齢や性別、体格、運動強度に合った消費カロリーも表示できます。着けているだけでも意識付けになりますよ！

2月の説明会日程

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。

- 2/6 屋嘉区公民館
伊芸区公民館
2/7 中川区公民館
金武区公会堂
2/8 並里区公民館

各公民館とも午後3時～4時お待ちしております。

保健福祉課
すこやかライフサポートサービス事務局
(総合保健福祉センター内)
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.10

意外と多い?!尿もれ予防で、あんしん外出

せきをしたり、重いものを持ち上げたときに、ふいにもれてしまう尿。実は40代以上の女性3人に1人は、尿もれの経験があります。尿もれが心配なために外出を控えたり、人と会うのをためらい、楽しい毎日が過ごせなくなることも…。尿もれの大きな原因は、膀胱や尿道を支える筋肉(骨盤底筋)が、弱くなることで起こります。筋肉が弱くなることで、膀胱の蛇口にあたる筋肉がゆるみ、くしゃみやせきなどでちょっと圧力がお腹にかかるだけで、尿が外にもれてしまうのです。でも、筋肉は運動によって強くすることができ、筋力がアップすることで、尿もれ予防・改善へとつながることがあります。今回は、尿もれ予防の体操を学んでいきましょう!!

骨盤底筋ってどこにあるの？



骨盤底筋は、骨盤の中にある尿道、膀胱、直腸を支える筋肉のこと(イラスト緑字の部分)この部分がゆるんだ状態で膀胱が圧迫されると尿がもれてしまいます。

体操で改善されない場合は、病気の可能性もあります。恥ずかしがらず、泌尿器科等医師へ相談しましょう

☆まずは覚えましょう。骨盤底筋体操☆

骨盤底筋体操は、肛門や膈周りの筋肉をゆっくり閉める。(おしっこを止めるように力を入れる)まず3秒間、慣れてきたら10秒間閉めたまま維持してみる。◎テレビを見ながらや、家事の合間に気軽に始めましょう回数目安:各体操で10回ずつ、2~3セット

慣れてきたら・・・

- ◆ももの内側に力を入れてボールを挟み、膝を合わせるように寄せる。3~5秒、力を入れたり緩めたりをする動作を繰り返す。(5~10回) ※いすに座って行ってもよい

お問い合わせ 地域包括支援センター(総合保健福祉センター内) NTT 968-5933 有線 8-5933



金武の特産品で健康づくり♪  
ぬちぐすい・まーさむんフェア

12月4日、中央公民館を主会場に「ぬちぐすい・まーさむんフェア」(金武町産業まつり実行委員会、金武町健康福祉まつり実行委員会、町教育委員会、中央公民館共催)が開催されました。

2本のポールを使って歩くノルディック・ウォーキング大会から開幕。8歳から93歳までの参加者が中央公民館から出発しネイチャーみらい館で折り返す10.5キロの道のりを歩き、心地よい汗を流しました。



▲ あっという間に解体されていくマグロに大人も子どもも興味津々



▲ ノルディック・ウォーキング

特設ステージでは、虫歯ゼロ児童・生徒(618人)や、80歳以上で自分の歯が20本以上あるお年寄り(10人)の表彰などが行われました。屋外の会場で行われたマグロの解体ショーでは、部位の説明をしながら巨大なマグロを一気にさばく漁協職員の姿に来場者の目は釘づけ。さばかれたマグロは刺身としてふるまわれました。

ほかにも、田芋汁や魚汁の試食コーナー、JAあきなわ金武支店



▲ 行列ができた田芋汁試食コーナー

による農産物直売会、同支店花卉部会によるフラワールンジメント体験コーナー、沖縄ティーファクトリーによる琉球紅茶の試飲・販売など金武町の特産品が思う存分味わえるブースが設けられ、各ブースが多くの来場者でにぎわっていました。

町立体育館内では、琉球病院や琉球リハビリテーション学院、金武地区消防本部などが出展。体力測定、アルコールパッチテスト、高齢者疑似体験、応急処置教室などのコーナーが、健康意識の高い来場者の関心を集めていました。

編集後記

新年あけましておめでとうございます。旧年中は、何かと町の皆さまのお世話になり、まことにありがとうございました。

わからないことだらけで始まった一年目の広報でしたが、皆さまのおかげをもって、私なりに少しは成長できたのではないかとと思っています。

今年も町じゅうを駆け回って一生懸命取材して参りますので、どうぞよろしくお願ひします。

さて、正月はわが町特産の田芋が大活躍する時季でもあります。私も田芋でんがくをいっぱい食べて、地産地消に貢献したいと思ひます。でんがくが苦手な方は、田芋パイや田芋チーズケーキなどのスイーツで代用するのでもいいかもしれせんね。

地産地消といえば、お酒も忘れてはいけません。くれぐれも飲み過ぎには注意しなければなりません。新年会などでは、金武町産の泡盛を飲みましょう。

なんてたって、今年の干支は「辰(龍)」ですからね!(ドヤ顔)