

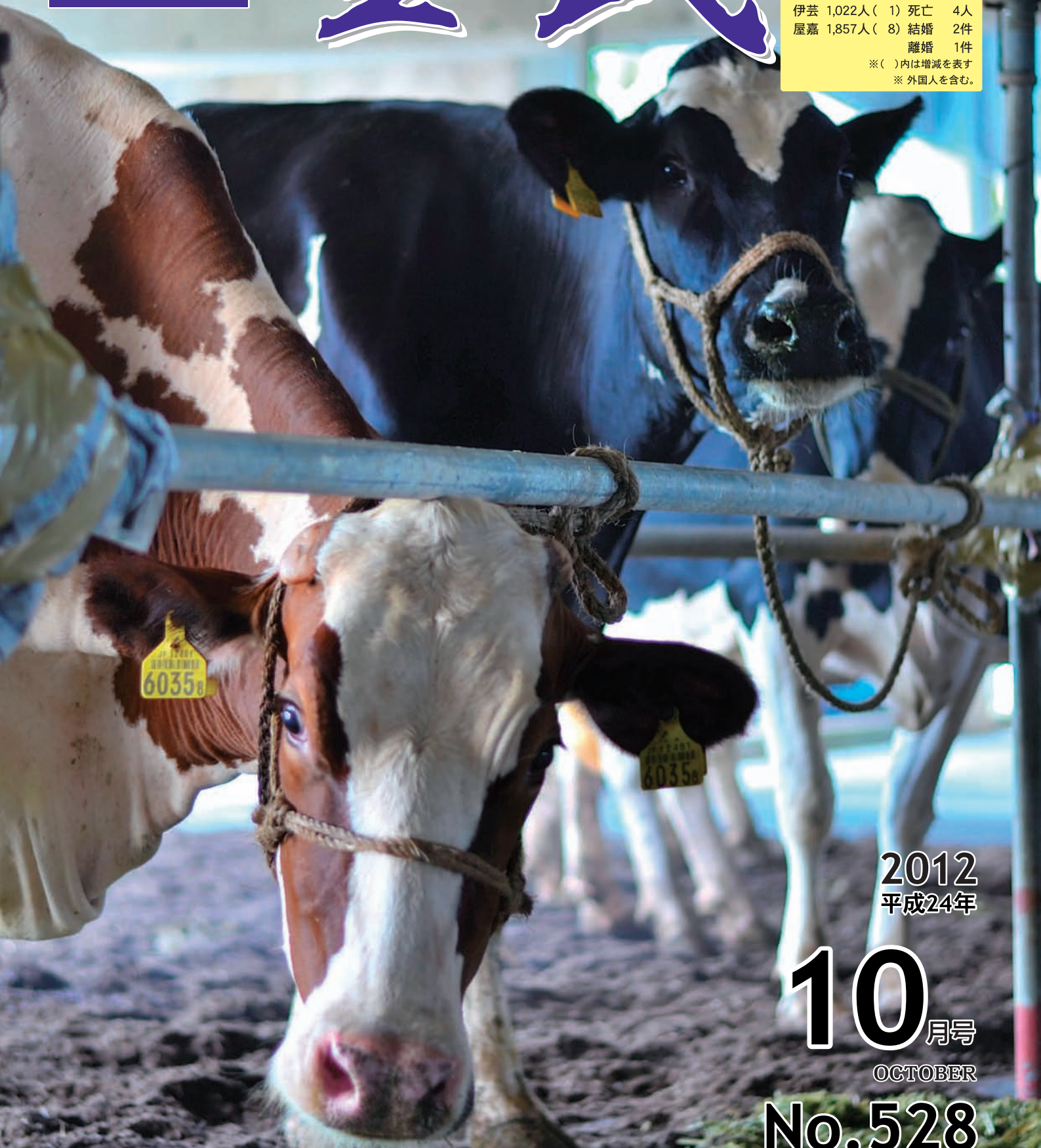


広報

# 金武

人口のうごき

総人口	11,397人 (15)
男	5,612人 (4)
女	5,785人 (11)
世帯数	5,046戸
(各区分別人口)平成24年8月末日現在	
金武	4,890人 ( 1) 転入 49人
並里	2,728人 (10) 転出 44人
中川	900人 (-3) 出生 14人
伊芸	1,022人 ( 1) 死亡 4人
屋嘉	1,857人 ( 8) 結婚 2件
	離婚 1件
※( )内は増減を表す	
※ 外国人を含む。	



2012  
平成24年

10 月号  
OCTOBER

No.528

▲ 第34回金武町畜産共進会に出品された乳牛 (9ページに関連記事)



# 行政報告

平成24年6月29日から9月9日までの儀武町長の動静をお伝えします。  
(第4回金武町議会9月定例会で報告したものです。)

年月日	内容
6月29日 ~7月20日	米国ロサンゼルスで開催された北米金武町人会創立90周年記念式典、ならびにブラジル・サンパウロで開催されたブラジル金武町人会移民100周年記念式典に出席しました。町から46人が両式典に参加し、獅子舞やなぎなた、エイサー、琉球舞踊などを披露し、両町人会との絆を深めました。 また、ペルー・ボリビア・アルゼンチン・米国ハワイを訪れ、今後の移住地との交流事業について意見交換を行いました。
7月28日・29日	金武町陸上競技場を主会場に第33回金武町まつりを開催しました。 全天候型の陸上競技場が整備されて初めてのまつりとなり、会場の設営がこれまでとは異なりましたが、町内業者や各種団体の協力のもと、無事成功させることができました。 金武区子ども会と交流のある岩手県洋野町の子ども会もまつりに参加し、東日本大震災時の支援に対するお礼として同町から感謝状をいただきました。
8月1日~3日	全国農業集落排水事業推進協議会の会長として、同協議会の役員らとともに農林水産省を訪れ、岩本司農林水産副大臣と實重重実農村振興局局長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。 また、興石東民主党幹事長に対しても同様の要請を行いました。
8月2日・3日	北部市町村会会長として中部市町村会・南部市町村会の会長・副会長らとともに上京し、野田佳彦内閣総理大臣へ普天間基地の早期返還およびオスプレイの配備計画撤退を要請し、沖縄の市町村長の声を聴く会議を定期的に行うよう要望しました。 また、防衛大臣・外務大臣・アメリカ大使館・内閣官房長官へも同様の要請を行いました。
8月21日	家畜の品種改良および飼養技術の向上等を図ることを目的に、第34回金武町畜産共進会を金武町立体育館下ピロティニーにおいて開催しました。 畜産共進会では肉用部門および乳牛部門において、計8部門、44頭が出品されました。
8月22日・23日	金武町軍用地地主会会長として、同会の理事である金武入会権者会、並里財産管理会、伊芸区財産保全会、屋嘉財産管理会の各代表らとともに沖縄防衛局を訪れ、平成25年度賃貸料の増額および支払種別の見直しについて要請しました。 翌23日には上京し、防衛省を訪れ松本俊彦施設管理課長へ同様の要請を行いました。
8月24日	沖縄県基地交付金関係市町村連絡会議の会長として、関係市町村らとともに、川端達夫総務大臣、五十嵐文彦財務副大臣らを訪れ、平成25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。
8月29日	宜野湾市内で開かれたオスプレイ配備関係自治体と防衛大臣との意見交換会に参加しました。その中で、モロッコにおけるMV-22墜落事故に関する分析報告書について説明を受けました。
9月9日	宜野湾市で開催されたオスプレイ配備に反対する沖縄県民大会に参加しました。 10万人を超える方が参加した同大会では、オスプレイ配備計画を直ちに撤回し、同時に米軍普天間基地を閉鎖・撤去するよう決議されました。

## 国の「実践型地域雇用創造事業」 町が対象地域に採択される

### 跡地利用等で 雇用を創出

地域の特性を活かして雇用を生み出す市町村の取り組みを支援する、厚生労働省の「実践型地域雇用創造事業」の対象地域として、本町が採択されました。

同事業は、雇用機会の不足した地域における、市町村の自発的な雇用創出施策を支援することを目的として実施されます。

### 本事業に係る目標

- アウトプット（利用者目標）
- ・人材育成メニュー 310人
  - ・企業向けセミナー 100社
  - ・企業・面接説明会 60人

アウトカム（雇用目標）173人

### 求められる人材を育成

本町の採択事業では、人材育成メニューとして、健康・医療ツーリズムなどに対応した中国語や英語の講座、健康運動指導者養成研

修、医療・福祉サービス人材育成講座、パソコン・ビジネス技能講座、在宅コールセンターオペレーター育成研修を開催。

また、企業向けセミナーとして経営セミナーを実施するほか、求職者向けに企業面接・説明会を開催します。

さらに、健康と癒やしを担う人材育成サポート事業として、医療施設・スポーツ施設・ホテルなどの利用を促進する「医療ツーリズム」や「スポーツコンベンション」のトータルコーディネートを行う体制を構築するとともに、関連ツーリズムメニューの開発等を行い、新規雇用の創出を図ります。

開催する講座等の実施スケジュールや定員などは、事業開始となる今年12月頃にあらかじめお知らせします。

### 【お問い合わせ】

町役場 産業振興課  
N T T 9 6 8 | 2 6 4 5  
有 線 8 | 2 6 4 5

### 実践型地域雇用創造事業とは

実践型地域雇用創造事業とは、雇用機会が不足している地域における市町村の自発的な雇用創造の取り組みを国が支援するものです。

地域の協議会（市町村、商工会など）が提案した雇用対策に関する事業構想の中から、雇用創造効果が高いと認められるものや、波及的に地域の雇用機会を増大させる効果が見込まれる地域の産業や経済の活性化等に資すると認められるものを選抜し、国が事業実施の委託を地域の協議会に行うものです。

なお本町は、平成21年度から平成23年度にかけて、同様の事業（沖縄県環金武湾地域雇用創造事業）を、県、うるま市、宜野座村とともに実施してきました。今回の採択事業は金武町単独の事業を実施するものです。

# 地震・津波で命を落とさないために

参加しよう！11・5避難訓練

町では、「津波防災の日」の11月5日、地震・津波を想定した住民参加避難訓練を左記のとおり実施します。

津波から身の安全を守るには、できるだけすみやかに安全な高台に避難しなければなりません。実際に避難指示等が発令されたときに落ち着いて素早く避難するには、日頃から最寄りの避難場所や避難経路を確認しておくことが重要です。

町民および町内事業所の皆さまにおかれましては、ぜひご参加くださいますようお願いいたします。

※詳しい訓練内容については、10月下旬までに各世帯に配布するチラシでお知らせします。

## 南海トラフ巨大地震 津波被害の新想定発表

内閣府の検討会などは8月29日、四国沖の南海トラフで巨大地震が発生した場合の新たな被害想定を発表しました。

発表資料では沖縄県にも津波が到達することを想定しており、金武町には最大3層の津波が到達するものとされています。

町では今回発表された新想定を踏まえ、今年度末をめどに地域防災計画の見直しを進めていく予定です。

## 【お問い合わせ】

町役場 総務課(防災担当)  
NTT 96812111  
有線 812111

## 11・5 町民参加型地震・津波避難訓練

- ◆日時 11月5日(月)※津波防災の日 午後2時～
- ◆内容 ①屋嘉区・伊芸区・渡慶頭原・福花原 地震と津波を想定し、高台に避難する訓練を実施  
②金武区・並里区・中川区 地震のみを想定し、最寄りの広域避難場所に避難する訓練を実施

# 電業会、高齢者世帯などで無償修理工事

## 8月「電気使用安全月間」

8月が「電気使用安全月間」であることから、町内の電気工事業者8社で結成する金武町電業会(会長・仲間幹男)は8月28日、町内に暮らす高齢者等10世帯を対象に電気修理などを無償で行う奉仕活動を実施しました。



▲ 出発式にて

- ### 金武町電業会加盟企業
- (有)丸仲電気
  - (有)宮里電水工業
  - (有)山川電工
  - (有)カネタケ電水工業
  - (有)國場電工
  - (株)丸政工務店
  - 島電設
  - (株)Kくりえいと

台風通過後ということもあり、電気修理の作業を終わらせた作業員らは、対象世帯の庭の清掃なども行い、喜ばれていました。奉仕活動に参加した企業は上記のとおり。

## 災害に備えて

### 家具の固定を！

家具が倒れると胸部などを圧迫して窒息する恐れだけでなく、逃げ道をふさぐ恐れもあります。L字金具で壁の棧にねじ止めする方法が最も効果的ですが、賃貸住宅などねじ止めができない場合は、つっぱり棒タイプの固定器具とストッパー式・粘着マット式の固定器具を組み合わせると効果が高まります。

### 非常持出品の用意を！

いざというとき、すぐに持ち出せるよう、キャッシュカードや通帳などの貴重品、携帯電話・充電器、携帯ラジオ・予備電池、非常食・飲料水、医薬品などを用意しておきましょう。

### ガスの元栓を締める！

地震発生直後はガス漏れの危険があります。揺れがおさまる前に必ずガスの元栓を締めましょう。

### 電気のブレーカーを切る！

電気が復旧すると同時に、地震で壊れた電気器具などに電気が流れて火災が発生する恐れがあります。

避難する前に必ず電気のブレーカーを切りましょう。

### 避難は「徒歩」が原則！

多くの方が自動車避難すると渋滞が発生し、逃げ遅れてしまう恐れがあります。自力での避難が困難な方などを除き原則として徒歩で避難しましょう。

## 地震が起きたら

### 屋内にいるとき……

まずは自分の身の安全を確保。揺れがおさまるまで丈夫なテーブルの下にもぐるなどして頭を保護します。コンクリートやガラスなどの落下物だけがある恐れがありますので、あわてて外に飛び出さないようにしましょう。

### 屋外にいるとき……

落下物に注意するとともに、ブロック塀など崩れやすいものから離れましょう。

### 強い揺れを感じなくても……

強い揺れを感じなくても津波が到来することがあります。正しい情報の収集に努め、津波警報等が発令されたら速やかに避難しましょう。

## 安否確認の手段

### 災害用伝言ダイヤル「171」

### 災害用伝言板「web171」を活用

NTTが提供する災害用伝言ダイヤル「171」や災害用伝言板「web171」などを活用するなど、家族との連絡方法をふだんから確認しておきましょう。

「171」「web171」は、毎月1日・15日などに体験利用ができます。利用方法などをあらかじめ確認しておきましょう。

### SNSも一つの手段

電話がつながりにくいときは、フェイスブックやツイッターなどのソーシャル・ネットワーク・サイト(SNS)を活用するのも手段の一つです

## 仲正組社員ら、芳魂の塔前広場で奉仕作業

オランダ森緑地公園隣にある芳魂の塔前の広場で、仲正組(仲間政毅代表取締役)の従業員らが草刈り作業のボランティアを行いました。夏の間は草が伸び放題だった広場も、6人の同社従業員の懸命の作業によってきれいに刈り整えられました。



▲ 草刈り作業を行った従業員ら

## 町内3事業者、共同で寄付 中川地区公民館に冷水器



▲ 宜志富司区長と真新しい冷水器を囲む3社の役員ら

(有)丸仲電気(仲間幹男代表取締役)・(有)東恩納建設(東恩納盛伸代表取締役)・(有)仲間水道工事社(大城和枝代表取締役)の3社が8月3日、公民館に冷水器1台を寄付しました。



# ふるさと金武町の皆さん、コンニチハ！

## ～平成24年度海外移住者子弟等研修生紹介～

町では毎年「海外移住者子弟等研修生受入事業」として、町出身海外移住者の子弟の研修生を受け入れています。

今年度は、ブラジル・ペルー・ボリビア・アルゼンチン・米国ハワイ州から、5人の研修生が来町しています。研修生たちは約3カ月間、琉球舞踊や三線などの沖縄文化を学びます。

### 山城 竜治 (18歳)



出身国 ポリビア  
屋号 イリサンジョン  
祖父母 山城 徳三  
信子  
両親 山城 浩  
隆子  
出身区 金武区

### 伊芸 カランサ マリエラ (21歳)



出身国 ペルー  
屋号 メーイージー  
祖父母 伊芸 富夫  
ミエ  
両親 伊芸 安富祖 マヌエル  
カランサ マリア テレサ  
出身区 金武区

### 新里 マリア フロレンシア (18歳)



出身国 アルゼンチン  
屋号 マチムトゥ  
祖父母 新里 英太郎  
池原 キヨ  
両親 新里 マリオ  
シルバ リリアナ  
出身区 並里区

### フォング サラ アリス ミチ (23歳)



出身国 米国 (ハワイ州)  
屋号 ナーカモーシ  
祖父母 フォング ロバート  
ナカタ ミチ  
両親 フォング ダン  
ジーン  
出身区 並里区

### 大城 デニーゼ マユミ (28歳)



出身国 ブラジル  
屋号 ウフヤグウ  
祖父母 大城 善信  
大城 宜野座 サダ  
両親 大城 ロベルト ゼンゴ  
大城 島袋 ヨシエ  
出身区 屋嘉区



▲日本語で自己紹介する研修生たち

## 町在住親戚ら、研修生を激励

町関係者や町在住の親戚などが研修生を歓迎しようと、9月14日、町役場大ホールで激励会が開かれました。研修生たちは一人一人壇上に立ち、自己紹介するとともに、研修への意気込みを語りました。アルゼンチンから来た新里さんは「家

族から沖縄のことを聞き、行きたいと思っていたのと、もううれしい」とふるさと「金武町を初めて訪れた喜びを語りました。研修生たちはそれぞれの親族が待つテーブルに就き、祖父母の話などに花を咲かせていました。



全身全霊で太鼓を打ち鳴らす中川区青年会



笑顔はじける伊芸区青年会



アクロバティック金武区青年会



ピンクが目印 中川カールズ  
ゲスト出演 沖繩市中の町青年会



まつりの成功を喜ぶ仲間会長  
楽しさバクハツ！

## 各青年会 個性光る エイサー披露

第13回金武町青年エイサーまつり  
中川地区公民館隣の中川近隣公園で9月2日、第13回金武町青年エイサーまつり(主催・町青年団協議会)が開催され、町内外から多くの観客が詰め掛けました。出演した各団体は、それぞれ個性あふれるエイサーを披露し、会場を沸かせました。



ピタリ息の合った屋嘉区青年会



エンターティナー並里区青年会



小さな乱入者  
屋嘉区青年会の地謡  
盛り上げ上手なスルガー



▲水がたまり始めた億首ダムを背に、福原JV所長・安仁屋北部ダム事務所副所長・儀武町長・北牧北部ダム事務所所長・仲里議長（左から）

# 億首ダム試験湛水始まる

## 1年半後の供用開始目指す

平成21年4月から本体工事が進められている億首ダムで9月6日、ダムの安全性などを確認するために水をためる試験湛水が始まりました。

当日行われた式典には儀武町長や仲里町議会議長など町関係者も出席。あいさつを述べた儀武町長は「億首ダムとネイチヤーみらい館などの億首川周辺施設や、現在整備を進めているギンバル訓練場跡地利用計画、国道金武バイパスなどが一体的に結びつき連携することは、本町の活性化を図るうえで重要な事業となる」と期待を膨らませました。

北部ダム事務所の北牧正之所長らと同時にボタンを押すと、クレーンが作動して仮排水路がふさがれ、真新しいダムに水がたまり始めました。億首ダムは、台形に土砂を

たんすい

積んで表面をコンクリートで固める工法（CSG）を採用した、国が管理するダムとしては世界初の台形CSGダム。金武ダムと比較すると、高さが約3倍（39層）、総貯水容量が約10倍（856万立米）となり、完成すれば水道用水としてだけでなく、億首川流域農地へのかんがい用水として利用されるほか、洪水調節の役割も期待されます。

同ダムは平成26年4月から供用が始まる見込みです。



▲仮排水口のふたを閉じるクレーン

# “家畜の祭典” 畜産農家らの「力作」揃う

町立体育館下のピロティで8月21日、第34回金武町畜産共進会が開催されました。町内畜産農家19戸が丹精込めて育て上げた肉用牛や乳用牛など計

44頭が集められ、その発育具合などを競い合いました。また会場では、ヤギやウサギなどに触れるミニ動物園も設けられ、訪れた子どもたちを喜ばせていました。

◀出品した農家の皆さん



部門	優等	1等	2等
肉用牛若雌第1類	西原隆	上間清	宜野座正幸
肉用牛若雌第2類	伊芸章	上間徹	仲間直人
肉用牛成雌第1類	伊芸武信	仲間直人	宜野座学
肉用牛成雌第2類	宜野座健太	目取真興雄	伊芸武信
肉用牛育成雄(去)	上間徹	仲間直人	西原隆
肉用牛育成雌	上間徹	儀武俊史	伊芸武信
乳用牛成雌第1類	宜野座誠	山田政徳	宜野座誠
乳用牛成雌第2類	山田政徳	山田政彦	宜野座誠

特別賞	
金武町長賞	宜野座健太
県北部農林水産振興センター長賞	仲間直人
県畜産振興公社理事長賞	伊芸武信
県農業共済組合長賞	宜野座誠
県農業協同組合代表理事理事長賞	上間徹

# 入所者ら、達者ぶりアピール

## 第20回光が丘地域まつり

20周年を迎えた特別養護老人ホーム光が丘で9月8日、創立以来毎年恒例となっている「光が丘地域まつり」（主催・社会福祉法人金武あけぼの会）が開催されました。

中庭に設置されたステージでは、同ホーム入所者やデイサービス利用者などが歌や踊りを披露し、健康寿命をアピール。デイサービス利用者の大城初子



▲「ムスナイナイ」を歌い会場を沸かせた大城初子さん（中央）



▲「唐船ドーイ」に合わせてカチャーシー

さん（94）は、「子どもの頃に村のお年寄りから習った」という金武・並里の民謡「ムスナイナイ」を見事に歌い上げ、会場を大いに沸かせました。同まつりは金武区青年会のエイサーで締めくくられました。最後の曲「唐船ドーイ」が鳴らされると、思わず立ち上がってカチャーシーを舞う元気なお年寄りの姿も見られました。

優等賞のたすきをかけた牛▶

# 農業委員会からのお知らせ

## 農業委員会総会

次回総会予定日・・・10月25日（木）  
議案締切日・・・10月15日（月）  
（農地の貸借や転用等の申請を予定している方は、上記の議案締切日までに必要書類を添えて農業委員会に提出してください。）

## 【8月総会の審議内容】

農地法第3条第1項に基づく買受適格証明  
農用地利用集積計画に係る意見決定について

## 【農業者年金に加入しましょう!!】

農家の皆さん！あなたの老後生活への備えは十分ですか？年金は家族一人ひとりについて準備することが大切です！老後の備えは国民年金プラス農業者年金で！

### ◆加入要件

国民年金の第1号被保険者（保険料免除者を除く）で、年間60日以上農業に従事する60歳未満の方はどなたでも加入できます。

### ◆特徴

・自ら納めた保険料とその運用収入を将来受給する年金原資として積み立てていき、この年金原資の額に応じて年金額が決まる積

立方式（確定拠出型）の年金です。

- ・自分が必要とする年金額の目標に向けて、自分で保険料を決められます（月額2万円から6万7千円までの間で千円単位自由で選択）。
- ・年金は生涯支給されます。仮に加入者・受給者が80歳前に亡くなった場合でも、死亡した翌月から80歳までに受け取れるはずであった額が、死亡一時金として遺族に支給されます。
- ・支払った保険料は、全額（年額12万円～80万4千円）が社会保険料控除の対象となり、所得税・住民税の節税につながります。



詳しくはお問い合わせください。  
金武町農業委員会  
NTT968-4717 有線8-4717

## 第5回金武町文化祭開催・出展作品募集

- ◆日時 11月9日（金）～11日（日）  
作品展示は午前10時～午後6時（最終日は午後5時まで）  
・11/9（金） 午前10時～ オープニングセレモニー  
・11/10（土） 午後5時半～ 子ども芸能発表会  
・11/11（日） 午後3時～ 舞台部門発表会

◆場所 町立中央公民館

◆出展作品募集 書道、絵画、彫刻、陶芸、染色、織物、生花、ラン  
※金武町教育委員会（社会教育課）窓口で作品募集要項を配布しています。

◆出展応募締切 10月26日（金） 午後5時まで



▲展示会場の様子(昨年度)

金武町教育委員会社会教育課 NTT 968-8996 有線 8-8996

## 手術費用の一部を助成！ 犬・猫 避妊・去勢手術のススメ

社団法人沖縄県獣医師会では、飼育される見込みのない子犬や子猫を増やさないために、飼い犬と飼い猫の避妊・去勢のための手術費用の一部を助成する事業を実施しています。

### 対象

- ①県内に在住の方が飼育している犬・猫で、手術実施時に生後6か月以上かつ健康であること
- ②犬は、狂犬病予防法に基づく登録済みで、平成24年度狂犬病予防注射接種済みであること
- ③平成24年3月2日以降に本事業協力動物病院で避妊・去勢手術を終えた方も対象となります
- ④公益社団法人日本動物福祉協会が実施する「捨て犬捨て猫防止キャンペーン」の当選者は対象外です

### 助成金額

犬（雄・雌）	5,000円
猫（雄）	3,000円
猫（雌）	5,000円

※手術を受ける動物病院が定める手術料金から助成金額を差し引いて、差額分を飼い主が負担することになります。  
※手術料金は動物病院によって異なります。

### 応募方法

金武町役場住民生活課環境係か本事業協力動物病院で応募用紙を受け取り、本事業協力動物病院へご提出ください。  
応募は1頭につき各期1通とし、当選は1世帯につき犬・猫いずれか1頭までとなります。

### 募集期間

第1期：9月18日(火)～11月30日(金)  
第2期：12月1日(土)～1月7日(月)

### 【金武町近隣の本事業協力動物病院】

恩納村：いわさかペットクリニック(☎979-7787)  
うるま市：ホサナ動物病院(☎964-5837)、新垣動物病院(☎973-9059)、  
ながみね動物クリニック(☎979-0001)、みどり動物病院(☎974-8898)



社団法人 沖縄県獣医師会 853-8001

## 平成24年度金武町霊園の墓地募集要項

平成24年度金武町霊園の墓地募集を次のとおり行います。

### ●募集区画

- ・宮城原霊園  
（金武町字金武宮城原地内 3基）
- ・シッチ霊園  
（金武町字伊芸シッチ原地内 5基）
- ・屋嘉霊園  
（金武町字屋嘉伊地田原地内 5基）

・許可を受けた後、5年以内に建設すること

### ●必要な書類等

- ・墓地申請書
- ・申込み調査書
- ・戸籍謄本
- ・住民票抄本
- ・納税証明書
- ・印鑑

### ●申込条件

- ・申請者は本町に居住し引き続き10年以上住所を有する者であること
- ・申請者は墳墓の祭祀を主宰する者であること
- ・町の指定する規格の墳墓を建設すること

### ●募集期間

平成24年10月1日(月)から  
10月31日(水)まで

申込締め切り後に書類審査を行います。  
申請者が多い場合は、抽選を行います。

町役場 住民生活課 環境係 NTT 968-2460 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.29

今年がオリンピックイヤー、48年前の昭和39年10月には東京オリンピックが開催されました。開会式が行われた10月10日は「体育の日」ですが、オリンピック以前には「スポーツの日」という名前で10月の第一土曜日に制定されていたそうです。オリンピックが開催されたというだけでなく、10月は気候的にも晴れの日が多く、気温もちょうど良いため、運動するには絶好の環境なんです！沖縄も10月に入ると日差しも柔らかくなり、特に朝夕は涼しくなってきます。おいしい物もたくさんあって食欲も増す季節ですが、「食欲の秋」ではなく「スポーツの秋」にしてみませんか？スポーツというと、「本格的にしないといけない」と敬遠しがちですが、体を動かすために外に出かけるなどリフレッシュを兼ねての「運動」を始めるきっかけにしてみませんか？

## 脂肪燃焼に効果のあるウォーキングとは

「ダイエットのためにウォーキングを始めたのに全然効果がない」と感じている方も多いと思います。せっかくだけやる気を奮い立たせて始めても、効果がなければ続きません。ウォーキングは手軽にできる「運動」です。リフレッシュのための「散歩」とは違います。ダイエットを目的に歩くのであれば、正しい方法があるのを知っていましたか？ただ歩くだけでもカロリーは消費します。でもこれは糖質が燃焼するだけなのです。脂肪は最低でも30分間歩かないと燃焼し始めません。さらに、より効果的なウォーキングをしたいのであれば歩き方にも意識する必要があります。そのポイントを右に示します。

## 効果的なウォーキングポイント

- 《基本の姿勢》  
視線は真っすぐ前を見る。あごは自然に引く、背筋を伸ばし腰は常に同じ高さを保つ
- ☆基本姿勢を保ちながら以下の歩き方を意識しましょう。
  - できるだけ早歩きをする
  - 歩幅は普段よりも広めにとる [身長×0.45cm]
  - 踵から着地して、つま先で地面を蹴るようにしながらテンポよく
  - 息が少し弾むくらいの速度で [女性:分速90m、男性:分速100m]
  - ☆週に3日以上続けましょう
  - ※最初は無理をせず、徐々に時間や距離を伸ばしましょう。

## 健康のバロメーター

**健診に行こう！**  
各区の健診で受けられなかった方、これが最後のチャンスです！  
11月18日(日)  
総合保健福祉センター  
8:30~11:00受付

機器(体動計・血圧計・体重計)の無料貸出し  
継続中!

総合保健福祉センター  
NTT 968-5932  
有線 8-5932

### 暮らしの総合相談

◆日時 10月19日(金)  
午前10時~午後3時  
※正午~午後1時を除く

◆場所 役場3階大ホール

◆相談内容  
①行政相談  
(相談員:津嘉山徳子)  
②心身の障がいについて  
(相談員:元山満壽美、仲間美香)

◆【お問い合わせ】  
①行政相談について  
町役場総務課  
NTT 968-2111  
有線 8-2111

②心身障がいの相談について  
町役場保健福祉課  
NTT 968-3559  
有線 8-3559

### 無料法律相談

町民の皆さまのお悩みを町顧問弁護士がお聞きします。

◆日時 10月12日(金)  
午後2時~午後4時30分

◆場所 役場3階中会議室

◆【お問い合わせ】  
総務課  
NTT 968-2111  
有線 8-2111

### 「調停」で手軽にトラブル解決

◆日時 10月27日(土)  
午前10時~午後4時

◆場所 土地・建物・交通事故・金銭トラブル・離婚・相続・慰謝料

◆【お問い合わせ】  
名護調停協会  
☎0980-152126  
42

### 「矯正展」受刑者の作品展販売

◆日時 10月28日(日)  
午前10時~午後3時

◆場所 沖繩刑務所の受刑者が矯正活動の一環として丹精込めて製作した作業製品の紹介と展示販売を行います。

◆【お問い合わせ】  
同まつり実行委員会  
☎090-8357-4  
☎080-3907-9309

### 「調停」で手軽にトラブル解決

◆日時 10月27日(土)  
午前10時~午後4時

◆場所 土地・建物・交通事故・金銭トラブル・離婚・相続・慰謝料

◆【お問い合わせ】  
名護調停協会  
☎0980-152126  
42

### 無料調停相談会

◆日時 10月27日(土)  
午前10時~午後4時

◆場所 土地・建物・交通事故・金銭トラブル・離婚・相続・慰謝料

◆【お問い合わせ】  
名護調停協会  
☎0980-152126  
42

## 地域包括支援センターだより Vol.19

### 足と爪は健康を足元から支えています


足の裏は、私たちの全体重を支えています。特に足の爪は、体のバランスをとるのに重要です。足のトラブルを軽くみると、痛みによる活動範囲の減少から体力・筋力の低下、さらには転倒へとつながり、寝たきりになる恐れも！！年齢とともに起こりやすい足のトラブルを予防し、いつまでも活動的な生活を続けられるようにしましょう！

**足のトラブル①~巻爪~**  
間違った爪切りや、窮屈な靴の圧迫によって、爪の両側がヒフに食い込んでしまった状態。放っておくと炎症を起こして歩行が困難になることもあります。

巻爪の予防には「正しい爪切り」と「正しい靴選び」が大切です

### 爪の正しい切り方

切り方のポイント  
良い切り方  
○スクエアオフ  
爪の白い部分が1ミリ位残るように切る  
悪い切り方(巻爪になりやすい)  
×深爪  
白い部分がなくなる位深く切る  
×バイアス切り  
爪の横を丸く切る



### 靴選びの基本

ひもやベルトで調整できる靴の方が◎  
かかとの固いもの  
指のつけ根部だけが曲がる靴底  
1cm~1.5cmの余裕

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

# 金武少年イーグルス

## 初代王者の栄誉に輝く

9

月8日、名護少年野球場で行われた第1回北部地区学童ジュニア軟式野球大会（琉球セメント旗争奪軟式野球大会）で、金武少年イーグルスが宜野座フアイターズとの決勝戦を2-0で制し、記念すべき初代チャ



▲誇らしげに優勝旗を掲げる金武少年イーグルスの選手たち

ンピオンに輝きました。

同大会は小学1〜4年生の低学年チームが対戦するもので、29チームが参戦。主将を務めた真栄平琉季君は「本格的な試合出場はほとんどの選手がはじめて。力を合わせて勝利することができた」とチームの優勝を喜びました。また、同チームからは個人賞として比嘉覚哉君（殊勲賞）、名嘉陸君（打撃賞）が表彰されました。

9

月2日と8日の2日間にわたって金武町ベースボールスタジアムで金武町親子野球大会が開催されました。

同大会は、町内の少年野球チームと選手の手が特別チームを編成して対戦。大人も“本気モード”で試合に参加し、試合中は珍プレー・好プレーが続出。決勝戦では金武ヴィクトリーキッズが3-1のサヨナラ勝ちで金武ジュニアスターズを下し、栄光の優勝メダルを勝ち取りました。

## 金武ヴィクトリーキッズ 親子で優勝つかむ



▲優勝メダルを手に笑顔の金武ヴィクトリーキッズの選手たち

### お詫びと訂正

広報金武No.527(平成24年9月号)に誤りがありました。次のとおり訂正し、関係者の皆さまに心からお詫び申し上げます。

2ページ  
本文第1段落5〜6行目  
(誤) 創立100周年記念式典

(正) 移民100周年記念式典

2ページ  
本文第3段落3行目  
(誤) 伊芸ミキさん・比嘉リエさん

(正) 伊芸未来さん・大城里衣さん

9ページ  
中の列、上から3段目  
(誤) 大城洋さん  
(正) 新里洋さん