



広報

金武

人口のうごき

総人口	11,390人 (-3)
男	5,612人 (-7)
女	5,778人 (4)
世帯数	5,061戸
(各区分人口)平成24年12月末日現在	
金武	4,872人 (-10) 転入 30人
並里	2,725人 (1) 転出 31人
中川	902人 (-1) 出生 7人
伊芸	1,027人 (6) 死亡 9人
屋嘉	1,864人 (1) 結婚 8件
	離婚 1件
※ ()内は増減を表す	
※外国人を含む	

成人おめでとう!

町では今年、平成4年度に生まれた124人が成人を迎えました。
6〜8ページに成人式関連記事を掲載しています。

2013
平成25年

2月号
FEBRUARY

No.532

伊芸区・屋嘉区で合同生年祝

数え年で73歳（昭和16年生まれ）、85歳（昭和4年生まれ）を迎えた巳年生まれの方々の生年祝が、伊芸区（1月12日）と屋嘉区（1月13日）でそれぞれ行われました。



▲ 伊芸区の生年祝対象者の皆さん



▲ 屋嘉区の生年祝対象者の皆さん

おめでとうございます！

交通安全の願い込め 石川署で餅つき大会

「110番の日」の1月10日、石川警察署で交通安全祈願餅つき大会が行われました。

町からは、町交通安全推進協議会や町交通安全母の会のメンバーらが参加。石川署管内の園児らと餅をつきました。

その後、ついた餅は、ホームセンタータバタ前で交通安全パンフレットとともに信号待ちのドライバーらに安全運転を呼び掛けながら配布されました。



▲ 交通安全の願いを込めて餅をつく参加者ら

「住民の命を守る」決意新た 消防出初め式

町立中央公民館で1月8日、金武地区消防本部の出初め式が行われました。

あいさつを述べた伊藝消防長は「昨年は台風などの自然災害があり、安心・安全に対する地域住民の関心は一段と高まりを見せている。災害の教訓を忘れず万全の消防体制に努めていく」と、防火・防災への決意を語りました。

また、式典では、町出身の島袋義一司令補、宜野座義弘司令補（ともに勤続30年）、宜野座義光士長、金武分団の伊芸勲副分団長（ともに勤続15年）が表彰を受けました。



▲ 答辞を述べる伊藝消防長



▲ 関係者らによる鏡開き

1月4日、町立中央公民館大ホールで町新年祝賀会「金武町民の集い」が行われ、町関係者ほか多数の町民が参加しました。

あいさつを述べた儀武町長は「今年はギンバル跡地で事業が大きく進展する。この1年を『動』の年とするべく、これまで以上に動いていきたい」と新年の意気込みを語りました。

祝賀会では、雄飛太鼓が力強い演奏を披露したほか、町文化協会や商工会女性部が琉球舞踊を舞い、新しい年の幕開けに華を添えていました。



▲ 舞踊サークルによる「かぎやで風」

1月19日、社協や町内福祉施設のデイサービス利用者や福祉関係者などが招かれ、町社会福祉協議会の「新春の集い」が町立武道館で開催されました。

招待された約200人の参加者らは、舞踊サークルや福祉関係者らが披露する余興を楽しみ、新年を祝いました。

利用者ら新年祝う 社協新春の集い



▲ 笑顔で新年走り初め

参加者らは、年齢に応じて設定された1.2キロ、3キロのコースを走り、申告タイムと完走タイムの差を競いました。

各部門の優勝者は次のとおり。

小学校低学年の部 天願光（タイム差17秒）、小学校高学年の部 松田夏南（タイム差52秒）、一般の部 山城井来（タイム差2秒）。

中川区トリムマラソン大会 70人が快走！

1月2日、中川区で新春恒例のトリムマラソン大会（主催・同区スポーツ振興会）が開催され、2歳から76歳までの70人が参加しました。

儀武町長、新年祝賀会で意気込み

「動」の一年に

金武少年イーグルス優勝、石川地区20チームの頂点に 石川ライオンズクラブ杯少年野球大会



12月15日にうるま市の赤崎グラウンドで行われた石川ライオンズクラブ杯少年野球大会の決勝で、松田クラブ(宜野座村)と対戦した金武少年イーグルスが優勝し、出場20チームの頂点に輝きました。同大会で町のチームが優勝するのは初めて。

5年生以下の選手からなる新チームで挑んだ新人戦。金武少年イーグルスは先取点を奪われたものの、4番ダグラス・デニム君がレフト頭上を越える起死回生の逆転3塁打を放ち、チームを優勝に導きました。

▲大会優勝旗を初めて町に持ち帰った金武少年イーグルスの選手たち



▲12月26日、金武小学校グラウンド
金武少年イーグルス・仲間達人主将にボールを手渡す奥間裕次院長。



▲1月12日、金武町ベースボールスタジアム
中学校での部活動に向け入学前から練習を重ねる6年生連合チーム「オール金武」。「皆で力を合わせて頑張りたい」と銘川賢代表。

おくまクリニックス 町内少年野球チームにボール寄贈

若人対決制し 58期生「サザン」優勝

金武中OB同窓生対抗野球大会



▲トロフィーを手に笑顔を見せる「サザン」の選手ら

元日恒例の金武中学校同窓生対抗野球大会。今年も町内の各野球場で行われました。

19歳〜23歳の若い力がひしめき合ったベスト4を勝ち抜き、優勝トロフィーを手にしたのは、58期生チーム「サザン」。

金武町ベースボールスタジアムで行われた決勝では、59期生チーム「サンコンズ」を相手に善戦を繰り広げ、2-0で勝利しました。

銘川工業 「オール金武」にボール寄贈

子育て支援センターきん 利用者ら手作りクリスマス会

金武保育所内にある子育て支援センターきんで12月20日、クリスマス会が開かれました。

同センターの利用者親子約15組が参加した会では、親子らが自ら手品や寸劇、人形劇などの出し物を披露。会場は和気あいあいとしたムードに包まれました。

子育て支援センターきんでは、育児に関するお悩み相談や、親子遊び指導などをとおして、子育て中のお父さん・お母さんを支援しています。同センターの利



▲寸劇を披露する親子ら

用には事前の申請が必要。詳しくは同センター ☎968-4686までお問い合わせください。

独居高齢者におせちを宅配 商工会女性部

町商工会女性部は12月22日、町内の独居高齢者20人を対象として、手作りおせち料理の宅配を行いました。

この活動は、一人暮らしのお年寄りが年末を楽しく過ごせるようにと、町地域包括支援センターの協力のもと、毎年地域貢献事業として町商工会女性部が取り組んでいるもの。

女性部員らは、早朝から「めい」かちわったーまちSHO P」に集まり、宅配の準備に取り組みました。宅配先



▲商工会女性部の皆さんと完成したおせち

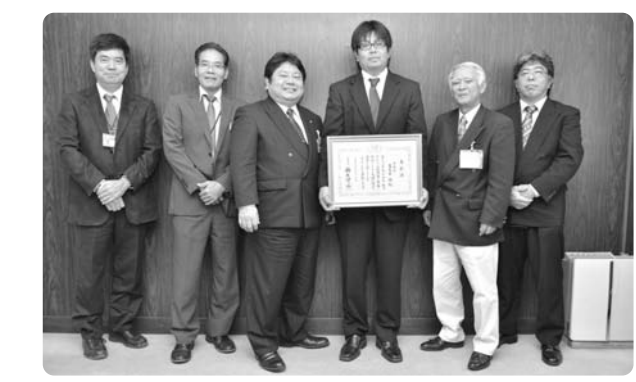
では世間話に花を咲かせ、楽しい時間を過ごしたという事です。

「統計功績者」喜友名さん 総務大臣表彰を町長に報告

総務省が実施する統計調査において、調査業務に従事し顕著な功績があった調査員等をたたえる「統計功績者」(総務大臣表彰)に喜友名誠さんが選出されました。

12月21日、儀武町長を訪れて報告を行いました。

喜友名さんは、平成24年度に実施された経済センサスー活動調査の統計調査員として従事。その成績が優秀と認められ、県内の統計功績者11人に名を連ねました。



▲町長に報告を行う喜友名さん(中央)

高齢者宅などの草刈り実施 社協と町青協、年末奉仕活動

12月22日、町社会福祉協議会と町青年団協議会・各区青年会は、年末の奉仕活動として高齢者宅などの草刈り作業をボランティアで実施しました。

町に合計70万円の寄付がありました

右記の寄付金は「心ふれあう健康福祉のまちづくりに関する事業」に用いられます。

ありがとうございました!

- 宜野座治男さん (金武あけぼの会 理事長) 金武町ふるさと応援寄付 金50万円
- 宜野座綾子さん (特別養護老人ホーム光が丘 施設長) 金武町ふるさと応援寄付 金20万円



晴れ着姿がまぶしい女性たち



個性的なキャラクターが多い今年の新成人

平成25年 成人式

町立中央公民館大ホールで1月5日、平成25年成人式が行われました。
新成人を代表して登壇した野村勇弥さんは「これまででは先

生や地域の方々にお世話になってきた。これからは自分たちが町のいろいろな場面で貢献・活躍したい」と高らかに誓いのことばを述べました。



誓いのことばを述べる野村勇弥さん



鏡開き



お世話になった恩師へ花束贈呈



YouTube 金武町公式 YouTube 「雄飛チャンネル」で動画をご覧になれます。
<http://www.youtube.com/user/kintown11>



世に出ても
はずかしくない
大人

しゅんや
仲村俊哉さん (アルバイト)



善悪の判断が
できる大人

じょにい
トレシア序新さん (とび)



全国に金武町を
アピールしたい！
夢は看護師

ゆかり
仲田 縁さん (大学生)



皆に信頼される大人。
夢は大きい会社の
社長！

よしき
新里圭貴さん (田芋農家)



金武町で
保育士に
なりたい

吉野麻里恵さん (短大生)



沖縄の伝統芸能を
世界に広めたい！

伊藝武士さん (大学生)



地元で
医療に
貢献したい！

たける
東門口武さん (大学生)



夢は
ボクシング
チャンピオン！
世界チャンピオン！

佐喜眞祐作さん (学生)



介護関係の
仕事に就きたい

初田瑞希さん (主婦)



子どもさんな
家庭をつくる！

上原彩加さん (飲食店勤務)

新成人10人に聞きました

「将来の夢はなんですか？」
「どんな大人になりたいですか？」

時間や曜日を気にせずOK!



4月から、町民税等のコンビニ納付が可能に

<コンビニの納付の流れ>

① 手持ちの納付書がコンビニで納付できるものかご確認ください。

<コンビニ納付できる税金の種類>

- ① 町民税 (普通徴収) ② 固定資産税 ③ 軽自動車税 ④ 国民健康保険税 (普通徴収)
- ⑤ 後期高齢者医療保険料 (普通徴収)

<コンビニ納付できない場合>

- ・納付書一枚の納付額が30万円を超える場合
 - ・バーコードが印刷されていない場合
 - ・金額を訂正した場合
 - ・納期限を過ぎた場合
 - ・平成25年3月までに発行された納付書
- ※全期前納払いはできません。

② 納付書に記入されている税の種類、料金、第何期分かを確認して、レジカウンターで店員にお渡しください。

③ お支払い後、領収書とレシートを必ず受け取ってください。
※領収書とレシートは捨てずに保管してください。

<コンビニ収納Q&A>

Q1. 手数料はかかりますか?

A1. 手数料はかかりません。

Q2. 町外のコンビニでも納付できますか?

A2. 納付書に記載されているコンビニエンスストアチェーンであれば、全国どこの店舗でも納付できます。

Q3. バーコードが印刷されていない納付書は、コンビニで利用できますか?

A3. バーコードが印刷されていない納付書は、コンビニでは利用できません。これまでどおり金融機関などで納付してください。

Q4. 固定資産税の第1期を納めるつもりが、第2期の納付書で納めてしまいました。どうすればいいですか?

A4. 第2期の納付書を使った場合は、第2期として収納されます。あらためて第1期を納めていただくことになります。

Q5. 納期限を過ぎた納付書でも、納付できますか?

A5. 納期限を過ぎた納付書では、納付できません。役場で納付書を再発行して、金融機関にて納めます。

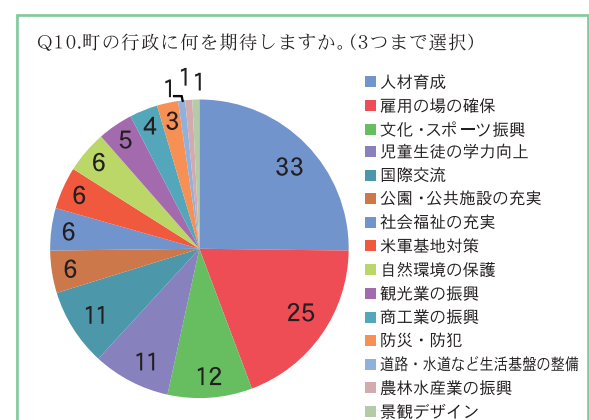
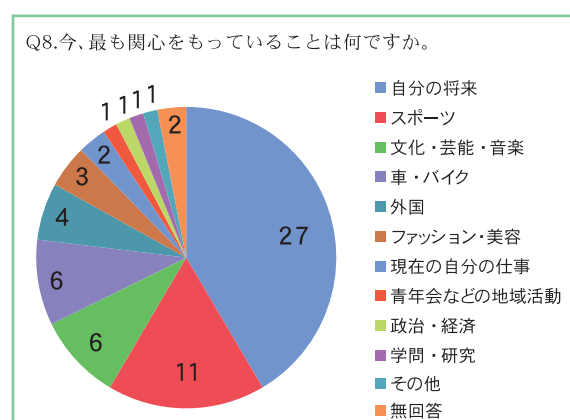
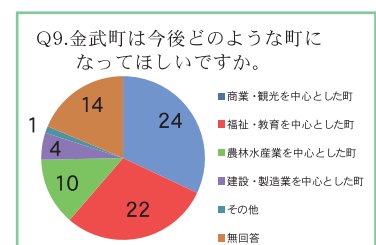
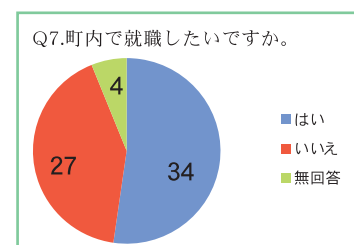
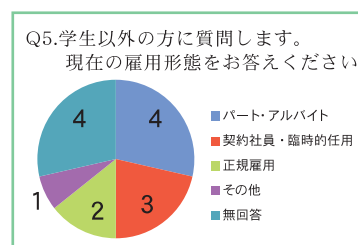
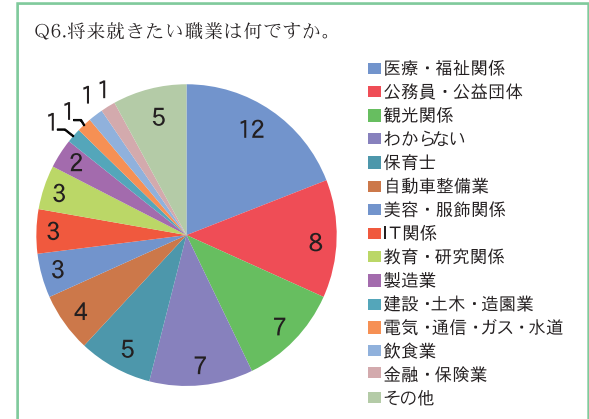
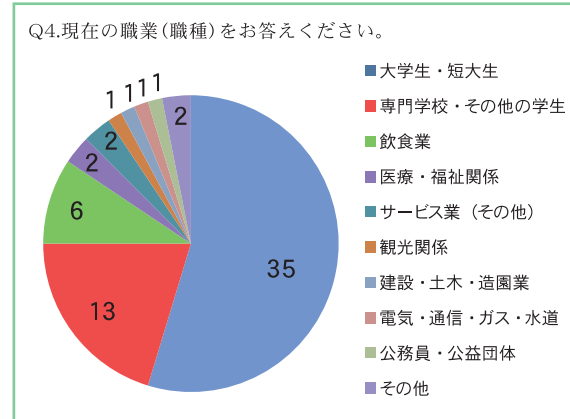
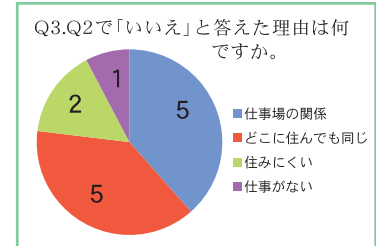
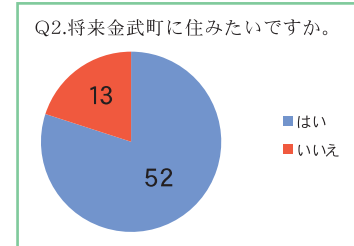
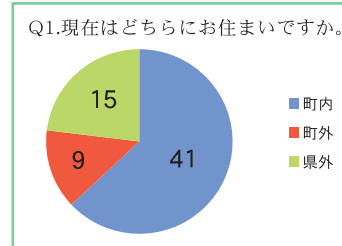
<取扱できるコンビニエンスストアと金融機関>

県内コンビニ	ファミリーマート、ココストア、ローソン
県外コンビニ	セブンイレブン、デイリーヤマザキ、ヤマザキデイリーストア、サークルK、サンクス、ミニストップ、スリーエフ、ハセガワストア、コミュニティ・ストア、ポプラ、生活彩家、くらしハウス、スリーエイト、エブリワン、タイエー、セイコーマート、スーパー北海道、セーブオン、ヤマザキスペシャルパートナーショップ、MMK設置店
県内金融機関	沖縄県農業協同組合、沖縄銀行、琉球銀行、沖縄海邦銀行の本店・各支店・各出張所

お問い合わせ先

町民税、固定資産税、軽自動車税 税務課	
NTT	968-2112
有線	8-2112
国民健康保険、後期高齢者医療保険料 住民生活課 保険・年金係	
NTT	968-3557
有線	8-3557

平成25年度から、**軽自動車税の納期**が「4月」から「5月」に変わります。
※納期限は5月31日です。
納付書は5月上旬にお送りします。



新成人アンケート

式典に参加した新成人を対象にアンケート調査を実施し、男性37人、女性28人の合計65人から回答を得ました。結果は各グラフのとおりです。

町青年海外派遣事業で研修生として選ばれた安次富さん(32)と我喜屋宗昭さん(26)が9日、那覇空港を出発しました。35日間をかけてブラジル・アルゼンチン・ポリビア・ペルー・米国防務省・ルスの5カ国で研修を行います。安次富さんは「沖縄移民についての知識を深めたい。沖縄・金武町と、海外を結ぶ懸け橋になれるよう頑張りたい」と意気込みます。畜産業に従事する我喜屋さんは「この体験を通して得たものを仕事や地域の活動に活かしたい」と研修の目標を語ってくれました。



▲ 出発前の安次富さん(前列左)と我喜屋さん(前列右)

安次富さん・我喜屋さん 南米・米国へ出発

金武町国民健康保険に加入されている方へ

平成25年4月1日から国保の保険証(国民健康保険被保険者証)が個人カードに変わります!

(平成25年3月31日までは今お持ちの保険証を捨てずにお使いください。)

今までの保険証

7シは高齢受給者証もじゃ

1世帯で1つ

平成25年度からの保険証

家族人数分の個人カードに

※医療機関で受診される際には、必ず受診される方の保険証を提示してください。

仕事の合間にも気軽に受診できるね

1枚になって便利じゃ

修学旅行の時持って行けるね

平成25年度からは...

新しい保険証について

国民健康保険被保険者証	交付年月日 平成25年 4月 1日
	有効期限 平成26年 3月31日
兼高齢受給者証一部負担金割合2割(平成26年3月31日までは*割)	
発効期日 平成25年4月1日	
記号 金国 番号 9999999	
氏名 金武 太郎	
性別 男	
生年月日 昭和15年12月31日	
資格取得年月日 平成24年4月1日	
世帯主氏名 金武 太郎	
住所 金武町字金武1	
保険者番号 ****	保険者名 金武町
整理番号 9999999999999	
特定健診自己負担額 0円	
平成25年4月1日から平成26年1月31日まで有効	
特定健診受診券	特定健診を受けた日 平成 年 月 日

ジェネリック医薬品

処方される薬にジェネリック医薬品がある場合、ジェネリック医薬品の処方を希望する方は、「ジェネリック医薬品希望シール」をここに張りましょう。

70歳以上の方は「兼高齢受給者証」と「一部負担金の割合」が印字されています。

特定健診受診券

平成25年4月からは...

国民健康保険被保険者証

注意事項

1. 保険医療機関等で診療を受けるときは、必ずこの証をその窓口で渡してください。
2. 被保険者の資格がなくなったとき、又はこの証の記載に変更があったときは、14日以内に、この証を添えて、金武町にその旨を届け出てください。
3. 不正にこの証を使用した者は、刑法により詐欺罪として懲役の処分を受けることがあります。
4. 診療を受けるときに支払う金額は、保険診療の費用(入院の食事療養費又は生活療養費に要する費用を除く。)の3割になります。ただし、義務教育就学前(6歳の誕生日の前日以後最初の3月31日まで)の場合は2割に、70歳の誕生日の属する月の翌月(誕生日が初日である場合はその月)以後の場合はこの証に示す割合になります。
5. 特別な事情がないのに国民健康保険税を滞納した場合は、この証を返還していただくことがあります。また、特別な事情がないのに納期限から1年経過しても国民健康保険税を滞納している場合は、この証を返還していただきます。

以下の欄に記入することにより、臓器提供に関する意思表示をすることができます。記入する場合は、1から3までのいずれかの番号を○で囲んでください。

1. 私は、脳死後及び心臓が停止した死後においても、移植のために臓器を提供します。

2. 私は、心臓が停止した死後に限り、移植のために臓器を提供します。

3. 私は、臓器を提供しません。

(1または2を選んだ方で、提供したくない臓器があれば、×をつけてください)

【心臓・肺・肝臓・膵臓・脾臓・小腸・眼・その他()】

署名日 平成 年 月 日 本人署名

家族署名

〒904-1292 沖縄県国頭郡金武町字金武1番
金武町役場 住民生活課 電話(098)968-3557

☆臓器提供の意思表示欄について

保険証裏面の「臓器提供の意思表示欄」への記入は任意です。臓器提供をしない意思表示をすることも可能です。記入後は、保険証の下にある「意思表示欄保護シール」を上から貼り付けて使用することができます。

臓器提供の意思表示欄

臓器提供に関するお問い合わせ先

社団法人 日本臓器移植ネットワーク
〒105-0001
東京都港区虎ノ門1-5-16 晩翠ビル3階
フリーダイヤル 0120-78-1069
携帯から 03-3502-2071
ホームページ <http://www.jotnw.or.jp>

【保険証裏面】

保険証と特定健診受診券が一体になります。

保険証の黄色い部分が特定健診受診券です。この保険証だけで特定健診を受けられるようになります。

特定健診の受診対象でない方(40歳未満)は「整理番号*****」と表示しています。

特定健診受診日は健診を受診したときに医療機関で記入してもらいましょう。

対象者	国民健康保険加入者(40~74歳)
受診券整理番号	1210000 〇〇
健診コード	〇〇〇〇〇〇〇〇
受診者の氏名	金武 太郎
性別	(男)
生年月日	〇〇年〇〇月〇〇日
住所	〒904-1201 金武町字金〇〇番地
有効期限	平成24年1月31日
保険者所在地	金武町字金1番地
保険者電話番号	098-968-3557
保険者番号	470187
保険者名	金武町

お問い合わせ
金武町役場住民生活課 保険・年金係
☎968-3557 有線電話 8-3557

平成24年度までの「特定健診受診券」

町役場 住民生活課 保険・年金係 NTT 968-3557 有線 8-3557

農業委員の主な年間の活動状況(平成24年1月～12月)

定期総会風景 (毎月1回)
(臨時会議3～4回/年)



総会を開催し、農地転用等の審議を行います。

『非農地証明願』に係る
現地調査



委員全員で踏査し、許可の判断をします。

農地利用状況調査
(一筆調査)



毎年1回、町内全農地を対象に農地の利用状況の調査を行います。

農業委員会選挙人名簿
登載申請書審査状況



毎年1回、町内全農地を対象に農地の利用状況の調査を行います。

遊休農地対策会議



臨時で遊休農地対策や指導等について意見を出し合います。

現地調査
(農地パトロール)



委員全員で遊休農地を確認し、現状把握に努めています。

農業者年金巡回相談会・指導
(沖縄県農業会議)



沖縄県農業会議と連携し、農業者年金加入推進に努めています。

農地所有状況調査



農家宅を訪問し、農地・農機具等の確認および今後の意向調査を行います。

東村研修
(平成24年5月)



遊休農地解消と対策に向けた研修
(東村役場)

大宜味村研修
(平成24年5月)



遊休農地解消と対策に向けた研修
(大宜味村蕎麦生産組合事務所)

掛川市研修
(平成24年10月2日～5日)



遊休農地解消と対策に向けた研修
(静岡県掛川市役所)

北部地区農業委員会委員と
職員の合同研修会
(平成24年11月1日～2日)



沖縄県農業共済組合の組織ほか
(伊是名村産業支援センター)

北部地区農業委員会
研修会
(平成24年11月17日)



名護市にて開催

ま～さむんフェスタ展示会 (平成24年12月2日)
金武町立体育館内



農業委員の写真紹介および担当地区の割り当て、活動状況、農地法等に関する説明の展示を行いました。農業委員会としては初めての参加でした。今後も毎年参加しますので、ぜひご来場いただき、農業委員会コーナーにお立ち寄りください。

あなたの気になる年金記録、もう一度ご確認を

日本年金機構は、年金記録問題の解決に向けて、これまで「ねんきん定期便」などをお送りし、ご確認をお願いしてまいりました。

しかし、いまだ持ち主が確認できていない記録が約2200万件残っています。

ご自身の年金記録に「もれ」や「誤り」がないか心配な方は、キャンペーンパンフレット(※)のチェックリストなどをご確認いただき、お近くの年金事務所等にご相談ください。

※パンフレットは、各年金事務所または町役場住民生活課保険・年金係(6番窓口)で配布しています。

約9人に1人、年金記録が見つっています

若いときに勤めていた
記録が見つかった

例：年額98万円→234万

結婚前(旧姓)の
記録が見つかった

例：年額43万円→154万

名前の読み方が誤って登録
された記録が見つかった

例：年額0円→137万円

【お問い合わせ】

ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル

☎ 0570-058-555

※「050」または「070」から始まる電話でおかけになる場合 ☎ 03-6700-1144

受付時間 月～金曜日(9:00～20:00)、第2土曜日(9:00～17:00)

第2土曜日を除く土日祝日、12月29日～1月3日はご利用になれません。

ホームページ <http://www.nenkin.go.jp>

税負担軽減！ 障がい者控除対象者認定書の交付申請を

障がい者手帳(身体・精神)や療育手帳などの交付を受けていない方でも「これに準ずる者」として該当する場合は、「障がい者控除」として一定金額を所得から控除することができます。

町では、**満65歳以上で要介護認定**を受けており、下表の障がいの程度に該当する方を対象に、「障がい者控除対象者認定証」を交付しています。住民税申告や確定申告の際に必要な方は、町役場保健福祉課で認定証交付の申請を行ってください。

交付の対象となる方の障がいの程度

障がい者	知的障がい者(軽度・中度)に準ずる障がいのある方
	身体障がい者(3級～6級)に準ずる障がいのある方
特別障がい者	知的障がい者(重度)に準ずる障がいのある方
	身体障がい者(1級～2級)に準ずる障がいのある方
	寝たきりの方(半年程度以上)

※すでに障がい者手帳や療育手帳などの交付を受けている方は、その手帳を提示すれば控除が受けられますので、この申請を行う必要はありません。

※申請の際は、印鑑をお持ちください。

◆障がい者控除とは

納税者本人や配偶者、扶養親族が障がい者または特別障がい者である場合、所得から所定の金額を差し引いて所得税や住民税の計算を行い、税負担を軽くする制度です。

金武町農業委員会 NTT 968-4717 有線 8-4717

町役場 保健福祉課 社会福祉係 NTT 968-3559 有線 8-3559

短期集中減量作戦! 体内正常化プロジェクトK



～参加者募集～

ただ「体重を減らす」ことが、ダイエットではありません。
ポイントは「健康的にやせる」、リバウンドしにくいカラダを作っていくことが大切です。

対象：町内に住所を有する方で、70歳未満の方 開催時間：10:00～13:00（※4月18日のみ14:00～16:00）
定員：先着20名 実施場所：総合保健福祉センター

回	開催日	内容
1	平成25年 3月4日(木)	あなたの体力年齢は? ～家で出来る!! 運動①ストレッチ～
2	3月14日(木)	運動② ～家で出来る!!ながら運動&筋トレ～
3	3月21日(木)	簡単・実践!バランス食のつくり方 ～何をどれだけ食べればいいのか?～
4	3月28日(木)	沖縄の食と油脂 ～本当に食べてる?長寿食～
5	4月4日(木)	適正な間食の量とカロリー ～太らないおやつを食べ方って?～
6	4月11日(木)	運動③ ～試してみよう!!ノルディックウォーキング～
7	4月18日(木)	運動④ ※14:00～16:00～ ヨガ & ピラティス ～
8	4月25日(水)	若くなった?あなたの体力年齢?



体重計
体動計(歩数計)
貸し出し無料

申込締め切り日
2月28日(木)

申し込み先:総合保健福祉センター 保健福祉課 保健予防係 NTT:968-5932 有線:8-5932

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.33

2月は節分や立春などがあり、暦の上では「春」に分類されます。しかし、これは旧暦のことで、実際2月は寒さのピーク。これは温暖な沖縄も同じことです。この時期も、インフルエンザなどのウイルスによる感染症が流行します。しかし、この流行に乗るかどうかは「免疫力」が関わっています。特に高齢者や子どもは抵抗力が弱いので要注意になりますが、気温が低いと低体温になり、免疫力は大人でも低下しやすいのです。しかし、これらは、うがいや手洗い、マスクなどで十分に予防することができます。さらに、十分な休養と運動、バランスの取れた食事などで血行を良くするとともに体温を上げて免疫力を高めると、ウイルスが体に入っても風邪の症状が出る前にやっつけてしまいます。ウイルスに感染しない、感染しても負けない身体を作ることが流行に乗らずに健康で過ごせる秘訣です。

寒い時期に起こりやすい突然死

昨日までは元気で過ごしていたのに、翌日には目を覚ますそのまま…。という話をよく耳にします。突然死とは、「ある日突然症状が出て、24時間以内に死亡してしまうこと」を言います。特に寒い時期の就寝中や入浴中、休養・休憩中、排便中、スポーツ中に多く起こっています。突然死を招く病気としては、①心臓病、②くも膜下出血、③急性大動脈解離、④肺動脈血栓塞栓症、⑤気管支ぜんそく、⑥消化器疾患(肝硬変その他)などがあります。多くは動脈硬化など血管の病気が関わっています。上記の疾患を診断されて治療中の方はもちろん注意ですが、そうでなくても潜在的に上記のような病気が隠れていたり、危険因子となる基礎疾患や生活習慣を持っていたりします。心当たりのある方は、生活を見直しましょう。

原因となる危険因子

糖尿病 高血圧 脂質異常症
喫煙 家族歴(血縁関係に左記の病気がある)
上記に加えて
慢性腎不全・血液透析
肥満・メタボ 運動不足ストレスなど

突然死を起こさないためにも、自分の状態を知ることがとても重要です!
今は健康で大丈夫だと思っても、まずは健診を受けて悪い鬼(危険因子)がないかチェックしましょう!

日常生活の中でできる突然死の予防法

- ・職場や地域の健康診査は必ず受ける
- ・月に1度は血圧を測る
- ・毎日体重を計る習慣をつけ、肥満を防ぐ
- ・塩分は控えめにする
- ・自覚症状が出たら医療機関を受診する
- ・禁煙、減煙する
- ・ストレスを避ける
- ・運動を習慣づける
- ・睡眠を十分に取る

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

春の全国 火災予防運動 実施

平成25年3月1日～3月7日まで

統一標語

『「消すまでは」出ない行かない離れない』

火災の発生しやすい時季です。私たちの町や村から火災をなくするために、次の7つのポイントに気をつけましょう。

3つの習慣・4つの対策

3つの習慣

- 寝たばこは、絶対にやめる。
- ストープは、燃えやすい物から離れた位置で使用する。
- ガスコンロなどのそばを離れる時は、必ず火を消す。

4つの対策

- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- 寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
- 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器を設置する。
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。



金武地区消防本部

備えよう!住宅火災警報器

地域包括支援センターだより Vol.23

高齢者への虐待は誰もが直面する可能性のある問題です。

「高齢者虐待」は、暴力的な行為(身体的虐待)ではありません。暴言や無視、いやがらせ(心理的虐待)、必要な介護サービスの利用をさせない、世話をしないなどの行為(介護・世話の放棄・放任)や、勝手に高齢者の資産を使ってしまうなどの行為(経済的虐待)が含まれます。また、中には、性的な嫌がらせ(性的虐待)などもあります。



殴る蹴るなどの暴力
身体



高齢者を叱りつける
無視する
心理



年金などを勝手に
使ってしまう
経済



劣悪な環境で放置
放棄・放任

(身近なところに気になる方はいませんか?)

私たちの身近なところにも虐待に対して支援を必要としながらも、自ら声を上げることができない高齢者がいるかもしれません。私たち1人ひとりの小さな「気づき」が高齢者の人権や健康を守る大きな力になります。

地域や介護保険施設などで虐待を受けている高齢者を発見したり、「虐待かもしれない」と思った場合は、地域包括支援センターに相談・連絡してください。虐待を受けている高齢者本人が相談することもできます。※秘密は守られますのでご安心ください。

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

親子連れ体験イベント楽しむ

第8回金武町自然体験まつり

13日から14日にかけて、ネイチャーみらい館で「第8回金武町自然体験まつり」(主催・金武町、企画運営・ネイチャーみらい館)が開催されました。町内外から訪れた親子連れなどが、シーサー色付け体験やフォトフレームアート体験、島ぞうり彫り込み体験のほか、福花漁港内で行われた力ヌー体験など、思い思いにイベントを楽しみました。



▲ 島ぞうり彫り込み体験に興じる来場者



▲ 降りしきる雨の中、会場を大いに沸かせたRyukyu Idolのステージ

13日はステージプログラムが行われ、「Ryukyuluc」や「創作エイサマン」などが会場を盛り上げました。同まつりを企画したネイチャーみらい館の仲間寛さんは「当日まで準備に追われましたが、青年会などが協力してくれたおかげで成功させることができました」とまつりの成功を喜んでいました。



金武町公式 YouTube「雄飛チャンネル」で動画をご覧になれます。
<http://www.youtube.com/user/kintown11>

かん きん わん

第5回 環金武湾 ウォーキングフェスタ

参加者募集!

開催日・コース ※雨天決行

3/9 (土) 勝連半島ルート (30km, 20km, 10km, 5km)

3/10 (日) 金武湾北部ルート (26km, 10km, 6km, 3km)

申込期間

2/28(木)まで事前申込受付中
 ※当日受付も可能(参加費が異なります。)

参加登録費(事前申込の場合)

【大人】1日参加：1000円 / 2日参加：2000円
 【小中高生】1日参加：200円 / 2日参加：300円
 ※当日申込の場合は大人1500円、小中学生200円
 ※未就学児以下は参加無料

申込方法

- 町役場2階企画課で申し込み(参加費は町役場企画課または郵便局でお支払いください。)
- シマスポ (<http://shimaspo.com>) またはスポーツエントリー (<http://www.sportsentry.ne.jp>) から申し込み

お問い合わせ 町役場 企画課 **NTT968-6262 有線8-6262**
 環金武湾ウォーキングフェスタ実行委員会事務局 **TEL943-3773**

編集後記

成人を迎えた皆さま、おめでとうございます。今年、金武町の新成人は、個性的なキャラクターが多く、それでいてみんな仲良く和気あいあいとしているなあと成人式を取材しながら感じていました。

成人式といえば、あやかな晴れ着をまとった女性たちが目が行きがちですが、金武町の新成人は、男性陣も負けじと思いのファッションで人生一度の晴れ舞台に挑んでいましたよ。

下派手な編み込み、羽織はかまのカラーに合わせ、コーデした紅の頭髪、思わず高さを測定したくなるリーゼント、琉球国王から、果ては白塗りの殿様まで(殿様コスプレで登場した彼には、栄えある広報金武ベストドレッサー賞を授与します。)

さて、20歳になったら名実ともに大人の仲間入り。大人の責務として、まちづくりにも積極的に参加してほしいと思います。

まずは広報金武を毎月欠かさず読み、町政のうごきに関心をもつことから始めましょう!