



発行人
西原町役場
〒903-01
西原町字嘉手苅112番地
電話(09894)-5-4533
印刷
光文堂印刷

町の人帯・人口
(昭和59年1月末現在)

世帯数	5,050	世帯
人口	19,279	人口
男	9,723	男
女	9,556	女

1月の人口移動

出生	19人	死亡	5人
転入	134人	転出	49人
婚姻	8人	離婚	4件

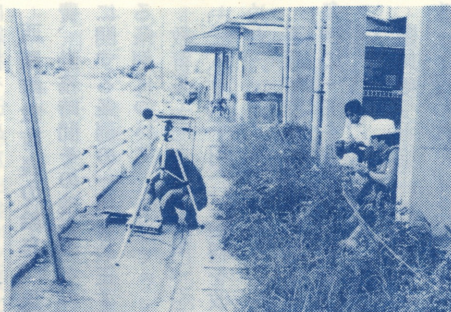
つるん団地の生活環境良好 自動車騒音測定結果まとまる

本町では、一昨年に引き続き、騒音規制法に基づいて第二回目の自動車交通騒音の測定が昭和五十八年九月一日から九月二日まで二十四時間体制で行われ、このほど、その測定結果がまとまった。

測定場所は、従来と同じ指定地域内で騒音規制法による第一種区域(字与那城二七五の三、せんつる用地附近)、第二種区域(字我謝八一〇、西原自動車サービス附近)の二地点であった。

国道三二九号線沿の西原自動車サービス前では、朝六八ホン(限度値七〇ホン)、昼間七三ホン(限度値七五ホン)、夕方七三ホン(限度値七〇ホン)、夜間六二ホン(限度値六〇ホン)。これはいずれも中央値である。朝方と昼は自動車騒音の限度をやや下回っているものの、夕方と夜間では限度をオーバーしている。

せんつる用地前では朝五三ホン(限度値六五ホン)、昼間五六ホン(限度値七〇ホン)、夕方五八ホン(限度値七〇ホン)、夜間四六ホン(限度値五五ホン)。全般的



国道沿での騒音測定

教育相談「こころの電話」

非行や問題行動が多発しつつある現状の中で、児童生徒に適切な指導助言の方策が見つからず、苦慮している保護者や教師などが気軽に相談できるようにするため、県教育委員会では、電話による教育相談「こころの電話」を設置しています。

電話番号 〇九八八八六・四七五二(沖縄県立教育センター「こころの電話」)

電話の受付時間
月曜日・金曜日: 十時~十二時、十四時~十七時
土曜日: 十時~十二時



町歩こう歩こう

大会のお知らせ
雨天のため順延になっていた「西原町歩こう歩こう大会」を次の通り行いますのでお知らせ致します。

記
一日時 三月十八日(日)
午前九時集合
二集合場所 坂田小運動場
尚、当日ポスター募集に応募され、入賞された方々の表彰式も行います。

がんばる74才



キビ搬出が省力化 考える農業へ

荷台考案

【安室】喜屋武有栄さん(74才)の考案した「キビ搬出作業荷台」が、今製糖期からお目見えし、収穫作業の省力化に大きく役立っている。もっぱらの評判になっている。それは、亜鉛パイプをV字型に曲げ、二本を溶接して台を付けたもの。長さ一メートル、高さ五五センチ。町内の花城鉄工所で製作。

この荷台の利点は、①キビを束ねる時の作業がやりやすく腰痛解消に役立つ②束ねたキビを持ち運ぶ時、肩がすっぽり入り担ぎやすいなどである。

この機具を考案するようになったきっかけは、「息子たちが腰痛に悩まされていて、なんとか腰も痛めないで仕事ができるようなものはないか」と思いついた。



国保被保険者証を切替する窓口

国民健康被保険者証の切替えについて

現在使用中の被保険者証は、3月31日で有効期限が切れます。4月1日以降は新しい被保険者証でしか受診できませんので下記により新しい被保険者証に切替えます。

場所 西原町役場保険年金課
時間 午前9時~午後4時
持参品 被保険者証(現在使用中の青色のもの)印鑑

国民健康被保険者証の切替え日程

月日(曜日)	行政区	月日(曜日)	行政区
3月19日(月)	1区2区	3月26日(月)	10区11区
" 21日(水)	3区~5区	" 27日(火)	12区13区
" 22日(木)	6区7区	" 28日(水)	14区15区
" 23日(金)	8区9区	" 29日(木)	16区17区

※保険税の未納の方は、併せて納めて下さい。
※昭和58年度所得申告がまだの方は、税務課で申告してから切替えて下さい。
※家族の中で職場の健康保険に加入している方が、居ましたら職場の保険手帳も持参して異動手続をして下さい。

燃えるゴミと燃えないゴミは分別して収集日に出しましょう

生活の恵 ごはんの味も腕しだい おいしいごはんの炊き方

おいしいごはんを食べたいと思うのは、だれしものことです。有名な銘柄の米だからごはんがおいしいかという、必ずしもそうとはいえない。例えば、味かげんや火かげんを間違えると、せっかくの料理も台無しになるように、ごはんもとき方、炊き方によっては、おいしくもまじくもなってしまう。

ごはんを炊くのも料理のうちもう一度、"おいしいごはん作り"のコツをおさらいしてみませんか。

「お湯」は 絶対に禁物

冬の寒い朝、米をとぐのにアワ立て器を使ってゆっくり洗ったり、お湯を使ったりしていませんか。

米をとぐとき、お湯を使うことは絶対に禁物です。お湯を使っているとだりすると、米は「ぬか臭い」とぎ汁を多く吸ってしまい、ごはんの味を落としてしまうからです。それから米をとぐとき、のんびり時間をかけてもいいけれども、米をとぐときは、最初は水をたっぷり使ってください。手で大きく二〜三回かきまぜて、大ざっぱに粉を落とし、とき汁を完全に切ってください。

栄養素から見た食生活

ビタミンの知識

いくつかの食品を
組み合わせて食べることが大切

ビタミンは、体の中で栄養素が合成されたり分解されたりする作用を円滑にする働きをします。1日の必要量は1グラムの何千分のいくつと、ごく微量ですが、大切な栄養素です。現在、A、C、Dなど約20種類が発見されています。

ビタミンは、脂溶性ビタミン（あぶらに溶けやすい）と、水溶性ビタミン（水に溶けやすい）に分けることができます。脂溶性ビタミンには、A、D、E、K、水溶性ビタミンには、B₁、B₂、B₆、B₁₂、ナイアシン（ニコチン酸）、葉酸などがあります。

ビタミンが発見されたばかりのころ、その命名はおおよそ発見された順序でアルファベット（A、B、C、D、E……）がつけられていました。しかし、ビタミンBの中には、各種の成分が混ざり合っていることが分かり、Bに番号をつけてB₁、B₂、B₆……と区別しました。ですからビタミンBというのではなく、ビタミンB群という総称があるだけです。

また、ビタミンK、ビタミンPなどのK、P



いくつかの食品を組み合わせて食べましょう！

は順番でつけられたアルファベットでなく、それぞれ凝固（Koagulation）、浸透性（Permeability）といった特有の作用を表す単語の頭文字を取ったものです。このほか、葉に多く含まれているため葉酸と名付けられたビタミンもあります。

ビタミンは、Aはレバー、Dはイワシといった具合に、特定の食品に偏っているの、A、C、D……などまんべんなく体に取り入れるには、いくつかの食品を組み合わせて食べる必要があります。また、脂溶性のビタミンを含む食品は油でいためない、水溶性のものは長い間水に浸さないなど、それぞれの性質に応じた調理上の注意も必要です。

なお、厚生省が行った昭和57年国民栄養調査の結果では、以前言われていた日本人のビタミン不足は完全に解消されています。

町議会だより

一月三十一日に一日間の会期で昭和五十九年第一回西原町議会臨時会が開かれた。

提出された案件は、議案九件であり議案は全て原案可決された。



※議案

西原町議会の議員の報酬及び費用弁償等に関する条例の一部を改正する条例について
議長月額「一八万二千元」を「一九万五千元」に、副議長月額「一五万三千元」を「一六万四千元」に、常任委員長月額「一四万一千円」を「一五万四千円」に、議員月額「一三万九千元」を「一五万円」に報酬を改めた。

西原町特別職の職員で非常勤のものの報酬及び費用弁償に関する条例の一部を改正する条例について
教育委員会委員長「四万九千元」を「五万一千円」に、教育委員会副委員長「四万四千元」を「四万六千元」に、教育委員会委員「四万三千元」を「四万五千元」に、選

挙管理委員会委員長「二万八千元」を「三万円」に、選挙管理委員会委員「二万三千元」を「二万五千元」に、知識経験者監査委員「四万円」を「四万二千元」に、議会議長監査委員「三万五千元」を「三万七千元」に、農業委員会会長「四万三千元」を「四万五千円」に、農業委員会副会長「四万円」を「四万二千元」に、農業委員会委員「三万八千元」を「四万円」にそれぞれ報酬を改めた。

西原町特別職の職員で非常勤のものの給与及び旅費に関する条例の一部を改正する条例について
町長「四万七千五百円」を「五万八千円」に、助役「三万八千五百円」を「四万一千円」に、収入役「三万六千

円」を「三万八千円」に、給料を改めた。

西原町教育長の給与、旅費、勤務時間その他勤務条件に関する条例の一部を改正する条例について
教育長「三万六千円」を「三万八千円」に給料を改めた。

西原町職員の給与に関する条例の一部を改正する条例について
職員給与平均二・〇八％の改正が行われた。

物品売買契約締結について
学校給食共同調理場の改築に伴う厨房施設の物品売買契約で契約金額「六、六〇〇万円、契約の相手方有限会社中島商事。

昭和五十八年度西原町国民健康保険特別会計補正予算に
予備費五万四千七百円を総務費と諸支出金に充当し、同予算を五億九、三六七万六千円とした。

昭和五十八年度西原町水道事業会計補正予算について
収益的支出の予備費四二二万一千円を営業費用に充当した。また、資本的収入が資本的支出に不足する額「二、四五一万七千円」を「二、五〇一万七千円」に、当年度損益勘定留保資金「一、六三二万四千円」を「一、六八二万四千円」に改め補てんした。

昭和五十八年度西原町一般会計補正予算について
歳入歳出にそれぞれ九二二万二千円を増額し、同予算総額を三六億九、九八三万九千円とした。

古米と新米で違う
「水かげん」
水かげんは、米の質や好みによって調節してください。浸しておくのがよいでしょう。

再スイッチで
ごはんを焼く!!
おいしいごはんを炊くコツの総仕上げは、「ごはんを焼く」ことです。

かめが好きな方は水の量を増やします。

再スイッチは、三分ぐらいで自動的に切れますが、そのまま十五分ぐらい蒸らしておくと、ふくらんだおいしいごはんがでかかります。

アメリカで見直される日本型食生活

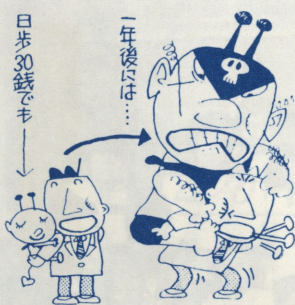
ここ数年、肥満による糖尿病や心臓病など、成人病の増加に悩むアメリカで、米を中心とする日本人の食生活に大きな関心が集まっています。

栄養的に望ましい食生活の条件として第一に挙げられるのは、タンパク質、脂肪、炭水化物の三大栄養素をバランスよく取ることです。

ところが、アメリカの栄養バランスをみますと、動物性脂肪や砂糖の取り過ぎ

サラ金被害を防ぐために

この際、簡単にお金が入ったならなあ……。たとえば、それがわずかな額でも、やりくりに困ったり、もう少しお金が欲しかったりすると、だれしもそう思います。こうした気持ちをとらえて貸金業を



営んでいるのが、いわゆるサラ金です。業者は確かに安直に貸してくれまう。その点では大変、便利で、しかも、ちょっと待ってください。では、どうしてサラ金苦から、家出、自殺、などという悲劇が頻りに起るのでしょうか。大きな理由は、ペラボウに高い金利で貸す業者がかなりいて、利用者の無知も手伝って元金の返済はおろか、利息が溜りに溜って、しかも業者からの取立てが厳しいため、つい追いつめられるからでし

サラ金の金利はこのように高い

さて、よく「日歩三〇銭」とか「日歩二〇銭」とか「十萬円借りてタバコ一個分」といったサラ金の広告・看板を見かけます。この日歩何銭とは、いったい、どういう計算なのでしょう。

日歩三〇銭とは、百円で一日三〇銭取る、ということですから、「なんだ三〇銭か」安いもんだと思ってしまう。それがクセモノなのです。実は高い利息なのです。例えば十萬円を一カ月借りたとして九千円の利息がつき、率にして九分の利息となるわけです。もし一年間借り続ければ、率にして一〇割

九分五厘の利息。丸一年で元利合計二〇萬九、五〇〇円支払わなければならない。いまの法律では、この日歩三〇銭まで利息をとってよいことになっています。

全部が全部、こんな高利で貸しているわけではありませんが、サラ金の利息が高いことは否定できません。

借りる前に自己チェック

だれでも、借金などしない方が、もちろんいいはずですが、そのためには、日ごろから収入に見合った生活プランを立て、無理や背伸びし過ぎた消費生活を送らないんだ、という心掛けが大切です。しかし、急にお金が必要になることもあります。そうな

った時でも、次のことをもう一度考えてみましょう。一本当に必要なお金かどうか二親類、知人から借りることはできないか

三金利の安い郵便局、銀行、その他の金融機関の小口資金貸付制度などを利用できないか

四家族、とくに夫婦で十分話し合うことです

五果して、自分の収入で返せるか

六利息を含めていつまでに、どのような方法で返すかを確かめることです。何事も計画性と慎重さが大切です。

香典返し

このほど、次の方々から香典返しがありました。

●呉屋三郎さん（字与那城三四二）から故母・カマさんの香典返しとして町社協に

五万円、町老人クラブに五万円。

生活にゆとりを

また、子供が毎日の生活で時間のゆとりを持つことも、交通事故に遭わないための大切なポイントです。

●寝る前に翌日の準備をすませるよう習慣づけ、登校時間に余裕をもたせるようにしましょう。

あわてて登校し、忘れ物に気づいて家に引き返す途中で、事故に遭うケースが多いのです。

帰宅後の遊びにも注意を

●帰宅後、遊びに行つてよい範囲や帰宅時間などを決めて、子供にしっかり守らせるようにしましょう。

●子供に自転車を利用させる場合には、子供の年齢や体力

ドライバーの皆さんへ

子供を交通事故から守るためには、ドライバーの皆さんの安全運転と、子供たちへの思いやりが必要です。

●子供の「飛び出し」は突発的です。子供の姿を見たらスピードを控え目にし、徐行運転を

●子供が道路を横断しようとしているときは、後続車に合図を

●発進、後退のときは、周囲に子供がいなければ確認、左折するときは、左側に自転車に乗った子供や歩行者がいなくても十分確かめて徐行を



●新垣和男さん（字翁長八六）から故母・文さんの香典返しとして町社協に十萬円。この紙面をかりて二名の方々の厚意に感謝申し上げます。

みんなで掘り起そう

内閣遺跡を発掘調査町では町民参加による町史づくりの一環として、来る三月下旬に字内閣で遺跡発掘調査を行う予定です。これは西原町の集落発生時期を知るうえで極めて重要な調査です。町民みなさまの見学、実際の発掘作業に参加して頂くよう配慮しております。小・中学生の参加を希望します。なお、詳しくは町史編集事務局（五一四五三三）へ

●子供に自転車を利用させる場合には、子供の年齢や体力



危険です その信号のかわりばな

お母さんが先生です

新入学（園）まで、あとわずかです。いつでも、どこでもお子さんが安全に行動できるようにするために、日常生活のなかで、日ごろのお母さんの努力こそがものをいうのです。

具体的な考え方を

●実際の体験を通して教えることが大切です。

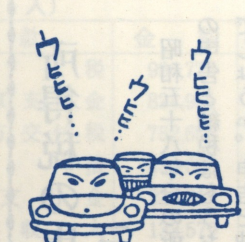
子供を交通事故から守るために、知ってもらいたいこ



（園）路を何回か歩いて、信号機の見方、横断歩道の正しい渡り方を指導するようにしましょう。

また、同じ道でも、時間や曜日によって交通事情が変わることも併せて教えておきましょう。

●子供には「あしてはいけない」「こうしてはいけない」といっても、あまり効きめはありません。安全な行動

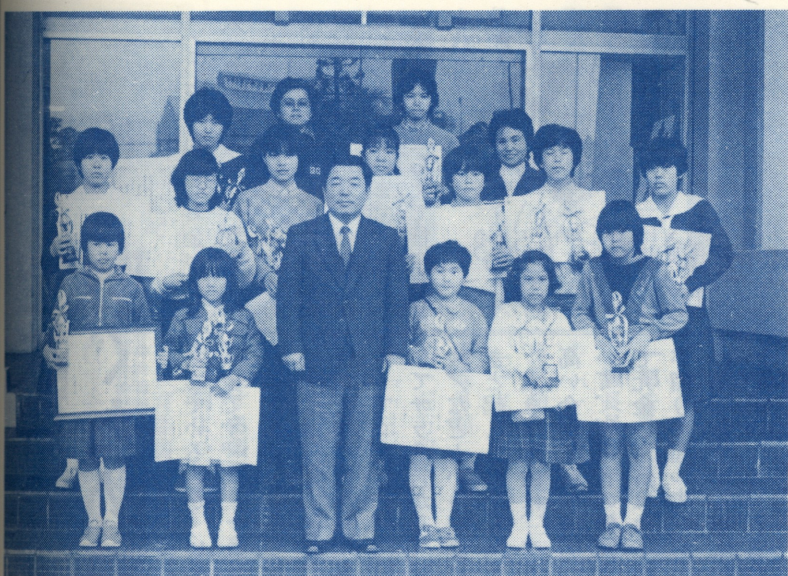


●子供に自転車を利用させる場合には、子供の年齢や体力

なぎなたフ上位独占 県大会で大活躍

第二回沖縄県なぎなた大会は一月二十二日、知念高校体育館で六種目に熱戦を展開したが、西原クラブの小学生も大活躍し各種目で上位を独占した。県なぎなた連盟ではこの大会の成績を基に三月下旬に行われる第一回若獅子旗西日本なぎなた大会(福岡)への派遣選手を送る予定であり、本町からも十三名が代表に選ばれた。活躍が大いに期待されています。

一月三十日午後、西原クラブの選手団十四名が仲真篤子監督、真栄城紀子先生らとともに町役場を表敬訪問したが、宮平町長が不在だったため、平安助役が選手団を出迎えた。「今回のなぎなた大会で大健闘されて良い成績を納めたことは大変うれしいことだと思います。練習はきびしいかも知れませんが練習を継続すればきっといい成果が得られるものと思っております。国体を目指して益々頑張ってください。」と平安助役は選手団を励ました。



県なぎなた大会で上位入賞を果たした西原なぎなたクラブのメンバー、町役場を表敬訪問し平安助役を囲み記念撮影をした。

校の体育館を使用して頂き大変ありがとうございました。今後も一生けん命練習して頑張りたいと思います。」とお礼を述べた。

尚、西原クラブの上位四位までの入賞者は次の通り。

◎演技競技の部

▼小学校一、二年

★一位伊元真樹子、慶田善子

▼小学校三、四年

★一位真栄城時子、名嘉勤子

二位富山維佐子、大城あや

▼小学校五、六年

★一位真栄城綾子、宮平敦子

二位仲真麗子、慶田順子

三位崎原勤子、屋比久夏子

▼中学校

★一位慶田和子、真栄城睦子

二位大城こずえ、當真明日香

▼一般

四位大城みどり、仲真篤子

◎試合競技の部

▼小学校一、二年

三位 慶田善子

▼小学校三、四年

一位 真栄城時子

所得税の申告と納税は 三月十五日まで!!

昭和五十八年分の所得税の申告と納税はもうお済みでしょうか。申告と納税は、期限内に済ませるようになししょう。

所得税は、納税者が、一年間の所得とその税額を自ら正しく計算して申告し納税するという申告納税制度になっています。

申告書の書き方など分からない点がありましたら、お気軽に北那覇税務署(電話〇七七一―三三四)にお尋ね下さい。

寄付お礼

二月十七日、字上原六八番地の屋良朝進さんから父・朝智さんが八十五歳の生年祝を迎えられたお礼のために「社会福祉に役立てて下さい」と町社協に十萬円の寄付がありました。

この紙面をかりて屋良さんのご厚意に感謝申し上げます。

町民健康卓球大会 のお知らせ

町民の健康増進と親睦のため「町民健康卓球大会」を次の通り行います。

一 期日 四月十五日(日)
二 場所 西原東小体育館
三 部門別

①小学校低学年の部
②小学校高学年の部
③中学一年生の部(男)
④中学二・三年生の部(男)
⑤中学生女子の部
⑥婦人の部

⑦四十歳以上の部(男)
町民の大勢参加を期待しております。

尚、詳しいことは、町教育委員会(電話五〇一三六五五)にお問い合わせ下さい。

県政モニター募集

県では、県の仕事に対する意見や要望、提言などを広く県民の皆さんから聴取し、県政推進の参考にするため、次の要領で昭和五十九年度県政モニターを募集します。

あなたの声を県政に生かすチャンスです。

一 応募資格 県内に住んでいる満二十歳以上の男女(公務員を除く)

二 モニターの任務 県政全般について意見や提言を随時寄せていただき、年二回程度のアンケートに答えていただきます。

三 応募方法 官製ハガキを用い①住所及び郵便番号②氏名③年齢④性別⑤職業⑥勤務先、役職⑦連絡先の電話番号⑧最終学歴⑨応募の動機を明記の上申込下さい。

四 謝礼 年間約九千円

五 任期 一年

六 応募期限 昭和五十九年三月十五日(木)当日の消印まで有効。

尚、詳しいことは、県総務部知事公室広報課(千九〇〇、那覇市泉崎一―二二三二、電話〇九八八―六六二二〇二〇)にお問い合わせ下さい。

生年合同祝催す 生活改善と親睦図る

10 区

十区(岸本恵市区長)主催の第二十七回生年合同祝が、二月十二日午後三時から兼久公民館で行われた(写真)。

この日、会場には生年祝を迎えられた方々のほか、その家族、親戚、区民など百人余が詰めかけ賑わった。お祝いを受けた方々は、古稀(七十歳)七名であった。会費は、一人二千元。



改善の一環として二十七年前から十区(兼久)が取り組んできた行事であり、区民の親睦を図る目的で催されたものである。それは、十三区(我謝)の生年合同祝とともに町内で最も古く、独特な行事である。区民の敬老思想の高揚にも役立ち一石二鳥の効果がある。

編集後記

町企画課では、お年寄りや小さい字を読むのが困難な方々にも見やすくして読みやすい広報紙づくりのため、活字の大きさを検討していましたが、今月号から活字の字体(本文)を大きくして従来一行十五字語を十三字語にしてあります。その件及び広報にしはらに対するご感想、ご意見等がありましたら、広報係喜屋武(電話五〇一四三三三)にお寄せ下さい。