

# 平成23年 八重瀬町成人式式典について



**趣旨**… 新成人を迎えた男女成人の門出を祝福、激励し、成人としての自覚を喚起するとともに、将来の祝福を祈念する。

**主催**… 八重瀬町・八重瀬町教育委員会

**後援**… 八重瀬町青年連合会

**日時**… 平成23年1月9日(日)

◇午後0時30分～午後1時00分受付  
◇午後1時00分～午後2時00分式典  
◇式典終了後、記念撮影

**場所**…【東風平地区】八重瀬町中央公民館 2階大ホール

**【具志頭地区】具志頭農村環境改善センター1階大ホール**

**対象**… 平成22年4月2日から平成23年4月1日までに出生した者で八重瀬町内に住所を有すること(但し、町外に住所を有するが本籍や学校が八重瀬町で、本町の成人式に出席を希望する者を含む)



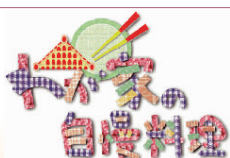
八重瀬町中央公民館



那覇市のデパートリウボウ地下1階

## カラベジでまちの魅力を発見

八重瀬町カラフルベジタブルフェア(主催・八重瀬町商工会、共催・沖縄県商工会連合会の記者発表会が8月5日、八重瀬町中央公民館で行われました。八重瀬町は県内生産の6割を占めるピーマンや今年の7月に拠点産地に認定されたオクラ、ドラゴンフルーツ、紅イモなど色鮮やかな農産物を「カラフルベジタブル」と呼び、ブランド化や地域の活性化につなげようと呼び組んでいます。今回のフェアは消費者との接点の創出や情報発信を目的に実施し、リウボウにおいて「遠くより近くの産地が面白い!」近所産地シリーズ第1弾として、町内の5事業所が37品目を出品しました。



### 材料

- ゴーヤー 1本
- ピーマン(赤・黄) 各1個
- ラッキョウ酢(ハチミツ入り) 100cc
- 甜麺醤(てんめんじょう) 大さじ1 なければ豆板醤
- 山海ぶし 大さじ1
- かつお削り節 2袋(6g)

### 〜レシピ募集〜

野菜を使ったメニューを募集します。  
料理の種類は問いません。(おやつ、ドリンク、etc...) 応募は、八重瀬町商工会 ☎998-4334まで  
このマークの貼ってあるお店に応募用紙があります。

### 作り方

- ① ゴーヤー、ピーマンは綿と種を取り、8mm～1cmの幅で切る。
- ② ①をビニール袋に入れ、ラッキョウ酢を入れて5分ほどみみ、汁はすてる。
- ③ ②をボールに入れ、甜麺醤、山海ぶし、かつお節を入れてまぜれば出来上がり。



☆2週間ほど冷蔵保存出来るので、常備菜に最適です。



☆残ったものをてんぷらにしてもおいしいですよ!



夏ハテ気味のこの季節、こんなひんやりメニューはいかが?

沖縄県総合精神保健福祉センター  
TEL: 888-1450  
南部保健所  
TEL: 889-6945  
9:00～11:30  
13:00～16:00  
土・日・祝祭日  
年末年始休み

沖縄いのちの電話  
TEL: 888-4343  
10:00～23:00  
※毎月10日は24時間対応しています。  
フリーダイヤル  
0120-738-556

のこ  
相こ  
談ろ  
窓と  
窓から  
口からだ



ゆううつな気分



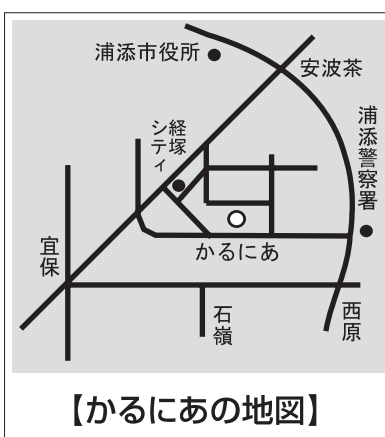
夜眠れない

リストラ等で仕事を失うなどの大きなストレスにより、心の健康を損なうことがあります。ひとりで悩まないで、早めに相談しましょう!

平成22年9月1日(水)～  
9月30日(木)

沖縄県自殺予防  
キャンペーン期間

## 障害者就業・生活支援センターについて



【かるにあの地図】

■南部地区障がい者就業・生活支援センター  
かるにあ  
浦添市前田1004-19 2階  
TEL: 871-13456  
FAX: 871-13221  
平成22年5月1日指定  
指定法人: 社会福祉法人若竹福祉会  
対象地域: 八重瀬町他15市町村

就業支援や生活支援を必要とする障害者に対して、雇用・福祉・教育等の関係機関と連携しながら、障害者の就業と、それに伴う生活に関する指導・助言・職業準備訓練のあっせんなど、障害者の職業生活における自立を図るために必要な支援を行います。社会福祉法人等の中から県知事が指定するもので、沖縄県内には本島北部・中部・南部の3か所に設置されています。また、宮古・八重山地域には、就業支援員が1名ずつ配置されています。働きたい障害者の方、働いている障害者の方の相談を受け必要な援助や訓練等のあつせんを行います。

## 健康保険課からのお知らせ

TEL: 998-2210 (本庁舎)

国民健康保険税は納期限内に納付をお願いします。

**国保の資格取得届・資格喪失はすみやかに**  
国民健康保険は職場で健康保険等に加入している人。加入している人に扶養されている人。生活保護を受けている人以外は全員が加入します。職場で健康保険等に加入したり(加入している人の扶養になったり)、生活保護を受けるようになったら、資格喪失届けを出しましょう。(知らずに二重に支払ってしまうことがあります。)

**保険税の納付は口座振替が便利です。**  
取忘れがありません。納めにいく手間が省けます。  
手続きは預金通帳・通帳届出印鑑・国民健康保険税の納付書をもって町指定の金融機関へ。

**どうしても納付が困難なときは?**  
災害や失業などで納付が困難なときは、申請による分割納付や減免の制度がありますので窓口(具志頭庁舎)でご相談下さい。

**所得の申告を忘れずに**  
保険税を正しく算定するために、また所得に応じて自己負担割合や限度額などが決まりますので、所得の申告は忘れずにしましょう。

# ニッポンの今を知り、未来をつくるための調査です。 10月1日は、国勢調査。

October 1 is the Population Census Day.

日本に住むすべての人・世帯を対象にした国勢調査。調査の結果は、私たちの暮らしに役立てられる大切なデータとなります。10月1日のあなたの状況を調査票に記入し、ご提出ください。

**国勢調査員**  
がうかがいます。  
(9月下旬～)

国勢調査員は総務大臣に任命され、「国勢調査員証」を身につけています。調査料などとして、金銭の支払いを求めるとは絶対にありません。社会保険番号や金融機関の口座番号などを聞き出すことは絶対にありません。

**個人情報の保護**  
は万全です。

調査員には守秘義務が課せられています。調査票に記入していただいた内容は、統計の目的以外に使用することは絶対にありません。調査票は外部に漏れないように厳重に管理します。

**調査票の提出方法**  
が選べます。

記入していただいた調査票は、封をして国勢調査員に渡していただくか、八重瀬町役場（平成22年国勢調査八重瀬町実施本部）に郵送していただくかを選べます。



国勢調査  
平成22年10月1日

総務省・沖縄県・八重瀬町

詳しくは **平成22年国勢調査** 検索  
キャンペーンサイト公開中!  
<http://www.stat.go.jp/data/kokusei/2010/special/index.htm>



## 結核予防週間

(南部保健所資料)

9月24日～30日は結核予防週間です。医療の進歩や結核対策の推進等により、国内の患者発生数は減少しておりますが、今でも日本最大の感染症です。平成21年沖縄県において235名の新たな患者数の登録があります。

一般的に、結核は感染しても免疫機能によって結核菌の増殖は抑えられるため、ただちに発病するわけではありません。ただし、免疫力が弱まったときに発病するという方が多くなっています。結核の初期症状はかぜとよく似ていて、次のとおりです。

- 1) 2週間以上続くせき、たん
  - 2) 発熱
  - 3) 血痰
  - 4) 胸痛
  - 5) だるい
  - 6) 体重減少
- 結核の早期発見は、本人の重症化を防ぐだけでなく、大事な家族や職場等への感染拡大を防ぐためにも重要です。結核から身を守るために、
- 1) 右記症状があれば早めに医療機関を受診しましょう。
  - 2) 年に一度は健康診断を受けましょう。
  - 3) 赤ちゃんには生後6ヶ月までにBCG接種を受けさせましょう。



結核の治療は、現在結核に良く効く薬ができ、3～4種類の薬を6～9ヶ月毎日きちんと飲めば直るようになりました。また、たんに菌がでていない状態であれば他の人へはうつしませんので、外来通院での治療が可能です。

早期発見・早期治療と確実な服薬が治療成功のポイントです。

南部保健所健康推進班

889-6591



## (財) 沖縄県総合保健協会 特定健診実施機関

特定健診を受診しましょう!

特定健診を人間ドックに切り替えて受診することが出来ます。

受診する際に必要なもの

- 特定健診受診券
- がん検診受診券
- 保険証

\* 特定健診を人間ドックに切り替えて受診する場合には、健康保険(国保・社保)の種類や年齢などによって、個人負担額が異なります。まずは、お気軽にご相談下さい。



## 健康回覧板

今月より『健康回覧板』が始まります。本町の基本構想である「結いの心で支えあう健康・福祉のまち」の実現に向け、保健医療に関する知識の普及を目的として各分野の方から町民に役立つ情報をお届けします。

### 白内障についてご存知でしょうか!?

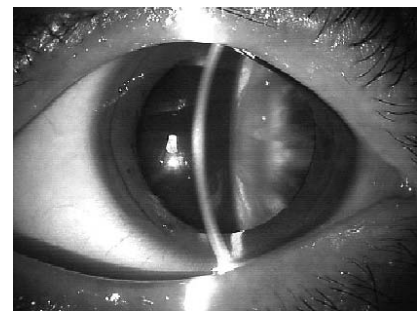
やえせ眼科 院長 城間 弘喜

40～50歳代以上の方ならご本人や周りのお友達が白内障を指摘された方もいらっしゃるのではないのでしょうか? 今月は白内障について分かりやすく説明していきたいと思っております。

まずは簡単に目の構造からお話いたします。目はちょうどカメラの構造と似ています。おまかにはレンズの役割をする角膜と水晶体、フィルムの役割をする網膜と視神経に分けられます。

白内障はレンズである水晶体が白く濁ってしまう病気です。水晶体はタンパク質からできているのですが、これが色々な作用によって変性し、白く濁ってしまうのです。症状は視力低下やかすみ、太陽などの光がまぶしく見える等があります。

白内障の原因ですが大部分は加齢が原因です。一部は目の外傷や他の病気、または薬の副作用が原因で発症する場合があります。発症年齢は個人差がありますが40歳代で40%、50歳代で65%に初期の加



齢性白内障が認められるといわれています。

さて、治療はどうでしょうか? まず点眼薬があります。これは白内障を治療するものでなく進行を遅らせる目的で用います。個人差はあるのですが、点眼薬を用いても進行が早い場合があります。

白内障は老化現象なので完全に進行を停止させる事はできません。進行してしまうと手術を行うしか方法はありませんが、白内障が有るからといってすぐに(視力が良くて)手術が必要かというところでは有りません。視力低下

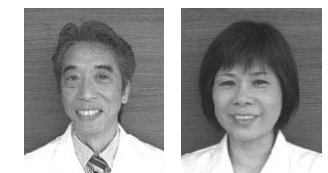
や極端にまぶしいなどの症状が無い限り点眼薬で経過観察が良いかと思われます。70～80歳代の方でも白内障があまり進行せず、必ずしも手術の必要の無い方もおられます。その理由は水晶体のどの部分が濁るかによって視力低下や症状の程度は様々だからです。よって日常生活や仕事に差し支えがない場合は急いで手術をうける必要性は低いかと思われまます。また、裸眼では見づらくても、メガネではつきり見える方も同様です。しかし、近視が極端に強い方や、一部の緑内障(閉塞隅角緑内障など)ではこの限りではありません。白内障は進行具合によって症状には個人差があります。また他の病気と複雑に関連している場合もあります。ご自分に手術が必要かどうかは一度皆様の主治医にご相談してみたいかがでしょうか。

先ほど文中に緑内障の言葉が出てきましたが、今回は緑内障についてお話ししたいと思います。

## みなさまのくすり箱 あにも調剤薬局

処方せんの受付 (全ての医療機関)  
月～金 午前8:30～午後6:30  
土 午前8:30～午後4:30

みなさまのおくすりに  
関するお悩み、ご要望を  
解決します。



伊覇バス停前/伊覇そばの隣  
☎998-1189 FAX 998-0989