

沖縄

美ら島

ちゅらしまのびなわ

2008 November
Vol.398

11

TAKE FREE!

無料

ご自由にお持ち帰り
ください。

特集
1

市町村合併をみんなで考えよう

特集
2

女性に対する暴力をなくす運動

特集
3

みんなで健康な生活を始めよう

CONTENTS

- 2 親子の食育 野菜と一緒に彩りよく豚肉「3つの栄養、体力アップレシピ」
- 4 県政フラッシュ
- 6 特集1
市町村合併をみんなで考えよう
- 8 特集2
女性に対する暴力をなくす運動
- 10 特集3
みんなで健康な生活を始めよう
- 12 沖縄の季節の光りと色と～感じたことを描くこと～
「僕だけの夕焼け」
- 14 頑張っている人の現場訪問
BOULANGERIE PATISSERIE Zazou
仲村 真吾さん
- 16 県の動き
与那国町知事視察広聴
- 18 情報ひろば お知らせ
- 20 わたししまの情熱キーパーソン
「座間味村」「北谷町」



「将来はバスケットボール選手になりたい」という、スポーツ好きな仲本賢琉(すぐる)くん(小三)。クラブではコーチも務めるといってお父さんがサポートに入り、初めての料理に挑戦です。手始め



「将来はバスケットボール選手になりたい」という、スポーツ好きな仲本賢琉(すぐる)くん(小三)。クラブではコーチも務めるといってお父さんがサポートに入り、初めての料理に挑戦です。手始め

バスケットボール少年 初めての料理に挑戦!



仲本さん親子
(宜野湾市)

チェック! 豚肉と野菜のパワー重ね焼き 146kcal

【材料】
豚ロース薄切り30g、小松菜1/8束、トマト小1/4個、ピザ用チーズ大さじ1、油適量、塩・こしょう適量、小麦粉適量

【作り方】
①トマトはヘタを取り、縦半分にして約1cm幅のちようちようにする。
②小松菜は洗って、軽くポイルし水気を絞った後、長さ3cmに切り、油適量をまぶし、塩・こしょうをふる。
③フライパンに油を熱し、トマトをさっと焼いて塩・こしょうをふる。
④豚肉にも塩・こしょうをふり、小麦粉をつける。
⑤フライパンに油を熱し、④の豚肉を入れ両面に焼き色が付いたら、弱火にして中まで火を通し、取り出す。
⑥耐熱の器に小松菜、トマト、豚肉を重ねるようにして並べ、ピザ用チーズをかける。
⑦オーブントースターで5～6分、チーズに焼き色が付くまで焼く。

■スパイシーポテト 80kcal
■きのこアスパラガスのバターソテー 41kcal
■卵そぼろごはん 299kcal

総カロリー 566kcal

先生ひとくちアドバイス

●運動のための体力作りや風邪に負けない体作りのために、タンパク質・ビタミン・カルシウムを組み合わせています。彩りもよく食が進みます。



沖縄県広報誌「美ら島沖縄」について

沖縄県広報誌「美ら島沖縄」は、県の施策や情報をわかりやすく県民のみなさまにお伝えする冊子です。公共機関や学校、銀行、病院など多くの方が利用する施設でご覧になることができるほか、沖縄ファミリーマートの店舗で無料配布しています。

本号とバックナンバーは県広報課のホームページでご覧になれます。

沖縄県知事公室広報課 TEL.098-866-2020
http://www.pref.okinawa.jp/churahome/



調理指導
伊是名 カエコ
管理栄養士・健康運動指導士

◆プロフィール
学校、病院、企業の栄養士を経て1991年にヘルスプランニング カエコ、2002年にVIVACE CAFEを設立。健康と美容に関するプロの知識をベースに県内複数の病院にて栄養指導や料理教室、運動指導などを行っている。

「初めは緊張したけれど楽しかった。おいしいので二つも食べました。」
「トマトと豚肉が合うね」「小松菜がみずみずしい」と家族も大絶賛。さて賢琉くんの感想は?」

豚肉をいためたら、料理もいよいよ
**大満足のおいしさ
思わず「おかわり!」**

「包丁は押して、引くように」という先生のアドバイスを受けて上手にクリア。豚肉の下ごしらえも、ます片方の手のひらに小麦粉を付け、その上に肉を広げて置き、さらに片方の手に小麦粉をつけて肉をはさむようにするという、本格的な手法に挑戦しました。「最小限の小麦粉で油の吸収を抑え、カロリーもダウン」と先生。ぜひ覚えておきたい手順です。



ポイント1
豚肉は余分な小麦粉をつけないよう、手の平を使う。ヘルシーに仕上げるコツ。



ポイント2
小松菜は重ねて切る。支える方の手は軽く丸めて「猫の手」にすると安全。



ポイント3
耐熱用のカップなどに小松菜・トマト・豚肉をすき間なく並べ、チーズをかける。



ポイント4
トマトは菜箸とフライ返しを使い、型くずれしないようにサツといためる。

おいしくいただきま〜す!

食材 + ふれあい = 食育

親子の食育

県産食材を使ったお弁当

11月:野菜と一緒に彩りよく豚肉

今月のテーマ

VOL. 7 3つの栄養 体力アップレシピ



10/4

面談

沖縄担当大臣 佐藤勉氏



仲井眞知事と面談する佐藤沖縄担当大臣

就任後、初めて来県した佐藤勉沖縄担当大臣が県庁を訪れ、仲井眞知事らと面談した。

仲井眞知事は在日米軍施設の約七割が沖縄に集中していることを挙げ、「基地を縮小し、在沖米軍による事件や事故を減らすよう協力をお願いしたい」と話し、原油価格高騰についても「車社会である沖縄は原油価格高騰の影響が大きい。ぜひとも国の支援をお願いしたい」と述べ、原油価格高騰に関する緊急対策や米軍再編など23項目を盛り込んだ要請書を手渡した。

これに対し、佐藤沖縄担当大臣は「沖縄に多くの基地が集中していることが最大の問題。県民の意見を伺いながらどのような取り組みができるかを考えるのが大切だ」と話した。

9/18

要請

国発注工事の県内企業への優先発注について



福井武弘沖縄総合事務局長へ要請を行う仲井眞知事

仲井眞知事は国が発注する公共工事の地元優先発注及び県産資材等の利用拡大を促進するため、福井武弘沖縄総合事務局長を訪ね、要請を行った。

これに対し、福井局長は「発注する土木工事の内容にもよるが、その中で可能な限り、多くの県内企業に参加してもらいたい」と応じ、県内企業の受注機会を拡大するため、土木関係工事の一般競争入札について10月から試行的に参加資格条件を緩和することを決定した旨、説明した。

その後、仲井眞知事は沖縄防衛局を訪れ、真部朗沖縄防衛局長に対しても同様の要請を行い、真部局長は「分離分割発注や入札参加資格の緩和に努め、県内業者の受注機会を増やしたい」と述べた。

10/7

ディズニーアニメ「スティッチ！」放送開始記念 記者発表会



スティッチらと記念撮影に応じる仲井眞知事

ディズニーの人気キャラクター、スティッチが沖縄を舞台に活躍するテレビアニメ番組「スティッチ！」の放送開始記念記者発表会が都内のホテルで行われた。

発表会に出席した仲井眞知事は「沖縄を舞台としたアニメ番組が制作されて大変、喜ばしい。世界の子供達に「スティッチ！」を見て頂いて、沖縄に足を運んでもらいたい」とあいさつし、同席したスティッチには沖縄方言で「メンソーレ、ウチナーンカイ(ようこそ、沖縄へ)」と話した。

同番組はディズニー社と国内アニメ会社による初の共同制作となり、県出身アーティストのBEGINが主題歌「イチャリバオハナ」を歌う。

9/28

第44回沖縄県身体障害者スポーツ大会



参加選手を前にあいさつを述べる仲井眞知事

第44回沖縄県身体障害者スポーツ大会が南風原町黄金森公園陸上競技場で開催され、各福祉地区や施設対抗で参加選手約750人による陸上、卓球、水泳、フライングディスク、アーチェリー競技が行われた。

同日の開会式で仲井眞知事は「選手の皆様には、日頃の練習の成果を十分に発揮し、北京パラリンピックに負けない実りの多い大会にしていただきたい」とあいさつした。

同大会では県出身で北京パラリンピック陸上男子マラソン銀メダリストの上与那原寛と選手が車いす200メートル、障害別リレー、車いす1500メートルの三種目に出場して銀メダリストならでの鋭い走りを披露し、会場に集まった選手や観客の声援を浴びた。

沖縄の人口・世帯の動き

人口

137万6,926人
※前月比862人増

世帯

51万6,008世帯
※前月比662世帯増



※平成20年9月1日現在

15日	14日	11日	10日
寄付金贈呈式 沖縄特定免税店株	表敬 沖縄防衛局長 真部朗氏 表敬 ハワイ大学学長 テビッド・マクレーン氏	表敬 日本経済新聞沖縄印刷開始記念シンポジウム 表敬 日本経済新聞社代表取締役社長 喜多恒雄氏	寄付金贈呈式 沖縄DFS(株)代表取締役 小川光永氏ほか 表敬 沖縄県経済特区記者招聘事業参加者

9日	7日	6日	4日	3日	1日
職員給与等に関する報告及び勧告	要請 ディズニーアニメ「スティッチ！」放送開始記念 記者発表会	要請 日本保育協会沖縄支部長 玉村八重子氏	面談 沖縄担当大臣 佐藤勉氏	表敬 防衛事務次官 増田好平氏	二〇一一年度第77回日本オープンゴルフ選手権競技開催決定についての記者発表

10月 October

30日	28日	26日	25日	22日	18日	17日	16日
平成20年第3回沖縄県議会開会(9月定例会)一般質問(10月2日まで)	要請 第44回沖縄県身体障害者スポーツ大会	要請 公明党沖縄県本部	平成20年第3回沖縄県議会開会(9月定例会)代表質問(29日まで)	台風13号に係る復旧対策会議	要請 国発注工事の県内企業への優先発注について 要請 日本労働組合総連合会沖縄県連合会会長 仲井信正氏	視察 台風13号による被害状況調査(与那国町)	平成20年第3回沖縄県議会開会(9月定例会)

9月 September

県政日誌



市町村合併を みんなであらう

市町村が自主的に合併を行うことを推進する「市町村の合併の特例等に関する法律」(以下「合併特例法」という。)の有効期限が平成二十二年三月までとなっています。県は、市町村や議会、住民の方々による自主的で主体的な議論が活発に展開され、市町村合併に対する取り組みが推進されることを期待しています。このことは、市町村合併の背景と必要性についてお知らせします。

市町村の目指す方向

地方分権の時代を迎え、市町村には、住民に身近な行政を総合的に担うことが求められるとともに、自らの判断と責任において、個性豊かで活力に満ちた多様な地域社会、地域の住民が誇りと愛着を抱く地域社会の実現を図ることが期待されています。

市町村の財政運営の今後の見通し

沖縄県の市町村は、財源の大半を地方交付税や国庫支出金に依存した脆弱な財政構造となっています。また、地方交付税は、国の財政事情が厳しいことなどから減額されていく方向にあり、歳入が絶対的に不足し、行財政改革に取り組んで、歳出削減を行っても、これまでと同様の必要があります。

市町村の課題

このような地域社会を実現するためには、高度化・多様化・専門化

合併特例法の期限迫る

自主的な市町村の合併推進法である「合併特例法」は、平成二十二年三月三十一日に効力を失います。市町村合併の手続き等を考慮すると、平成二十年度中に合併の決断をする必要があります。

平成11年3月31日
53市町村

平成18年3月31日
41市町村

県内市町村数	
11	市
11	町
19	村
41	市町村

合併して規模が大きくなると?

- ◇窓口、利用施設の増加など住民の利便性が向上します。
- ◇専門部署の設置や担当職員の増加などにより、多様で高度なサービスが提供できるようになります。
- ◇効率的・効果的な公共施設の整備・再配置や、広域的な一体性のあるまちづくりが可能になります。
- ◇議員や職員の減少など行財政の効率化が図られます。

解決する手段

市町村合併は、このような課題を解決するための有効な手段であり、県では沖縄県市町村合併推進構想を策定し、自主的な市町村合併を推進しています。

市町村合併の状況

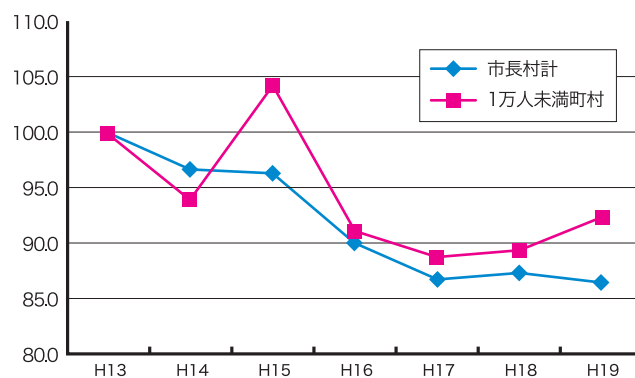


地域の将来をあらう!

- 住民** 住民一人ひとりが、「自らの市町村が将来にわたって安定的に行政サービスを提供していけるかどうか」、「合併する必要があるか」を考えて声をあげることが大切です。
- 市町村** 将来の財政見通しや上下水道の料金・保育料・船舶の料金等の見直し、合併の選択に関する情報を住民に提供するとともに、安定的に行政サービスを提供していくための方策について、議会も交えて様々な角度から議論していくことが必要です。
- 沖縄県** 住民や市町村が地域の将来をあらう上で参考となる情報の提供や合併が円滑に行われるよう関係市町村の調整、合併協議の促進、合併後のまちづくりなどを積極的に支援していきます。

お問い合わせ【県市町村課】 TEL.098-866-2134 FAX.098-866-2437

地方交付税(臨財債含む)の推移



平成13年度=100とした場合

	平成13年度	平成14年度	平成15年度	平成16年度	平成17年度	平成18年度	平成19年度
市町村計	100.0	96.8	96.5	90.3	87.0	87.7	86.8
1万人未満町村	100.0	94.1	104.4	91.3	89.1	89.7	92.7

金額の推移

	平成13年度	平成14年度	平成15年度	平成16年度	平成17年度	平成18年度	平成19年度
市町村計	161,988	156,806	156,295	146,245	140,979	142,059	140,607
1万人未満町村	26,997	25,401	28,176	24,644	24,041	24,215	25,030



女性に対する暴力をなくす運動

身近な暴力を許さない社会の実現を目指して

暴力は、性別や当事者の間柄などを問わず決して許されません。とくに女性に対する夫や恋人からの暴力、性犯罪、売買春、人身取引、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為等の暴力は、犯罪となる行為をも含む重大な人権侵害です。これらはあなたの身近なところで起きています。

女性に対する暴力とは・

① 配偶者等からの暴力(DV)

夫や恋人・パートナーなど親密な関係にある相手からの暴力



② 性犯罪

強姦(レイプ)、強制わいせつ等、本人の意思に反して行われる性に関する犯罪



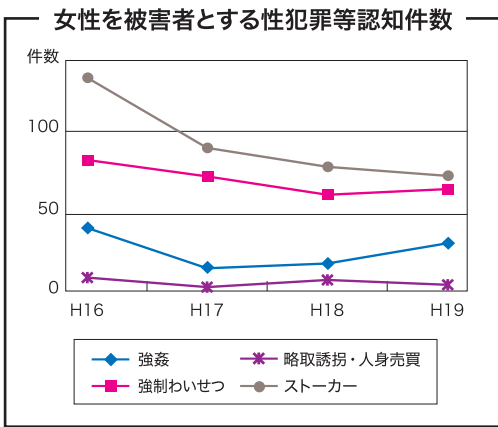
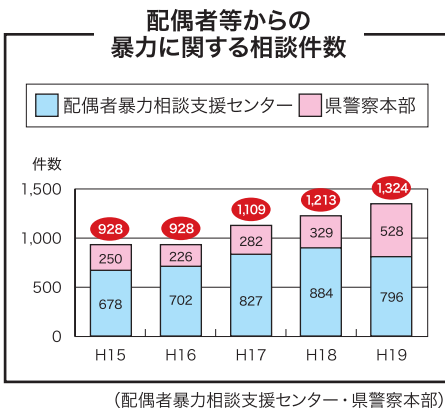
③ 売買春

性を商品化し、金銭等により売買する行為



女性に対する暴力の現状

県内の配偶者暴力相談支援センター及び県警で受けた、配偶者等からの暴力に関する相談は増加傾向にあります。また、女性を被害者とする性犯罪などについて県警の認知件数をみると、ストーカー被害は減少傾向にあります。略取誘拐は



人身売買は、ほぼ横ばいで推移しています。女性に対する暴力をなくすには、被害者への援助を行うとともに、私たち一人ひとりが人権を尊重し、女性に対する暴力は決して許されるものではないと認識することが必要です。

女性に対する暴力をなくす運動

毎年十一月十二日から二十五日までは「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。

女性に対する暴力の問題に関する取り組みを一層強化し、女性の人権の尊重のための意識啓発や教育の充実を図ることを目的としています。



女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク

県においては、(株)ローソンの協力を得て各店舗にDV相談窓口カードを設置するほか、一般啓発のための講演会やパネル展を行います。これを機に、多くの方々に女性の人権について考えていただきたいと思います。



★女性に対する暴力防止のための講演会★

DVをのりこえて!

今伝えたい! 生きる喜び・生きる力!

◆中島啓江氏(オペラ歌手)◆



入場無料

●先着450人(申込みが必要です)
*手話通訳あり
*保育あり(事前申込み・先着順)
日時:十一月八日(土)午後一時~四時
会場:沖縄県男女共同参画センター「L'union」
主催:沖縄県人権啓発活動ネットワーク協議会

共催:(財)おきなわ女性財団
お問い合わせ:

(財)おきなわ女性財団
098-866-1909

相談機関

ひとりで悩まずに、我慢しないで、まずだれかに話してみましょう。相談員があなたの悩みや問題をうけとめ、いっしょに考えます。あなたの秘密は守られます。

女性に対する暴力全般

- 警察安全相談(年中無休・24時間) TEL 098-863-9110(または#9110)
- 沖縄県男女共同参画センターにある相談室 TEL 098-868-4010
- 女性の人権ホットライン(那覇地方務局) TEL 098-853-1102
- 那覇地方務局 インターネット人権相談(大人用) <http://www.moj.go.jp>

配偶者暴力相談支援センター

- 沖縄県女性相談所 TEL 098-854-1172
- 北部福祉保健所 TEL 0980-52-0051
- 宮古福祉保健所 TEL 0980-72-3132
- 八重山福祉保健所 TEL 0980-82-2330

性被害についての相談

- 警察 性犯罪被害者専用相談 TEL 098-868-0110
- 強姦救援センター沖縄(REICO) 「水」午後7時~10時 TEL 098-890-6110 「土」午後3時~6時

職場におけるセクシュアル・ハラスメントについての相談

- 沖縄労働局雇用均等室 TEL 098-868-4380

売春強要・人身取引被害についての相談

- 警察安全相談(年中無休・24時間) TEL 098-863-9110(または#9110)
- 沖縄県女性相談所 TEL 098-854-1172

ストーカー行為の被害についての相談

- 警察安全相談(年中無休・24時間) TEL 098-863-9110(または#9110)

法的支援に関する相談窓口

- 法テラス沖縄 TEL 0570-078374 (PHS・IP電話からは03-6745-5600)
- 沖縄弁護士会(有料法律相談) TEL 098-835-4343

お問い合わせ【県平和・男女共同参画課】TEL.098-866-2500 FAX.098-866-2589



みんなで健康な生活を始めよう ～健康おきなわ21の取り組み～

沖縄県では、肥満や多量飲酒、タバコなどが健康課題となっています。先月の肥満(食生活・運動)に引き続き、飲酒とタバコについて紹介します。

県民みんなで実行したい、楽しい健康づくりのための

チャーガンジューおきなわ 日か祭

- ちゃん** ちゃんと朝食 あぶら控えめ おいしいごはん
- ー** 1日1回 体重測定
- がん** 頑張りすぎず適度な運動 今日より10分(1,000歩)多く歩こう!
- じゅ** 十分な休養 ストレスと上手に付き合おう ひとりで悩まず相談を
- う** うれしいね 禁煙・分煙で あなたも私も快適に!
- お** おくちの健康 3点セット 歯ブラシ・フッ素・フロス
- き** 休肝日をつくらう お酒はほどほどに 未成年や妊婦は飲みません・飲ませません
- な** 仲間・家族で行こう! 健康診断・がん検診
- わ** 大きな輪 みんなで支える「健康・長寿」

節度ある飲酒を

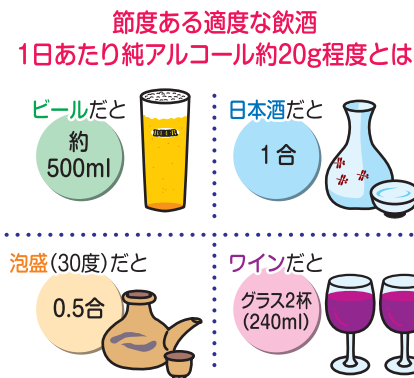
お酒は、適量を守り、楽しんで飲む分には、リラックス効果や食欲増進など、「百薬の長」と言われます。しかし、多量飲酒、酒の力を使った寝酒といった飲み方は、肝疾患や依存症だけでなく、高血圧や脳梗塞などにも大きな影響があります。

県民の飲酒と健康の状態は?

調査では、二〇～三〇代の若い世代で多量飲酒者の割合が高く、女性の多量飲酒者も増えてきています。 ※あなたは多量飲酒者に該当しませんか?

- ① 飲酒日一日あたりの飲酒量が五合以上
- ② 飲酒日一日あたりの飲酒量が四合以上五合未満で週五日以上飲酒

③ 飲酒日一日あたりの飲酒量が三合以上四合未満で毎日飲酒(日本酒換算。三〇度の泡盛はこの半量)



市町村の住民健診では、アルコール性肝疾患(疑い含む)と判定された人の割合は、男女とも全国と比べても高い状況であり、若い世代からの多量飲酒や飲酒習慣が影響していることが推測されます。

「酒はカロリーにならないから太らない」は本当?

空腹のまま飲むと、早く酔いが回り、アルコールで食道や胃の粘膜を痛めます。「ゆっくり食べてから、ゆっくり飲む」ようにしましょう。また、アルコールはエンファイ(空の)カロリーと言われますが、カロリーがないという意味ではなく、カロリー以外に栄養素をほとんど含まない、ということなのです。飲酒は、アルコール分のカロリー摂取のほか、油っこいつまみや食べ過ぎにつながり、肥満とも大きく関係します。



お酒を飲んだ翌日の過ごし方

アルコールは脱水を促進し、血圧や心臓にも負担をかけるため、飲酒後の運動、急な温度変化がある入浴やサウナなどは、危険を伴うことがあります。ビール五〇〇ml(三〇度泡盛〇・五合)の代謝には三時間程度かかります。酔いがさめたと感じても、まだ肝臓は働いているので、休肝日を設けて意識的に肝臓を休める必要があります。夜遅くまで飲んだとき、多量飲酒の翌日は、まだまだアルコール分解中なので、水分を充分にとり、安静にしましょう。

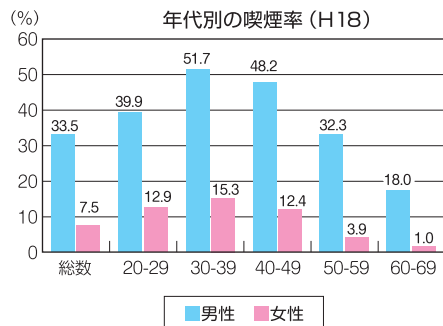
* 飲酒の翌日は飲酒運転に要注意

飲酒直後・二日酔いの時にこんなことはダメ!



禁煙・分煙で快適に

喫煙は肺がんなど多くのがん発症に関与し、また、血液が固まりやすくなるため心臓病、脳梗塞の原因にもなります。沖縄県の喫煙率は、全国に比べ低く、以前より減少していますが、働き盛り世代の喫煙率が高い状況が続いています。



禁煙を試みる新たな選択肢

喫煙が身体に悪いとわかっていても、なかなかやめられないのは、本人も気が付かないうちに、「ニコチン依存症」になってしまっているからです。今はニコチンガムや、ニコチンパッチ(皮膚からニコチンが徐々に吸収される貼り薬)を使った禁煙方法があり、意志だけで禁煙するより比較的楽に禁煙できます。

<タバコ依存度テスト>

- Q1 朝起きて、最初のタバコを吸うのは何分後?
a.5分以内 3点 b.6～30分 2点 c.31～60分 1点 d.60分以上 0点
 - Q2 禁煙の指定がある場所でも禁煙するのがつらいですか?
a.はい 1点 b.いいえ 0点
 - Q3 1日の喫煙で、どちらがよりやめにくい?
a.朝の最初の1本 1点 b.その他の1本 0点
 - Q4 1日に何本吸いますか?
a.31本以上 3点 b.21～30本 2点 c.11～20本 1点 d.10本以下 0点
 - Q5 起床後数時間のほうが、他の時間帯より多く喫煙していますか?
a.はい 1点 b.いいえ 0点
 - Q6 風邪などで寝込んでいる時も、喫煙しますか?
a.はい 1点 b.いいえ 0点
- 判定
0～3点 依存度低い 4～6点 依存度中程度 7～10点 依存度高い

【禁煙サポート薬局】

～薬局で買えるニコチンパッチが登場!～

禁煙サポート薬局(28か所)と禁煙指導薬剤師(198人)があなたの禁煙を支援します。(H20年8月現在)
※ただし医療保険の適応はありません。

※詳細は県薬剤師会へお問い合わせください。

禁煙サポート薬局
沖縄県薬剤師会 検索
TEL.098-855-8930

【禁煙外来】

～ニコチンパッチによる禁煙治療が保険適応になります～

以下の条件に該当する方が対象です。
①直ちに禁煙しようと考えている
②タバコ依存度テスト(別表)で7点以上
③一日の喫煙本数×喫煙年数が200以上
④禁煙治療を受けることに文書で同意する

※詳細は県医師会、医療機関へお問い合わせください。

禁煙治療をしている医療機関
沖縄県医師会 検索
TEL.098-877-0666

沖縄県禁煙・分煙施設認定制度

タバコを吸っている本人の煙は、その周りの人の健康にも悪影響があります。公共施設や職場では、受動喫煙を防止するよう努めなければなりません(健康増進法第25条)。県では県内で受動喫煙防止に取り組んでいる飲食店や病院などを応援する「沖縄県禁煙・分煙施設認定制度」を推進しています。詳しくは、健康増進課のホームページか、お近くの福祉保健所へお問い合わせください。



目指せ! チャーガンジューおきなわ

生活習慣病は、その名の通り日頃の食生活や運動、飲酒や喫煙などの生活習慣が関係する病気です。チャーガンジューおきなわ九か条を活用して、健康な生活を始めましょう。



お問い合わせ【県健康増進課】 TEL.098-866-2209 FAX.098-866-2289





イラスト：波平雄介氏

1985年8月30日生まれ。3歳で自閉症と診断。コンピュータグラフィックスを使い、沖縄の自然や祭りなどを色彩豊かに描くアーティスト。これまでに沖縄をはじめ、京都、オランダ、スイスなど国内外で個展を開催。平成19年には「ニライカナイからのおくりもの」を出版。

「僕だけの夕焼け」

僕は青い海も好きだけど、オレンジ色した夕焼けの海も大好きです。沈んでいく太陽の光が波に反射していろいろな色になっていく、そんな不思議な感じが好きなんです。



沖縄の11月

晩秋。秋の気配が濃くなる。下旬になって冷たい風が吹き出すと、サトウキビの穂が出揃い、ポインセチアは真紅を増す。冬の衣替え時期。

平均気温：22.5度

平均海水温：25.2度

旬の果物：シークワサー、パイン

季節の花木：モクセンナ、芙蓉、ツバキ、コハツセンナ

季節の動物：サギ、ハクセキレイ、ユリカモメ、ミミカイツブリ

働きたいアナタを応援!!

11月

求職中の皆様へ

就職活動に役立つセミナーです。
この機会に受講してみませんか？

- ①11月7日(金) 14:00~16:00
ビデオ学習&グループワーク(面接編)
- ②11月11日(火) 13:00~15:00
JOBトーク「目指せ！介護福祉のエキスパート」
講師：奥野 肇三氏
(居宅介護支援事業所本部園 介護支援専門員)
- ③11月19日(水) 13:00~15:00
「我が社にはこのような人材が必要です」
講師：金指 明典
(雇用・能力開発機構 キャリアコンサルタント)
- ④11月25日(火) 14:00~16:00
ビデオ学習&グループワーク(電話応対編)

独立行政法人 雇用・能力開発機構

沖縄センター那覇事務所
キャリア形成支援コーナー
〒900-0006 那覇市おもろまち1-3-25 4F
TEL:098-864-1588
http://www.ehdo.go.jp/okinawa/

宮古・八重山地区の皆様へ

1、「雇用支援制度活用相談会」の開催について
雇用に関する各種助成金制度を事業主の方に紹介し、ご活用いただくことを目的として、社会保険労務士他による各種雇用助成金制度活用と助成金活用相談会を開催します。参加の申し込みについては、当財団のホームページをご覧ください。

【日程及び会場】

- ①宮古地区
11/14日(金) 13:30~16:00(受付13:00)
宮古島マリナターミナルビル2階
小会議室
- ②八重山地区
11/21日(金) 13:30~16:00(受付13:00)
大演信泉記念館 多目的ホール
対象者：事業主

2、「お仕事へのトビラ」就職支援セミナー・就職個別カウンセリング

さまざまな就職の悩みにお応えする、就職支援セミナー「好感度アップをめざして！」及び個別カウンセリングを行います。申し込み不要、参加無料なので、お気軽にご参加ください。

【日程及び会場】

- ①宮古地区
11/13日(木) 13:00~16:00
宮古島マリナターミナルビル2階 小研修室
- ②八重山地区
11/20日(木) 13:00~16:00
大演信泉記念館 多目的ホール
対象者：40歳代迄の求職者(学生不可)

財団法人 雇用開発推進機構
〒901-0152 那覇市小祿1831-1
沖縄県産業支援センター7階
TEL:098-859-6140
http://www.empact.or.jp

やさしい 上司から一言

仕事を始めた頃の仲村はこの世界について右も左もわからなかったのに、今までよく頑張ってきたと思います。この仕事に本当に好きだったんでしょ。何事にも真剣に取り組み頑張り屋で、これからさらに伸びますね。技術面ではもう自分と同等じゃないかな。これからは自分の考えで進むことが大事。自分なりのアレンジを感覚として身につけていって欲しいですね。



BOULANGERIE
PATISSERIE Zazou
シェフ
照屋唯徳さん



焼きあがったパンを
すばやく店頭並べるスタッフ

かわいい 後輩から一言

仲村さんは優しく面倒見が良く、冗談で職場の雰囲気や和ませてくれます。ケーキの細かい作業をよく教えてもらうのですが、レシピが頭に入っているのが作業がとにかく早く、難しい作業を簡単そうに普通にやっているのがすごい！そんな仲村さんをぜひ見習いたいですね。まだまだ未熟なので、ダメなところは現場で厳しく指導してください。よろしくお願いします！



BOULANGERIE
PATISSERIE Zazou
アルバイトスタッフ
屋宜宣克さん

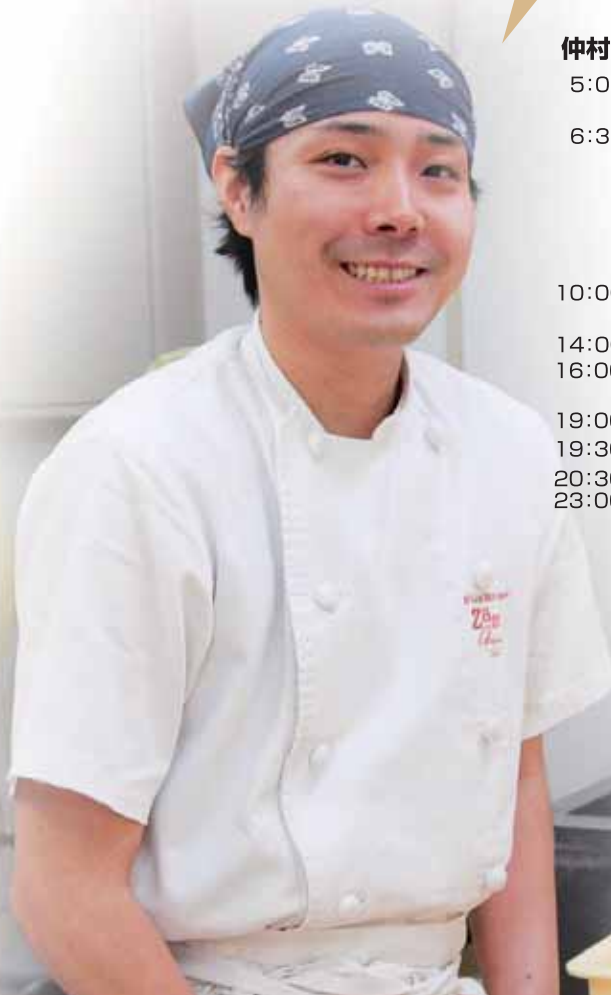


バリの下町を思わせる
おしゃれなショップの外観

「仕事を始めてからの一、二年はがむしゃらに頑張りました。現場では学びが多くて刺激があり、毎日が新鮮だった」と仲村さん。ところが三、四年経ち、仕事を覚えてくると、同じことを繰り返す単調な日々がマンネリを感じるように。
気持ちを変えたのは結婚という人生の転機でした。「結婚して子供ができて環境が変わったことで、自分も変わった。夕食後、妻と新商品のアイデアを出し合ったり、おいしいパンやスイーツの話をするのが楽しい」。職場の同僚だった妻が一番の理解者と

なり、支えてくれることで、仲村さんは仕事への情熱を再び見い出します。また、世代や技量が異なるスタッフがチームで作業を行う現場は常に変化や刺激があつて楽しく、「後輩を育てる」という新しい目標も仲村さんを意欲的に。常連客の「おいしい」という言葉も原動力になっています。
「大切なのはやる気、そして好きという気持ち。気のゆるみが商品に出る厳しい世界だから、常にきちんとしたものをお客様に提供したい。そのためにももっと能力を上げなければ」。好きな気持ちと確かな技術力が、仲村さんに大きな自信を与えていました。

おいしいパンを作るための 責任と喜び



仲村 真吾 30歳

仲村さんのある日のスケジュール

- 5:00 起床
朝食・朝刊を読む
- 6:30 職場へ出勤
マフィンやカスタードクリームづくり
デニッシュやクロワッサンの焼き上げ
パン生地の仕込み・寝かせ
種類によって寝かせる時間が異なる
パンを時間差で焼き始める
- 10:00 ショップ開店
- 14:00 ※合間を見て昼食・休憩
- 16:00 次の日の仕込み
(デニッシュ生地、クロワッサン生地など)
- 19:00 ショップ閉店(道具の片付け・掃除など)
- 19:30 帰宅
- 20:30 入浴・夕食・家族団らん
- 23:00 就寝

Profile

1978年宜野湾市出身。普天間高校を卒業後、アルバイトや役所の臨時職員などを経験。趣味のお菓子づくりを生かし、22歳で「BOULANGERIE PATISSERIE Zazou(ブーランジェリー パティスリー ザズー)」に就職。勤務8年目の現在は、スーシェフとしてパンやお菓子の製造、後輩の指導にあたる。



目標をしっかりと持ちこたえようが 長続きの秘訣！

教えて！続けている理由！

仕事を続けている人はどんな風に仕事と向き合っているんだろう。辞めなくなったことは？やりがいや楽しみは？続けられる理由は？このコーナーでは仕事の現場で頑張る人からいろんな本音を聞き出していきます！

経験がなくても 好きなことを仕事に！

「パンは生き物。その日の気温や湿度で水加減や寝かせる時間が変わります」と語る仲村真吾さんはパンとお菓子の職人。沖縄市のパン工房でスーシェフとして働

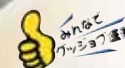


焼きあがったバゲットをオープンから取り出す仲村さん

務しています。パン職人の朝は早く、午前六時半からパン生地の仕込みなどがスタート。パンの種類で寝かせる時間を変え、オーブンをフル稼働しながら食パンやマフィン、デニッシュやバゲットなど一日三百個以上を次々と焼き上げていきます。

よくお菓子を作っていた母親の影響で、二十歳頃から趣味でお菓子づくりを始めた仲村さん。高校卒業後、アルバイトや役所の臨時職員をしていた頃も職場に手作りのケーキを差し入れていたのだとか。ある日、模合の席にケーキを持参したところ、友人に現在勤務するショップを紹介されました。それまで仕事が長続きしなかった仲村さんは、「好きなものは続けられるかもしれない。本腰を入れてやってみよう！」と決意。専門的な知識や

技術はありませんでしたが、好きな仕事ができる喜びを胸に未知の職場に飛び込み、一つひとつ身体で仕事を覚えていきました。



与那国町知事視察広聴

平成二十年八月七日、八日の二日間にわたり、仲井眞知事は、与那国町などを訪れ、地域産業の視察、住民の皆様から意見を聴く知事広聴会を行いました。与那国町での知事視察広聴は、平成十四年以来、六年ぶりとなり、広聴会や交流会などを通じて、直接、地元の住民の皆様とお会いして意見を伺う良い機会となりました。

与那国町内視察(一日目)

与那国空港で外間守吉与那国町長らの出迎えを受けた仲井眞知事は、祖納集落が一望できる自然の展望台「ティンダバナ」を訪れ、外間町長らと意見交換を行いました。

その後、地元特産の長命草の加工施設、化石サンゴの商品開発施設を視察した後、与那国町伝統工芸館(与那国花織)、町立診療所などを訪問して地域の産業・医療について理解を深めました。与那国町伝統工芸館では与那国花織のかりゆしウェアを購入しました。



与那国花織のかりゆしウェア



長命草の加工施設(与那国薬草園)



化石サンゴの商品開発施設(コラルインターナショナル)



与那国町伝統工芸館

子ども会との交流 〜アヤミハビル館〜

世界最大級の蛾「ヨナグニサン」(方言名アヤミハビル)などを展示するアヤミハビル館ではイベントに参加していた子ども会の方々の盛大な歓迎を受けました。仲井眞知事は「与那国は本当に素晴らしいところですよ。また、新しいことに



児童と交流する仲井眞知事



アヤミハビル館で児童を激励

も一生懸命取り組んでいますね。皆さんもお隣の台湾や中国と交流するために必要な勉強などを頑張ってください。「子どもたちを激励しました。」

知事広聴会(与那国町)

与那国町内での一日目の視察を終えたあと、嶋中公民館で知事広聴会を行いました。仲井眞知事は「与那国の皆様が口頃から思っている県政に対する率直なご意見・ご要望をいただきに参りました。遠慮なくおっしゃっていただき、有意義

な広聴会としたいと思います。」とあいさつしました。

広聴会では、祖納港の整備など町からの要望事項七件と、海洋基本法をうけての県の取り組みなど住民からの要望・質問事項五件が出され、地域の住民の方と意見交換を行いました。

広聴会終了後は、町主催の交流会が開催され、伝統芸能が披露されるなど、華やかな雰囲気の中、住民の皆様と交流を深めました。



広聴会における要望書の受領

与那国町内視察(二日目)

翌日、島内を一周して「Dr.コトー診療所」のロケ地、最西端の碑、久部良漁港を訪問し、与那国町での知事視察広聴を終えました。

黒島訪問など

午後からは石垣市に向かい、沖縄県農業研究センター石垣支所でサトウキビ等品種改良の説明を受け、その後、竹富町黒島を訪問しました。黒島では畜産農家の牧場を視察し、最後に畜産農家の皆さんと意見交換会を行うなどして知事視察広聴の全日程を終了しました。



カジキの大きさにビックリする仲井眞知事



テレビドラマ「Dr.コトー診療所」の撮影で使われた自転車に乗る仲井眞知事



農業研究センター石垣支所



セリ市場での意見交換会



畜産農家の下地さんから状況をお話を聴く

台風13号による被害状況調査



台風被害の現場を視察する仲井眞知事

平成二十年九月十七日、台風13号による被害状況調査のため、与那国入りした仲井眞知事は、漢那土木建築部長、護得久農林水産部長らとともに決壊した県道などの現地視察を行いました。

与那国町では台風13号の影響により、家屋浸水や橋の倒壊、公共施設及び農作物などの被害総額が三億円余となっており、現地視察を行った仲井眞知事は「決壊した県道の整備など、一刻も早く復旧できるように県として支援していく」と話しました。

あらためて台風13号、15号の襲来による被害に対しまして心よりお見舞い申し上げます。

なお、与那国町では、台風被害等の義援金を受け付けています。詳しくは、与那国町役場総務財政課(098-0-87-224)までお問い合わせください。



	日	月	火	水	木	金	土
11	2	3	4	5	6	7	8
November	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
12	1	2	3	4	5	6	
December	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31			

イベント

第13回沖縄ウッドフェア

県産木材の良さを活かした木製品(家具・小物の展示販売やコンペ入賞作品の展示、親子木工教室、苗木プレゼントなどを行います。
●日時 11月6日(木)～11月9日(日) 10時～20時
●場所 プラザハウス(沖縄市)
●問合せ 県森林緑地課
☎098-866-2295

沖縄県交通安全フェア2008

自転車の正しい乗り方教室、運転適正判断、マイカー点検コーナー、白バイ・パトカー乗車体験などを行います。
●日時 11月16日(日)10時30分～17時
●場所 県庁前、国際通りなど(那覇市)
●問合せ 県民生活課
☎098-866-2187

介護サービス業でグッドジョブフォーラム

基調講演や「魅力ある職場づくりと働き方を考える」をテーマに、トークセッションを行います。
●日時 11月18日(火)14時～16時
●場所 沖縄産業支援センター(那覇市)
●問合せ 県産業政策課雇用創出戦略スタッフ室
☎098-866-2324

みどりのシンポジウム

「全島緑化県民運動」の一環として、緑の重要性を多くの方に知っていただくため、横浜国立大学名誉教授の宮脇昭氏による基調講演やパネルディスカッションを行います。
●日時 11月20日(木)14時
●場所 沖縄県立郷土劇場(那覇市)
●問合せ 県森林緑地課
☎098-866-2295

離島フェア2008

「再発見ウチナーの島々」をキャッチフレーズに、離島特産品の展示即売会や伝統芸能公演などを行います。
●日時 11月22日(土)～24日(月) 10時～18時
※土曜日のみ13時から
●場所 沖縄コンベンションセンター(宜野湾市)
●問合せ 離島フェア開催実行委員会事務局
☎098-963-8191

フォーラム&合同企業説明会

情報通信産業の魅力発信と具体的な求人情報提供を行うことを目的に「IT・コールセンター」「フォーラム」及び「合同企業説明会」を開催します。
●日時 フォーラム 11月28日(金)13時
合同企業説明会 12月9日(火)13時
●場所 沖縄産業支援センター(那覇市)

募集

県産リサイクル製品認定申請

県内で発生する循環資源を原材料とし、主に日用品として県内で製造・販売されるリサイクル製品の認定申請を募集します。※建設資材を除く
●締切 11月28日(金)
●問合せ 県環境整備課
☎098-866-2231

留学生・研究員募集

ハワイ州にある東西センターなどに派遣します。
●事業名
①小洲東西センター奨学生
②小洲アジア・太平洋リーダーシッププログラム奨学生
③小洲国際交流基金フェローシップ

締切 12月1日(月)

●問合せ (財)沖縄県国際交流・人材育成財団
☎098-941-6771

沖縄県自作映像作品コンクール

沖縄の自然、歴史、産業などの作品や身の回りのことを取り扱った作品、科学的な作品、学習に活用できる作品など、未発表の作品を募集します。
●応募資格 県内に居住又は勤務、在学するアマチュアの人(団体も可)
●締切 12月26日(金)
●問合せ 県教育庁生涯学習振興課生涯学習推進センター
☎098-864-0474



お知らせ

水を大切にしましょう

ダム貯水率が低下し、水事情が厳しくなっています。水は限りある貴重な資源です。一人一人が普段の水の使い方工夫するなどして、節水を心がけましょう。
●問合せ 県地域離島課
☎098-866-2370

2008年漁業センサス

11月1日に漁業センサスが全国一斉に行われます。漁業を営む個人宅や事業所へ統計調査員が伺いますので、ご協力をお願いします。
なお、調査票を配布・回収する調査員は、「調査員証」を携帯しています。
●問合せ 県統計課
☎098-866-2050

各施設行事予定表

県立図書館

●本館 TEL:098-834-7916
◆読書週間展示会「『南島風土記』の地図を読む」
11月5日(水)～11月17日(月)
●宮古分館 TEL:0980-72-2317
◆ミニ展示「ミステリー特集」
11月1日(土)～11月30日(日)
●八重山分館 TEL:0980-82-2145
◆ミニ展示「芸術の秋特集」
11月1日(土)～11月30日(日)
☆休館日:毎週火曜日、祝日
ただし、本館のみ3日(文化の日)は開館
<http://www.library.pref.okinawa.jp/>

県平和祈念資料館

◆特別企画展「カンボウ ケーヌクサー」
沖縄 戦後の混乱から復興へ
12月21日(日)まで
TEL:098-997-3844

県立郷土劇場

◆沖縄県かりゆし芸能公演 19時～
11月 7日(金) 玉城流 扇寿会
11月14日(金) 玉城流 七扇会
11月21日(金) 玉城流 翠扇会
11月28日(金) 琉舞 藤の会
料金 前売2,000円 当日2,500円
TEL:098-866-2341

県立博物館・美術館

◆開館一周年記念博物館特別展
「中国・北京故宫博物院秘蔵 甦る琉球王国の輝き」
11月1日(土)～12月21日(日)
入場料 一般1,000円、高校生・大学生800円、小中学生500円
◆美術館企画展
「『南』から『南へ』 美術家たちの『南洋群島』」
11月7日(金)～平成21年1月18日(日)
入場料 一般800円、高校生・大学生600円、小中学生300円
TEL:098-941-8200

県広報課からの お知らせ

11月 放送予定

- 18日・28日 / 児童虐待防止対策
- 8日・9日 / 環境保全型観光の促進
- 15日・16日 / 21世紀ビジョン
- 22日・23日 / 沖縄県立博物館・美術館
- 29日・30日 / 県外市場を開拓する沖縄IT企業



ご意見・ご提言 募集中

お昼のひととき、県が実施する行事や募集のお知らせなどを行っています。
放送時間 / 毎週月曜日～金曜日
ラジオ沖縄 (864kHz) 11:50～11:55
RBCiラジオ (738kHz) 11:55～12:00
F M 沖縄 (87.3MHz) 12:55～13:00
県政に対するご意見・ご提言をEメール、FAX、手紙などで募集しています。
あて先 県民ご意見箱、知事へのたより
※記入様式等は、ホームページをご覧ください。

詳しくはホームページへ <http://www.pref.okinawa.jp/> 沖縄県ホームページ→沖縄県の紹介→広報(テレビ・広報誌等)
県広報課 〒900-8570 那覇市泉崎1-2-2 TEL.098-866-2020 FAX.098-866-2467 kouhou@pref.okinawa.lg.jp

ひやみかち歌・三線・踊り

琉球民謡伝統協会による民謡、琉舞太鼓など多彩な演目のある沖縄県文化振興基金造成公演を行います。
●日時 11月30日(日) 13時(昼の部) 18時(夜の部)
●料金 前売券千五百円 当日券千九百円
●場所 沖縄県立郷土劇場(那覇市)
●問合せ (財)沖縄県文化振興会
☎098-888-3888

バイクフェスティバル

交通安全フェアの一環として、ちびっこクラスから上級クラスまで、6クラスに分かれて耐久レースを行います。
●日時 11月30日(日)9時～17時
●場所 中城湾港沖縄特別自由貿易地域内(うるま市)
●問合せ 沖縄県一輪車安全普及協会
☎098-877-8274

県民環境フェアinはえばる

「豊かな自然環境を次世代へストッ温暖化！実践するのは自分から」をテーマに県民環境フェアを開催します。
●日時 11月30日(日) 9時30分～17時30分
●場所 琉球ジャスコ南風原店 駐車場
●問合せ 沖縄県地球温暖化防止活動推進センター
☎098-945-2686

わしたしまの情熱キーパーソン



行政の人たちと地域みんなが一緒になって動けば、地域はより快適に、もっとハッピーに。このコーナーでは、そんな地域づくりに取り組む地域住民と行政担当者の「協働」について紹介していきます。

座間味村

慶良間海域保全会議を発足。官民一体となって自然環境の保全に取り組む

座間味村は、平成十七年十一月、同村周辺の慶良間海域の一部がラムサール条約に登録されたことを受け、環境プロジェクト「楽園ZAMA M」を立ち上げました。同プロジェクトチームのメンバーの一人、総務企画課長の垣花健さんは、「目的は美



ウミガメが安心して産卵できるようにするために子どもたちも一緒になって住民によるビーチクリーン作業を実施

しい島の自然を護り、次世代に残していくこと。行政主導ではなく住民との協働がテーマです」と、その理念を語ります。

最初の取り組みとして、翌年三月、慶良間海域保全会議を発足させ、同海域を共有する渡嘉敷村とともに、官民一体となって海域の保全をすることを宣言しました。同会議は、両村のダイビング事業者をはじめ、観光関係者、商工会、漁協、両村の役場で構成。オニヒトデ対策や、ビーチクリーンなどの保全活動を行うとともに、自然環境保護と安全などについての自主ルールの策定にも取り組んでいます。「行政を超えた取り組みの意義は大きいと思います。さらに、平成十九年五月、海域のみならず、陸域についても保全を進めることになり、名称も『慶良間自然環境保全会議』に変更されました」と語る垣花健さん。

同会議の理事長は両村の商工会長が一年交代で就任。今年度の理事長は座間味村の垣花武信さんです。「平成十五年度に商工会で『座間味村地域振興計画』にかかるプロジェクト計画を立ち上げましたが、その中の一ツに『サンゴ保全プロジェクト』があ

り、そのときからすでに海域やサンゴにストレスをかけない仕組みづくりに取り組んでいました。慶良間海域で生まれたサンゴの卵が黒潮に乗り、沖縄本島にたどり着くことが阿嘉島臨海研究所のデータから、わかっています。いわば慶良間の海はサンゴの里海とも言える。人間と海の生き物が共生しているエリア、これをわれわれは大切にしなければいけない」と熱く語る垣花武信さん。



慶良間自然環境保全会議理事長 垣花武信さん



座間味村総務企画課長 垣花健さん

座間味村役場 総務企画課
TEL:098-987-2311

北谷町

住民ボランティアとして食生活改善推進員を養成。協働で地域の健康づくりを努める

北谷町は、平成十六年度から住民を対象にした食生活改善推進員養成講座を開講しました。現在、同講座修了者の中から二十八名が食生活改善推進員として、それぞれの地域で食生活を通じた健康づくりの活動を行っています。

「受講者は、自分や家族のために食と健康の関わりについて勉強をした」という思いが強いようです。その方々が、日々の暮らしの中で年中行事や友人との集まり、あるいは地域の催しなどを通して、講座で得た知



さまざまなイベントで試食コーナーをもうけて、食生活のあり方を提案。みんなで力を合わせて、手際よく試食品を仕上げしていきます。



月一回の定例会を終えて、食生活改善推進員が揃って記念撮影。チームワークはばっちりです。

識を周りに伝えていく。そんな草の根運動のような広がりを目指しています」と、同講座を主催する北谷町保健衛生課の大城朝乃さん。

初年度から三年間は年一回の開講でしたが、昨年は食生活改善推進員を対象とした育成講座を開講しました。また、月一回の定例会を開催し、さらなるスキルアップを目指すとともに推進員同士の交流を深めています。五年目の今年は応募者多数のため、二度に分けて養成講座を開講するなど、人気の高まりを見せています。

今年五月に立ち上げたばかりの北谷町食生活改善推進協議会会長を務める石原美津子さんは同養成講座の第一期生。「料理が好きなので、調理

実習にひかれて参加しました。活動内容は、地域の方たちを集めて料理講習会を開いたり、北谷町健康・福祉まつりなどのイベントで食に関する展示を行ったりしています。さまざまな出会いがあり、友達の輪が広がっています」と充実した日々を送っている様子。今年、特に食育に力を入れていて、子どもたちと一緒に調理実習なども企画しているそうです。



北谷町保健衛生課 栄養士 岡田芽衣子さん 管理栄養士 大城朝乃さん
北谷町役場 保健衛生課(保健相談センター)
TEL:098-936-4336

沖縄県広報誌 平成20年11月1日発行第32巻11号通巻398号

美ら島沖縄

企画・編集・発行 沖縄県知事公室広報課
〒900-8570 那覇市泉崎1-2-2
TEL:098-866-2020

■表紙 写真・文：今泉 真也

秋の入口。木陰の多い公園で親子の時間。落葉樹の少ない沖縄でも、カラフルな枯れ葉は子どもたちの遊びの友。親の愛情と自然の恵みに包まれて子は育っていく。

■P12-P13 季節情報提供

(財)沖縄観光コンベンションビューロー



先月、娘の運動会に参加してきました。一生懸命平均台を渡る娘を見て成長しているなと感動。また、今年は保護者の出し物として、エイサーを踊りました。いざ本番になると、最終回2アウト満塁でのバッターボックスに立つ時よりも緊張していました。結果は…ポテンヒットだけ、サヨナラ勝ちでした。結果オーライ。実は、娘よりも自分が楽しんだ運動会でした。(アキ)



沖縄県産業・雇用拡大県民運動実施中!



沖縄県産業・雇用拡大県民運動実施中!