

20 新成人の皆さんへ 歳になったら国民年金



国民年金は、年をとったときやいざというときの生活を、現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。具体的には、若いときに公的年金に加入し保険料を納め続けることで、年をとったときや、病気やケガで障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、年金を受け取ることができる制度です。

国民年金のポイント

- ◎ **将来の大きな支えになります**
国民年金は20歳から60歳までの人が加入し、保険料を納める制度です。国が責任をもって運営するため、安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保障されます。
- ◎ **老後のためだけのものではありません**
国民年金には、年をとったときの老齢年金のほか障害年金や遺族年金もあります。障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。また遺族年金は、加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族（「子のある配偶者」や「子」）が受け取れます。

仲里中央診療所 閉院のお知らせ

仲里中央診療所が平成27年12月をもって閉院いたしました。閉院に伴い、外来の診療や薬剤の処方等は行っておりません。
※予防接種（高齢者や小児）については他医療機関をご利用ください。

お問い合わせ 福祉課 ☎985-7124

香川靖雄先生講演会

12月7日、具志川改善センターにおいて、「久米島の健康と時間栄養学」と題して、女子栄養大学副学長 香川靖雄先生の講演会が開催されました。「どうして、朝食が大切なのか」「夕方の運動が必要な理由」「食べても太りにくい時間帯」等々、「時間栄養学」の視点でお話し下さいました。

参加できなかった町民の皆さんも講演会の内容を聴けるよう、FM久米島にて放送予定です。また、当日配布しました資料の残りを保管していますので、ご利用される方は、福祉課までお越しください。



SMAP KUMEJIMA SMART PROJECT

旧久米島中学校の校舎2階に運動施設「SMAP」が開設されて7か月が過ぎました。開設当時より継続して利用している方や時々利用される方、利用方法は様々ですが、3ヶ月継続して利用された方は明らかに改善されています。

SMAPでは、筋肉をしっかり付け基礎代謝を上げてから体脂肪を減少させるということで、筋トレや有酸素運動を組み合わせたトレーニング方法で指導しています。もちろん、指導を受けずに自主トレの方もいます。個人の状況に合わせて利用できるのがSMAPです。午前中は高齢者が多いですが夕方以降は若い人が多く日曜日は、親子連れで楽しんでいます。誰でも自由に利用できる運動施設なのでお気軽にご利用ください。

開館時間 月～金 10:00～20:00 日曜日 9:00～17:00 定休日は土曜日

SMAP 成果報告 (2 事例)

氏名	性別	身長	初回 (5月)	4ヶ月後 (9月)
Cさん	63才 男性	169cm	体重 74.80kg	71.80kg
			体脂肪率 27.3%	23.6%
			脂肪量 20.40kg	16.90kg
			筋肉量 51.55kg	52.00kg
			BMI 26.2	25.1
腰部脊柱管狭窄症			血圧 148/79	133/62
Eさん	22才 男性	183cm	体重 101.00kg	91.50kg
			体脂肪率 32.1%	29.2%
			脂肪量 32.40kg	26.70kg
			筋肉量 65.05kg	61.40kg
			BMI 30.2	27.3
肩こり・疲労感			血圧 151/89	132/90

お問い合わせ SMAP ☎851-3098

風の帰る森

定期便り



第3号

今月の担当
久米島町役場商工観光課
大城 良乃

「風の帰る森」は「良い風が世界を旅して最後は森に帰ってくる」という意味です。そこには「育つた子ども達の心の帰る場所になれたら良い」という思いが込められています。

風を感じることはとても難しく私にはまだ風が帰ってくるという感覚が分かりません。でもプロジェクトに関わっていくことで少しずつ感じる事ができます。

風の帰る森とはどんな森でしょうか。自然が好きな私は島の動植物などの自然はもちろん、空を見上げるような表情を見せる雲や夕陽、夜には星や月を眺めます。

「良い風が世界を旅して最後は森に帰ってくる」という意味です。そこには「育つた子ども達の心の帰る場所になれたら良い」という思いが込められています。

風を感じることはとても難しく私にはまだ風が帰ってくるという感覚が分かりません。でもプロジェクトに関わっていくことで少しずつ感じる事ができます。

風の帰る森とはどんな森でしょうか。自然が好きな私は島の動植物などの自然はもちろん、空を見上げるような表情を見せる雲や夕陽、夜には星や月を眺めます。



久米島観光・物産と芸術フェアにて「風の帰る森プロジェクト展」

「風の帰る森」はメイドイン久米島をコンセプトにしたプロジェクトです。現在計画の進行や実作業は、島内のデザイン会社である「久米クリエーション」が担当させて頂いております。ご意見ご感想お待ちしております。

久米クリエーション: info@kumecreation.com
担当: 田場勝治・渡辺信介

お問い合わせ プロジェクト推進室 ☎098-985-7141



展示会場ではTシャツを販売 風の帰る森プロジェクト展 しいお産の日イベント風景

島の未来づくり始めましょう!

第2次久米島町総合計画

2016年。新しい年が始まりました。皆様から寄せられた「10年後、こんな島で暮らしたい!」を詰め込んだ、第2次久米島町総合計画も、いよいよ4月から「実行」に向けてのスタートを切ります。

タイトルも決定しました。

「夢つむぐ島」- 島人みんなで織り上げる未来 -

2025年の目標人口8,500人。

「人口減少に歯止めをかける」という根本的な課題を解決するためには、『すべての人が生き活きと暮らせる島』になること、『外から人を惹きつける島』になること。そして、その実現に向けて「行動」を積み上げていくことです。数々の工程を経て丁寧に織り上げられるからこそ美しい「久米島紬」のように、島人一人一人が強い意志と絆でつながり合い、縦糸と横糸のように夢と営みを交差させ「つむぐ」ことで、久米島の未来を織り上げていく。そんな覚悟を表したタイトルです。

行政がやれること、民間がやれること、一緒にやれること。会社でやれること、家庭でやれること、学校でやれること。島内でやれること、島外からやれること...さまざまな角度からの取り組みが相乗効果を発揮してこそ、島づくりは動いていきます。

改めて、イメージしてみてください。「10年後、あなたは何歳になっていますか?」「その時、どんな暮らしをしたいと思いますか?」「そのために今年、あなたの立場からできることは何ですか?」動き始めるのは、今です。

2月には、住民の皆さまに第2次久米島町総合計画をご説明する機会を設ける予定です。ぜひご参加ください!

■第2次久米島町総合計画説明会

●日時 2月10日(水) 18:30~ ●場所 具志川改善センター

お問い合わせ 企画財政課 ☎985-7122