

くめしま

2018

11

NO.200
月号

TOPICS

- ・もっと知ろう！ふるさと納税
- ・久米島町子ども読書まつり開催のお知らせ

人口の推移

平成30年9月末現在

男 4,183人

女 3,698人

計 7,881人

住 3,995世帯

久米島町子ども読書まつり

赤ちゃんから大人向けまで
たくさんの本を揃え、販売するほか、
子供向けの絵本の読み聞かせイベントを開催します。

【日 時】 11月17日(土) 14～18時 / 11月18日(日) 9～15時

【場 所】 具志川改善センターホール

【内 容】 本の販売(両日)、絵本読み聞かせ(両日)、ミニビブリオバトル(17日)
電子図書館体験ブース、図書館施設(複合型防災)の進捗状況紹介

プログラム

11月17日(土)

14:00 開場
14:00 読み聞かせ1
15:00 ミニビブリオバトル
18:00 1日目終了

11月18日(日)

9:00 開場
9:30 読み聞かせ2
10:30 ミニ講演会
13:30 読み聞かせ3
15:00 2日目終了

ミニビブリオバトルの 参加者募集について

【対 象】 小学校4～6年生
【開催内容】 おすすめの本を3分間で紹介し、
紹介を聞いて読みたくなった本
を投票で決め、優勝とします。
【申 込 先】 教育委員会・(小中)学校図書室
【申込締切】 11月15日(木) まで。
【主催・問合せ】 教育委員会 ☎985-2287
【協 力】 沖縄県子どもの本研究会

「電子図書館」の利用開始について

11月1日から「電子図書館」の利用が始まります。ご利用には教育委員会と町図書室で発行する電子図書館専用のIDとパスワードが必要です。また、電子図書館の利用促進に関する課題を検証する実証事業として行われるため1人1人にIDとパスワードが記載されたカードを発行します。

図書館
準備室
だより

第3号

電子図書館
とは

図書館向けにデジタル化された書籍(電子書籍)を、個人のパソコンやスマートフォン、タブレットなどの端末を使って、自宅や外出先でいつでも借りて読むことができるサービスです。

【対 象】 町内在住者

【要 件】 貸出数：5点以内、予約数：3点以内、貸出期間：14日以内

【申 込 先】 教育委員会、具志川環境改善センター図書室

利用者カードのQRコードを読み込むか、URLを入力してご利用ください。
久米島町子ども読書まつり会場に、電子図書館体験ブースを設置します
ので、多くの皆様の体験をお待ちしています。

■ お問合せ ■
教育委員会
☎985-2278

もっと

知ろう! ふ る さ と 納 税



久米島のくまさん

「ふるさと納税」ってよく聞くけど、実はよくわからないんだよね～

ふるさと納税とは、ふるさとや、応援したい自治体に寄附ができる制度のことなの。寄附をすると、住民税や所得税から還付・控除が受けられるよ。自己負担額は実質2,000円! (※控除上限があります) それに、地域の特産品が返礼品としてもらえたりするからとても喜ばれているよ。



ふるさと納税
アドバイザー
くみん

へ～ 久米島はどんな返礼品が選べるの?

久米島町では町内の26の事業者が、179種類の返礼品を用意しているよ。
車海老、マンゴー、赤鶏、もずく、泡盛、紬などの特産品や、ダイビングやホテルの宿泊券など、久米島に来て楽しめるものもあるよ。



それはいいね! 島外に住んでいる親戚や友だちに教えてあげよう!
ところで、どうやって申し込んだらいいの?

パンフレットを見て、申込書を提出することもできるけど、インターネットからも申込ができるから、家にいながらすぐ申し込みができるよ。
(★申込方法参照)
平成29年度は、3,361件、6029万4千円の寄付があったよ。



そうなんだ～! 全国にこんなに久米島を応援してくれている人がいると思うと、嬉しいね!
ところで、集めた寄附はどんなふうに使っているの?

それは、次号で詳しく説明しますね。今月はここまで



申込方法のご紹介

① ネットから申し込み

ふるさと納税ポータルサイト「ふるさとチョイス」から、申込できます! 決済方法は、郵便振替や銀行振り込み、カード決済等選べます。

「久米島 ふるさと納税」で検索してね!
スマホからでもOK!



② パンフレットから申し込み

町にご連絡いただけると、パンフレットを郵送いたします。また、制度について詳しくご説明もいたします。

お気軽にお電話ください!



お問合せ 企画財政課 ☎985-7122



久米島学習センター通信 第39号

町営塾久米島学習センターの日々の取り組みや生徒の成長の様子をお伝えします。

今月のテーマ 季節の変わり目と体調管理

背の陽の たのしくて 冬はじまりぬ ひの そうじょう 日野草城

11月8日は立冬。気象庁の区分では、11月は秋ですが、暦の上では冬が始まります。久米島では最低気温が平均して20度を下回り、朝夜は少しひんやりとします。季節の変わり目な上に涼しさが増すことで、体調を崩す人が多くなる時期でもあります。

11月第4週に期末考査があり、体調管理をしっかり行うことは日々の勉強を支えます。手洗いうがいはもちろんのこと、体を冷やしすぎないように少し厚着をしたり、温かい飲み物を飲むようにしましょう。

暖かい季節から涼しい季節へ。体と心は温かく。移ろう季節も努力の成果は残ります。春に咲く花を目指して、頑張れ高校生。



1年生も2年生も毎日の勉強の積み重ねが大事です。静けさと集中が調和した教室で勉強が果もUP



高校3年生は受験に向けてまっくらな生徒によっては合否も出ていますが、本番がこれからの生徒もたくさんいます。がんばれ!!

勉強法 ワンポイント アドバイス Vol. 03

～ 秘伝! 成績アップのノート作成術! ～

授業中、黒板を写すだけで満足していませんか? キレイにノートを取るだけでは覚えられません。大事なのは、自分に合った「復習しやすいノート」を作ること。

コツ1 「これは大事!」と思うキーワードをオレンジ（赤）のペンで書きます。そのあとに、赤シートを使えば文字が消え、繰り返し暗記するのに便利です。



コツ2 ノートの右半分を「空白」にします。ノートの真ん中にタテ線を引き、左半分に板書・右半分はメモスペースにします。メモが多いほど後から思い出しやすくなります。先生の言葉や自分のメモをどんどん書き込みましょう!

1年生の2学期目標

- ◎怪我でリハビリ中なので、体をあまり動かさせませんが、体がなまらないように健康的な体調管理を心がけて勉強をしています! (園芸科/中根 みずす)
- ◎「挑戦する秋」を2学期の目標にしたいです。苦手なマラソンや沖縄科学グランプリに挑戦していきたいです。(普通科/大城 一心)
- ◎1学期は1つの科目に集中しすぎて、テストの点数が偏ってしまったので、2学期は全教科80点以上を目指します! (普通科/前原 もも)

科学の豆知識 空はなぜ青い

空が青いのは、海の青さを反射しているからと言われることがありますが、残念ながら違います。



空気中にはたくさんの小さな粒子が存在しています。太陽からの光がそうした粒子に当たると、青い光が散らばって色々な方向に行きます。これを散乱と言います。他の光は散らばりません。そのため、たくさんの青い光が散らばって空は青く見えます。

お問い合わせ 勉強に関するご質問など、お気軽にお問い合わせください! スタッフが丁寧に答えします!

☎ 080-2128-7114 E-Mail: kumejuku@gmail.com
フェイスブックも更新中 「久米島学習センター」で検索!

フェイスブック
QRコード



「風森文庫で出会う、感じる、繋がる」イベント案内
銭田森林公園に建設中の風の帰る森(以下風森)本館施設の機能の一つとして図書室があります。図書室と聞くと「どんな本があるの?」「子連れでも楽しめる?」「大人も利用できるの?」と思う方が多いのではないのでしょうか。風森の図書室は小さな子どもから大人まで、幅広い年齢の方に気軽にきて頂けることを目指しています。本の種類は絵本や児童書を中心に、趣味、文学、美術、洋書絵本、各種図鑑など多岐に渡ります。約3000冊の書籍全てが風森プロジェクト支援者の方々が選び、寄贈頂いたものです。私たちはこの本を「風森文庫」と名付け、1冊1冊本の状態を確認しながら丁寧に登録作業を行っています。そして、この「風森文庫」を実際に手に取ることができるイベントを開催します。収蔵予定の絵本による読み聞かせ会、絵本の世界を再現するワークショップ、料理体験など内容盛りだくさんです。どんな図書室になるのか気になった方、本好き問わず誰でも大歓迎です。ぜひ気軽に遊びに来てください!

◆「風森文庫で出会う、感じる、繋がる」イベント概要

①絵本の読み聞かせ、ワークショップ
日程: 12月14日(金)、15日(土)、16日(日)
場所: 久米島博物館 展示室
内容: 絵本の読み聞かせ、自由参加ワークショップなど

②料理教室
日程: 2019年1月26日(土)
場所: 未定
内容: 風森文庫に収蔵予定のレシピ本より、島の食材を使ったおすすめレシピを作ってみよう

内容は変更する場合があります。その他詳細については、ホームページ、SNSにて情報発信しています。



△風森文庫登録作業の様子

お問合せ プロジェクト推進課 ☎098-985-7141 一般社団法人 久米島風の帰る森 kazemoristaff@gmail.com

風の帰る森は web サイトにて進捗情報を発信しております!

URL: <http://kazenokaerumori.com>

[@kazenokaerumori](https://www.facebook.com/kazenokaerumori)

[kazenokaerumori](https://www.instagram.com/kazenokaerumori)

風の帰る森

定期便り



第30号

今月の担当
風の帰る森 事務局
上月 有紀

農業委員会だより

農業委員会総会(許認可業務の審議会)が開催されました。

町農業委員会では、9月25日仲里庁舎において、平成30年度第6回農業委員会総会を開催し、申請のあった案件を審議しました。

案 件	件 数	審議結果
農地法第3条の規定による許可申請	8件	許可
農地法第5条の規定による許可申請	1件	許可
農用地利用集積(案)に係る意見決定について	2件	許可
非農地証明願いについて	1件	許可

平成30年度第8回(11月)農業委員会総会の開催日 → 11月26日(月)
許可申請書及び届出書等の申請締め切り日 → 11月15日(木)

お問合せ 農業委員会 ☎985-7134

腸内フローラと

精神疾患の関係？

上原 盛幸



7月号で、腸内フローラ(腸内細菌叢)について少し触れました。今回は腸内フローラと精神疾患の関係についてお話しします。

自閉症という疾患があります。これは、幼い子供に発生する精神発達障害のひとつで、対人関係の障害、コミュニケーションの障害、一定のものにしか興味を示さない等といった特徴を持つものの事をいいます。典型的な症状を持つ自閉症は500人に1人の割合で発症し、比較的症

が軽い子供たちも含める(自閉症スペクトラム障害)と100人に1人ともいわれています。原因は脳の機能障害によるものと考えられており、便秘や下痢等の消化器症状を伴う事が多いとされます。この点に目をつけ、腸内フローラと自閉症の関係をマウスで研究された方々がいます。

この研究では、自閉症のモデルマウスを作り、腸内へBacteroides fragilisという常在菌(普通に腸内に存在する細菌)を経口投与しました。すると、腸内フローラの変化が起こり、自閉症の症状(コミュニケーション障害、常同行動・同じことを繰り返す、不安行動)の改善を認めました。

これはあくまでマウスでの話で、まだヒトへの治療適応には及んでいません。他にも、健康な人の便に含まれている腸内細菌を病気の患者さんに投与する糞便移植という治療法がありますが、

内視鏡を使わなければならない、治療効果も100%ではありません。食事によって決まった腸内細菌だけを変化させることも効果に個人差があります。しかし、腸内フローラは今や皆の関心の集まる分野となり様々な研究が行われています。腸内フローラを整える事で、様々な疾患を治療することができるようになるのも遠い話ではないのかもしれません。

子どもの心のタンクを

見てみよう②

スキンシップ

小児科 渡邊 幸



子どもに「愛が伝わる」た

めに大切な3つの事のうちの二つ目「スキンシップ」についてお話しします。スキンシップとは「肌の触れ合いによって親近感を育む事」です。日本では苦手意識を感じる人も多いですが、子どもは大抵抱っこやスキンシップが大好きです。それには理由があります。体と体が触れ合うと脳の中で「オキシトシン」という愛情ホルモンが出て、親も子も心が癒され安心し、穏やかな気持ちになるのです。子どもはそれを本能でわかっているんですね。しかし、赤ちゃんの時はいつも抱っこしてもらえたのに、歩けるようになった頃からどんどん親と触れ合う機会が減ります。日本では特に2歳を過ぎて抱っこしている、「抱っこなんて甘えん坊ね」などという声が聞こえてきたりします。子どもが「抱っこしてほしい」と求めて来るときは、単に「疲れた」だけでなく、親に自分の方を見てもらいたい、安心したい、と

いう想いが根底にあったりします。求められたら、抱っこするだけでなく、頬をすりすりしたり、ぎゅーっと抱き「大好き！」と愛を伝えてあげましょう。こうすると子どもの心のタンクはあつという間に満たされ、さつさと自分から降りて歩き出したりします。逆に「自分で歩かないとダメでしょ」と言いながら、泣き泣き抱っこしていると子どもはなかなか安心できず、ずっとしがみついているかもしれません。どれだけスキンシップをしたら満足するか、というのは人それぞれです。1日1回のハグで満足な子もいれば、何度やっても足りず、もっともっとと求める子もいるかもしれません。でも中学生になっても抱っこされている子はいません。子どもにとって必要な時期に、惜しみなくスキンシップをしてあげましょう。それが親にとっても必要な癒しの時間になるのです。

消防だより

平成30年11月号

～ 県救急医療関係功労者知事表彰 ～

長年にわたって救急医療に貢献した団体や個人に贈られる「2018年度県救急医療関係功労者知事表彰」の表彰式が9月11日に県庁で行われました。当消防本部から平田浩消防司令が受賞したほか、宮古島市休日夜間救急診療所の藤川所長、石垣市消防本部の新城さん、宮古島市消防本部の羽地さんが受賞されました。おめでとうございます。



救急医療週間



9月9日「救急の日」を含む9月15日まで一週間は「救急医療週間」です。今年は「あなたのチャレンジが命をつなぐ。」をテーマに行われました。「救急の日」及び「救急医療週間」は、救急医療及び救急業務に対する町民の正しい理解と認識を深め、かつ、救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的として、全国で行われています。



当消防本部では、9月12日に救急技能展示訓練を実施しました。認定救命士による特定行為や、救急隊としての迅速な連携活動などを4つの隊で行いました。日頃の訓練の成果を発揮できた、実りある訓練となりました。

近年多様化、高度化するどんな救急現場に対しても対応できるよう、より一層の救命率の向上に向けこれからも努力してきたいと思います。



9月出動状況 ()は、平成30年累計

・救 急	27件 (230件)	・風水害	2件 (8件)
・火 災	0件 (2件)	・捜 索	0件 (0件)
・救 助	2件 (5件)	・その他	3件 (12件)

合計……… 34件 (257件)



注意発令

風しん流行について

現在、関東地方を中心に風しんが流行しており、10月に入り沖縄県内でも風しん患者が発生しました。今後も感染が拡大する可能性があります。

風しんは、妊婦へ感染すると、生まれてくる赤ちゃんが「先天性風しん症候群」を発症する可能性があるとても危険な感染症です。(妊婦は予防接種が受けられません。なるべく人混みを避けましょう。)

【予防接種が最も効果的な予防策です。】

- ◆麻疹風しん(MR) 定期予防接種対象者は確実に接種を受けましょう。
- ◆妊娠を希望される方や妊婦の同居者は、医師に相談し、抗体検査や予防接種を受けることについて積極的にご検討ください。
- ◆30代から50代の男性は、風しんの免疫が不十分な世代とされています。予防接種について積極的にご検討ください。
- ◆外出後の手洗い、うがい、咳エチケット等に気を付けましょう。

世界に羽ばたく人材育成を目指して 海外ホームステイ報告

海外ホームステイ派遣事業に参加した福澤結愛さん(球美中3年)、吉原はるかさん(同校3年)、新垣希美佳さん(同校2年)が宇久本勝枝教頭とともに9月20日、大田町長へホームステイでの学びや体験・経験など研修の成果を報告しました。生徒らはそれぞれ異国での文化・食・気候風土、生活習慣等に触れた感想を述べました。大田町長は研修を通し成長した生徒らへ「今回の経験や体験、学んだことを活かし、世界で活躍できるようこれからも頑張ってください」と激励しました。



久米島出身者が東京で集う 東京久米島郷友会総会

10月14日、大田区産業プラザで第58回東京久米島郷友会定期総会が行われました。総会後には懇親会が行われ、約250人の会員らのほか、久米島から大田町長をはじめ約20人が参加しました。会では会員の長寿や新成人を祝い、ゲストによる余興や飛び入りコーナーなどの余興を楽しみました。久米島から参加した久米島紬なでしこ会(代表:幸地早苗)14人も紬を身にまとい久米島紬音頭を披露し華を添えました。最後は、全員のカチャーシーで親睦と懇親を深めました。



満月の夜に勇壮な舞 兼城獅子舞

旧暦8月15日にあたる9月24日、兼城獅子舞が行われました。夕刻に兼城公民館を出発した獅子舞は、字兼城内の拝所で奉納舞を行ったあと、集落内を練り歩きました。満月の月明かりのもと、ドラや太鼓を打ち鳴らし、面を着けたハチャブローに先導され勇壮に舞う獅子に、観客からは歓声が上がりました。

兼城獅子舞は五穀豊穡を祈る伝統行事として200年以上の歴史をもつ伝統行事です。



400mリレーで世界の頂点を獲得！ 譜久里武選手(字山城出身)

9月にスペインで開催された世界マスターズ陸上2018に出場した譜久里武選手は、10月2日に大田町長へ報告に訪れました。譜久里選手は、M45クラス(45歳以上)100mで銅メダルを獲得。またM45クラス400mリレーの第2走を務め、見事金メダルを獲得。「久米島の皆さん、特に子供達へ良い報告ができて嬉しい。リレーでは世界記録更新に惜しくも届きませんでしたが、新たな目標としてチャレンジしていきます。」と抱負を述べました。



美しい自然をいつまでも！ 久米島ホタルの会

10月9日、第11管区海上保安部より、久米島ホタルの会へ感謝状が贈られました。これは、多年にわたり海浜清掃を行い海の環境保全に取り組んでいる同会の活動が認められたものです。同会では第11管区海上保安部が中心に取り組んでいるOCCNのまると沖縄クリーンビーチの活動に2006年ごろから毎年協力。その他にも年間3回ほど海浜などの清掃を行い、久米島の大切な自然や美しい海を守るための活動を行っています。



サイクルツーリズムを推進 JTAがバイクラック等を寄贈

日本トランスオーシャン航空(JTA、丸川潔社長)は、10月11日、久米島町へ自転車のバイクラックや工具など11セットを寄贈しました。これは、地域創生活動の一環として行われたもので、JTAが推進しているサイクルツーリズムの確立を目指して実施されました。贈呈されたバイクラック等は、島内のホテルや観光施設など11か所に設置されます。11月には第8回シュガーライド久米島が開催されますが、今後は年間を通してサイクルツーリズムに取り組み、観光客増を目指していきます。



島しょ型ハイブリッド発電システムを！ JICA研修生世界5か国から来島

10月1日～10月20日まで沖縄電力火力発電所でフィジーやキリバスなど太平洋地域5か国18人のJICA(国際協力機構)研修生を受け入れ、ディーゼル発電と再生可能エネルギー(太陽光発電等)とを組み合わせたハイブリッド発電システムの運用に関する研修を行いました。あじま一館で開催されたウェルカムパーティーでは研修生の紹介等を行うとともに、むみん小花によるステージで歓迎しました。また19日には久米島高等学校への学校訪問も行い、授業見学や高校生との交流授業等を行いました。





平成30年度

婦人検診（乳がん・子宮がん検診）のお知らせ



婦人検診の対象は2年に一度の案内で、今年度偶数年齢を迎える方です。対象の方には通知を送付しました。届いていない方は、ご連絡ください。

子宮がん

近年、20～30代の若い女性に増えており、発生リスクは20代後半から急激に上がり、30～40代にかけてピークになります。日本では年間約33,000人が子宮頸がんを発症し、約3,000人が亡くなっています。

乳がん

女性に一番多いがんで、30～40代で急増します。ピークは40代後半から50代で、日本人女性の11～12人に1人が乳がんにかかると言われており、そのうち3人に1人が亡くなっています。

子宮がん・乳がん、どちらの検診も定期的な検診を受けることで「早期発見・早期予防」ができ、早めの治療は命を守ることにつながります。ご自身やご家族を守るためにぜひ検診を受けましょう。

乳がん検診は予約制です。予約が済んだ方には、11/1～10までの間に受診券を送付します。子宮がん検診は予約不要です。子宮がん検診だけでも受診できます。

日 時	場 所
11月15日(木)～18日(日) 午前8時30分～11時 午後1時～3時	イーフ情報プラザ

食生活を振り返ろう

生活習慣病の発症は、名前の通り“生活習慣”が大きく関わってきます。発症を予防するためには、生活習慣の見直しが大切です。食欲の秋、まずは食生活から見直してみませんか。

👉 食生活改善のポイント

①よく噛んで食べましょう

⇒1口当たり30回を目安に噛みましょう。満腹感が得やすく、食べ過ぎ防止に繋がります。
例：食べ物を口に入れるたびにお箸を置いてみる

②食事の欠食はしない

⇒空腹時間が長いと、次の食事のドカ食いの原因になるだけでなく、通常以上に栄養を蓄えようとし、脂肪の蓄積を促進させてしまいます。朝、昼、夕と3食食べる習慣をつけましょう。

③野菜から先に食べましょう

⇒野菜の食物繊維は糖質や脂質の吸収を緩やかにし、血糖値や血中脂質の上昇を防ぎます。

④たんぱく質・食物繊維を積極的に摂りましょう
⇒野菜や海藻類から食物繊維を摂る事で満腹感が感じやすく、腸内環境も整えます。

たんぱく質は、筋肉のもとになる大切な栄養素です。肉や魚、卵、豆製品などからしっかり摂る事で、筋肉が付きやすくなり、代謝のいい体になってきます。

⑤間食を上手にとりましょう

⇒間食では不足した栄養素が補える食品を摂るようにしましょう。1日の食事において、糖質と脂質が最も多くなりやすいことから、カルシウムやビタミンは不足しがちです。意義のある間食にするために、「何を食べるか」と気をつけましょう。

おすすめの間食：プレーンヨーグルト、フルーツ（柑橘系）、ナッツ類、小魚アーモンド

小さなことの積み重ねが、10年後のあなたを健康に保ちます。

お問合せ 福祉課 健康づくり班 ☎985-7124

あの感動を
もう一度！

現代版
組踊

ガサシワカチャラ

～沖縄本島公演 チケット販売中～

「月光の按司 ガサシワカチャラ」は、9月1・2日の2日間の久米島公演を満席にし、学生らのひたむきな演技と躍動感あふれる演技で観客を魅了しました。

そんな、ガサシワカチャラが12月に沖縄本島うるま市の「きむたかホール」で公演します。

久米島公演を見逃した方、あの感動にまた触れたい方はチケットをお買い求めのうえ、ぜひご覧ください。

【日 時】 12月22日（土）

昼公演／開場13時半 開演14時

夜公演／開場18時 開演18時半

【場 所】 きむたかホール（うるま市勝連）

【料 金】 ■R席2,800円 ■大人2,500円

■子ども（高校生以下）2,000円

※全席指定 ※未就学児・膝上無料

【お問合せ】 ■（一社）TAO factory

電話：098-983-0144 FAX：098-983-0155

メール：info@tao-factory.com

■久米島町教育委員会

電話：098-985-2287



こども医療費の窓口
無料化（現物給付）

こども(小学校入学まで)の薬代は
窓口での支払いは必要ありません

こども医療費の窓口無料化(現物給付)で、島内の薬局でも窓口で薬代を支払うことなく処方せんを受けることができます。対応している薬局は下記のとおり。

たいよう薬局（公立久米島病院向かい）／たいよう薬局東店（球美の島診療所隣）

注意!! 処方せんを受ける場合は、必ず受給資格者証を窓口で提示してください。

※受給資格者証の提示がない場合は、薬代を窓口でお支払後、福祉課で申請が必要となります。

Q & A よくあるご質問

Q 受給資格者証（ピンク色）の資格対象期間を過ぎるとどうなるの？

A 対象期間が過ぎる前に小学校入学後から中学生まで対象の受給者資格者証を送付します。

Q 窓口無料化(現物給付)に対応できる医療機関はどこがありますか？

A 医療機関については、沖縄県ホームページにて確認できます。沖縄県ホームページが確認でき

ない場合は、受診する病院にお問い合わせいただくか、福祉課で案内します。

Q 平成30年7月分の領収証がありますが、この申請方法はどちらになりますか？

A 病院・薬局などでの保険医療による自己負担分を窓口で支払うことなく、無料で医療を受けられるは、平成30年10月診療分からとなりますので、その以前の領収証については、これまで通り窓口での申請が必要となります。

こども医療費について、わからない点や相談がありましたら、お気軽にお問い合わせください。お問合せ先／福祉課 ☎985-7124

体操教室 午前部…… 9:30～11:30
 実施時間 午後部…… 13:30～15:30
 お問合せ ☎985-7124

SMAP 平日 11:30～20:00
 利用時間 日曜 9:00～17:30
 お問合せ ☎851-3098

月		火		水		木		金		土		日	
体操教室	午前	5	北原公民館 社協会議室	6	仲地公民館 バーデハウス	7	宇江城公民館 銭田公民館	8	兼城公民館 バーデハウス	1	2	3	4
	午後												
SMAP	午前	12	北原公民館 社協会議室	13	仲地公民館 バーデハウス	14	宇江城公民館 銭田公民館	15	兼城公民館 バーデハウス	22	西銘公民館 真謝公民館	24	25
	午後												
体操教室	午前	19	北原公民館 社協会議室	20	仲地公民館 バーデハウス	21	宇江城公民館 銭田公民館	22	兼城公民館 バーデハウス	29	西銘公民館 真謝公民館	30	2
	午後												
SMAP	午前	26	北原公民館 社協会議室	27	仲地公民館 バーデハウス	28	宇江城公民館 銭田公民館	29	兼城公民館 バーデハウス	6	西銘公民館 真謝公民館	8	9
	午後												
体操教室	午前	3	北原公民館 社協会議室	4	仲地公民館 バーデハウス	5	宇江城公民館 銭田公民館	6	兼城公民館 バーデハウス	13	西銘公民館 真謝公民館	17	18
	午後												
SMAP	午前	10	北原公民館 社協会議室	11	仲地公民館 バーデハウス	12	宇江城公民館 銭田公民館	13	兼城公民館 バーデハウス	20	西銘公民館 真謝公民館	23	24
	午後												

※開催場所や日程を変更する場合がありますので、初めて通う方は福祉士会までお問合せください。TEL:985-7770(福祉士会)

地域包括支援センターだより

認知症をがっちりサポート!!



久米島町認知症初期集中支援チーム設置

平成30年10月16日(火)に久米島町認知症初期集中支援チーム員へ委嘱状を交付しました。

チーム員は、40歳以上の認知症の疑いがある方で、医療機関や介護保険サービスに繋がっていない方、または中断している方を対象に、医師・看護師・保健師が介入し、早期に医療や介護に繋いでいきます。

「認知症かもしれない」「最近様子がおかしい」など、地域で気になる方がいましたら、ご連絡ください。地域包括支援センターで相談を受け、チーム員の介入が必要と判断された場合は、日程を調整し、看護師や保健師が自宅に訪問します。そこで、本人の認知機能や生活状況を確認し、その後チーム員で支援方法を決定していきます。

早期介入することで、認知症の方やその家族が、地域で自分らしい生活を送れるように一緒に考えることができます。

■認知症初期集中支援チーム員

公立久米島病院

金城 元気 医師
 與那 明子 看護師
 鈴木 美恵 認知症看護認定看護師

久米島町地域包括支援センター

安里 佐智子 保健師
 大城 健 保健師



相談希望の方は、
地域包括支援
センターまで
ご連絡ください。

お問合せ 久米島町地域包括支援センター
 ☎ 985-7124(安里・大城)



目指せ！健康あいランド久米島



時間栄養学のススメ②

「時間栄養学」は、女子栄養大学副学長の香川靖男先生が勧めていて、生活リズム、食べる時間、食べるタイミングによって同じカロリーの食事でも太らず、生活習慣病を予防できるといいます。

沖縄の肥満解決には時間栄養学の視点が重要だと思われます。

①「早寝」 ②「早起き」 ③「朝ごはん」 ④「高脂肪食は3時まで」

その中から、まず「朝ごはん」。朝ごはんのバランスが最も大切だといわれています。

夕食から朝食までの約12時間の間に、私たちの体は飢餓状態になっています。

朝食によってその日に必要な栄養素の第1弾が入っていきます。大事にしたいですね！

①炭水化物	身体を動かすエネルギーになります。特に脳はブドウ糖をエネルギーとしているので、ご飯はしっかりとりたいものです。	ご飯、麺類、パン類
②タンパク質 カルシウム	細胞を作る材料です。私たちの筋肉、血液、骨など体を作ります。お豆腐はコレステロールの増加を抑えます。	肉、魚、大豆 大豆製品 卵、乳製品
③各ビタミン ミネラル 食物繊維	血液の流れを良くします。お通じを良くします。免疫機能を高めます。	緑黄色野菜、淡色野菜 果物類、キノコ類 海藻類、いも類

簡単バランス朝食(例)		
ご飯	白米、もち麦	お米だけでもいいのですが、もち麦を混ぜると食物繊維が増えます。
みそ汁	ゴボウ、ニンジン、大根 しめじ、小松菜、豆腐、島みそ	野菜は、5種類以上を基本にし、緑黄色野菜と、淡色野菜をしっかり入れます。久米島のお味噌は塩分が少ないのでオススメです。
目玉焼き	卵、油	不足しがちな栄養素が含まれています。朝、摂取するといいです。

※野菜の中には抗酸化物質が含まれガン予防や抗炎症作用があるといわれています。野菜たっぷりのスープ、みそ汁を毎日摂りましょう。夕ご飯の片づけをしながら朝の味噌汁の準備をしておくとい便利です。



①～③の材料を意識しバランス良い朝ご飯を摂りましょう。きちんと朝ご飯を摂ることによって、体温が上がり活動しやすくなります。

11/1 ～ 12/8 の主な日程		
1	木	・区長会
3	土	文化の日 ・文化財めぐり
4	日	・第2回久米島町8,500人の夢まつり
8	木	・女子バレーボール大会（～9日）
9	金	秋季全国火災予防週間（～15日） ・無料法律相談（P14 参照）
10	土	・久米島高校園芸祭（右記参照）
11	日	・女性防火グランドゴルフ大会
13	火	・うまんちゅ交流会（右記参照）
14	水	・職域バレーボール大会（～16日）
15	木	・婦人検診（乳がん・子宮がん）～18日午前／情報プラザ ・認知症カフェ
16	金	いもの日 ・巡回登記所（P14 参照）
17	土	・久米島町子ども読書まつり（P3 参照）
18	日	・久米島町子ども読書まつり（P3 参照） ・肉用牛セリ市
23	金	勤労感謝の日 ・離島フェア（～25日／沖縄セルラーパーク）
24	土	・久米島車エビフェスタ（P14 参照）
25	日	・シュガーライド久米島
26	月	・農業委員会総会
27	火	・職域フットサル大会（P14 参照）
12月		
2	日	・町産業まつり（右記参照）
3	月	・区長会
7	金	久米島物産展（～9日／那覇市タイムスビル）
8	土	・町中体連沖縄角力大会

自衛官採用試験情報

募集種目	受験資格	受付終了日	試験期日
# 5 自衛官候補生	18歳以上～33歳未満の 日本国籍を有する方	H30年11月22日	11月30日・12月1日のいずれか1日
# 6 自衛官候補生		H31年1月25日	H31年2月15日
# 7 自衛官候補生		H31年2月22日	H31年3月1日～2日のいずれかの日
陸上自衛隊 高等工科 学校生徒	推薦	H31年11月30日	H31年1月5日～7日のいずれか1日
	一般	H31年1月7日	1次H31年1月19日、2次H31年2月1～4日

重要なお知らせ

平成30年10月1日から自衛官候補生の採用年齢が引き上げられました。

改正前 18歳以上～27歳未満 → 改正後 18歳以上～33歳未満

【お問合せ先】自衛隊沖縄地方協力本部 TEL 098-866-5457 那覇分駐所 TEL 098-863-5280

体験コーナー（ストラップ作りほか）
お楽しみコーナー

販売物 タマゴ、タマネギの苗、野菜の苗、草花の苗、観葉植物、シークワサー鉢物、ガーデンテーブルなど

■第16回久米島町産業まつり

日時 12月2日（日）
午前9時～午後4時
久米島ホテルドーム

場所 久米島ホテルドーム

■うまんちゅ交流会

目的 日頃、地域の行事に参加することの少ない、障害者並び関係者、地域ボランティアの方々が相互の交流と親睦を深めながら、障害者の社会参加を促進する。

対象者 障害のある方とその家族

日時 11月13日（火）
午前10時～午後3時

場所 久米島中学校体育館

内容 レクリエーション

申込締切 11月8日（木）

申込先 社会福祉協議会

☎851-8335

お詫びと訂正

広報くめじま10月号の仲地全島角力大会結果の記事で、「小学校低学年の部」の2位に「宇根幹人」とありますが、正しくは「宇根大」の誤りでした。訂正してお詫び申し上げます。

表紙の写真

「満開のシヨウキブイセン」

毎年10月ごろに空港線の沿道で、見ることでできるシヨウキブイセン。今年は一斉に花を咲かせ、まるで黄金のじゅうたんのよう、鮮やかな黄色い花で松並木の根元を覆いました。島民や観光客は足を止め、思い思いに楽しんでいる様子が見られました。

広告

■お知らせ「Kume Info」は、ホームページ、FMラジオでもお伝えしています。

久米島町役場ホームページ、<http://www.town.kumejima.okinawa.jp>

FMラジオ[89.7MHz]：ラジオ広報ハイサイくめじま 放送時間：平日午前10時～11時・午後5時～6時（再放送）

相談

■無料法律相談

内容 財産、相続、金銭、貸借、契約などの法律問題

日時 11月9日（金）
午前10時～正午
午後1時～午後4時

場所 仲里庁舎1階会議室

※予約制とします。

当日受付も行いますが、予約の方が優先となります。

※相談時間は1人30分

お問合せ先 総務課 ☎985-7121

■巡回登記所

日時 11月16日（金）
午後1時～4時30分

場所 仲里庁舎1階会議室

取扱事務

- ・各種登記申請書の受付
- ・登記事項証明書などの申請受付
- ・登記に関する相談

お問合せ 那覇地方法務局不動産登記部
部門総括係 ☎854-7952

募集

■職域フットサル大会

第31回職域フットサル大会の出場者を募集します。事業所や各種団体でぜひお申込みください。

日時 11月27日（火）
午後6時30分～

場所 久米島ホテルドーム

参加資格 町内在住の事業所及び各種団体で5～10名で編成したチーム（愛好者によるチーム編成も可）

締切 11月21日（水）

午後5時までに電話で申込

参加費（保険料、体協助成金含む）
一般 3000円
中・高校生 1500円

お問合せ 久米島町体育協会サッカー部
前泊伸介（090-9780-1105）

■琉球大サテライト講座
亜熱帯地域産業における熱工学講座日程

●11月17日（土）
午前10時～12時30分

会場 具志川改善センター

料金 無料

お問合せ先 琉大コミュニケーションキャンパス事業本部
☎895-8085

イベント

■車エビフェスタ

車エビの生産量日本一を誇る久米島。子供から大人まで楽しめるイベント。

日時 11月24日（土）
午前11時～午後4時

場所 水産物加工処理施設前広場

■久米島高校園芸祭

日時 11月10日（土）11時～14時

場所 久米島高校園芸科実習棟
記念庭園周辺

内容 農場生産物の販売
学習内容展示

11月11日～17日は「税を考える週間」です

国税庁では、国民の皆様にも租税の意義や役割、税務行政に対する知識と理解を深めていただくため、1年を通じて租税に関する啓発活動を行っています。毎年11月11日から17日を「税を考える週間」として、集中的に様々な広報広聴施策を実施しています。

平成30年の「税を考える週間」は、テーマを「暮らしを支える税」とし、以下のとおり実施します。



- 1 国税庁ホームページによる広報
- 2 SNSを利用した広報
- 3 講演会の実施や関係民間団体等との連携
- 4 社会保障・税番号制度・ICTを利用した申告・納税手続などへの国税庁の取組
- 5 消費税の軽減税率制度に向けた国税庁の取組

税に関する情報は国税庁ホームページ（www.nta.go.jp）へ

国税分野におけるマイナンバー制度に関する情報は、（www.nta.go.jp/mynumberinfo/index.htm）

2018年12月2日 久米島町産業まつりに

ワイモバイル沖縄が出店！！

親子でワイモバイルブースに遊びにきてね♪

イベント参加無料

クリスマスリース手作り体験♪

ゲームに参加でお菓子のつかみどり♪

CMでおなじみの鹿田リナと撮影会♪

久米島に神々が 舞い降りた！ 宮崎県三川内神楽

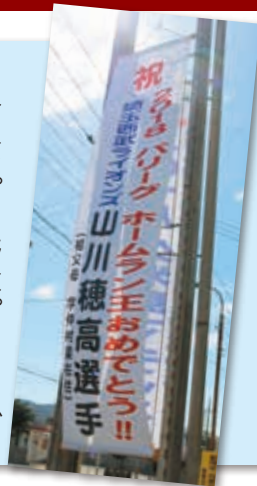


10月14日イーフ情報プラザで宮崎県延岡市北浦町の三川内神楽の公演が行われました。神楽とは、五穀豊穡や豊漁を感謝し、一年の生活の安定を祈る集落の祭り。全国各地で神事において神に奉納するため奏される歌舞で、神話を舞で表現しています。

会場には、約200人の町民等が詰めかけ、沖縄でほとんど見ることのない伝統芸能を興味深く鑑賞していました。公演では、大和笛と拍子、太鼓のリズムにのせ、7演目が披露されました。観客参加型の演目「柴引」では、一生懸命柴を引っ張り合うと、観客等から声援も飛び交いました。会場の外では、宮崎地鶏の焼き鳥や、いも焼酎などの特産品の販売もあり、観客らの舌も楽しませてくれました。

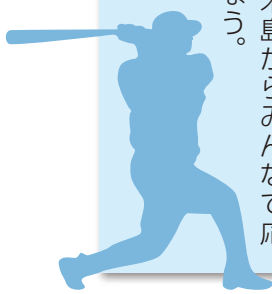


祝
パ・リーグ
本塁打王
埼玉西武ライオンズ
山川穂高選手



今年、プロ野球パ・リーグでホームラン王に輝いた山川穂高選手は、字仲村渠に祖父母を持つ、久米島が誇れる野球選手です。

山川選手は、入団5年目の今シーズン、4番打者として143全試合に出場。豪快なフルスイングで47本のホームランを放ち、2位と11本差で王者に輝きました。また、打点も124で2位という快挙。今後も目を離せないスポーツ選手！久米島からみんな応援しましょう。



広告

健康保険証が
ご利用できます

からだの痛み・悩みを

自宅で解消！

ご自宅まで往診します



＼こんな方にオススメ／

肩や腰の
痛み
なかなか
とれない方

ご高齢や障害、
そのほかの原因で
外出が
困難

75歳以上の
ご高齢者
からだに
障がい
のある方

治療内容 リハビリ、機能訓練、はり、お灸、マッサージ

琉球治療院 久米島店

詳しくはwebを検索！

琉球治療院

検索

お気軽にお問い合わせください【営業時間 9:00～18:00】

TEL.098-985-5070