広報 KUMEJIMA TOWN NEWS

くめじま

2019 2月号
NO.203

一足早い春が来た！

人口の推移

平成30年12月末現在

男 4,173人
女 3,700人
計 7,873人
3,982世帯

TOPICS

- 新成人103名の門出を祝う 久米島町成人式
- 1億円到達！ ふるさと納税ニュース
- 企画展「久米島の古文書」のお知らせ

ふるさと納税NEWS

おかげさまで・・・久米島町ふるさと納税 1億円 到達！

ありがとうございます！

平成30年度の久米島町ふるさと納税寄附額が1億円に到達しました。

現在の寄附件数は6,568件、寄付金額は116,758,000円です。（平成30年12月31日現在）

ふるさと納税返礼品協力事業者様、ふるさと納税の周知にご協力くださった皆様、そしてご寄附くださった皆様、ありがとうございました。

いただいたご寄附は、人材育成、環境保全など、町の様々な事業に活用させていただきます。

お問合せ	企画財政課　☎985-7122

LIBRARY 図書館準備室だより 第5号

「電子図書館」タブレットで体験してみよう

久米島町電子図書館をもう利用しましたか？自宅などインターネットが使用できる所で、パソコンやタブレット、スマホなどを利用して、好きな時に本を借りて読むことができ、とても便利です。まだの方はぜひお申込み（教育委員会または町図書室）してご利用を開始してみてください。

1月より町図書室（具志川改善センター 2階）に電図書館利用体験用のタブレット端末を導入しました。まずはお試しください。

久米島町電子図書館サイトはこちらから

アンケートにご協力ください。

久米島町電子図書館は、離島地域での電子図書館の利用促進や運用に関する課題解決を図るための実証事業として行われています。利用者だけでなく、利用していない方も含めてアンケートへの回答をお願いします。皆様からのアンケート結果に基づき、電子書籍の充実や利便性向上を図っていきますので、ご協力よろしくお願いいたします。

【アンケート回答方法】

①久米島町電子図書館サイトから回答

②久米島町教育委員会または町図書室設置のアンケート用紙で回答

お問合せ　教育委員会　☎985-2287

新成人103名の門出を祝う

平成31年久米島町成人式

新成人の門出を祝福し、久米島町成人式が１月13日、具志川改善センターで行われました。今年は、103名の対象者のうち86名が参加し、晴れ着姿の新成人を家族や関係者が祝いました。これから社会人の一員として、しっかりと将来の自分の姿を常に思い描き、なりたい自分に向かって歩み続けてください。

▲久米島西中学校

▲誓いのことば　吉田鶴愛さん

▲仲里中学校

▲謝辞　真栄平理將さん

▲久米島中学校

風の帰る森 定期便り

第33号

今月の担当
風の帰る森 事務局
上月 有紀

風森文庫イベントと本館施設の工事進捗状況について

今回は昨年12月に開催した「風森文庫で出会う感じるつながる」イベントの様子と本館工事の進捗状況について報告します。

▼「風森文庫で出会う感じるつながる」

風の帰る森本館に設ける図書室に収蔵する約３６００冊を博物館の場所を借りて展示・公開しました。３日間で２３０名を超える来場者の方に、たくさんの図書に触れて頂きました。また期間中には関連イベントも実施し、各回子どもから大人まで幅広い年齢層の参加者で大盛況でした。来場者からは「親子で楽しめる図書がたくさんあり楽しかった」「友人に広めたくなるお気に入りの一冊を見つけた」「どんな図書室になるのか楽しみ」などの感想を頂きました。

△風森文庫イベントの様子

▼本館工事の状況

２階屋根の基礎となるコンクリートを流しこむ作業が完了しました。周囲を取り囲む足場の間から建物全体が少しずつ見える様になり、以前に増して２階建の大きさが捉えられる様になってきました。また建物内部については内装工事が始まり、家具や備品等の設置が着々と進んでいます。

引き続き次年度オープンに向けて丁寧に作業を進めていきますので温かく見守ってください。

△本館工事現場の様子

△本館工事現場の様子

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　kazenokaerumori

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、12月25日仲里庁舎において、平成30年度第９回農業委員会総会を開催し、申請のありました案件を審議しました。

① 農地法第３条の規定による許可申請→５件　審議の結果許可されました。
② 農地法第４条の規定による許可申請→１件　審議の結果許可されました。
③ 農地法第５条の規定による許可申請→２件　審議の結果許可されました。
④ 非農地証明願いについて　→１件　審議の結果許可されました。

平成30年度第11回（２月）農業委員会総会の開催日　→　**２月25日（月）**
許可申請書及び届出書等の申請締め切り日　→　**２月15日（金）**

お問合せ　農業委員会　☎985－7134

久米島学習センター通信 第42号

K.G.C

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　学習センターってこんなところ♪

学習センターは仲泊にある「じんぶん館」の中にあります。でも普段中に入ることはないし、教室ってどんな場所なの？…というみなさん。今回は、教室と塾の学習アイテムを大公開します！
参考書が並んでいるだけじゃない！学びが深まるよう、多様な教材を用意しているんです♪

❶ 教室

約40名が入れる大教室と、自習や面談に使用する小教室があります。

❷ 豊富な書籍

レベル別参考書・問題集だけでなく、入試対策や学習に役立つ多様なジャンルの本を揃えています！

❸ iPad&ノートパソコン

映像授業や推薦対策用に、個別に貸出しもできます(台数に限りがあるため受験生優先)。

❹ 各科目専門のスタッフ陣

文・理の各科目、推薦・小論文対策など、５名のスタッフで幅広い分野をカバーしています！

中学生体験入塾が始まります

毎年恒例になりました！久米島高校へ進学予定の中学３年生を対象に、無料の体験入塾が始まります。高校に入ると一気に忙しくなり、気づけば授業についていけなくなった・・・なんてことにならないよう、春から早めのスタートを切りませんか♪

詳細は後日、各中学校にてご案内いたします。

科学の豆知識 “ビタミン”って何だろう？

風邪の予防に大切な「ビタミン」。

ビタミンは炭水化物・タンパク質・脂質以外の有機物のこと。カルシウムや鉄などの「ミネラル」はビタミンの仲間に含まれません。

通常の食事を摂っていれば必要量が摂取できると言われていますが、いつも同じような食事だと不足してしまい、病気にかかりやすくなります。

ビタミンDは日光を浴びることで作られますが、食品からも摂取しないと不足しがちになります。

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！スタッフが丁寧にお答えします！
☎ 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

消防だより

平成31年2月号

平成31年 久米島町消防出初式

年頭を飾る消防出初式が、１月10日に消防本部内において盛大に執り行われました。

出初式では、隊員の品位、姿勢、服装、態度などを点検する特別点検や沖縄県消防協会長表彰、久米島町長表彰、消防長表彰などの式典と、建物火災救助総合訓練、色とりどりの水を使った一斉放水などの消防演習等が行われました。

ご来賓並びに多くの町民の皆様がご出席していただき盛会のうちに終了しました。

本年も職員一同、より一層精進して参りますので、消防行政へのご理解とご協力の程宜しくお願いいたしますとともに町民の皆様のご健康とご発展を祈念申し上げます。

沖縄県消防協会長表彰

消防職員、消防団員として、勤続が15年以上に及ぶ者に対し表彰される賞で、吉永龍夫消防士長と宇久里隼人具志川分団班長が表彰されました。

吉永龍夫 消防士長
（平成15年4月に拝命）

宇久里隼人 具志川分団班長
（平成13年4月に拝命）

久米島町長表彰

饒平名渉消防副士長は、平成30年3月に実施されました救急救命士国家試験に見事合格しました。島内における救急業務の更なる向上と、職員の士気高揚に尽くされたその功績は他の職員の模範となり今回の受賞となりました。

饒平名 渉 消防副士長

消防長表彰

平成30年5月10日に発生した救急事案において、近くを通りかかった安村敏明さんが倒れている男性を発見し、119番通報するとともに、救急車が到着するまでの間懸命に心臓マッサージを実施し、救急隊へ確実な救命のリレーを行いました。勇敢で迅速、的確な応急処置は、尊い命を救い、男性の社会復帰に貢献しました。

※火災の早期発見と『逃げ遅れ』を防ぐために住宅用火災警報器を設置しましょう。

住宅用火災警報器の交換の目安は10年です。定期的に作動の確認をしましょう。

○消防法及び久米島町火災予防条例により、すべての住宅に火災警報器の設置が義務づけられました。

※火入れを行う地域の皆さんは必ず消防本部まで連絡するようお願いします。

※火事・救急・救助は119番へお願いします。

12月出動状況　（　）は、平成30年累計

- 救　急 ……31件（328件）
- 火　災 …… 1件（　5件）
- 救　助 …… 0件（　5件）
- 風水害 …… 0件（　8件）
- 捜　索 …… 0件（　0件）
- その他 …… 1件（18件）

合計…… 33件（364件）

公立久米島病院だより

2・3月休診日：毎週日曜・月曜、3/21（木）

☎985－5555
受付時間／午前8時30分～11時
午後1時～4時

インフルエンザの感染予防を！

上原盛幸

沖縄全土でインフルエンザが猛威をふるっています。久米島病院でも、1月上旬よりインフルエンザの患者数が増えています。皆さま予防接種はお済みでしょうか。今回はインフルエンザに関してのお話です。

一般的にインフルエンザにかかると高熱、全身のだるさ、食欲低下などの症状が見られます。発熱は約5日間続きます。

病院でインフルエンザにかかったか検査を受ける事が出来ますが、発熱して12時間経過していないと正確な検査が出来ないので注意が必要です。

また、発熱後3日以上経過してしまうと十分な治療効果が期待できません。現在は、1日だけ内服すれば治療終了となる薬も出ていますので、少しでも疑わしい場合には上記の注意事項を確認して早めの受診をお願いします。

なかなか病院受診ができない場合でも、治療をしなくても症状自体は約1週間で治まります。その為、インフルエンザを疑わせる症状が出た場合、まずは他の方にうつさないように職場等を休み、自宅で安静にすることが重要です。解熱後2日間は人にうつる事も覚えておいてください。

予防接種を受けた方の場合、症状の重症化を防ぐ事ができます。ただし、感染自体を防ぐ事はできないので、感染予防は重要です。

皆さまで協力してこの時期を乗り切っていきましょう。

ちょっと気になる子の見立てと支援

小枝達也先生の講演会より

小児科　渡邉幸

国立成育医療センター副院長の小枝達也先生による講演会が12月に久米島で行われました。小枝先生は2度目の来島で、昨年同様10名の発達相談と支援者向けの講演会をしてくださいました。その中からご紹介したいと思います。

①行動の意味を知ることが大事

「ちょっと気になる子」としては、「落ち着きがない」「集団で遊べない」「乱暴な行動をする」などがありますが、一面だけで判断することはできません。また、周囲を困らせる行動はないが、本人が実は困っているということもあります。「パターン化して子どもを見ずに子どもの全体像を見る」「行動の意味（背景）を知る」「園と家庭の違いを理解する（家庭は小さな社会なので困り感が出にくいことがある）」ことが大切ということを強調していました。

②自己尊厳感

子どもは苦手な事に取り組むとき多大なエネルギーを要します。そんな時に親から「まだできないの？なんでいつもこうなの！」などと叱責を受けると「こんなに頑張っているのに認めてもらえない」と気力が低下します。さらに「どうしていつもこうなの」と責められる事が続くと「どうせわかってもらえない」「何もやりたくない」と自己尊厳感が低下し、反抗的な態度が増えてきたりします。逆に「苦手なのに頑張ってて偉いね。」とねぎらいの言葉を受け、うまくできなくても「あなたはあなたのままでいいよ。そのままで大好きだよ」と言うメッセージを受け取っていると、自己尊厳感がつき、苦手なことに取り組めたりもします。

③叱り方

子どもの自尊心を傷つけたり、追いつめる様に叱るのは逆効果。言うことを聞かない子には「近づいて（1m以内）、穏やかに」伝える。叱るよりも取るべき行動のモデルを示し（「〇〇しないで！」ではなく「〇〇しようね」）こまめに褒めると驚くほど子どもが変わります。

などなど発達障害にかかわらず子育て全般に関わる話で、1時間半があっという間に過ぎてしまいました。まだまだあるので、また別の機会にご紹介したいと思います。

タスキをつないで島一周
ふれあい駅伝大会

第17回久米島町ふれあい駅伝大会（主催：久米島町体育協会）が12月16日に、仲里総合グラウンドをスタート、ゴールで行われました。各字対抗にて行われ、今年は12チームが参加し、島内を１周（24㎞）するコースを小学生から50代まで17人でタスキをつなぎました。

優　勝	なかさと東・南謝	1時間33分42秒
準優勝	なかさと東	1時間34分17秒
３　位	鳥島	1時間35分41秒

久米島の自然を楽しみながらウォーキング
久米島のんびりウォーク

１月19・20日の両日、久米島のんびりウォークが行われました。子どもからお年寄りまで、県内外から約530人が参加。４㎞から30㎞までの７コースから、自分の体力に合ったコースを選び、アーラやだるま山の桜を見ながら、またビーチサイドをのんびり楽しみながら歩いていました。19日はゴール後、いちゃりば交流会が行われ、フラダンスや民謡を楽しみました。

交通事故ゼロを目指して！
秋・年末年始の交通安全運動

久米島町では年4回、関係団体の協力のもと交通安全運動を行なっています。

秋と年末年始の交通安全運動ではチラシ配布を実施しました。

【秋の全国交通安全運動】
平成30年９月21日

Aコープ前にて、久米島町民生委員、久米島交番と協力し、安全運転の呼びかけをしながら、チラシ配布を行いました。

【年末年始の交通安全運動】
平成30年12月20日

イーフ地区、儀間地区、仲泊・大田地区の３か所で飲食店を中心にお店などへ飲酒運転根絶の呼びかけを行いました。久米島交番、久米島町婦人会、久米島町青年団協議会、区長（イーフ、山城、大田、西銘）などが参加し、交通安全チラシ配布を行いました。

▲秋の全国交通安全運動

▲年末年始の交通安全運動

賑やかに新年の幕分けを祝う
久米島町新年会

１月７日、久米島町新年会が具志川改善センターで行われ、関係者約320名が出席しました。町文化協会古典音楽部会、琴曲部会によるかぎやで風の合奏で幕開けし、町長などによる鏡開きなどで今年１年の町の発展を祈願しました。会の中では、平成30年に叙勲を受賞した儀間光明さん（秋の叙勲・瑞宝双光章）、江洲良徳さん（高齢者叙勲・旭日単光章）が紹介され、参加者で激励しました。

公民館にイス・テーブルを整備
一般コミュニティ助成事業

（一財）自治総合センターでは「一般コミュニティ助成事業」を実施しています。久米島町ではこの事業を活用し「各自治会の活動が活発になり、より一層の地域コミュニティの強化や地域活性化につながること」を目的に会議用テーブルとイス一式を７地区の公民館に整備しました。各自治会では、本事業で整備された備品を活用して、今後も地域コミュニティの維持と強化を図ります。

子供たちの人材育成に！
昭和33年生還暦大同期生会

昭和33年生還暦大同期生会から町育英会へ28万7,810円が寄付されました。同期生会は、11月23日に島内のホテルで開催され162人が参加し、盛大に行われました。その会の余剰金を島の未来を担う子供たちの人材育成のために役立てて欲しいとの願いを込めて寄付されました。吉野教育長は「経済的に厳しい状況の中で、大学等へ進学したいと願う生徒を対象とした給付型奨学金として活用したい」と感謝しました。

ライフジャケットを寄贈
沖電企業株式会社

12月20日、沖電企業株式会社の仲道正哲さんらが教育委員会を訪れ、ライフジャケット30着を寄贈しました。同社は「地域社会貢献」の一環として、地域のニーズに応じて、様々な支援を行っており、自然教室などで、子供たちの水難事故を防ぐため活用してほしいと寄贈。吉野教育長は「交流体験や海・川での学校の自然教室で活用できます。とても助かります。」と感謝しました。

出張年金相談会

日本年金機構 浦添年金事務所が出張年金相談会を開催します。

- 年金相談関係（年金請求、年金受給額見込額等）
- 国民年金保険料関係（保険料免除等）
- 年金加入記録関係

などについてご相談ください

日　程

2月13日(水)13時～17時
2月14日(木) 9 時～12時

場　所

久米島町役場　仲里庁舎2階会議室

※要予約!!(下記の番号までお電話ください)

浦添年金事務所 お客様相談室　☎877-0343
(音声案内の後、①→②を押してください)

お問合せ先

日本年金機構 浦添年金事務所　☎877-0343
久米島町福祉課　☎985-7124

*相談には認印・年金手帳・年金証書・ねんきん定期便等の基礎年金番号のわかるものもしくは身分証明書をお持ちください。

*また、代理で相談をされる場合は委任状が必要となりますのでご注意ください。(代理人の方も身分証明書をお持ちください。)

*50歳以上の方は、年金見込額の計算をすることができます。

国民健康保険被保険者証（保険証）の一斉更新について

～国民健康保険被保険者証(保険証)の有効期限は平成31年3月31日まで！～

国民健康保険被保険者証(保険証)の一斉更新を行います。

平成31年2月末までに『国民健康保険税』を全額納めていますか?

はい

新しい保険証が、3月中旬から下旬にかけて世帯主あてに送付されます。
【保険証の送付方法】
確実に被保険者にお届けするために**簡易書留**で郵送いたします。受領印が必要なため、不在の場合には配達されません。

いいえ

国保税の納付が確認でき次第、仲里庁舎（福祉課）、具志川庁舎（総合窓口）で交付いたします。
※滞納している方はお早めに福祉課国保担当にご相談ください。ご相談もなく滞納が続くと**滞納処分（差押等）**の対象となります。

○お支払済みの世帯でも、住民登録が久米島町外にある方のマル学の保険証は窓口発行となります。
お手数ですが、在園証明書、在学証明書等をお持ちの上、窓口にて手続きをお願いします。(ご卒園、ご卒業等された場合は、必ず届け出てください。)
○来年度の保険証の更新（平成32年3月）までに75歳に到達される方の保険証の有効期限は誕生日の前日となっています。
○平成31年4月2日以降に新たに70歳に到達される方は、誕生月(1日生まれの方は誕生月の前月)の中旬ごろに新しい保険証を郵送で送付しており、70歳の誕生月の翌月(1日生まれの方は誕生月)から使用していただけます。
○保険証は水にぬらさないようご注意ください。保険証のカバーをご希望の方には、仲里庁舎（福祉課）及び具志川庁舎（総合窓口）でお渡ししていますのでご来所ください。
○保険証を受け取ったらすぐに記載内容に誤りがないか必ず確認をお願いします。

お問合せ先:福祉課 国保担当　☎985-7124

ファミサポ

久米島 子育て支援サポーター講習会のお知らせ

2月23日(土) 9:00～16:30

- ファミリー・サポート・センターの概要、援助内容
- 子ども家庭福祉
- 保育者の職業倫理と配慮事項/ファミサポ援助活動の実際
- 保育の原理
- 地域保育の環境整備
- グループ討議（昼食をとりながら）
- 安全の確保とリスクマネジメント
- 絵本のある子育て
- 乳幼児、学齢期の心理と発達
- 乳幼児の食事と栄養
- 児童虐待と社会的養護
- 久米島町の教育の現状

2月24日(日) 9:00～15:30

- 心肺蘇生法　講義・実習
- 子ども、子育て世帯の現状/特別に配慮を要する子供への対応
- グループ討議（昼食をとりながら）
- 乳幼児の生活と遊び
- 小児保健
- 対人援助の価値と倫理/子供の障害

講師は、公立久米島病院医師をはじめ各専門分野のスペシャリストです。興味のある方はどなたでも受講できます。申込制なのでお電話お願いします!

お子さん連れの場合は、ファミサポで対応可能です(有料)。

場　所　久米島町老人福祉センター
持ち物　弁当、筆記用具　費　用　無料

お申込み・お問合せ
☎福祉課 985-7124

まちづくり講演会

久米島の「次の一手」を考える ～地方創生のその先へ～

地方創生の「その先」とは?田舎だからこその可能性とは?
先進的な取り組みを手掛けるゲストスピーカーの話から、明日の久米島をつくるヒントを探ります。

3月5日(火) 17:30-20:00　久米島町役場 仲里庁舎2階 大会議室　参加費:無料

問合せ・申込みは　098-894-6488 info@shimagurashi.net　島ぐらしコンシェルジュ(担当:石坂)まで!

一般社団法人ソシオデザイン代表理事
大西 正泰（おおにし まさひろ）

徳島県生まれ。「起業家精神」を軸に学校の立て直しを行い、その実績を評価され経済産業省後援の起業家育成事業「DREAMGATE」に参加。
生きている限り「幸せ」を追求していかなければいけないと、映画インターンをきっかけに上勝町に出会う。現在は葉っぱビジネス、ゼロ・ウェイスト運動、次の三本柱に向けシェアバーやシェアハウス事業、カヤック事業など多岐にわたり活動している。

LODEC Japan合同会社代表　**たつみかずき**

1986年生まれ。大阪出身。小学生の3年間を山村留学制度をとおし小谷村-OTARI-で過ごす。2009年に我が心のふるさと長野県最西北ど田舎小谷村-OTARI-に移住。2011年棲家となった古民家を『古民家ゲストハウス梢乃雪』として運営開始。
「田舎の入口」となる場所創りを始める。2014年には大町市中綱集落にて2軒目となる『ゲストハウスカナメ』。2015年には『シェア&コミュニティハウスmeotone』の運営を開始。現在は2軒のゲストハウス／ 2軒のシェアハウスを運営し、「地域と人を繋ぐ」を生業としている。

2月 健康カレンダー

体操教室 実施時間　午前の部……9：30〜11：30　午後の部……13：30〜15：30
お問合せ　福祉士会 ☎985−7770

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

★2/10(日)　個別指導日・リズムフィットネス

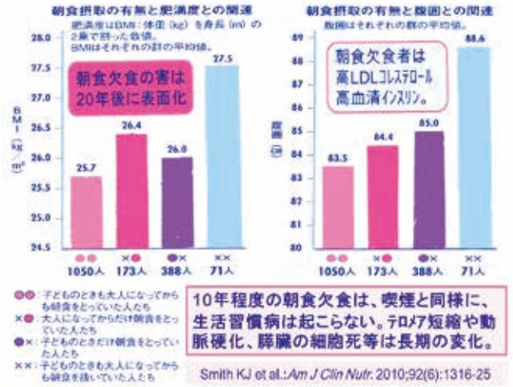
	月	火	水	木	金	土	日
体操教室 午前	4	5	6	7	1	2	3
体操教室 午後		仲地公民館	宇江城公民館	兼城公民館	西銘公民館(大原・北原)		
SMAP		バーデハウス	銭田公民館	バーデハウス	真謝公民館		
体操教室 午前	社協会議室	×	○	×	○	×	○
体操教室 午後							
SMAP	○	○	○	○	○	○	★
体操教室 午前	11	12	13	14	15	16	17
体操教室 午後		仲地公民館	宇江城公民館	兼城公民館	西銘公民館(大原・北原)		
SMAP		バーデハウス	銭田公民館	バーデハウス	真謝公民館		
体操教室 午前	社協会議室	×	○	×	○	×	○
体操教室 午後							
SMAP	×	○	○	○	○	○	○
体操教室 午前	18	19	20	21	22	23	24
体操教室 午後		仲地公民館	宇江城公民館	兼城公民館	西銘公民館(大原・北原)		
SMAP		バーデハウス	銭田公民館	バーデハウス	真謝公民館		
体操教室 午前	社協会議室	×	×	×	○	×	○
体操教室 午後							
SMAP	○	○	×	×	○	×	○
体操教室 午前	25	26	27	28	1	2	3
体操教室 午後		仲地公民館	宇江城公民館	兼城公民館	西銘公民館(大原・北原)		
SMAP		バーデハウス	銭田公民館	バーデハウス	真謝公民館		
体操教室 午前	社協会議室	×	○	×	○	×	○
体操教室 午後							
SMAP	○	○	○	○	○	○	○
体操教室 午前	4	5	6	7	1	2	3
体操教室 午後		仲地公民館	宇江城公民館	兼城公民館	西銘公民館(大原・北原)		
SMAP		バーデハウス	銭田公民館	バーデハウス	真謝公民館		
体操教室 午前	社協会議室	×	○	×	○	×	○
体操教室 午後							
SMAP	○	○	○	○	○	○	○

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

目指せ！健康あいらんど久米島　時間栄養学のすすめ④

生活リズムを整えることはとても大切な事、でも生活リズムって何？早寝、早起き、朝ご飯。大事な事です。でも、世の中にはいろんなお仕事があって、夜中にお仕事する人もいます。そんな人はどうすればいいのでしょう。

人間の体は、光と食事で目覚め、一日をスタートさせます。朝の6時まで仕事した方は、帰宅までなるべくまぶしい光を目に入れないようにします。サングラスをかけるといいですね。帰宅してもカーテンを開けずなるべく暗くしてアイマスクなどをつけて寝ましょう。睡眠は7時間を目安にします。起きたらカーテンを開け明るくして、食事をします。この方にとって、この食事が朝食です。前の食事から10時間から12時間空腹であることが大事です。ブレックファースト（断食を破る食事）です。朝食は炭水化物とたんぱく質は欠かせません。ご飯と野菜たっぷりのみそ汁、そして卵焼きや焼き魚、果物も朝がいいですね。断食の後なので、しっかり食べて体にエネルギーを入れましょう。一日しっかり勉強するにもお仕事するにも、そして、遊ぶにも大切なことです。



2015年12月「久米島の健康と時間栄養学」女子栄養大学副学長 香川靖雄先生講演会より

体と心の休息　睡眠を見直してみよう

みなさん、夜はぐっすり眠れていますか？良い睡眠は、心と体の栄養とも言われています。今日から睡眠を見直してみませんか？

■睡眠のはたらき

①心と体を癒す

睡眠には一日の仕事で疲れた「心と体を癒す」作用があります。特に脳は眠っている時にしか休息できません。

②成長ホルモンを分泌する：子どもにも大人にも大事なホルモン

寝ている間に成長ホルモンを分泌します。成長ホルモンは「免疫物質の生成（免疫力を高める）、古くなった細胞の作り替え、傷ついた細胞を修復する」健康な身体づくりには欠かせない物質です。

成長ホルモンの分泌は「眠り始めの３時間」に集中します。また、深い睡眠（ノンレム睡眠）が寝始めの３時間にとれた人は、朝に熟睡感を得られやすいと言われています。

③ストレスを減らす

睡眠中に脳内でつくられる睡眠物質には、ストレスの原因となる有害物質を除去してくれる働きがあります。

■質の良い睡眠のためのポイント

○夜、寝る前２時間までに食事をとる

胃腸の働きが落ち着いてから寝床に入ることで、ぐっすり眠れます。脂っこいものやカフェインなども控えましょう。

○寝る直前のパソコンや携帯電話は極力控える

ブルーライトと呼ばれる青い光が眠りを妨げてしまいます。寝る前は読書、穏やかな音楽を聴く、家族での団らんなど、気持ちがリラックスするようなことを取り入れてみましょう。

○寝酒はほどほどに

寝酒は「慣れ」が生じて、量が増えていきやすく「飲まないと眠れない」という危険な状態に陥ることがあります。また、夜中に目が覚めてしまう「中途覚醒」が起こりやすいと言われています。

睡眠不足は、食欲を増進し、肥満につながります。疲れやストレスの軽減のためにも多少の個人差はありますが、６〜８時間程度の睡眠を確保しましょう。

相談

■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　2月7日（木）
午前9時～午後5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

募集

■平成31年度久米島町奨学基金学生募集

久米島町では奨学金を必要とする学生を募集致します。
申込期間　2月4日(月)～3月8日(金)
提出書類
1 奨学金貸付申込書（様式第1号）
2 奨学生推薦書（様式第2号）
3 住民票謄本
4 在学証明書又は合格通知書
5 前年の世帯全員の所得を証明するもの
※様式第1号・2号は教育委員会に備えてあります。
お問合せ　教育委員会（担当：幸地）
☎985－2287

■平成31年度・平成32年度入札参加資格申請の受付

平成31年度・平成32年度において久米島町が発注する建設工事、測量及び建設コンサルタント等、物品の請負契約に係る入札に参加を希望する業者の方は、次のとおり受付を行います。
期　間　2月1日（金）～28日（木）
提出先　久米島町総務課
提出方法　持参又は郵送
（2月28日消印有効）
有効期限　平成31年4月1日～
平成33年3月31日
様　式　沖縄県の様式を準用する
なお、申請要領及び添付書類については久米島町ホームページにてご確認ください。

イベント

■久米島町ヤングフェスティバル

期日　2月17日（日）
時間　午後1時～
場所　具志川改善センター
内容　三線、民謡、空手古武道、ピアノ、エイサー太鼓、フラダンスなど
お問合せ　教育委員会
☎985－2287

人事
（新採用職員）
譜久里 智代

1月から福祉課に配属となりました、譜久里智代と申します。一日も早く町民の皆さまのお力になれるよう、日々精進して参ります。よろしくお願いします。

沖縄税理士会「申告無料相談会」のお知らせ

複雑な申告を要する方は、税理士による「無料相談会」にお越しいただき申告されるようお願いします。

期　日	時　間		場所
	午前	午後	
2月18日（月）	10時～11時30分	13時～16時	仲里庁舎
2月19日（火）	9時～11時30分		

※必要な書類等は北那覇税務署へ事前にご確認下さい。

【対象者】
●住宅借入金等特別控除を初めて受ける方（平成30年以前に新築・増築等された方も含みます）
●株式や損失等の複雑な申告を要する方
●消費税の申告をされる方　　など
税理士相談会にお越しいただけない方は、北那覇税務署へ直接申告相談されるようお願いします。
北那覇税務署　☎ 098-877-1324
※町県民税申告相談
・受付についてのご案内は、広報誌1月号及び久米島町ホームページに掲載しています。

2/1～3/1の主な日程

1	金	・区長会 ・楽天春季キャンプイン
3	日	・楽天久米島フェスティバル
6	水	【記念日】久米島紬の日 ・特別展「久米島の古文書」～3/6まで（P16参照） ・企画展「久米島紬」～3/6まで（P16参照）
7	木	・無料法律相談（P14参照）
9	土	・講座「久米島の文化財の特徴」（P16参照） ・ワークショップ「久米島紬の糸でしおり作り体験」（P16参照）
10	日	・リズムフィットエクササイズ（P14参照）
11	月	建国記念日
13	水	・出張年金相談　～14日（P10参照）
16	土	・楽天イーグルス野球教室
17	日	・ヤングフェスティバル（P14参照）
18	月	・町県民税申告開始（～3/15まで）
20	水	・旧十六日
21	木	・認知症カフェ（13:30～/家福み一家）
23	土	・子育て支援サポーター講習会～24日（P11参照） ・ワークショップ「久米島紬の糸でしおり作り体験」（P16参照）
24	日	・町長杯、JAL･JTAカップパークゴルフ大会
25	月	・農業委員会総会
3月		
1	金	・区長会 ・久米島高校卒業式 ・春季全国火災予防運動（～7日）

お詫びと訂正

広報くめじま1月号21ページの寄付の記事において、誤りがございました。

寄付　ホームセンターたばた様
誤　~~500,000円~~　　正　1,000,000円

以上のように訂正し、ここに謹んでお詫び申し上げます。

平成31年度 町営住宅 空き室待ち入居希望者募集

平成31年4月1日以降、空き室が発生することを予想し、入居希望者を募集します。

【規　格】　3LDK
【選考方法】
実態調査及び公開抽選により入居順位を決定
【受付期間】　平成31年2月1日（金）～2月28日（木）
【入居資格】
① 町内に住所を有する者
② 現在、同居しようとする親族（婚姻の届け出をしていないが事実上婚姻関係にあるもの、その他の婚姻の予約者も含む。）があること。ただし、60歳以上の高齢者や障がい者などはこの限りでない。
③ 月収（同居親族に収入がある時は合算した額）が次の額以下であること。
一般世帯　158,000円
裁量世帯　214,000円
（高齢者世帯、障がい者世帯など）
④ 現に住宅で困窮していることが明らかなものであること。
⑤ 地方税等を滞納していないこと
⑥ 連帯保証人を1名立てられる者であること
⑦ 入居しようとする者又は同居しようとする親族が暴力団員でないこと
【提出書類】
① 町営住宅入居申込書（仲里庁舎・総務課と具志川庁舎・総合窓口で配布）
② 婚約者は、婚約を証する書類（婚約者は、入居許可の日までに婚約届の受理証明書を提出できること。）
③ 不当な立ち退き請求を受けているものは、立ち退き請求を証する書類。
【申込制限】
入居申込者一世帯につき一通に限ります。
【町営住宅所在地】
・比屋定・宇江城・仲村渠・具志川・大原・北原
・久間地・山城・美崎
【申込書配布】
日時：2月1日（金）から
場所：仲里庁舎　総務課・具志川庁舎　総合窓口
＊ホームページからもダウンロード可能です。
【お問合せ・提出先】
総務課　行政班　☎985－7121

特別展 久米島の古文書（こもんじょ）

～修復史料速報展～

会期 平成31年 2/6（水）▶ 3/17（日）
※毎週月曜休館

会場 久米島博物館

時間 9:00～17:00
（入館は16時半まで）

入場 無料（常設展示室は有料）

久米島町では、沖縄振興特別推進交付金を活用し、県指定文化財「上江洲家」資料の古文書修復を行っています。
今回、久米島の文化財保護を、さらに充実させる為、修復が完了した古文書を公開します。
古文書の調査・修復を通して見えてきた、久米島の歴史と文化、島の人々の営みを古文書とパネル等でご紹介します。
また、古文書の中には、久米島紬に関する記述も多くあるので、古文書の展示とあわせ、古い久米島紬や最近の久米島紬も展示し、紬にちなんだワークショップも開催いたします。

1 講座
「久米島の文化財の特徴」

講　師：中島徹也（久米島町教育委員会）
日　時：平成31年2月9日（土）
11：00～11：30
場　所：久米島博物館ロビー
参加費：無料（申込不要）

3 ワークショップ
「久米島にある伊呂波歌を読んでみよう」

講　師：宮良みゆき（久米島博物館）
日　時：平成31年3月9日（土）
14：00～15：00
場　所：久米島博物館ロビー
参加費：無料（申込不要）

2 ワークショップ
久米島紬の糸で しおり作り体験

講　師：宮良みゆき（久米島博物館）
日　時：平成31年2月9日（土）・23日（土）
14：00～14：30
定　員：10名（先着順）※当日受付13：30～
場　所：久米島博物館ロビー
参加費：無料　問い合わせ：098-896-7181

4 ワークショップ
繭から真綿作り・真綿から糸引き・繭から糸引き。久米島紬の糸作り実演会！

すべて見せます！

講　師：久米島紬保持団体
日　時：平成31年3月16日（土）
15：00～16：00
場　所：久米島博物館ロビー
参加費：無料（申込不要）

5 ミニ講演会
「古文書からみる久米島の歴史」

講　師：豊見山和行（琉球大学）
深澤秋人（沖縄国際大学）
小野まさ子（沖縄県教育庁文化財課）
日　時：平成31年3月16日（土）
16：30～18：30
場　所：久米島博物館ロビー
参加費：無料（申込不要）

同時開催 企画展 久米島紬
―粋をまとう、男物の魅力―

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

2019（平成31年）2月号　発行／久米島町役場　編集／久米島町役場総務課　TEL.098-985-7121　FAX.098-985-7080
久米島町役場ホームページ http://www.town.kumejima.okinawa.jp FMラジオ／ラジオ広報ハイサイくめじま　平日午前10時～11時・午後5時～6時［再放送］