

くめしま

2019

3

NO.204

月号

久米島紬着付け体験で
気持ちも行動もおしとやかに

TOPICS

- ・東北楽天ゴールデンイーグルス春季久米島キャンプ2019
- ・HONMAカップパークゴルフ沖縄大会in久米島 大会結果
- ・第56回なかさと交流 報告会

人口の推移

平成31年1月末現在

男 4,169人

女 3,694人

計 7,863人

世帯 3,978世帯



大会入賞者

男子の部

優勝	比嘉 直樹 (久米島町 字仲泊)	スコア 117
準優勝	糸数 聡 (久米島町 字鳥島)	スコア 120
3位	糸数 樹 (久米島町 字鳥島)	スコア 120

女子の部

優勝	國吉 裕子 (久米島町 字鳥島)	スコア 125
準優勝	寺山 栄子 (北海道)	スコア 127
3位	佐伯 俊子 (富山県)	スコア 129

パークゴルフで交流

HONMAカップパークゴルフ沖縄大会in久米島

1月22日、久米島シーサイドパークゴルフ場にて本間ゴルフ主催による「第7回本間カップパークゴルフ沖縄大会in久米島」が開催されました。大会には韓国より68名、島外115名、島内63名の計216名が参加しました。当日は晴天に恵まれ、参加者は新しくできたアラハコースを含めた5コース(45ホール)を楽しみました。大会終了後は具志川改善センターにて交流会が行われ、島民及び参加者の交流を深めました。



△使用した食材



△完成したチャーハンとチキンスープ



△調理の様子



△調理の様子

▼風森文庫キッチン

1月26日あじまー館にて風森文庫より選んだレシピ本のメニューを調理するイベントを実施しました。子どもから大人まで11名の方に参加頂き2品を調理しました。メニューは彩り豊かな野菜を使いエスニックな味わいに仕上げたチャーハンと、チキンスープです。野菜を切る、炒める、味を調えるなどの工程を丁寧に確認しながら完成させました。参加者より「簡単だったので自宅でも同じメニューを作りたい」「普段子どもと料理する機会が少ないのでこうしたイベントは楽しい」などの感想を頂きました。



△風の帰る森と島あっちいのコラボ企画



×

▼島あっちい(県民向け体験ツアー) 3月16日(日)に「風森ツアー」を実施します。島外の方に風森がどういったものかを知っていただく企画で、関心のある方を募集したところ、20名以上のエントリーをいただきました。

2日間かけて体験プログラムや地域との交流会を行う予定です。風森プロジェクトが発足して5年目を迎え、島内外への発信もより活発に行っていきたいと考えています。

風森文庫イベント報告と島あっちいモニターツアー実施について

風の帰る森

定期便り



第34号

今月の担当
風の帰る森事務局
上月 有紀

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

目指せ！日本一奪還！ 楽天イーグルス春季キャンプ2019

東北楽天ゴールデンイーグルス春季久米島キャンプが1軍は2月1日から9日まで、2軍は18日まで久米島野球場、仲里球場で行われました。2日には陣中見舞いを行い久米島の特産品などを贈呈しました。3日には久米島フェスティバルが行われ、久米島野球場でファンと選手の交流が行われました。今年は暖かい日が続く、連日多くのファンや町民などが来場し、選手を応援する様子が見られました。

歓迎セレモニーや陣中見舞いで平石監督は「今年は戦う集団となって優勝、日本一を本気で奪いにいきたい」と話していました。今シーズンも、町民みんなで楽天イーグルスを応援して盛り上げていきましょう！

2/2



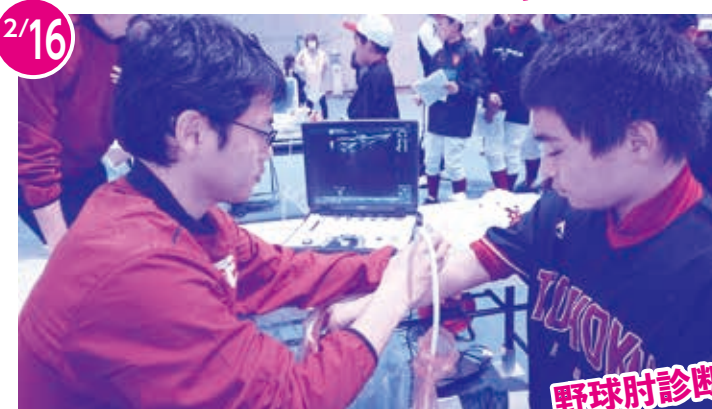
陣中見舞い

2/5



新人選手による久米島観光PR

2/16



野球肘診断

2/16



野球教室

2/3



フェスティバル

2/30



歓迎セレモニー



白銀の雪国を体験 第56回なかさと交流会

町内6小学校の5年生12名と各学校引率教諭等が新潟県十日町市中里地区を訪問し「第56回なかさと交流会(冬の交流)」が開催されました。

1月31日～2月3日の日程で交流児童の家庭にホームステイをして過ごし異文化を学び、気候風土や生活習慣を体験し、田沢小学校、貝野小学校との学校交流も行われました。

また2月15日には「報告会」を開催し、交流児童が十日町市で体験・経験し感じたことなどを報告しました。



久米島小学校
遠藤 蒼大
えんどう そうた

ぼくが、一番思い出に残っているのは、スキー体験です。最初は、上手くすべれなかったけど、交流生からコツを教わって上手くすべることができるようになりました。



久米島小学校
高江洲 美来
たかえす みく

雪あそびをして、思っていたよりも雪がふわふわしていたので、びっくりしました。また、スキーでは、練習するうちにすべれるようになったのでうれしかったです。



清水小学校
仲道 正峰
なかみち まさむね

雪はふわふわしていてとてもやわらかかったです。スキーも最初は転んでばかりだったけど、どんどん滑っていくとあまり転ばないようにになりました。ホームステイ先でのご飯がおいしかったです。



清水小学校
長峯 彩心
ながみね あやみ

雪国の十日町に行って感じたことは、自然が多く、雪かさは2m～3mありました。また、除雪機にも乗りました。とても楽しく色々学べて、又行きたいと思いました。



比屋定小学校
宮原 大樹
みやはら だいき

新潟県十日町市に行って雪の積もり具合が予想以上だったのでおどろきました。また、郷土料理も食べられたので良かったです。



比屋定小学校
伊集 楽人
いじゆ がくと

初めての雪国で初めて雪を触って、その上で滑るという初めてのスキー体験ができました。一番の思い出は、ホームステイ先で家族とも仲良くできたことです。



比屋定小学校
宮里 玲
みやざと れい

初めての新潟で触った雪がふわふわしていて氷などより温かかったです。雪国ならではの体験、スキーなど沖縄ではできないことをできたので楽しかったです。



大岳小学校
仲地 心優
なかち みゆう

初めてさわった雪が思っていたよりフカフカしていました。一番思い出に残ったことは、久米島との気温の差です。久米島では冬でもあまり寒くないけど新潟はとても寒くておどろきました。



美崎小学校
吉原 幹太
よしはら かんた

雪合戦や雪だるまを作った雪遊びがとても楽しかったです。思っていたより雪は冷たくなかったです。手は赤くなったけど、遊んでいると冷たさなんか感じませんでした。



美崎小学校
玉城 千誉
たましろ ちよ

私の一番の思いでは、スキー体験です。リフトはとても高くて怖かったです。また、坂道を転ばないで滑れてうれしかったです。また、雪下になじんだ想像以上に甘くておいしかったです。



仲里小学校
紙雅也
かみ まさや

新潟の友達と一緒に滑った初めてのスノーボード！最初は、たくさん転んだけど、どんどん上手になって最後は、リフトに乗って滑れたことがうれしかったです。



仲里小学校
松本 琉夏
まつもと りゅうか

交流生とアルペンスキーをしながら遠くの高山やいろいろな物を見たことが一番思い出に残っています。スキーは、2回目からだんだん上手に滑れるようになり、とても楽しかったです。

教育委員会 だより

育てよう 久米島の書道文化 第24回久米島町新春書道展

1月26日、27日の2日間、具志川改善センターにて、第24回久米島町新春書道展が開催されました。児童・生徒の部471点(小学生297点、中学生174点)、一般の部16点(高校生含む)計487点が出品され、その中から特別賞16点、金賞52点、銀賞79点、銅賞306点、入選25点が選ばれました。

児童生徒の部で沖縄県知事賞を受賞した仲里小学校6年 桃原空良(そら)さんは「先生や親のおかげで受賞することができた。一般の部でも県知事賞が受賞できるようなこれからも頑張ります」とあいさつをしました。

また一般の部特別賞7部門の内、高校生6名が受賞する活躍を見せ、審査委員長 西蔵盛耕石氏は「前年度よりも児童・生徒の部、一般の部ともに作品のレベルが上がっており久米島町の書道の発展に期待したい」と総評を述べました。



特別賞受賞者一覧

児童生徒の部				
沖縄県知事賞	桃原 空良	仲里小学校	(6年)	
沖縄県議会議長賞	富永 華名	球美中学校	(2年)	
久米島町長賞	末吉 泰一朗	美崎小学校	(1年)	
久米島町議会議長賞	吉原 はるか	球美中学校	(3年)	
久米島町教育長賞	内間 莉麗	大岳小学校	(6年)	
久米島町文化協会会長賞	長濱 来香	球美中学校	(2年)	
審査員特別賞	大田 瑞希	久米島西中学校	(1年)	
審査員特別賞	中島 和莉	大岳小学校	(1年)	
審査員特別賞(特別支援の部)	大城 柊人	大岳小学校	(4年)	
学校団体賞	大岳小学校			

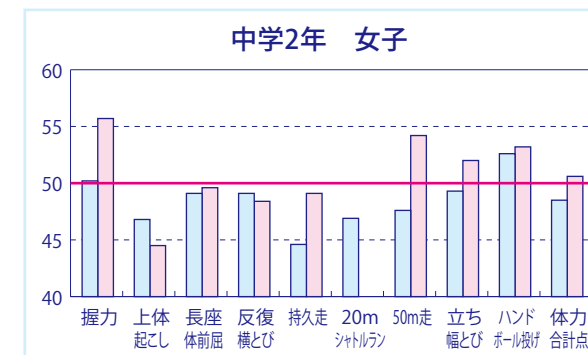
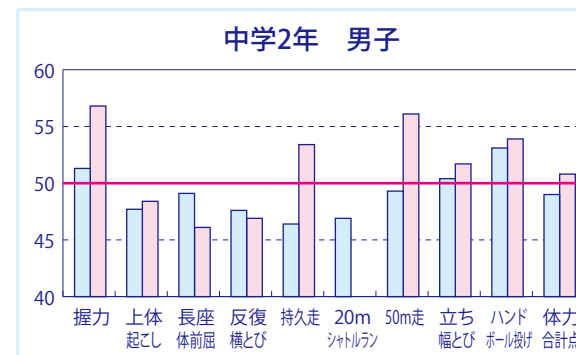
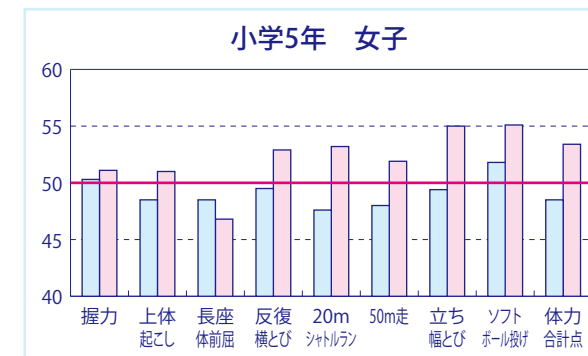
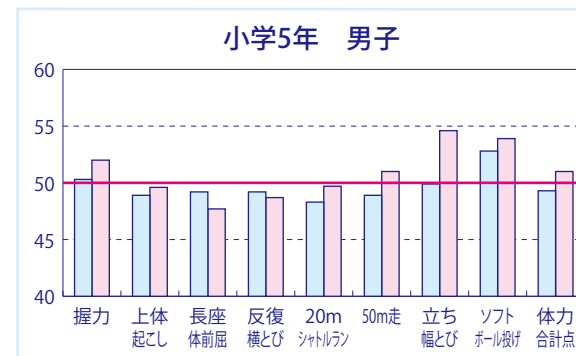
一般の部(高校生含む)

沖縄県知事賞	山里 璃音	久米島高等学校	(3年)
沖縄県議会議長賞	浜田 莉汐	久米島高等学校	(2年)
久米島町長賞	田場 成海	久米島高等学校	(1年)
久米島町議会議長賞	太田 帆南	久米島高等学校	(3年)
久米島町文化協会会長賞	山里 美枝子	一般	
審査員特別賞	久銘次 来亜	久米島高等学校	(3年)
審査員特別賞	真栄平 姫楓	久米島高等学校	(3年)

全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果

小5年、中2年を対象に全国体力・運動能力、運動習慣等調査を実施しました。市町村の項目が久米島町の結果となります。小学校では女子が多く、全国平均を上回りました。中学校では、握力、50m走、ハンドボール投げ等で全国平均を上回りました。

実技調査T得点





私たち、卒業します!

島コン卒業式のお知らせ

平成28年度より、島ぐらしコンシェルジュとして活動してきた岩崎いづみさんと石坂達さんが3月末で任期満了となるため、卒業式を開催いたします。3年間の活動の振り返りを一緒にしませんか?「まだ仲原家に行ったことがない!」という方も、この機会にどうぞお越しください♪

■日時 3月31日(日)14:00~15:30
■場所 仲原家
■予約 不要
■お問合せ 企画財政課 ☎985-7122

島コンの仕事を通して沢山のチャレンジ、沢山の大好きな人たちと出会えたことに感謝申し上げます。久米島での暮らしがこんなに楽しくて心地よいのは、皆さまのお陰以外の何物でもありません。ありがとうございます☆シ 岩崎



3年間お世話になりました! 島コン卒業後は久米島や他の地域を拠点に「田舎×シェア」で楽しいくらしを作る会社を立ち上げます。引き続きよろしくお願いします! 石坂



みなさんありがとうございました!

今年のゴールデンウィークは10連休です

平成の明仁天皇が退位し、皇太子さまが即位することとなる5月1日と、即位礼正殿の儀の行われる10月22日を祝日とする法律が公布されました。それに伴い、国民の祝日に関する法律において「前日および翌日が『国民の祝日』である日は休日とする」と決められているため、前後の4月30日と5月2日も休みとなります。そのため、今年のゴールデンウィークは前後の土日を含め、4月27日から10連休となります。

日	月	火	水	木	金	土
						4月 27
28	29	30	5月 1	2	3	4
	昭和の日	国民の休日	新天皇即位日	国民の休日	憲法記念日	みどりの日
5	6					
こどもの日	振替休日					

祝日法により4月30日と5月2日も休日となります。

4月27日から5月2日までの10日間、久米島町役場は閉庁となります。なお、休日の場合でも、戸籍届(死亡届、婚姻届など)は、受領できます。ただし、担当職員は待機していないので、事前の時間調整をお願いします。



久米島学習センター通信 第43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 推薦入試合格者レポート

寒い冬もあとわずか。今年の受験シーズンも、追い込みとなりました。今号は秋の推薦試験で合格を勝ち取った塾生の受験体験記をご紹介します! 【質問の内容】 ①苦労した科目は? ②大変だったこと・やっておいてよかったことなど ③これから受験する後輩へ一言!



いとかず ゆみこ
糸数 優未子 (普通科・A)
琉球大学国際地域創造学部
国際地域創造学科

①小論文 ②組踊や部活動、島外インターンシップなどの様々な体験。
③やりたい事をするために、やるべき事をけじめをつけて行うこと。



たばた こうせい
田端 康生 (普通科・A)
杏林大学保健学部
救急救命学科

①生物・数学・英語 ②筆記試験もあるなか、面接練習にも取り組んだこと。③面接練習などの試験対策は、たくさんの人と練習するといっています。



うえはら ゆうり
宇江原 由利 (普通科・BI)
関西外国語大学英語国際学部
英語国際学科

①試験が英語オンリーだったので英語の学習に力を入れていた。②塾の夏期講座に参加して文法の成り立ちを1から見直した。③合格の秘訣は早めの行動とやる気です!



よしだ あいか
吉田 愛海 (普通科・A)
名桜大学国際学群経営専攻

①小論文 ②小論文に早い時期から取り組み、同じ題材を何度も解いたことが役立った。③一つの受験方式だけの対策をするのではなく、効率よく勉強することを薦めます!

体験入塾が始まります

久米高へ進学が決まった中学3年生を対象に、今年も無料の体験入塾を実施します!「公営塾ってどんなところ?」実際に見に来て、感じてください。

高校からの課題など、学習したい教材を持参してください! スタッフが丁寧にサポートします!

【期間】2/20~3/29

毎週水・金曜日

【時間】16:30~20:00

球美中・学習センター間の送迎あり(要申込)



退任のご挨拶

3年間の任期を終え、スタッフ2名が卒業します。これまでのご支援誠にありがとうございました!

麓 大地 (ふもと・だいち)

生徒に教える一方で、島にお世話になり、自分を見つめる3年間は、とても楽しかったです!!

平山 茉莉子 (ひらやま・まりこ)

皆さまのサポートを受け、充実した3年間でした。島の高校生達との出会いは一生の宝物です!



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



たくさんのお仕事楽しんだよ！ わくわくワーク

職業体験イベント「わくわくワーク」が1月24日、具志川改善センターで行われ町内全小学校の児童約380名が参加しました。会場では、警察や自衛隊、看護師や義肢装具士など20の多種多様な体験ブースが設けられ、子供たちは積極的に体験を行いました。プログラミング体験をした児童は「ゲームを作ることがこんなに難しいとは思いませんでした。人を楽しませるゲームを作れる大人になりたいです。」と感想を述べました。



久米島町×伊万里市のコラボ商品 「刻樂」販売開始

米島酒造×太一郎窯

米島酒造は伊万里焼窯元「太一郎窯」と共同で伊万里焼ボトル詰め泡盛「刻樂（きざらく）」を商品化しました。久米島町と伊万里市、佐賀大学は平成28年7月に連携協定を結んでおり、その経済交流活動の第一弾となっています。刻樂は、夜空の星や島に打ち寄せる波を伊万里焼で表現したボトルに、創業当時から使用する甕(かめ)で貯蔵した泡盛を瓶詰しています。本町ではふるさと納税返礼品としても採用しています。

伊万里市×久米島町 コラボ商品「刻樂(KIZARAKU)」販売記者会見



プリップリのクルマエビをほおぼる 島内産クルマエビが給食に登場

1月30日、島内小中学校の学校給食にクルマエビの塩焼きが登場しました。久米島町はクルマエビの生産量日本一を誇っており、町内の小中学生にクルマエビの素晴らしさを知ってもらおうと、町クルマエビ拠点産地協議会（宮里信次会長）が提供したもの。各小学校6年の教室には車エビ生産者が訪れ、給食前にクルマエビに関する講話をしたあと、児童たちと一緒に給食を囲み交流を深めました。児童生徒たちはあっという間に殻ごとクルマエビを完食しました。



明るい選挙ポスターコンクール 久米島高校生 2名が入賞

第70回明るい選挙啓発ポスターコンクールに久米島高校から2名が入賞し、1月31日に町長室を訪れ報告を行いました。今回、県内93校より1,528名の応募があった中から81名が入賞するなかで、3年与座翼さんが優秀賞、2年金城空竜（くりゅう）さんが佳作に選ばれました。優秀賞に選ばれた与座さんの作品は中央審査会へ出品されました。



リズムに合わせて健康運動 リズムフィットエクササイズ

久米島町健康運動施設（SMAP）では月に1度、アスリート工房のトレーナーによる運動指導を行っています。2月10日は「リズムフィットエクササイズ」を行い約30名が参加。HIPHOPの音楽に合わせてストレッチや酸素運動、筋トレなど約90分にわたり楽しく体を動かし健康づくりやダイエットを目指して汗を流しました。参加者からは「毎月実施してほしい」と大好評でした。



宮腰大臣が久米島を視察

1月26日、宮腰光寛内閣府特命担当大臣が久米島視察に訪れました。「じんぶん館」で高校魅力化事業・久米島電子図書館の事業説明を受けた後、久米島製糖工場やエビ養殖場、海洋深層水研究所・温度差発電実証事業、海洋深層水関連企業など産業施設を視察。また宮腰大臣は、琉球泡盛の海外輸出プロジェクトに力を入れており、久米島の久米仙工場も視察しました。



第11代齋藤用之助の功績を訪ねて 佐賀県知事が久米島へ来島

山口祥義佐賀県知事が2月10・11日に久米島を訪れました。久米島と佐賀は深い縁があり、字鳥島の移住に貢献した第11代齋藤用之助さんの出身であること、また海洋深層水温度差発電の研究において佐賀大学と密接な関係があります。字鳥島の移住記念日に合わせて来島した山口祥義佐賀県知事を歓迎し、大田町長をはじめ、字鳥島区民や関係者などで交流会を行いました。11日には字鳥島の七御嶽神社へ参拝した後、海洋深層水関連企業などを視察しました。



沖縄一周市郡対抗駅伝大会 島尻郡優勝



第42回沖縄一周市郡対抗駅伝大会が2月2・3日の2日間で行われ、島尻郡が総合成績16時間46分02秒で2年連続の優勝に輝きました。久米島からは孝田岳さん（上武大学）伊是名祐希さん（沖縄国際大学）豊里豪さん（久米高3年）宗形憲斗さん（久米高3年）宮里洸さん（西中3年）の5人が代表として選出されました。

●久米島メンバーの結果

区	距離	区間順位	氏名	記録
第1区	10.5km	1	伊是名 祐 希	33分39秒
第3区	11.6km	5	孝 田 岳	40分03秒
第11区	3.8km	4	宮 里 洸	14分16秒
第18区	12.4km	5	伊是名 祐 希	40分42秒
第30区	12.5km	3	孝 田 岳	45分33秒

健康づくりは運動から！

上原盛幸



寒い季節が続いています。病院でも患者様の咳や鼻水が増えており、インフルエンザの方もポツポツみられています。皆様も体調には十分お気をつけください。

今回は運動に関してお伝えしたいと思います。

運動をすると体重の減量以外に脂質異常症、糖尿病、高血圧等の生活習慣病を予防・改善することができます。他にも、骨粗鬆症やうつ病・認知症を予防したり、乳がん・大腸がん等の発生を抑えたりする事ができます。

実際に運動をする際には、

いくつか注意点を守っていた
だくことで効果が何倍にもなる事が分かってきています。
まずは、運動をするタイミングですが、糖尿病を気にされる方には食後のウォーキング等をお勧めします。ヒトは、個人差はあれ食後60分では、血糖値の上昇がピークとなります。糖尿病は、血糖値の上昇をいかに抑えるかが大事となつてきますので、血糖値が上がるタイミングでの運動が有効です。
中性脂肪を下げたい、脂肪を落としたい方には、筋力エクササイズ（筋トレ）をした後に有酸素運動（ゆっくりする運動）をお勧めします。先に筋肉を強く刺激することで中性脂肪の分解が促進され、その後の有酸素運動で効率的に体脂肪を燃焼することができます。
最後に、以前までは運動は1回最低20分以上とまっていけないと効果がないと言われていました。しかし、最近

The father effect



小児科 渡邊 幸

おとうさん効果で子どもの将来が変わる！

多くの研究で父親が育児に参加することは、子供にとって良いことが沢山あることがわかっています。

1 自己肯定感が高まる

アメリカの心理学者によると、父親が幼児期に子育てに

2 社会性が高くなる

学童・思春期に父親とよく交流した子供とそうでない子供を追跡したイギリスの研究では、父親とよく遊ぶ子供のほうが「非行に走りにくい」「人間関係が良好」「自身の能力を発揮する」「幸せな家庭を築く」という傾向が見られたそうです。

3 言語力、IQが高くなる

「2歳」の時に父親が子供に積極的に話しかける家庭で育った子供は「3歳」の時点での言語能力がはるかに発達していたという結果。また、成長期に父親と多くの時間を過ごした子供はそうでない子



供に比べて成人期の「IQ」が高く「社会的地位」が高い傾向にあった、という結果などが出ています。
ユニセフでは「生まれてすぐ」の時期から赤ちゃんが父親が絆を結ぶことができる、父親は子供の成長に大きな役割を担うことができ、子どもは「精神的に健康で」「自尊心を持ち」「人生に満足できる」という研究結果を発表しています。新生児期から積極的に育児に関わることで「お父さん効果」の土台となると言えます。
とはいえ、今からでも遅くありません。これを読んだお父さんが、1日5分でも、週に30分でも、子供と思いっきり遊ぶ時間を作ってみると・・・子供の未来が変わるかもしれません！

消防だより

平成31年3月号

文化財 防火デー



みなさんは文化財防火デーを知っていますか？

文化財防火デーとは、日本最古の壁画が描かれた法隆寺 金堂が昭和24年1月26日に焼損し、その後も文化財の焼損が相次いだことから、消防庁と文化庁では、昭和30年に1月26日を「文化財防火デー」と定め、全国的に文化財防火運動を展開してきました。

文化財は、私たちの祖先が今日まで残してくれた国民共通の貴重な財産であり、一度燃えてしまうと二度と元には戻りません。文化財建造物の多くは木造建築であるため、いったん火がつくと延焼拡大が極めて速くなる恐れがあります。貴重な文化財を火災から守るためには、日頃から防火意識を持ち、関係者だけでなく地域住民との連携・協力が必要なのです！！

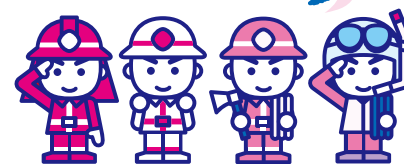


今年も久米島町では、1月23日に天后宮（字真謝）において、関係者及び地域住民が協力し、通報訓練及び消火器取扱い訓練などを実施しました。

この機会に久米島町の貴重な文化財を学び、町民の皆さんと共に協力しあい、これからも防災・防災に努め久米島町の宝を火災から守っていきましょう。

職場体験イベント／

「わくわくワーク」



1月24日、具志川改善センターで行われた「わくわくワーク」に消防本部も出展しました。「わくわくワーク」とは、久米島町の小学校を対象とした職業体験イベントで、多くの事業所が参加していました。資器材取り扱い要領や放水体験で子どもたちは消防職に興味を抱いてくれました。職場体験イベントを通し、子ども達が職業に対する意識向上へと繋げられたと思います。未来の久米島町消防職員が誕生する事を願い職員一同楽しみにしています。

※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。

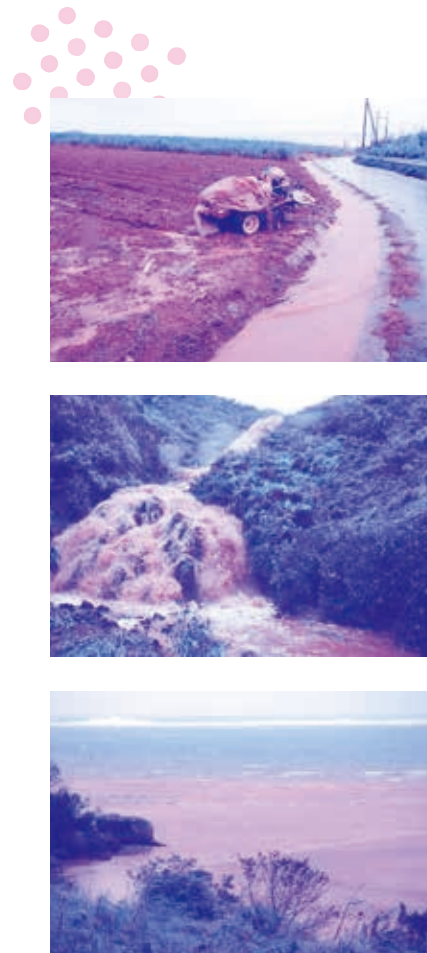
※火事・救急・救助は119番へお願いします。

1月出動状況 ()は、平成31年累計

・救 急	40件 (40件)	・風水害	0件 (0件)
・火 災	1件 (1件)	・捜 索	1件 (1件)
・救 助	0件 (0件)	・その他	2件 (2件)

合計……… 44件 (44件)





お問合せ：町役場 産業振興課
電話番号：098-985-7134

農地だけではない！ 山林や漁場まで
赤土流出による環境汚染は、河川や山林の希少生物、沿岸海域のサンゴ礁生態系に大きな被害を及ぼします。また海への流出は、ダイビングなどの観光産業だけでなく、周辺海域の漁場まで汚染し漁獲生産や養殖

久米島赤土流出防止対策協議会では、沖縄県の事業を活用し、農地からの耕土流出を防止するためのお手伝いを行なっています。申し込みにより、対策を希望する農地で農家自身とともに状況を確認し、各農地に合った対策方法を決めていきます。（限られた対策方法なので、事前にご相談ください。）

赤土流出防止をお手伝い！

農家としてのマナーと考え、あなたの土壌と島の自然を守るため、赤土流出防止の対策を心がけましょう。

農家自身ができる対策として

①側溝のふちギリギリまで耕さず、側溝に落とした土は拾い上げましょう

②機械の乗り入れなどで側溝を壊してしまったり、すぐに直す。

業に大きな被害を及ぼします。

大切な土壌を守って、島の自然も守ろう

大事な耕土が流れていませんか？

大雨の後、赤土が流出して道路や海が真っ赤に染まっているのを見たことはありませんか？

河川や海岸への赤土流出による自然環境への汚染は、水産業や観光産業にも悪影響を及ぼし、沖縄県内全域で深刻な社会問題になっています。久米島町は沖縄県内で重点監視区分に指定されています。

手間や費用をかけて作った良い土壌は、営農の基盤であり、農家にとって貴重な資源です。大雨で流されてしまつては、農家自身の損失も多大了。

福祉課からのお知らせ

民生委員・児童委員を募集しています!!



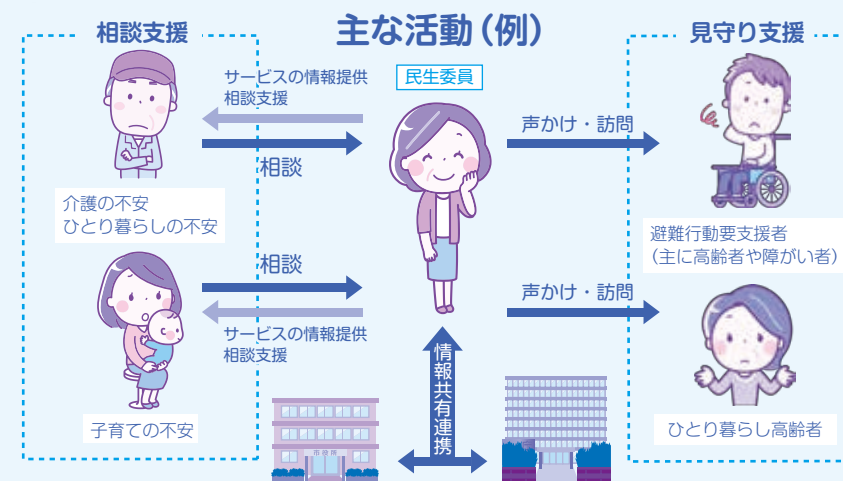
■ 地域のもっとも身近な相談相手

地域の仲間と住みよい地域づくりを目指し、町民からの相談対応や、高齢者・障がい者・子育て世帯の訪問や見守りなど、お手伝いをしていただけの方を募集しています。

久米島町では民生委員・児童委員の定数23名に対し現在15名が活動しています。地域を愛する情熱のある方、たくさんの応募をお待ちしております!!

民生委員・児童委員の活動とは

地域住民の一員として、担当の地域において高齢者や障がいのある方の安否確認や見守り、子どもたちへの声かけなどを行っています。地域住民の身近な相談相手として、役場や専門機関とのつなぎ役になります。



民生委員・児童委員になるには？

- ・おおむね30歳以上75歳未満
- ・社会福祉活動に理解があり、実際に活動できる方
- ・相談内容や個人の秘密を守れる方 など

役場に設置された**民生委員推薦会で審査**し、その後知事に推薦、知事は厚生労働大臣に推薦します。これを受け、厚生労働大臣が決定し委嘱します。任期は3年となっています。（給与の支給はなくボランティアとしての活動となります。ただし、活動に必要な交通費や研修費は支給されます。）

問い合わせ先：福祉課 担当：上間 TEL：985-7124

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、1月25日仲里庁舎において、平成30年度第10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5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。 |
| ② 農用地利用集積計画（案）に係る意見について | → 3件 | 審議の結果許可されました。 |
| ③ 農用地利用配分計画（案）に係る意見について | → 2件 | 審議の結果許可されました。 |

平成30年度第12回（3月）農業委員会総会の開催日 → **3月25日（月）**
許可申請書及び届出書等の申請締め切り日 → **3月15日（金）**

お問合せ 農業委員会 ☎985-7134

平成31年4月から産前産後期間の保険料が免除になります

免除期間はいつ？

出産予定日又は出産日が属する月の前月から4か月間（以下「産前産後期間」といいます）の国民年金保険料が免除されます。
なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日又は出産日が属する月の3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除されます。
※出産とは、妊娠85日（4か月）以上の出産をいいます。（死産、流産、早産された方を含みます。）



対象となるのは？

「国民年金第1号被保険者」で出産日が平成31年2月1日以降の方です。

届出時期は？

出産予定日の6か月前から提出可能です。速やかに提出してください。
※ただし、提出ができるのは平成31年4月からです。

お問合せ・申請先

福祉課 国民年金担当 ☎ 985-7124

健康カレンダー

体操教室 午前部…… 9:30～11:30 平日 11:30～20:00
 実施時間 午後部…… 13:30～15:30 日曜 9:00～17:30
 お問合せ 福祉士会 ☎985-7770 お問合せ ☎851-3098

		月	火	水	木	金	土	日
体操教室	午前	SMAPからのお知らせ ・3月の運動指導日は3月1日です。 4月からは、トレーナー(運動指導士)が常駐して指導を行う予定です。						
	午後							
SMAP						★	×	○
体操教室	午前	4	5	6	7	8	9	10
SMAP	午後	社協会議室	仲地公民館 バーデハウス	宇江城公民館 銭田公民館	兼城公民館 バーデハウス	西銘公民館(大原・北原) 真謝公民館	×	○
体操教室	午前	11	12	13	14	15	16	17
SMAP	午後	社協会議室	仲地公民館 バーデハウス	宇江城公民館 銭田公民館	兼城公民館 バーデハウス	西銘公民館(大原・北原) 真謝公民館	×	○
体操教室	午前	18	19	20	21	22	23	24
SMAP	午後	社協会議室	仲地公民館 バーデハウス	宇江城公民館 銭田公民館	兼城公民館 バーデハウス	西銘公民館(大原・北原) 真謝公民館	×	○
体操教室	午前	25	26	27	28	29	30	31
SMAP	午後	社協会議室	仲地公民館 バーデハウス	宇江城公民館 銭田公民館	兼城公民館 バーデハウス	西銘公民館(大原・北原) 真謝公民館	×	○
体操教室	午前	4/1	2	3	4	5	6	7
SMAP	午後	社協会議室	仲地公民館 バーデハウス	宇江城公民館 銭田公民館	兼城公民館 バーデハウス	西銘公民館(大原・北原) 真謝公民館	×	○

※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)

外食の賢い選び方

仕事が忙しかったり、コミュニケーションの場として、外食は現代人にとってなくてはならない生活の一部となっています。しかし、好きなものだけを食べるようなバランスの悪い外食の摂り方を続けていくと体調を崩しやすくなる可能性もあります。外食するときは、賢い食事の選び方を心がけましょう。

外食の気になる特徴として



量が多く、炭水化物が多い
(カロリーが高い)



味の濃い料理が多い
(塩分や糖分が多い)

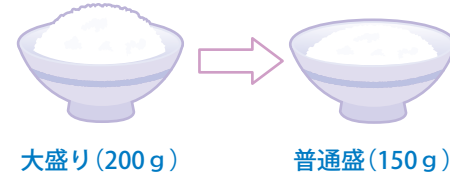


野菜が少ない、
単品料理が多い

少しの工夫がカロリーダウンにつながります！

①量の調整、炭水化物の取り方

■ご飯の量を減らす



■炭水化物を二つ重ねない(ご飯・パン・ラーメン・うどん・チャーハンなど)



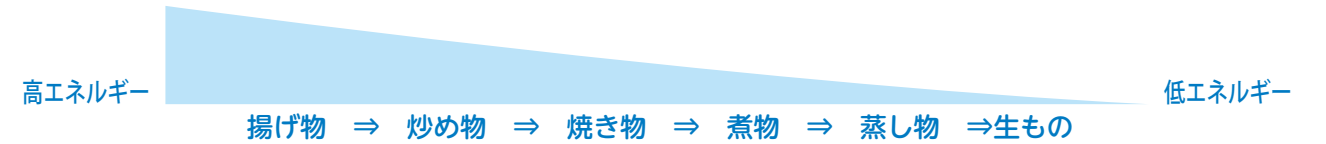
90kcalダウン

314kcalダウン さらに糖質もダウン

炭水化物を減らすことは内臓脂肪肥満に効果があります

②調味料はかけずに小皿を利用、調理方法を選んでエネルギーダウン

- 味付けが足りないと感じたときは直接かけずに、小皿に調味料をとり、つけて食べる
- 調理方法によりエネルギーがだいぶ変わってきます



【1日の摂取エネルギー量の目安(成人)】

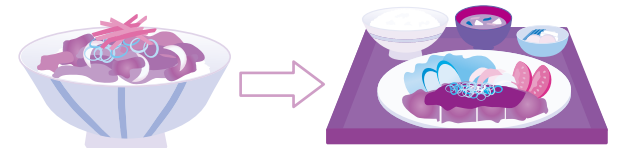
標準体重×25～30kcal
標準体重＝身長(m)×身長(m)×22

【調理法によるエネルギーの違い】アジ1尾 正味70g 101Kcal

フライ→天ぷら→からあげ→煮つけ→たたき→刺身→塩焼き
242kcal 232kcal 180kcal 116kcal 109kcal 108kcal 107kcal

③野菜を追加、単品より定食料理

- 野菜が少ない場合は野菜を一鉢追加する(きんぴらごぼうやひじき、サラダなど)
- 丼ぶり物より食材の種類が多い定食を選ぶ



手軽に利用できる「外食やコンビニ」を選ぶものをひと工夫することでカロリーや糖質が減り、肥満予防につながります。これからはメニューの選び方を少し変えてみませんか？



福祉課 健康づくり班
☎985-7124



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 3月8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

募集

■沖縄県町村交通災害共済の加入受付

沖縄県交通災害共済は、沖縄県内の全町村で組織され、住民に対する「交通災害共済事業」を実施しています。

共済掛金

加入者1人につき年額500円

共済内容

傷害の程度に応じ支給

（見舞金：1日以上の傷病5千円、死亡時150万円）

共済期間

平成31年4月1日から平成32年3月31日まで（4月1日以降加入の場合は申込みの翌日から）

申込み方法

3月区長会で各戸へ配布された申込書にご記入の上、役場仲里庁

舎総務課又は、具志川庁舎総合窓口にてお申し込み下さい。

お問合せ

総務課 ☎985-7121

お知らせ

■オレンジカフェスマイル

日時 3月14日（木）

午後1時30分～

開催 午後2時～午後4時まで

場所 家福みー家イーフ事業所

対象者 認知症の方、その家族、久米島町在住の方

参加費 参加費無料

※申込みは不要です。

事業内容

飲み物やお菓子を食べながら、ゆんたくしたり、認知症クイズ、脳トレなどさまざまなレクを通して、認知症のことを知ってもらい、認知症の方、その家族との交流を目的としています。多くの参加を希望しております。

お問合せ

福祉課 ☎985-7124

■地域おこし協力隊活動報告会

日時 3月17日（日）

午後2時～午後4時まで

場所 イーフ情報プラザ

※地域おこし協力隊として活躍している皆様から、地域の方との交流を希望しております。多くの皆様のご来場をお待ちしております。

お問合せ

企画財政課 古堅 ☎985-7122

お願い

資格公共下水道への

接続をお願いします。

公共下水道は、清潔で快適な生活環境や川や海の水質保全のために欠かす事の出来ない大切な施設です。

公共下水道が整備され、使用できるようになった区域では、トイレや台所、浴室などの汚水を直接、公共下水道へ流していただくこととなります。

接続へ皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

接続工事について

くみ取り式便所や浄化槽を改造して下水道に接続する排水接続工事は、

住民の皆様が費用を負担して行う工事となります。

久米島町では排水設備工事のための手助けとして、無利子での改造資金の貸付を行っています。また、公共下水道接続後、5年間は下水道料金を免除します。（新築を除く）

久米島町では「久米島町排水設備指定工事店」を定めています。

指定工事店以外で排水設備工事を行うと無資格工事となり、やり直しや罰則が発生しますのでご注意ください。

貸付制度、指定工事店について詳しくは担当者へお問い合わせください。

お問合せ

上下水道課 下水道班 ☎985-2066

お詫びと訂正

広報くめじま2月号6ページ消防だよりの記事において誤りがございました。

消防庁表彰者の氏名

誤 ~~安村 敏明~~ 正 安村 敏秋

以上のように訂正し、ここに謹んでお詫び申し上げます。

3/1～4/7の主な日程

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）
5	火	まちづくり講演会 （仲里庁舎／17:30～20:00）
7	木	・ファミリーコンサート（P16参照）
8	金	・無料法律相談（P16参照）
10	日	・（中学）卒業式
14	木	・オレンジカフェスマイル（P16参照）
16	土	・ワークショップ「久米島紬の糸作り実演会」 （博物館／15:00～16:00） ・ミニ講演会「古文書からみる久米島の歴史」 （16:30～18:30）
17	日	・地域おこし協力隊活動報告会（P16参照）
18	月	・肉用牛セリ市
19	火	・（幼稚園）卒園式
20	水	・（小学）業式／学校給食修了
21	木	春分の日 ・認知症カフェ
22	金	・（小中）修了式
25	月	・農業委員会総会
31	日	・島コン卒業式（P7参照）
4月		
1	月	・海開き祈願祭
7	日	・ハテの浜クリーンアップ

平成31年3月分から協会けんぽ沖縄支部の保険料率が変わります

健康保険料率 （沖縄支部）	現行 9.93%	➡	平成31年3月分～ 9.95%	保険料率のへ変更は 平成31年3月分（4月納付分） からとなります。 ※任意継続被保険者の方の保険料率は平成31年4月分（4月納付分）から変更となります。 ※健康保険料率は加入している都道府県支部毎に異なります。
介護保険料率 （全国一律）	現行 1.57%	➡	平成31年3月分～ 1.73%	

- ◆健康づくりは幸せづくり 年に1度は検診を受けましょう
- ◆退職時の保険証が使用できるのは、**退職日まで**です。
退職の際はすみやかに勤めの事業所へご返却ください。

【お問合せ先】
全国健康保険協会沖縄支部（協会けんぽ）
☎951-2246

航空自衛隊 南西航空音楽隊

ファミリーコンサート 2019

日時：3月7日（木）
開場 18:30～ 開演 19:00～

場所：具志川改善センター

主催：航空自衛隊 久米島分屯基地

問合せ：久米島分屯基地広報 ☎985-3690

3月31日から
那覇空港の施設利用料が導入されます。
那覇空港旅客ターミナル国内線の利用者に対して、3月31日より旅客取扱施設利用料（PSFC）が導入されます。

金額	出発・到着それぞれ一人当たり（消費税込み） 大人120円（満12歳以上） 小人 60円（満3歳以上12歳未満）
徴収方法	オンチケット方式 航空旅客が航空券を導入する際に航空券に含めて同時に徴収

町民課窓口混雑傾向のご案内

3月下旬から4月上旬は混み合います。余裕をもってご来庁ください。

仲里庁舎町民課では、就学、就職、転勤等で3月下旬から4月上旬にかけて住民票の異動届、印鑑登録、離島割引カードの申請等が増え窓口が大変混み合うことが予想されます。

戸籍、住民票、印鑑登録証明書などの交付、離島割引カードの申請・更新などは、長時間お待たせする場合があります。仲里庁舎でのお手続きには時間に余裕をもっていることをお勧めします。また、証明書等（住民票の異動を除く）は具志川庁舎総合窓口でも発行できます。

- 戸籍・住民票などの交付申請、各種異動届に必要な物
 - ・印鑑（認印）
 - ・本人確認証（運転免許証または、保険証と離島運賃割引カード等）
 - ・印鑑登録証（印鑑登録証明書交付時）

お問合せ 町民課Tel985-7123

久米島の頑張る海人&畑人

「ていだサンサン 食べたらがんじゅう 沖縄産!」をキャッチフレーズに、1月26日と27日に奥武山公園で「おきなわ花と食のフェスティバル」が行われました。これは、県内最大の農林水産業イベントで、県産の美しい花や新鮮な野菜、果物、お肉そしてお魚やきのこ、加工食品など、県産農林水産物が一堂に介しました。また、農林水産物の品評会や各種表彰が行われ、久米島からは、沖縄県花き品評会で吉永幸夫さんが金賞を受賞、また沖縄農林漁業賞に渡名喜盛二さんが選ばれました。



沖縄県花き品評会 金賞（農林水産省生産局長賞）

吉永 幸夫さん（薬物部門 タニワタリ）

沖縄県・沖縄県花き園芸協会が主催する「第34回沖縄花き品評会」で吉永幸夫さんが金賞（農林水産省生産局長賞）を受賞しました。

品評会には、県内で栽培された花や薬物、鉢物など全429点が出品されるなか金賞は12点で、吉永さんは薬物部門、タニワタリでの受賞となりました。



沖縄県農林漁業賞

渡名喜 盛二さん（モズク養殖業、パヤオ漁業）

「沖縄県農林漁業賞」に今年は、個人8人と4団体が表彰されました。久米島町からは、モズク養殖業やパヤオ漁業を行っている渡名喜盛二さんが受賞しました。

この賞は、農林漁業の経営改善や技術の近代化等で功績のあった農林漁業者、生産集団の中から特に優秀な方に贈られるものです。



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

高齢や障害、
そのほかの原因で
外出が
困難

75歳以上の
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

広告