

# くめしま

2018 **9** NO.198  
月号

## 息の合った勇壮な演舞 西銘エイサー

### TOPICS

- 久米島まつり2018
- 久米島ーハワイ姉妹島提携7周年 特別イベント
- くめスポ (B&Gマリンスポーツ沖縄県大会結果ほか)

### 人口の推移

平成30年7月末現在

**男** 4,209人

**女** 3,703人

**計** 7,912人

**世帯** 4,010世帯



# 入賞者



## 小学生低学年の部

優勝 新崎 寅生  
準優勝 玉城 誇太郎  
三位 山川 舶磨  
敢闘賞 大城 唯華

## 中学生の部

優勝 新川 怜央  
準優勝 比知屋 祐太  
三位 知念 琉月  
敢闘賞 保久村 颯也

## 小学生高学年の部

優勝 宇根 衣玲葉  
準優勝 新崎 匠乃  
三位 玉城 豪之真  
敢闘賞 屋比久 志穂

## 18歳以下の部

優勝 玉城 一冬  
準優勝 宇根 千絢  
三位 糸数 千尋  
敢闘賞 志村 治人

# 入賞者



## 団体の部

優勝 28(ニツパチ)  
準優勝 タッチャン  
三位 S24年生

## ブービー賞

パークゴルフレディース  
クラブ(PG3)①

## 当日賞(29位)

久米島町観光協会

## 個人賞

男子1位 糸数 樹  
女子1位 仲宗根 恵美  
社長賞(52位) 糸数 実



▲まつりポスター表彰式



▲久米島観光レディ任命式



▲あみだくじ抽選会(久米島商工会青年部)



盆踊り



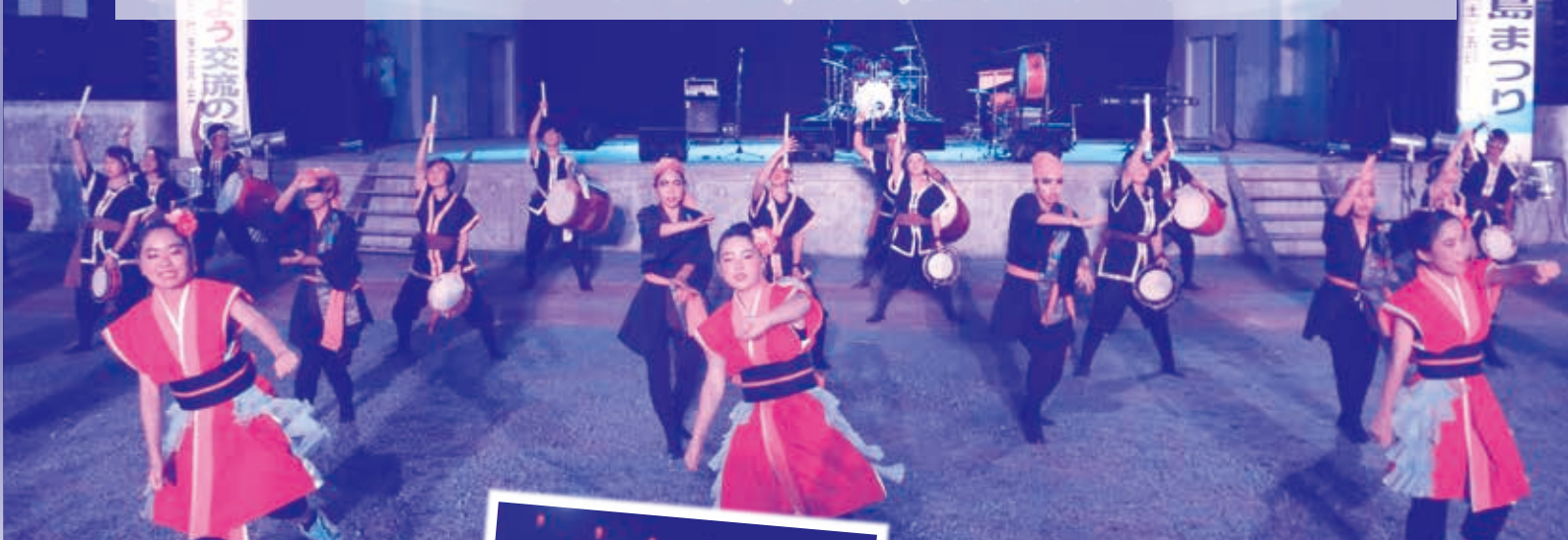
琉球マブヤーキャラクターショー



登武那覇太鼓

# 第18回 久米島まつり

8月4日、5日に久米島まつりが開催され、会場のふれあい公園は多くの島民や観光客で賑わいました。ステージでは民謡や現代版組踊り、ダンス等が披露されました。また、スペシャルライブには初日「Live Bar BIG」、2日目「ジョニー宜野湾&WALE WALE、BUMBA」が出演し、会場は大賑わいとなりました。



登武那覇太鼓&月光の按司 笠末若茶良



島ぐる



ジョニー宜野湾&WALEWALE with BUMBA



SUMMER AND YOU



ハラウフラオアエナクメジマ



BUMBA



Live Bar BIG

広報くめじま 2018 9月号 2





# 久米島学習センター通信 第37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 夏の特別講座を実施しました！

### 暑さに負けず、集中学習！ 夏の特別講座が終わりました。

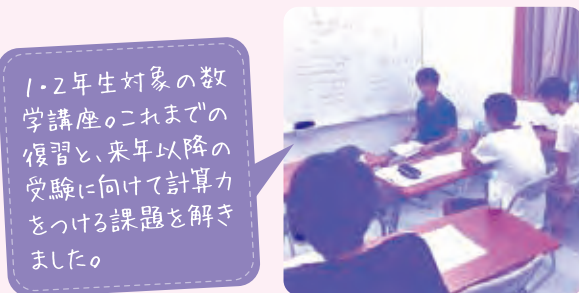
楽しい夏休みが終わりました。受験生にとって、この夏は勝負の夏。1・2年生にとっても、1学期までの勉強を定着させる貴重な時間となりました。

塾では8/6～8/31まで、夏期特別講座を開講。受験生を対象とした講座では、センター試験に向けて基礎から受験レベルまで解説しました。また、1・2年生向けの授業では、基礎の計算力を養う数学講座、洋楽リスニングなどで楽しく学べる英語講座を実施し、各学年の生徒が集まりました。

外の暑さにも負けず、どの生徒も一生懸命課題に取り組みました。夏に学んだことを9月以降の学習に活かしてもらえたらと思います。



集中して問題を解く受験生たち。午前中から夜遅くまで、各々課題に取り組みました。



1・2年生対象の数学講座。これまでの復習と、来年以降の受験に向けて計算力をつける課題を解きました。

### 勉強法 ワンポイント アドバイス Vol. 01

#### ～2学期のスタートダッシュ！～

授業前後の2分でノートを見返す、カンタン予習・復習から始めよう！

夏休みが明けたばかり。イベントも盛りだくさんの9月ですが、来月のテストに向けての勉強も欠かせないですね。

多忙で時間がない人ほど、効率のよい勉強法を工夫して勉強しています。最も効率的な学習は、毎日の授業をしっかりと集中して聞くこと。少し面倒でも、予習・復習をする習慣をつけましょう。

まずは授業の前後に1分間ずつ、ノートを見返すことから始めてみては？授業がわかるようになると「小さな自信」が付き、勉強が少しずつ楽しくなってきますよ！



## 今月の授業風景

夏休みの課題に真剣に取り組む、塾生のみんな。勉強の合間には、ロビーで休憩しながらホッとひと息。先輩・後輩とも仲良くおしゃべりしています！



休憩中…かと思いきや！涼しいロビーで英単語を覚える1年生達の励ましあって頑張っています☆



## スタッフ紹介 part4

ふもと 大地 (鹿児島県徳之島出身 / AO・推薦指導担当)

久米島に来て2年半が経ちました。最近、島に来て初めて海で泳いだり、星を眺めに行ったりと、島が持つ自然の雄大さに圧倒されるばかりです。この自然の中だからこそ感じる自分らしさを、生徒にも感じてもらいつつ、生徒の未来と一緒に考えられたらなと思っています。今年もよろしくをお願いします！

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



## 「久米島まつり」ポスター画入選作品



小学生の部

入賞者6人



優秀賞

島袋 いつ葉 (美崎小5年)



優秀賞  
高嶺 耀司 (比屋小5年)



優秀賞  
糸数 風沙 (清水小5年)



最優秀賞 山川 大晴 (大岳小3年)



中学生の部

入賞者6人



優秀賞  
佐久川 万由 (球美中3年)



優秀賞  
嘉手苺 玻那 (球美中3年)



最優秀賞 富永 華名 (球美中2年)



優秀賞  
吉原 はるか (球美中3年)



優秀賞  
上江洲 梨乃 (球美中3年)



優秀賞  
盛吉 真衣 (久米島西中3年)

## 協賛会社名一覧

多大なるご協力、ありがとうございました。

- (株)久米島の久米仙
- 日本トランスオーシャン航空(株)
- 琉球エアコミュニケーション(株)
- 山城薬品
- たいよう薬局
- (株)與那嶺商会
- オリオンビール(株)
- 久米島町測量設計同志会
- (株)南伸
- (株)双葉測量設計
- (株)東邦建設コンサルタント
- (株)ホープ設計
- (有)光企測量設計
- 北斗設計(株)
- (有)吉永測量設計
- (株)碧
- 久米島町設計協力会
- (株)フォーム建築研究所
- (株)アート設計
- (株)松田・伸設計
- (有)桜設計工房
- (株)宮平設計
- 南建築事務所
- アトリエブレス
- (株)貝志堅建築設計事務所
- (株)佐久本工機久米島営業所
- 久米建設(株)
- 久米島町建設業協議会

- 久米島海洋深層水開発(株)
- リゾートホテル久米アイランド
- 久米総合開発(株)
- オリックスレンタカー久米島営業所
- (株)島福
- 米島酒造(株)
- イーブビーチホテル
- (株)オーランド
- サイプレスリゾート久米島
- 民宿 久米島(別館)
- ラ・ティータ久米島テラス
- (同)貝志川電気工事社
- 久米島工業開発(株)
- 沖縄電力(株)
- (株)沖縄ダイケン
- (株)宮城組
- 仲村運送
- 久米島自動車整備協業組合
- 久米島ガス(株)
- 久米島製糖(株)
- 久米商船(株)
- 久米島船事業協同組合
- 琉球銀行 久米島支店
- 久米島漁業協同組合
- 長井商店
- (有)ハムコウキ
- (有)仲里石油商会
- 主婦の店

- (有)ねは家具木工
- (有)真栄堂
- (株)ポイントビュール
- 久米島琉球セメント販売(株)
- ホームプラザよしなが
- 沖縄県農業協同組合 久米島支店
- (株)高大建設
- 許田ガラス
- (名)共栄タクシー
- 民宿 球美乃宿
- 伊集ストア
- (有)仲里自動車学校
- (有)たいら
- 民宿あみもと
- 菊文具店
- 純水企画開発
- (株)協和建設コンサルタント
- (株)丸島建設コンサルタント
- (株)丸吉組
- ベスト電器久米島店
- (株)光エンジニア
- (株)エポック
- 玉寄スーパー
- 雑貨の店 マキシ
- (株)ひらた産業
- (株)ウォーターワン沖縄久米島工場
- 光通信工業(株)
- (株)国建

- 民宿 あさと
- ホテルガーデンヒルズ
- (株)イーストレンタカー
- 沖縄ファミリーマート
- 近代建設工業
- 国洋建設(株)
- (有)東開鋳業建設
- (有)山里土建
- 盛重機
- (有)比嘉組
- (株)高良建設
- (株)儀間建設
- 宮里住設
- (株)丸一組
- 備瀬建機
- (同)球美電気工事社
- 球美の島診療所
- (株)上江洲商会
- (株)沖縄長寿苑
- (株)ジーオー・ファーム
- (株)光エンジニア
- (有)上間空調設備
- ホシザキ沖縄(株)
- (株)幸叶
- (有)喜納エイジーエス・カーゴサービス
- (有)なはレンタカー

(順不同)



風森では銭田森林公園の地形や自然、久米島の文化・歴史を生かした体験プログラムを企画検討しています。体験プログラムヒントを得るためにまず風森エリアである銭田の区長にお話を伺いました。企画についてのアドバイスや、銭田の歴史、風土、環境など多岐に渡りお話を聞くことができました。風森は、島の歴史に触れる機会を創出する場としても検討しています。銭田地域の皆さんならびに島の方との関わり合いの中から、どんな企画がうまれてくるのかとても楽しみです。

さて、本館工事は2階部分を建設中で、建物の外観が現れてきました。使用する空間の広さや、窓の位置などを確認することができるようになりました。本施設は宿泊、飲食分野も備える予定です。特に飲食についてはできるだけ島内産の食材を使ったメニューにしたいと考えています。食材の供給や栽培等について連携頂ける方がおられましたら、一般社団法人久米島風の森、もしくはプロジェクト推進課までご連絡ください。よろしくお願いいたします。



△風の森本館2階から見える風景



△風の森本館工事の様子

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

風の森はweb サイトにて進捗情報を発信しております！

(URL: <http://kazenokaerumori.com> Facebook: @kazenokaerumori Instagram: kazenokaerumori)

## 風の帰る森

定期便り



第28号

今月の担当  
風の森事務局  
上月有紀

## 久米島博物館だより 平成30年 9月号

### 第19回『夏休みこども作品展』のご案内

【期 間】9月15日(土)～10月14日(日)  
【会 場】久米島博物館特別展示室・講堂  
【入館料】無料(ただし常設展示室は有料)  
【主 催】久米島博物館

【内 容】夏休み期間中に島内6小学校の児童が一生懸命取り組んだ自由研究や創作作品を博物館で展示し、地域のみな様にお披露目する場となっています。子供たちの個性やアイデア溢れる素晴らしい展示会となっていますので、多くの町民のみな様のご来館をお待ちしています。



### 『第19回久米島研究会』のご案内

【日時】9月16日(日) 午後2時～午後4時  
【場所】具志川農村環境改善センター 2F  
【内容】  
①演 題 「本琉球内久米仲間切人数改帳」の「大文字比嘉にや」らとその家族  
報告者 金城善氏(元糸満市立中央図書館長)  
②演 題 久米島 泊・謝名堂方言について  
報告者 ハイス・ファン・デル・ルベ氏  
(琉球大学ポスドク研究員)

■久米島研究会(会長:仲地宗俊)は久米島に関する各分野の研究を深め、その成果を共有し、久米島の発展に寄与する目的で年4回開催されています。



お問合せ先 久米島博物館 ☎896-7181

### ハワイ島キラウエア火山噴火 災害復興チャリティーランチ

久米島商工会女性部によるスペシャルランチBOXを販売。観光の皆さん・島の皆さんお待ちしております♪売上の一部については、ハワイ島キラウエア火山噴火被災者支援の会を通じて寄付されます。

### 被災地の復興と被災地の皆様を支援

ハワイ島プナ地区では、溶岩の流出により今なお災害が拡大しています。



久米島町経済五団体は義援金を受付しております。

画像:米国地質調査所(USGS) ウェブサイトから転載

### 久米島&ハワイ 特産品

久米島の特産品の特別販売はもちろん、ハワイでしか手に入らない限定商品の販売会をします♪



新発売  
《白金ナノコロイド  
ヒト幹細胞培養液シートマスク》  
も販売いたします!!

より洗練された美しさを目指す方へ



### 沖縄ハワイ エネルギー教育展示室



ハワイのエネルギー教育プログラムを紹介。また、久米島町内の小学校で試験的に行われている海洋エネルギー教室の様子なども紹介♪

9/29(土)

会場 具志川改善センター



若茶良&登武那覇太鼓  
特別ミニステージ



頑張ろう  
ハワイ島

《頑張ろうハワイ島ステッカー》¥500を販売♪売上の一部については、ハワイ島キラウエア火山噴火被災者支援の会を通じて寄付されます。

### Special Event 久米島ーハワイ 姉妹島提携7周年 特別イベント

KUMEJIMA  
HAWAII

2018

### プログラム

10:00-11:00 エネルギー教育展示&教材体験 (2F会議室)  
11:00-12:00 エネルギー教育特別セッション (2F会議室)  
11:00-15:00 チャリティーランチBOX販売  
久米島&ハワイ特産品販売会 (駐車場特設会場)  
12:00-13:00 笠末若茶良&登武那覇太鼓ミニステージ  
(駐車場特設ステージ)

お問合せ先

一般社団法人 国際海洋資源利活用推進コンソーシアム  
(GOSEA) <http://www.gosea.info>



詳しくは、イベントWEBサイトを  
ご覧ください。







動物性の脂肪を過剰に摂取すると、脳の視床下部という

います。

成分の「高脂肪食への依存性軽減」効果が最近注目されて

マ「オリザノール」という

便秘や血糖上昇を抑える効果

もありです。そんな玄米に豊富

に含まれている「ア（ガンマ）オリザノール」という

話をしたいと思っています。

玄米は天然の完全食品と呼ばれ、ビタミンやミネラルを

はじめ多彩な成分が含まれて

います。食物繊維も豊富で、

便秘や血糖上昇を抑える効果

もありです。そんな玄米に豊富

## 玄米の秘めたパワー

上原 盛幸

暑い日が続いています。熱中症対策は万全ですか？年齢を重ねるごとに人間は渴きに鈍感になっていきます。のどが渇いていなくても、まずは1杯の水を飲んでみて下さい。さて、今回は玄米のお話をしたいと思います。

部分で炎症やストレス刺激が起き、自分に必要な摂取カロリーを正しく判断出来ない状態になります。また、動物性脂肪に対する好みが強まり、そのせいでまた脂肪食を食べ、更に好みが強くなる……といった悪循環に陥ることが分かっていきます。スナック菓子や揚げ物等が好きな方がなかなか食べるのを止められない理由がそれです。γ-オリザノールには視床下部で起きているストレス刺激を低下させる効果があり、玄米を摂取することでこの悪循環を止めることができます。他にも、糖脂質代謝異常やインスリン抵抗性（糖尿病になりやすい）を改善する効果もあることが分かっています。

実際、沖縄本島在住の壮年期のメタボの男性を対象に、主食の白米を玄米に切り替え8週間経過してもらった研究が行われました。結果として、体重減少、食後血糖値の改善、脂肪肝の改善、高脂肪食への嗜好性の改善効果が認められました。

脂っこい食事がなかなかや

## 脳の仕組みを「乱す」ストレスVS整える「マインドフルネス」

小児科 渡邊 幸

これまで脳の3階建構造についてお話ししてきました。まとめてみると

### ▲1階V脳幹（爬虫類脳）

生命を維持するための生理機能の中枢。呼吸、心拍、体温調整、自律神経の中枢。

### ▲2階V大脳辺縁系（動物脳）

本能（食欲、睡眠欲）、感情（嬉しい、悲しい）の中枢。

### ▲3階V大脳新皮質（人間脳）

外部からの感覚情報を入力し、適切な行動を行う脳の司令塔。

成長に伴って前頭葉を司令塔としたこの脳のチーム体制が出来上がっていき、冷静に適切な行動を選択したり、他人と共同で取り組んだりで



きるようになります。このシステムを乱してしまうのが「ストレス」です。

### 乱す「ストレス」

ストレスはまず1階の脳幹に信号を送り、不眠や呼吸苦の症状を起したり、自律神経の働きを乱して「腹痛」や食欲が増えたり減ったりします。3階の前頭葉の機能を低下させ、2階の扁桃体を活発にします。つまり怒りっぽくなったり、また希望を持つことや、他人を思いやることも困難になったりします。

親がこういう状態になってしまうと子供の前頭葉も育ちにくくなり、親子関係がストレスとなって悪循環に陥ります。ストレス源を無くすことはそう簡単ではありませんが、乱れた脳のバランスを取り戻すのに良い方法があります。



それは「マインドフルネス」です。

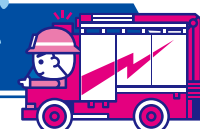
### 整える「マインドフルネス」

マインドフルネスとは元々「瞑想」という意味ですが、現在では心理学的な治療にも使われるリラクゼーションの手法です。方法は簡単で「今この瞬間の目の前の体験に意識を向ける」だけです。草木が風で動くのを眺める、打ち寄せる波の音を聴く、食事を味わうことに集中する（ながら食べをしない）など。五感を感じること意識を向けることで、2階と3階の純粋な交通が増えて、脳の仕組みが整います。いつでもどこでも気づいた時にできるのがいいところ。イライラしている時は携帯に向かうより、土いじりをしたり、浜辺へ出かけた方が理にかなっているということですね。

# 消防だより

平成30年9月号

## 署内☆救助展示訓練



7月11日(水)消防本部内において、救助技術展示訓練を実施しました。この訓練は、都市型ロープレスキューを使用し、高所や低所などそれぞれ異なった4つの災害現場を想定し救助技術、チームワーク、迅速・確実性など、救助隊員が日々積み重ねた訓練を行いました。



## 水難事故救助展示訓練



7月27日(金)水難事故発生時の出動体制の迅速化及び潜水捜索技術、救助技術の高揚を図ることを目的とし花咲港において、水難事故救助展示訓練を実施しました。この訓練は、工事作業中のダイバーが崩れた敷石に足を挟まれて身動きが取れないとの想定で行われました。

今後も潜水技術、救助技術の向上に努め、レベルアップを目指し精進して参ります。



久米島町消防本部には、8名の潜水隊が配備されており、災害現場においては潜水隊他、救助隊・救急隊・ポンプ隊と連携し、活動にあたります。

※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。

### 7月出動状況

( )は、平成30年累計

・救 急	27件 (179件)	・風水害	5件 (6件)
・火 災	2件 ( 2件)	・捜 索	0件 (0件)
・救 助	0件 ( 3件)	・その他	2件 (9件)
		合計	36件 (199件)





## 夢広がる海洋エネルギーについて学ぶ 海洋温度差発電町民講座

海洋温度差発電の町民講座（主催・久米島町、伊万里市、佐賀大学）が7月18日、沖縄県海洋深層水研究所で開催されました。講座には商工会や観光協会など約25名が参加。

佐賀大学海洋エネルギー研究センター池上康之教授が「久米島町と伊万里市が育ててくれた海洋温度差発電への挑戦」と題した講話や伊万里市職員による伊万里市のふるさと納税返礼品に久米島町の特産品が活用されている取組状況の紹介が行われました。



## 電気をおこしてみよう！ エネルギー教室

沖縄・ハワイクリーンエネルギー協力推進事業の一環で、7月11日に大岳小学校の5・6年生を対象にエネルギー教室が開催されました。

琉球大学の清水洋一教授による、発電のしくみや地球温暖化の原因、家庭で使用する電化製品の電力使用量などについてクイズ形式で学びました。また、ペットボトル風車を製作し、発電競争をしたり、自転車発電で電球にエネルギーを送り、白熱灯とLEDでのエネルギー量の違いを体感しました。



## ものづくりって楽しいな 夏休みものづくり体験

7月28日に具志川改善センターで夏休みものづくり教室が行われました。

今回は「フォトフレーム」「ビーズ」「モビール」「ホバークラフト」「小物づくり」の5つの教室を開催。参加した子どもたちは、それぞれの教室で作品づくりに夢中になり、楽しみながら過ごしていました。多彩な創造力で同じ材料を使っても、それぞれの個性が出る素晴らしい作品に仕上がりました。



## 南国沖縄の文化を体験！ 佐賀交流

佐賀市の中学生16人が「第7回佐賀市・久米島町中学生交流会～夏の交流～」として、8月3日から3日間久米島町へ来島しました。島内観光、久米島紬コースター作りなどを体験したほか、久米島まつりを楽しみました。また、佐賀市と深い関わりのある海洋深層水研究所の温度差発電を見学。交流生らは「交流生全員ともっと話せるようにしたい」「早く佐賀にいきたい」といった感想もあり、有意義な交流となりました。

## 離島の中学生在種子島で熱戦 「久米島イーグルス」離島甲子園に出場

第11回全国離島中学生野球大会（離島甲子園）が8月7日～10日まで鹿児島県種子島で開催されました。本町選抜チームの「久米島イーグルス」は善戦しましたが、惜しくも初戦敗退。しかし、町内中学3年生で結成されたメンバーたちは、自分達の目標に向かって成長していく貴重な経験を積むことができました。町民の皆様の温かいご声援ありがとうございました。

成績 久米島イーグルス 1－2 新上五島ファイブスターズ



## プロレスが久米島にやってきた イーブ夏まつり2018

7月28日、イーブ公共駐車場でイーブ夏まつりが行われました。毎年、趣向を凝らしたプログラムで、町民・観光客からも人気のある地域イベントに、今年は「琉球ドラゴンプロレスリング」をゲストに迎えました。ほかにもフラやエイサーの演舞、民謡やバンド演奏など午後5時から9時まで多彩なプログラムが披露され、子どもからお年寄りまで楽しい時間を過ごしました。レディースアームレスリングは、リング上での戦いに例年以上の盛り上がりを見せました。



## 夢に一步でも近づくため！ 中学生が職場体験

久米島西（7/10～12）、球美（7/24～26）中学校の生徒76名が、町内23の事業所にて職場体験を行いました。自分自身の希望で職種や業種を選択し、実際に体験をすることで、将来の就業意識の芽生えや職業観の発達のきっかけとします。それぞれの職業に就くために必要な知識や学びを理解し、主体的な学校生活に繋げる機会になりました。職場体験を終え、「働くことが楽しくなった」「早く仕事をしたい」「働くことがしたい」などの感想を述べていました。



## 危機発生時等の支援活動に関する 協定書を締結

久米島町と久米島商工会は、有事の際に双方が協力して物資の調達支援協力にあたることを定めた「危機発生時等の支援活動に関する協定書」を7月25日に締結しました。久米島商工会の嘉手苅一会長は「大規模災害時に、燃料や飲料水等について、被災者や災害対策に優先して提供したい」と話しました。大田町長は「行政単独での物資の備蓄には限界があり、久米島商工会からの連携の申し出はありがたい」と感謝しました。





## 自分の体の状態を知り、健康目標を立ててみよう

お問い合わせ 福祉課 健康づくり班 ☎985-7124 担当 (天久・平田・名取・宇地原・田端)





# 健康カレンダー

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

※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)

		月	火	水	木	金	土	日
体操教室	午前						1	2
	午後							
SMAP							×	○
体操教室	午前	3	4	5	6	7	8	9
	午後	北原公民館 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 真謝公民館		
SMAP		○	○	○	×	○	×	○
体操教室	午前	10	11	12	13	14	15	16
	午後	北原公民館 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 真謝公民館		
SMAP		○	○	○	×	○	×	○
体操教室	午前	17	18	19	20	21	22	23
	午後	北原公民館 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 真謝公民館		
SMAP		○	○	○	×	○	×	×
体操教室	午前	24	25	26	27	28	29	30
	午後	北原公民館 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 真謝公民館		
SMAP		○	○	○	×	○	×	○
体操教室	午前	1	2	3	4	5	6	7
	午後	北原公民館 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 真謝公民館		
SMAP		○	○	○	×	○	×	○

都合により日程が変更になる場合がございます。

## 地域包括支援センターだより

8月13日（月）久米島町社会福祉協議会の会議室で成年後見制度研修会が行われました。介護福祉事業所職員や議員、民生委員、ケアマネジャー等が参加。講師の竹藤登先生（沖縄県社会福祉士会会長）は、成年後見制度の概要と法人後見について説明がありました。竹藤先生は「判断能力が低下したときや低下する前に、成年後見制度を利用し、金銭管理や財産管理、権利等を法的に守ることができる」ことなどを講話。参加者らは「困っている事例」や「後見人の権限はどこまであるのか」などを質問し、成年後見制度について理解を深めました。

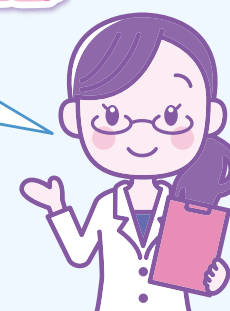
## 成年後見制度研修会 in久米島町



## 目指せ！健康あいランド久米島



「やせたい!!」多くの方の心の叫びかもしれません。  
 「運動は苦手」こういう方も多いでしょう。  
 肥満解消のためには「バランスのよい食事」と「適度な運動」が必要！これも何度も聞いているでしょう。  
 今回は、少し視点を変えてみましょう。



### やせホルモン「GLP-1」を増やして太りにくい体になろう!!

「GLP-1」は、消化管ホルモンで、食べ物が小腸の下部（出口）に到達すると分泌され、食欲の抑制や血糖の低下効果があります。そのため、**「GLP-1」の分泌が多い人は痩せやすく、少ない人は太りやすい**と考えられています。

### 「GLP-1」で食欲を抑えて食べ過ぎ防止！

小腸に食べ物がたどり着くと、GLP-1が分泌されて脳の食欲中枢に「もう満腹だから食べなくてもOK」というシグナルを出すため、食欲がストップして食べ過ぎを防ぐことができます。GLP-1が不足しているとシグナルが脳にうまく伝達されず、ドカ食いをしたり、おなかがいっぱいなのに食べ続けてしまったりします。

肥満の原因である食べ過ぎを防ぐには、まず、GLP-1の分泌を促すことが大切です。

お問合せ  
福祉課 健康づくり班 ☎985-7124

やせホルモン GLP-1 を増やすには  
EPA を摂る ことがおすすめ！

EPA・DHA の多い  
さば、イワシ、サンマ、鮭など  
魚介類を食べましょう！

魚の水煮缶を利用する人が  
増えているようです。

### EPA が GLP-1 の分泌を促す仕組み

小腸にある  
L細胞がカギ

小腸の下部にあるL細胞には、EPAを受け入れる受容体がある。EPAが小腸に届くと、L細胞を刺激し、GLP-1が分泌される。

EPA が小腸下部の L 細胞を刺激

L 細胞 がやせホルモン GLP-1 を分泌

太りにくいからだに！





### 募集

#### 無料法律相談

沖縄県司法書士会による無料法律相談会を開催します。

内容 財産、相続、金銭、貸借、契約などの法律問題

日時 9月14日(金)

午前10時~正午

午後1時~午後4時

場所 改善センター1階農事研修室

※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

#### 平成31年度奨学生募集要項(予約)

募集内容 平成31年4月に高等学校、専修学校高等課程などに進学を予定している中学校3年生を対象とする奨学生の予約募集

#### 応募資格

- ① 沖縄県内に住所を有するものの子弟
- ② 中学校3年生で平成31年4月に高等学校、専修学校高等課程などに進学を予定している生徒

※①及び②の条件を満たす者

#### 申込方法

出願書類を中学校から受取り、学校が定める提出期日(概ね9月下旬頃)までに中学校へ提出



り、今回著書を寄贈いただきました。寄贈された本は久米島図書室と博物館で閲覧することができます。

### お問合せ

在学している学校の奨学金担当者

### お知らせ

#### 沖縄県知事選挙

選挙期日 9月30日(日)

選挙期日の告示日 9月13日(木)

#### 住宅・土地統計調査

総務省統計局(沖縄県・久米島町)では、10月1日現在で、住宅・土地統計調査を実施します。

この調査は、住生活に関する最も基本的で重要な調査で、全国約370万世帯の方々を対象とした大規模な調査です。

調査期間中、統計調査員が調査書類を配布いたします。調査への回答は、インターネットでの回答、または紙の調査票での回答をお願いします。

#### お問合せ先

総務課 電話985-7121

### 催し

#### アクアエクササイズ

B & G プールにてアクアエクササイズ教室を開催中です。お気軽にご参加ください。

期日 毎週月、水、木曜日(9月27日まで)

時間 午後4時30分~5時45分

申込先 教育委員会、又はB & G プール受付

受講料 無料

### お問合せ先

教育委員会 985-2287

### 久米高祭

ENJOY 久米高祭 2018

Natural Smile

ひよこりするじゃ

日時 9月22日(土) 午前10時~

場所 久米島高校

#### ハワイアンフェスティバル

日時・場所

- ① 9月28日(金) 午後6時~サイプレスリゾート久米島
- ② 9月29日(土) 午後6時~久米アイランドホテル

※見学無料

※ハワイアンフードやドリンクをご堪能いただけます。

● 9月28日は、久米島・ハワイ姉妹締結記念セレモニーも行われます。

### 寄付

ご寄付ありがとうございました。

■ 久米島町ふるさと納税へ多額の寄附をいただいた那覇市在住の山里政一さんへ、8月8日に大田町長から感謝状を贈呈しました。

山里さんは字謝名堂の出身で、以前は仲里小・仲里中学校で教鞭をとっておりました。また、久米島を題材にした本の執筆もしてお



## 9/1 ~ 10/8 の主な日程

1 土	・現代版組踊「笠末若茶良」公演 (18:00開演)
2 日	・現代版組踊「笠末若茶良」公演 (13:30開演) ・球美の日イベント ・海賊王と海の教室2018in久米島
3 月	【記念日】久米島観光の日 (球美の日)
4 火	・町総合防災訓練
6 木	・町肉用牛共進会
9 日	・工工四の日 (改善センター/ 18:00 ~) ・救急の日 救急医療週間 (~ 15日) ・(大岳・球美中) 運動会
12 水	・町敬老会 (改善センター/ 14:00 ~)
14 金	・無料法律相談会 (改善センター 1階/ 10:00 ~) ・仲地全島角力大会
15 土	久米島古典民謡大会 (P13参照)
16 日	・(仲小・比屋定小)運動会
17 月	敬老の日
18 火	・肉用牛セリ市
20 木	・認知症力フェ
22 土	・久米高祭 (P16参照)
23 日	秋分の日 (美崎小・久小)運動会
24 月	振替休日 兼城獅子舞
25 火	・農業委員会総会
26 水	・乳幼児健診(~ 27日まで)
28 金	・海洋エネルギー及び経済開発シンポジウム&ワークショップ (改善センター/ 13:00 ~ 17:30) ・ハワイアンフェスティバル (サイプレス)
29 土	・海洋エネルギー及び経済開発シンポジウム&ワークショップ (改善センター/ 8:30 ~ 17:30) ・ハワイアンフェスティバル (久米アイランド)
30 日	・運動会 (清水小)
10月	
7 日	・久米島町民運動会
8 月	体育の日

平日放送中 10時~11時(再17時~18時)

## ラジオ広報ハイサイくめじま

久米島町の行政情報やイベント情報を月曜から金曜まで毎日放送中です。ラジオまたは、スマホアプリでぜひお聴きください。

FM くめじま公式アプリ



上記 QR コードを読み込むか、下記 URL へアクセスしてダウンロードしてください。

<https://fmplapla.com/fmkumejima/>

### 表紙の写真

「西銘エイサー」毎年、夏休み期間中(8月)の日曜日に行われる西銘全島角力大会・西銘エイサー。旧西銘闘牛場で行われ、大太鼓・しめ太鼓に加えて、男女の手踊りが円になって演舞しました。

## 久米島ハワイアンフェスティバル2018

9月28日(金)

サイプレスリゾート久米島

9月29日(土)

リゾートホテル久米アイランド

【お問合せ】  
久米島ハワイアンフェスティバル実行委員会  
Tel:985-2360 Fax:995-6120



オキコクには世界を感じる学びがある。

申込不要

## 沖縄国際大学 大学説明会開催!!

~保護者のみ、生徒のみでも参加可能です~

日時/平成30年10月6日(土) 13:00~17:00(入退室自由)

場所/リゾートホテル久米アイランド(久米島町字真我里411)

問合先/沖縄国際大学 入試センター(TEL.098-893-8945)





## B & G マリンスポーツ沖縄県大会 結果報告！

8月7日に本部町B&G海洋センターにおいて「平成30年度B & G マリンスポーツ沖縄県大会」が開催され、6名の選手が本町代表として出場しました。

B & G海洋センターがある県内5市町村の小・中学生が参加し、大会はリレーを含め25種目が行われました。結果は町代表の選手が7種目で入賞、そのうち2種目で1位を獲得するなど素晴らしい成績を得ました。入賞者は以下の通りになります。(3位以内)

小学4年生男子 25m自由形 2位 澤田 琉可  
小学4年生女子 25m自由形 1位 浜元 夏希  
小学5年生男子 25m自由形 1位 吉原 幹太  
小学5年生男子 25m自由形 2位 又吉 琉生

小学5年生女子 25m自由形 2位 戸田 和香那  
小学4年生女子 25m平泳ぎ 2位 浜元 夏希  
各センター代表 200mリレー 2位 吉原幹太 戸田和香那  
澤田琉可 又吉琉生

## 8/6 儀間志良堂蔵角力大会

■ 小学生低学年の部	■ 高校生の部
優勝 宮城 大愛	優勝 山城真太郎
準優勝 新崎 寅生	準優勝 玉城 一冬
3位 宇根 幹人	3位 玉城 利樹
	敢闘賞 吉里 政崇
■ 小学生高学年の部	■ 一般の部
優勝 宇根衣玲葉	優勝 照喜名圭治
準優勝 新垣 賀真	準優勝 仲村 昭平
3位 新崎 匠乃	3位 浅沼 崇夫
	敢闘賞 長嶺文士郎
■ 中学生の部	殊勲賞 玉城 一冬
優勝 玉城 羽空	技能賞 山城真太郎
準優勝 高嶺 蓮	新人賞 糸数 千尋
3位 知念 琉月	青年会長賞 金城 竜也
敢闘賞 安里 祐介	



## 8/7 謝名堂南謝門角力大会

■ 小学生低学年の部	■ 高校生の部
優勝 宮城 大愛	優勝 玉城 利樹
準優勝 儀間 聖	準優勝 糸数 千尋
3位 新崎 寅生	3位 玉城 一冬
	敢闘賞 牧志 和樹
■ 小学生高学年の部	■ 一般の部
優勝 宇根衣玲葉	優勝 大村 健太
準優勝 新崎 匠乃	準優勝 佐久川治幸
3位 山川 龍虎	3位 仲村 昭平
	敢闘賞 金城 竜也
■ 中学生の部	殊勲賞 上村 一馬
優勝 喜久村尋哉	技能賞 宇根 千紬
準優勝 比知屋祐太	新人賞 玉城 利樹
3位 知念 琉月	青年会長賞 山城真太郎
敢闘賞 宇根衣玲葉	



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