

# くめじま

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
- ・久米島一ハワイ姉妹島提携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

# 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。



**入賞者  
沖縄角力大会  
久米島の久米仙杯  
パークゴルフ大会**

■小学生低学年部

優勝 新崎寅生  
準優勝 玉城誇太郎  
三位 山川船磨  
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 宇根千絵  
三位 糸数千尋  
敢闘賞 志村治人

■団体の部

優勝 28(ニッパチ)  
準優勝 タッチャン  
三位 S24年生

■ブービー賞

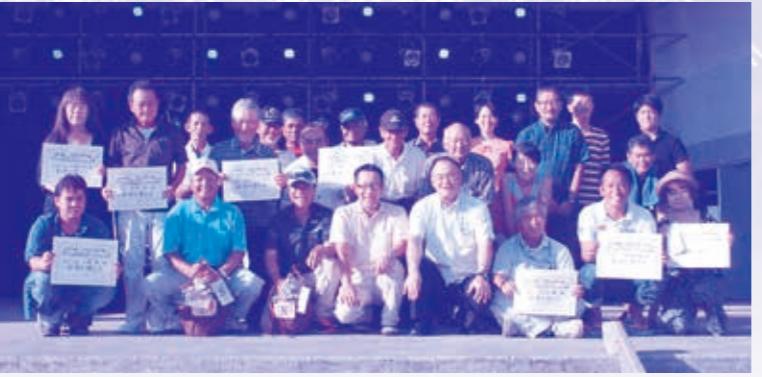
パークゴルフレディース  
クラブ(PG3)①

■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



盆踊り



琉球ミャーキャラクターショー



▲あみだくじ抽選会（久米島商工会青年部）



登武那霸太鼓



登武那霸太鼓&月光の按司 笠未若茶良



ジョニー宜野湾&WALEWALE with BUMBA



島ぐくる



ハラウフラオブアエナクメジマ



SUMMER AND YOU



BUMBA



Live Bar BIG



# 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重要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ならと思います。

**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！



## 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…かと思ひきや!  
涼しいロビーで英単語を  
覚える!生産。励まし  
あって頑張っています☆



### スタッフ紹介 part4

ふもと だいち  
**麓 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。最近は、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。今年もよろしくお願ひします！

**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



## 「久米島まつり」ポスター画入選作品

**小学生の部**  
優秀賞  
入賞者6人



優秀賞  
島袋 いつ葉 (美崎小5年)



最優秀賞  
山川 大晴 (大岳小3年)

**中学生の部**  
優秀賞  
入賞者6人



優秀賞  
吉原 はるか (球美中3年)



最優秀賞  
富永 華名 (球美中2年)

## 協賛会社名一覧

- (株)久米島の久米仙
- 日本トランസオーシｬン航空(株)
- 琉球エーコミューター(株)
- 山城菓品
- 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)ホーブ設計
- (有)光企測量設計
- (有)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
- 南建建築事務所
- アトリエブレス
- (株)具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)
- イーフビーチホテル
- (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・ティーダ久米島テラス
- (同)具志川電気工事社
- 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)
- 久米島紹事業協同組合
- 琉球銀行 久米島支店
- 久米島漁業協同組合
- 長井商店
- (有)ハマユウキ
- (有)仲里石油商会
- 主婦の店
- (有)ねは家具木工
- (有)真栄堂
- (株)ポイントピュール
- 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)いたいら
- 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
- 南西興産(株)
- (株)エボック
- 玉奇スーパー
- 雜貨の店 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)イーストレントカード
- 沖縄ファミリーマート
- 近代建設工業
- 国洋建設(株)
- (有)東開鉱業建設
- (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
- 球美的島診療所
- (株)上江洲商會
- (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)喜納エイジース・カーゴサービス
- (有)なはレンタカー

多大なるご協力、ありがとうございました。

久米島風の帰る森、もしくはプロジェクト推進課までご連絡ください。よろしくお願いします。

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ます。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、一般社団法人久米島風の帰る森、もしくはプロジェクト推進課までご連絡ください。よろしくお願いします。



△風の帰る森本館2階から見える風景



△風の帰る森本館工事の様子

お問い合わせ 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> Facebook : @kazenokaerumori Instagram : kazenokaerumori)

## 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ィ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。



お問い合わせ先 久米島博物館 ☎896-7181

### 『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 「本琉球内久米仲里間切人数改帳」の「大文子比嘉にや」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。

## 風の帰る森 定期便り

風の帰る森(以下風森)活動報告!

第28号

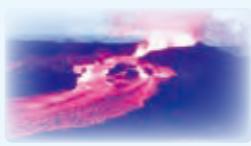
今月の担当  
風の帰る森事務局  
上月 有紀

### ハワイ島キラウェ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♪売上的一部分については、ハワイ島キラウェ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

9/29 土

会場 具志川改善センター



### 若茶良&登武那霸太鼓特別ミニステージ



### 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♪



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

KUMEJIMA HAWAII

2018

### 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♪売上的一部分については、ハワイ島キラウェア火山噴火被災者支援の会を通じて寄付されます。

### 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&登武那霸太鼓ミニステージ 駐車場特設ステージ

### お問い合わせ先

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。



# 公立久米島病院だより

9・10月休診日：毎週日曜・月曜、9/18(火)、9/25(火)、10/9(火)

☎985-5555  
受付時間／午前8時30分～11時  
午後1時～4時



玄米の秘めたパワー

上原  
盛幸

暑い日が続いていますが、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しまいます。のどが渇いていなくても、まずは1杯の水を飲んでみてください。さて、今回は玄米のお話をしたいと思います。

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ます。そんな玄米に豊富に含まれている「γ（ガンマ）-オリザノール」という成分の「高脂肪食への依存性軽減」効果が最近注目されています。

動物性の脂肪を過剰に摂取すると、脳の視床下部という

起き、自分に必要な摂取力口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、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。ヤー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、玄米を摂取する事でこの悪循環を止めることがあります。他にも、糖脂質代謝異常やインスリン抵抗性（糖尿病になりやすさ）を改善する効果もあることがあります。

められないといふ方は、い  
も食べている白米を玄米へ変  
更してみたり、玄米飲料を代  
わりに飲んでみたりしてはい  
かがでしようか。

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こしたり、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すぐに泣いてしまったり、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つてしまふと子供の前頭葉も育つにくくなり、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。

**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。五感を感じることに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です。イライラしている時は携帯に向かうより、じいじりをしたり、浜辺へ出かけたりする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搜索技術、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。

7月出動状況

( )は、平成30年累

- ・救急 ..... 27件(179件)
  - ・風水害 ..... 5件(6件)
  - ・火災 ..... 2件( 2件)
  - ・搜索 ..... 0件(0件)
  - ・救助 ..... 0件( 3件)
  - ・その他 ..... 2件(9件)

合計..... 36件(199件)

※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。

 に入火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には必ず消防本部まで

※入り入れを行う地域の皆さんに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

## 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んで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。



## 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りました。

## 離島の中学生が種子島で熱戦 「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



## 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、「働くことが楽しみになった」「早く仕事をして親孝行をしたい」などの感想を述べていました。

## 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作成し、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。



## 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なりたい」「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。



## プロレスが久米島にやってきた イーフ夏まつり2018

7月28日、イーフ公共駐車場でイーフ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。



## 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會長は「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。





健診結果は届きましたか？福祉課では健診結果から、ご自身の体を振り返っていただくため、生活習慣改善のお手伝いを行っています。生活習慣を見直すことで、健康寿命を延ばすことにつながります。健診を受けたあとのステップアップとして保健指導を受けてみませんか？福祉課健康づくり班には保健師・看護師・栄養士がいます。訪問や役場へ来ていただいた際の説明などを行います。お気軽にご連絡ください。

## 自分の体の状態を知り、健康目標を立ててみよう

### ①腹囲・体重を測ろう

腹囲 男性85cm、女性90cm以上、BMI25以上は要注意！内臓脂肪が増えると体内のホルモン環境が大きく変わり、生活習慣病が引き起こされてしまいます。

### ②体重の5%減少を目標に

体重が5%以上減少すると明らかに検査値（血糖値・脂質・血圧）が改善されると実証されています。

### ③6か月後の腹囲・体重の目標を決めよう

5%減少値を目安に目標の腹囲・体重を決めてみましょう。体重1kg減らすことと、腹囲を1cm減らすことは「ほぼ同じ」と考えましょう。

$$\text{現在の体重} \quad \text{kg} \times 0.05 = \text{kg (あなたの5%減少目標値)}$$

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）

## 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、7月25日仲里庁舎において、平成30年度第4回農業委員会総会を開催し、農業者等から申請が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 → 1件 審議の結果許可されました。
- ②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。
- ③非農地証明について → 2件 審議の結果許可されました。
- ④農用地利用集積（案）に係る意見決定について → 3件 審議の結果許可されました。
- ⑤農用地利用配分（案）に係る意見について → 1件 審議の結果許可されました。

平成30年度第6回（9月）農業委員会総会の開催日 → 9月25日（火）  
許可申請書及び届出書等の申請締め切り日 → 9月18日（火）

お問い合わせ 農業委員会 ☎985-7134

## 文化協会からのお知らせ

### 第9回 久米島古典民謡大会

日 時 9月15日（土）  
午後 6時 開演  
場 所 具志川改善センター  
入場料 無料

課題曲：小中学生の部 木綿花節  
一般の部 久米阿嘉節

### ひちやびらな うたやびらな 工工四の日

日 時 9月9日（日）  
午後 5時開場 6時 開演  
場 所 具志川改善センター  
参加費 無料

※食べ物持参でご参加ください。  
※工工四をお持ちでない方へ 100円で販売します。

お問い合わせ先：久米島町文化協会 ☎985-5221

## 子どもの医療費の助成制度が窓口無料化（現物給付）に変わります！

沖縄県「子ども医療費助成制度」の実施により、久米島町では平成30年10月から小学校入学前までの子どもの医療費（保険診療に限る）が無料化となります。医療機関窓口で現物給付の受給者証を提示することにより、医療費を支払うことなく医療サービスを受けることができるようになります。

※島内の医療機関は現物給付に対応していないため、これまでどおり福祉課にて申請手続きを行ってください。



現行	対象児童	給付方法	一部自己負担金	見直し後	対象児童	給付方法	一部自己負担金
通院	小学校 入学前まで	償還払い (窓口支払後 後日振込み)	3歳以上1医療機関 につき1,000円/月	通院	小学校 入学前まで	現物給付	なし
入院	中学卒業 まで	なし	入院	中学卒業 まで	小学校入学前まで現物給付、 以降中学卒業までは償還払い		

ご注意！以下的内容は 助成の対象外 となります。

健康診断や予防接種など 保険適用外の費用（健診、 予防接種、診断書料、薬の 容器代、おむつ代など）は 対象外です。	一定規模の病床数を有する病院に における初診料や特別な病室の利用 にかかる費用など	入院時の食事療養費 病気やケガで入院したとき にかかる食事療養費は、従来通りの自己負担 になります。 ※食事療養費は各自体によっては対象となる場合 があります。
転出後は受給者証を返納 お住まいの住所と受給資格者証の住所が違 う場合は、受給資格者 証は使えません。 使えた場合でも、後日、 転出元の市町村から医 療費の返還が求められ ることになります。	入院には限度額適用認定証が必要 高額な医療費が見込まれる入院時には、高額 療養費限度額認定証の手続きも忘れないお 願いします。（確認できない場合は、従来どおり 医療機関窓口での支払い後、後日助成され ることになります。） ※認定証の発行は保険証の発行機関にご相談ください。	その他の公費医療制度も活用しましょう。 未熟児の養育医療や 小児慢性特定疾病医 療費助成など、国の 公費医療制度が活用 できます。詳しくは各 市町村窓口でご確認 ください。
学校、保育園等でけがをした場合 学校、保育園等でけがをした場合	学校、保育園等でけがをした場合	学校、保育園等でけがをした場合

休日・夜間の  
急な子どもの  
病気に

小児救急電話相談  
**#8000**

休日・夜間の急な子どもの病気にどう対処するか迷った時に、  
看護師・医師から適切な対処方法をアドバイスします。

ダイヤル回線、#8000をご利用いただけない地域から  
おかげの場合は、  
電話：**098-888-5230**

子どもが急な  
病気やけがを  
した際は

**子ども救急  
ハンドブック**

子どもの急病で不安な時に「すぐに救急医療  
機関を受診するべきか」、「家庭で様子を見て  
も大丈夫か」など、判断の参考となるハンド  
ブックです。

PDFのダウンロードは  
コチラから

沖縄県から「子ども医療費助成制度」のチラシの配布されます。  
久米島町が行っている給付方法と異なりますので、こちらをご確認ください。

お問い合わせ先：福祉課 ☎985-7124

# 健康力レッスン

**9月**

体操教室	午前		午後		火	水	木	金	土	日
	SMAP	午前	午後	SMAP						
体操教室	3	4	5	6	7	8	9			
体操教室	午前	北原公民館	仲地公民館	宇江城公民館	兼城公民館	西銘公民館				
SMAP	午後	社協会議室	バーデハウス	錢田公民館	バーデハウス	真謝公民館				
体操教室	10	11	12	13	14	15	16			
体操教室	午前	北原公民館	仲地公民館	宇江城公民館	兼城公民館	西銘公民館				
SMAP	午後	社協会議室	バーデハウス	錢田公民館	バーデハウス	真謝公民館				
体操教室	17	18	19	20	21	22	23			
体操教室	午前	北原公民館	仲地公民館	宇江城公民館	兼城公民館	西銘公民館				
SMAP	午後	社協会議室	バーデハウス	錢田公民館	バーデハウス	真謝公民館				
体操教室	24	25	26	27	28	29	30			
体操教室	午前	北原公民館	仲地公民館	宇江城公民館	兼城公民館	西銘公民館				
SMAP	午後	社協会議室	バーデハウス	錢田公民館	バーデハウス	真謝公民館				
体操教室	1	2	3	4	5	6	7			
体操教室	午前	北原公民館	仲地公民館	宇江城公民館	兼城公民館	西銘公民館				
SMAP	午後	社協会議室	バーデハウス	錢田公民館	バーデハウス	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、初めて通う方は福志土会までお問合せください。TEL:985-7770(福志土会)

都合により日程が変更になる場合もございます。

## 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



「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「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出来ます。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！



# おしらせ Kume Info

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～） ・無料法律相談会（改善センター1階／10:00～）
14	金	・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	・認知症カフェ
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



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）

Kume Info

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～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 985-17121

■ 平成31年度奨学生募集要項（予約）

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

募集 寄付

● 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

募集 寄付

● 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

募集 寄付

● 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

募集 寄付

● 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

募集 寄付

● 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

募集 寄付

● 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

募集 寄付

● 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

募集 寄付

● 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

募集 寄付

● 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

募集 寄付

● 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

募集 寄付

● 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

募集 寄付

● 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

募集 寄付

● 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

募集 寄付

● 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

募集 寄付

● 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

募集 寄付

● 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

募集 寄付

● 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

募集 寄付

● 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

## 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 瑞可
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 瑞生

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 澤田瑞可 又吉瑞生

## 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 敢闘賞 玉城 利樹
	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 賀眞	準優勝 仲村 昭平
3位 新崎 匠乃	3位 浅沼 崇夫
中学生の部	敢闘賞 長嶺文士郎
優勝 玉城 羽空	殊勲賞 玉城 一冬
準優勝 高嶺 蓮	技能賞 山城真太郎
3位 知念 瑞月	新人賞 糸数 千尋
敢闘賞 安里 祐介	青年会長賞 金城 竜也



## 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
	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	敢闘賞 上村 一馬
優勝 喜久村尋哉	殊勲賞 宇根 千絢
準優勝 比知屋祐太	技能賞 玉城 利樹
3位 知念 瑞月	新人賞 山城真太郎
敢闘賞 宇根衣玲葉	青年会長賞



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

広告