

くめしま

2019

12

NO.213
月号

応援
がんばった
ワン!

TOPICS

- ・LHRカード
- ・プレミアム付商品券申請期間延長

人口の推移

令和元年10月末現在

男 4,148人

女 3,645人

計 7,793人

🏠 4,002世帯

2019 久米島 マラソン

Kumejima marathon

小さな島で大きな笑顔
10月27日「第31回久米島マラソン」が開催され、今年も涼しい秋空のもとフル・ハーフ・10km・5kmの4種目を1322人が走り、1235人が完走しました。招待選手の川内優輝さん、侑子さんもランナーと共に走り、ふれあいパーティーと、最後まで楽しみました。

クラス別入賞者（島内参加者）

■フル女子

年代	順位	No.	氏名	記録
一般	2位	4207	森山絵美子	4:18:40
★45代	1位	4235	鷲足 恭子	3:47:58
65代	2位	4260	井上エツ子	5:19:18

■ハーフ女子

年代	順位	No.	氏名	記録
一般	1位	2375	宮里恵理加	2:18:20
一般	2位	2367	平山 実希	2:21:09
一般	3位	2344	平田 麻奈	2:21:57
30代	2位	2388	花房 沙織	2:17:46
55代	3位	2471	仲村美智子	2:15:32
65代	1位	2484	糸数 米子	2:17:15

■10km女子

年代	順位	No.	氏名	記録
★一般	2位	1231	豊里 あん	0:45:54
一般	3位	1255	兼元ちひろ	1:03:21
30代	1位	1268	藤脇 啓子	1:06:42
40代	3位	1290	仲本芙美子	1:00:54
45代	1位	1311	三原 貴壬	0:54:10
45代	2位	1913	高江洲みゆき	1:01:04
55代	2位	1336	平良 美幸	1:01:23
55代	3位	1333	大田佳世子	1:17:18

■5km女子

年代	順位	No.	氏名	記録
一般	2位	5172	新垣 早香	0:28:29
一般	3位	5150	新垣 梨子	0:29:24
30代	3位	5178	小川 千絵	0:32:02
35代	2位	5189	喜友里有紀	0:26:46
40代	3位	5197	斉藤 由美	0:34:30
45代	1位	5205	赤嶺 香織	0:26:26
45代	2位	5201	江藤 弥生	0:29:42
50代	1位	5914	澤田 一美	0:27:12
50代	3位	5211	新正 和美	0:32:22
60代	1位	5228	出口阿都子	0:37:33
60代	2位	5231	荒居 和子	0:37:38
60代	3位	5229	与座 常子	0:45:59

★：総合入賞者

■フル男子

年代	順位	No.	氏名	記録
30代	2位	4023	與儀 俊一	4:06:08

■ハーフ男子

年代	順位	No.	氏名	記録
一般	2位	2040	仲地 雄輝	1:36:36
一般	3位	2020	宮里 由宇	1:39:39
30代	3位	2103	手登根良太	1:58:27
35代	3位	2130	新聞 章弘	1:43:48
40代	2位	2158	小川 栄二	1:47:19
70代	1位	2325	山里 昌伸	2:18:43

■10km男子

年代	順位	No.	氏名	記録
一般	2位	1026	伊地 航輝	0:42:33
一般	3位	1018	古賀 恵太	0:47:28
30代	2位	1078	仲程 祐介	0:49:36
30代	3位	1089	大城 朝明	0:51:56
35代	3位	1097	成田 逸美	0:51:56
40代	2位	1103	棚原 翔太	0:48:10
45代	3位	1115	喜久村良信	0:55:25
50代	2位	1137	仲与志 勇	0:49:58
55代	2位	1148	真境名光吉	0:50:56
60代	3位	1158	野村 信博	1:02:25

■5km男子

年代	順位	No.	氏名	記録
一般	2位	5001	TONG VAN CUONG	0:30:51
一般	3位	5006	TRAN MINH DIEN	0:31:40
40代	3位	5030	大城 正友	0:26:39
50代	3位	5056	喜友里ヒロシ	0:26:32
55代	2位	5066	島袋 政信	0:26:26
60代	3位	5081	山城 秀雄	0:32:34

ランナー、沿道や会場で応援してくれた皆様、ボランティアスタッフ、ご協賛頂いた企業の皆様、大変ありがとうございました。

訂正

ふれあい新聞第4号に掲載いたしました総合入賞者「ハーフマラソンの部」に一部誤りがありました。「ハーフマラソン男子」①石井辰樹 浦添市→宮城県へ訂正いたします。



▲ハーフスタートの様子



▲沿道の応援にお馬さん！？



▲鷲足社長初V

▲FUN RUN



▲走った後はみんなでカチャーシー♪



▲初対面でも意気投合！共にゴール！



▼お掃除ランナー



▲町長「くノー」に襲撃される？！

尿酸について パート3

尿酸と痛風

尿酸は食品中のプリン体が肝臓で代謝され産生されますが、腎臓を経由し尿に排泄されるため正常値5.0mgを維持されています。

ところが、様々な要因により、尿酸が基準値(7.1mg)を超えると結晶化します。尿酸が増え、9.0mg、10.0mgとなり、痛風発作を引き起こします。発作が起こる値には個人差があります。

尿酸の結晶は針のような形で足の親指の付け根(間質)などで塊となり赤く腫れたり激しい痛みを引き起こします。これが痛風発作です。

尿酸値が高いだけでは、治療のための受診はしないという方が多いようですが、痛風発作が起こると病院へ駆け込むようです。

病院では、尿酸値を改善するお薬や炎症、痛みを和らげるお薬を処方します。

お薬の効果で、痛みは早くに和らぎますが尿酸値の改善には時間がかかります。

痛みが治まっても、血液中で尿酸の結晶が流れるということは、全身の血管を傷つけることとなります。

お薬をもらったら、尿酸値が改善するまできちんと飲み続けましょう。

特に腎臓は薄い血管のため傷つきやすく腎不全になってしまいます。

痛みや炎症が治まっても、きちんと薬を飲んで、尿酸値を7.0mg以下に改善しましょう。



高尿酸血症と言われたら・・・

- 肥満を改善するために、飲みすぎ食べ過ぎに注意し、運動習慣を身につけましょう。
- お水を1日1ℓ～1.5ℓ以上飲みましょう(尿に排泄する)。
- 食品中のプリン体を過剰にとらない(広報くめじま10月号参照)。
食品中のプリン体は茹でることで20%～30%がゆで汁に出るので、茹でて食べる工夫をする。
ラーメンのスープは飲まない。
肉汁等(山羊汁、豚汁、牛汁、イカ汁、魚汁、おでん)の汁は飲まない。
- 激しい運動やアルコールの摂取は**乳酸**を産生し**尿酸**が尿から排泄されるのを妨げます。
乳酸が産生されないように運動前にクエン酸(梅干しなど)を摂取する、アルコールの摂取量を減らす。
- 尿をアルカリ化する食品を摂取して腎臓における尿酸の結晶化を防ぐ(尿管結石などの予防)
(尿アルカリ化食品:ひじき、わかめ、昆布)



久米島町議会議員選挙結果

任期満了に伴う久米島町議会議員選挙は、11月10日に投開票が行われ、議員14名が選ばれました。また、11月18日には、久米島町役場で当選証書付与式が行われました。

当日有権者数 **6,354人** 投票者数 **4,517人** 投票率 **71.09%**

開票結果

(得票順、敬称略)
※小数点以下は按分

当(新人)	新垣	幸子	513
当(現6)	喜久里	猛	406.832
当(新人)	真栄平	建正	354
当(新人)	富永	肇	343
当(現2)	盛本	實	336
当(現2)	吉永	浩	328
当(現3)	玉城	安雄	325
当(現4)	翁長	学	287
当(新人)	東江	浩明	262
当(現3)	幸地	猛	259.167
当(元3)	宇江原	総清	259
当(現2)	赤嶺	秀徳	257
当(現3)	喜久村	等	194
当(現3)	棚原	哲也	184
次	平良	弘光	180

当日有権者数

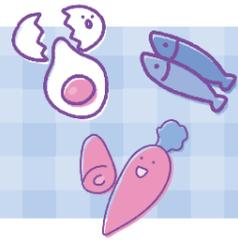
男	3,388人
女	2,966人
計	6,354人

投票者数

男	当日	1,548人
	期日前	883人
	不在者投票	11人
	合計	2,442人
女	当日	1,137人
	期日前	928人
	不在者投票	10人
	合計	2,075人

字別投票者数

仲村渠	68	北原	66	宇江城	142	泊	59	島尻	76
具志川	60	大原	119	比屋定	48	西奥武	14	山城	66
仲地	156	鳥島	209	上阿嘉	22	東奥武	2	儀間	408
山里	69	仲泊	549	下阿嘉	29	謝名堂	267	イーフ	204
上江洲	36	大田	161	真謝	276	比嘉	414	宇江城	42
西銘	165	兼城	119	宇根	157	真我里	148	山田原	
久間地	22	嘉手苅	199	真泊	73	銭田	72		



学校給食



大岳小4年1組のみんな

献立
10月30日

- ・麦ごはん
- ・赤魚のさっぱり味噌焼き
- ・ひじき炒め
- ・冬瓜と鶏肉のお汁

10月30日、町内の小中学校の給食に「久米島赤鶏牧場」の赤鶏を使った冬瓜と鶏肉のお汁が登場しました。この日、大岳小4年1組の児童達は「久米島赤鶏牧場」スタッフの山城ゆいさんと町内小中学校の給食メニューを献立している栄養士の宮城彩香さんをお招きし、一緒に給食を楽しみました。

普段の給食では中々使われない久米島赤鶏を食べる児童達からはおいしいと感想がこぼれ、「赤鶏はどんな色?」「4年1組の教室では何羽育てられるの?」などたくさん質問があり、みんなで久米島赤鶏のことを学びました。



久米島赤鶏牧場

島唯一のブランド鶏「久米島赤鶏」は字具志川の久米島赤鶏牧場で育てられています。

品種はレッドブローで、山城さんが育てる赤鶏の特徴は(1)エサに泡盛の酒粕を発酵したものを配合(2)1平米10羽以下ストレスフリーな環境(3)飼育日数100日(一般的な若鶏は50日)、約2~3キロになるまで育て、臭みのないしまりが良い肉質であることです。スーパーでみかけたら買ってみよう!



△内覧会の様子



△内覧会準備の様子

△内覧会の様子

去る11月初旬、風の帰る森施設に宮崎駿氏と風の帰る森プロジェクト支援者が来島し、完成した施設を内覧頂きました。宮崎氏は「子どもたちが走り回って遊びそうだ」「子どもたちが怖がりそうな暗がりがあったりおもしろい」などの感想を頂き館内を丁寧に見られました。プロジェクト支援者からは周辺環境の豊かさ、施設内から見える景色、客室の広さなどに喜びと感動の声を頂きました。また、町長や教育長にも内覧頂きました。

この内覧会の準備に当たり島内からたくさんの方々にお手伝い頂きました。図書のお手伝、施設内外の清掃、施設周辺の芝生貼りなどご協力頂いた方々への場を借りて感謝申し上げます。また現在は、施設周辺や進入路の工事が行われ大型車両や重機の往来が頻繁にあります。島民の皆様へお披露目できる準備が完了次第、改めて報告します。引き続き温かいご支援、よろしくお願いします。

宮崎駿氏と町長に内覧頂きました

風の帰る森

定期便り



第43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 ☎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>

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

[i kazenokaerumori](https://www.instagram.com/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、10月25日仲里庁舎において、令和元年度第7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。

許可申請書及び届出書等の申請締め切り日 → 12月16日(月)
令和元年度第9回(12月)農業委員会総会の開催日 → 12月25日(水)

老後の備えとして 農業者年金

どんな人が加入できるの?

次の3つの要件を満たす方であれば、どなたでも加入できます。

- ① 年間60日以上農業に従事
- ② 国民年金第1号被保険者（国民年金保険料納付免除者を除く）
- ③ 60歳未満

農業者年金の特徴は?

- 積立て方式で安心
- 加入・脱退も自由
- 支払った保険料は全額社会保険料控除の対象
- 一定要件を満たす農業者には保険料の国庫補助がある
- 終身年金 80歳までの死亡一時金あり

農業者年金の内容やご相談については、最寄りの農業委員会かJAまたは農業者年金基金にお問い合わせください。

独立行政法人 農業者年金基金
TEL 03-3502-3199 (専門相談員)



お問合せ 農業委員会 ☎985-7134

文化の日演舞(武)に魅せられて

久米島町文化祭

11月3日(日)、具志川改善センターにて久米島町文化協会主催の第18回久米島町文化祭が開催されました。琉球舞踊・民謡や古典舞踊、空手演武、フラダンスなど13演目が披露されました。なかでも、仲地民俗芸能保存会による仲村渠節は踊手の継承者がおらず、長い間演舞されなかったが、今年復活し島内では初めてのお披露目となりました。吉野教育長は当時の生活の情景が伝わり感動したと感想を述べました。久米島町文化協会島袋会長は文化祭開催の喜びと、今回は舞台のみですが、今後は展示の部も検討したいと抱負を述べました。



将来の夢につなげたい!

海外ホームステイ研修報告

10月2日(水)、約1ヶ月間アメリカワシントン州ピュアラップでの海外ホームステイ研修から帰国した吉永汐里さん(球美中3年)、与那嶺愛香さん(久米島西中3年)、新城そらさん(久米島西中3年)が大田町長、桃原副町長、吉野教育長に研修で学んだことについて報告しました。3人の研修生は「ホストファミリーに温かく迎えられ、共に生活していくなかで文化の違いに驚かされたが、多くの事を学ぶことができ、大変楽しかったです。もっと英語を勉強して将来の夢につなげたいです。」と話し、大田町長は「ホームステイで学んだことを活かし、これからも勉強に励み将来の夢を叶えてほしい」と激励しました。



自主防災を意識しよう!

久米島町防災訓練

11月5日(火)、久米島町防災訓練(大地震・大津波避難訓練)が行われ、今年は50避難場所、1,700人が避難訓練に参加しました。

避難場所の久米島博物館では、避難訓練に参加した久米島高校生、介護施設職員、字嘉手刈町民・事業所を対象に久米島消防職員より防災倉庫の備品と機材の操作方法、非常食配布が行われました。消防職員は、「災害は起こるものです。防災倉庫に様々な備品がありますので、臨機応変に対応をお願いします。地域の安全は自ら守りましょう」と呼びかけました。参加者からは説明が丁寧でわかりやすかったと感想もありました。



久米島町消防団に入りませんか?

久米島町消防団展示訓練

10月17日(木)、久米島町消防団による小型ポンプ操法展示訓練が仲里庁舎駐車場にて行われました。展示訓練は普段の消防団の活動を町民へ披露するとともに、久米島町消防団員募集啓発を目的としています。

この日は9月27日(金)に行われた第34回南部消防操法大会の小型ポンプ操法の部で2位という快挙を成し遂げたチームが実際に大会で行った内容を披露してくださいました。無駄のない素早い動きで、日頃の訓練成果が十分に発揮された様子で、観客からは感心の声があがりました。消防団に加入し、地元の安全をまもりましょう!(広報P10消防だより県大会結果記載)



今年もにっぽんの宝物グランプリ始動!

久米島MICE宝物グランプリ開催

11月4日、久米島町観光協会企画(MICEエリア活動支援事業)の久米島MICE宝物グランプリが開催されました。これまで、ゆくい処笑島さん、YUNAMI FACTORYさんが参加し、優秀な成績を収めています。今回はツアー部門として6つの団体・個人が本大会に挑みました。

この大会は、講師羽根さんが著名人を審査員としてお招きし、11月2~3日に6つの体験型プログラムに参加し、4日にプレゼン審査を行い、グランプリを決定する流れで、見事グランプリに久間地区の交流プログラム、準グランプリに久米島ホテルの会のミステリーナイトツアーが受賞しました。両者は12月の全国大会(東京)に参加します。



久米島町の地域振興と新たな価値創造を

JTA/RAC/JAL 包括的連携協定

10月29日(火)、久米島町と日本トランスオーシャン航空株式会社(JTA)、琉球エア・コミュニティー株式会社(RAC)、日本航空株式会社(JAL)のJALグループと第2次久米島町総合計画・基本構想「夢つむぐ島一人みんなで織り上げる未来」の実現に向けた包括的連携協定を締結しました。具体的には、海洋深層水を活用した海産物・農産物の輸送支援や、JALグループが保有する広報コンテンツを活用した観光PRなどをあげていました。最後に町長と青木社長、金城社長は、従来の取り組みに限定されることなく、より一層の地域貢献、地域振興に努めることを誓い合いました。



子どもたちが描く「大好きな島」

あおぞら図画コンクール

10月30日、町役場具志川庁舎においてJTAあおぞら図画コンクールの表彰式が行われました。「わたしの大好きな島」をテーマに県内の離島および奄美大島・与論島から計242点の応募(うち久米島から34点)があり、喜久里琉唯さん(大岳小1年)と木下さらさん(大岳小2年)が最優秀賞に輝いたほか、計8人が入賞しました。12月27日から1月6日まで久米島空港で作品が展示されるほか、最優秀、優秀作品は機内や機内誌でも紹介されます。



おかしをくれなきやイタズラしちゃうぞ

保育園児ハロウィン事業所訪問

10月31日(木)、素敵な衣装に身を包んだかわいい保育園児達が「おかしをくれなきやイタズラしちゃうぞ」と町内の各事務所に現れました。この日のために練習したハロウィンダンスを披露し、用意したバックにお菓子を嬉しそうに詰め、満足気に帰っていきました。



第2回久米島町子ども議会

11月7日第2回久米島町子ども議会が行われました。久米島西中学校と球美中学校から14人の生徒が議員として登壇し、日頃から感じている疑問や久米島を良くしていくための様々な考えを議案として質問しました。質問する姿は緊張する表情を見せたものの、堂々と自分の意見を述べていました。吉野教育長は「中学生らしい本当に新鮮な目と鋭い感覚で、自分の毎日の生活の中で気づいた事や、地域を見つめ直す中で生まれたとてもいい質問ばかりで、これからの久米島町を、自分たちの手でさらに良くしたいといった強い思いや願いが込められており、とても頼もしく感じました。」と感想を述べました。



第10回久米島古典民謡大会

第10回久米島古典民謡大会が10月19日、具志川農村環境改善センターで開かれ、一般の部（課題曲・久米阿嘉節）は桃原ティナさん（久米島高校3年）、小・中学生の部（課題曲・木綿花節）では伊集汐音さん（球美中1年）が優勝に輝いた。表彰式後、本町大田出身でこのほど、人間国宝に認定された中村一雄同大会審査委員長への花束贈呈が行われたほか、特別審査員として参加した元THEBOOMの宮沢和史さんによる島唄も披露されました。この他の受賞者は以下のとおりです。



- 一般の部：** 優勝・桃原ティナ（久米高3年）、準優勝・上江洲郁、3位・岡田祥子、審査員特別賞・崎山みゆき
- 小・中学生の部：** 優勝・伊集汐音（球美中1年）、準優勝・玉城千誉（美崎小6年）、3位・古堅樹音（球美中2年）

久米島新春書道展の募集について

期日 令和2年1月25日(土)10時～18時 26日(日)9時～18時 場所 具志川農村環境改善センター

作品募集要項

- 【出品資格】 久米島在住または久米島に住所を有する者。（*児童生徒の部、一般の部）
- 【出品料等】 無料／一般の部（高校生を含む）の軸装代は自費
児童生徒の部特別受賞者は軸装代として1,000円自己負担
- 【作品受付】 提出先：実行委員会事務局（久米島町教育委員会内）
 「児童生徒の部」 令和2年1月6日(月)～1月14日(火)17時まで
 「一般の部」○公募作品 令和2年1月6日(月)～1月14日(火)18時まで
 ○賛助作品 令和2年1月23日(休)直接会場へ提出
 ★作品の規定など詳しくは、事務局へお問い合わせください。

主催・問い合わせ先

久米島町新春書道展実行委員会事務局
 (久米島町教育委員会内)
 担当：中原
 【電話】985-2287
 【FAX】985-2856

久米島町子ども読書まつり&空とぶ図書館in久米島開催

令和元年11月1日(金)～2日(土)の両日、具志川農村環境改善センターにおいて「久米島町子ども読書まつり&空とぶ図書館（沖縄県立図書館移動図書館）」が開催されました。沖縄県立図書館移動図書館では187名の利用、1349冊の本の貸出がありました。イベント会場では各サークルによる読み聞かせ会、ロビーでは本の販売が行われました。今回、沖縄県子ども本研究会による「ブックスタート実演」も行われ、16組の赤ちゃん連れの家族が読み聞かせを体験しました。絵本を凝視し、様々な反応を見せる赤ちゃんに周囲の大人が驚かされていました。



具志川農村環境改善センター図書室の貸出終了について

字嘉手苅に建設中の町複合型防災・地域交流拠点施設内の図書館への移転準備のため、図書貸出サービスが年明けの令和2年1月31日(金)で終了いたします。2月1日(土)以降、貸出本の返却受付や蔵書点検を行った後、図書室所蔵書籍を図書分類ごとに箱詰め作業を行う予定です。詳細な作業内容やスケジュールは現在調整中ですので、年明け1月号町広報誌や町HP、ラジオ広報でも改めてお知らせいたします。来年7月の開館予定に向け円滑な引っ越しを行うため、町民の皆様にはご迷惑をおかけして申し訳ありませんが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

お問合せ 教育委員会 ☎985-2287 FAX985-2856

第26回 沖縄県消防操法大会に久米島町消防団 出場しました！



左から 消防長：浜元 浩 消防団長：平良 弘光
 団員：前原 朝孝、平良 隆平、棚原 翔太、伊是名和明、真栄平 翼

10月31日に行われた、令和元年度 第26回沖縄県消防操法大会に久米島町消防団が小型ポンプ操法の部に出場しました。9月に行われた南部消防操法大会では2位を取る素晴らしい結果を出した団員が今回は県大会に挑みました。結果は43秒で素晴らしい記録を出しましたが、残念ながら選手が目標とする優勝とはなりません。この記録は日々の訓練と努力の賜物であり、大変素晴らしく大会に出場した消防団員の5名を誇らしく思います。今後も久米島町消防団は知識と技術の向上に努め久米島町民の安全を守っていきます。

令和元年度 船舶火災防ぎょ訓練実施

10月21日(月)に、船舶火災防ぎょ訓練を実施しました。この訓練は、船舶火災に対する消防活動技術の向上と、乗組員及び地域住民への防火思想の高揚を図ることを目的に行われ、兼城港に接岸している「フェリー琉球」の調理室から出火、乗組員1名の確認が取れない想定で行われました。



船舶火災は、複雑な構造・狭い空間・積み荷などにより消火が難しい火災の一つです。初期消火や避難誘導など迅速な対応で訓練を終了しました。これからも日々地域の安全を守れるよう精進してまいります。

営業をはじめられる方へ

これから営業をはじめられる方は、事前計画の段階で消防本部までお問い合わせください。営業をはじめるとに当たり消防用設備の設置や、消防への届け出が必要となります。消防用設備が設置されない状況で営業をされると、消防法令違反で立入検査を行い、指導の対象となりますのでご注意ください。また、事務所から宿泊施設、倉庫から飲食店など、今までの用途から別の用途への変更又は、ごく小規模な営業でも対象となりますので、必ず事前計画の段階で消防本部 予防班までお問い合わせください。

問い合わせ先 消防本部 予防班 ☎985-3281

- ※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。
- ※火入れを行う場合は、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。

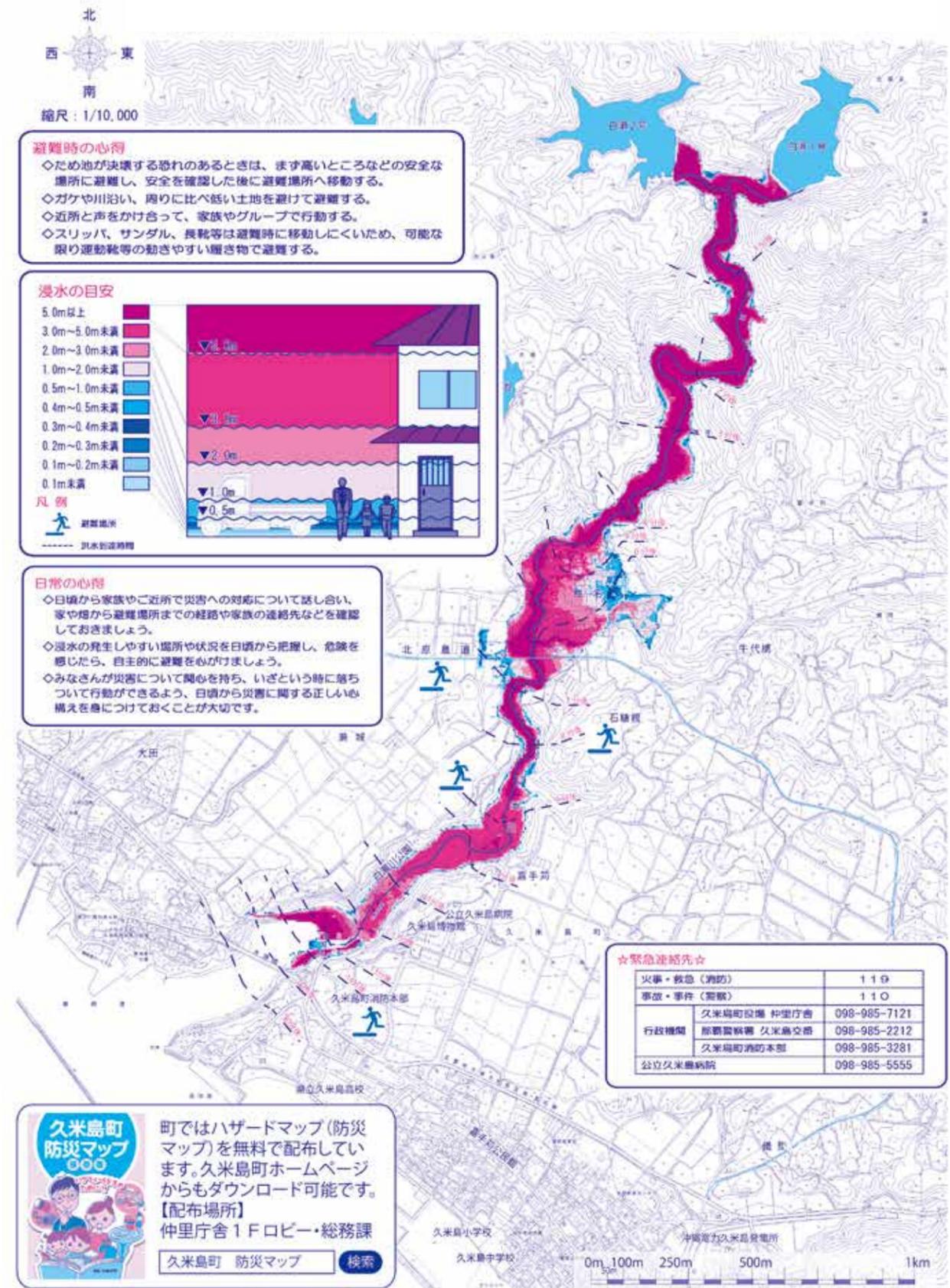
10月出動状況 ()は、令和元年累計

・救 急	30件 (294件)	・風水害	0件 (0件)
・火 災	1件 (2件)	・捜 索	0件 (2件)
・救 助	1件 (2件)	・その他	2件 (22件)

合計…………… 34件 (322件)



白瀬川ため池ハザードマップどうなっている？



第6号 じんぶん館だより

今年最後のじんぶん館だよりをお届けします！来年もどうぞよろしくお祈りします。



“永久に見守る按司”



“ウキウキのシークワサー狩り”

皆さんお久しぶりです。二年生の石井拓登です。今回はワカチャラ公演も終わりましたので少し感動したことについて少し話せたらと思います。私は次男（真仁古樽）の役をさせていただきました。この城はご存知の通り、宇江城跡です。長男が生活していたこの石に、一輪の黄色い花が咲いています。姿が変わっても城に居るのかもしれないですね。私たちが一生懸命取り組んだ今回の組踊も、みなさまに覚えておいていただくと幸いです。

（石井拓登）

私は産業祭に向けて、初めてシークワサー狩りに連れてってもらいました！採ることに夢中になっていたので、寮帰って採った分を見たら、想像もしていないほどの量がありました。そして今日も、シークワサー酵素を作りました！ついでに母の誕生日にも送ろうと思います笑

酵素ジュースを出品する産業祭が楽しみです(^^)/

（三好夏鈴）



久米島高校 魅力化プロジェクト

じんぶん館ブログ“離島留学生の日々”が魅力化HPにてリニューアル！是非こちらも読んでください。→

家や宝 vol.3

「空き家活用の事例」

皆さんこんにちは。令和元年も最終月となりました。年の瀬も迫りお忙しくお過ごしのことと思います。

年が明けてから4月にかけてが、島外からの移住予定者から住居についての問合せが増加する傾向があります。

すぐに利用できそうな空き家を所有されており、貸してもいいなと思われる方は、ぜひ一度、島コンまで連絡ください。賃貸で貸す場合に気をつけたいことや、借りたい人とのトートメーの提案方法なども相談のりります。前段が長くなりましたが、今回は、他地域での空き家活用の成功事例の一つを紹介させて頂きます。

世界遺産熊野古道がある三重県尾鷲市での取り組みです。この地域も現在は観光地となっておりますが、過疎化が進み古民家の空き家が多数存在する地域でした。尾鷲市の古民家に魅かれた移住者がNPO法人を立ち上げ、地域おこし協力隊と力を合わせて古民家を再生し、空き家バンクや移住体験住宅の運営をしています。「改修費用がない」という家主さんが多い為、改修費用を抑えるためにDIYもイベントとして運営者がおこなってくれます。

そのほか、全国で様々な取り組みがされていますので、興味ある方はぜひ私たち島コンにご一報ください。

空き家相談会開催のお知らせ

日程：12月14日（土）10時～16時 場所：仲原家（真謝20番地）
お問い合わせ ☎894-6488 info@shimagurashi.net
※予約なしでも大丈夫ですが、予約いただくと確実です。



じぶん館だより

持っていますか？ LHRカード

LHRってなに？

LHRとは、「Lifelong Health Record」の略で生涯健康記録を意味しています。

健康情報
が収録されます。

検査情報
が収録されます。

お薬情報
が収録されます。



公立久米島病院を含む、システムを導入した県内約80の医療機関で使用できます。

LHRシステムは出生から現在までの一生涯、あなたの医療情報をカード一枚で記録、管理できるシステムです。

持っている安心♪

3年前の体重を、思い出せますか？ 健診結果はどうでしょう？ 忘れてしまっても、健診結果の紙を失くしてしまっても大丈夫！ 医療機関からの情報が自動的に記録されるので、LHRカードがあれば安心です。

健康マイページへログイン！



https://www.lhr-net.jp/NewLHR_Mobile/faces/loginPerson.xhtml

毎年受けている
集団健診の結果
がみれます！

持っている便利♪

カードに記録された情報はネット上にある「健康マイページ」でいつでもチェックすることができます。毎日の体重や血圧なども記録でき、無料で健康管理ができます。

持っているお得♪

はじめてのお医者様にかかっても、LHRカードがあればシステムが導入されている別の病院にも治療内容や検査情報が引き継がれるため、同じ検査を何度も受けることなく、スムーズに診療が受けることができます。医療費も軽減できます。

<お問い合わせ> わからないことがあれば、お問い合わせください。

カード作成料、
利用料は無料
です！

久米島町役場 福祉課

TEL: 098-985-7124

久米島町字比嘉2870番地

下肢閉塞性動脈硬化症

内科医 會澤 佳昭

この病気は足の血管が動脈硬化で細くなったり、詰まったりして血流が悪くなる病気です。軽症では足先が冷たく感じたり、しびれを感じたりします。その後間欠性跛行(はこご)といつて、少し歩いただけでふくらはぎが痛くなり続けて歩けなくなり、立ち止まると数分休むとまた歩けるようになるという特徴的な症状になります。この病気を自覚するようになり、さらには病気が進行すると休んでも足先がジンジンと痛みを感じるようになり、指先が紫色に変色し、足に潰瘍ができ傷が治りにくくなります。間欠性跛行が見られる場合、腰や足の病気と間違われる場合もあります。病院では足の脈を触れたり、器械で左右の手足の血圧を同時に測定したりして診断します。手より足の血圧が低い場合はこの病気の可能性が高いです(通常は足の血圧の方が高い)。この病気を持っているといつては、

全身の動脈硬化が既に進行していることを意味し、30%で冠動脈疾患(狭心症や心筋梗塞)、20%で脳血管疾患(脳梗塞、脳出血)を合併しています。1年で約4%の患者さんが亡くなり、進行した状態では約25%の患者さんが亡くなる怖い病気です。原因として喫煙と糖尿病が非常に関連しており、3〜4倍発症します。また高血圧や脂質異常症も発症リスクを高めます。治療として、喫煙者は禁煙が原則になります(禁煙外来を受診しましょう)。糖尿病、高血圧、脂質異常症の厳格な管理を行い、また血流を良くする薬を処方します。症状が間欠性跛行の場合は、痛みが出るくらいの強度で繰り返し歩くことを勧められています。すると徐々に毛細血管が発達して症状が軽快します。ただ症状の強い患者さんや安静時の痛みや足に潰瘍ができてくる患者さんは、動脈にカテーテルという細長い管を差し込んで、詰まってきた血管を中から広げたり、金網状の筒を埋め込んだり、外科でバイパス手術を行

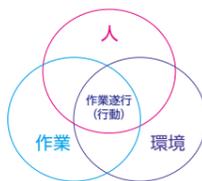
います。それでも治療が上手くいかない場合は、足の切断術が行われる場合があります。……

子どもの気になる行動をカラダから考える

小児科 渡邊 幸

10月に島田療育センター八王子のOT(作業療法士)塩澤先生による子どもの行動と体の関係についての講演会がありました。

私たちの



「行動」は「人・作業・環境」の組み合わせから成り立っています。成長するにつれて、要求される「行動」レベルは上がっていきますが、それができるようになる時期や方法には個人差があります。「できない」が増えると自己否定感につながり、発達の妨げになっていきます。

②感覚/知覚(視覚・聴覚・体つき・姿勢) 運動 覚醒・注意 感覚・知覚

例えば「落ち着きがない、じっと座っていられない」という行動の背景には、①姿勢を保つ筋力が弱い、②固有覚・前庭覚が弱い、③動くことで覚醒を保とうとしている、注意の持続性がない、などがああります。このような場合に「じっとしてないさー」という声かけは、一瞬の効果は得られますが長続きしません。トランポリンやだるまさんが転んだ、など全身に力が入るような活動や、先生を真似て変な格好でバランスを保つゲームなど、①姿勢/運動、

②感覚/知覚にフォーカスした「遊び」を通して「じっとする」力を養います。「環境」の工夫として、要点を絞って簡潔に話をする、「覚醒」を落とさないように途中で考えさせるような質問をするなど、配慮ができます。合間にダイナミックな活動をする事で、固有覚・前庭覚の刺激を満たしておくことも有用です。その他、「友達に手を出してしまつ」「手先が不器用」などなの「気になる行動」も背景を知る事で、対応の仕方が沢山あります。

子どもは「できない」→「できる」までの間にたくさん小さな段階があります。その小さな一段を登れたという「成功」体験を積み重ねることがとても大切です。子どもの行動の背景について知ることは、子どもが自信を持つて学べるようになるための大きなヒントです。

「感覚統合 遊び」というキーワードでネット検索すると多くの書籍や情報が出てきますので、気になる方はぜひ調べてみてください。

プレミアム付商品券 申請期間延長

現在、消費税率引上げにより生活に影響を受けやすい住民税非課税者・3歳未満児がいる世帯向けにプレミアム付商品券を発行しています。

対象者のみなさまに多くご利用いただきたく、申請受付期間を延長いたします。

商品券の概要

1人2万5千円分の商品券を2万円で購入できます。

販売単位

1冊5千円分(500円券×10枚)を4千円で販売します。

5冊
購入可

商品券の購入対象者

① 2019年度住民税非課税者 (課税基準日2019年1月1日時点)

※ただし、以下の方は、2019年度町県民税が非課税であっても、対象になりません。

- ・2019年1月1日時点で久米島町に住民票のない方
 - ・2019年度町県民税が課税されている方と生計を一にする配偶者
 - ・2019年度町県民税が課税されている方の地方税法の規定による扶養親族等
 - ・地方税法の規定による青色事業専従者及び白色事業専従者に該当する方
 - ・2019年1月1日から2019年10月1日の期間中、継続的に生活保護を受給している方
- 対象者1人につき、5冊まで購入できます

② 小さなお子さまがいる世帯の世帯主

※2016年4月2日から2019年9月30日までに生まれたお子さまがいる世帯主の方
対象となるお子さまの数×5冊

商品券購入の流れ

① 2019年度住民税非課税者

対象者には…

1. 購入引換券交付申請書が届きます。
2. 購入引換券の交付申請を行います。

申請締切=1月20日まで

申請受付：福祉課、総合窓口、
商工観光課

3. 購入決定者には役場から購入引換券が届きます。

① 小さなお子さまがいる世帯

対象者には…

1. 購入引換券を発送しています。
- ※購入引換券の申請は不要です

購入引換券お持ちの方

現金と購入引換券を持って窓口にて購入します。

購入期限=2月3日まで

販売場所：商工観光課、出納室

使用期限=3月15日まで

児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。

児童虐待とは…?

- **身体的虐待** 殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる、家の外に締め込め など
- **性的虐待** 子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など
- **ネグレクト** 乳幼児を家に残して外出する、食事を与えない、ひどく不潔なままにする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない、他の人が子どもにも暴力を振るうことなどを放置する など
- **心理的虐待** 言葉により脅かす、無視する、きょうだい間で差別的な扱いをする、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう(DV) など

子どもや保護者のこんなサインを見落としていませんか?

子どもについて

- いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がある
- 不自然な傷や打撲のあとがある
- 衣類やからだがいっぱい汚れている ● 落ち着きがなく乱暴である
- 表情が乏しい、活気がない ● 夜遅くまで一人で家の外にいる

保護者について

- 地域などと交流が少なく孤立している
- 小さい子どもを家においたまま外出している
- 子育てに関して拒否的・無関心である/強い不安や悩みを抱えている
- 子どものけがについて不自然な説明をする

車内放置しないで!

子どもを自動車内などに残していかないで

子ども(乳幼児)は体温調節機能が未熟なこともあり、自動車内など内部の気温があがりやすい環境では、短時間でも熱中症の危険性が高まります。「眠っているから」「少しだけ」と子どもを自動車などに乗せたまま、その場を離れると思わぬ事故につながり大変危険です。自分で身を守ることができない子どもを守るのは大人の役割です。十分な気配りを忘れないようにしましょう。



「しつけ」が行き過ぎると虐待に当たることもあります

子どもを健やかに育てるために～愛の鞭ゼロ作戦～

子育てにおいて、しつけと称して、叩いたり怒鳴ったりすることは、子どもの成長の助けにならないばかりか、悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。以下のポイントを心がけながら、子どもに向き合しましょう。

※ 子育てに
体罰や暴言を使わない

子どもが親に
恐怖を持つとSOSを
伝えられない

爆発寸前のイライラを
クールダウン

親自身が
SOSを出そう

子どもの気持ちと
行動を分けて考え、
育ちを応援

※令和2年4月1日より、児童虐待の防止等に関する法律が改正されることにより、親権者が子どものしつけに際して体罰を加えてはならないことが明文化されます。

児童相談所や市町村の相談窓口にご連絡下さい

虐待を受けたと思われる子どもがいたら。

ご自身が出産や子育てに悩んだら。

子育てに悩む親がいたら。

いち はや く
189
児童相談所
全国共通
3桁
ダイヤル

あなたの1本のお電話で救われる子どもがいます。

児童虐待かもと思ったらすぐにお電話ください。

お住まいの地域の児童相談所につながります。

※一部のIP電話からはつながりません。 ※令和元年12月より通話料が無料化されます。



12/1 ~ 1/12 の主な日程

Table with 2 columns: Date, Event. Includes 1 日 町産業まつり, 2 月 区長会, 4 水 行政懇談会 (球美中), 5 木 行政懇談会 (改善センター), 6 金 久米島物産展~8日(那覇市タイムスビル), 7 土 中体連沖縄角力大会, 8 日 県民カレッジin久米島, 11 水 婦人健診~14日, 離乳食学習会, 13 金 中学校佐賀交流~15日, 無料法律相談, 15 日 ふれあい駅伝大会, 22 日 集落外清掃, 25 水 農業委員会総会, 2学期終業日, 26 木 農業用廃プラ受入日, 27 金 官公庁御用納め

1月

Table with 2 columns: Date, Event. Includes 1 水 元旦, 2 木 閉庁日, 3 金 閉庁日, 6 月 官公庁仕事始め, 区長会, 7 火 3学期始業日, 町新年会, 9 木 消防出初式, 10 金 無料法律相談, 12 日 久米島町成人式

平日放送中 10時~11時(再17時~18時) FMくめじま 89.7MHz

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 QRコードとURL: https://fmplapla.com/fmkumejima/

募集 泊高校通信制課程生徒募集 令和2年度沖縄県泊高校通信制課程普通学科の生徒を募集します。募集対象 一般入学・転入学・編入学 通学区域 沖縄県全域 願書受付期間 2月5日(水) 午前9時~午後5時 6日(木) 午前9時~午後4時 願書受付場所 泊高校2階大会議室 ※離島在住の受験生は郵送可 お問い合わせ 沖縄県立泊高等学校通信課程 久米島協力校世話係 ☎985-12665 ☎868-1237

仲泊地区 グリーンビュー阿里 好評分議中 1区画分譲価格 4,120,000円~ お問い合わせ 総務課 985-7121

年末年始の開館・営業について

Table with 2 main columns: 12月, 1月. Sub-columns for dates 28土, 29日, 30月, 31火, 1水, 2木, 3金, 4土, 5日. Rows for facilities like 久米島町役場, 久米島博物館, 久米島ホテル, etc.

相談 無料法律相談 財産、相続、金銭、賃借、契約などの法律問題 日時 12月13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 ※相談は無料、秘密は厳守されます。 お問い合わせ 総務課 ☎985-7121

イベント フリーランスが育つ島 ~奄美大島の事例から学ぶ~ 内容 「フリーランスが最も働きやすい島」宣言をした奄美大島。久米島でもテレワークの推進が注目されている中、奄美の取り組みについて学ぶため、講演会を開催します。 日時 12月10日(火) 午後6時~午後8時 場所 仲里庁舎2階会議室 対象者 フリーランス・複業、まちづくり、奄美大島に興味がある方 どなたでもご参加ください! *無料* 講師 深田小次郎氏 (株式会社しーま代表) 田中良洋氏 (奄美で活躍中のフリーランス)

久米島町新年会 内容 令和2年新年会を開催します。町民のご参加お待ちしております。 日時 1月7日(火) 午後5時30分 受付 午後6時 式典 午後6時 会場 千円 場所 具志川改善センター お問い合わせ 総務課 ☎985-7121

中村一雄氏人間国宝認定祝賀会 内容 令和元年度11月に重要無形文化財保持者(人間国宝)に琉球古典音楽の中村一雄(字大田出身)さんが認定されました。この快挙を祝うため人間国宝認定祝賀会を開催いたします。町民のご参加お待ちしております。 日時 12月20日(金) 午後6時 式典 午後6時30分 会場 千円 場所 具志川改善センター お問い合わせ 総務課 ☎985-7121

久米島町成人式 内容 令和2年成人式を開催します。対象者には案内通知を送付しています。通知が届いていない場合は、総務課までご連絡ください。

地域行政懇談会 内容 町民の声を反映した町政運営を行うことを目的に、町民の皆様と行政が町行政について話し合う行政懇談会を開催いたします。 日程 12月4日(水) 午後6時30分 球美中学校 12月5日(木) 午後6時30分 具志川改善センター お問い合わせ 総務課 ☎985-7121

脂肪燃焼エクササイズ 楽しく脂肪を燃やすオリジナル運動プログラム。この機会に運動習慣を身につけませんか。お子さんも保護者同伴で参加できます。 日時 12月13日(金) 午後7時~午後8時30分 場所 旧久中体育館(儀間5番地) 持ち物 室内シューズ、飲み物、マット(必要方) 参加費 無料(当日受付) お問い合わせ SMAP ☎851-3098 福祉課 ☎985-7124

経済センサス基礎調査(全国) 内容 産業分野におけるすべての事業所の活動状況、基本的構造を把握するため、基幹統計調査(報告義務)を実施いたします。調査票は調査員が配布いたします。ご協力よろしくお願いたします。 期間 12月~3月 調査期日 2月1日時点

お知らせ 地域行政懇談会 内容 町民の声を反映した町政運営を行うことを目的に、町民の皆様と行政が町行政について話し合う行政懇談会を開催いたします。

令和元年度 沖縄県最低賃金 地域別最低賃金 令和元年10月6日~ 時間額 790円 特定(産業別)最低賃金 新聞業 令和元年11月16日~ 時間額 835円 その他の産業 令和元年10月3日~ 時間額 790円

農家、林家や法人を対象に農業の実態調査のため、調査員が調査票を配布いたします。ご協力よろしくお願いたします。

令和元年度 沖縄県最低賃金

モモト × (株)JAL JTA セールス コラボ企画

宮沢和史さん

くるちの島 100年 プロジェクト in 久米島に 町民も参加しよう！



宮沢和史さん

音楽家

1966年山梨県甲府市生まれ。

1989年バンド「THE BOOM」のボーカリストとしてデビュー。島唄は今も沖縄県民に愛されている。

写真提供：モモト

宮沢さん × 村吉茜さん トーク&ライブ

日時：1月11日(土) 午後6時30分～
場所：ホテルドーム(予定)
町民は入場無料です！

宮沢さんとクルチ植樹祭 (三線の材料、黒木苗植え)

日時：1月12日(日) 午前10時～
場所：だるま山公園(具志川浄水場隣接緑地)
見学自由です。

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

ご高齢や障害、
その他の原因で
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