

くめしま

2020 **3**

NO.216
月号



TOPICS

- 空き家対策利用計画策定
- 屋外広告物のルールを守り美しいまちを！
- くめスポ

人口の推移

令和2年1月末現在

男 4,137人

女 3,630人

計 7,767人

世帯 3,980世帯

📣 目指せ!日本一! 楽天イーグルス春季キャンプ2020



2/2

陣中見舞い

ご寄附ありがとうございました



2/1

がんばってね

Play ball!! キャンプイン



交流会
選手とハイタッチ♪

胴上げて
いただきました

仙合から
応援にかけつけて
くれました



2/5

新人選手による
久米島観光PR

たくさんPR頂き
ありがとうございます!



2/11

丁寧に指導頂き
ありがとうございます! 野球教室

! 感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



何もせずに咳やくしゃみをする
咳やくしゃみを手でおさえる
マスクを着用する(口・鼻を覆う)
ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省 検索

風の帰る森

定期便り



第46号

今月の担当
風の帰る森事務局
上月有紀

2020年春 風の帰る森が活動します！

2015年2月に立ち上がった風の帰る森プロジェクトは5年の歳月をかけて今春オープンする時を迎えます。

風森の機能は、宿泊（一般・団体など）、飲食（宿泊時の食事、一般客）、図書室（一般）、学童クラブです。現在進入路や建物周辺の整備が引き続き行われており、関係者以外立ち入り禁止です。島民の皆さまへお披露目できる時期が近づきましたらお知らせいたします。

▼オープン後の利用について

これらの中で島内の方々に広く利用いただける機能としては、図書室からになると考えています。なぜなら、宿泊、飲食に関してはスタッフ含めて設備的な体制を一気に開放できない状態のため、利用いただけるように徐々に始動させていく方針だからです。よって今春時点で楽しんでいただける機能としては図書室とそこに収められている約5千冊もの図書です。手に取られた本を持って開放されたスペースで親子で、友人同士で、1人でなど天候を問わずいるんなシーンでのご利用をお待ちしております。

▼風の帰る森学童クラブについて

昨年12月より入会募集を開始した学童クラブへ、たくさんの保護者様よりご応募、問合せ頂きありがとうございます。島内各小学校より子どもたちが日常的に訪れる場所となります。新年度（4月以降）開始後、定員空き状況次第ではありませんが、年度途中の入会申し込み受付可能です。入会に関するご相談等がありましたらまずは風の帰る森学童クラブへ直接ご連絡ください。

問合せ：風の帰る森学童クラブ
kazemorigakudou@gmail.com



△施設内観・外観・学童クラブのイメージ図

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)

家や宝 vol.6

空き家になる前の予防

こんにちは！島コンの矢島です。今月は空き家になる前の予防についてお話したいと思います。

我々、移住・定住の相談窓口をおこなっている「島ぐらしコンシェルジュ」には、年明けから3月末にかけて多い相談が「移住を判断したけれど、住む家が見つからない」という相談です。

今、久米島町では、人口は年々減っているのに、世帯数が増えています。大家族が減り、核家族が進んでいるのです。その割に新しい賃貸住宅が建っていることも少ないため、住まい不足になるのは必然ですね。完全に需要過多な状態が続いています。

そのような状態で、救世主となりうるのが、使用頻度の少ない家（空き家予備軍）なのです！使用頻度の少ない家を「年間数回は利用するから」と、そのままにしておく、気が付いたら使用しない家（空き家）になっていったなどという事態になっているかもしれません。

財産である家が傷んで使用できない負の財産になってしまふのは残念ですね。単純に賃貸というだけではなく、自分たちも利用しながら管理できるような空き家予防法について考えてみませんか。一例としてあげると、仏壇がそのまま置いてある家を「家族が集まる年に数日は、家を空けてもらう」という契約で貸している家主さんがいます。「そんな契約ができるの？」「こんな契約なら貸してもいいかな」という方、ぜひ島コンまでご相談ください。

日程：3月14日（土）、3月28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。



紹介します！ 民生委員・児童委員

令和元年12月1日の一斉改選にともない、厚生労働大臣から民生委員15人、主任児童委員1人が委嘱され、町長より委員の皆さんへ委嘱状が伝達されました。地域でさまざまな福祉活動のほか、町民の皆さんの身近な相談相手としてご活躍していただきます。

新しい民生委員さんが加わりました!!



氏名 宇根・真泊
宗形 勝三

氏名 真謝
喜久村 里子

氏名	担当地区	氏名	担当地区
宮里 キミ子	仲村渠・具志川	山里 晴美	仲地・山里
糸数 保	鳥島	饒平名 光子	嘉手苺
神里 勇	比屋定校区	大田 さよ子	比嘉
大城 行男	銭田・島尻	新城 武	真我里・山城
崎村 尚子	儀間	与座 ミツ子	イーフ
山城 京子	西銘・上江洲・久間地	山城 保雄	謝名堂・泊・奥武
宇江城 昌浩	真謝	宗形 勝一	宇根・真泊
喜久村 里子	真謝	大田 英子	(主任児童委員)

キャッシュレス推進連携協定 琉球銀行×久米島町×商工会×観光協会



1月22日（水）、久米島町は株式会社琉球銀行、久米島商工会、久米島町観光協会の4者間で「キャッシュレス推進に関する連携協定」を締結しました。これにより、久米島町の観光振興とより一層の地域の活性化及び町民の生活環境の充実、観光客の利便性を図ります。

ご興味ある方は、琉球銀行久米島支店または役場企画財政課にお問合せください。

どんなことを推進しているの？



琉球銀行が提供する
キャッシュレス決済端末店舗の
開拓と支援

おすすめポイント

1. 今なら端末導入費用無料※

※国のキャッシュレス消費者還元事業に申込している企業のみ。令和2年5月設置分まで。ロール紙別売り。

2. キャッシュレス端末としては最大のブランドが利用可能

3. 売上代金は4営業日振り込み

利用者の声



ワイヤレスだから
屋外イベントでも
使えて便利♡



交通機関系ICカードも
利用できるのが嬉しい♪



現金取り扱いゼロで
セキュリティ万全！

コンビニ収納スタート♪ 令和2年2月からコンビニでも納付できるようになりました！

コンビニで支払いできるもの

- 町県民税（普通徴収）
- 軽自動車税
- 固定資産税
- 国民健康保険税
- 後期高齢者医療保険料
- 保育料（副食費含む）
- 幼稚園
- 町営住宅家賃
- 町有地借地料
- 上下水道料金（※4月から）



Q1. 手数料は発生しますか？

A1. 手数料はかかりません。

Q2. コンビニで収めた翌日に納税証明書は発行できますか？

A2. コンビニからの納付情報受取が2営業日となりますので納付が確認できるよう、領収書とレシートを持参いただきますと納税証明書の発行が可能です。

注意事項 下記内容はコンビニでのお支払いができません。

- 納期限が過ぎている場合や納付額が30万円超える場合
- バーコードの印字がない納付書、加筆訂正があるもの
- 1月以前に発行された納付書

久米島町に神々が舞い降りた！

宮崎県三川内神楽久米島公演

1月25日(土)、字兼城公民館で三川内神楽第2回久米島公演が行われました。三川内神楽は、宮崎県延岡市の無形文化財に登録され、江戸時代中期から現在まで継承されており、五穀豊穡を願い霜月祭で神に奉公する舞として親しまれ、古事記や日本書紀に描かれている天岩戸神話や天孫降臨を舞で表現します。この日は小学2年生の山本君(宮崎出身)が乱暴者とされるスサノオノミコトの難しい役を力強く演舞し、観客を魅了しました。



ご寄附誠にありがとうございます

琉球セメント(株)様 寄附贈呈式

1月21日(火)、琉球セメント株式会社中村秀樹代表取締役社長より、同社創立60周年を記念して大田町長に寄附金目録(50万円)が贈呈され、「子ども達の育成に活用して頂きたい」とお言葉とともに受領いたしました。大田町長は「久米島の子ども達へ有効に活用したい」と述べました。寄附金は教育(人材育成)に活用されます。

この度は創立60周年誠にありがとうございます。更なるご発展とご活躍ならびに沖縄県民の社会基盤を支えてくださいますよう、よろしく申し上げます。



たくさんのお仕事楽しんだよ！

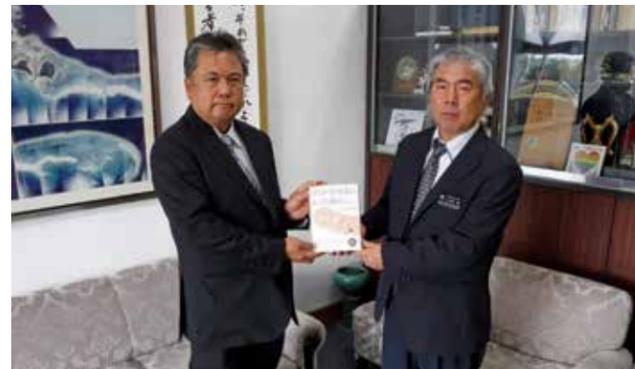
わくわくワークお仕事体験

仕事を体験することで児童の就業意識の向上や島内の事業所への興味関心を深めることを目的に「職業体験型イベントわくわくワーク」を1月22日に具志川改善センターにて開催しました。町内全小学校の児童ら約350名が参加し、会場では警察の鑑識体験、義肢装具士による指のコピー作りやフラワーアレンジメント体験など、18の多種多様な体験ブースが設けられ、児童たちは積極的に体験を行いました。児童は「役に立つ仕事を体験できたので、将来、どんな仕事に就くか深く考えられました」「ほかにどんな仕事があるのか興味が出てきました」と感想を述べ、少しでも「仕事について」知れたきっかけとなりました。



水口博也さんからの本の寄贈

写真家、海洋ジャーナリストとして活躍されている水口博也さんより島内の小学6年生77名、中学3年生76名に本「ぼくが写真家になった理由(わけ)ークジラに教えられたこと」の寄贈がありました。水口さんより、「多くの本を通して他の人たちの知識や考えかたにふれながら、ご自身の暮らしや考えかたを好奇心とともに豊かにしていっていただければ幸いです。」と卒業を目前にした児童・生徒へのメッセージも添えていただきました。



町長へ第三セク経営評価報告提出

久米島町第三セクター等経営評価委員会

久米島町では、第三セクター等の自立性を高め、経営の健全化を促進する事を目的に専門家や有識者を含めた「久米島町第三セクター等経営評価委員会」を、令和元年10月30日に設置しました。

評価委員会では、バーデハウス久米島の運営等について、3回にわたり検討を重ねた結果を、「町が出資する第三セクター等の経営評価に関する報告書」へ取り纏め、令和2年1月27日に、棚原哲也委員長から町長へ報告書が提出されました。これを受け、町では今後の運営方針を検討する予定です。



行政×学校×産業一体キャリア教育が評価

久米島町教育委員会受賞報告

町教育委員会が、文部科学省が主催する「第13回キャリア教育優良教育委員会」として文部科学大臣から表彰状を授与され、吉野教育長が大田町長に表彰の報告に訪れました。この表彰は、文部科学省が推進する学校、地域・社会、産業界が一体となって取り組むキャリア教育の充実発展に尽力したと認められる教育委員会、学校等を表彰するもので、教育委員会の部門では全国から16教育委員会が表彰されました。吉野教育長は、「小学校の職場見学や中学校の職場体験等の際には、町商工会の協力のもと多くの事業所が子どもたちを温かく受け入れて下さることに感謝したい。これからも、島全体で取り組むキャリア教育を通して、島に誇りと愛着を持つ子ども達を育てていきたい。」と力強く述べておりました。



卓球は生涯スポーツ！やろうよ卓球！

久米島卓球愛好会 会員募集

令和2年2月、久米島町卓球愛好会が結成しました。同会は毎週月・火・金の午後2時から午後5時、現在会員10名、場所は旧久米島中学校校舎3Fで活動しています。代表の大田英二さんは「卓球は体も動かすし、頭も使うから健康にすごく良い。愛好会としてこの場を町民へ開放し、健康管理や友達作りの場として活用したい。」と述べました。この日参加していた最高齢喜久里さん(80歳)の俊敏な動きと高速ラリーには驚かされました。体験・入会希望の方は旧久中3Fへ！(月会費500円、ビジターは100円)

LIBRARY
図書館
準備室
だより



教えて、電子図書館サービス Vo.8

電子図書館利用受付場所の変更
について



具志川農村環境改善センター図書室の閉室に伴い、電子図書館利用受付場所が変更となりましたので、お知らせします。

【受付場所】 久米島町教育委員会 (久米島町役場具志川庁舎)

【受付時間】 土・日・祝祭日を除く、8:30～17:15まで

【利用受付について】

電子図書館はスマートフォンやタブレット、パソコンがあれば、いつでもどこでも利用できる電子書籍による読書サービスです。利用受付の際にタブレットによる操作説明も行っていますので、ご利用ください。

沖縄県立図書館協力貸出サービスについて

沖縄県立図書館による協力貸出サービスについて、今月3月29日(日)まで具志川農村環境改善センター図書室で受付をしています。4月以降の実施については現在調整中です。詳細が決まりましたら町広報誌やホームページでお知らせいたします。

手話検定技能試験合格者の報告

聴覚障害者と円滑なコミュニケーションをはかる手話能力について検定する「手話技能検定試験」が12月に行われ、その結果が発表されました。試験には、教育委員会主催の「やさしい手話教室」の修了者7名が参加し、みごと全員が合格しました。本町でも手話の普及や手話のできる人材のニーズが高まってきていることから、教室開催を通して人材育成に努めてまいります。



第25回久米島町新春書道展

1月25日・26日の2日間、具志川農村環境改善センターにて第25回久米島町新春書道展が開催されました。児童・生徒の部486点(小学生318点、中学生168点)、一般の部23点(高校生含む)計509点が出品されました。25日には書道愛好家や児童・生徒らが参加しオープニングセレモニーと表彰式が行われ、特別賞と金賞受賞者らへ表彰状と記念品が授与されました。受賞者を代表し、吉元凜さんがあいさつをしたほか、審査委員長の中里光雲氏と審査委員の西藏盛耕石氏による審査公表や出品作品の解説が行われ、来場者は熱心に聞き入っていました。2日間で約250名の町民が訪れ、素晴らしい展示会となりました。特別賞受賞者一覧を町ホームページに掲載しています。



お問合せ 教育委員会 ☎985-2287 FAX985-2856

消防 だより

令和2年3月号

職業体験イベント わくわくワークに出展しました!



1月22日(水)に具志川農村環境改善センターにて、久米島町の全小中学校生徒を対象とした職業体験イベント・わくわくワークが開催されました。久米島町消防本部は防火服をはじめとした各種装備品の展示や消防車による放水体験などを行い、多くの子どもたちが消防職に興味を抱いてくれました。わくわくワークをとおして、未来の久米島町消防職員が誕生することを職員一同楽しみにしています!



文化財防火デー

貴重な文化財を
火災から守る!

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。

久米島町では、2月13日(木)に上江洲家(字西銘)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訓練などが実施されました。

この機会に久米島町の貴重な文化財のことで学ぼうととも防災に努め、久米島町の貴重な文化財を火災から守りましょう。



沖縄県消防職員意見発表会



第40回沖縄県消防職員意見発表会に 儀間秀得消防士が参加しました!

1月24日(金)に沖縄県消防学校にて、第40回沖縄県消防職員意見発表会が開催されました。県内から5消防本部の代表が意見発表を行い、当消防本部からは署内選考の結果、儀間秀得消防士が久米島町消防本部の代表として大会に臨みました。発表内容は、久米島町における住民の自主防災組織体制の構築と防災意識向上への取組み・提案について立派な意見発表を行いました。

※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。

令和2年1月出動状況 ()は、令和2年累計

・救 急	45件 (45件)	・風水害	0件 (0件)
・火 災	1件 (1件)	・捜 索	0件 (0件)
・救 助	0件 (0件)	・その他	1件 (1件)

合計…………… 47件 (47件)



全国有数の町営塾が久米島高校生と共に成長していく様子をお伝えする記事です。

今月のテーマ **多様性と多角的な視点をもつ**

校舎に 鳩多き日や 卒業す

中村 草田男

3月は卒業シーズンです。卒業生の方々、おめでとうございます。

さて、全国各地で学生たちが卒業していき、4月からの新しい生活に向けて多忙となる方も多いと思います。そうした先輩方の後姿を追って、現2年生はいよいよ受験や就職に向けてスタートを切りました。志望校の選定だけでなく、自分の将来を思い描きながら進路を考えています。

自分を見つめなおす時間をもつことが大切な時期です。なお、久米島学習センターの新3年生の入塾申し込みは、4月末までとなっております。また、新1・2年生の体験入塾・入塾申し込みは年中受け付けております。



Digital School Network でパラアスリートを知る

2月7日、2020 東京パラアスリート「パラ陸上実業団選手兼監督」の松永仁志さんによる座談会を、佐賀、宮崎、島根、広島、東京の高校・公営塾と連携して行いました。長くパラアスリート界を牽引し、パラリンピック 4 大会連続出場の松永さんのお話を、興味深くうかがうことができました。



3月3日の過ごし方

この記事が読まれている頃には、過ぎし日となっておりますが「桃の節句」についてひとコラム。沖縄では、旧暦 3月3日は「浜下り」の日。春の大潮になる日で、女性のみで浜辺へ行き、ごちそうを持ち寄ってゆったり過ごします。本来、男子に姿を見られてはいけなかったようですが、近年では、家族で潮干狩りなども多いみたいですね。3月3日は「上巳の節句」と言われ、中国では水辺で身を清める習慣がありました。平安時代に日本本土に伝わってからは、人形に災厄を移したり、お祓りする習慣となりました。それが現代の雛人形になり、子供の健やかな成長を願う形となりました。

北方領土問題交流

12月20日、久米島学習センターは北海道、東京、千葉、広島、宮崎の各地域の7つの高校とICT(情報通信技術)を使って「遠隔授業」を行いました。映画「ジョバンニの島」主役のモデルとなった国後島元島民の得能宏さんや2世・3世のお話を伺いながら、久米島の1年生は積極的に質問をしていました。宇久里翔大君は「得能宏さんにとって、国後島は故郷。家から追い出されて殺されて、(の体験をもし自分がして) 島に戻れないというのはつらい。自分みたいな若い人間同士で沢山話して、北方領土問題を解決していきたいと思った」と語りました。滅多に体験できない交流を持つことができました。

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! スタッフが丁寧に回答します!
☎ 070-3802-2739 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



第9号 じんぶん館だより

卒業シーズン到来! 3年間あっという間すぎる~! 毎日全力投球な寮生たちからの元気なお便りです! どうぞ!



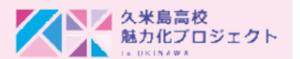
↑じんぶんファームのメンバーです。結果発表後の、皆ほっとしている写真です。



↑皆さんが答えてくれたアンケートをもとに発表した様子です。1回目の発表で緊張しています。

ハイタイ! 先月私たちじんぶんファームはマイプロジェクトアワードという大会に参加してきました。じんぶんファームとは寮生の有志が畑を借り、野菜を育て商品化し販売するまでほぼ自分達だけやる寮内プロジェクトのことで。結果は...個人部門で優勝し沖縄県代表に選ばれました!! 大会では島かぼちゃのことをメインに伝えました。これを機に島かぼちゃを知る人が1人でも多く増えたら嬉しいです。私がじんぶんファームに入り私自身大きく変わったことは、自分の意見を主張出来るようになったことです。入前は「自分の意見を言っても意味が無い」と思ってたけど意見を言ううちにメンバーが共感してくれて、自信がついていきました。先輩後輩関係なく気を使わず意見を言えるのはこのチームの良い所でもあり、自慢できる所だと思います。今月末は九州大会です。皆で協力し楽しみながら進められたらと思います。頑張ります! (三好夏鈴)

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。→



※今月はじんぶんファーム特別編として夏鈴記者のみでお送りしました。来月は拓登記者がお届けします!

屋外広告物のルールを守り美しいまちを!!

屋外広告物とは?

みなさんが普段目に見ている看板やポスター、のぼり旗など屋外に表示されているものです。営業広告物だけでなく非営利的なものであっても、表示内容にかかわらず、「屋外広告物」になります。

屋外広告物は

まちなみづくりの一環です! 広告は活気を与えますが、無秩序に表示されると自然景観を損ねてしまいます。また、管理がおろそかになると落下などの事故が起こる可能性もあります。ルールを守り美しく安全なまちなみをつくりましょう!

屋外広告物のルール 1

原則として許可が必要です

- ・ 広告物の種類や地域に応じて、面積や高さなどの制限があります。
- ・ 広告物を表示できない禁止地域や禁止物件があります。ただし、表示面積が 10 m²以下(禁止地域では 5 m²以下)の自家用広告物は、許可不要です。

お問合せ・申請 建設課 ☎985-7125

屋外広告物のルール 2

屋外広告業を営むためには 沖縄県に登録が必要です

- ・ 県のウェブサイト
- ・ 沖縄県広告美術協同組合



屋外広告物の設置は屋外広告業登録業者に依頼しましょう。

沖縄県 土木建築部 都市計画・モノレール課 ☎866-2408 詳しくは
南部土木事務所 維持管理班 ☎867-2941

沖縄県 屋外広告物 検索

喉に管を入れ（気管挿管）人

状態が悪化した場合、本人が自分の治療方針を伝える事は難しいのが現実です。もしAさんが予め自分の治療方針に対し意思表示できておらず家族が望んだ場合、Aさんは

ACCPは死に対する後ろ向きな考えではなく、「今」をより大切に考え、望む通りに悔いなく生きて行くための、前向きな準備です。この点、本

来は若者でも考えておいて良いものです。1度今後の時間の過ごし方についてご家族とお話してみてください。久米島病院は患者様のACCPを共有し、地域と協力して実現して行きたいと考えています。

「声かけが脳を育てる」
「励まし言葉のチカラ」
小児科 渡邊 幸

ACCPは、国際的に普及し始め厚生省も「人生会議」という名で提唱している概念です。米国では一定の年齢に達すると、疾患の有無に関わらず全員がACCPを行う事を指定した州もあります。具体的には、急変時の蘇生を行うか

2019年度も最終月。終わりの寂しさと、始まりのワクワクが入り混じった季節ですね。

「早くおもちやを片付けなさい」と言う厳しい命令は大脳辺縁系(動物脳)を刺激する。「遊び終わったね。おもちやど

「遊んで終わったね。おもちやど」
「遊んで終わったね。おもちやど」

「遊んで終わったね。おもちやど」
「遊んで終わったね。おもちやど」

目指せ！健康あいらんど久米島

いつもと違う心身の不調を感じたり、学校や仕事、家族の健康などの不安やストレスを抱えすぎたりしていませんか？ ストレスに負けないための情報をお届けします。

Q ストレスはなぜ体に悪いの？

A ちょっとしたストレスは、日常に程よい緊張感や張りをもたらしてくれるため、悪いものではありません。しかし、過労や悩み事などで長期間にわたり過剰なストレスがかかると、自律神経が正常に機能しなくなって血圧が上がって脳や心臓の血管系の病気になるなど、自分で気が付かないうちに身体に様々な症状があらわれます。

Q ストレスで病気になってホント？

A ストレスにさらされ続けると抵抗力が弱まり、風邪をひきやすくなるなどの他に、眠れず、寝ても夜中に目が覚めて朝まで眠れない、情緒が不安定で涙もろくなる、頭痛、めまい、手足がしびれるなど様々な症状が身体に現れます。それを放置しておく、生命活動をつかさどる脳まで疲れて、正常な判断能力や生きる力を失ってしまい、自ら命を落としてしまうこともあります。

Q ストレスに負けないためにはどうしたらいいの？

A ストレスで硬くなった体の筋肉をほぐすためのストレッチや深呼吸が効果的です。散歩などの軽い運動もストレスで滞った血の巡りを良くします。大きなストレスについては、一人だけで悩みを抱えず、まずは身近な人に相談することです。体がストレスに耐えきれない状態でも頑張りすぎしてしまう人には周囲が気づいて声を掛けてあげることも大切です。眠れないなどの症状が2週間以上続くときは早めに病院を受診しましょう。心や体の健康について役場福祉課でも保健師、社会福祉士が応じます。

もし時間外労働が月80時間を超えている場合は働きすぎなので、それ以上働かない事です。職場から労働を強いられる場合は、労働基準監督署へ相談しましょう。身近に相談できる人がいない場合、あなたが相談できる場所は全国各地にありますので、いくつかご紹介します。(匿名での相談も可能です)

「沖縄労働基準 監督署」
相談窓口 ☎098-868-8003

「ほっとライン」は 労働条件をめぐる悩みや不安を無料で相談できます。平日夜5～10時、土日祝日朝9～夜9時
0120-811-610

「沖縄いのちの電話」では毎日、朝10時から夜11時まで、相談員と電話をすることが出来ます。
☎098-888-4343

「死にトリ」年齢、性別を問わず、LINE、チャットなどによる相談先として厚労省の補助金でNPO法人が運営しているサイトです。

<https://shinitori.net/>

QRコードを読み取って、気づかないストレスをチェックしてみましょう♪
(スマホでQRコードを読み取ると診断サイトにとびます。)

職場からのストレスはどのくらい？
チェック

[Kokoro.mhlw.go.jp/sp/check/](https://kokoro.mhlw.go.jp/sp/check/)

あなたの疲労度はどのくらい？
チェック

[Kokoro.mhlw.go.jp/sp/fatigue-check/worker.htm](https://kokoro.mhlw.go.jp/sp/fatigue-check/worker.htm)

あなたの死にたい気持ちどのくらい？
背景や傾向まで丸わかり
チェック

<https://shinitori.net/diagnosis/>



3/1 ~ 4/5 の主な日程	
1 日	・春季全国火災予防～7日 ・県立高校卒業式
2 月	・区長会
4 水	・さんしんの日
6 金	・人形劇「ひよっこりひょうたん島」と民俗芸能ステージ
8 日	・中学校卒業式
13 金	・無料法律相談
15 日	・地域おこし協力隊活動報告
18 水	・肉用牛セリ市
19 木	・幼稚園修了式
20 金	春分の日
23 月	・小学校卒業式
24 火	・小中学校終了日
25 水	・農業委員会総会
26 木	・農業用廃プラ受入日
28 土	・2020沖縄マスターズ駅伝&マスターズトリム駅伝大会
4月	
1 水	・区長会
5 金	・海開き祈願祭(予定) ・海開きイベント(予定)

■航空運賃、フェリー還付申請受付開始
 平成31年4月1日以降の小児・身障者航空運賃、フェリー片道運賃について還付申請の受付を行っています。手続きよろしくお願ひします。

■手続きに必要なもの

- ・ 離島住民カード(※)
- ・ 印鑑・通帳の写し

(飛行機) 搭乗証明書等・身体者手帳(フェリー) 離島住民等交通コスト負担軽減事業専用領収書(原本)

(※) 離島住民カード発行後の還付申請となりますので、還付申請を受けられる方は、お早めに離島カードの発行をお願いいたします。また、有効期限切れについても再発行後の申請となります。

申請場所
 商工観光課(あじまー館内)
 町民課(仲里庁舎)
 午前8時30分～午後5時15分
 商工観光課 ☎851-9162

詳細は久米島町ホームページをご確認ください。

フェリーのご案内

飛行機のご案内

消費税及び地方消費税の納税は期限内に

- 期限内納付のために課税事業者の方は計画的な納税資金のご準備をお願いします!
- 納付方法は 簡単・便利なダイレクト納付をご利用ください!
- 個人事業者の方は 安全・便利な振替納税もご利用いただけます!

詳しくは最寄りの税務署がインターネットで

沖縄国税事務所・税務署

広告

久米島で「くもんの先生」を募集しています

伸びていく。子どもの未来も、わたしの未来も。

くもんの先生説明会

会場 イーブ情報プラザ

日程 3/6(金) 18:30~20:00
3/7(土) 10:30~12:00

※日時が合わない場合は、個別に説明会をさせていただきます。お気軽にご相談ください。

0120-834-414

公文教育研究会 KUMON

■無料法律相談
 内容 財産、相続、金銭、賃借、契約などの法律問題
 日時 3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

■募集
 沖繩県町村交通災害共済の加入受付
 沖繩県交通災害共済は、沖繩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 令和2年4月1日から令和3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 2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

■地域おこし協力隊活動報告会
 日時 3月15日(日)
 午後2時～午後4時まで
 場所 具志川改善センター
 ※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。

■お知らせ
 イベント
 スロージョギング&ウォーキング教室
 スロージョギングは、歩くよりエネルギー消費量約2倍!指導員が基本的な歩き方、走り方、ストレッチの方法を指導します。夕方の海岸沿いをみんなで気持ちよく脂肪を燃やしていきましょう。

日時 3月21日(土)
 午後5時30分～午後7時
 場所 シーサイドパーク
 ゴルフ場東屋集合
 持ち物 飲み物
 参加費 無料(当日受付)
 お問い合わせ S M A P ☎851-3098
 福祉課 ☎985-7124

又は、具志川庁舎総合窓口にてお申し込み下さい。
 お問い合わせ 総務課 ☎985-7121

令和2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 9.95%	→	令和2年3月分～ 9.97%
介護保険料率(全国一律)	現行 1.73%	→	令和2年3月分～ 1.79%

保険料率の変更は、令和2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令和2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。

◆健康づくりは幸せづくり ～年に1回は健診を受けましょう～
 ◆在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。

全国健康保険協会 沖縄支部 協会けんぽ 検索

お問い合わせはこちらまで ☎098-951-2246

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らっしゃ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) ・ 印鑑登録証(※印鑑登録証明書交付時)
- ・ 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)

お問い合わせ 町民課 ☎985-7123



楽天杯 少年野球チームの熱き戦い

2月2日(日)、仲里総合グラウンドにて楽天杯が開催されました。この日は午前9時から午後3時まで晴天の中、「なかさと」、「久米島ヤンキース」、「美崎スポーツクラブ」の3チームが競い合い、「久米島ヤンキース」が全勝で見事優勝に輝きました。



優勝トロフィー、賞状、準優勝賞状を東北楽天ゴールデンイーグルスから授与頂きました



優勝 久米島ヤンキース

優勝 久米島ヤンキース
準優勝 美崎スポーツクラブ
3位 なかさと

第8回 HONMA カップパークゴルフ沖縄大会

1月21日(火)、本間ゴルフ主催による「第8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19名、島外96名、島内69名の計184名が参加しました。当日は晴天になり、参加者は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、島民及び島外参加者の交流を深めました。



大会入賞者

男子の部

優勝	大宮泉(宇根)	スコア116
準優勝	佐伯鉄善(富山県)	スコア117
3位	糸数聡(鳥島)	スコア117

女子の部

優勝	國吉裕子(鳥島)	スコア125
準優勝	長谷川光江(千葉県)	スコア125
3位	佐伯俊子(富山県)	スコア125

2020 沖縄マスタース駅伝 & マスターストリム駅伝 in 久米島

【開催日】令和2年3月28日(土)
【スタート】午後2時30分
【場所】イーブ情報プラザ〜島尻 大成ロテック手前
※レース中コース沿道において一部交通規制(迂回)あります、ご協力をお願いします。

浜崎選手(フルマソン沖縄県記録保持者) 陸上教室

【開催日】令和2年3月28日(土)
【開始】午前10時
【場所】ホテルドーム
町民どなたでも参加できます

主催：一般社団法人沖縄マスタース陸上競技連盟 後援：久米島町 久米島町教育委員会 久米島町体育協会
申し込みおよびお問い合わせ
○沖縄マスタース陸上競技連盟 Tel098-886-8054 ○久米島町体育協会 Tel098-985-2066

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