

## くめじま

3 2023  
月号  
NO.252

令和5年1月末現在

人口の推移

男 3,963人

女 3,453人

計 7,416人

家 3,963世帯

ちばりよ〜楽天イーグルス



## TOPICS

- 地域おこし協力隊年間報告会について
- 楽天キャンプについて
- 国民健康保険者証について



「老いる」世代のために▶高齢者福祉の充実

## 高齢者の健康増進

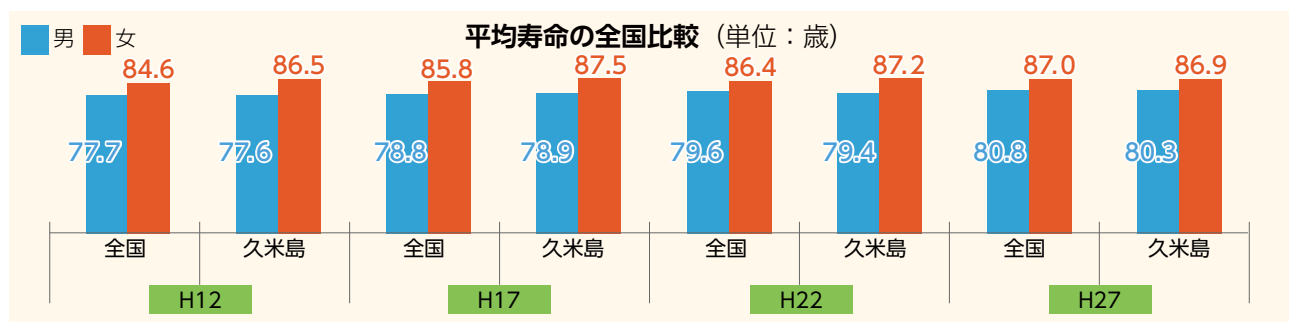


今回のテーマは、「老いる」世代のために～高齢者の健康増進～についてお伝えします。

### 現状と課題

#### 高齢者の健康増進

- ◆各地域の老人クラブでは、ゲートボールやパークゴルフなどの健康増進に繋がる活動が行われているとともに、地域のコミュニティも形成されています。
- ◆栄養改善が必要な高齢者に対する配食サービスを行っています。同サービスを行うことで、安否確認にもつながっています。
- ◆高齢者の筋力向上を目的とした予防教室を実施し、介護予防に努めています。
- ◆独居高齢者や高齢者世帯等の閉じこもり対策を行い、社会参加を促進しています。



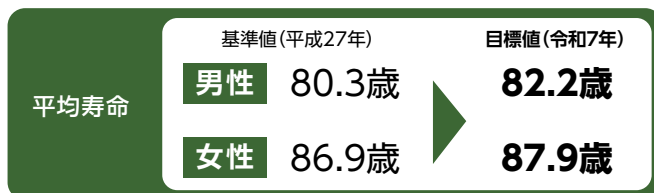
資料：市町村別平均寿命

### 施策の展開

#### 高齢者の健康づくり体制の充実

- ◆高齢者がどのような心身の状態であっても、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい日常生活を営んでいけるよう努めます。
- ◆各地域で行われている老人クラブ活動への参加を促進します。
- ◆社会福祉協議会及び久米島町老人クラブ連合会と連携を強化し、パークゴルフ場等の運動施設を利用した高齢者の参加しやすいイベントを開催します。
- ◆高齢者の健康づくり・体力づくりに資するよう、健康運動指導員の確保と育成を推進します。
- ◆栄養改善が必要な高齢者を対象に栄養バランスの取れた食事を提供し、栄養改善を図ります。
- ◆特に要介護者の重度化防止を図るため、介護予防の普及啓発活動に努めます。
- ◆独居高齢者や高齢者を対象に通いの場を提供し、地域活動の充実や閉じこもり防止に努めます。

### 目指そう指標



後期基本計画の全体版は久米島町ホームページに掲載しています。  
右のQRコードか、「久米島町総合計画」で検索し、ぜひご覧ください▶▶▶

久米島町総合計画

検索





## 子どもが安心して育つためにおとなができること

1月15日(日) 具志川改善センターにおいて、NPO法人おきなわCAPセンターによる「CAP(子どもへの暴力防止) おとなワークショップ」が開催されました。

ワークショップでは、CAPセンターのスタッフが学校生活の様子を熱演し、ロールプレイを通して、子どもに対する暴力とはどのようなことか、子どもの大切な権利(安心・自信・自由)をいかにして守るのかを参加者同士で話し合いをするなどして学びました。参加者からは、「学んだことを職場でも活かしたい」「またワークショップを開催してほしい」などの声があり子どものSOSに気づくための視点等を考える良い機会となりました。

※CAPとは…Child Assault Prevention(子どもへの暴力防止)の頭文字をとったもので、子どもが暴力から自分を守るための教育プログラム。



## 江藤弥生さん歌絵本を寄贈

1月17日(火) イラストレーターの江藤弥生さんが久米島町役場を訪れ、自ら創作した子育ての歌にイラストを添えた歌絵本「よくたべるこは」を桃原町長と中村副町長へ寄贈しました。

この絵本は、江藤さんが久米島に住んでいた当時、0歳の息子が離乳食をなかなか食べなかった時に作った歌を編集し絵本化したものです。

絵本の言葉遊びを通して、親子でのコミュニケーションをとることができたママたちから喜びの声が多く寄せられているようで、出産祝いにオススメです。



## ピアノコンクール入賞報告 「ブルグミュラーコンクール」

1月18日(水)、ピアノコンクール「ブルグミュラーコンクール」で金賞を受賞した吉濱鳳晟さんと、岸本佳穂さん、優秀賞を受賞した岸本稀有さん、ブルグミュラー・レッスン賞を受賞した糸数まゆみさんが桃原町長へ報告しました。

「ブルグミュラーコンクール」とは、「何歳からでも挑戦できるコンクール」として、より豊かな表現を追求する素地を養うことを目的とした全国で開催されるコンクールです。

金賞を受賞した吉濱さんは「緊張したが、思い通りの演奏ができた、弾き方を教えてくれた先生、支えてくれた両親に感謝したい」と述べました。



## 久米島で初めてのクラフトビール醸造所を開設

1月31日(火)、Brewery Tumugiの島袋陽子さんが、桃原町長へ久米島で初めてのクラフトビール醸造所を開設した事を報告しました。

島袋さんは、「久米島のコンテンツになればいいと思った、ビールを通して、人と人の縁を紡ぐような場を作りたい」と話し、桃原町長は「久米島のPRにも繋がる、島をあげて応援したい」と激励しました。





## 江洲桃さん全国都道府県駅伝競走大会出場報告

令和5年1月15日（日）京都府で開催された第41回全国都道府県対抗駅伝競走大会において3区を走った球美中学校3年生の江洲桃さんが1月31日、桃原町長と宇江城教育長へ報告に訪れました。江洲さんは大会を振り返り「緊張はしなかった、楽しかった」と語り、桃原町長は「久米島から沖縄県を代表して走るの素晴らしい、後輩たちの目標にもなる」と話しました。

北山高校への入学が決まっている江洲さんは「全国高校駅伝大会で走りたい」と目標を語りました。



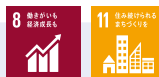
福を呼ぶフクの木の卓上プレート寄贈  
昭和34年生

1月23日(月)、昭和34年生が久米島町役場を訪れ、同級生である桃原町長へフクの木で作成した卓上プレートを寄贈しました。

卓上プレートの裏側には、同級生から桃園町長へ「身を浅く思ひ、世を深く思ふ」のメッセージが彫られています。



## 令和4年度久米島町地域おこし協力隊活動報告



学習センター講師

## 学習センターでの取り組み



## 中学校学習支援員

## 私たちが目指す世界



## じんぶん館ハウスマスター

ハウスマスターの仕事内容 ～寮生のサポート～



## 島ぐらしコンシェルジュ

## 活動内容②コロナ禍での情報発信



## サンゴ保全・再生

サンゴを守るためには、サンゴのことを知ってもらうことが大切



## インバウンド振興



※画像は昨年度報告会のものです



久米島町 地域おこし協力隊



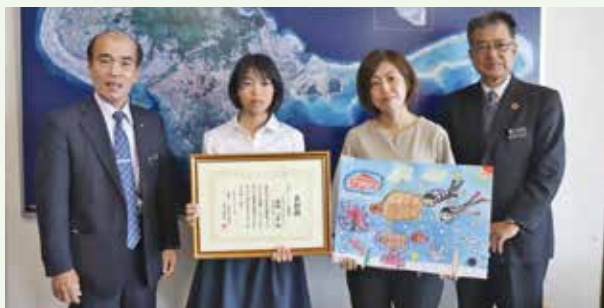
一島人みんなで織り上げる未来一



## 離島フェア2022絵画コンクール入賞

「離島フェア 2022」(主催:離島フェア開催実行委員会)が今回は実販売とオンライン販売によるハイブリットで開催されました。

令和5年1月19日～22日はイーアス沖縄豊崎にて、令和5年1月23日～29日はリウボウストア各店舗にて、令和5年1月19日～令和5年2月24日までオンラインにて開催されました。離島フェア2022では関連イベントとして、県内離島市町村の小中学生を対象に「絵画コンクール」を開催。98点の応募の中から、本町の城間心葉さん(比屋定小学校)が奨励賞を受賞いたしました。作品名は久米島のきれいな海を題材にした「未来の海に向かってレッツゴー」。



## 株式会社ファイナンシャルグループ との包括的連携に関する協定

令和5年1月12日(木)、町とおきなわファイナンシャルグループは、地域振興や地域活性化の実現を目指すことを目的とし、包括的連携協定を締結しました。また、本島周辺離島9村も同様に包括的連携協定を締結しており、久米島町、おきなわFG、各離島8村は相互に協力・連携して離島という地理的不利性を克服しながら持続可能なまちづくりを推進してまいります。



## パークゴルフ大会で久米島勢が健闘

### 第1回SHIDOHパーシモンカップ in 久米島

令和5年1月18日(水)久米島シーサイドパークゴルフ場にて、「第1回SHIDOHパーシモンカップin久米島」パークゴルフ大会が開催され、県内外から140名がエントリーしました。当日は肌寒い天気となりましたが、各グループ交流を楽しみながらプレーしました。

#### 大会結果

##### 男子

| 優勝   | 準優勝   | 3位    |
|------|-------|-------|
| 新里 亨 | 喜久里 強 | 平良 朝明 |

##### 女子

| 優勝    | 準優勝   | 3位    |
|-------|-------|-------|
| 岩村 悦子 | 国吉 裕子 | 森口 待子 |

#### 協賛社

- ・株式会社久米島の久米仙
  - ・米島酒造所株式会社
  - ・株式会社ポイントピュール
  - ・久米島漁業協同組合
  - ・久米島純事業協同組合
  - ・リゾートホテル久米アイランド
  - ・株式会社 KUME JAPAN
  - ・宮里菓子店
- (順不同)



## 企業版ふるさと納税による寄附

企業版ふるさと納税を通じて寄附をいただいた企業様をご紹介します。

- 株式会社精巧エンジニアリング <https://www.seikou-eng.jp/>
- 暮らし世代のための事業への寄附



おかえりなさい!

# 楽天イーグルス 2023 春季キャンプ

1/30

## 花看板でお出迎え



東北楽天ゴールデンイーグルスの三木肇2軍監督を筆頭に、コーチ、選手の皆さんが1月30日久米島入りしました。久米島空港には3年ぶりの春季キャンプを歓迎するため久米島高校園芸課の生徒の皆さんによる花看板が設置されました。楽天イーグルスのロゴをモチーフにマリーゴールドとペゴニアの苗1800株が使われています。

2/1

## いよいよキャンプスタート! 春季キャンプ開始セレモニー

春季キャンプの開始にあたり、楽天イーグルス久米島協力会主催によるキャンプ開始セレモニーが開催されました。

セレモニーでは花束の贈呈の後、ハードなトレーニングを乗り越えるエネルギー源となるよう、車エビや赤鶏、泡盛などの特産品が陣中見舞いの品として贈呈されました。続いて協力会会長である桃原町長から歓迎のあいさつが述べられ、三木監督からキャンプに向けた決意と感謝のお言葉が述べられました。

また、今回のセレモニーにあたり多くの企業の皆様からご協賛を頂きました。この場を借りて御礼申し上げます。誠にありがとうございました。



### 協賛企業(順不同)

ロート製薬(株)久米島営業所、(株)島福、久米総合開発(株)、みなみ農園、久米島製糖(株)、(有)久米島特産品開発、フォームストブルーシール(株)、南西興産(株)、(株)エポック、さんぽそば製麺所、(株)久米島の久米仙、沖縄県農業協同組合久米島支店、米島酒造(株)、久米島海洋深層水開発(株)、スイーツフーズ久米島(株)、久米島魚業協同組合、(株)久米島印商店、日本航空(株)、日本トランスオーシャン航空(株)、琉球エアコミューター(株)、沖縄県

2/5

## 楽天杯軟式学童野球大会開催

春季キャンプ初めての練習オフ日となった2月5日(日)、仲里野球場において恒例となった、第18回楽天杯久米島学童軟式野球大会が行われ、久米島ヤンキース、なかさと、美崎の3チームが総当たりで覇権を争いました。

結果は2勝を挙げた久米島ヤンキースが連覇を果たし、楽天イーグルスの塩見貴洋投手から賞状と優勝カップが授与されました。







# インボイス制度、 支援措置があるって本当!?



本当です! そのための税制改正(案)が閣議決定されています。  
また、令和4年度補正予算で各種補助金が拡充されました。

## 免税事業者から課税事業者になる方へ

納税額が売上税額の2割に軽減?

インボイスの登録で補助金が50万円上乘せ?

登録申請、4月以降でも大丈夫?

## 既に課税事業者の方も

会計ソフトに補助金?

少額取引はインボイス不要って?

少額な値引き・返品は対応不要?

## 小規模事業者向け

### 納税額が売上税額の2割に軽減?

免税事業者からインボイス発行事業者になった場合の税負担・事務負担を軽減するため、  
売上税額の2割を納税額とすることが出来ます!

対象になる方

免税事業者からインボイス発行事業者になった方(2年前(基準期間)の課税売上が1000万円以下等の要件を満たす方)

## 小規模事業者向け

### インボイスの登録で補助金が50万円上乘せ?

持続化補助金について、免税事業者がインボイス発行事業者に登録した場合、  
補助上限額が一律50万円加算されます!

対象

小規模事業者

## 中小事業者向け

### 会計ソフトに補助金?

IT導入補助金(デジタル化基盤導入類型)について、安価な会計ソフトも対象となるよう、補助下限額が撤廃されました!

対象

中小企業・小規模事業者等

## 中小事業者向け

### 少額取引はインボイス不要って?

1万円未満の課税仕入れ(経費等)について、インボイスの保存がなくても帳簿の保存のみで  
仕入税額控除ができるようになります!

対象になる方

2年前(基準期間)の課税売上が1億円以下または1年前の上半期(個人は1~6月)の課税売上が5千万円以下の方

## すべての方が対象

### 少額な値引き・返品は対応不要?

1万円未満の値引きや返品等について、返還インボイスを交付する必要がなくなります!  
振込手数料分を値引処理する場合も対象です!

対象になる方

すべての方

## すべての方が対象

### 登録申請、4月以降でも大丈夫?

大丈夫です!4月以降の申請でも制度開始時に登録が可能です!



詳しくはこちらまで

税制改正案の  
内容

持続化補助金

IT導入補助金

インボイス制度  
特設サイト



■ その他インボイス制度の一般的なご質問やご相談は、インボイスコールセンターまで



0120-205-553

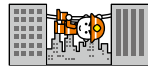
フリーダイヤル(無料)

受付時間

9:00から17:00(土日祝除く) ※個別相談は、所轄の税務署への事前予約をお願いします。

お問合せ：税務課 ☎985-7127

# 春季全国火災予防運動の 実施について



## 消 防 だ よ り

令和5年3月号



この運動は火災が発生しやすい時季を迎えるに当たり、火災予防思想の一層の普及を図り、もって火災の発生を防止し、高齢者を中心とする死者の発生を減少させるとともに、財産の損失を防ぐことを目的として行います。

【実施期間】 令和5年3月1日（水）～3月7日（火）

防火標語（2022年度全国統一防火標語）

『おでかけは マスク戸締り 火の用心』



### 久米島町消防表彰



久米島町消防本部は、令和5年1月6日（金）に出初式にて、消防長表彰感謝状贈呈を行いました。  
令和4年11月26日 午後3時55分頃鳥島漁港とふれあい公園の間を流れる河川で発生した、小学生が河川へ降り、身動きが取れなくなるという水難事故において、鳥島漁港で作業をしていた金元達也さんは小学生数名から「友達を助けてほしい」との依頼を受け、友人の小橋川雄生さん・上間康弘さん・仲村裕太さんと協力して小型ボートを使って救助にあたり、その後久米島消防潜水隊・救急隊へと小学生を引き継ぎました。

4人の勇敢で迅速、的確な行動は、尊い人命を救出し、水難事故を未然に防いだことから、この功績が誠に多大であることに對し表彰を行いました。



左から仲村裕太さん、上間康弘さん、小橋川雄生さん、金元達也さん



1月  
出動状況

|                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| ・救 急 …………… 45件 (436件) | ・風水害 …………… 0件 ( 2件) |
| ・火 災 …………… 0件 ( 2件)   | ・捜 索 …………… 0件 ( 1件) |
| ・救 助 …………… 0件 ( 5件)   | ・その他 …………… 1件 (13件) |

( )は、令和4年累計 合計………… 46件 (459件)

### ほんのもり だより



久米島町複合型防災・地域交流センター「ほんのもり」へ来館の際には、マスク着用や手洗いなど、感染拡大防止へのご協力をお願いいたします。また、長時間の滞在はご遠慮くださいますようお願い申し上げます。

#### 特別資料整理期間について

ほんのもりでは、年に一度、所蔵している蔵書の点検やレイアウトの変更に伴う移動作業など、開館中にできない大掛かりな館内整備作業を集中的に行う期間を設けています。今年度は下記の期間を休館とさせていただきます整備作業を行います。

みなさまには大変ご不便をおかけいたしますが、当館のサービスを円滑に提供するために必要な期間となりますので、ご理解くださいますようお願いいたします。

〈期間〉 令和5年3月13日（月）～3月27日（月）

#### 〈期間中停止するサービス〉

- (1) 館内資料の閲覧・貸出サービス
- (2) 資料撮影・複写（コピー）サービス
- (3) 所蔵確認・資料調査（レファレンス）などの電話等での受付
- (4) 寄贈資料の受付

#### 今月の読み聞かせ会

・12日（日） 14：30～15：00

#### 今月の休館日

- ・毎週月曜日（休館日）
- ・13日～27日（特別資料整理日）

#### 〈期間中にご利用になれるサービス〉

- (1) 資料の返却 ⇒ 返却（ブック）ポストにお返しください
- (2) ほんのもりホームページの利用 (3) 多目的室の利用  
⇒ 利用時間は火～土曜日の10：00～16：30です。  
\* 利用希望日の2週間前までにご連絡ください。
- (4) 久米島町電子図書館の利用
- (5) 沖縄県立図書館の協力貸出の利用  
\* 期間中の受付は、FAXまたはEメールでお申し込みください。

最新の情報に関しましては、ほんのもりホームページをご覧ください。

【問い合わせ先】 久米島町複合型防災・地域交流センター「ほんのもり」

TEL：098-987-7051 FAX：098-985-5052

E-mail：honnomori@town.kumejima.okinawa.jp

ほんのもり  
ホームページ





## 第44号 じんぶん館だより

関係に花が咲く季節、到来！

見てきましたよー！久米島の桜。

私のいた千葉と大きく変わるのは咲く時期。久米島はとても早くに咲いて散ってしまうようですね。それを聞いた時に「多くの人の出会いや別れには顔を出せないのね」と少し残念に思いましたが、よくよく考えてみるとそれって何かを暗示しているように聞こえました。

私はいつものんびり物事を考えてしまうけど、桜と出会った時「もう別れてしまうんだ、出会ってしまうんだ」と、何かと急かされるような気がしました。自分の未熟な思いやり、追いつけない変化、置いてきたものへの想い、これらの全てを早く自分と同じ時間軸に戻してあげなければならないと、課題を見つけることが出来ました。

また久米島に教えてもらった私の部品、これからも大切に交換し続けます。もう3月だから、初心に帰って考えてみます。

じっくりと、ただいまの矛先を。

(小川友歌)



おばあちゃんからの  
素敵な贈り物



KUMEJIMA.970899

Facebook

魅力化ブログ



久米島高校  
魅力化プロジェクト  
in OKINAWA



### もうすぐ新年度！入塾お待ちしております！



# 学習センター通信



第89号

## 学びにハマる、島のキャンパス 久米島学習センター



### 来年度も、よろしくお願いします！

久米島学習センターは  
ほんのもり1階で開講中！



※ご注意（入塾について）

高校3年生の入塾は4月までとなっております。現2年生の方はお気を付けください。

毎週木曜日12:00～12:30 FMくめじま課外授業

～ようこそ久米島学習センターへ～ もよろしくお願いします。

お問合せ

電話：070-3802-2739  
E-Mail: kumejuku@gmail.com

開講時間

平日14:00～21:20  
(原則土日祝は休講)



フェイスブック  
随時更新中

## 国民健康保険被保険者証（保険証）の一齐更新について

～国民健康保険被保険者証（保険証）の有効期限は令和5年3月31日まで！～

令和5年2月末までに『国民健康保険税』を全額納めていますか？

はい

新しい保険証が、3月中旬から下旬にかけて世帯主あてに送付されます。

【保険証の送付方法】

確実に被保険者にお届けするために簡易書留で郵送いたします。受領印が必要なため、不在の場合には配達されません。

いいえ

国保税の納付が確認でき次第、久米島町役場（福祉課）、あじま一館具志川出張所（総合窓口）で交付いたします。

※滞納している方はお早めに福祉課国保担当にご相談ください。ご相談もなく滞納が続くと滞納処分（差押等）の対象となります。

○お支払済みの世帯でも、住民登録が久米島町外にある方のマル学の保険証は窓口発行となります。

※マル学の保険証に関しては、別途更新手続きが必要となります。

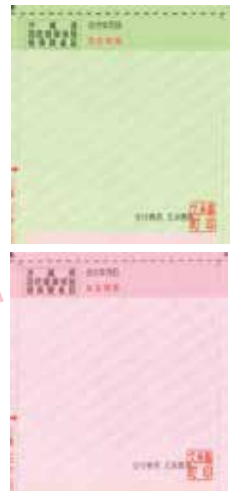
○令和5年度保険証の有効期限は令和6年3月31日（通常）となっていますが、令和5年度中に年齢が70歳（前期高齢者）もしくは、75歳（後期高齢者）になられる方は、誕生日を基準として有効期限が変更となっていますので、ご注意ください。

※年齢到達以降の保険証に関しては、前月の中旬ごろに送付されます。

○保険証は水にぬらさないようご注意ください。保険証のカバーをご希望の方には、久米島町役場（福祉課）もしくは、あじま一館 具志川出張所（総合窓口）でお渡ししていますのでご来所ください。

○届いたら確認を

保険証を受け取ったらすぐに記載内容に誤りがないか必ず確認をお願いします。



お問い合わせ先：久米島町役場福祉課国保担当 ☎098-985-7124

## 農業委員会だより

農業委員会総会（許可業務の審査会）が開催されました。

町農業委員会では1月25日久米島町役場において、令和4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農地利用集積計画(案)に係る意見決定について

→1件 審議の結果許可されました。

許可申請書及び届出等の申請締め切り日

→ 3月15日(水)

令和4年度第12回(3月)農業委員会総会の開催日

→ 3月27日(月)

申請についてご不明点等がありましたら、農業委員会事務局まで連絡をお願いします。

お問合せ 農業委員会 ☎985-7134



## 目指せ！健康あいランド久米島

注意！

1歳未満の子どもに、乳児ボツリヌス症を発症する危険があります！

これらを含んだ食品を食べさせてはいけません！

『乳児ボツリヌス症』とは食中毒の1種です。1歳未満の子どもは、腸内環境が未熟なため、ボツリヌス菌の増殖や排除をすることが困難となり、発症に至るとされています。過去にはちみつが原因となった死亡例があります。黒糖が原因で乳児ボツリヌス症を発症した報告はありませんが、加熱等の処理が不十分な黒糖には注意が必要です。

沖縄県や本町ではなじみ深い黒糖ですが、1歳未満に与えることは、危険にさらしかねないので絶対に食べさせてはいけません。おじいちゃん、おばあちゃん、身近に赤ちゃんがいる方も気をつけてください。

そして、1歳未満のまだ離乳食を食べているこの時期は、野菜に含まれる苦味や酸味の学習をする時期です。甘味は元々好きな味なので、この時期に甘味【砂糖類、黒糖、はちみつ】を与える必要ありません。※離乳食など食の栄養については福祉課栄養士までお気軽にご相談ください。

参考：乳児ボツリヌス症・ボツリヌス菌中毒（日本小児科医会）



## 離島医療について

内科 与那覇 翔

久米島町民の皆様、こんにちは。令和5年も早いもので2か月が過ぎました。皆様はいかがお過ごしでしょうか。今日は病気というより、「離島医療」というタイトルでこれまで私が経験してきたことを踏まえて書きたいと思います。

私は久米島病院に赴任する前に、宮古病院2年間、阿嘉島診療所1年間、伊是名島診療所2年間と計5年間勤務しました。伊是名診療所や阿嘉診療所では医師1人、看護師1人の体制で日中の外来勤務、夜間の救急外来に対応していました。体力的にも精神的にも非常にタフな日々を送っていました。その中で支えになったのは、地域住民の温かい言葉でした。診療所に救急車で搬送され、初期対応を行いドクターヘリ搬送。その後、総合病院で入院治療し、元気になって帰島した際に診療所に立ち寄ってくださり感謝の言葉を述べてくださる方もいました。「先生のおかげで良くなったよ、ありがとうね」、自分はただドクターヘリを要請しただけなので、このような言葉をいただくのは少し気恥ずかしい面もありました。

また複数の高齢者からは、「島に医者がいってくれるだけで安心なんだよ。私たちは島に医者がない時代を知っているからね」といわれ、沖縄戦後の極貧時代、医介輔の先生たちが頑張っていたことを歴史の証人である高齢者からたくさん学び聞きました。

そして小さな離島診療所では、紙カルテが使用されており、歴代の先輩医師が紡いできた診察記録を眺めるのは貴重な体験でした。インターネットが無く、医療機器が乏しい中で、病歴と身体所見あたりをつけて、診断し治療を行っている生の記録をみることができました。(レントゲンも医師が撮影し、現像処理を行っていました。そのため小さな診療所では写真を現像するための暗室があります。)

現在は離島診療所でもインターネットがつながり、レ

ントゲンはデジタル機器になり、電子カルテも装備されており、非常に診療の質が向上しているように感じます。

私が経験してきた「離島医療」の役割は、救急医療の側面であったり、緩和医療の側面であったり、高血圧症や糖尿病を含めた生活習慣病のコントロールを行うことであったり、節酒や禁煙指導であったりしました。「健康の押し売り」は、私の信条に反することもあります。診察室に入っていたいただいたからには少しでも健康になってほしいという思いから、何度も重ねて伝えるようにしました。

若い頃の私は、「この病気では、こうあるべきだ」という思いが先行し、上から目線の発言も多かったなと反省する次第ですが、今の私は「健康を作るのは患者自身でしかありえない」という思いです。こんな当たり前のことに気づいたのはつい最近です。医師は薬を処方するだけで、その薬を飲んでいのか飲んでいないか患者自身しかわからないからです。当たり前と言えば当たり前ですが、真に理解するまで時間がかかりました。しかしそれに気づいてからは、私のどのような言動や態度が患者さんの行動変容を起こすのか、本を読みながら、また尊敬する先輩医師を真似ながら試行錯誤していました。

最後になりましたが、個人的な思いとしては医師のアドバイスは耳障りで余計なお世話なことも多いですが、患者さんのことを思って発言しているので、どうかうまく活用していただけると幸いです。

金城元気先生の紹介で2020年4月から久米島病院に赴任し、この3年間コロナ禍で大変な時期でしたが久米島病院で勤務できて本当に貴重な経験をすることができました。この場を借りて、地域住民の皆様には感謝申し上げます。

今後も久米島町民の皆様が病気や怪我無く健康で穏やかな生活を送ってくださることを願っています。

## 「注意のチャンネル ～ADHDを中心に～」

公立久米島病院  
小児科 渡邊 幸

今回は物事に取り組むときに必要な3つの要素のうち、特に調整が難しい「注意・集中」についてお話します。私たちは普段、視覚・聴覚・触覚などの多くの情報を外界から受け取っていますが、優先度の高い情報にチャンネルを合わせ、不要な情報はシャットアウトするように、脳の中でコントロールしています。このコントロールがうまくできないのが小さな子どもや、ADHD(注意欠如多動症)のお子さんです。

ADHDを注意・集中の点で見ると以下のような特徴があります。

### 1) 特定のものに注意チャンネルを合わせ続けることが苦手

目に入った色んな物に注意を奪われやすく、落ち着きがなくな見えます。特に課題に取り組んだり集団で話を聞くような、努力を要する場面では、周りの人や部屋の様子が見えなくなってしまうのも特徴です。

### 2) 好きなことに注意チャンネルが入ると切り替えにくい

一方でゲームやテレビなど好きなものに集中している時は、周りから声をかけられても注意を切り替えることがなかなかできません。特に、遠くから言われる声かけは頭の上を通り過ぎます。

対応の鍵としては、

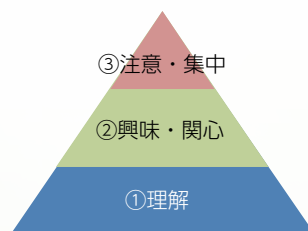
#### A) 人からの注目

人から注目を受けていると思うと、集中力がUPします。身支度や学習の際に隣で誰かが声かけや見守りをしてくれていると思うと、俄然やる気が出ます。おもちゃの片付けの際に「タイムアップ」(長い時間撮影した映像が短くまとまり、変化がわかりやすくなる撮影方法。スマホのカメラ機能や無料アプリで簡単に利用できます)で片付け風景を撮影するとあっという間に終わったりします。

#### B) 時間をはかる

集中を高めるのに時間をはかることはとても有効です。同じ課題を毎日こなし、かかる時間が徐々に早くなっていくと、実力がついていることが実感できます。ADHDの子の場合は、難しすぎる課題は集中力を削ぎやすくなります。一つの課題をこなす時間が短くなったら、次の段階の課題に移るようにするのはとても合った方法です。

ADHDでなくても、低学年までの特に男の子ではこのようなことはよくあるかもしれません。注意・集中でお困りの方はぜひお試しください。



## 猫を飼っている（エサを与えている）皆さんへお知らせ



### 猫の格安不妊手術

島内で不妊手術を行うため獣医師が来島します！

3月30日(木)、31(金)、4月1日(土)の3日間

次回不妊手術キャンペーン予定 ⇒ 7 or 8月

【避妊・去勢手術 5,500 円 / 1 頭 ※要予約】

- ※健康体の猫にのみ実施します。
- ※子猫は体重 1 キロ以上で手術可能です。
- ※予約枠には限りがあります。

※手術以外下記のみのご予約も承ります。

- Fiv・Felv(エイズ・白血病)検査 ¥5,000
- 3種混合ワクチン ¥4,000
- アドボケート(ノミ等駆虫薬) ¥1,600 (1ヵ月分)

飼猫だけでなく、餌やりなど個人で世話をしている猫も手術可能です。触れない・捕まらないなどのご相談は、記載の携帯番号、または LINE からご連絡ください。



- ！猫は生後半年程で出産が可能になります。
- ！交尾をしたらほぼ 100%妊娠します。
- ！増える前に不妊手術をしましょう。

久米島町役場 環境保全課  
Tel : 985-7126 Fax : 985-7120

### TNR・TNTA プロジェクト

TNR とは…以下の頭文字を取った用語です。

Trap : トラップ 捕獲器などで野良猫をつかまえて

Neuter : ニューター 避妊・去勢手術をして

Return : リターン 元の場所に戻す

※TNTA はリターンせずに人馴れ訓練をして里親を探す事



飼猫には首輪・迷子札をつけましょう！

定期的に島内で野良猫の TNR・TNTA 活動を実施しています。効果的に繁殖を抑える為には、範囲を決めて、エリアを移動しながらプロジェクトを実施する必要があります。TNR を行う際は、事前に集落内放送でお知らせします。また、プロジェクト前には TNR 実施予定エリアにて調査を行いますので、エリア内にお住まいの方はご協力お願いいたします。

予約・相談は  
LINE ↓ が便利です



ID @246uhokf  
「久米島にゃんこ部」で検索

耳にカットがある猫を【さくら猫】と呼びます、不妊手術が済んだ証です。野良猫被害軽減の為、一部のさくら猫を島外に搬出しています(里親募集の為)。

予約専用TEL⇒080-2089-4968

応答がない場合は、お手数ですが、何度かお掛けいただくかショートメールをご利用ください。

## 育てよう 久米島の書道文化 第28回 久米島町新春書道展

1月28日、29日の2日間、具志川改善センターにて、第28回久米島町新春書道展が開催されました。児童・生徒の部384点(小学生259点、中学生125点)、一般の部20点(高校生含む)計404点が出品され、その中から特別賞16点、金賞25点、銀賞54点、銅賞246点、入選56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久米島西中学校1年 又吉 彩夢(あめ)さんは、「先生や両親・周りで協力してくれたみなさん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7名が受賞する活躍を見せ、審査委員長 西蔵盛耕石氏は「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、今後の久米島町の書道の発展に期待したい。また、一般の部へ出品した高校生も本島の沖展等の公募展への出品にもチャレンジしてほしい。」と総評を述べました。





## お知らせ

## ■ 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

令和5年4月1日から令和6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、総務課又は、あじまー館内総合窓口にてお申し込み下さい。

お問合せ 総務課 ☎985-17121

3/1～4/10の



|    |   |                                      |
|----|---|--------------------------------------|
| 1  | 水 | ・区長会<br>・春季全国火災予防運動～7日<br>・県立高等学校卒業式 |
| 4  | 土 | ・さんしんの日演奏会                           |
| 5  | 日 | ・女性防火パークゴルフ大会                        |
| 9  | 木 | ・無料法律相談（予約制）                         |
| 12 | 日 | ・中学校卒業式                              |
| 17 | 金 | ・幼稚園修了式                              |
| 18 | 土 | ・肉用牛セリ市                              |
| 20 | 月 | ・小学校卒業式                              |
| 21 | 火 | 春分の日                                 |
| 22 | 水 | ・小中学校修了式                             |
| 27 | 月 | ・農業委員会総会                             |
| 4月 |   |                                      |
| 8  | 土 | ・ハテの浜清掃                              |
| 10 | 月 | ・小学校入学式<br>・中学校入学式                   |

## 小中高生へ生理用品の支援

久米島町婦人会

経済的な理由で生理用品を手にはできない「生理の貧困」の解消に役立ててもらおうと、久米島町婦人会（上江洲幹子会長）が1月24日、久米島町教育委員会に生理用品2箱（36パック）を託した。

寄付した生理用品は、婦人会が実施したリサイクル用品の交換会の中で生理用品の支援を呼びかけて集まった募金を活用した。上江洲会長の発案で婦人会として初めての支援活動。

訪れた婦人会員からは「長年支援したいと思っていたが、ようやく実施できて嬉しい」と話し、今後も支援に取り組めるよう目標としていきたいとのこと。

用品を受け取った宮里みかよ教育課長は「皆さまからの支援を活用し、教育委員会としても生理の貧困解消のため取り組んでいきたい」と感謝した。寄付された生理用品は町内各小中学校と高校へ寄付される。



## 久米島町求人情報



島ぐらし  
コンシェルジュ  
WELCOME HOME



島ぐらしガイド

## 受けましたか？ 特定健診・長寿健診

「痩せたら受けよう…」と思ってまだ健診を受けていない方！

R5年3月31日までです！

対象者：久米島町国民健康保険被保険者証をお持ちの方

後期高齢者医療被保険者証と長寿健診受診券をお持ちの方

医療機関：公立久米島病院（※予約必須）、球美の島診療所

島外医療機関での健診受診も可能です。

持ち物：受診券、各種被保険者証

※「国民健康保険」の方は保険証下の黄色い部分が受診券です。切り離さずそのまま医療機関へお持ちください。



【R4年度】特定健診受診率 34.6%（1月末時点）【R3年度】特定健診受診率 36.0%

## 《よくある質問》

Q 通院中でも受診しないといけない?? 「血液検査を病院で受けているから、健診は受けなくてもいいよね?」

A 通院治療中でも特定健診は受けましょう。

⇒現在通院治療中で検査を受けていても、特定健診と同じ検査をしていない場合があります。

つまり、ある病気の治療をしていても、他の病気に気づかない可能性があります。

通院治療していたのに他の病気に気づいたら手遅れだった、とならないようにするためにも特定健診は必ず受けましょう！

# くめじま花いっぱいコンクール

参加者募集中！



## 花いっぱいコンクールとは

花づくりを通して美しく安らぎのある環境をつくるとともに、ふれあいと思いやりのある人づくり、地域づくりを目指し、花いっぱい運動の輪を地域全体に広げることを目的として開催する花のコンクールです。

## 日程について

コンクール開催（花壇の審査）：令和5年3月22日（水）

予定表彰式：令和5年3月28日（火）16時から久米島町役場2会議室（予定）

※審査日については変更する可能性があります。

## 参加申込・問合せ先について

- (1) 申込期限：令和5年3月1日（水）～ 令和5年3月10日（金）
- (2) 応募方法：環境保全課の窓口、もしくは久米島町のホームページから申込用紙を取得していただき、環境保全課に直接お持ちいただくか、FAXにてお申し込みください。  
(FAX：098-985-7120)
- (3) お問い合わせ：環境保全課 TEL：098-985-7126

## 2023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)

2023年2月分まで  
10.09%

2023年3月分から  
9.89%

介護保険料率  
(全国一律)

2023年2月分まで  
1.64%

2023年3月分から  
1.82%

保険料率の変更は、  
**2023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2023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。

- ◆加入者皆さまの健康づくりが、保険料率引き下げにつながります。
- ✓ 健診・特定保健指導を受ける
  - ✓ 健診の結果「要治療(再検査)」となったら医療機関を受診する



全国健康保険協会 沖縄支部  
協会けんぽ

お問い合わせ ☎098-951-2211(音声ガイダンス4番)



# 介護職員募集！

時給 **1,000円～1,163円**

- ・短時間勤務 **2h～**
  - ・土日休み
  - ・WワークOK
- ※経験・資格不問



社会福祉法人 心の会  
TEL: 985-3900

Universal Design



本誌はメディア・ユニバーサルデザイン・アドバイザー検定3級取得者の確認・校正作業を経て発刊しています。

UD FONT

広報誌「広報くめじま」はユニバーサルデザイン(UD)の考え方にに基づき、より多くの人へ適切に情報を伝えられるよう配慮した見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

2023(令和5年)3月号 発行/久米島町役場 編集/久米島町役場総務課 TEL.098-985-7121 FAX.098-985-7080

久米島町役場ホームページ <http://www.town.kumejima.okinawa.jp> FMラジオ/ラジオ広報ハイサイくめじま 平日午前10時～11時・午後5時～6時[再放送]