

広

報

くめしま

高いところもハツチャラ!
久米島消防フェア

TOPICS

- [P 2-3] 久米島マラソン
- [P 4] パークゴルフで健康づくり
- [P 20] 久米島ぐるっと島ぐるめ

人口の推移

男	3,839人(-1人)
女	3,325人(-3人)
計	7,164人(-4人)

家 3,941世帯
令和6年10月末現在



2024久米島マラソン 小さな島で大きな笑顔

10月27日(日)に第36回久米島マラソンが開催され、今年も多くのランナーにご参加いただきました。

大会当日は高温多湿の厳しいコンディションでしたが、多くの方が完走を果たしました。久米島マラソンへご参加いただきましたランナーの皆様、大会運営にご協力

いただきましたボランティア役員、関係者の皆さま、そして本大会にご協賛いただきました協賛各社へ心よりお礼申し上げます。

また次年度の開催予定日は令和7年10月26日(日)となっております。ご家族、ご友人、職場の皆様と一緒にぜひ久米島マラソンにご参加ください。



2024久米島マラソン 各種目クラス別島内入賞者一覧

フルマラソン

クラス	順位	氏名	記録
男	45代	1 榎本康平	3:53:50
女	45代	2 宮里紋子	6:00:43
	50代	2 鷺足恭子	4:11:34

ハーフマラソン

クラス	順位	氏名	記録
男	一般	3 古堅良隆	2:00:33
	45代	2 鮫島憲吾	2:00:47
	60代	3 島袋政信	1:57:14
	65代	3 浜元浩	2:29:43
	75代	1 山里昌伸	3:03:39

※女性の対象者は無し

5Km

クラス	順位	氏名	記録
男	一般	1 前田陸人	0:24:40
		2 TONG VAN KIEN	0:30:40
		3 LE VAN MINH	0:31:00
	30代	1 仲村昭平	0:29:38
		2 平良一樹	0:32:04
	35代	2 宮里功平	0:30:35
		3 宮平秀樹	0:36:58
	45代	1 新長琢磨	0:29:13
		2 仲村渠智一	0:29:32
		3 新里芳雄	0:32:19
55代	3 豊里尚志	0:29:28	
65代	3 松元靖	0:29:25	
女	一般	3 島袋いつ葉	0:37:57
	30代	1 佐藤真弓	0:40:17
		2 島袋夢美	0:53:08
	35代	1 宮里優佳	0:25:36
		3 上運天光	0:37:11
	40代	2 又吉奈津美	0:40:06
		3 田中祥子	0:41:52
	45代	2 安里まき	0:28:38
		3 鮫島奈美	0:29:45
	50代	3 赤嶺香織	0:30:28
65代	1 出口阿都子	0:37:29	
	2 荒居和子	0:41:32	

10Km

クラス	順位	氏名	記録
男	一般	3 國吉朝陽	0:53:01
	30代	1 LAMSAL OM PRASAD	0:54:30
		3 新垣雄太	1:19:00
	35代	2 安里亨太	0:47:47
		3 與儀俊一	1:03:01
	50代	1 喜久村良信	1:12:34
		2 知念常安	1:13:46
	55代	3 仲与志勇	0:55:43
	65代	2 宮里和男	1:04:35
	75代	3 宮城光信	1:39:40
女	30代	1 當間有沙	1:22:40
		2 中川恵梨	1:23:35
	50代	3 高江洲みゆき	1:14:30

3Km

クラス	順位	氏名	記録	
男	小学4年	2 宮平大翔	0:13:46	
		3 吉永情	0:14:37	
	小学5年	1 大城裕之真	0:13:58	
		2 知念晴志	0:14:10	
	小学6年	3 岡田昊士	0:14:18	
		1 仲村渠颯	0:14:04	
	小学6年	3 平田尚丈	0:14:23	
		中学1年	1 村吉琉堂	0:13:29
	2 國吉甚希		0:14:10	
	3 湖城伊織		0:14:38	
	中学2年	1 濱元千阿	0:11:35	
		2 天久船磨	0:12:09	
		3 宮平蓮	0:12:10	
	中学3年	1 豊永卓都	0:14:08	
		2 宮平凰史	0:14:34	
		3 田端英斗	0:16:44	
	女	小学4年	1 宇地原新菜	0:14:55
			2 吉永菜々花	0:17:02
3 吉永梨々花			0:17:03	
小学5年		1 木下澄	0:14:28	
		2 野原幸奈	0:17:21	
		3 野原奈々	0:17:37	
小学6年		1 古堅琉愛音	0:14:14	
		2 玉城菜乃花	0:15:49	
		3 永山結貴	0:16:23	
中学2年		1 玉城陽	0:15:08	
		2 富永悠宇	0:17:28	
中学3年		1 国吉結愛	0:14:55	



パークゴルフで 楽しく健康づくり！

平成25年にオープンした「久米島シーサイドパークゴルフ場」はもう利用されましたか？県内では最大級の規模を誇り、全45ホールにティーグラウンドが2か所設置しており、90ホールのプレーを楽しめます。また、海が見えるロケーションと南国の樹木や花々に彩られたコースで、県外のパークゴルフ愛好者にも人気があり、毎年多くの方が訪れます。

初心者でも楽しめる！

パークゴルフは、1本のクラブとボール1個を使用してプレイするので、初めての方でも十分に楽しむことができます。

健康づくりに効果的

9ホールで約500m歩くので、有酸素運動となり、ボールを打ったりするなどの行動で、普段使わない筋肉を使うため、筋力増強に効果的です。また、自然の中で仲間と体を動かすことで、リフレッシュ効果やストレス解消も期待できます。

パークゴルフ場へ行こう！

久米島シーサイドパークゴルフ場では、休日には3世代で楽しんだり、職場の仲間や友人などのグループも多く、場内では楽しそうな笑い声が響きわたります。

子どもからお年寄りまで、誰でも楽しめるパークゴルフをあなたもプレイしてみませんか？

久米島シーサイドパークゴルフ場施設概要

受付時間 8:30～

利用時間 4-10月 18:30まで 11-3月 18:00まで

最終受付 4-10月 17:30まで 11-3月 17:00まで

定休日 なし

() は島外料金

利用料金	9ホール	18ホール	36ホール	半日券	1日券
大人	200円 (250円)	300円 (500円)	500円 (900円)	700円 (1,000円)	1,000円 (1,500円)
65歳以上 中学生以下 障がい者	100円 (150円)	150円 (250円)	250円 (450円)		

用具貸出【クラブ・ボール】100円 【シューズ】200円

※町民については、割引料金を設定しています。



第3回 SHIDOH パーシモンカップ in 久米島

期 日 2025年1月19日(日)
会 場 久米島シーサイドパークゴルフ場
参 加 料 1人4,500円
募集人数 定員200人(島外参加者含む)

競技方法 45ホール ストロークプレイ
主 催 株式会社 SHIDOH
共 催 久米島町・久米島町観光協会
久米島町パークゴルフ協会

参加申込 申込書を記入し、参加料とあわせてお申込みください。
【申込先】 久米島シーサイドパークゴルフ場 (☎987-0086)
商工観光課 (☎985-7131 FAX985-7080)

申込締切 2024年12月27日(金) 15時



久米島ビジョンラボ Vol.1 結

～島ぬ3時茶あ会議～

“久米島ビジョンラボ結～島ぬ3時茶あ会議～”は、行政運営を担う役場職員が集い、テーマに沿って島づくりを語り合う会です。



島づくりの成果と課題

生活、産業、自然・環境、

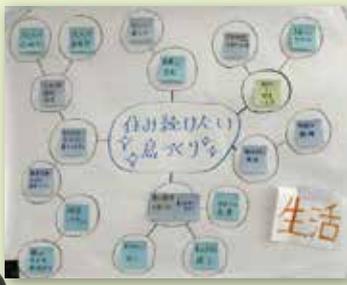
さらにその3つの視点を統合・調和する、4つのテーマに分かれて、およそ10年間の島づくりの成果を振り返り、今後めざす島づくりについて語り合いました！

▶ 今後めざす島づくり

生活

- 医療費助成サービスの効果あり。安心した医療体制づくり、医療費の高騰など生活サービスに課題がある。
- 子どもの居場所整備が進んだ。
- 人口減少を共通認識できた。少子高齢化が加速し、独居老人が増えている。
- 住宅不足が大きな課題。
- 町民みんなで意識改革。自立、住民主体の取り組みの強化が必要。

住み続けたい島づくり



- 医療の充実
- 福祉×教育の充実
→きめ細やかで切れ目ない子育て支援
- 働きやすい環境
- 島の環境を楽しむ
- すべての世代が暮らしやすい
・意見交換できる機会
→顔が見える関係作り
・公民館機能拡充
→子ども、大人の居場所

産業

- 【水産】
- 品質の確保→量産化体制の確立、出荷時間の短縮、雇用の創出ができた。
- 原料(資源)不足→原因が特定できない。
- 島内の人材不足が課題。外国人研修生に頼りきり。
- 【観光振興計画】
- 事業者間の連携が取れるようになった。
- DMO組成による経済団体の意識向上。
- 観光人材の不足。
- 2次交通の整備、富裕層客の獲得が課題。

次世代へ継げる島づくり



- 誇れる・見本となる人材(担い手)の発掘
- 深層水の活用
- 久米島ブランドの確立
- 【水産】
- 水産×観光=遊漁船
- 環境整備 ●新商品開発
- 【農業】
- 担い手づくり ●機械化
- 農業×観光=農業ツーリズム
- 特産品のブラッシュアップ

自然・環境



- サンゴ保全、赤土流出対策、漂流ゴミ対策など海の環境保全に取り組んだが、効果が見えづらい面もある。
- 景観保全のためにも、空き家の活用、住宅整備が必要。
- 空き家所有者や農家の協力も必要。
- 自然環境教室の実施で子どもの関心が得られた。今後は大人もより関心を向けるような取り組みが必要。

- 農家と連携した営農対策
→農作物の安定生産・出荷
- 危険な空き家の除却
→空き地に新たな住宅を整備
- 海に関する就業者や観光客を巻き込んで海ゴミの対策
→サンゴ・藻場の回復
→水揚量の増加、漁業者の維持
→景観向上、観光客・移住者増

統合・調和



- インフラや公共施設の適正管理。
- DX化による公共サービスの効率化、情報のスピード化、周知拡大が実現。一方、デジタル弱者への対応も必要。
- 交流により既存資源の相互認識が必要。人材育成も強化すべき。
- 暮らし続けるために、島の魅力発信をしつつ、医療・福祉・教育の充実、住宅や雇用の充実が大事。
- 移住定住の支援があるとよい。

ゆたかでうるおう島 ~夢も心も懐も~

- 「挑戦を応援する島」
→起業支援を行う
挑戦を後押しする取組
- 「つむぐプロジェクト」
→地域住民同士や住民と観光客の交流を促進
→人材不足を解決

●開催日程：2024年10月9日9:30～11:30

●参加職員数：17名

●次回は12月に開催予定です！

三線の魅力に触れた7週間

令和6年度「初めてのさんしん教室」は20名が受講し、7週・7回の講座を開催しました。

講師に田村圭介さんをお招きし、まずは三線に触れ音を出し、身近な曲を三線で演奏する事を目標としました。初心者にわかりやすく丁寧な指導のもと最終日には、全員で「海の声」を歌いながら演奏することができました。

参加者からは「最初は工工四も読めるか不安だったが、一曲弾けるようになった。これからも続けていきたい。」「演奏以外にも三線と民謡の歴史について学べた。」といった感想が寄せられました。



久米島の文化が響く特別な一日

11月4日(月)に久米島町文化祭が具志川改善センターで開催され、約200人の町民が会場に訪れました。三線演奏や琉球舞踊、フラなどの演目に加え、今年は「字具志川棒術保存会」の協力により見応えのある2時間半となりました。

少子高齢化が進み、文化協会をはじめ各地域でも、伝統芸能の後継者不足が課題となっています。発表会を通して、伝統芸能の良さを感じてもらい、興味を持ってもらうことを期待します。

久米島と伊万里の絆 学びあう子どもたち

10月24日(木)、仲里小学校(5年生16名)と松浦小学校(4年生17名)の交流授業が行われました。

久米島町と佐賀県伊万里市、佐賀大学では、海洋深層水を活用した海洋温度差発電の繋がりを契機に、「海洋温度差発電の研究開発及び利活用並びに地域交流の推進に関する連携協定」を平成28年7月に締結し、同年度から交流授業が始まりました。

今年で8回目となる交流授業はWeb会議形式で行われ、海洋温度差発電に関する講和や両校の学校及び特産品、恒例行事、方言や祭、給食メニュー等の紹介と人口や野球クラブに関する質問・回答が行われました。

交流授業を終えた新垣奏和(あらかき かなと)さんの感想「海洋温度差発電の話を知り、すごいなと思ったことが2つあります。1つ目は、久米島で初めて汲み上げた海水を使った実証機を作ったことです。2つ目は、世界各国の人が視察・見学に来ていて、海洋温度差発電のシェアをしていることです。伊万里市との交流授業では、特産品が沢山あることを知りました。佐賀県の方言は、最初は分からなかったけど、だんだん分かるようになりました。」





旅客輸送能力の向上を目指して

11月7日(木)に有限会社ダイトウ久米島営業所(町営バス事務所)前において、一般貸切旅客自動車(貸切バス)の運行開始セレモニーが行われました。テープカットでは有限会社ダイトウ東江一成代表取締役、桃原秀雄町長ほか関係者により行われ、大型バスの試乗会には、多くの町内関係者が参加しました。

有限会社ダイトウでは、定期観光バスの運行や複数の観光スポットを巡るツアーの提供、修学旅行などの団体旅行及び各種イベントなどに対応し柔軟なサービスを順次展開する予定です。

地域でつくる安全な未来

10月16日(水)に儀間公民館で「儀間地域津波対策懇話会」が行われました。儀間区長によ「安全に避難するための知識、住民同士の連携強化について」講話があり、その後儀間駐在員、儀間郵便局長、沖縄電力職員、地域住民約20名で意見交換会が行われました。4月3日の台湾東部沖地震による津波警報にて避難の良かった点と反省点が挙げられ、その対策などを話し合い「自助、互助、共助、公助」について認識を深めました。

このような取り組みが、地域の防災力の強化につながります。みなさんの地域でもぜひ参考にしてみてはいかがでしょうか。



多世代で考える防災ワークショップ

4月3日に起きた津波警報発令では、多くの町民にとって防災について改めて考えさせられる出来事となりました。防災・減災を身近な自分事としてとらえ、いざという時に適切に行動できるよう知識を深める機会を増やすため、11月10日(日)ほんのもりにおいて防災ワークショップを開催しました。

幅広い世代、特に若い世代と一緒に考える機会にするため、企画段階から久米島高校生有志にも参加してもらいました。ワークショップでは、防災倉庫や「ほんのもり」の見学を通して、実際に施設や備品を使うことを想定しながら課題や解決方法を参加者で考えました。参加者からは施設や備品についての評価が高かった一方、防災倉庫については備品管理の難しさや使い方がわからないなどの課題も挙げられました。また備蓄食料や毛布などの備品が足りるのかという疑問の声も多くありましたが、避難所の備品や食糧などについては公助に頼りすぎるのではなく、必要なものは自身で準備しておくことが重要という「自助・共助・公助」の考え方について理解を深めることがで

きました。

今回のワークショップを通して、地域や年代、家族構成など個々の置かれた状況によってニーズや視点が異なるため、多様な参加者間で情報や意見を共有することの重要性を再確認することができました。

今後もこうした企画を継続的に実施し、自分たちの暮らしや地域を自分たちで守る、地域の防災力を高めていきたいです。



自主防災を意識しよう！ 久米島町防災訓練

11月5日(火)に、久米島町防災訓練(大地震・大津波避難訓練)が行われ、1,591人が訓練に参加しました。4月3日に台湾で発生した花蓮地震により津波警報が発令された時の避難経験から、防災への関心と意識の高まりにより、参加事業所も増えたことで昨年と比べ参加者は300人以上増えています。

今回の防災訓練では、4月に津波警報が発令された避難状況において、課題となった避難場所への車移動による混雑と避難経路を見直しました。配置要員を増やして「車での移動や避難状況を確認」、災害対策本部のシステムへ「LINEによる写真と状況報告」を避難場所から送信し状況の確認を行いました。

また新たな取組として、漁港付近などでドローンの空撮を行い、被害状況がより効果的に把握できるツールとして取り入れ、詳細な情報が分析できるよう訓練を継続していきます。

当日の主な感想に「安全に避難行動をとることができた」「避難ルートの再確認ができた」「防災意識の統一を図ることができた」などの報告のほか、下記意見が寄せられました。

- ・防災無線が聞き取れない
- ・地震発生の放送がなかったので、訓練開始のタイミングがわかりずらかった
- ・高齢者が避難後、ほんのもりで休もうとしたが閉館していたので困った
- ・平日であるため、仕事の人が多く避難場所に人が集まらない
- ・高齢者が増えてきたので、避難時に車を使って移動する人数が増えたなど

防災対策の運営・実施については、今後も工夫を重ね引き続き課題の改善に努めていきます。

防災訓練の様子



避難場所：ほんのもり



避難場所：登武那覇公園

お問い合わせ 総務課 防災担当 ☎985-7121

幼年消防クラブ合同交流会

10月9日（水）、消防本部屋外訓練場にて幼年消防クラブ員を対象に合同交流会を開催しました。職員とクラブ員約130人によるうちなーぐちラジオ体操、綱引き、かけっこをして交流を深めました。この交流会は、幼年消防クラブ員の火災予防思想の更なる向上を図り、クラブ員間の交流を深めることを目的に実施しています。



交流会の様子

LIVE119 通報展示訓練

10月18日（金）町役場において、沖縄県通信指令センターとLive119（映像通報システム）を使用した通報展示訓練を実施しました。

Live119通報では、通常の119番通報の音声通話では把握できない災害の場所や状況、また傷病者の容態等を通報者のスマートフォンを利用し、通信指令員（消防職員）が直接現場の映像を見ながら指導をします。これにより、救命効果の向上、効果的な消防活動、救急活動に繋がっていくことができます。

【口頭指導を受けて胸骨圧迫実施】



【LIVE119 を使用して現場状況を把握】



沖縄県消防職員意見発表会

11月7日（木）、浦添市てだこホールにて第45回沖縄県消防職員意見発表会が開催されました。

本町からは、南部地区代表（5消防本部）として宇江城士長が派遣され、奨励賞という成績を収めました。今後も消防業務を通じて感じたことや取り組むべき課題等について、より一層知識の研さんを図り、町民の安心、安全に努めてまいります。



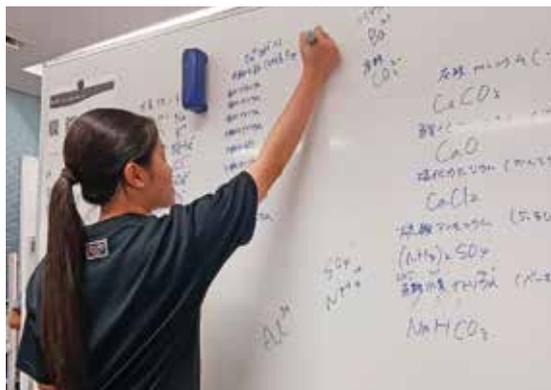
- ・救 急 ……29件 (342件)
- ・火 災 …… 0件 (5件)
- ・救 助 …… 0件 (7件)
- ・風水害 …… 0件 (0件)
- ・捜 索 …… 1件 (1件)
- ・その他 …… 3件 (29件)

()は、令和6年累計

合計 …… 33件 (384件)



☆単元テスト対策頑張りました!☆



10月は多くの科目で、各科目の単元が終了した段階でその理解度を測る「単元テスト」が実施されました。町営塾でも、1年生が、一人で黙々と単元テストの勉強取り組む生徒が見られた一方で、グループで助け合いながら、学習に取り組む姿が見られました。中には、ホワイトボードを使用して反復学習をしている生徒もあり、1学期の頃と比べて大きく成長しています。

また、学習センターが推進している「ちゅらゼミ」の一環で、ベネズエラ人とのオンライン国際交流会を実施しました。参加生徒は、ベネズエラの公用語であるスペイン語で自己紹介したり、中南米諸国の文化を教えてもらったりして、交流を楽しみました。

毎週木曜日14:30~15:00FM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。

学習センター通信



お問合せ

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

開講時間

平日13:00~21:00
(原則土日祝は休講)



第65号 じんぶん館だより



この時期は12期生の入寮面接があります。12期生候補の子達はしっかり学校で面接練習してきたんでしょうか。

僕は面接の時、学年の先生4人と面接の練習をして最後に校長先生にもチェックしてもらいました。これまで沖縄の離島に行くなんて言い出した生徒はいなかったようで、先生たちはしっかりとした準備をしてくれました。でも、いざ面接をしてみると思っていたよりも優しい雰囲気、最初こそ緊張しましたが最後には面接官の方たちと雑談ができるくらいリラックスできました。練習したおかげでしっかりした受け答えできたので、中学の先生たちに感謝です。笑

どんな子たちが入ってくるのか今から楽しみです！

(守屋 新汰)

こんにちは♪1年生のほたるです！

離島留学生として久米島に来て、もう半年がたちました!!この半年で生活にも慣れ、お友達もたくさんできました。最近では夜ご飯を友達と食べに行くことにハマっていて、そのためにお小遣いの値上げをお母さんに交渉しています！

学校生活ではエンカレッジなどに参加し将来を見据えた勉強をすることができています。町営の塾を活用することでより掘り下げた勉強ができ、必要な経験をすることで資格を取得することもできました。また、私は島の中で夕方の景色を見ることが大好きです！久米島の夕方は毎日景色が変わり、海で見ても学校で見ても道で見ても綺麗で毎回感動します。島の方々も皆さん優しく、見かけたら毎回声をかけてくださり(ありがとうございます)地元では感じることでできない人の温もりをたくさん感じる事ができ、ずっとこの島にいたいなぁと毎日思っています。

(田原 蛍)



久米島高校
魅力化プロジェクト
in OKINAWA

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」からのお知らせです。当館では、「換気扇の常時稼働」「ゴミ箱の未設置」などを引き続き行ってまいります。ご理解と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いたします。

12月・1月の開館カレンダー

開館時間 平日10:00～19:00 土日・祝日10:00～17:00

12月の開館カレンダー

■ 休館日						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

1月の開館カレンダー

■ 休館日						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

小学生以下の場合、保護者同伴でのご来館をお願い致します。



※はぴよびよおはなし会&読み聞かせ会

令和6年度子ども読書まつり開催!

令和7年1月に子ども読書まつりを開催します。絵本の販売や読み聞かせなどを沖縄県子どもの本研究会の協力の元に行います。皆さんぜひ遊びに来てください!

開催概要

開催日時	時間	場所
2025年1月24日(金)	14:30～16:30	ほんのもり1階 多目的室
1月25日(土)	10:00～12:00	//

※開催内容・時間等は、変更する場合があります。ご了承下さい。

【問い合わせ先】 ほんのもりTEL: 098-987-7051 FAX: 098-985-5052

最新の情報は、ほんのもりホームページをご覧ください。

開館日・イベント等の開催内容を変更する場合があります。ご了承ください。不明な点等ございましたら、「ほんのもり」までお問い合わせください。

ほんのもり
ホームページ



子育て包括支援センター ていーだの家

/2024 今月のスケジュールです。ふらっと気軽にお越しください。



役場助産師、母子保健推進員のスタッフがいますので、なんでもご相談ください。

対象: 妊婦さん、子育て中のママパパ、こども
(生後2カ月以降新生児訪問を終えてから)

日時: 毎週火曜日 13:00～16:00

場所: 比嘉公民館

持ち物: 親子健康手帳、おむつ、おしりふき、
おむつのごみを入れる袋
※おむつなどのゴミは各自でお持ち帰りください。

12月10日(火)のていーだの家は栄養士への栄養相談も可能です。
お子さんの食について、わからない事や不安な事があればこの日にどうぞ☆

Man	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

- ていーだの家
- ていーだの家 (栄養相談日)
- 集団予防接種 (公立久米島病院)

お問い合わせ 福祉課 こども班 TEL:098-985-7124



12・1月の休診日：毎週日曜・月曜
※年末年始：12/29(日)～1/3(金)、1/14(火)



外用薬の使い方

こんにちは！10月から来ました内科の海老原(えびはら)です。実は「えび」が苦手です、「えび」が苦手な「えびはら」で覚えてください。地元は関東の茨城(東京の右上)です。久米島は初めて来ました。おかげさまで毎日充実した日々を過ごしています。今回は外用薬の使い方の話をしようと思います。皆さんは外用薬を塗るときに気を付けていることはありますか？外用薬を使うときのポイントは、「部位ごとの吸収率の違い」と「外用薬の量(範囲)」です。特に注意すべき部位は顔面(特に目の周囲)と陰部です。下の図のとおり、



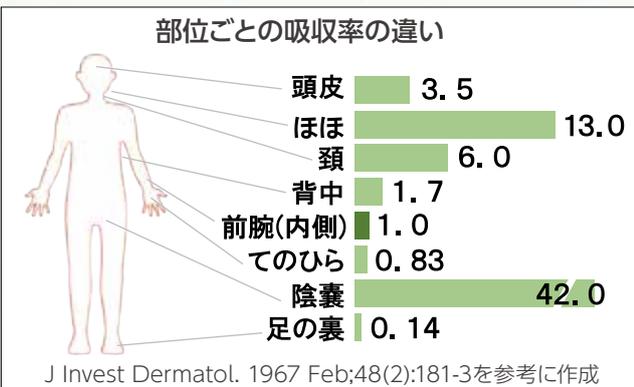
内科 海老原 賢治

顔面や陰囊は、他の部位と比較して吸収率が非常に高いことがわかんと思います。医師は、外用する部位の吸収率に応じて外用薬を選択して処方しています。特定の部位に対して処方された外用薬は他の部位、特に顔面や陰部に使用しないようにしましょう。

さて、外用薬の量はどのようにしていますか？塗りすぎ、塗らなすぎも良くありません。答えは、図の通り、「第一関節分の長さ」の外用薬を「両方のてのひら」に広げます。これがちょうどよい外用薬の量とその範囲です。のばしてみると少しべたべたとした感じがあるかと思いますが、これくらいの量が必要です。ローションを使用する場合は「1円玉の大きさ」を「両方のてのひら」に広げると良いでしょう。使用する量が少ないと効果が得られない場合があります。意識してみましょう。



部位ごとの吸収率の違い



「～子どものネガティブ反応に対応する～」

①ボトムアップのアプローチ

公立久米島病院
小児科 渡邊 幸

早いもので今年も最後の月となりました。「親が忙しい時期は子どもがぐずりやすい」は、「子育てあるある」ではないでしょうか。

子どもの癩癢やぐずり、兄弟喧嘩は「ネガティブ感情」の嵐のような状態といえます。親としてはできるだけ避けたいですが、子どもにとっては避けて通れない、また成長のために必要な道でもあります。なぜ必要なのか、どのように対応すればいいのかについてお話ししていきたいと思ひます。まずは私たちの感情のしくみを知るために、脳の3階構造を理解しましょう。



3階：「考える・計画する・判断する」など**理性的**に行動するための司令塔。

2階：「欲求・快・不快・怒り・驚き」などの**感情**を司る。

1階：生存のために必要な「呼吸・心拍」を管理。**自律神経の司令塔**。

私たちの考えや行動は、3階の「理性」だけでなく、2階の「感情」や、1階の自律神経の状態にも大きく影響を受けています。

子どもがカンシャクを起こしたりぐずっている

時、3階の部分はほぼ働いておらず、2階と1階が反応しあっています。2階で「不快」の感情が起こると、1階が「危険信号」を受け取ります。すると自律神経が「危険モード」に切り替わり、身体全体が「戦闘体制」になります。脈拍や血圧があがり、筋肉はこわばり、人の話が聞こえなくなります。この状態でいくら「言葉」で説明(トップダウンのアプローチ)しても全く話が入りません。叱られたりすると、「危険モード」はさらに強化され、状態は悪化してしまいます。

対応のポイントは、子どもの中で「誤作動」を起こしている自律神経のスイッチを「安全モード」に切り替えることです(ボトムアップのアプローチ)。穏やかに声をかけ、喧嘩であればお互いに距離を取らせ、水を飲ませたり一緒に深呼吸したりして、自律神経が徐々に「安全モード」に切り替わるのを待ちます。

難しいのは、子どもが感情の荒波にもまれているのを見ると、大人の脳の中でも「危険モード」スイッチが入りやすくなってしまいうため、ついイライラしたり怒りたくなってしまいうということです。次回はそのことについてもう少し詳しくお話ししたいと思います。

目指せ!

健康 アイランド

『保健指導』を詳しく

第1部は保健指導

第2部は世界エイズデーについて

今回のお話は、第1部で10月号記事の保健指導を詳しくお伝えします。第2部では12月1日は世界エイズデーについてお伝えします。

第1部 保健指導を深ぼり



保健指導を活用してっていうけれど、生活改善指導「油を減らせ、糖분을減らせ、痩せろ、お酒を減らせ、タバコをやめろ」って話だろ。聞き飽きているよ。

それは、合っているようで、少し違います！
あなた自身に健診結果を理解してほしいのです。そのために一人一人に合った資料を使ってお話します。



ということはやっぱり「指導」されるんだよね？

ん～「指導」というよりは「相談」になります。
今までの健診結果説明では、保健師や栄養士が健診結果からその方の生活や背景を想像して、**生活改善指導**をしてきました。それを改めて**あなた自身が、自分の体の中でどんなことが起こっているのか、具体的にイメージしてもらえようように話す**ようにしています。説明で分からないときなどは「分からない」と言うてください。あなたが理解できるように説明します。



- ★保健栄養相談は無料です。お問い合わせお待ちしております！こちらからも伺います！！
- ★子ども健診を受けたお子さんの保健栄養相談も随時、受付中

第2部



12月1日は「世界エイズデー」

世界エイズデー（World AIDS Day：12月1日）は世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的にWHO（世界保健機関）が1988年に制定したもので、毎年12月1日を中心に世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

令和6年度キャンペーンテーマ

U=U 知ることから、もう一度。12月1日は世界エイズデー

血液中のウイルス量が検出できない程度に最低6ヶ月以上継続的に抑えられているHIV陽性者からは、性行為によってHIVが感染することがないことも確認されています。このことは、Undetectable(検出限界値未満)=Untransmittable(HIV感染しない)、略して「U=U」と呼ばれています。治療法の進歩によりHIV陽性者は感染の早期把握、治療の早期開始・継続によりエイズの発症を防ぐことができ、HIVに感染していない人と同等の生活を送ることが期待できるようになりました。「HIV感染、AIDS(エイズ)発症=有効な治療法がなく死に至る病」であった認識を、最新のものにアップデートしましょう！



お問い合わせ 福祉課 健康づくり班 TEL:098-985-7124

久米島町ファミリー・サポート・センター

☆まかせて会員大募集☆

講習会のご案内



久米島町ファミリー・サポート・センター（ファミサポ）では、一緒に活動できる会員さんを大募集しています。ファミサポとは「子育てのお手伝いをしてほしい方（おねがい会員）」と「子育てのお手伝いがしたい方（まかせて会員）」を繋ぎ、地域の子育て・助け合いをサポートする組織です。まかせて会員として活動するには、センターが指定する講習を受けていただく必要があります。本講習では、お子様を預かるうえで必要となる知識を学ぶことができます。

皆さんの申し込み、お待ちしております！



日時：12月23日（月） 午後9時～午後5時
場所：久米島町役場1階会議室
対象：20歳以上で、子育てのお手伝いに興味のある方
内容：子どもの発育と病気、乳幼児の世話 ほか
申込締切：12月18日（水）
※今回の講習会は、活動中のまかせて会員
フォローアップ研修も兼ねています。

予約フォーム



【お問い合わせ先】

久米島町ファミリー・サポート・センター
（久米島町福祉課）【安里、梶山】
TEL:098-985-7124 FAX:098-985-7120
E-mail:famisapo@town.kumejima.lg.jp

こども教育プログラム

保育士

幼稚園教諭

小学校教諭

令和7年4月スタート

説明会情報

令和7年1月24日（金）

19:00～20:00

会場：久米島町役場 2F 会議室

プログラム：学科説明・学費
奨学金相談等

申込はこちら→



POINT 1

久米島に住みながら
いつでも・どこでも学べる！

パソコンを使い、いつでもどこでも学べます。
e-learningシステム上で配信される授業動画を視聴し確認テストを解答するというオンデマンド学習が中心となります。

POINT 2

スクーリング！

製作や乳児保育など、保育士関連科目を講師が直接対面して授業を行うことにより、保育の実践力が身につきます。
※2年間で11科目程度。
※スクーリングは沖縄福祉保育専門学校（那覇市久米）で行います。

POINT 3

2年間でトリプル資格取得可能

保育士・幼稚園教諭二種免許・小学校二種免許の他に、短期大学士・専門士・准学校心理士・児童厚生二級指導員等の、資格取得が可能です。

【問合せ先】

学校法人 大庭学園 沖縄福祉保育専門学校 098-868-5796（担当 大城・東江）
久米島町 福祉課 098-985-7124（担当 吉永）

専用ページ→



久米島の肉用牛が見事入賞

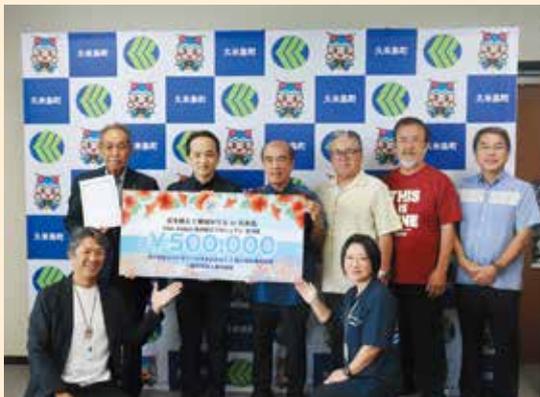
11月3日（日）南部家畜市場（糸満市）で令和6年度第50回沖縄県畜産共進会の種畜部門（肉用牛）が開催されました。

久米島町代表は、若雌2類の部門で吉永安克さんの「しらきよ号」が優等第一席、高等登録群の部門で久高梨奈さんの「ふくゆり号、さくらふく号」が優等第三席を受賞し、農家の高い飼養管理技術が発揮されました。

また、10月23日（水）から10月29日（火）に開催された畜産共進会の枝肉部門では、農業生産法人株式会社もとぶ牧場生産の枝肉（繁殖者：平良秀樹さん、平良明子さん）が出品されました。



企業版ふるさと納税による久米島町への応援ありがとうございます！



10月29日、一般社団法人海洋連盟様より企業版ふるさと納税のご寄附をいただき、久米島町役場にてお礼状の贈呈を行いました。「珊瑚を守る赤土の流出防止のためのグリーンベルト植栽に使ってほしい」とのお言葉をいただきました。

- 企業名：一般社団法人海洋連盟
株式会社ネットリソースマネジメント
海と街と株式会社
- 寄附額：50万円
- 事業の名称：次世代のための事業

STOP 海の砂漠化～海の緑化プロジェクト Blue Action ＜花を植えて珊瑚を守る in 久米島＞

このプロジェクトは一般社団法人 海洋連盟様が海の砂漠化を防ぐことを目的に取り組んでいるもので、今回は本町においてグリーンベルトを植栽する「花を植えて珊瑚を守るin 久米島」を企画し、その取組に賛同した企業2社とともに、本町でのグリーンベルト植栽を支援していただきました。



字儀間の畑で植栽セレモニーを行いました

目指せ！人と猫と一緒に暮らすことができる島

動物を飼っている皆さんへのお願い

野良猫？飼猫？

久米島では、自宅敷地内などで、継続的に給餌給水等の世話をしているにもかかわらず、所有・占有の意思を持たず「うちの猫じゃない！これは野良猫だ！」と主張する方が一定数いらっしゃいます。

飼猫には繁殖抑制の努力義務がありますが、野良猫にエサを与えている人には、その義務は発生しないのでしょうか？誰がその猫を管理すべきでしょう？行政？ボランティア？

島内には推定2,000頭の猫がいます、その全ての猫を、行政・ボランティアだけで管理する事は不可能です。

今、久米島では、エサを与えている人も、与えていない人も、この問題に興味を持ち、意識を変える事、みんなで少しずつ協力をする事が求められています。

町民1人1人が、目の前にいる猫に責任を持ち、管理が出来れば、たちまち猫の問題は解決すると思います、ご協力お願いいたします。



適切な飼育方法を正しく理解し、島民も動物も互いに健やかに暮らすことのできる環境を目指しましょう！

山に捨てる・外に放り出すは犯罪です

「動物を捨てること=遺棄」は、動物の愛護及び管理に関する法律で禁止されており、罰則（1年以下の懲役又は100万円以下の罰金）の規定があります。動物愛護管理法第44条第3項「増えたからどこか遠くに放す」「引越すから飼っていた猫を外に放つ」など、これらは遺棄にあたり、罰則対象の行為です。『飼えない』ならば、里親を探すなど責任のある行動を！



お問い合わせ 環境保全課 TEL:098-985-7126

犬の飼い主の皆さんへ 狂犬病予防注射を実施したら

注射済票(金属札)の交付 を必ず受けてください

市町村が提携していない動物病院で注射した場合は、動物病院での札の交付が行われません。必ず市町村役場の窓口で札の交付を受けてください。

注射済票と鑑札を 犬に装着することは 飼い主の義務です

狂犬病予防法第5条第3項で定められており、違反すると罰則（20万円以下の罰金）の適用対象となります。今年度の注射済票を装着していない犬は抑留対象になります。

鑑札は登録した時
注射済票は毎年！

必ず札の交付を受け装着してください。
札を紛失したとき、住所や飼主が変わったときは役場に届け出を！

お問い合わせ先
沖縄県業務生活衛生課 098-866-2055
久米島町役場 環境保全課 098-985-7126

フォークリフトを 購入しました

特定防衛施設周辺整備調整交付金を活用し、フォークリフトを1台購入しました。

リサイクルセンター内においてリサイクル物（ペットボトル、アルミ缶等）の運搬及び積込作業など効率的に活用し、施設の安定的な運営を行い町民の生活環境の維持向上に努めていきます。



マイナンバーカードと国民健康保険証が一体化します

お手元の保険証は有効期限まで使えます。

令和6年12月2日以降は、新規発行・再発行ができなくなります。

12月2日時点で発行済みの国民健康保険証は、有効期限（久米島町では最長で令和7年3月31日）まで使用することができますが、転居や世帯主の変更などの場合は、国民健康保険証は喪失します。

マイナ保険証について

マイナ保険証とは、健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカードのことです。マイナ保険証の利用登録は、スマートフォン（マイナポータルアプリ）や医療機関・薬局の窓口にて登録することができます。

令和6年12月2日以降に医療機関を受診するときは

お手元の保険証が有効期限を迎えるまでは使用できます。また、マイナ保険証の有無に応じて以下のとおりとなります。

マイナ保険証をお持ちの方

マイナ保険証をお持ちの方はぜひご利用ください。また、新しく国保に加入する時や70歳到達などで医療費の負担割合が変わる時や、住基情報に異動があった場合などは「**資格情報のお知らせ**」が交付されます。

マイナ保険証をお持ちでない方

お手元の保険証の記載内容が変更になった時や保険証の有効期限が切れる前に「資格確認書」を交付します。資格確認書を医療機関へ提示することで、これまで通り保険診療を受けることができます。

資格確認書は、久米島町から対象の被保険者へ職権で交付するため申請は必要ありません。



マイナ保険証の利用登録を解除したい場合

マイナンバーカードを保険証としての利用登録をやめたい場合、加入している健康保険窓口へ申請を行うことで解除手続きをすることができます。申請希望の方は久米島町福祉課までお越しください。ただしシステムの都合上、申請書を提出して利用登録解除が完了するまでに2か月ほどかかります。

その他のお知らせ

- 一体化になった後も、国保の加入・喪失・変更等の届出はこれまで通り必要です。
- DV被害等により住民票閲覧制限等の支援措置を受けている方については、原則マイナ保険証の利用ができません。町から職権で資格確認書を交付する対象となります。

お問い合わせ 久米島町役場 福祉課 保険・年金班 TEL:098-985-7124

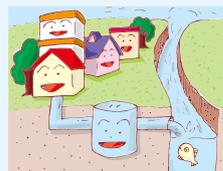
公共下水道への接続をお願いします

公共下水道は、清潔で快適な生活環境や川や海の水質保全のために欠かす事のできない大切な施設です。公共下水道が整備され、使用できるようになった区域では、トイレや台所、浴室などの汚水を直接公共下水道へ流していただくことになります。接続へ皆様のご理解とご協力をお願いします。

【接続工事について】

くみ取り式便所や浄化槽を改造して下水道に接続する排水設備工事は、住民の皆様が費用を負担して行う工事となります。町では排水設備工事のための手助けとして、改造資金の貸し付けを無利子で行っています。また公共下水道接続後5年間は、下水道料金を免除します（新築・会社等は除く）。

町では「久米島町排水設備指定工事店」を定めています。指定工事店以外で排水設備工事を行うと、無資格工事となり、やり直しや罰則が科せられますのでご注意ください。貸付制度、指定工事店についてはお問い合わせください。



お問い合わせ 上下水道課 下水道班 TEL:098-985-2066

農業委員会だより

農業委員会総会(許認可業務の審査会)が開催されました。

町農業委員会では10月25日久米島町役場において、令和6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3条の規定による許可申請	→ 2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	→ 2件	審議の結果許可されました。
③非農地証明願	→ 1件	審議の結果許可されました。
④農用地利用集積等促進計画(案)について	→ 5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	→ 12月16日(月)
令和6年度第9回(12月)農業委員会総会の開催日	→ 12月23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。

お問い合わせ 久米島町農業委員会 TEL:098-985-7134

検針人募集

上下水道課では、毎月の水道メーター検針業務を行う「検針人」を募集しております。興味のある方はお気軽にお問い合わせ下さい。

募集期間	： 検針人が決定するまでの間	業務内容	： 月1回 水道メーターの検針を行う
検針日	： 毎月18日から1週間の期間	検針時間	： 8時30分～18時30分
検針報酬	： 1件につき、80円	予定検針区域	： ①大岳校区/約480件
申込方法	： 市販の履歴書を作成し提出		②山城～謝名堂/約970件

★採用者のみへの連絡を致します、不採用者へは連絡及び履歴書の返却は致しません。

問い合わせ及び申込先 久米島町上下水道課 TEL:098-985-2066



お知らせ Kume Info



凡例

内	内容
日	日時・時間
所	場所
問	問い合わせ先
申	申込先
休	休館日
費	費用
他	その他
定	定員
対	対象
訓	訓練期間
備	備考

寄付

ご芳志ありがとうございます。

久米島町へ

人材育成資金として

丸正印刷株式会社

代表取締役社長

与那覇正明様より

壹百万円



納付期限 12月25日(水)
口座引落日 12月25日(水)
問 税務課 TEL:0985-7127

固定資産税の納期

12月は固定資産税第3期の納付月です。納付期限内に納めていただきますようご協力をお願いします。また口座振替の方は通帳残高のご確認をお願いします。

12・1月のスケジュール

12月

1	日	産業まつり
6	金	久米島町観光・物産と芸能フェア(8日まで)
7	土	月光の按司ガサワカチャラ本島公演(7日まで)
10	火	ていーだの家・栄養相談会(P11参照)
14	土	ぴよぴよおはなし会&読み聞かせ会(P11参照)
17	火	ていーだの家(P11参照)
19	火	集団予防接種(P11参照)
20	金	農業委員会総会
22	日	ぴよぴよおはなし会(P11参照)
24	火	ていーだの家(P11参照)ファミサポまかせて会員講習会(P14参照)
25	金	小中学校2学期終業式

1月

1	水	元日
6	月	小中学校3学期始業式
8	水	町新年会
9	木	消防出初式
12	日	二十歳のつどい
13	月	成人の日

小児歯科渡航費の助成申請について

小児歯科渡航費の助成申請期間が変更となっています。(詳しくは、広報くめじま9月号をご覧ください)

受診日

9月1日~
令和7年3月14日

1か月以内に
福祉課へ申請

申請期間が過ぎた方も福祉課にご相談ください。

令和7年度久米島町保育施設申込について

令和7年度久米島町保育施設申込を開始します。
申込期間：令和6年12月2日(月)~令和6年12月20日(金)
申込書等については、久米島町ホームページ、または福祉課子ども班窓口にて入手ください。
提出場所は、福祉課子ども班までお願いします。(在籍児は在籍施設でも可)
詳しくは久米島町ホームページをご覧ください。福祉課子ども班までお問合せください。

お問い合わせ 福祉課子ども班 TEL:098-985-7124

令和7年久米島町二十歳のつどい

「令和7年久米島町二十歳のつどい」を開催します。対象者には案内を送付しています。通知が届いていない場合は総務課までお問合せ下さい。

日時 令和7年1月12日(日)
受付 午後4時
式典 午後4時30分~
場所 久米島町具志川農村環境改善センター



お問い合わせ 総務課 TEL:098-985-7121

久米島町人権相談所の開設

人権週間(毎年12月4日~10日)に併せて、人権擁護委員が人権相談所を開設します。

近隣とのトラブル、家庭内のもめごと、いじめ、体罰等に関する問題その他、人権に関する相談に応じますので、お気軽にご利用ください。

※相談は無料で、秘密は堅く守られます。
※予約制となっています。

日時：12月6日(金) 午前10時~午後4時
場所：久米島町役場1階会議室
人権擁護委員：池原茂一さん(字西銘)
饒平名美智子さん(字比嘉)

予約先 総務課 TEL:098-985-7121

島の豊かな自然で育った食材を味わえるご当地グルメ



【久米島ぐるっと 島ぐるめ】

2024年10月販売開始！
島の食材を2種類以上使ったご当地グルメ
現在、8つの店舗にて販売中！



←コチラが自印→

特典 ※なくなり次第終了 ⚠
今なら各店舗で【島ぐるめ】を
ご注文いただいた方に
オリジナルステッカーをプレゼント 📄

2023年4月に販売開始された
【久米島よくばりざんまい】



※要予約
イーフビーチホテルで食べられる！
久米島が誇る3つの特産品
【車海老】【赤鶏】【紅芋】を
使ったご当地グルメ♪
※コチラは予約が必要です

【Brewery Tumugi】



自家製ビール&クリームチーズの
みそ漬けセット

【やま玄】



トムヤムゆし豆腐セット

【居酒屋 武吉】



久米島海鮮定食
↑夜のみ提供

【Concept】

- ☑ 島人にも来島者にも愛される
魅力あふれるご当地グルメ
- ☑ 地産地消を前提とし、島の自然の恵み
を受けて育った美味しい食材を
多くの方に味わっていただく

その他のメニューはこちらから >>>



【YUNAMI FACTORY】



ガーリックシュリンプレート

一般社団法人 くめじまDMO

令和6年度 久米島観光ブランディング事業

作品
募集

第30回久米島町新春書道展

【出品資格】 久米島町在住または久米島に住所を有する者。

【開催日】

令和7年2月1日(土)
2月2日(日)

【会場】

久米島町
具志川改善センター

【出品等】 児童・生徒の部（小・中学生）／一般の部（高校生を含む）

※軸装代：児童生徒の部（特別賞受賞者のみ1,100円）／一般の部（自費）

【作品受付期間】 令和7年1月6日（月）～1月14日（火）17時迄

※作品出品に関する詳細については、町ホームページに掲載の要項をご確認ください。

《主催・問い合わせ》久米島町新春書道展実行委員会事務局（教育課）担当：上江洲 ☎098-985-2287

広告

久米島で公文の先生募集中

久米島にて説明会を実施いたします。下のQRコードからお気軽にお問い合わせください。



日時／12月14日（土）

11:00～12:30

会場／久米島清水教室

KUMON

