

広

報

# くめすぼ

島の子どもたちが演じる現代版組踊

## 月光の按司 ガサシワカチャラ

(関連記事 P 6)



### TOPICS

- [P 2] 11月5日 久米島町防災訓練
- [P 6] 月光の按司 ガサシワカチャラ
- [P 16] くめすぼ 全島角力大会・離島甲子園

人口の推移	男	3,840人(-7人)
	女	3,331人(+2人)
	計	7,171人(-5人)
 3,937世帯 令和6年8月末現在		

# 命を守る 総合防災訓練

# 11月5日火曜日

久米島町防災訓練

■大地震・大津波非難訓練  
10時～11時

訓練開始時に防災行政無線放送と緊急速報メールを配信します。

## 1 大地震避難訓練

地震発生後、丈夫な机の下など安全な場所に避難する。  
地震が収まれば広い安全な場所に避難する。

防災行政無線の放送や緊急速報メールを確認したら、「まずひくく・あたまをまもり・うごかない」安全確保行動（シェイクアウト）を取りましょう。



## 2 大津波避難訓練

海拔の低い地域（清水校区、久米島校区、仲里校区、美崎校区）は、地震が収まれば、津波が発生するものと想定し避難を行います。

避難の方法については、原則「徒歩」としますが、津波避難場所への距離が遠い地区及び災害時要支援者（高齢者、幼児、障害者、病人、妊婦等）の避難方法については、家族又は近隣住民及び各区長を中心とする自主防災会等の協力のもと車輛で避難してください。 ※訓練の前に「久米島町防災ハザードマップ」もご覧ください。

**徒歩以外（自動車等）での避難の場合は、できるだけ道幅の広い車道を通り、避難所に限らず高台へ避難しましょう。**

### 令和6年度久米島町防災訓練津波避難場所

No.	施設・場所名	所在地	No.	施設・場所名	所在地
1	具志川農村環境改善センター	仲泊 730	19	大田タンク付近	大田地区
2	比屋定小学校グラウンド	宇江城 2220	20	バイパス喜久里宅付近	兼城地区
3	大岳小学校グラウンド	山里 177	21	博物館敷地内	儀間・嘉手苅地区
4	久米島西中学校グラウンド	西銘 1324	22	ほんのもり	儀間・嘉手苅地区
5	宇江城公民館	宇江城 798	23	儀間日の出御願一本松付近	儀間地区
6	比屋定公民館	比屋定 99-1	24	比嘉神屋付近	比嘉・真我里地区
7	上阿嘉公民館	比屋定 2245-55	25	真我里カニク原付近	真我里地区
8	下阿嘉公民館	阿嘉 156-12	26	西銭田原付近	銭田地区
9	山城公民館	山城 48	27	銭田森林公園	銭田地区
10	具志川公民館	具志川 647	28	島尻タカマス原付近	島尻地区
11	仲地公民館	仲地 15	29	謝名堂カラヤ原付近	謝名堂地区
12	山里公民館	山里 244	30	登武那覇公園	謝名堂地区
13	上江洲公民館	上江洲 229	31	宇根赤平頂上付近	宇根・泊・奥武地区
14	久間地公民館	上江洲 457- 40	32	宇根涙石付近	宇根・真泊地区
15	北原公民館	北原 416	33	宇根マチャー原付近	宇根地区
16	大田辻	西銘 145	34	西アケタ原付近	真謝地区
17	そらなみ保育園付近	仲泊地区	35	大原三叉路付近	大原・北原地区
18	中華海鮮海皇付近	大田・仲泊地区	36	車検場付近	大原地区

普段から、非難する場所や避難経路を確認しましょう。



#### ◀久米島町防災ハザードマップ

久米島町防災ハザードマップを総務課で配布しています。



#### ◀WB 版防災ハザードマップ

お使いのスマートフォンでご覧いただけます。

<お問い合わせ> 総務課 防災担当 ☎985-7121



# こんなときは#7119

(救急安心センター事業)



# 消防だより 令和6年10月号



## #7119ってナニ?



急なケガや病気の際に「救急車を呼んだ方がいいかな?」「今すぐ病院に行った方がいいかな」など、判断に迷うことがあると思います。そんなとき、専門家からアドバイスを受けることができる電話相談窓口が**#7119 (救急安心センター事業)**です。

電話口で医師、看護師、相談員が対応し、病気やケガの症状を聞いて、救急車を呼んだ方がいいか、急いで病院を受診した方がいいか、受診できる医療機関はどこかななどを案内します。

## こんなときに#7119



- こんな症状で救急車を呼んでいいのかな、
- 具合が悪いけどすぐに病院に行った方がいいのかな、
- 手遅れになったらどうしよう、

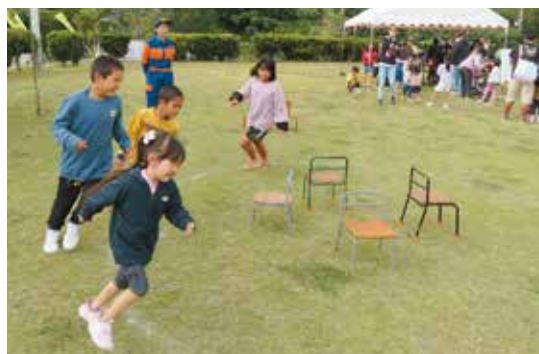
どうしよう... 急なケガや病気 **迷ったら電話相談**  
**#7119**  
 または ☎098-866-7119  
 (全ての曜日で利用可)  
**2024年9月1日(日)スタート!**  
**看護師が24時間 365日対応します**  
英語などの他、12か国語で相談OK! (通訳・通訳者による対応は別途料金がかかります)  
この相談は、医師などの専門家に代わって行いますが、診断や治療はできません。必ず医師の診察を受けてください。  
**緊急時は迷わず119番**  
 沖縄県

## 消防フェアのお知らせ

**日時** 11月9日(土) 午後2時~ **場所** 久米島町消防本部

**目的** 「児童生徒及び保護者、住民を対象に、幼児期から防火思想の高揚を図ること」

**内容** 【体験】煙中体験、放水体験、消防車両乗車体験、はしご登はん、ロープ登はん等  
多くの皆様のご来場をお待ちしております。



※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。  
 ※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いたします。  
 ※火事・救急・救助は**119番**へお願いいたします。

8月  
出動状況



・救 急 ……46件 (280件)	・風水害 …… 0件 ( 0件)
・火 災 …… 1件 ( 5件)	・捜 索 …… 0件 ( 0件)
・救 助 …… 1件 ( 7件)	・その他 …… 4件 (24件)

( )は、令和6年累計

合計 …… 52件 (316件)

## 働く車が大集合

主催:久米島町青年団協議会

島内で活躍する特殊な車両が集合するイベント「働く車大集合」が9月1日(日)に、仲里球場前駐車場で行われました。これは、各産業で活躍する車を島の子どもたちに見てもらい、夢と希望を与え、健やかな成長を願って久米島町青年団協議会が企画し、初めて開催されました。当日は、警察や消防、自衛隊や郵便局、建設業など多くの分野の車両が集合しました。



## 長年の功績が認められた

献血運動推進功労者表彰

8月21日に「献血運動推進功労者表彰式」が沖縄県庁で行われました。久米島町は永年にわたり献血に協力し、その功績が顕著で他の模範と認められる団体として「県知事感謝状」が授与されました。

町では毎年1回移動献血車が来島しています。3日間の日程で島内数か所で移動献血を行い、多くの町民のみなさまにご協力をいただいています。いつもありがとうございます。



## 働く大人を観察

久米島町就労意識向上支援事業



仲里小6年を対象にしたジョブシャドウイングが島内7事業所で行われました。実施後のアンケートで、仕事に対してのイメージの質問に「自分が好きなのところの仕事をしていると楽しいと思える」「他の人のためにいろいろすることは大変だけどやりがいを持ってやっているから良いなと思います」「仕事してみんなの役に立っていることを知った」と回答がありました。また、将来に向けて取り組みたいことについての質問には「何事も諦めずにやってみたい」「美容について勉強したいです」回答があり、将来働くことに関して意識を高めるきっかけになったプログラムとなりました。



## 動画編集・プログラミングを学んだ

中学生ワクワク講座

中学1・2年生を対象に中学生ワクワク講座(8月19日「動画編集教室」、20日「プログラミング教室」)が行われました。この講座は、キャリア教育の一環として、地域産業や多様な働き方に興味を持ってもらうことを目的に実施され、町では動画編集やプログラミングを学ぶ講座を開催するのは初めて。

最近では、フリーランスやリモートワークといった多様な働き方が注目されていますが、久米島でもそのような働き方に対応できるスキルを中学生のうちから学んでもらおうと、この講座が企画されました。





## 海エネ絵はがきコンテスト

佐賀大学、海洋エネルギー研究所主催「第9回 全国海エネ絵はがきコンテスト」が7月に開催され、島内小学生5名が入賞しました。佐賀県伊万里市と佐賀大学、本町は海洋温度差発電の繋がりをきっかけ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結んでいます。その取組の一環として、令和3年から島内小中学生が作品を応募。今年の絵はがきのテーマは「私の海とエネルギーと夢」。海に囲まれて育っている島の子どもたちの、豊かな発想があふれる作品がそろいました。

- 最優秀賞 美崎小4年 真栄平 陽 莉(ひまり)さん
- 優秀賞 美崎小3年 仲本 球児郎(きゅうじろう)さん
- 久米島町長賞 美崎小3年 玉城 陽 琉(はる)さん
- 入選 美崎小3年 吉原 漣(れん)さん
- 入選 久米島小3年 嘉数 伊 織(いおり)さん



小学校高学年の部  
最優秀賞  
「いつまでもきれいな海と電気」  
(沖縄県) 久米島町立美崎小学校 4年生  
真栄平 陽莉

## ～9月3日は球美の日(久米島観光の日)報告～

9月8日(日)イーブ情報プラザにおいて「球美の日のイベント」を開催し、約100名近くの方が来場しました。第1部では、島の素材を使用したワークショップを開催。久米島に来訪された観光客の皆さんがどんな風を楽しんでいるのか、観光客気分になって体験してもらいました。体験した町民からは「材料や道具を知る事ができたので自分で挑戦したい」「島の良いものを観光客に伝えるためにも観光協会と連携したい」などの感想がありました。



ワークショップ

第2部のオープニングでは、約200年以上の歴史を誇る伝統芸能の獅子舞を兼城の子どもたちが披露し、9月3日のくーみんの誕生日をお祝いし、会場を盛り上げました。講演会では、くめじまDMOとFM久米島による観光事業の取組みを紹介し、情報共有を行いました。また、島内で活躍する若手起業家による「起業家からみた久米島観光について」と題し5名が登壇。合同会社PLUCKでは、観光に来たお客様がリピーターになり、移住を計画されたりテレワークで2拠点居住をしたい方などに向けた久米島初シェアハウスのオープンを計画している。登壇した石坂未来氏は「観光の先の関係人口」について発表し、シェアハウス利用者と地域を繋げる島の玄関口となり、観光でもピックアップされている久米島の人と人を繋げる役割を担いたいと話していました。



兼城子ども獅子舞

参加された方からは「地域の資源を活かして観光に繋げて欲しい」「多様な経営者がいて希望が見え、持続可能な未来を感じた」と感想を述べました。今後も引き続き久米島観光について考え、取組みを行っていきます。



くーみんのお祝い

### 球美の日とは?

久米島がかつて“球美(くみ)”と呼ばれていたことから、9月3日を「球美の日(久米島観光の日)」と宣言。久米島観光について島全体で考える日としています。

### 登壇者

- 【久米島とりっぷ】中島悠希氏
- 【リゾートハウスみなみ】羽賀祐介氏
- 【Brewery Tumugi】島袋陽子氏
- 【合同会社PLUCK】石坂未来氏
- 【YUNAMI FACTORY】摺木陽介氏



講演会の様子

# 第24回久米島まつりポスター展入選作品



中学生の部

入賞者2人



優秀賞  
佐藤 桜さん  
(久米島西中学校3年)



なかじま わかな  
中島 和奏さん  
(久米島西中学校3年)

第24回久米島まつりポスターを島内小中学校に依頼したところ、200点のポスター画の応募がありました。

島内の小中学生の子どもたちが、久米島まつりの開催を願い描かれたポスターは、芸術美術を担当されている先生、本町出身の村吉政紀さんにより審査されました。



優秀賞  
安村 拓将さん  
(大岳小学校6年)



優秀賞  
嘉手苺 和子さん  
(久米島小学校4年)



優秀賞  
安里 茉紘さん  
(清水小学校2年)



小学生の部

入賞者5人



かでのる しゆう  
嘉手苺 志優さん  
(久米島小学校5年)



優秀賞  
川根のあさん  
(久米島小2年)

## 学生らの迫真の演技に涙

久米島に実在した按司を題材にした、現代版組踊「月光の按司 ガサシワカチャ」公演が8月24日25日の両日、具志川改善センターで開かれました。

小中高生ら約60人余りが、親子の苦悩や人間愛、史実とフィクションを織り交ぜた若き英雄の物語を生演奏の中、躍動感あふれるダンスや迫真の辺着を披露し、来館者から盛大な拍手が送られました。



# 久米島肉用牛共進会成績表



期日：8月27日（火） 場所：久米島家畜セリ市場

## 成績

順位	若雌1類		若雌2類		雌子牛		高等登録群	
	出品者	出品牛	出品者	出品牛	出品者	出品牛	出品者	出品牛
優秀賞 1席	亀島竜星 島尻	やすひめ	吉永安克 真我里	しらきよ	宇根建人 下阿嘉	ふくかめ	久高梨奈 上阿嘉	ふくゆり さくらふく
優秀賞 2席	吉永安克 真我里	ともみ	知念直喜 上阿嘉	ひめの	亀島竜星 島尻	つるは	山川克也 島尻	はな らんひめ
優秀賞 3席	新里栄勇 上阿嘉	よしかめ	新里栄勇 上阿嘉	かよ	亀島伸竜 島尻	わかただ	宇根建人 下阿嘉	ことみ あさがお
優秀賞 4席	山川克也 島尻	ひめほし	翁長 学 宇江城	みもぞ	吉永安克 真我里	れら	亀島竜星 島尻	ひな ひさはな
優秀賞 5席	仲地建人 仲泊	はつみ	保久村学 仲泊	さとみ	知念秀雄 上阿嘉	きのこのこ	高良和正 比嘉	あいの みつしげ

## 特別賞

項 目	出品類	出品者	出品牛
沖縄県農林水産部長賞★	若雌2類	吉永安克	しらきよ
沖縄県畜産振興公社賞★	高等登録群	久高梨奈	ふくゆり さくらふく
沖縄県農業共済組合長賞	若雌1類	亀島竜星	やすひめ
沖縄県家畜改良協会長賞	雌子牛	宇根建人	ふくかめ



★は沖縄県畜産共進会出場候補牛

審査は4部門（若雌1類、若雌2類、高等登録群、雌子牛）の総数42頭で行われました。上位2頭は11月3日（日）に開催される沖縄県畜産共進会に久米島代表としての出場候補牛となります。

【お問合せ】 久米島町役場 産業振興課 ☎985-7134

## 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8月26日久米島町役場において、令和6年度第5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。

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。
農地法第4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。
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。
農業振興地域整備計画の軽微な変更について	1件	審議の結果許可されました。

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。

■次回の審議事項の締め切り 10月15日(火) ■次回総会開催日 10月25日(金)

お問合わせ 久米島町農業委員会 ☎098-985-7134



# ☆高校生オリジナルレシピ試作会を開催しました☆



学習センターでは、生徒の興味のあること、探求したいことを「ちゅらゼミ」という課外活動としてサポートしています！

調理系の進路に興味のある1年生で集まり、夏休みを利用して「久米島の特産品を使った新しい料理」のレシピ考案に取り組みました。塾でアイデアを出し合い、具志川環境改善センターの調理場を借りて二度にわたり試作を行いました。作った料理は「もずくとアーサとポークのキッシュ」「車海老のキッシュ」「島バナナケーキ」の3種類。初めての業務用の厨房の使用に苦戦しましたが、すぐに使い方をマスターし、自然に役割分担をしながら手際よく進められました。思うような形にならなかったときも、機転を効かせて自分たちなりのアレンジを行ったりと実際に調理することで新しいアイデアも得ることができました。試作品は改善センターの職員の方や、生徒の友人や家族にも食べてもらい、感想をいただきました。今後は企業の料理コンテストへの応募準備を進めてゆきます。地域のイベントなどで提供できることを目標に今後も活動を続けていく予定です。

興味のある方はぜひ学習センターにお越しください！

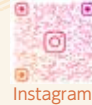
毎週木曜日14:30~15:00FMくめじま課外授業  
~ようこそ久米島学習センターへ~ もよろしく  
お願いします。

## 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63号 じんぶん館だより



久米島高校一年の山本ソウゴです。久米島高校に入学してもう5か月がたちました！あっという間過ぎてビックリ仰天だ！もう久米島の生活にはすごく慣れて洗濯も学校も余裕です！そして夏休みは地元に戻り友達や家族と出かけたりしてとても充実してて良かったです。部活もすごく楽しくやっていて大大大満足です。まだまだ楽しいイベントがいろいろあるので沢山楽しみたいと思います。

(山本 奏吾)

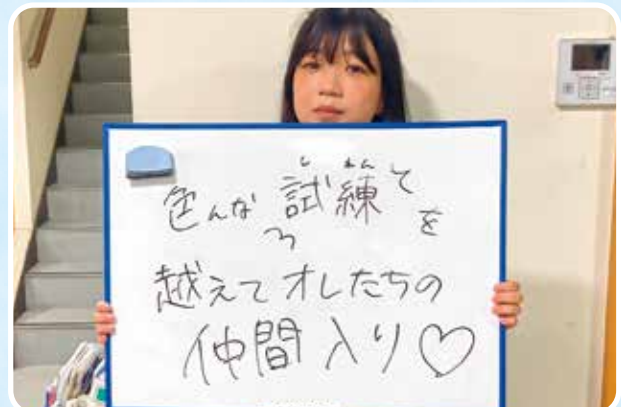


チャオ!にらいでーす。

10月はハロウィーンですね!!みんなさんは仮装しますか?にらいはお菓子を食べながらホラー映画を見るっていう予定です!!あと3ヶ月で1年が終わります。とっても早いですね。あっという間に感じるのは寮の仲間たちのおかげかもしれませんね。素敵な仲間たちと過ごせて幸せです。早く久米島が寒くなってくれるのを楽しみにしてまーす。

チェケラTheEND

(平田 仁来)





# ほんのもり だより

Vol. 47



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。

## 探している本がほんのもりにないときは県立図書館から借りよう！

～沖縄県立図書館 協力貸出・遠隔地貸出返却サービスのご案内～

沖縄県立図書館では、協力貸出、遠隔地貸出返却サービスを行っております。これにより那覇まで行かなくても、ほんのもりで県立図書館の本を借りることができます。

**利用方法**

- ①借りたい本を選ぶ
- ②ほんのもり2階カウンターで職員に申し込む  
(メール、電話でも対応可能)
- ③申請書を記入し、提出する
- ④本が届き次第、ご連絡し、図書館の方に受け取りに来る
- ⑤読み終わったら期限内にほんのもりに返却

**返却方法**

- ほんのもり2階カウンターで、県立図書館の返却本を職員へ手渡す

※返却の際は、「遠隔地返却の本」であることをお声掛けください。

詳しくは、沖縄県立図書館ホームページをご確認いただくか、「ほんのもり」までお問い合わせください。

### 10月・11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  
小学生以下の場合は、保護者同伴でのご来館をお願い致します。

### 10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		

### 11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

※■はびよびよはなし会&読み聞かせ会

**【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



## 企業版ふるさと納税による応援ありがとうございます！

企業版ふるさと納税を2社からいただき、感謝状、お礼状の贈呈式を行いました。いただいたご寄付は、久米島の輝く未来のために活用させていただきます。本町へのご寄付、誠にありがとうございました。



8月23日(金)企業版ふるさと納税感謝状贈呈式を行いました。ご寄附をいただいた栄鋼管株式会社代表取締役社長齊藤栄一様からは「世界からも注目されている海洋深層水プロジェクト：久米島モデルをぜひ実現させてほしい」とのお言葉をいただきました。

- 企業名：栄鋼管株式会社
- 寄附額：100万円
- 事業名：海洋深層水久米島モデル実現プロジェクト

9月2日(月)株式会社オフィス名嘉様より企業版ふるさと納税のご寄附をいただき、お礼状の贈呈を行いました。代表取締役名嘉清文様からは「久米島町の子どもたちの教育にぜひ活用してほしい」とのお言葉をいただきました。

- 企業名：株式会社オフィス名嘉
- 寄附額：50万円
- 事業の名称：学ぶ世代のための事業



10・11月の休診日：毎週日曜・月曜、10/15（火）、11/5（火）、11/23（土）

## 熱中症予防 ～適切な飲料水の使い分け～

病院長 並木 宏文

久米島でもまだまだ暑い日が続いております。また10月27日には久米島マラソンの開催も予定されています。そこで今回は、熱中症予防を中心に取り上げたいと思います。

**熱中症とは？** 暑熱環境における身体適応の障害によって起こる状態の総称が「熱中症」です。日本における熱中症死亡者の約8割が65歳以上の高齢者であり、半数以上が自宅で発生しています。また、スポーツにおける熱中症の約3割は2時間を超える練習で発症しています。高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

**熱中症の予防法** 予防には身体を冷やすことが効果

的です。冷やす方法には大きく分けて2つ（外部冷却・内部冷却）あります。

**外部冷却**…氷水浴やアイスパック、クーリングベスト、送風のような従来から使用されてきた冷却方法。皮膚温や核心温を効率的に低下させます。

**内部冷却**…脱水を回復防止することに加え、冷たい飲料などを接種することで**身体を体内から冷やす**ことができます。電解質、糖質を補給することも重要です。また、運動時はスポーツドリンクの種類を適切に選択することも効果的です。下記の図にまとめていますので参考にしてみてください。

### ■スポーツドリンクは大きく分けて2種類

	■アイソトニック	■ハイポトニック
浸透圧	ほぼ等しい	低い
吸収速度	遅い	早い
糖分	多い	少ない
特性	電解質よりも糖の吸収が早い	水分や電解質がすばやく吸収される
代表商品	ポカリスエット アクエリアスなど	イオンウォーター ヴァームなど

### ■運動時の飲み物と飲むタイミング



## 秋を感じよう ～マインドフルネス～

公立久米島病院  
小児科 渡邊 幸

日差しもすっかり和らぎ、秋を感じる季節になりました。今回はストレス対策のお話です。

今の時代はインターネットで様々な情報を瞬時に得ることができますが、気をつけないと「情報過多」状態となり、脳の疲労、自律神経の疲れを招いてしまいます。また、先々の不安や過去の出来事に対する後悔など、目の前にないことについていつも「考えて」しまう状態もストレスの原因となります。特に子育て中の方は、朝起きてから寝るまで、子供のこと、仕事のこと、家のことで頭がいっぱいで、自分のための時間もなかなか持てません。「最近イライラしやすい」「やる気が出ず、ぼーっとしてしまう」などは、脳と身体にストレスがかかり、身体が「ヘルプサイン」を出している状態とも言えます。

忙しくて自分のための時間もとれない、という人にもできるストレス対策がマインドフルネスです。「マインドフルネス」は、不安症状を軽減したり、うつ病の再発率を減らすなどの治療効果や、禁煙の成功などなど様々な分野で効果が認められています。

具体的な方法は「今ここ」で、感じることに集中する」だけです。例えば、食事中に料理の味や触感をただただ味わう、鳥の鳴き声や風の音に耳を澄

ませるなど、目の前にある物事に五感を使って感じるだけなので、いつでもどこでもできます。携帯を見ながらの食事を止めるだけでいいのです。ストレッチや散歩で体の動きを感じたり、自分の呼吸に集中することもマインドフルネスです。ただ、やってみるとわかるのですが、「感じよう」と思っても、気がつくと別のことを「考えて」しまうことがよくあります。その時には「集中が途切れた自分」に気づいて「また感じることに集中しよう」と、戻ればOKです。繰り返しているうちに上手になるようです。

心身が疲れている時に避けたいのは「イライラしている自分はだめだ。」と自分を否定して無理やりがんばらせることです。イライラしたりやる気のない自分に気づいたら「心身が疲れているな」と認めてください。温かいお茶を味わったり、秋の風を感じたり「今ここ」にあるものを感じることに集中し脳に休憩をあげてください。そうして、少しだけ心に余裕ができたり、自分の状態を客観的に見ることであれば効果ありです。ぜひ試してみてください。



目指せ!

# 健康 アイランド

『特定保健指導』ってなに?



## 【国保】時々町の

## 保健師や栄養士が自宅に来るけど…

### 特定保健指導のメリット

- ☆人生を健康で長く楽しむことができる
- ☆健康について無料で相談でき

特定保健指導では、町民の皆様が生涯、健康で過ごせるよう、お手伝いをしています!  
せつかくの人生をベッドで過ごす時間より元気に過ごす時間を長くして、人生を謳歌するためには健康であることが大切です。積極的に保健指導をご活用いただき、一緒に健康に向けて取り組みましょう!

### みんな特定保健指導を受けるの?

特定保健指導とは、生活習慣病の発症のリスクが高い方へ行います。

### 生活習慣病のなにがダメなの?

生活習慣病になると、さまざまな病気を引き起こし、元気な生活を送ることが難しくなり、さらに医療費もかかるため、生活が苦しくなります。

### 今は健康だし、病気にならないと思うけど…

どんなに元気な人でも、知らない間に生活習慣病を発症することがあります。少しの生活改善で、今より健康に生活することができます。

肥満の期間が長期間続くと生活習慣病を発症します。

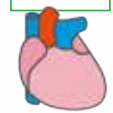
### 肥満



### 起こりやすい病気

- 糖尿病 17万円/年
- 高血圧症 各7万円/年
- 高尿酸血症
- 脂質異常症

### 心筋梗塞



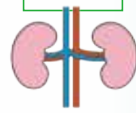
400万円

### 脳卒中



200万円

### 腎不全



500万円

生活習慣病発症

治療にかかる金額

1回の治療にかかる金額



### ワンポイントアドバイス

生活習慣病の根本にあるのは『肥満』です。肥満を解消することで、生活習慣病の発症や進行、重症化（心筋梗塞、脳卒中、腎不全等）を防ぐことができます。巡り巡って、節約にもなります。

生涯健康で暮らしていくために、ぜひ保健指導をご活用ください!いつでもお問い合わせお待ちしております。

お問い合わせ 福祉課 健康づくり班 TEL:098-985-7124

# 子育て世代へのお知らせ

パパさんママさん必見!

おむつ券で買える商品が  
**増えました**

久米島町の出産祝品贈呈事業としてお子様の出生時にお渡ししているおむつ券ですが、より手軽にご利用いただけるよう、購入できる品目が増えました!



以前

紙おむつ  
 布おむつ  
 粉ミルク



令和6年9月1日以降

おむつ (紙・布)  
 ミルク (粉・液体)  
 ベビーフード (レトルト・ドライ)  
 哺乳瓶・哺乳瓶付属品

赤ちゃんのおしりふき  
 ベビー飲料  
 ベビー歯科用品  
 ベビー用おしゃぶり

小児集団予防接種が  
 10月から毎月1回に!



公立久米島病院にて、毎月2回開催している小児集団予防接種ですが、10月から毎月1回へ変更になります。ご理解の程よろしく申し上げます。

## 予防接種内容

- ・小児肺炎球菌
- ・五種混合・MR・水痘
- ・B型肝炎・ロタ・日本脳炎

## 接種場所・時間

公立久米島病院会議室  
 13:30 ~ 14:30

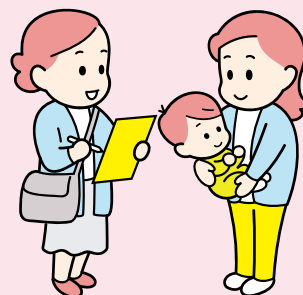
## 実施日

10月24日(木)  
 11月21日(木)  
 12月19日(木)  
 1月16日(木)  
 2月20日(木)  
 3月27日(木)

# 子育て支援事業の見直しについて ~出産奨励金事業終了のお知らせ~

町では人口増加の促進を目的に、出産奨励金事業を行ってきました。さらに子育て支援として「おむつ券(6万円分)の贈呈」「出産子育て応援交付金(母子手帳交付後5万円・産後5万円)」も重ねて行っています。現在、出産前後に支援が集中しているため、出産奨励金の交付を令和6年度出生児までとし、段階的に新たな子育て支援を行っていきます。事業内容が確定しましたらお知らせしますので、ご理解くださいますようお願いいたします。

奨励金交付対象 → 令和7年4月1日までの出生児  
 申請受付締切 → 令和7年5月1日



高齢者

予防接種のお知らせ

# インフルエンザ 新型コロナウイルス



## 対象者

久米島町に住所があり①～③に該当する方

- ①65歳以上の方
- ②60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器等に障害のある方  
(※身体障害者手帳1級の方)
- ③64歳の方で今年度内に65歳になる方

対象者へは9月中旬に予診票を送付しています。

## 日程

令和6年10月1日(火)～令和7年2月28日(金)  
※期間中に予約して接種してください。

## 医療機関

- 公立久米島病院 ☎985-5555
- 球美の島診療所 ☎896-8036

## 自己負担額

【インフルエンザ】1,000円

【コロナワクチン】3,000円

※接種期間内に限り生活保護は無料

## 準備するもの

- ①予診票      ②保健所
- ③身体障害者手帳  
(60歳～64歳の方で1級の方)

※予診票は、必要事項を記入して持参してください。

## 注意事項

- 通知書を送付後を送付後、公立久米島病院の受付内容が変更となりました。広報の内容が新規内容となります。広報を参考にしてください。
- 期間外で接種を行いますと、全額自己負担での接種となります。
- 領収書での払い戻しは行っておりません。

新型コロナウイルスワクチンは、準備までにお時間がかかりますので、事前の予約をお願いします。

お問い合わせ 福祉課 健康づくり班 TEL:098-985-7124



## 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。お待ちしております。(利用料は無料です。)

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

月	火	水	木	金	土	日
	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
  - 小児集団予防接種 (公立久米島病院)
- ※おむつなどのゴミは各自でお持ち帰りください。

### 栄養相談

10月8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、ぜひご相談ください。

お問い合わせ 福祉課 こども班 TEL:098-985-7124



# 目指せ！人と猫と一緒に暮らすことができる島

## 猫の格安不妊手術キャンペーン

島内で不妊手術を行うため獣医師が来島します！

**実施日：11月16日(土)～18日(月)**  
 手術料金：避妊・去勢手術**5,500円**/1頭  
 優先エリア：嘉手苅・兼城・大田・仲泊・鳥島  
 企エリア優先で予約受け付け開始します。

- ※他エリアは11/1から受付開始
- ※健康体の猫にのみ実施します。
- ※子猫は体重1キログラム以上で手術可能です。

## 猫を飼っている（餌を与えている）皆さまへ

**外に出すならマナーです！**

飼猫であっても不妊手術を受けさせましょう。

**エサやりだけ、は無責任！**

エサをあげれば居付いて増えるため、手術が必須です。

**まずは相談してください！**

費用の心配、触れない・捕まらない等の心配がある場合はご連絡ください！



猫の情報を  
お待ちしております

今回の嘉手苅～鳥島の猫を対象に野良猫の不妊手術（NTR・TNTA）を行います。猫の情報がありましたら、環境保全課までご連絡ください。

地域住民の方の情報・協力が無ければ、捕獲できなかった猫からまた子猫が生まれてしまいます。みなさまのご協力をお願いします。

ご連絡はラインか、環境保全課までお電話ください。



友達追加方法：ラインアプリを起動→左下ホームボタン をタップ→右上 をタップ→上部 をおして左記二次元コードを読み取る→ で追加→[トーク]

お問い合わせ 環境保全課 TEL:098-985-7126

# 蛍光灯（蛍光灯）がなくなる前に LED 照明器具に交換しましょう！

環境省は2023年11月に、一般照明用の蛍光灯の製造・輸出入を2027年までに段階的に廃止することを決定しました。（既に使用している製品の継続使用、廃止日までに製造された製品（在庫）の売り買い及びその使用が禁止されるものではありません）それに伴い2027年以降、蛍光灯の入手が困難になってきます。そのため、各施設や家庭の照明をLED照明に切り替える必要があります。町民の皆さまも、早めの切り替えをおすすめします。

※詳しい内容は、経済産業省、環境省環境保健部のホームページをご確認ください。

廃止の時期（蛍光灯の種類ごとに廃止時期が異なります。）

種類	直管蛍光灯	環形蛍光灯	コンパクト形蛍光灯
廃止年月日	2027年12月31日(※)	2027年12月31日(※)	2026年12月31日
写真(例)			

(※) 直管蛍光灯と環形蛍光灯には一般タイプの「ハロリン酸塩系」蛍光灯とプレミアムタイプの「三波長系」蛍光灯との二種類があり、互換性があります。後者の方が高効率でより明るい仕様です。「ハロリン酸塩系」が2026年末、「三波長系」が2027年末に、製造・輸出入が廃止されます。

# 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

## 令和6年度住民税について

令和6年度住民税3期の納付期限が左記のとおりとなっております。納期内納付のご協力をよろしくお願ひします。また、口座振替の方は通帳残高のご確認をお願いいたします。

**納付期限** 10月31日(木)

**口座引落日** 10月25日(金)

**問 税務課** ☎985-7127

## 危険物取扱者試験

**期日** 12月15日(日)

**種類** 甲種、乙種(第1〜6類)、丙種

**願書受付期間** 11月7日(木)

〜11月14日(木)

## 10・11月のスケジュール

10月		
1	火	ていーだの家 (P13参照)
6	日	久米島町民運動会
8	火	ていーだの家・栄養相談 (P13参照)
12	土	ぴよぴよおはなし会&読み聞かせ会 (ほんのもり/P9)
14	月	スポーツの日
15	火	ていーだの家 (P13参照)
20	日	集落内清掃
22	火	ていーだの家 (P13参照)
24	木	小児集団予防接種 (公立久米島病院/P12)
25	金	農業委員会総会 (P7参照) 住民税3期口座振替日
27	日	久米島マラソン大会
29	火	ていーだの家 (P13参照)
31	木	住民税3期納付期限

11月		
2	土	お魚まつり (海の幸を食べてくだ祭)
3	日	久米島町文化祭
4	月	振替休日
5	火	町防災訓練 (P2参照)
9	土	消防フェア (P3参照) 秋季全国火災予防運動〜15日

## 寄付

**会場** 久米島高等学校  
**願書配布先** 久米島消防本部  
**問** (一財)消防試験研究センター  
沖縄県支部  
☎941-5201

「芳志ありがとうございます。」

久米島町へ

宮里正雄様より 10万円

故宮里稔巳様の香典返しとして



## 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おります。(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

お問合せ先 福祉課 ☎985-7124

## 久米島町町民運動会

テーマ / のばせ体力 深めよ、町民の和

**期日** : 令和6年10月6日(日)  
**時間** : 午前8時45分集合  
**場所** : 仲里総合グラウンド



多くの町民のご参加をお待ちしております。

# 離島甲子園に合同チームで参加

全国の離島中学生がトーナメント戦で行う、国土交通大臣杯第15回全国離島交流中学生野球大会（通称・離島甲子園）が長崎県壱岐市で8月19日から5日間の日程で開催されました。久米島から、久米島西中学校と球美中学校の合同チーム「久米島 U-15」として参加し、1回戦は奄美選抜と対戦。試合は先制したものの逆転を許し、時間切れとなり2対4で敗れ、惜しくも初戦敗退となりました。離島甲子園では、負けたチームも交流試合を行います。久米島 U-15 は、甌島選抜、伊豆大島選抜チームと戦い交流を深めました（結果は下記のとおり）。

子どもたちは“離島甲子園”を通じて多くの貴重な経験をし、成長した様子を見せました。



▲報告会と試合の様様をYouTubeでご覧いただけます。

チーム名	1	2	3	4	5	6	7	計
久米島U-15	0	0	1	0	1	-	-	2
奄美選抜	0	0	3	0	1	-	-	4
チーム名	1	2	3	4	5	6	7	計
甌島選抜	0	0	1	0	0	-	-	1
久米島U-15	2	0	1	0	-	-	-	4
チーム名	1	2	3	4	5	6	7	計
久米島U-15	0	0	0	0	1	2	-	3
伊豆大島選抜	0	0	0	0	0	0	-	0



## 沖縄角力久米島場所情報

全島久米島角力大会は、8月31日に西銘で9月12日に仲地で行われ、今年の中場所が終了しました。

### 8/31 西銘全島角力大会



#### 小学生低学年の部

優勝 仲宗根 暖斗  
準優勝 新城 藍叶  
3位 新垣 優月  
敢闘賞 仲地 琉空

#### 高校生の部

優勝 新垣 賀真  
準優勝 新垣 義将  
3位 宇根 己道  
敢闘賞 上里 武史

#### 小学生高学年の部

優勝 小橋川 泰叶  
準優勝 國吉 希一  
3位 宮平 大翔  
敢闘賞 當間 喜一郎

#### 一般の部

優勝 仲村 昭平  
準優勝 長嶺 文士郎  
3位 大村 健太  
敢闘賞 新垣 賀真  
殊勲賞 玉城 幸太  
技能賞 仲道 渚亜

#### 中学生の部

優勝 小橋川 奏亜  
準優勝 儀間 聖  
3位 與儀 幸翔  
敢闘賞 新崎 寅生

### 9/12 仲地全島角力大会



#### 小学生低学年の部

優勝 仲本 球児郎  
準優勝 仲宗根 暖斗  
3位 新垣 優月  
敢闘賞 新城 歩叶

#### 高校生の部

優勝 宇根 衣玲葉  
準優勝 高野 時有  
3位 北村 隼人  
敢闘賞 本永 雄杷

#### 小学生高学年の部

優勝 國吉 希一  
準優勝 山城 輝生  
3位 小橋川 泰叶  
敢闘賞 當間 喜一郎

#### 一般の部

優勝 大村 健太  
準優勝 新垣 賀真  
3位 政井 英明  
敢闘賞 仲村 昭平  
技能賞 浜田 真妃  
青年会長賞 宇根 千絢

#### 中学生の部

優勝 上里 琉悟  
準優勝 大城 翔琉  
3位 宇根 幹人  
敢闘賞 與儀 幸翔