



## 大人も顔負け 2頭の獅子舞



the most beautiful  
villages  
in japan

多良間村は、  
39番目の

「日本で最も美しい村」

連合に加盟  
しています。

# ★第2回コミュニティーまつり★



去る12月3日(土)、「ベータが島ぬ 地域学習 ここから発信」をテーマに第2回コミュニティーまつりが開催された。「作品展示」「各種団体舞台発表」「文化講演会」「各種催し物」「移動図書館」「CGG運動」など、様々な内容が催され、老若男女、多くの村民で賑わっていた。

## C G G 運動宣言：多良間小学校5年生

私たちの多良間島は『日本で最も美しい村連合』に加盟しています。

いつまでも美しい村であり続けるために、私たちに出来ることを考えてみました。それは、

- 1 ポイ捨てをしない。させない。見すごさない。
- 2 分別をきちんとする。
- 3 「4R」を広める。です。

「4R」とは

- 「リフューズ」いらぬものは断る。
- 「リユース」くりかえして使う。
- 「リデュース」ゴミを出さない。
- 「リサイクル」材料として作り変える。

みなさんも、多良間島がいつまでも、自慢できる島であり続けるために一緒に取り組んでいきましょう。

### 池城教育長あいさつ

日本で最も美しい村連合の再審査がありました。審査の対象は、ずっと昔からある村並みを守って、そこに住む人たちが生活しているのか。八月踊りのような伝統文化をずっと受け継いでやっているのか。多良間の特産物をどのように活かしているか、多良間に住む人の心はどうなのか。という審査を受けました。美しくしていこうという心があるのかどうか。CGG運動を10年ほど続けていますが、今年が一番ゴミが少なくて、心がけてもらいたいのは、わざわざ拾ってきたゴミを分別して海や林野に投げないこと。家のゴミ出し場に出してください。そして、週に3回のゴミの日を週に2回に減らすなど、紙ぎれなど1つもない美しい村を目指したいと思います。

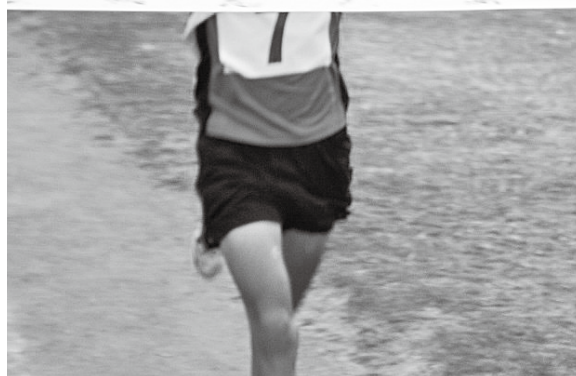


# 第49回多良間村駅伝競走大会



大木区 A に優勝旗の授与

去る11月20日(日)、第49回多良間村駅伝競走大会が開催された。  
 午前中は、小・中学生の部が7区間(16.5km)で争われ、大道区が2年連続で優勝を飾った。  
 午後からの一般の部は、7区間(30km)、スタート前の大雨の影響により、30分遅れでのスタートの中、大木区Aが新記録で6連覇を飾った。また、2区(3km)では、屋嘉比達佳選手(嶺間)、玉城剛選手(大木)が区間新記録を樹立するなど、大変盛り上がった大会となった。



## ふるさと納税寄附の御礼

### 「村長にお任せコース」

- ・伊良皆正夫様 (那覇市在)
- ・村田松江様 (東京都在)
- ・高村真様 (東京都在)

ありがとうございました。

# 多良間神社祭

去る11月10日(木)、多良間神社において、村民や役場職員ら関係者が、向こう一年間の村の繁栄を祈願する、多良間神社祭が厳かに執り行われた。

今年も、多良間小・中学校の児童生徒全員も参加し、頌徳歌と数え歌を参加者全員で合唱した。

また、昨年復活した奉納余興は今年も披露され、婦人会や青壮年の有志たちが舞踊や二才踊りなどを披露した。



# 多良間村に感謝状

去る11月4日(金)、11月1日の「灯台記念日」にちなみ第11管区海上保安本部は長年航行援助業務に努めてきたとして、多良間村に感謝状を贈呈した。

多良間村は、15年以上多良間港普天間第一号棟標など航路標識の維持管理に努め、海上交通の安全確保に貢献したことが評価された。

贈呈式では、宮古島海上保安本部の久留利彦部長から伊良皆光夫村長に感謝状が贈呈された。



# 「大道区・男の料理教室」

今年度から多良間村で始まった地域福祉推進コーデイネーター事業(村社協委託)でモデル地区となった大道区にて、男の料理教室が行われました。

講師は区長でもある野里雅明氏。「体にやさしい料理」と銘打って、島で調達できる食材のみで、簡単に調理できる「キャベツたっぷり海鮮お好み焼き」の美味しい作り方を学びました。「ポイントは削り粉をタネに混ぜること」で、旨味たっぷりのお好み焼きが焼き上がりしました。

初めて作る参加者もあり、試食タイムでは「焼くだけなのに美味しい!」「小麦粉は災害時に簡単に満腹感を得られる食材だから上等!」といった声が上がりました。

今後も、このようなイベントを通して区民が集う機会を増やし、支え合いネットワークを広げていきます。



その気持ちで、この国を守るチカラになる。

## 陸上自衛官 (男子) 募集中

採用試験：2月3日 (24日締切)

- 募集種目：自衛官候補生 (任期制)
- 応募資格：18歳以上27歳未満の男子
- 試験科目：筆記試験 (国語・数学・社会及び作文)  
口述試験、適性検査及び身体検査

手当：129,300円～ (3ヶ月後には164,700円)

賞与：年2回

任期満了：任期継続、退職問わず\*特例退職手当が支給

\*寮生活となりますので、宿舎、食費、光熱費等はかかりません



自衛隊沖縄地方協力本部  
宮古島出張所

TEL 0980-72-4742

なぜ?  
自衛官

自衛官募集

検索



# 村長のたうけーむぬ中む。(ひとりごと)

年末年始は酒の席が多くなる。好きではしご酒という御仁もいるようだ。薬にも毒にもなるのが酒。「一杯目人(ひと)酒を飲み、二杯目酒(さけ)酒を飲み、三杯目酒(さけ)人を飲む」などという。飲んでも飲まれるな。そう誓っていてもついつい飲み過ぎてしまう。度を過ぎると人生まで棒にふるってしまう場合だつてある。ある程度の酒は、たしなみとして人生を豊かにしてくれる。職場の飲み会も以前に比べて様変わりしたという。若手は敬遠しがちだと聞く。業務終了後の宴会で「これは残業ですか」と言ったとか。

年末年始にかけてアルコールを摂取する機会が増える。飲み過ぎた翌日は頭痛や胸焼け吐き気など「二日酔い」の症状が起きることがある。原因

や症状は様々だが、気分を悪化させないためには、水分をたっぷり取ることと、食事に気を配ることが大切だという。まず、塩分が高い食事は控える。塩分を取ると、体は血液中の塩分濃度を下げようと水分をため込み、むくみやすくなってしまう。排泄がうまくいかず、塩分もアルコールも体のためこんでしまう。

もうひとつ大切なことは、炭水化物の量。アルコールが肝臓で分解される時には、ビタミンB1が大量に消費されるが、炭水化物の代謝にもビタミンB1が使われる。過剰な炭水化物があると肝臓はアルコール分解に時間がかかってしまう。飲酒中はアルコール吸収を抑えるため、適度な炭水化物が必要。ただ、炭水化物を過剰にとると、今度は肝

臓の処理が追いつかない。酔いが回りやすく、二日酔いにもなりやすい。酒席の食事でも炭水化物を取り、締めはラーメンやそばでは多すぎる。飲酒日はほどほどの炭水化物、翌日はおかゆやうどんのような、消化の良い炭水化物を少量にしよう。二日酔いには、肝機能アップの効果があるタウリンを含む貝類、ビタミンを含む野菜がお勧め。果汁百分ジュースもOK。

「一杯目は健康のため、二杯目は喜び、三杯目は心地よさ、四杯目は愚かさのため」お酒の一杯目は血液の循環をよくしたりするので健康に良く、二杯目はうまいお酒を飲んだ喜びをかみしめ、三杯目はほろ酔い気分で心地よさを味わい、四杯目で酔っ払って、とんでもないことになり、後で後

悔する。四杯というグラスやジョッキの回数ではなく、酒を飲むときは飲み過ぎないように「ほどほどに」飲むという戒めのような。できるかな……。戦国武将の上杉謙信は辞世の句を次のように詠んだ。「四十九年一睡の夢 一期の栄華 一盃の酒」自分の四十九年の生涯はひと眠りする間の夢であった、一生の栄華は一杯の酒を飲み干すに過ぎないものであった。



## 多良間駐在所からのお知らせ

7月末～10月初旬にかけて塩川にある牛舎から牧場用の肥料が40袋盗まれました!!  
12月11日の夜、仲筋にある民家にどろぼうが侵入し、現金などが盗まれました!!

### 防犯対策

- ①なんでも畑に置かない。農機具と肥料の倉庫にはカギを掛けるなど対策を!!
- ②近くの用事でも家の戸締まりをしましょう!!
- ③怪しい人を見かけたら勇気を持って声を掛けましょう!  
近所の人には連絡を、宮古島警察所には通報をお願いします!

宮古島警察所 ☎ : (0980)72-0110

### 一晩寝たから大丈夫、ではとおれません!

知っていますか? 二日酔い

それぞれのアルコール1単位の目安



チュウハイ  
350ml  
1単位



泡盛  
100ml  
1単位



ビール  
500ml  
1単位



1単位のアルコールが  
抜ける(分解される)には、  
**約4時間**かかります。

左のように3単位飲むと...

**睡眠8時間**

アルコールは  
徐々に分解

**8時間寝たからと**  
いってアルコールが  
身体で分解されるのは  
2単位分です。



つまり翌朝は  
**1単位残っている**  
**二日酔い状態**なのです。

お酒を飲むときは翌日の仕事を考えて、  
寝ている間にアルコールが分解される  
適度の量を飲みましょう。

沖縄県・沖縄県警察・沖縄県交通安全協会連合会・飲酒運転根絶連絡協議会・飲酒運転撲滅の会

お酒の飲みすぎに注意しましょう!! お酒を飲むときは翌日の仕事を考えて、寝ている間にアルコールが分解される適度量を飲みましょう!!

## 1月10日は「110番の日です」



事件・事故 あわてず あせらず 110番

～悩み事 シャープに解決 #9110～



### 110番のポイント

- ★ いつ どこで 何がありましたか? 落ち着いて警察官の質問に
- ★ 犯人の逃げた方向 車両番号 人相特徴は? 教えてください

110番は、緊急専用の電話です。

急ぎでない相談や各種問い合わせは

●宮古島警察署 (72-0110)

●警察本部 (#9110又は098-863-9110) まで

11月

世帯数と人口 <small>(平成28年11月末現在)</small>		
総世帯数	527 (0)	
総人口	1,182 (2)	
男 634	女 548	
区別	人口	世帯数
土原	58 (0)	30 (0)
天津川	92 (0)	40 (0)
川良	103 (0)	52 (-1)
宮間	71 (0)	30 (0)
嶺間	150 (1)	68 (1)
大道	196 (0)	96 (0)
大木	295 (1)	122 (0)
大吉	212 (0)	85 (0)
水納	5 (0)	4 (0)
出生	2	死亡 1
転入	2	転出 1

誕生

字仲筋402番地1 佐久本 直樹・靖乃さんの長男 大成くん 平成28年11月10日  
 字塩川280番地 仲本 結女さんの長女 あこちゃん 平成28年11月18日

おくやみ

字塩川130番地 屋嘉比 幸子 (78歳) 平成28年11月6日

緊急ダイヤル

火災・救急 ワンクッションコール	119番
警察官 派出所 (79-2010)	110番
急病人 多良間診療所	79-2101
歯科診療所 医師	79-2162
停電 沖縄電力多良間営業所	79-2147
断水 役場住民福祉課	79-2623
家畜疾病 役場産業経済課	79-2503
ガス専用JA多良間	090-6859-2355

救急に関すること  
(11月)

- ◆時間外救急受付 10件
  - ◆救急車出動 3件
  - ◆ヘリ搬送 1件
- 火災・救急ワンクッションコール：  
119
- ※緊急の場合以外診療時間内での受診を心がけよう

広報たらま  
寄附金のお礼

宮國 朝好様 (大阪府在)  
塩川 源幸様 (中城村在)

ありがとうございました。



編集後記

※不思議な外国人  
 10月のある日、普天間港にカラフルなヨットが入港した。  
 乗っていたのは、よく日焼けした男女5人。その中に、日本人の女性も一人いた。

5人は国籍が全て異なるとのこと。ニュージーランド、台湾、日本他。数ヶ月前にニュージーランドを出航し、世界一周する予定。その途中に、多良間島にも上陸。  
 5人はファイアーダンスを披露したいとのこと、急遽、小学校のグラウンドを提供。  
 噂を聞きつけた、子ども達が、夕暮れのグラウンドに集まってきた。  
 そして、ギターや太鼓に合わせてファイアーダンスを披露した。  
 楽しく不思議な夜でした。  
 翌日は、海岸で拾ったサンゴや貝殻、漂着物で作った「TARAMA」の文字の入った魚のオブジェを役場にプレゼント。  
 村民の何人かはお礼に野菜を差し入れたそうです。  
 世界中をヨットで旅する不思議な外国人と、多良間村民のあたたかいふれあいでした。

なかまさとや  
仲間智也

