



## 塚本恭子5連覇! 男子は4年振りに 仲間正彦



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。



# たらま島一周マラソン大会



第20回たらま島一周マラソン大会が11月11日(土)に開催された。小雨の降る中、役場前で開会式が行われ、大会長の伊良皆村長は「選手にとつては素晴らしいコンディション。応援する方は少し難儀だが選手の頑張りを後押しして欲しい。また島外からの皆さんようこそ。この大会も20回の節目を迎えたが、参加する選手の皆さん

やボランティア、住民のおかげと感謝している。出場者は自信の記録に挑戦し、新しい出会いで友情の輪を広げて欲しい」とあいさつ。前回優勝の男子池間さん女子塚本さんが選手宣誓した。競技は、最長24・3キロAコースを含む4つのコースに、島内外から参加したランナーが自然や歴史を感じながら、思い思いのペー

スでゴールを目指し、沿道には大勢の村民がボランティアとして参加、飲み物を手渡したり、声援を送って選手を後押しした。大会には342人が出場し334人完走した。完走率は98%。Aコースの優勝は男子が宮古島の仲間正彦選手。女子は今年3月に地域おこし協力隊として多良間村に移住した、塚本恭子選手

がそれぞれ優勝した。ゴール後は大会名物の山羊汁そば、牛汁そばと黒豆ぜんざい、たらま花茶などが振る舞われ、空腹と疲れた体を休めながら多良間島の名物に舌鼓を打っていた。大会終了後のふれあいパーティーでは、ランナーとボランティアが飲んだり踊ったりと交流を深めていた。



# 多良間神社祭

11月10日(金)多良間神社において氏子、役場職員、関係機関、村民が参加し、向こう1年間の村の繁栄を祈願する、多良間神社祭が執り行われた。

伊良皆村長が祈詞を述べ小・中学生も含め参加者全員で土原豊見親頌徳歌と数え歌を合唱した。

また、奉納余興も披露され、保育園児や婦人会、村民有志らの踊りで盛り上がっていた。



## 40年振りの多良間公演

12月1日(金)、沖繩芝居喜劇の女王として有名な仲田幸子さんの劇団でいご座による公演がコミュニティー施設で行われた。

多良間では40年振りという仲田さんの公演に会場は大勢の村民で満席となり、沖繩喜劇の女王が演じる笑いあり、涙ありの舞台を楽しんだ。

仲田さんは「多良間島には40年振りの来島、とてもきれいなコミュニティー施設が完成してびっくりした。最後まで楽しんで観てほしい」とあいさつした。





# 多良間村民運動会



11月3日(金)小学校グラウンドにおいて、多良間村民運動会が開催された。  
「スポーツを通して、村民の健康増進と心のふれ合いを大事に、明るい平和で豊かな地域づくりと活性化を図る」をテーマに、老若男女の各区代表選手が汗を流し、歯を食いしばり、転んだり一生懸命様々な競技で熱戦を展開した結果、大木区が優勝した。



## 保健師からのお知らせ

年の瀬を迎え、慌ただしい日々が続いています  
が皆様はいかがお過ごしでしょうか。沖縄では通  
年報告されているインフルエンザが、12月から3  
月頃が流行しやすい期間と言われています。皆さん  
は、ワクチンの予防接種をお済みでしょうか。  
まずは予防が重要ですので、今のうちから感染予  
防対策を徹底的に行ってください。流行期には診  
療所は対応に追われますので、皆様のご協力をお  
願います。

### インフルエンザの症状

- ・急な高熱・寒気・頭痛・関節痛・筋肉痛・  
だるさ・咳
- \* 必ずしも当てはまらない場合があります。

### 予防方法

- ・マスクの着用
- ・人ごみを避ける
- ・手洗い、うがいを  
する
- ・不用意に鼻や眼の粘膜を触らない
- ・湿度(50%~60%)を保つ

- ・栄養と休養を十分とる
- ・咳エチケット

- ①ティッシュなどで口と鼻をおおい、他の人  
から顔をそむける。  
ティッシュがない時は、口を袖口でおさ  
えて極力、咳が拡散しないようにする。
- ②鼻水や痰などを含んだティッシュは、すぐ  
にゴミ箱へ捨てる。
- ③咳やくしゃみをする際に押さえた手や腕は、  
手を洗う前に不必要に周囲に触れないよう  
に注意して、しっかりと手を洗う。
- ④携行できる速乾性擦式消毒用アルコール製  
剤あるいはパック入りのアルコール綿を用  
意しておく。
- ⑤咳をしている人に、マスクの着用を積極的  
に促す。

インフルエンザに感染したら早めの受診が大切  
ですが、必ず**診療所に電話をして指示に従って  
受診**するようにして下さい。

## 平成 29 年度 特定健康診査の結果より お知らせします。

多良間村では、9月中旬に実施された40～74歳を  
対象とした特定健康診査の結果、「収縮期血圧」「LDLコ  
レステロール」「1～2ヶ月前の平均血糖値(HbA1C)」  
の項目が、全国・沖縄県と比較して高いことが分か  
った。その中で、多良間村は、40・50・60～70代の各年  
代別での割合をみると、年代ごとに高くなっているこ  
とが分かった。

伝統祝いや行事の多い多良間島では、天ぶら等のパン  
ピンやオードブル、菓子パンなどを非常に多く摂取  
されていること、また、ビールや泡盛を日頃から多く飲  
酒されていることも、その要因の1つだと考えられる。

この状態が続くと、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞、腎不  
全などの病気を引き起こし、多良間島で生活できなく  
なる可能性が高くなる。これらの病気は65歳以上で要  
介護認定者の主な病気としてあがっており、食生活と  
の関連が非常に高いと考える。脳出血や脳梗塞を引き  
起こすと身体に麻痺が残り、島外の施設でリハビリを  
せざるを得なくなり、島に帰れない期間が長くなるこ  
とや、帰れたとしても日常生活の動作に制限が生じる

ため、これまでの生活とは違い不自由を感じることも  
考える。腎不全になると、島外での透析治療が必要と  
なり、週に3回、1回に3～4時間の活動制限が生じ、生  
活の質が低下してしまう。また島内から通院すると、  
交通費用や宿泊費用がかかり、対象者本人だけでなく  
家族における介護や経済的にも大きな負担がかかる  
ことが想定できる。

日頃の食生活の見直しや多量の飲酒改善、禁煙や運  
動習慣を身につけることが、病気への予防に繋がる。  
「自分らしく島で過ごしたい」、「人生の最期を過ご  
したい」といった住民の声もあがり、「自分は健康だから  
大丈夫」「どうせ、結果が悪いから受けない」「結果を聞  
くのが怖い」ではなく、健診をしっかりと受けて、病気の  
早期発見・早期治療(二次予防)をすることが、理想的  
な島生活に繋がると考える。すぐに、生活習慣を変え  
るのではなく、少しずつ、食生活への見直しを意識し  
ていくことから一緒に始めていきませんか？

前泊 勝人

## 村長杯ゲートボール大会



優勝の宮良 A チーム

第32回多良間村長杯ゲートボール大会が、11月27日(月)村営ゲートボール場で行われた。  
各区の老人クラブ会員や役場職員など全18チームが出場し、ステイックさばきを競い合った。  
開会式で伊良皆村長は「今年も残り少しくなった、製糖期もまもなく始まる、健康で過ごし良い1年を迎え、来年もがんじゅうでゲートボールをしよう」とあいさつした。

村長杯ゲートボール大会は、ゲートボールを通して老人クラブ会員及びゲートボール愛好者の結束を図るとともに、健康増進などの目的で毎年開催されている。  
結果は次の通り。  
優勝・・  
宮良 A チーム  
準優勝・・  
津川 B チーム  
3位・・  
土原 B チーム

## A コープたらま店新装オープン

J A おきなわ A コープたらま店が11月27日(月)にリフレッシュオープンした。  
オープニングセレモニーでは、多良間幼稚園の園児たちが「ありがとこの歌」を歌い、島袋社長、伊良皆村長らがテープカットを行った。

島袋社長は「1983年にオープンし34年間組合員や、地域住民に支えられてきた、これからも指示されるよう、接客サービスの向上に努め、新鮮、安全、おいしいと言われるような商品を提供する」とあいさつした。

来賓の伊良皆村長は「A コープは30年余り多良間島の台所として支えてきた。今日新たなオープンとなる。品揃えもよく、これからもますます期待できる。新装オープンおめでとう」と祝辞を述べた。



## 病害虫まん延防止にご協力を！！

沖縄県にはサツマイモなどに被害を与える害虫、カンキツ類などに被害を与える病気が発生しているため、植物防疫法により、以下の植物は県外への持ち出しが禁止されています。

サツマイモ(紅イモ等)、エンサイ(ウンチェバー)、アサガオ、グンバイヒルガオ、モミジヒルガオ等の生茎葉、地下部(イモ)

カンキツ類(シークワーサー、タンカンなど)、ゲッキツ、オオバゲッキツ(カレーリーフ)などの植物(苗木)

お菓子などの加工品、カンキツ類の果実は自由に持ち出せます。

詳しくは下記へ

農林水産省那覇植物防疫事務所平良出張所  
0980-72-2433



# 多良間村駅伝競走大会

第50回多良間村駅伝競走大会が11月26日(日)、役場前を発着点に、一般の部は7区間30キロ、子ども部は7区間16・5キロで健脚を競った。

一般の部は大木区Aが2時間12分37秒で7連覇を果たした。子ども部も大木区が1時間12分28秒で優勝した。結果は次の通り。

## 子どもの部

優勝：大木区 1時間12分28秒  
 準優勝：天川区 1時間13分14秒  
 3位：大道区 1時間13分21秒

### 【区間賞】

1区 (1.5* <sub>区</sub> )	垣花優里 (嶺間)	6分13秒
2区 (1* <sub>区</sub> )	本村琴美 (嶺間)	3分35秒 (区間新)
3区 (2* <sub>区</sub> )	桃原司至 (大木)	7分59秒
4区 (3* <sub>区</sub> )	美里鳴海 (天川)	12分19秒
5区 (2* <sub>区</sub> )	豊見城花 (嶺間)	10分31秒
6区 (3* <sub>区</sub> )	奥原涼介 (大道)	12分11秒
7区 (4* <sub>区</sub> )	美里純也 (大道)	14分58秒

## 大人の部

優勝：大木区 2時間12分37秒  
 準優勝：天川区 2時間34分55秒  
 3位：大道区 2時間40分22秒

### 【区間賞】

1区 (5* <sub>区</sub> )	屋嘉比達佳 (嶺間)	21分46秒
2区 (3* <sub>区</sub> )	知念優伍 (大木)	12分40秒 (区間新)
3区 (2* <sub>区</sub> )	大戸理絵 (嶺間)	9分16秒
4区 (4* <sub>区</sub> )	柳岡秀二郎 (大木)	15分45秒 (区間新)
5区 (8* <sub>区</sub> )	野原康弘 (大木)	34分27秒
6区 (3* <sub>区</sub> )	野原賢一 (大木)	13分48秒
7区 (5* <sub>区</sub> )	清村賢一 (大木)	24分00秒



## 住宅の簡易診断を行います

昭和56年5月以前に建てられた住宅の耐震化を促進するため沖縄県では住宅の簡易な耐震性を診断する技術者を派遣しています。

診断費用：10,800円 募集件数：50件

お問い合わせ先：NPO法人 沖縄県建築設計サポートセンター  
 電話番号 098-879-1020

# 村長のたうけーむぬ中む。(ひとりごと)

長生きは人類の夢である。厚生労働省が公表した

2016年の日本人の平均寿命は男性80・98歳、女性87・14歳であり、いずれも過去最高を更新した。また、平均寿命の国際比較では男女とも香港に次いで世界第二位となっている。日本人の寿命がこれほどまでに伸びたのはそう遠い昔のことではない。第二次世界大戦後のことである。戦前までは、人生50年ともいえる平均寿命であった。戦後平均寿命の伸びは著しい。60歳を超えたのは男性昭和26年、女性昭和25年である。70歳を超えたのは男性昭和46年、女性昭和35年である。80歳を超えたのは男性平成25年、女性昭和59年である。戦前から約70年の間に平均寿命は約30年延びて、「人生50年時代」から

「人生80年時代」に大きな飛躍を遂げた。

私達が人生設計(ライフプラン)を考える上で、高齢になっても、健康で生活できるかどうかは大きな関心事である。生きているだけではなく、生きている間はできるだけ長く、元気でいたいと思うのはすべての人の願いである。PK(Pinpinコロリ)という言葉にはその願いが込められている。健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる時間、いわゆる健康寿命が求められる。老後どれだけ健康な生活が、送れるか、つまり寝たきりにならないで、日常的に介護などの世話を受けることなく、自立した健康な生活が送れる期間が何歳まで確保できるか、が大切である。しかし、そう願

つつも病気や事故と言った災難は突然訪れる。事故はともかく、大病に成らないためにはいくつかの秘訣があるという。「魚中心と野菜果物を多く摂る食事習慣」「定期的継続的に体を動かす運動習慣」この二つが長寿の人達の共通した生活習慣となっている。つまりは「食事と運動に気を遣う」ということである。

20世紀後半から始まった長寿革命によって、人生は50年時代から80年時代へ移行し、90年時代、100年時代にさしかかろうとしている。約70年の期間に30年、40年の長寿化が進むという劇的な変化が進んでいる。私たちはこの変化に十分対応できているでしょうか。長寿化、人生の長期化に伴って、私たちの人生も変えていかなければなら

い。長い人生をどのような生きがいをもっていきるのか。どのように学び、働くのか、どのような家庭を築くのか、家庭経済の長期計画は適切か、そして健康の維持をどう図るのか、など様々な課題が投げかけられている。私たちは、人生90年時代、100年時代に対応した生き方(ライフプラン)を早急に探していかなければならない。近い将来人生100年時代が訪れる。



森本



# 観光振興課 地域おこし協力隊員 友野の 活動報告

「広報たらま」9月号で「OKINAWA離島コンテンツフェア」に初めて参加し、多良間島を商品化したい(旅行会社でのツアー企画)という会社と話が進んでいるとご報告しましたが、その企画がなんと採用されました！！

全部で31企画の申請があった中、13企画が採用となり、多良間旅行の企画がその中の1つとして採用されたのは、イベントに行っても良かったなぁ～と思います。

商品名「沖縄離島の旅～多良間島に伝わる踊りや島言葉に触れる旅～」と題して、`たらまふつ、に焦点をあてたWeb特集ページが作られる予定です。先日その取材が行われました



急遽にもかかわらずたくさんの方の方にご協力をいただき本当に有り難かったです。

2日間、取材に同行させてもらったことで私自身も`たらまふつ、についてとても勉強になりました。Webサイトの完成は年内の予定です。

そしてもう1つご報告

12月16日(土) 福岡県で行われた「九州・山口・沖縄 移住&起業・就農フェア」に参加してきました。50を超える市町村が出展しており、各市町村ブースで個別に移住相談などを行うイベントです。市町村ブースの他にはステージもあり、そこではイベントに参加している9県から各県1名づつがステージに登壇して、自身の移住体験を約10分ほどを話す「私の移住ストーリー」というリレートークが行われました。

沖縄県からは、私が登壇して自身の移住体験の話をさせていただきました。

移住して1年の私が話をするなんて、とても恐れ多かったです。「せっかくの機会だし、多良間のPR・多良間を知っていただくことに繋がるなら」と思い、移住した経緯や移住後の生活の話を少し笑いも交えながらさせていただきました。

自身の移住体験を話すなかで改めて多良間に住んでからの1年間、本当にたくさんの島の方に助けられているなぁ～と実感しました。この場を借りて感謝をお伝えしたいと思います。



これからも引き続き、多良間の素晴らしさを多くの方に伝えられるように頑張ります！！



11月

**世帯数と人口**  
(平成29年11月末現在)

総世帯数 527 (1)  
総人口 1,171 (-4)  
男 631 女 540

区別	人口	世帯数
土原	57(-1)	28(0)
天津川	92(-1)	41(0)
川良	100(1)	50(1)
宮嶺	74(0)	30(0)
間道	143(0)	67(0)
大木	198(-1)	99(0)
吉川	287(2)	120(2)
水納	216(-4)	89(-2)
出生	0	死亡 1
転入	5	転出 8

( )内は前月比

**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 4件
- ◆救急車出動 3件
- ◆ヘリ搬送 2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

**おくやみ**

宇塩川69番地 池間 和彦 (82歳) 平成29年9月2日

**広報寄付のお礼**

・伊良皆 源康 様 東京都在  
・上間 麗子 様 宮古島市在

・伊良皆 秀安 西原町在  
ありがとうございました。

**観光振興課求人募集**

職種	年齢	賃金	求人者	就業場所	就業時間	加入保険	必要な免許資格	募集人数
1 公園美化・緑化のための清掃作業員	年齢不問	740~	多良間村役場 (観光振興課)	多良間村内公園内(農村公園、ふるさと海浜公園、八重山遠見台公園、夢パティオたらま、ミッジ公園、村営グラウンドゴルフ場、宮古市の森公園、テニスコート周辺、前泊東屋・公衆トイレ)	8時30分~17時15分	社会保険・厚生年金・雇用保険の適用あり	運転免許保持者、刈払機などを使用できる方	3
2 調理係	年齢不問	770~	多良間村役場 (観光振興課)	夢パティオたらま	朝)5時30分~9時00分 夕)15時30分~20時00分	社会保険・厚生年金・雇用保険の適用あり		若干名

\*詳細について、面接を希望される方は多良間村役場観光振興課までお問い合わせ下さい。  
多良間村役場観光振興課 TEL 0980-79-2260



多良間村外にお住まいの方。是非、多良間村へふるさと納税での応援をよろしくお願ひします。

なかまさとや 仲間智也

多良間村公式ホームページトップの「ふるさと応援寄付金」をクリックするか、ふるさと納税ポイント制自治体サイト「ふるぽ」の多良間村ページからお申し込みいただけます。返礼品として、多良間の山羊汁、牛汁、ばなばんびん、ノニジュース、たらま花茶、おこなわカレー、JALクーポン等々ご用意しております。

**編集後記**

\*12月から多良間村へのふるさと納税がインターネットでも申し込めるようになりました。