

## ～ 船舶課からのお知らせ ～



### 1. 運航時間の変更について

※令和3年1月より実施していましたが毎週木曜日の粟国港発の出航時間は、4月より午後2時の出航となります。

※今年度、「ニューフェリーあごに」の更なる利便性向上のため運航時間等含めたアンケート調査を予定しています。

運航時間の変更については、アンケート結果を受けて総合事務局と調整後、村議会に諮り条例改正を行い運航時間を変更します。

その際は、アンケート調査にご協力をお願いします。

### 2. 「ニューフェリーあごに」定期検査（ドック）について

「ニューフェリーあごに」の定期検査（補償ドック）については、令和3年5月23日～6月17日までを予定しています。ドック期間中は、村民はじめご利用なさる皆様には、ご不便をお掛けしますが、ご理解のほどお願いします。

ドック期間中は、代船を5回程度予定していますが、日程調整中ですので決まりしだいお知らせいたします。

### 3. フェリー乗船券の販売について

「ニューフェリーあごに」の乗船券の販売については、当日販売となります。前日販売はできませんので、ご理解の程をお願いします。

### 4. 粟国港荷捌き施設について

昨年度末より粟国港に建設中の荷捌き施設については、沖縄県より引渡を受けた後、貨物の配置方法等決定しだいお知らせいたします。



## 農業者年金

3つの要件を満たせばどなたでも加入できます！

### ◆加入資格

60歳未満

国民年金第1号被保険者

年間60日以上農業従事



税制面の優遇措置や終身年金で80歳までの保障付きなど様々なメリットがあります。お気軽にご相談ください。

## 社会福祉協議会 だより

### ★★★ 求人募集・嘱託職員（正職員登用あり） ★★★

職 種：事務局  
勤務時間：AM8：30～PM5：15  
休 日：土・日・祝祭日  
月 給：150,000円  
勤 務 地：粟国村離島振興総合センター  
資 格：自動車運転免許  
エクセル・ワードの簡単なパソコン操作  
(社保完備)

職 種：ヘルパー（非常勤職員）  
勤務日数：週4日（4勤3休）  
勤務時間：AM8：30～PM5：15  
時 給：900円（日当・7,200円）  
勤務先：粟国村離島総合センター  
資 格：介護に興味があれば初心者でも可。  
働きながら資格がとれます。  
原付免許  
採用人数：若干名

連 絡 先：粟国村社会福祉協議会 ☎988-2045（担当：玉寄）

# 令和3年度 栗国村 特定健診・がん検診のご案内

特定健診・がん検診の日程案内をいたします。

年1回の集団健診はとても大切な機会です。健診で、あなたの身体をチェックしましょう！！



| 健診項目         |                  | 料金                    | 対象者  | 検査目的                            |
|--------------|------------------|-----------------------|--|---------------------------------|
| 基本健診<br>詳細検査 | 基本検査<br>(特定健康診査) | 0円                    | ①国民健康保険加入者<br>(20歳以上)                                      | 糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣予防のための健診です。 |
|              | 眼底検査             | 0円                    | ②後期高齢者医療加入者の方<br>(健診当日75歳以上の方)                             | 動脈硬化、糖尿病性網膜変性などの早期発見            |
|              | 心電図検査            | 0円                    | ③生活保護受給者<br>④社会保険の被扶養者の方<br>(加入保険によっては料金が発生する場合があります)      | 不整脈や狭心症、心筋梗塞などの病気を調べる検査         |
|              | 貧血検査             | 0円                    |  | 貧血症や多血症の有無を調べる検査                |
| がん検診         | 肺がん検査            | 700円                  | 20歳以上の住民   | 肺や気管支の状態を調べます                   |
|              | 喀痰検査             | 700円                  | 肺がん検診を受診した方で<br>①BI指数400以上の方②または6ヶ月以内に血痰のあった方のうち、受診を希望される方 | 肺における悪性細胞の有無を調べる検査              |
|              | 胃がん検査            | 1,300円                | 20歳～79歳未満の住民   | 食道や胃、十二指腸の状態を調べます               |
|              | 大腸がん             | 500円                  | 20歳以上の住民   | 大腸からの出血を調べます                    |
|              | 肝炎検査             | 0円                    | 令和2年度に40歳を迎える方、または70歳までに過去に1度も検査を受けたことのない方                 | B型肝炎とC型肝炎の可能性を調べる検査             |
|              | 前立腺がん検査          | 700円                  | 45歳以上の住民(男性のみ)   | 前立腺がんの可能性を調べる検査                 |
| 婦人がん検診       | 乳がん検診            | 1,100円<br>※70歳以上の方は無料 | 40歳以上の村民※要予約<br>(40名定員のため、去年受けていない方を優先して受付けます)             | 乳がんの有無を調べる検査                    |
|              | 子宮がん検診           | 800円<br>※70歳以上の方は無料   | 20歳以上の村民※要予約   | 子宮頸がんや膣がんの有無を調べる検査              |

## 【健診を受ける前の注意事項】

- ✳ 保険証を忘れずにお持ちください。
- ✳ 午前に受診される方は朝食をとらず、午後に受診される方は昼食をとらないでください。
- ✳ がん・婦人がん検診は基本的に栗国村に住民票のある方が対象です。

★各健診当日は、送迎車が巡回しますのでご利用ください。(防災無線でお知らせします)

健診に関する詳しいお問い合わせ・ご予約は  
役場民生課まで 電話：098-988-2017

| 検査内容   | 備考  | 日時  |
|--|---|---|
| 身体計測(身長、体重、腹囲)・<br>血圧・尿検査・問診・医師診察<br>血液検査-採血(脂質、血糖、<br>腎機能、肝機能)<br>瞳孔奥にある網膜に光を当て<br>て、眼底鏡で写真をとり、観<br>察します。<br>ベッドに横になり、胸と両手<br>足に電極シールを貼り付け、<br>心電図を記録し、波形から心<br>臓に異常が無いかを診ます。<br>採血 | ※社会保険の被保険者の方は、<br>基本的には「事業所健診」を受診して下さい。<br>健診内容や日程が異なるため、受診に関しては職場<br>にご確認ください。 |  <p>健康診断</p> <p>～受付時間～</p> <p>① 4月24日(土)<br/>午前 7:00～10:30<br/>午後 1:00～2:30<br/>(※初日の午前中は混みますのでお時間には余裕を持って受診してください)</p> <p>② 4月25日(日)<br/>午前 7:30～9:00</p>  |
| 検診車にて胸のエックス線撮影<br>(レントゲン)  | 妊娠している方、妊娠の可能性のある方は受診できません  |   |
| 検査容器を事前に受け取り、<br>提出日までに3回痰をとりま<br>す。※痰が出ない方は検査で<br>できません   | ※4月25日以降の痰で3回分を採取<br>回収日時：未定(健診会場でお知らせします)<br>場所：保健師室に設置するクーラーボックスへ             |   |
| 検診車にてバリウム検査(レ<br>ントゲン)   | 80歳以上の方は検査を受けられません。<br>(ご希望の方は自己負担になりますが本島の病院で内視<br>鏡検査で胃がん検査ができます。)            |   |
| 自宅で便を2回採取します。<br>健診当日に検便容器を配布し<br>ますので、提出日に保健師室<br>へお持ち下さい。  | ※4月25日以降の便で2回分を採取<br>回収日時：未定(健診会場でお知らせします)<br>場所：保健師室に設置するクーラーボックスへ             |   |
| 採血   |   |   |
| 採血   | がんの可能性を調べる検査なので、確実な診断のため<br>には直腸診・経直腸エコーの検査が必要になります。                            |   |
| 乳房をはさみながら圧迫して<br>いき、上下・左右方向から1<br>枚ずつレントゲンを撮ります<br>綿のついた細い棒状の検査器<br>具を使って子宮の入口の細胞<br>をこすり取ります  | 2年に1回の健診をお勧めします   | ～受付日時～<br>4月22日(木)<br>午後 2:30～3:30<br>※婦人検診だけ木曜日<br>ですのでお間違えの無<br>いようにご注意下さい  |

！胃がん検査を受けるときの注意事項！

- ①前日の夜9時頃までに食事をすませてください。検査が終わるまでガム・タバコも控えてください。
  - ②アルコール類は前日は控えましょう。前日の深夜12時までは水・お茶を飲んでも構いません。
  - ③内服薬(血圧・心臓)服用中の方は、検査の3時間前までに少量の水で服用してください。その他の薬は検査終了まで控えてください。
- 検査できない方：①80歳以上の方②朝飲食した方③妊娠中の方、または思われる方④熱のある方・体調が悪い方  
 ⑤食道・胃・十二指腸の手術を受けた方や治療経過観察中の方⑥便秘の方⑦その他、問診により  
 受けない方がよいと判断された方は健診受診出来ません。





## 栗国小中学校卒業式 —小学校123期・中学校73期—



3月6日(土)に小中学校体育館において、卒業テーマ「ありがとう 僕らの青春の日々 ひらこう 未来への一ページ」のもと、令和2年度 栗国小学校第123回・栗国中学校第73回卒業式が挙行され、糸満裕校長より卒業証書が小学校卒業生4名(男子2名、女子2名)、中学校卒業生4名(男子2名、女子2名)へ授与されました。

中学校卒業生は義務課程を修了し、「15の旅立ち」となり、栗国島を離れ、沖縄本島での生活となります。各自、目標と希望を持ち、島への誇りを胸に抱き大きく羽ばたいて欲しいです。卒業生の皆さん、卒業おめでとうございます。



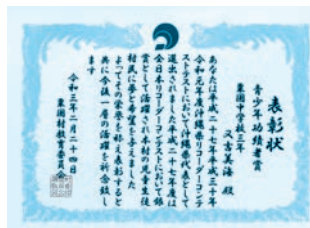
## 栗国幼稚園修了式

3月18日(木)に栗国幼稚園では、第48回栗国幼稚園修了式が挙行され、7名(男子2名、女子5名)へ修了証書が糸満裕園長より授与されました。修了する園児は一人ひとり、小学校で頑張りたいことなど、元気いっぱい述べていました。



## 【青少年功績者賞で表彰(2/24)】

令和2年度栗国村教育委員会スポーツ・文化表彰で、栗国中学校3年生の又吉美海さんが表彰されました。平成27年度・平成30年度・令和元年度に沖縄県リコーダーコンテストに沖縄県代表として選出され、平成27年度は全国で銀賞を受賞したことによるものです。小さな学校の大きな快挙となる喜びであります。



## ♪♪ルンジ先生メッセージ♪♪

Hello everyone  
How are you?

The weather has become warmer lately, and the humidity surprised me at first because I have not experienced it before in Australia. It is a dry country.  
In the garden, the broccoli and strawberries are growing well, although I have encountered a problem with the bugs eating at the leaves.  
I have also received some more plants thanks to a kind-hearted, agriculture person. I wait eagerly for harvest.  
In the meantime, there are new beginnings in April, I hope everyone has a good time in the spring.  
Thank you.

皆さん、こんにちは。

お元気ですか？

最近はや暖かくなってきましたが、オーストラリアでは経験したことがない温度の高さに最初は驚きました。オーストラリアは乾燥した国ですから。

庭では、葉っぱを食べる虫に悩まされていますが、ブロッコリーやイチゴが順調に育っています。

また、心優しい農業関係者の方のお陰で植物が増えてきました。収穫を心待ちにしています。

そうこうしているうちに、4月には新たなスタートがあります。皆さんが春を楽しく過ごせますように。

離任教職員コメント

|      |   |      |  |
|------|---|------|--|
| 氏名   | 伊是名 友也 (いぜな ともや)  | 氏名   | 崎山 愛夏 (さきやま あいか)   |
| 転出先  | 沖縄市立島袋小学校   | 転出先  | 豊見城市立座安小学校   |
| コメント | 栗国島での生活は、毎日が楽しくて充実した3年間でした。島のみなさんと過ごした時間は、一生の宝物です。第二の故郷、栗国島！感謝！感謝！感謝！                                 | コメント | 島のみなさん、2年間ありがとうございました。子どもたちの笑顔と島のみなさんの温かい声かけのおかげで、楽しく過ごすことができました。本当にありがとうございました。                         |
| 氏名   | 玉寄 真凜 (たまよせ まりん)  | 氏名   | 前原 美帆 (まえはら みほ)  |
| 転出先  | 八重瀬町立東風平小学校   | 転出先  | 浦添市立当山小学校  |
| コメント | 島のみなさん、3年間お世話になりました。元気いっぱい子ども達、島のみなさんのおかげで楽しい栗国生活になりました。また、マースヤーに出たいです！本当にありがとうございました。                | コメント | 栗国島のみなさん、2年間大変お世話になりました。人なつこくでお話好きな子どもたちと、優しく声をかけてくれる島のみなさんのおかげで、毎日楽しく充実した日々を過ごすことができました。本当にありがとうございました！ |
| 氏名   | 仲村 優 (なかむら すぐる)   | 氏名   | 中村 義智 (なかむら よしとも)  |
| 転出先  | 糸満市立西崎中学校   | 転出先  | 南城市立佐敷中学校  |
| コメント | 栗国島のみなさん、職員のみなさん、2年間、家族共々大変お世話になりました。人・海・山羊と「密」な時間を過ごせて最高でした！本島に戻ったら、絶対に栗国島シックになる自信があります。ありがとうございました。 | コメント | 島のみなさんには、いつも優しく声を掛けてもらい、とても楽しい日々を過ごすことができました。いつまでも栗国島を応援しています。2年間本当にありがとうございました。                         |
| 氏名   | 吉武 佳穂 (よしたけ かほ)   | 氏名   | 謝花 聖子 (じゃはな せいこ)   |
| 転出先  | 退職  | 転出先  | 定年退職   |
| コメント | 栗国島のみなさん、2年間大変お世話になりました。栗国島の子ども達、栗国島のことをこれからも応援しています。どうもありがとうございました。                                  | コメント | 石垣と福木のコントラスト。360度に広がる海を一望できる校舎。クジラのジャンプ。トウージ。島の方々の子どもたちに寄せる思い。どれも忘れられません。深謝。                             |
| 氏名   | 仲座 千晃 (なかざ ちあき)   | 氏名   | 日浦 康稚 (ひうら やすのり)   |
| 転出先  | 糸満市立西崎中学校   | 転出先  | 座間味村立阿嘉中学校   |
| コメント | 2年間、お世話になりました。温かい声かけや笑顔のおかげで、栗国島で過ごした2年間とても楽しく過ごすことができました。また、遊びに来たいです！本当にありがとうございました。                 | コメント | 3年間、お世話になりました。島のみなさんのお声かけで、初めての一人暮らしを楽しく過ごすことができました。栗国のますますの発展を願っています。本当にありがとうございました。                    |
| 氏名   | 仲村 春奈 (なかむら はるな)  | 氏名   | 中村 由衣子 (なかむら ゆいこ)  |
| 転出先  | 南風原町立津嘉山小学校   | 転出先  | 南城市立玉城小学校  |
| コメント | 2年間お世話になりました。心やさしい子ども達や、いつも声をかけてくれる島の人々のおかげで、楽しい毎日を送ることができました。また家族で遊びに来ます！ありがとうございました。                | コメント | 栗国島のみなさん！2年間お世話になりました。島のみなさんの優しさと子ども達の笑顔に囲まれて毎日楽しく過ごすことができました。栗国島大好きです！また会える日まで！！本当にありがとうございました。         |



# 栗国診療所

医師 三宅孝充



早いもので4月に入り、私も栗国島に赴任して3年目に突入しました。栗国診療所は、今年度も医師、看護師、事務3人とも変わらず継続致しますので、どうぞ宜しくお願い致します。

4月というと、赴任や異動によって新しい環境や課題に直面し、心が慌ただしくなる月でもあります。心に余裕をもちながら新年度をスタートするためのヒントとして、「マインドフルネス」についてお話したいと思います。

## 私たちの2人に1人は、「今この瞬間」を生きていない

ハーバード大学の面白い研究で、約2000人を対象にアンケートを行ったところ、「今行っていること」と「今考えていること」が一致していない人は、2人に1人もおり、そのような人は幸福感を感じにくいことが分かりました。

私たちの意識は、今取り組んでいることと別の世界をさまよひ、今この瞬間の喜びや達成感を感じていないことがよくあります。「もっと朝早く起きれば良かった」「あれを買わなければ良かった」「あの人に悪く思われてないだろうか」と、私たちの心は現実と非現実の間、過去や未来の間を頻繁に行ったり来たりしています。このことは、不安やストレスを増すことにつながります。

## マインドフルネスは、医療や様々な分野で応用されている

マインドフルネスは、その言葉自体は比較的最近になって注目されるようになりましたが、長い歴史の中で研究され、様々な分野でその効果が確かめられています。例えば、マインドフルネスを行うことによって不安やストレスが軽減し、うつ状態が減ることが分かっています。また、頑固な痛みを和らげたり、喫煙やアルコール依存を克服する方法としても利用されています。

## マインドフルネスは誰でも、どこでも、今すぐにでも始めることができる

方法はとてもシンプルで、「呼吸に集中し、今この瞬間を五感で味わう」ことです。そのポイントは以下の通りです。

- ① リラックスした状態で（横になったり、歩きながらでも OK、音楽を聞きながらでも OK）
- ② ゆっくりと深い呼吸（腹式呼吸など）を意識し、一つひとつの呼吸に集中する。

頭にもし余計な考えが入り込んだら、呼吸に再び意識を向けるか、他の感覚（アロマの香りや音楽、散歩中の足元の感覚など）に意識を向け、手放すようにしましょう。好みによって様々な方法がありますので、本やインターネットで調べ、自分に合った方法を見つけると良いでしょう。

マインドフルネスは、問題解決の手段ではありませんが、今この瞬間に意識を向けることで、すぐには変えられない現実や思いを一旦は手放すことができます。そうすることで、余計なストレスが減り、自己効力感が高まり、誰もが持つ潜在的な力を取り戻すことができます。今回は、ともすれば状況に流されて雑念が湧きやすい自分への戒めも兼ねて、マインドフルネスについてまとめました。皆様が心穏やかに新年度をスタートできることを願います。

### お知らせ

今月は **眼科** 専門医巡回診療**(完全予約制)**

日程詳細は村内放送でお知らせします。



## 地域おこし協力隊だより

### 【2年間ありがとうございました】

3月31日をもって地域おこし協力隊を卒業することになりました。観光・福祉担当として粟国島に必要とされていることを模索しながら活動してきました。その中で、放課後の【子どもの居場所】に主に携わってきました。みなさんの協力のおかげで、少しずつ形になってきました。ありがとうございます。

今後は沖縄本島を拠点として、子ども福祉に関わっていきます。そして、今以上に関わることが少なくなりますが粟国島の【子どもの居場所】のサポートを中心に今後も島に来ますので、宜しくお願いします。

2年間という短い期間でしたが、沢山の方との出会いや経験、そして、粟国島のみなさんの優しさをもらいました。本当にありがとうございました。この2年間は私にとって幸せの日々でした。



和田 正司



## 粟国駐在所だより

### 春の全国交通安全運動がはじまります

新年度のスタートです。新入園児や新入学生が安全に登校できるよう、地域みんなで安全運転を心がけ、交通事故のない安全で安心な地域の実現を目指しましょう。

#### ★期間

令和3年4月6日(火)から令和3年4月15日(土)まで(10日間)

#### ★運動のスローガン

「自転車に 乗るならきみも 運転手」

#### ★運動の重点

- 子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保
- 自転車の安全利用を推進
- 歩行者等の保護を始めとする安全運転意識の向上
- 飲酒運転の根絶及び危険運転の防止




# 4月 粟国村行事カレンダー・フェリー粟国運航予定

日程・日時変更の際は村内放送でお知らせします。

| 日/旧暦/曜日   | 運航予定           |       | 行事予定                                   | 日/旧暦/曜日   | 運航予定 |       | 行事予定   |
|-----------|----------------|-------|--|-----------|------|-------|--|
|           | 泊発             | 粟国発   |  |           | 泊発   | 粟国発   |  |
| 1 2/20 木  | 9:55           | 14:00 | 健康相談<br>午前9:30~11:30 保健師室              | 16 3/5 金  | 9:55 | 14:00 |  |
| 2 2/21 金  | 9:55           | 14:00 |  | 17 3/6 土  | 9:55 | 14:00 |  |
| 3 2/22 土  | 9:55           | 14:00 |  | 18 3/7 日  | 9:55 | 14:00 | ・虫ん口止門 浜下り   |
| 4 2/23 日  | 9:30           | 15:00 | ・清明 (シーミー)                             | 19 3/8 月  | 9:55 | 14:00 | 足腰教室 離島総合センター<br>午後1:30~                                       |
| 5 2/24 月  | 9:55           | 14:00 |  | 20 3/9 火  | 9:55 | 14:00 |  |
| 6 2/25 火  | 9:55           | 14:00 | 足腰教室 離島総合センター<br>午後1:30~               | 21 3/10 水 | 9:55 | 14:00 |  |
| 7 2/26 水  | 9:55           | 14:00 |  | 22 3/11 木 | 9:55 | 14:00 | 婦人科検診<br>午後2:30~3:30 離島振興総合センター                                |
| 8 2/27 木  | 9:55           | 14:00 | ・ミーコージ折り目<br>健康相談<br>午前9:30~11:30 保健師室 | 23 3/12 金 | 9:55 | 14:00 |  |
| 9 2/28 金  | 運休<br>(座間味村貸船) |       |  | 24 3/13 土 | 9:55 | 14:00 | 歯科相談 午後1:30~3:30 保健師室<br>住民健診・がん検診<br>午前7:00~午後2:30 離島振興総合センター |
| 10 2/29 土 | 9:55           | 14:00 | 歯科相談<br>午後1:30~3:30 保健師室               | 25 3/14 日 | 9:55 | 14:00 | 住民健診・がん検診<br>午前7:30~午前9:00 離島振興総合センター                          |
| 11 2/30 日 | 9:55           | 14:00 |  | 26 3/15 月 | 9:55 | 14:00 |  |
| 12 3/1 月  | 運休<br>(座間味村貸船) |       |  | 27 3/16 火 | 9:55 | 14:00 |  |
| 13 3/2 火  | 9:55           | 14:00 | 足腰教室 離島総合センター<br>午後1:30~               | 28 3/17 水 | 9:55 | 14:00 |  |
| 14 3/3 水  | 9:55           | 14:00 |  | 29 3/18 木 | 9:55 | 14:00 | ・昭和の日  |
| 15 3/4 木  | 9:55           | 14:00 | 健康相談<br>午前9:30~11:30 保健師室              | 30 3/19 金 | 9:55 | 14:00 |  |

## 村運営バス・デマンド型乗合タクシー

- ・アニー号 (コミュニティバス)  
港の発着時刻に合わせて停留所を定期的に運行します。
- ・りかりか号 (デマンド型乗合タクシー)  
予約して乗り合って目的地へ送迎します。  
  
利用時間 8:30 ~ 17:30  
受付時間 8:30 ~ 17:00  
電話 080-9852-7362  
利用したい時間の30分前までご連絡下さい。  
上記以外の時間帯やバス・タクシーに関するお問い合わせ  
電話 098-988-2016

## 船舶へのお問い合わせ

- ・粟国村船舶課 (7:30 ~ 17:15)  
☎ 098-988-2495
  - ・那覇船舶事務所 (8:00 ~ 17:00)  
☎ 098-862-5553
- \* 船内持込手荷物は、お一人様10kg未満に限らせていただきます。その他のものはコンテナに預けて下さい。



## 消費生活相談窓口

- ・粟国村役場民生課 ☎ 098-988-2017
- ・消費者ホットライン ☎ 0570-064-370

## ヘリタクシー乗り合いのお問い合わせ

- ・ヘリタクシー乗り合い利用受付は前日から役場総務課までご連絡ください。  
電話 098-988-2016  
1フライト  
那覇⇄粟国  
22,000円  
(5名 350kg 以内)
- ・土・日・祝日や貸切りの連絡はエクセル航空へご連絡ください。  
電話 098-857-7563