

わどまり

2020.3/No.368

沖永良部島 和泊町広報誌

運動しよう、
そうしよう。

花の島沖えらぶジョギング大会が3月15日(日)に開催されます。そこに向け、もう走り出している方も多いのではないでしょうか。「いかに効率よく走ることができるか。」がランナーにとって重要なポイントだと思います。効率がよく、疲れにくいランニングフォームを手に入れて、「走ること」を更に楽しみましょう! 和泊町陸上連盟理事長の町田 学さんにポイントをお聞きしました。



足は膝を前に押し出すことを意識しましょう!

地面を蹴る意識より、もう片方の足の膝を前に押し出すイメージで走ります。ストライド(歩幅)は決して広げすぎないようにします。

足の着地は置くイメージで走りましょう!

着地の瞬間は、膝への負担が大きいため、かかと及び足裏全体で着地します。体の前に足を置くようなイメージで足を運びます。

かかと及び足の裏からつま先にかけて意識しましょう!

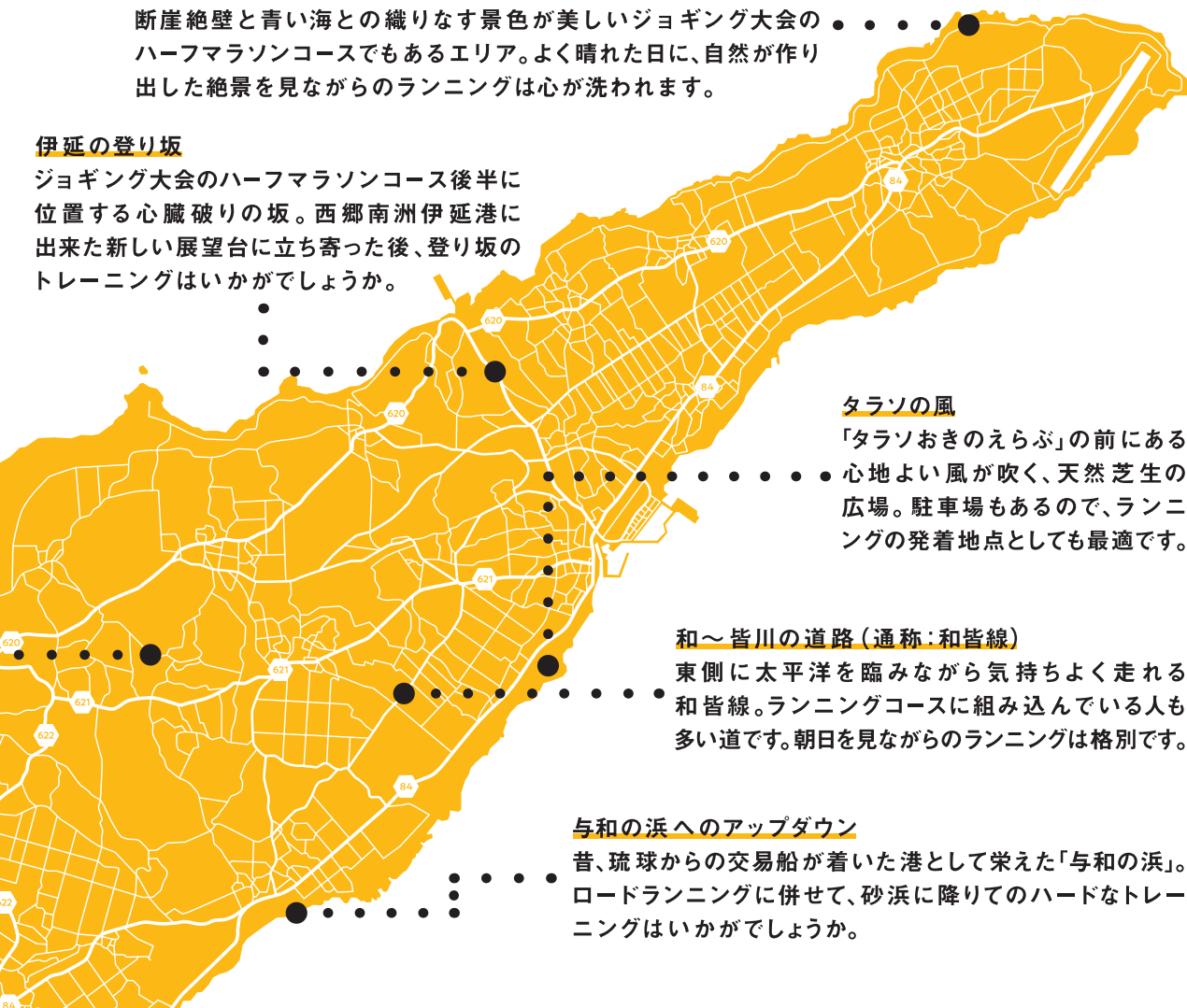
かかと及び足の裏からつま先という順番で、最後に地面からつま先が離れるように意識します。腕はリラックスさせます。

国頭～西原の国立公園エリア

断崖絶壁と青い海との織りなす景色が美しいジョギング大会のハーフマラソンコースでもあるエリア。よく晴れた日に、自然が作り出した絶景を見ながらのランニングは心が洗われます。

伊延の登り坂

ジョギング大会のハーフマラソンコース後半に位置する心臓破りの坂。西郷南洲伊延港に出来た新しい展望台に立ち寄った後、登り坂のトレーニングはいかがでしょうか。



タラソの風

「タラソおきのえらぶ」の前にある心地よい風が吹く、天然芝生の広場。駐車場もあるので、ランニングの発着地点としても最適です。

和～皆川の道路(通称:和皆線)

東側に太平洋を臨みながら気持ちよく走れる和皆線。ランニングコースに組み込んでいる人も多い道です。朝日を見ながらのランニングは格別です。

与和の浜へのアップダウン

昔、琉球からの交易船が着いた港として栄えた「与和の浜」。ロードランニングに併せて、砂浜に降りてのハードなトレーニングはいかがでしょうか。

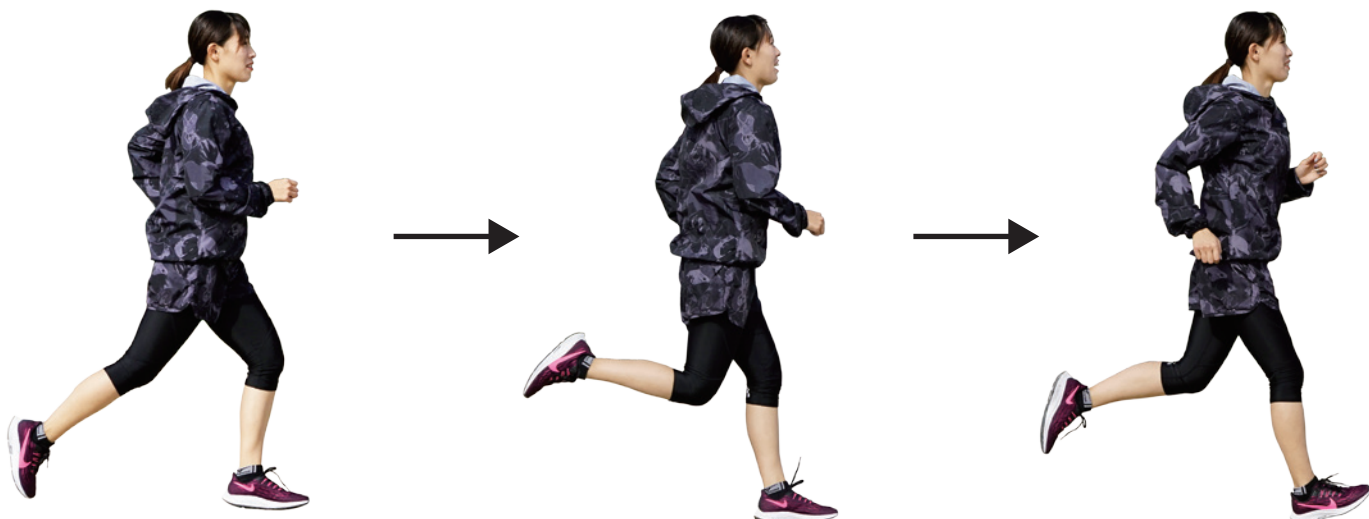
運動しよう、
そうしよう。

町内を走ってみよう。

正しい走り方を意識しつつ、町内を走ってみましょう。ランニングコースに取り入れたいおすすめポイントをいくつかご紹介します。

運動しよう、
そうしよう。

ジョギング大会も近いので、正しい走り方を学ぼう。



無理のないストライド(歩幅)にしましょう!

ストライド(歩幅)を大きく取り過ぎず、足を体の前に置くイメージで走り、つま先でまっすぐ体を前へ押し出します。

地面を蹴った足に注意しましょう!

蹴った足(かかと)を高く跳ね上げないように、スムーズな足の運びを意識し、腰を高く保ったまま体重移動を試みます。

腰の位置を高く保つようにしましょう!

腕をリラックスさせ、かかと及び足の裏全体で着地します。腰の位置を高く保つことを意識すると膝への負担が軽くなります。

TOWN RUNNER INTERVIEW



玉松 文吉さん [ランナー歴 39 年・玉城字]

第1回のジョギング大会から38回まで欠かさず、長距離コースに出続けています。ジョギング大会をきっかけに、仕事を終えて、夕方に8キロ走ることが毎日の習慣になっています。休日は、玉城と田皆を往復して20キロ。頭が空っぽになってスッキリします。汗をかいてから晩酌するのが気持ちいいんです。走ると仕事の疲れが取れる。むしろ走らないと調子が悪くなるくらいです。寝付きも違いますよ(笑)。走って悪いことは何もないので、皆さんにもオススメです。経験から言うと、ゆっくりでもいいから30分続けて走ると効果があります。88歳になってもマラソンを完走することが今の目標です。達成して米寿を迎えたいですね。



朝戸 貴子さん [ランナー歴 6 年・大城字]

走ることに目覚めたのは、6年前のジョギング大会でハーフマラソンコースに出場してからです。それからは年に1回ほど、島外のマラソン大会にも出場しています。目標があると、練習もがんばれます。大会に出ると、沿道で応援してくれる人がたくさんいて、拍手され、注目される高揚感があります。自己満足ですが、日頃の練習が報われて、スターになったような気持ちになります。それがやめられないんです。走ることが習慣になると、普段怒らなくなっていることに気がきました。リズム運動を続けることで、セロトニンという幸せホルモンが分泌されるそうです。夫婦で走り始めてから夫婦喧嘩や、子どもを叱る回数が減ったかも。朝戸家ではジョギングは生活必需です(笑)。

世之主ロード

今帰仁城の北山王とゆかりのある世之主城跡、世之主の墓、町内一円を展望できる越山の頂上などは、歴史とロマンを感じながら走ることのできる素敵なコースです。

運動しよう、
そうしよう。

タラソおきのえらぶに行ってみよう。

「タラソおきのえらぶ」に行ったことはありませんか？「タラソおきのえらぶ」は気軽に運動と触れ合える施設となっています。今回はタラソ初体験のお二人にジムとプールの体験をしてもらいました。



役場企画課西田さんにトレーニングジム体験してもらいました。指導は、タラソおきのえらぶインストラクターの西さんをお願いしました。



西：ソフトなモノからハードなモノまで、色々なマシンやメニューをご用意してますが、どうしますか？
西田：私これやってみたいです！自信あります！！



西田：自分の体重くらい軽く上げてみせますよー！
西：いきなり自体重を上げるのは無理だと・・・
西田：そうりゃー！！！！



西田：ううう、無理でした・・・
西：大丈夫です！自分にあったトレーニングをすることが大事なんです！！



西：軽いマシントレーニングと有酸素運動を合わせた「サーキット」というメニューをやってみましょう！
まずマシンを使った腹筋から！45秒！！



西：続いて有酸素運動45秒です。マシントレーニングと組み合わせると脂肪燃焼率が上がります！
西田：フーフー、燃えてる感じします！



西：そしてまたマシンへの繰り返しです。マシンは5種あります。短時間でできるお手軽なメニューです。
西田：いやー、運動ってホントにいいもんですね(笑)



西：トレーニング後は、「タラソの風で」クールダウン＆リラックスして下さい。
西田：気持ちいー♡

タラソおきのえらぶ

【住所】〒891-9112 鹿児島県大島郡和泊町和泊135
 【営業時間】ジム…午後1時〜午後9時 プール…午前10時〜午後10時
 【電話】0997-92-3002
 【休館日】第2・第4火曜日



4

加納：少しハードにしていましょうか！18mの直線フィットネスプール10往復！！
 池田：うおー！！やってやるぜー！！



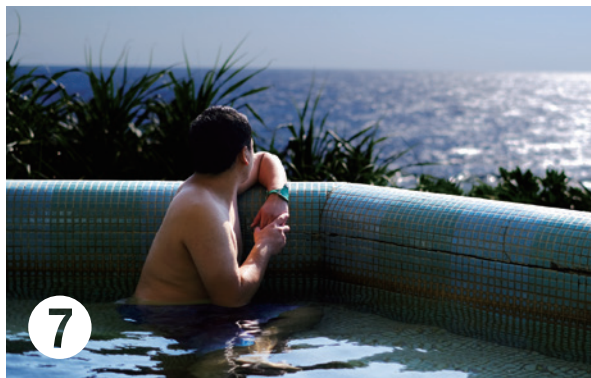
5

加納：次はアクアビクス！水中での有酸素運動です。水の抵抗があるので沢山エネルギー消費できますよ。
 池田：はあはあ・・・



6

加納：体力に余裕があれば、水分補給をして、サウナにいましょうか、疲労回復の効果が期待できます。
 池田：整ってきた、整ってきた。



7

加納：最後は屋外プールで海を眺めながらリラックスして下さい。運がいいとクジラが見えることも。
 池田：幸せだなあ(笑)



プール編

プール編は和泊町広報担当の池田勇太記者です。指導して頂くのは、タラソおきのえらぶインストラクターの加納さんです。



1

池田：最近お腹周りが気になって・・・
 加納：では、海水の浮力を利用して、膝に負担をかけずにバランスよく筋肉を動かしていましょうか。



2

加納：まずはウォーキング！右手と左足、左手と右足を交互に出して下さい。通常の歩行と同じですね。あー、逆です逆！



3

池田：ここはなんだ！？お尻がふっ震える！！
 加納：このゾーンはヒップジェットです。ヒップのセルライト除去に効果があります。

運動しよう、
そうしよう。

ほぐそう。

ストレッチは筋肉を柔軟にするだけでなく、疲労回復や痛みの緩和にも非常に有効です。ウォーミングアップ時だけでなく、トレーニング後にもストレッチを欠かさず行いましょう。

ポイント

- ・ ゆっくりと伸ばしていき、気持ちの良いところで10～30秒間保持!
- ・ はずみをつけない! ・ 呼吸を止めない! ・ 余分な力を入れない!
- ・ 他人と比較しないで自分のペースで行う!



「ふくらはぎ」
に効く!

足を前後に開き、両つま先を正面に向け、前の膝を
曲げ後ろの膝を伸ばしながらかかとを床につける。



開脚で座り、片方の膝を曲げる。
伸ばした足の膝は曲げないように。
足首を立て、体を前に倒す。



「背中」に効く!

「もも裏」に効く!



「背中～腰」に効く!

両膝を曲げ、お腹を引き込む
ように息を吐きながら背中を
丸めて、背中・腰を伸ばす。



開脚で座り、足の裏を合わせ
自分に引き寄せる。背骨を
伸ばし、へそを下に向け
ながら体を前に倒す。



「股関節」に効く!



「脚の付け根」に効く!

運動しよう、
そうしよう。

食べよう。

運動した後、体は疲れた状態です。元気な体を取り戻すためには「食事」がとて重要。今回は運動後に必要な栄養素が摂れる食材を、島のモノを中心に身近な食材からピックアップしました。食べ過ぎにはご注意を・・・

はんだま

激しいトレーニングで、急激に汗をかくとミネラルが失われます。ミネラルの中にある鉄分は、持久力アップなどにも繋がる重要な栄養素です。はんだまには、ほうれん草の約2倍の鉄分が含まれています。



チーズ

日中屋外での運動後に、カルシウムを摂りましょう。日に当たると体内でビタミンDが作られます。ビタミンDにはカルシウムの吸収を助ける効果があるので、カルシウムを効率よく摂取できます。



葉にんにく(ヒル)

葉にんにく(ヒル)には、ポリフェノールによる抗酸化作用(老化防止)があります。また、運動によって発生した活性酸素を消去する役割や疲労回復効果も持っています。



きくらげ

運動で汗をかいたら、きくらげがオススメ。汗をかくと、カルシウムや鉄分などが含まれるミネラルが失われます。きくらげにはミネラルが含まれているだけでなく、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。



アーモンド

筋痙攣(こむら返り)予防にマグネシウムが必須です。マグネシウムはアーモンドに多く含まれており、カルシウムと共に筋肉の収縮作用に関わっています。



豚肉

運動後の疲労回復にビタミンB1が必要です。牛肉や鶏肉に比べ豚肉には、多くのビタミンB1が含まれています。ビタミンB1は、エネルギーを生み出す代謝を円滑にし、疲労回復に役立ちます。



島バナナ

運動の前にも後にも強い味方。バナナは、運動時に必要なエネルギーを効率よく作ります。また、カリウムなどが多く含まれているので、筋肉の痙攣やケガの防止にうってつけです。



にがうり(ゴーヤ)

外での運動で日に当たりすぎたら、まずはビタミンCを摂りましょう。にがうり(ゴーヤ)には、トマトの約5倍のビタミンCが含まれており、日焼け対策にピッタリです。



TOPICS [新春町内一周駅伝競走大会・成人式]



順位	チーム名	総合タイム
1	手々知名	2:03'00"
2	国頭ガジュマル	2:05'49"
3	和泊高千穂	2:11'59"
4	西原	2:12'39"
5	世之主	2:13'07"
6	喜美留	2:17'20"
7	根折	2:19'02"
8	玉城	2:19'14"
9	和泊いしご	2:22'13"
10	出花	2:22'39"
11	わんたろう	2:22'56"
12	国頭フーチャ	2:24'23"
13	与和の浜	2:30'42"
14	畦布	2:34'23"

新春町内一周
駅伝競走大会

新年を迎えた1月1日、第49回新春町内一周駅伝競走大会が行われました。晴天の下、14チームが参加し、それぞれの区間で熱戦と町民の熱い応援があり盛り上がりました。優勝は、Aブロックが手々知名チーム(7連覇)、Bブロックは世之主チーム(2連覇)でした。



成人式

令和2年1月2日、あかね文化ホールにおいて令和最初の成人式が行われました。平成11年度に生まれた80名が参加し、三島大空さん(畦布字)と前沢綾香さん(手々知名字)、前田翔清さん(喜美留字)が新成人を代表し、誓いの言葉と今後の目標を述べました。



最優秀賞	沖永良部高校2年 和田 琴子
審査員特別賞	大城小学校1年 松崎 葵
金賞	国頭小学校1年 米丸 さくら
	大城小学校4年 亘喜 葵
銀賞	城ヶ丘中学校2年 朝戸 はるな
	内城字 一般 中水流 利恵
	和泊小学校6年 東 あまね
銅賞	城ヶ丘中学校2年 亘喜 彩莉
	国頭小学校3年 北野 海真
	和泊小学校5年 松瀬 真甫
	国頭小学校2年 葉棚 あいか

新春書初め大会

1月7日、防災拠点施設やすらぎ館において、第29回新春書初め大会が行われました。小学校1年生から一般の方まで52名が参加し、学年や部門別で課題に取り組みました。また、沖永良部高校書道部による書道パフォーマンスが行われ、会場は大いに盛り上がりました。



今帰仁村との友好都市締結調印式

1月31日、今帰仁村コミュニティセンターにおいて、今帰仁村と和泊町・知名町による友好都市締結調印式が開催されました。今帰仁村長・和泊町長・知名町長は琉装姿で華々しく壇上に上がり、協定書に署名を行いました。翌日には、「今帰仁グスク桜まつり」の場で、友好都市締結の報告や国頭芸能保存会による「国頭ヤッコ」が披露されました。沖永良部島は、約600年前、北山の支配下にあったとされており、当時沖永良部島を治めていたのが北山王の次男といわれる「えらぶ世之主」です。沖縄県今帰仁村とは、平成28年度に開催した「えらぶ世之主没後600年記念事業」をきっかけに、これまで途絶えていた交流を再開させてきており、更なる交流・連携発展のため、友好都市締結を迎えることとなりました。今後は、青少年の相互交流、産業振興に関する交流及び連携等、具体的な取り組みを実施していくことで、両地域の活性化を推進していきます。

和泊町民生委員・児童委員紹介

令和元年12月1日付けで民生委員・児童委員の改選がありました。民生委員・児童委員は、福祉・保健・家庭・環境・住居・子育てなど住民からの生活に関する悩み事等に応じ、行政をはじめとした適切な支援やサービスへの「つなぎ役」です。お気軽にご相談下さい。



和泊 (北)
本部 忠孝



和泊 (南)
瀬川 光雄



和
和田 敏昭



手々知名
佐藤 秀子



上手々知名
伊集院 ふみえ



喜美留
伊藤 範江



出花
山下 純子



伊延
赤理 美智枝



哇布
永吉 由美子



国頭 (東)
石原 純子



国頭 (西)
池畑 由美子



西原
名越 厚子



根折
平山 良市



玉城
花田 幸美



大城
野山 弘美



皆川
皆吉 つるよ



古里
重村 裕子



内城
武宮 芳枝



瀬名
瀬川 兼代



永嶺
野村 竜一



仁志
武 喜美栄



谷山
大江 民子



後蘭
前田 照代



主任児童委員
逆瀬川 逸子



主任児童委員
平 勝美

[お問い合わせ先] 和泊町役場保健福祉課 / TEL : 84-3517

確定申告は正しくお早めに!

令和元年度分の所得税及び復興特別所得税、消費税及び地方消費税並びに贈与税の確定申告期限は、次のとおりとなっています。

所得税及び復興特別所得税 ----- 令和2年2月17日(月)から令和2年3月16日(月)まで

消費税及び地方消費税(個人事業者) --- 令和2年1月6日(月)から令和2年3月31日(火)まで

贈与税 ----- 令和2年2月3日(月)から令和2年3月16日(月)まで

確定申告は、納税者自身が所得金額等や税を正しく計算して申告・納税する申告納税制度を採用していますので、申告の納税は期限内にお済ませ下さい。

なお、申告会場は大変混雑し、長時間かかる場合もありますので、国税庁のホームページの「確定申告書等作成コーナー」で作成した確定申告書は、e-Taxを利用して提出することができるほか、印刷して所轄税務署へ郵送等により提出することもできますので、是非ご利用下さい。

詳しくは、最寄りの税務署にお尋ね下さい。

[お問い合わせ先] 大島税務署 / TEL : 0997-52-4321

企画課

均等・均衡待遇に関する 特別相談窓口

鹿児島労働局では、パートタイム・有期雇用・派遣で働く方々や企業からのご相談をお受けします。

※パートタイム・有期雇用労働法及び改正労働者派遣法が2020年4月1日から施行されます。

例えば

- ・同一労働同一賃金の制度内容がわからない。
- ・どのように制度導入の手順を進めていくのかわからない。
- ・正社員との待遇差が気になる。

など、お気軽にご相談下さい！

匿名相談可・プライバシー厳守です。

受付時間：8時30分～17時45分(土日祝日、年末年始除く)

※まずはお電話でご相談下さい。

パートタイム・有期雇用労働法については雇用環境・均等室まで、改正労働者派遣法については職業安定部需給調整事業室までお問い合わせ下さい。

[お問い合わせ先]

雇用環境・均等室 / TEL：099-223-8239

職業安定部需給調整事業室 / TEL：099-803-7111

税務課

沖永良部管内合同公売会 今年度3回目の 公売会を開催!!

日時：令和2年2月29日(土) 午後1時開場

場所：知名町民体育館

当日必要なもの

- ① 印鑑(認印可、法人の場合は代表者印)
- ② 本人確認できるもの(運転免許証、健康保険証など)
- ③ 購入代金(現金)
- ④ 委任状(代理人が入札に参加する場合)

NO! NO! 税金滞納
納期内に納めていたぶり

[お問い合わせ先] 和泊町役場税務課 / TEL：84-3515

企画課

開発基金制度について 開発基金を利用して みませんか?

開発基金とは

奄美群島の産業の振興を図るため、その事業に携わる皆様に金融面でサポートしています。

融資業務 --- 第1次産業から第3次産業の方が対象です。
奄美の特性に即した事業を行っている方に、開発基金が直接融資いたします。

保証業務 --- 第1次産業から第3次産業の方が対象です。
事業者の方が、金融機関から借入をされる際に、開発基金が信用保証を行います。

融資業務利率：年0.20%～年2.91% ※参考：R02.1.16時点
(一部の資金は鹿児島県から利子補給があります。)

融資期間：最高20年

[お問い合わせ先]

独立行政法人奄美群島振興開発基金 沖永良部事務所
TEL：0997-92-1314

経済課

伊延字の東寿光さんが リリーアンバサダーに認定!!

10月25日、リリープロモーション・ジャパン主催による認定式が東京の駐日オランダ王国大使公邸であり、伊延字の東寿光さんが認定されました。※写真右端



リリーアンバサダーとは

2018年に始まったプロジェクトで、在日オランダ王国大使の認定を受け、ユリの魅力を伝えるPR大使として役割を担う。全国のユリ生産者や市場関係者、生花店経営者など全国で100人が認定され、鹿児島県内では東さんを含め3名が認定されました。

[お問い合わせ先] 和泊町役場経済課 / TEL：84-3518

「永良部世の主」(その七)

いにしえ ウム

- 古の想い・技術を伝える墓 -

シンポジウム 沖永良部島のツール

シンポでお答えできなかった疑問難問にお答えします!

Q：どうして沖永良部島にはツール(掘込墓)がたくさんあるの?(40代女性)

A：ツールは、当時の沖縄の影響を受け造られるようになったと考えられます。琉球石灰岩が島内に広く分布していることも、ツールを造ることができた一つの要因です。しかし、沖永良部島のように大・中規模の特徴的なツールが集中する島は他にはなく、その歴史的背景はまだ明らかにされていません。

Q：古墓の調査、怖くないですか?お化けにイジメられませんか?(中学生女子)

A：怖くはないですよ。霊にとりつかれたり、悪いことが起こったりしたことも、今まで一度もありません。忘れ去られてしまったツールを発見すると、ウヤホォー(島の先人)に出会えたような気がして、逆に何だか嬉しくなったり…!?

Q：世之主の墓の石積みは琉球式?(70代男性)

A：石積み技法については、荒く切り出した琉球石灰岩をそのまま積み上げた“野面積み”や、ほとんど隙間なく積む“切り込み接ぎ”や“布崩し積み”などが見られます。沖縄の石積みとも類似した特徴がある一方、本土の石積みとも共通する特徴も見られます。長い年月の間に、積み直しや積み増しも行われていますので、石積みの情報を更に突き詰めていくと、墓の造られた、または改築された年代や、どこの地域の影響を強く受けたのかが分かるかもしれません!

Q：今度、新しいツールが見つかったら教えて下さい!(小学生男子)

A：世之主の墓などのある内城泉川古墓群では、今まで4つのツールを現地で確認していました。実は…シンポの後に再探索を行ったところ、5～9つ目のツールが確認されました!また、永嶺集落では、宇民の皆さんとの共同調査のお陰で、埋もれていたツールを現地で確認することができました。まだまだ新発見がありそうな予感!?

お問い合わせ先 教育委員会事務局 / 電話：92-0300

「元気! わどまりクラブ通信」

「ゆめ～KIBAIYANSE」ダンスコンテスト表彰

元気!わどまりクラブダンスチームAIRMOVERがこの度「ゆめ～KIBAIYANSE」ダンスコンテストにおいて地区特別賞を受賞し、鹿児島から燃ゆる感動がごしま国体イメージキャラクターの「ぐりぶー」が和泊町に表彰状を届けに来てくれました。また、今回コンテストに参加したわどまり保育園にも訪れ、子ども達と笑顔溢れる楽しい交流が行えました。さて、いよいよかごしま国体が近づいてきました!皆と一緒に国体を盛り上げましょう!チェストー!



元気!わどまりクラブ / 電話:92-0300(教育委員会事務局内) / Facebook: <https://www.facebook.com/genkiwadomari>

沖永良部バス企業団から「高校生以下の乗合バス料金」のお知らせ

いつも沖永良部バスをご利用いただきまして、ありがとうございます。沖永良部バス企業団では「高校生以下の乗合バス料金」につきまして、令和元年12月24日から土日、祝日、長期休暇を問わず通年で乗合バス1乗車の上限額が中学生・高校生200円、小学生以下100円の料金になりました。

回数券での支払いも可能になりましたのでご利用お待ちしております。

ご不明な点がございましたら、沖永良部バス企業団 電話93・2054までお問い合わせ下さい。皆様のご利用をお待ち申し上げます。

3月は自殺対策強化月間

自殺は、その多くが様々な社会的要因により追い込まれた末の死であり、誰にでも起こり得る社会的な問題です。私たち一人ひとりが関心と理解を示し、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指し、社会全体で自殺対策に取り組むことが大切です。

あなたにもできます！

身近な人のいつもと違う様子に気づいたら、声をかける・話を聴く・見守る・専門家へつなぎましょう。もし、あなたが悩み事を抱えていたら、信頼できる人に相談して下さい。

【相談窓口】

和泊町こころの電話…090・9604・5574
 和泊町保健センター…84・3526
 県精神保健センター…099・218・4755
 いのちの電話…099・250・7000
 はっぴい…92・0108
 よりそいホットライン…0120・279・338

2月は猫の適正飼養推進月間

「正しい猫の飼い方」を優しく広め、猫と人が笑顔で過ごせる鹿児島を目指しましょう。

- ①【室内で飼いましよう】交通事故や感染症などから猫を守りましょう。また、ふん尿やゴミを荒らすなど、周囲の方へ配慮も飼い主の責任です。
- ②【不妊・去勢をしましょう】飼い猫に子どもが生まれたり、その先の子どもたちに責任はとれますか？不妊・去勢をすることは、病気の予防やストレスの軽減などのメリットもあります。
- ③【所有者明示をしましょう】突然の災害で行方不明になることも考えられます。迷子札やマイクロチップを施すことで、飼い主の下に戻ることができます。

催し

令和2年度 中央公民館講座 申込み・開講式のご案内

令和2年度の中央公民館講座受付、合同開講式を左記の日程で行います。詳細は中央公民館までお問い合わせ下さい。

● 令和2年度 中央公民館講座申込み

期間…4月1日(水)から14日(火)

※土・日・祝日は休館日

時間…午前9時から午後6時まで

受講料…【一般】1講座1,000円

※幼児から高校生までは無料

定員がありますので、お早めにお申込み下さい。また、代理申込みをされる方は、必ず捺印し受講料を添えてお申込み下さい。

● 令和2年度 中央公民館講座合同開講式

期日…4月25日(土)

時間…【開場】午後6時30分【開式】午後7時

場所…中央公民館まなびのほーる

休日診療のお知らせ

4/19	4/12	4/5	3/29	3/22	3/20	3/15	3/8	3/1
朝戸医院	大蔵医院	町田医院	福山医院	本部医院	朝戸医院	大蔵医院	町田医院	福山医院

※変更になる場合があります。当番医院にご確認の上、ご来院下さい。

KINchan's
BEACH

えらぶには、島んちゅでも知らない、穴場の海辺がまだまだ沢山あります。今回は、出花字の歴史を辿る「出花泊(でいぎどまい)」を紹介します!海を挟んで両脇に立派な岩場が突き出ている、島の原風景が見られる素晴らしい浜です。しかし、少し入り込んだ場所にあるため、その存在は、あまり知られておりません。早速、出花字の歴史を少し紐解いて、昔にタイムトリップし、その時代の暮らしに思いを馳せてみましょう。時代を江戸時代に戻すと、この「出花泊」が集落の人々の生活の中心として賑わっていたことがわかります。その当時、伊延港は薩摩藩の港(伊延湊)として、役人が行き来したり、貿易港として利用されていました。出花字から伊延字に行く道は整備されておらず、石上俣という溪谷になっていたため、黒糖の積み出しは出花泊から伊延湊に小船を使って運搬されていました。また、浜辺近くには井戸があり湧水も出ることから、近年まで、ここから飲料水や生活水を汲んでいました。そして海岸では身体を洗うなど、生活に欠かせない場所となっていたのです。集落の長老は、昔、この港から漁師を送り出す光景がロマンチックで、天然の良い港だったと懐かしんでいました。



地域おこし協力隊 金城真幸 / 地域が豊かになり、人が幸せになる取り組みを推進していきますので、よろしくお願いします!

平安時代の後期から時代が変動期を迎え、そのうねりが南の島々へも大きな変化をもたらした。農耕の始まりだ。琉球諸島では八〜十二世紀にかけて北から次第に農耕文化が流入したと考えられている。発掘によって確認された穀物は、奄美諸島ではイネやムギ、沖縄諸島ではアワが多く、栽培作物に地域性がみられる。沖永良部島では、知名町の「鳳雛洞遺跡」という鍾乳洞の奥深くから、オオムギと牛の骨(十一〜十三世紀)が確認された。これは農耕の痕跡を示すとともに、宗教的儀礼の痕跡とも推測されている。また、喜界島からは九〜十三世紀にかけての遺跡から数百棟の建物跡や九州産の遺物などが発見され、本土勢力の出先機関があったのではと考えられている。

赤い大地の上で

沖永良部島通史 第3回 / 全7回

ものが各島々に築かれた「グスク」だ。城郭構造を有し、農耕や交易によって富と権力を有する豪族(アジ)が登場したことを裏付ける遺跡である。この時代(十〜十四世紀)を「グスク時代」という。グスク時代の遺跡からは、中国産陶磁器、カムイヤキ(徳之島産陶器)、長崎産の滑石製石鍋など海外との交易によってもたらされた物や滑石製石鍋を模倣したグスク系土器などが出土する。

沖永良部島でも近年、グスク時代の様子うかがえる貴重な遺跡が畦布で発見された。「大当遺跡」である。遺跡からは前述のグスク系遺物とともに、鍛冶関連の遺物などを含む集落跡が確認された。畦布には保元の乱(二五六年)で敗れた源為朝が流れ着いたという伝説があるが、鉄を扱った交易を行う集団が存在していたことは間違いないだろう。

和泊町歴史民俗資料館 伊地知裕仁

はなしゃぬわらび



ひまり 坪山 陽葵ちゃん(5才)
こうわ 坪山 晃和くん(2才)
ゆうしゅん 坪山 由舜くん(8才)

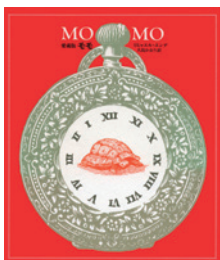
兄弟3人ポケモンブーム!ポケモンのモノマネをして、ゲラゲラ笑っています。仲よし3兄弟!今日はお揃いコーデで、はなしゃぬわらび。



Library

わたしの一冊

『モモ』
ミヒヤエル・エンデ



この作品は、1973年に発表されましたが、今でも世界中に根強いファンが多くいます。時間を盗まれて余裕がなくなった人々がどんな人に対しても耳を傾け、心を寄り添わせるモモに癒され、冒険のなかで失われた時間を取り戻していくお話。わくわくドキドキしながらも、時間とは？生きることとは？本当の豊かさとは？と日々追われる生活の中で、忘れがちな大切なものを思い出させてくれる一冊です。
今回のわたし / 吉成 泰恵子(井戸端あ〜みちゃオーナー)

「わたしの一冊」は図書館「話題の本コーナー」にて4/24まで貸し出しております。

新着本 / 一般書

『はじめてのノールビンディング』著者:北村 系子
『異神千夜』著者:恒川 光太郎
『今日のハチミツ、あしたの私』著者:寺地 はるな
『人をつくる読書術』著者:佐藤 優
『地球生まれで旅育ち』著者:ヤマザキ マリ
『9月1日』著者:樹木 希林
『星と龍』著者:葉室 麟
あたらしくはいったほん / じどうしょ
『もうなかないよ』かいたひと:いもと ようこ
『シマノトベ』かいたひと:横山 晶子
『14歳からの政治入門』かいたひと:池上 彰
『本当の「頭のよさ」ってなんだろう?』かいたひと:齋藤 孝
『わくわく元気にあそぼう』かいたひと:やなせスタジオ
『空は逃げない』かいたひと:まはら 三桃
『命のものさし 動物の命・人間の命・わたしの命』かいたひと:今西 乃子

※この他にもたくさん配架しています。

寄贈書

『ハッピーディクショナリー』 寄贈者:バーバラ講演会実行委員会

和泊町立図書館

TEL : 92-3033 / FAX : 92-0773



- 休館日は月曜日と一部祝日、そして毎月最終週の木曜日(整理休館日)です。ご理解とご協力をお願いいたします。詳しくは、町立図書館のホームページでご確認下さい。
- 10月から開館時間が午前9時30分～午後6時までに変わりました。

戸籍の窓

町の人口

※2月1日現在()は前月比
※外国人を含む

総人口:6,525人(-12) 世帯数:3,324戸(±0)

男性:3,236人(-3) 女性:3,289人(-9)

ご結婚

氏名	住所
山本 優一・新納 有紀	仁志・上城
川畑 光・奥田 朱音	出花・鹿児島市

お悔やみ

月/日	故人氏名	年齢	住所
11/23	池下 サト	97	出花
12/1	小山 登	93	古里
12/17	名越 功	89	西原
12/20	亘 智枝	94	和
12/23	谷山 ハル	102	大城
12/26	碩 誠一	52	古里
12/31	美野 建志	89	皆川
1/1	前 勝美	79	和泊
1/5	池田 サカ	96	西原
1/8	亘 義孝	83	仁志
1/11	宮永 美佐子	71	永嶺
1/13	今井 秀一	90	和泊
1/17	西 政孝	61	和泊
1/25	川間 一雄	92	国頭
1/31	大福 タケ	97	和

お誕生

氏名	性別	保護者	住所
二宮 かよ	女	慎悟・かすみ	玉城
山下 茉怜花	女	純慈・星良	出花
永吉 伶	男	龍平・美奈子	和泊

香典返し

寄付者	故人	続柄	住所
名越 一明	名越 スエ	母	西原
三島 生康	三島 健勇	父	畦布
山元 直代	山元 勝吉	夫	畦布
宗 美知代	橋口 志	母	内城
亘 富隆	亘 智枝	母	和
谷山 俊秀	谷山 ハル	母	大城
今井 サエ	今井 秀一	夫	和泊
小山 純一	小山 登	父	古里
碩 正彦	碩 誠一	子	古里
前 悦子	前 勝美	夫	和泊
西 義子	西 政孝	子	和泊
亘 良子	亘 義孝	夫	仁志

OKINO
ERABU
JOG
FES
2020



第39回花の島沖えらぶジョギング大会

日時 令和2年3月15日(日) 午前8:30から開会式 場所 笠石海浜公園

コース 3km「ファミリーコース」・5km「日本一のカジュマルコース」・ハーフマラソン・ハーフリレー

詳しくは

花の島

検索

花の島沖えらぶジョギング大会実行委員会 鹿児島県大島郡和泊町和泊10番地 TEL:0997-84-3512 FAX:0997-81-4477

沖永良部島
和泊町広報誌

わどまり 2020.3/No.368

発行/和泊町役場
〒891-9192 鹿児島県大島郡和泊町和泊10
HP: <http://www.town.wadomari.lg.jp>
TEL: 0997(92)1111 FAX: 0997(92)3351
E-MAIL: sstvt@town.wadomari.lg.jp



和泊町広報誌「わどまり」は地方自治体の情報をお届けするアプリ「マチイロ」でもご覧になれます。

iOS

Android

