

祝、令和7年与那国町二十歳の集い



広報

# ふなぐに

令和6年  
2024 No.121



- 二十歳の集い ..... 2
- マイナンバーのお知らせ ..... 7
- 与那国町立図書館よりお知らせ ..... 8
- 与那国に生息するヘビ ..... 10
- 島産やさいレシピ ..... 14

与那国町人口  
(令和7年1月末現在)

世帯数：1,035世帯  
総人口：1,695人  
男：981人  
女：714人



# 令和7年与那国町 二十歳の集い

## 令和七年 与那国町二十歳の集い 代表挨拶



新春の晴れやかな日に、二十歳を迎えた私たちに向けて、このような盛大な式典を挙げてくださいます。誠にありがとうございます。多くの方にご臨席賜り、お祝いの言葉を頂けますことを何より嬉しく思います。式典の開催にご尽力いただいた関係者の皆様に、二十歳一同を代表して心より感謝申し上げます。糸数健一町長をはじめご来賓の皆様にごいただいた祝福と激励には、門出を迎えた喜びを噛み締めるとともに、改めて大人としての責任も意識しました。

私たちが生まれてきて早くも二〇年の月日が経ち、成人者として皆様の仲間入りをさせていただくことになりました。遠い未来のことかのように感じていた場で、こうして言葉を述べる機会までいただけていることに、気持ちが昂ると同時に緊張も感じています。時の流れの早さには驚くばかりですが、振り返ってみれば、私達はこの二〇年間、どんな時も家族の惜しみない愛情や地域の方々の温かい眼差しに支えられてきました。目をかけてくださった方々の大慈大悲のおかげで、私たちはここまで成長することができました。与那国島を離れた今も、ここで過ごした日々が心の支えとなり、それぞれの場所で励む原動力へとなっています。これまで与えていただいた大切なことを忘れず、お世話になった方々と生まれ育ったこの与那国島に恩返しができるよう、それぞれの夢に向かって、胸を張って進んでいきたいと思います。

結びとなりますが、この島で一緒に過ごしたかけがえのない友人たちとともに、皆様への感謝の気持ちを二十歳としての決意を胸に刻んでこれからの人生を歩んでいくことを誓い、代表の挨拶とさせていただきます。

令和七年一月四日  
令和七年二十歳代表 譜久嶺 加歩



## 二十歳の集い式辞



輝かしい令和七年の新春を迎え、与那国町の二十歳の集いを執り行うに当たり、新しい時代を担う皆様が、心身ともに健やかに成長し立派な社会人になられたことをお祝いできますことは、この上ない喜びであります。

ご両親始め、ご親族の皆さまにおかれましては、大人への道を歩き始めた我が子の晴れ姿を眺めると、嬉しいような、切ないような万感の思いがこみ上げていることと思います。

さて、二十年前を振り返ると、シアトルマリナーズのイチロー選手がシーズン最多安打記録を八四年ぶりに更新、アテネ五輪日本選手がメダル最多の三

七個の獲得とスポーツ分野での盛り上がった年と記憶に残っております。

あれから二十年。令和六年元旦、能登半島地震を初め災害や事故の多い一年の様に感じられましたが、ドジャースの大谷選手が前人未踏のシーズン「50－50」の大記録を成し遂げました。また、パリ五輪では四十五個のメダルの獲得とスポーツ界での活躍が多く、二十年前も今も変わらず若者の活躍に胸が弾みます。

皆様の中では既に実社会で活躍なさっている方、まだ身を学業にいそしんでられる方もいらっしゃると思います。人生は決断の連続です。そこに大義はありますか、本当にしたいことは何ですか。進展する時代に応えられる強さと、優しさや誠意を持ち社会へ羽ばたく事はとても意義深いものであると思います。

「意思あるところに道は開ける」エイブラハム・リンカーンの言葉を贈ります。やり遂げようとする気持ちがあれば必ず開けると信じ、困難な状況でも自分を鼓舞し立ち向かっていける事でしょう。

皆様におかれましては、明日の日本、そして、ふる里の与那国町の発展をしっかりと担って頂きますよう念願してやみません。

結びになりますが、これまでの道のりで何度も躓いて来たこともあったでしょう、そしてこれからの社会生活の中でも幾度となく躓く事もあります。しかし、追いかけて続ける勇気さえあれば、夢は必ず叶います。

人との出会いを大切に頂けるならば、必ず明日の世界は明るく希望に満ちたものになると確信しております。

未来ある若者として何事にも情熱を持ち、失敗に挫折することなく、目標に向かって活躍されますことを願い、併せて、ご臨席の皆様にとって、本年が良い年でありますようお願い申し上げます、式辞と致します。

令和七年一月四日  
与那国町長 糸数 健一



さきほら よしき  
崎原 用希



ありさきはら えいじゆ  
東崎原 永寿



こじま なほ  
小島 南帆



ありはま いちか  
東濱 いち華



のそこ みみ  
野底 みみ



ふくみね かずあ  
譜久嶺 和亜



まえもりのぞむ  
前盛 希望



まえかわ そんおる  
前川 尊鷹



ありはま かえで  
**東濱 楓**



さきもと かほ  
**崎元 香穂**



そなもと かえで  
**祖納元 楓**



なかい まう  
**中井 舞風**



ふくみね かほ  
**譜久嶺 加歩**



まつばら めい  
**松原 愛**



もりもと まじゆ  
**森本 真珠**



INFORMATION



外間守吉前与那国町長に  
令和6年春の叙勲(地方自治功勞)が伝達されました



令和6年11月18日(月)、外間守吉前与那国町長に、令和6年春の叙勲(地方自治功勞)の伝達式が行われ、旭日小綬章が伝達されました。

旭日小綬章とは、とりわけ、国家又は公共に対し顕著な功績を挙げられた方に贈られるものです。

「防風林の日」関連行事実施

沖縄県防災農業推進会議では、農家はもとより広く県民に防風・防潮林整備の重要性を理解してもらうことを目的とし、11月の第4木曜日を「防風林の日」と定め、防風・防潮林の普及活動に取り組み、表彰、講演会、植樹活動などを行っています。

今年度は本町が開催地となり、11月19日町構造改善センターを主会場に約40名の行政関係者、町民が参加し開催されました。

防風林を積極的に整備し、他地域の模範となる取り組みを行った団体や個人が表彰される県防災農業賞には与那国薬草園、根本 長亮さんが選ばれました。

また、町防風林ポスター原画コンクール表彰式では、与那国小学校6年の東里優成さんが最優秀賞を受賞しました。

糸数 健一町長は「国や県と連携を図りながら、引き続き防風・防潮林の整備・維持・管理に取り組んでまいりたい」とあいさつしました。

その後、次年度開催地となる北大東村への引継ぎセレモニーを行い、オオギバショウの苗木植樹を関係者や児童ら参加者で行いました。



ハンセン病元患者のご家族へ

～対象となる方々に「補償金」を支給します。秘密は守られます。～

- 秘密は守られますので、まずは、お電話でご相談ください。不安なお気持ちやご質問にも丁寧に答えます。
- この補償金は、国が、誤った隔離政策により、元患者のご家族の皆様にも多大の苦痛と苦難を強いてきたことを心からお詫びし、その精神的苦痛を慰謝するためのものです。

対象者	(ア) 配偶者(事実婚も含む) (イ) 親、子 (ウ) 親・子の配偶者及び配偶者の親・子等	補償金額 180万円
	(エ) 兄弟姉妹 (オ) 祖父母、孫 (カ) 祖父母・兄弟姉妹・孫の配偶者及び配偶者の祖父母・兄弟姉妹・孫等 (キ) 曾祖父母、ひ孫、おじ、おば、おい、めい	補償金額 130万円

※ 同居など一定の要件が必要な場合があります。

厚生労働省 電話番号 03-3595-2262  
補償金相談窓口 受付時間 10:00~16:00  
(月曜日から金曜日。土日祝日、年末年始を除く。)

※ 請求期限は、令和11年(2029年)11月21日まで



ハンセン病問題を正しく理解し、偏見や差別のない社会の実現を目指しましょう。

ハンセン病 厚労省 検索

## マイナンバーカードの保険証への紐づけはお済みですか？

### ●マイナンバーカードを保険証として利用するためには、保険証との紐づけが必要です。

(2万円分のマイナポイントキャンペーン(2023年9月末終了)でポイント取得済みの方は、紐づけが完了しております。)  
マイナンバーカードをお持ちの方で、保険証との紐づけ作業がお済みでない方は、以下の方法で紐づけ作業を行ってください。

#### スマートフォンで紐づけする場合…

- ①「マイナポータルアプリ」をダウンロード
- ②「マイナポータルアプリ」を起動する
- ③「マイナンバーカードの健康保険証利用申込」をタップ
- ④利用規約などを確認し、案内に従って進む
- ⑤4桁の暗証番号(マイナンバー交付時に設定した番号)を入力し、スマートフォンでマイナンバーカードを読み取り申込完了



#### 与那国町役場で紐づけする場合…

マイナンバーカードと4桁の暗証番号(マイナンバー交付時に設定した番号)が必要です。



## マイナンバーカードの申請・取得はお済みですか？

### ●申請・取得がお済みでない方へ…与那国町役場でマイナンバーカードの受付を行っております。

**申請場所** 与那国町役場 戸籍・住基係窓口

**対象** 与那国町内に住民登録があり、初めてマイナンバーカードを申請される方

#### 必要なもの

申請にあたっては、申請者の本人確認が必要となります。本人確認書類を下記の組合せで持参してください。

「通知カード」または「個人番号通知書」をお持ちの方

A1点またはB2点  
(本人確認書類)



+



通知カード または 個人番号通知書

「通知カード」及び「個人番号通知書」をどちらもお持ちでない方

A2点またはA1点+B1点  
(本人確認書類)



+

申請書ID付きの個人番号カード交付申請書  
※お持ちの方はご持参ください。

#### 本人確認書類の種類

**A:** 運転免許証、運転経歴証明書(平成24年4月以降のもの)、顔写真のある住民基本台帳カード、パスポートなど  
**B:** 健康保険証、介護保険証、年金手帳、公的年金証書、社員証、学生証、医療受給者証、離島割引カードなど

※申請にあたっては、有効期限内で、住所・氏名が住民票と同じ本人確認書類が必要となります。

※与那国町役場では職員による写真撮影を行っておりますが、記載内容や顔写真の不備により申請が不受理となる場合がございます。この場合、カードを発行する地方公共団体情報システム機構もしくはお住まいの市区町村から不備をお知らせする連絡が入りますので、改めて申請をお願いします。

※15歳未満または成年被後見人の方のマイナンバーカードを申請する場合は、ご本人及び法定代理人双方の本人確認書類が必要です。また、成年被後見人の方は法定代理人であることを証する書類(登記事項証明書等)も必要です。また、在留資格のある方は、確認のために在留カードをご持参ください

・申請用の写真(縦4.5cm×縦3.5cm)が必要です。お持ちでない方は撮影可能ですので、その際は必ずご本人がお越しください。

・住民基本台帳カード・通知カードをお持ちの方は、マイナンバーカードの交付にあたって返納をお願いしておりますのでお持ちください。

(お忘れになっても申請は可能です。)

マイナンバーカードに関するお問い合わせ

☎ 0980-87-2241 与那国町役場 総務課 戸籍・住基登録係 ※土日祝日は休みとなります

マイナンバーカードに関する一般的なお問い合わせ

☎ 0120-95-0178 音声ガイダンスに従って選択してください。全日9:30~20:00

## 与那国町立図書館よりお知らせ ①



### 📖 「台湾華語絵本 読み聞かせ会」を開催

12月1日(日)～15日(日)までの台湾フェア期間中、台湾華語の絵本・文化・歴史・民族に関する書籍の展示を行いました。台湾の旧正月に欠かせない赤い紙に縁起の良い言葉が書かれた春聯(しゅんれん)とカラフルなランタンを飾り、台湾の気分を味わっていただきました。

12月8日(土)には、与那国町観光協会の羽田実世さんとワン・イーリンさんによる日本語と台湾語の読み聞かせ会を開催し、子どもから大人まで約30名が参加しました。

台湾華語絵本「好忙的除夕」(意味:忙しい大晦日)では、旧正月に祝われるお正月の準備の様子について、「台湾ではお年玉は寝る時、枕の下に入れて神様に守ってもらう」など、日本のお正月との違いを楽しみました。

#### 「読み聞かせ会」にて読まれた絵本

- ・『好忙的除夕』翁藝珊／作・絵 信誼基金出版社
- ・『小象的風中散步』中野弘隆／作・絵 林真美／訳 親子天下



お話の後は縁起の良い神様「財神爺」のコスプレや、台湾の昔あそびおもちゃで風船を作りみんなで遊びました。

### 📖 読み聞かせボランティア「ピッピの会」のみなさんによる「クリスマスのお話『賢者のおくりもの』ペーパー人形劇」を開催

12月21日(土)久部良の読み聞かせボランティア「ピッピの会」の皆さんによるペーパー人形劇を開催しました。

普段は久部良で読み聞かせの活動をされている「ピッピの会」の皆さん、祖納では初めての開催でした。手作りのペーパー人形が効果音に合わせ、リズムカルに動く様子に大人も子どももお話の世界に引き込まれていました。

「ピッピの会」のみなさんは普段、各学校へ個々での活動がメインですが年に一度今回のようなメンバー合同の読み聞かせをされています。次回の公演も楽しみです。



## 与那国町立図書館よりお知らせ ②



### 📖 「与那国町立図書館に“すむていぬとう”（本の作者）がやってきた！」を開催

クリスマスのお話会の後はペンキ画家 SHOGEN( ショーゲン ) さんをお招きし、トークショーを開催しました。絵の修行中に滞在したタンザニアのブンジュ村で出会った村人と暮らしを共にする中で得られた“人との向き合い方”や、“自分自身の人生を見つめるきっかけ”になったエピソードを話されました。著書である絵本「やってみないとわからないでしょ」も、村の女の子のひと言「流れ星をつかまえない」がきっかけで大の大人が必死になって流れ星を探すエピソードが元になっています。そんな村での日々の体験が現在の SHOGEN さんの活動のベースとなり、自身の作品や子どもたちと絵を描く活動へと繋がっています。



約40名の参加者からは「自分、家族、周りの人たち母との過ごし方について、良くしていこうと思いました」「自分自身を見つめ直し、自分をもっと好きになることや、息子との関係をもっと楽しいものにしていきたいと思えた」などの感想が寄せられ、身近な人との関係や自分自身について見つめ直すきっかけとなったと話されていました。



「ペンキ画家 SHOGEN さん」著書『やってみないとわからないでしょ』SHOGEN / 作・絵 上田祥玄

### 📖 ペンキ画家 SHOGEN さんが島内5校の小・中学校を訪れ交流授業を行いました。

滞在中の3日間は、島内の小・中学校を訪れ交流授業を行いました。講話では、ブンジュ村での生活の様子や、そこで出会った人々の暮らしや生き方を通して学んだことから現在の活動まで語られました。

村では頭にさしたクシの位置と角度で村人に時間を知らせる仕事があることや、2本の鼻笛で大家族を養う大親友から画家になる夢を後押ししてもらった時のエピソードなど、笑いも絶えない内容でした。

「世界は広く、色々な大人や仕事がある、だからみんなも安心して大人になってください」そう語る SHOGEN さんに、生徒たちはまっすぐな目を向け最後まで話を聞いていました。

ワークショップでは学校の建物に自分の自由に好きな絵が描けるとあって生徒たちは大興奮。期待に対しどのように描けば良いか戸惑っている姿もありましたが、SHOGEN さんが「今日の自分の心の色は何色？とまず自分に聞いてね」と問いかけると、緊張がほぐれたのかさっと自分の色を選び取り始めていました。

SHOGEN さんは、常に「自分を信じてね」や「良い色やね」と声をかけ続け、それぞれが思い切り絵が描けるのを見守っているようでした。また、先生方や保護者、地域の方も加わることで更に一体感が生まれ、作品が一気に仕上がっていきました。

参加した生徒からは「“絵は自分の思ったようにかく”ということがわかり、今まで絵をかくことが苦手だったけど、これからは絵をかくことにたくさんチャレンジしてみたい」「絵は自分に勇気をくれたりして、絵はすごいなと思った」「人の目を気にせず書く事が出来た」など、絵の得意・不得意や好き・嫌いに限らず一人一人がその時の自分と対話し楽しんで描くことができたと感じました。



与那国町立図書館の開室日やお知らせは右記の QR コードからご覧ください。

与那国町立図書館のホームページ



与那国島に

生息する

へび

# どろねんちまに ぶる'とらから

## ヨナグニシュウダ *Elaphe carinata yonaguniensis*



最大 2m50cm を超える日本で最も大きくなるへびの 1 種。中国大陸や尖閣諸島、台湾に分布するシュウダの与那国島固有亜種。漢字で臭蛇と書くように、危険やストレスを感じると尾を激しく振り、臭腺に貯め込んでいた分泌液を噴出して悪臭を放ちます。だから方言名はンダトゥガラ（ンダトゥ＝腋臭の人）。山地部から集落内まで広く生息し、民家に侵入することもしばしば。きつと餌のネズミを追い求めてきたのでしょう。

★環境省レッドリスト 2020：絶滅危惧 IB 類 レッドデータおきなわ：絶滅危惧 II 類

## ミヤラヒメヘビ *Calamaria pavementata miyarai*



全長 30～35 cm ほどの小型のへびで、ミミズだけを食べる偏食家。湿った森に生息し、石や倒木の下、浅い土中など、餌となるミミズが好む場所で暮らしています。あまり人目につくことのないこのへびを最初に見つけたのは、与那国島測候所に勤めていた宮良孫好さん。昭和 37 (1962) 年に、ハブ博士と呼ばれた動物学者、高良鉄夫によって、東南アジアから東アジアにかけて広く分布するナガヒメヘビの与那国島固有亜種として発表されました。

★環境省レッドリスト 2020：絶滅危惧 II 類 レッドデータおきなわ：絶滅危惧 II 類

## サキシママダラ *Lycodon rufozonatus walli*



全長 50～100cm。対馬、尖閣諸島、台湾、中国大陸などに分布するアカマダラの宮古・八重山諸島亜種。全身に黒く太い帯がまだら状に入っており、与那国島に生息する個体はこの帯が多いのが特徴。夜行性で路上に出てくることも多く、ロードキルに遭う確率の高いへびです。へびは糞も尿も産卵も交尾もすべてひとつの穴、「総排出孔」で行います。おとなしいへびですが、捕まえると総排出孔から強烈に生臭い匂いを放ち、なすりつけてくるのでご用心。

## ブラーミニメクラヘビ *Indotyphlops braminus*



畑を耕していると黒っぽいミミズが出てきました。でも、クネクネ波打つような動きはへびそのもの。よく観察すると体表にうろこ、頭には小さな目があり、口から舌をチロチロ出しています。シロアリやアリの卵や幼虫を食べ、メスだけで増える単為生殖をします。そのため 1 個体であっても、観葉植物のプランターの土などに紛れて遠くまで運ばれると、たどり着いた地で繁殖することがあります。現在では世界中の熱帯から亜熱帯地域に定着しています。

# くとりちや みーどりち 今年は 巳年

'とらがらや むぬん なんだぬん みうていん きらぬん。

へビはものも言わず、まばたきもしない。

ていはんみぬんか° きーぬいち うていんつん。

手足もないが木に登り、泳ぐこともできる。

またまりするんは どうぬくる ぶーるはんでい 'かっているん。

生まれ変わるように全身の皮を脱ぎ捨てる。

どうぬみんぶるかん まいさるむぬ まるぬみき、

自分の頭より大きな獲物をまる飲みし、

いぐがん はぬたんでいん いていひらりる。

何日も絶食に耐えられる。

うんはどあるゆんがら 'とらほんぎんや にかちがら

そんなふうだから、人は昔から

'とらがらんき ぶぐらるうむい だてい、

へビに畏怖の念をいだき、

どうぬ かまくまは 'とらがらぬ むぬがた まりてい、

世界中にへビの物語が生まれて、

かんぬ 'かいとらんでい うやまいきりりすん。

神の使いと崇められてきた。

'とらがらや いるまかるまぬ いていむちぬ いていん ちでいほぶる。

へビは食物連鎖の頂点にいる。

'とらがらか° たいしくぶんでい んどらんすや、

へビがたくさんいるということは、

いるまかるまぬ いていむちんた たいしくぶる すく。

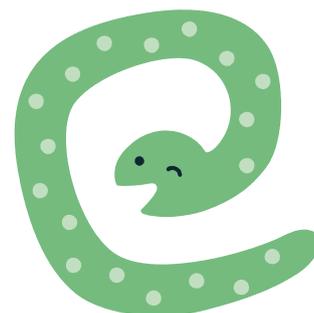
生物多様性が保たれている証拠。

'とらがらんたんとらん まどらん いていひらりる どうなんちま。

へビたちとも共存できる与那国島。

あたらき まふいひーぶさんてい うまりる。

大切に守っていきたいと思います。



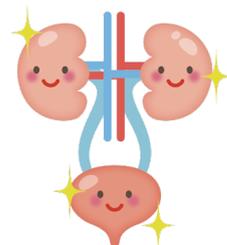
## 第 41 回 がんどうコラム

# 3 月第 2 木曜日は「世界腎臓デー」腎臓の日

腎臓病の早期発見と治療の重要性を啓発する国際的な取り組みです。

今回は、日本でも成人の 8 人に 1 人が罹患しているとみられる「慢性腎臓病 (CKD)」について理解を深めましょう。

腎臓は、背中側の腰の上に左右 1 個ずつある握りこぶし大の臓器で膀胱とつながっています。血液をろ過し、尿を作ります。その他に、体の中の水分や血圧、体液のバランスを調節したり、生きていくために必要なホルモンなどを作る大切な臓器です。



### 慢性腎臓病 (CKD) とは

生活習慣病 (高血圧・糖尿病・脂質異常症) や慢性腎炎、加齢などさまざまな原因で腎臓の機能が低下してしまった状態が CKD です。初期にはほとんど自覚症状がありません。貧血や疲労感、むくみ等の症状が現れたときには病気はかなり進行している可能性もあります。自然に治ることはなく、適切な診察や治療を受けなかったり、生活習慣を改めなかったりすると、腎不全に移行し人工透析が必要になってしまいます。

### 予防するには

日々の生活習慣の改善が重要です。適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、肥満や高血糖、高血圧にならないことが大切です。アルコールとの付き合い方の見直しや禁煙にも取り組みましょう。高血圧や糖尿病、脂質異常などある方は医療機関を受診してきちんと治療をしておくことも大切です。

### 腎臓の負担を減らすそう！～減塩のポイント～

食塩、味噌、醤油などの調味料を減らしても、塩はパンや麺類、バター、ハムやかまぼこなどの加工品、インスタント食品などにも多く含まれています。味付けや調理方法を工夫して、減塩に努めましょう。



減塩調味料を使う



麺類の汁は飲まない



素材の味や  
だしの旨味を生かす



香辛料やレモンで  
味付けに工夫を



調味料は直接かけず  
小皿にとってつける

漬物や佃煮などは少量に  
味はしみこませず表面だけに

引用：日本腎臓病協会 慢性腎臓病 (CKD) の普及・啓発

# ハビル館だより

## ヤエヤマサソリはどこにいる!? ～ブラックライトで光ります～

皆さんは「ブラックライト」をご存知でしょうか？人が目で見える色は「光の波の長さ」によって変わり、380nm～750nmまでの光の波長が人の目に見える「可視光」とよばれています。虹の色と言われている7色（赤、橙、黄、緑、青、藍、紫）がほぼ可視光の領域です。可視領域より長い波長が「赤外線領域」、短い波長が「紫外線領域」となり、ブラックライトは波長の短い光（紫外線）を中心として発光しているライトの総称のことです。ブラックライトは、その波長を調整することで、ネイルの仕上げやお札の偽造鑑識や害虫対策用の紫外線深傷灯など幅広い用途で使われています。

ブラックライトの光は目に見えないので非常に弱く感じますが、目に見えていないだけで、紫外線として人に影響を与えるため、取り扱いには十分注意しないとけません。

「ブラックライトで物が光る」という理由は、（1）その物に蛍光物質が含まれていて、ブラックライトをあてることで蛍光物質が紫外線を吸収し、再び光（可視光）として放出（蛍光）する場合と、（2）構造的に紫外線を反射して明るく見える場合があります。（2）の例として、モンシロチョウは雄と雌で鱗粉の表面構造が違うので、ブラックライトをあけると雌の翅の方が明るく光って見えます。（1）の蛍光物質の例は身近にも多くあり、蛍光ペンや光るおもちゃやネオンなど、また歯や爪や血液などにも天然の蛍光物質が含まれています。刑事ドラマなどで、鑑識の仕事の方が血液反応を調べる時に使っているライトがブラックライトです。

ブラックライトで人の爪や歯が光るように、体に天然の蛍光物質を持っている生きものは、その部分が光ります。「サソリにブラックライトをあけると全身が光る」ということを知り、生きたヤエヤマサソリにブラックライトをあけると…本当に光りました！普通の蛍光灯では分かりにくいサソリも、ブラックライトですぐに見つけられます。

アヤミハビル館では光るサソリの状態を見るために、生きたヤエヤマサソリの横にブラックライトを置いていますので、ご自分の目で見えるためにもお越しくください。ヨナグニサンの幼虫の季節が始まれば、幼虫も光るのか試してみます。

（アヤミハビル館、専門員、杉本美華）



ヤエヤマサソリはどこだあ…？



ブラックライトで見つけた！

与那国町食育ボランティアの

食育

# 島産やさしいレシピ、紹介します!



与那国町食育ボランティアが研究した、美味しい「パイヤレシピ」。  
11月23日に開催された「福祉と健康づくりの集い」で試食を提供しました。  
和え物2種類を紹介します。

## パイヤの梅和え

### 材料 (4人分)

パイヤ 200g (小1個)

梅干し 40g (4個)



### 作り方

- ①パイヤは種を除き、**皮付きのまま**まじりしりする。水にさらす。
- ②梅干しの種を除きたたく。
- ③パイヤと梅肉を和える。

**皮付きで使う**なんて驚き!  
渋味もなく食べやすいし、  
彩りも綺麗～



## パイヤの柑橘和え

### 材料 (4人分)

パイヤ 200g (小1個)

柑橘の皮 少々

※レモンやシークワーサーなど

柑橘果汁又は酢 20g (小さじ4)

ツナ缶 80g (1缶)

ごま油 12g (小さじ2強)

だしの素 2g

### 作り方

- ①パイヤは種を除き、**皮付きのまま**まじりしりする。水にさらす。
- ②ごま油、柑橘果汁又は酢、だしの素、柑橘の皮のすりおろしと汁気をきったツナ缶を合わせる。
- ③パイヤと和える。





# 地域おこし協力隊だより



交流シェア畑冬の収穫祭（1/25）、みんなで作って収穫した冬野菜が  
絶品スープに!! 沢山の方に参加していただき、交流しました!!



シェア畑・交流に興味がある方は地域おこし協力隊・川本まで!!

090-6140-4792（平日9時～5時）



老後のくらしに **安心** をプラス

# 農業者年金

具体的な  
メリット

1. 積立方式確定拠出型の制度で少子高齢化の今に強い制度
2. 支払った保険料は全額社会保険料控除なので節税効果が高い
3. 一定要件を満たす方は保険料の国庫補助が受けらる
4. 終身で年金を受給することができるため、一生涯にわたり安心が続く



Check!

ごーやーくん

お問い合わせ先

最寄りの市町村  
農業委員会または  
JA支店へ

