



## 村営定期船 フェリーとしま2

令和8年2月運行予定

鹿児島 ← 十島村 → 名瀬

十島村土木交通課 航路対策室  
TEL: 099-222-2101  
フェリーとしま2  
TEL: 090-3022-4523



日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
曜	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
予定				入			入		出		入		出		入		出		入		出		入		出		入	
便区分				名瀬便			名瀬便		名瀬便		名瀬便		名瀬便		名瀬便		名瀬便		名瀬便		名瀬便		名瀬便		名瀬便		名瀬便	

## お肉はリトウマルシェ！！

おすすめ理由

- 1 日常の食卓に欠かせない豊富な種類の取扱い！
- 2 コスパ！タイプ！お好みのカットでお届け！
- 3 美味しいお肉と定評！！

1月御注文は  
特典あり!!

ご注文は  
こちらより



### 広報としまへの広告掲載募！

#### ●広告の規格・掲載料（すべて消費税別）

縦 13.0cm × 横 8.5cm 月額 10,000円

縦 13.0cm × 横 17.0cm 月額 15,000円

A4 サイズ 1 頁 月額 30,000円

#### ●広告掲載の申し込み

広報誌広告掲載申込書（第1号様式）に広告案を添えて総務課にご提出ください。

編集／発行：十島村役場 総務課 広報広聴係



〒892-0822 鹿児島市泉町 14-15

TEL: 099-222-2101

よろしければ皆さんのご意見・ご感想をお聞かせください。

十島村の人口・世帯数 令和8年1月15日現在

島名	男性	女性	人口	世帯
口之島	51	43	94	62
中之島	82	55	137	83
諏訪之瀬島	45	35	80	39
平島	41	36	77	44
悪石島	46	40	86	41
小宝島	35	27	62	36
宝島	55	60	115	68
合計	355	296	651	373

# 謹

# 賀

# 新

# 年



十島村議長  
さかもと いさむ  
坂元 勇



久保 源一郎

十島村長

くぼ げんいちろう

新年明けましておめでとうございます。皆さま方におかれましては、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

日頃より、村政各般の運営にあたり、深いご理解と、温かいご支援、ご協力を賜り、厚く感謝申し上げます。

令和7年を振りかえると、20年ぶりの国際博覧会「大阪・関西万博」やスポーツの祭典「世界陸上」など国際的イベントが開催された1年でありました。

しかし、本村にとって、夏場に起こったトカラ列島近海群発地震の発生は、今までに経験したことのない特異な災害がありました。悪石島では震度6弱を観測し、小宝島でも震度5弱などを観測しております。また地震回数が異常とも思えるもので、悪石島、小宝島の一部住民が離島を余儀なくされました。住民の方の直接的な被害がなかつたことが救いがありました。十島村の防災について新たな対策、初動体制の確立、避難訓練の重要さを考えさせられました。新年についても常に、防災に対する意識を高めつつ、強化を図って参りたいと思います。

地震の影響で中止したイベントもありますが、悪石島のボゼツァー、トカラ列島島めぐリマラソン大会は、例年にまして天候にも恵まれ、例年以上の盛り上がりを見せ、盛会裏に実施できました。地震に負けない「トカラは元気です」をPRできたと思います。これも、住民をはじめ、関係者の皆様の多大なるご支援、ご協力があつたからだと感じています。新しい年も、「安心安全なむらづくり」を筆頭に、交通体系、産業振興、定住、教育、防災、行財政の施策を推し進め、より一層の十島村の振興に努めて参りたいと思います。本年も皆様のご理解、ご支援、ご協力をよろしくお願ひいたします。

今年の干支は、「午年」です。今年は「丙午」に当たり、60年に一度巡つてくる特別な年です。午は、力強く駆け抜ける馬のように躍動感、力強さを象徴し、物事が順調に進む、幸運が駆け込んでくる年と言われております。

村としましても、皆さまのご理解、ご協力をいただきながら、村の振興に一步一步確実に力強く前進する所存であります。

最後になりますが、輝かしい新年を迎えた年が、皆さまにとつて幸多き素晴らしい年となりますよう、心から祈念申し上げ新年の挨拶といたします。

令和8年の年頭に当たり、議会を代表いたしまして一言ご挨拶申し上げます。

あらためまして、謹んで新春のお慶びを申し上げます。

皆様方には、日頃から村政・議会活動に深い関心をお寄せいただき、心から感謝申し上げます。昨年、本村においてはトカラ列島近海を震源とする群発地震が発生し、7月に悪石島で震度6弱、小宝島で震度5弱が観測され、住民の島外への避難も行われました。そのような中、全国各地より多くの義援金を賜り、心から感謝する次第です。

一方、ボゼツァーやトカラ列島マラソン等のイベントが開催され、住民の皆様のご協力のおかげで、全国の方々へ「災害に負けない十島村」を印象づけることができました。

昨年の国外の動きに目を向けてみると、アメリカではトランプ大統領の2期目の政権がスタートし、「相互関税政策」が世界に大きな影響を及ぼしました。また、ウクライナ情勢やイスラエル・パレスチナ紛争の長期化が続く中、新たな軍事衝突によって多くの尊い命が、戦争という暴力的な破壊行為で奪われ続けております。

国政におきましては、10月の臨時国会で、高市内閣総理大臣が選出され、高市内閣が発足しました。「国家国民のため全力で変化を恐れず果敢に働いていく。国民とともにあらゆる政策を前進させていく。」と国民目線の政策を展開する意思を示しました。

昨年も日本をはじめ世界各地で地震や津波、水害などの自然災害が発生し多くの方が被災されております。被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。

私たちの十島村が今後、生き残り、今以上に発展していくためには、人口問題、雇用問題、医療福祉・介護問題、情報通信問題、航路問題、財政問題など様々な課題に、着実に対策を講じていく必要があります。

村を取り巻く環境は、依然として厳しい情勢ではありますが、村民の皆様・議会・行政が共に生きる「共生の心」を持ち、村の存続・発展に努めれば、必ずや活力に満ちた村が実現できると確信いたしております。

「ひと」を大切にし、私たち議会も村の存続と発展のために、さらに議員一丸となつて、お互いに議論し、行政に民意が反映・具体化されるよう努力してまいります。今年一年の村民の皆様のご活躍に期待し、ご健康とご多幸を、心からお祈り申し上げまして、新年のご挨拶といたします。

# 山形屋トカラフェア、大盛況！

10月1日から31日まで 鹿児島市の百貨店・山形屋にて「トカラフェア」を開催、多くのお客様で賑わいました！



山形屋食堂で販売した「トカラ定食」は毎日完売。「トカラを応援したい！」と遠方から足を運んでくれた来場者も。かつて島に住んでいた方は、当時の想い出を懐かしみながら島の食材を味わっていました。

期間中に開催した「トカラ物産展」では、各島の生産者とNPOトカラインターフェイスが協力し、島の特産品を販売。実際に商品を手に取りながら、生産者が語る製作のエピソードに耳を傾ける来場者も多く、多くの品物が売り切れになりました。



フェア期間中にはトカラPR大使の田上真澄さんがたびたび来場。自身が出演する鹿児島読売テレビの「かごピタ」でトカラフェアを生中継。トカラ定食と物産展の様子が生放送されました。テレビ局や新聞社も取材に訪れ、メディアからも大きな注目を集めました。

10月25日(土)には、トカラの食材を使用したフランス料理が1日限定で提供されるイベントも開催。参加者は、4月に島を訪れたレストラン・ルドームの料理長、鹿島匡人シェフの想いが込められた見た目も美しい、おいしい料理を堪能しました。



## 「秘境に恋するFUN ❤️ TOKARA」開催決定！

トカラ列島をはじめとする県内離島が集まるイベントを開催します！

日時：令和8年2月7日（土）

場所：よかど鹿児島（鹿児島市）

内容：特産品の販売・試飲・試食、ステンシルアートなど

令和8年 十島村「二十歳の集い」を挙行しました!!



福島  
かづほ  
嘉津穂さん

## 抱負を紹介いたします！

本日、「二十歳の集い」という、祝いの席を設けてくださいました。十島村教育員会の皆様、そして、参列して下さった皆様に心よりお礼を申し上げます。

昨年は、トカラ列島の名前が全国的なニュースで拡散されることとなり、島民の方々、役場職員の方々、十島を知っている人も知らない人も、その負荷に濃淡はあれど、不安や負担を背負うこととなりました。

現在、島からはなれた場所で、暮らしている私も、インターネットなどのメディアを通して十島の情報を収集するにあたって、膨大な情報の中から取捨選択をするこの難しさを改めて実感しました。生きしていくうえで、一つ一つの情報と自分自身との間の距離をしっかりと理解して、自分の行動を自分で選択できる人こそ本当の大人と呼べると思います。これから的人生、楽しみながら様々なことを学んでいきたいと思います。

## 放送について

## 2026年慰霊のサイレン

東日本大震災や広島県原爆投下など災害や戦争等により亡くなられた方々への追悼を行います。

### 【放送予定】

・3月11日	東日本大震災	14時46分
・8月6日	広島県原爆投下	8時15分
・8月9日	長崎県原爆投下	11時05分
・8月15日	終戦記念日	12時00分
・8月15日	東日本大震災	14時46分

対象となる戦争や災害では多くの方が亡くなられました。心より追悼を行います。放送内容としては、上記の時間より約1時間程前に防災無線により、案内放送を行います。その後、上記の時間に1分間のサイレン放送を行う予定です。

なお、実際に災害等が発生した際には放送は行いませんのであらかじめご了承ください。



## 年男！年女！今年の抱負！

2026年は午（うま）年、十島村に住む午年生まれの方々から  
いただいた今年の抱負を紹介します。



<b>中之島</b> <b>新留 正和</b> <p>今年は還暦を迎える 干支が一周回って再 スタートの年だと考 え、何事にも「進取果 敢」に取り組んでいき たいと思います。</p>	<b>平島</b> <b>小山田 政徳</b> <p>今年は、前期課程の最 高学年なので、前期課程 を引っ張っていきたいで す。 平島に来て、成長した ところは、島民名を全員 覚えたことです。</p>	<b>悪石島</b> <b>那須 孝之</b> <p>明るく、楽しく、 前向きに！ 思い出をたくさん つくります。</p>	<b>悪石島</b> <b>レニュエル 美冬</b> <p>百人一首の カルタがとて も上手になる ようになら ります！</p>	<b>津波古 香織</b> <p>やりたい事がたくさん あります、この機会に 発表するならこの2つ。 ①大名タケノコのちょつ と硬い部分でメンマを作 る！ ②フェリーとしまの歌を 作る♪（歌詞募集中）</p>	<b>宝島</b> <b>救仁郷 朔也</b> <p>いろいろなこ とにチャレンジ したり、立泳ぎ ができるようにな りたい！</p>	<b>諏訪之瀬島</b> <b>杉田 董</b> <p>年下の子の お手本となれ るようになり たいです。</p>	<b>諏訪之瀬島</b> <b>脇田 文太</b> <p>2025年の 前期課程生の 最上級生として、 年下の子どもた ちのお手本とな る存在になりた いです。</p>	<b>諏訪之瀬島</b> <b>吉田 昇</b> <p>愛犬との散歩で体と心の健康維 持に努める。 ・がんばりすぎず、マイペースで 自分らしく生きる。 ・新しい趣味や チャレンジする ことを見つける。</p>	<b>諏訪之瀬島</b> <b>田畠 あさ子</b> <p>・愛犬との散歩で体と心の健康維 持に努める。 ・がんばりすぎず、マイペースで 自分らしく生きる。 ・新しい趣味や チャレンジする ことを見つける。</p>
---	--	---	--	---	---	---	--	--	---

## 全島で出初め式を開催しました！



前期課程最高学年として、学園を引つ張っていきました。そして、お友達と仲良く遊んだり、話したりしたいです。

・漢字検定六級合格  
・六年生になつても、勉強、運動、早寝・早起き・朝ご飯を欠かさない。

2026年の年男として、宝島での二年目の挑戦を重ね、「地域とともに歩む学園」を目指し、子どもたちが胸を張って島立ちできる未来の土台を築いていきたい。

私たちの学校には、6年生と7年生が1人しかいません。ですので、午年の抱負は、「6年生と7年生を増やすこと」、「下級生を引つ張つていこと」です。

日々感謝して、個性あふれる寮生たちと、健康で楽しい年にしたいです！受験生もいるので、私もとある検定に挑戦！

健康で元気よく、感謝を忘れないで一日一日新しいことをチャレンジしていきたい。  
また、苦手な国語を少しでも得意になると！

宝島 町田 紫夢  
橋本 宗恵  
宝島 荻田 千津  
宝島 市川 笑和  
宝島 梶原 景太

前期課程最高学年として、学園を引つ張っていきました。そして、お友達と仲良く遊んだり、話したりしたいです。

・漢字検定六級合格  
・六年生になつても、勉強、運動、早寝・早起き・朝ご飯を欠かさない。

2026年の年男として、宝島での二年目の挑戦を重ね、「地域とともに歩む学園」を目指し、子どもたちが胸を張って島立ちできる未来の土台を築いていきたい。

宝島 町田 紫夢  
橋本 宗恵  
宝島 荻田 千津  
宝島 市川 笑和  
宝島 梶原 景太

前期課程最高学年として、学園を引つ張っていきました。そして、お友達と仲良く遊んだり、話したりしたいです。

・漢字検定六級合格  
・六年生になつても、勉強、運動、早寝・早起き・朝ご飯を欠かさない。

2026年の年男として、宝島での二年目の挑戦を重ね、「地域とともに歩む学園」を目指し、子どもたちが胸を張って島立ちできる未来の土台を築いていきたい。

宝島 町田 紫夢  
橋本 宗恵  
宝島 荻田 千津  
宝島 市川 笑和  
宝島 梶原 景太

前期課程最高学年として、学園を引つ張っていきました。そして、お友達と仲良く遊んだり、話したりしたいです。

・漢字検定六級合格  
・六年生になつても、勉強、運動、早寝・早起き・朝ご飯を欠かさない。

2026年の年男として、宝島での二年目の挑戦を重ね、「地域とともに歩む学園」を目指し、子どもたちが胸を張って島立ちできる未来の土台を築いていきたい。

宝島 町田 紫夢  
橋本 宗恵  
宝島 荻田 千津  
宝島 市川 笑和  
宝島 梶原 景太

前期課程最高学年として、学園を引つ張っていきました。そして、お友達と仲良く遊んだり、話したりしたいです。

・漢字検定六級合格  
・六年生になつても、勉強、運動、早寝・早起き・朝ご飯を欠かさない。

2026年の年男として、宝島での二年目の挑戦を重ね、「地域とともに歩む学園」を目指し、子どもたちが胸を張って島立ちできる未来の土台を築いていきたい。

宝島 町田 紫夢  
橋本 宗恵  
宝島 荻田 千津  
宝島 市川 笑和  
宝島 梶原 景太

前期課程最高学年として、学園を引つ張っていきました。そして、お友達と仲良く遊んだり、話したりしたいです。

・漢字検定六級合格  
・六年生になつても、勉強、運動、早寝・早起き・朝ご飯を欠かさない。

2026年の年男として、宝島での二年目の挑戦を重ね、「地域とともに歩む学園」を目指し、子どもたちが胸を張って島立ちできる未来の土台を築いていきたい。

宝島 町田 紫夢  
橋本 宗恵  
宝島 荻田 千津  
宝島 市川 笑和  
宝島 梶原 景太

前期課程最高学年として、学園を引つ張っていきました。そして、お友達と仲良く遊んだり、話したりしたいです。

・漢字検定六級合格  
・六年生になつても、勉強、運動、早寝・早起き・朝ご飯を欠かさない。

2026年の年男として、宝島での二年目の挑戦を重ね、「地域とともに歩む学園」を目指し、子どもたちが胸を張って島立ちできる未来の土台を築いていきたい。

宝島 町田 紫夢  
橋本 宗恵  
宝島 荻田 千津  
宝島 市川 笑和  
宝島 梶原 景太

前期課程最高学年として、学園を引つ張っていきました。そして、お友達と仲良く遊んだり、話したりしたいです。

・漢字検定六級合格  
・六年生になつても、勉強、運動、早寝・早起き・朝ご飯を欠かさない。

2026年の年男として、宝島での二年目の挑戦を重ね、「地域とともに歩む学園」を目指し、子どもたちが胸を張って島立ちできる未来の土台を築いていきたい。

宝島 町田 紫夢  
橋本 宗恵  
宝島 荻田 千津  
宝島 市川 笑和  
宝島 梶原 景太

前期課程最高学年として、学園を引つ張っていきました。そして、お友達と仲良く遊んだり、話したりしたいです。

・漢字検定六級合格  
・六年生になつても、勉強、運動、早寝・早起き・朝ご飯を欠かさない。

2026年の年男として、宝島での二年目の挑戦を重ね、「地域とともに歩む学園」を目指し、子どもたちが胸を張って島立ちできる未来の土台を築いていきたい。

宝島 町田 紫夢  
橋本 宗恵  
宝島 荻田 千津  
宝島 市川 笑和  
宝島 梶原 景太

前期課程最高学年として、学園を引つ張っていきました。そして、お友達と仲良く遊んだり、話したりしたいです。

・漢字検定六級合格  
・六年生になつても、勉強、運動、早寝・早起き・朝ご飯を欠かさない。

2026年の年男として、宝島での二年目の挑戦を重ね、「地域とともに歩む学園」を目指し、子どもたちが胸を張って島立ちできる未来の土台を築いていきたい。

宝島 町田 紫夢  
橋本 宗恵  
宝島 荻田 千津  
宝島 市川 笑和  
宝島 梶原 景太

前期課程最高学年として、学園を引つ張っていきました。そして、お友達と仲良く遊んだり、話したりしたいです。

・漢字検定六級合格  
・六年生になつても、勉強、運動、早寝・早起き・朝ご飯を欠かさない。

2026年の年男として、宝島での二年目の挑戦を重ね、「地域とともに歩む学園」を目指し、子どもたちが胸を張って島立ちできる未来の土台を築いていきたい。

宝島 町田 紫夢  
橋本 宗恵  
宝島 荻田 千津  
宝島 市川 笑和  
宝島 梶原 景太

前期課程最高学年として、学園を引つ張っていきました。そして、お友達と仲良く遊んだり、話したりしたいです。

・漢字検定六級合格  
・六年生になつても、勉強、運動、早寝・早起き・朝ご飯を欠かさない。

2026年の年男として、宝島での二年目の挑戦を重ね、「地域とともに歩む学園」を目指し、子どもたちが胸を張って島立ちできる未来の土台を築いていきたい。

宝島 町田 紫夢  
橋本 宗恵  
宝島 荻田 千津  
宝島 市川 笑和  
宝島 梶原 景太

前期課程最高学年として、学園を引つ張っていきました。そして、お友達と仲良く遊んだり、話したりしたいです。

・漢字検定六級合格  
・六年生になつても、勉強、運動、早寝・早起き・朝ご飯を欠かさない。

2026年の年男として、宝島での二年目の挑戦を重ね、「地域とともに歩む学園」を目指し、子どもたちが胸を張って島立ちできる未来の土台を築いていきたい。

宝島 町田 紫夢  
橋本 宗恵  
宝島 荻田 千津  
宝島 市川 笑和  
宝島 梶原 景太

前期課程最高学年として、学園を引つ張っていきました。そして、お友達と仲良く遊んだり、話したりしたいです。

・漢字検定六級合格  
・六年生になつても、勉強、運動、早寝・早起き・朝ご飯を欠かさない。

2026年の年男として、宝島での二年目の挑戦を重ね、「地域とともに歩む学園」を目指し、子どもたちが胸を張って島立ちできる未来の土台を築いていきたい。

宝島 町田 紫夢  
橋本 宗恵  
宝島 荻田 千津  
宝島 市川 笑和  
宝島 梶原 景太

前期課程最高学年として、学園を引つ張っていきました。そして、お友達と仲良く遊んだり、話したりしたいです。

・漢字検定六級合格  
・六年生になつても、勉強、運動、早寝・早起き・朝ご飯を欠かさない。

2026年の年男として、宝島での二年目の挑戦を重ね、「地域とともに歩む学園」を目指し、子どもたちが胸を張って島立ちできる未来の土台を築いていきたい。

宝島 町田 紫夢  
橋本 宗恵  
宝島 荻田 千津  
宝島 市川 笑和  
宝島 梶原 景太

前期課程最高学年として、学園を引つ張っていきました。そして、お友達と仲良く遊んだり、話したりしたいです。

・漢字検定六級合格  
・六年生になつても、勉強、運動、早寝・早起き・朝ご飯を欠かさない。

2026年の年男として、宝島での二年目の挑戦を重ね、「地域とともに歩む学園」を目指し、子どもたちが胸を張って島立ちできる未来の土台を築いていきたい。

宝島 町田 紫夢  
橋本 宗恵  
宝島 荻田 千津  
宝島 市川 笑和  
宝島 梶原 景太

前期課程最高学年として、学園を引つ張っていきました。そして、お友達と仲良く遊んだり、話したりしたいです。

・漢字検定六級合格  
・六年生になつても、勉強、運動、早寝・早起き・朝ご飯を欠かさない。

2026年の年男として、宝島での二年目の挑戦を重ね、「地域とともに歩む学園」を目指し、子どもたちが胸を張って島立ちできる未来の土台を築いていきたい。

宝島 町田 紫夢  
橋本 宗恵  
宝島 荒田 千津  
宝島 市川 笑和  
宝島 梶原 景太

前期課程最高学年として、学園を引つ張っていきました。そして、お友達と仲良く遊んだり、話したりしたいです。

・漢字検定六級合格  
・六年生になつても、勉強、運動、早寝・早起き・朝ご飯を欠かさない。

2026年の年男として、宝島での二年目の挑戦を重ね、「地域とともに歩む学園」を目指し、子どもたちが胸を張って島立ちできる未来の土台を築いていきたい。

宝島 町田 紫夢  
橋本 宗恵  
宝島 荒田 千津  
宝島 市川 笑和  
宝島 梶原 景太

前期課程最高学年として、学園を引つ張っていきました。そして、お友達と仲良く遊んだり、話したりしたいです。

・漢字検定六級合格  
・六年生になつても、勉強、運動、早寝・早起き・朝ご飯を欠かさない。

2026年の年男として、宝島での二年目の挑戦を重ね、「地域とともに歩む学園」を目指し、子どもたちが胸を張って島立ちできる未来の土台を築いていきたい。

宝島 町田 紫夢  
橋本 宗恵  
宝島 荒田 千津  
宝島 市川 笑和  
宝島 梶原 景太

前期課程最高学年として、学園を引つ張っていきました。そして、お友達と仲良く遊んだり、話したりしたいです。

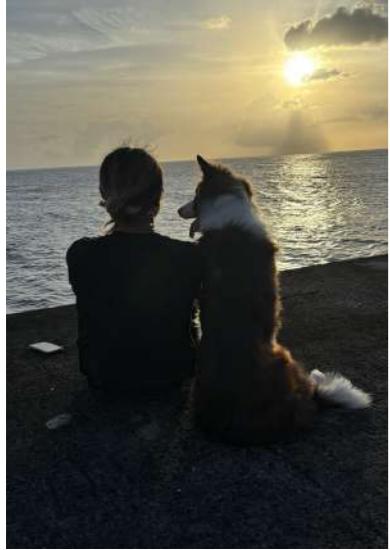
・漢字検定六級合格  
・六年生になつても、勉強、運動、早寝・早起き・朝ご飯を欠かさない。

2026年の年男として、宝島での二年目の挑戦を重ね、「地域とともに歩む学園」を目指し、子どもたちが胸を張って島立ちできる未来の土台を築いていきたい。

宝島 町田 紫夢  
橋本 宗恵  
宝島 荒田 千津  
宝島 市川 笑和  
宝島 梶原 景太

前期課程最高学年として、学園を引つ張っていきました。そして、お友達と仲良く遊んだり、話したりしたいです。

・漢字検定六級合格  
・六年生になつても、勉強、運動、早寝・早起き・朝



**地域おこし協力隊として移住  
若手の力で、地域の担い手の一員に**

念願叶い、昨年五月に地域おこし協力隊として平島に移住した内村さん。当初は、漁業に加えて、高齢化している畜産農家の支援もミッションとなっていました。しかし、牛の世話をしていると、海が風いだ日でも沖に出られないことがあります。「漁業者になろうとして、島に来た自分には、それがもったいなく感じました」と内村さんは話します。役場との相談を重ね、現在は漁業を中心とした活動を行なながら、高齢化が進む地域のなかで、若い担い手の一員として活動しています。

天気の良い日は沖へ出て釣りをし、夕方から夜にかけては素潜り。時化の日は、ヤギの世話をしたり、島の草刈りなどの地域活動を手伝い過ごします。できる日に、できることを。そんな自然のリズムに合わせた暮らしです。獲った魚は民宿に提供するため、地域行事にも積極的に参加し、若手の力を生かしながら活動を続けています。



**まだ手づかずの海へ  
海からはじまる、島の新しい可能性**

トカラ列島の海は、日本各地を潜つてきたダイバーも「特別だ」と口を揃える透明度を誇ります。港のすぐそばを巨大な魚を泳ぐ光景は、この島ならでは。内村さんは、この島だからこそ、できる可能性を摸索しています。

現在は、高齢化が進んでいる平島の漁業の担い手として任期後に自立することを目指し、船の購入準備を進めています。今後は臥蛇島周辺をメインフィールドに、釣りや素潜り、水中銃による漁をしながら開拓していきたいと考えています。

内村さんが続けているその挑戦は、平島の新しい可能性をつくっていくものになるかもしれません。

まだ手つかずの自然が、  
トカラの海には  
たくさんあります。  
人と同じことをしても  
面白くありません。  
最初からうまくいくとは  
思っていませんが、  
誰もやっていないやり方で、  
少しづつ  
開拓していきたいです！



**2025年11月25日(火) 定住者サポート推進委員会の全体会議を開催しました！**

村の人口や移住の現状説明、小宝島で塩づくり復活に取り組む地域おこし協力隊の活動報告、地域おこし協力隊サポーターズ鹿児島の吉村氏から、協力隊を受け入れる地域の役割についての講演が行われました。村の人口が650名を切る目前となっているなか地域ぐるみで協力隊を支えていく重要性が共有されました。

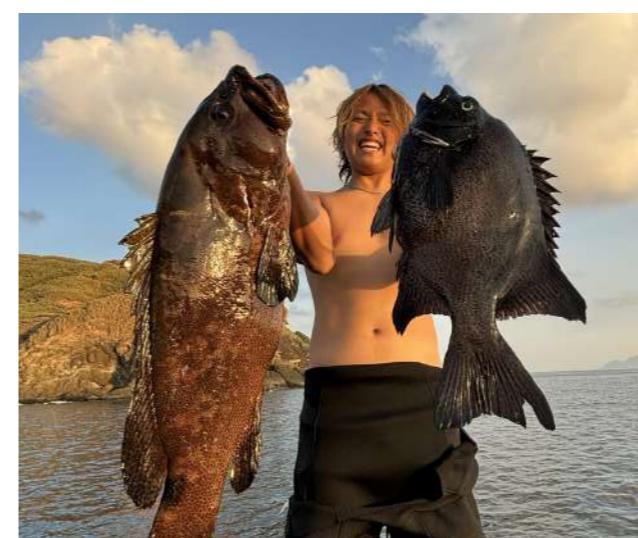


## まだ手つかずの海へ 島の資源と向き合う 新しい漁のかたち

「小さい頃は、父の背中におぶわれて船に乗せられていました」と話すのは、平島の地域おこし協力隊として活動している内村竜心（うちむらりゅうしん）さん。出身は、宮崎県都城市。四人兄弟の末っ子で、釣り好きな父に連れられ、幼い頃からさまざまな釣り場を巡っていました。海は、いつも身近な存在でした。気がつけば、父と同じように趣味は釣り、いつしか漁師になりたいという夢を抱くようになっていました。そして、高校は水産を学べる高校へ進学しました。しかし、漁師は稼げないという周囲の声もあり、卒業後は愛媛県でタンカー船に四年間乗船しました。三百五十トンの船に二ヶ月乗船し三週間休む生活。同世代の倍以上の収入を得られる仕事でしたが、次第に違和感を覚えたといいます。



海のある暮らしに憧れて育った内村さん。水産高校を卒業後、タンカー船に四年間乗船。働く中で、時間に追われない生活や旬とともにある暮らしを望み、島への移住を決意。「まだ誰も踏み入れていないところを開拓していきたいです。」



「旬の魚がいる時期に、海に出られないことや同じ毎日を繰り返している感覚が、どうしても自分には合いませんでした」と当時を振り返ります。「今の仕事を辞めたら、離島に行こうと思って」そうして、移住先を探す旅が始まりました。五島列島や壱岐島、屋久島、西表島などを訪れる中で、トカラ列島の存在を知った内村さん。十九歳の頃、釣り客として初めて訪れた平島では、港のすぐそばを四十キロ級の魚が跳ね回る光景に衝撃を受けました。その後も何度も島を訪れ、民宿の方や同世代の島民と交流を重ねるうち、「ここで暮らしてみたい」という思いが強くなっています。その後、平島での地域おこし協力隊の募集がかかったタイミングで、移住を決心しました。

平島 内村 竜心 さん



## ～十島村包括支援センターからのお知らせ～

### 介護予防拠点施設 中之島 くつろぎの郷 活動について

生活支援コーディネーターとは、  
「地域支え合い推進員」とも呼ばれ、私たちの島をより良くしていくために、  
地域の様々な活動をつなげ、組み合わせる調整役です。  
生活支援コーディネーターは、住民の皆さんの支え合い活動を応援します。  
今月は、中之島くつろぎの郷での支援を紹介します。



中之島農業生産組合さんとほしのこ園の子ども達と協力して芋ほり活動を行いました。

#### 芋苗植え付け

くつろぎの郷の参加者はベテランの芋植え付けの方ばかり、芋を栽培していた頃の話しや芋の植え付け方などを参加者に教わりながら植え付けを行いました。



#### 収穫

悪天候が続き、芋ほり活動の延期が続きましたが、最後には天気にも恵まれ、芋の収穫を楽しめました。沢山の芋を収穫しました。

多世代交流の活動を通して、高齢者の生きがいづくりや社会参加を行っています。



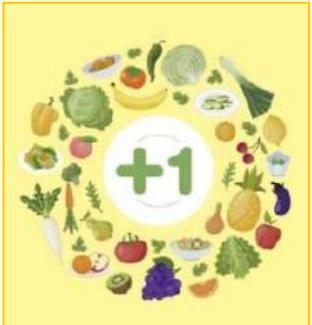
ほしのこ園さんとの全体写真

沢山の芋が収穫できました！

## 『プラス1皿』冬の野菜を食べよう！

### 【毎日の野菜は足りていますか？】

日本人の1日当たりの野菜摂取量は、平均280g程度と、  
目標量である『350g』を大きく下回っている状況です。  
毎日の食事に、『プラス1皿』で、野菜の摂取量を増やしましょう。



### 【旬の野菜はおいしくて栄養満点！】

冬に旬を迎える野菜の特徴は、糖度が高い野菜が多いこと。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価が高く、免疫力を高め、かぜなどの予防にも効果が期待できます。

#### 【冬が旬の野菜類】



白菜・ほうれん草・小松菜・春菊・深ねぎ  
大根・かぶ・ごぼう・里芋など

### 【野菜の摂取量を増やす工夫】

- 手軽に調理するためにレンジを利用する
- 冷凍野菜を取り入れる ⇒ 冷凍野菜は、多く採れる旬の時期に収穫し、急速冷凍しているものもあり、生野菜が手に入りにくいときは、冷凍野菜を取り入れることがおすすめです。
- 乾燥野菜を取り入れる ⇒ 最近は、汁物に簡単に使える乾燥野菜なども市販されています。



### 【おすすめ冬野菜の簡単レンジレシピ】



#### 小松菜の磯和え 2人分

[材 料] 小松菜…140g  
焼きのり…2枚  
ポン酢…小さじ1

#### [作り方]

- 小松菜を2cmくらいの長さに切り、耐熱容器に入れてふんわりラップをかけ、600Wで1分30秒加熱し、水気をしつかり切る。
- 焼きのりをちぎって加え、ポン酢で和える。

※ 加熱時間は目安なので、調整してください。

#### 大根とツナの煮物 2人分

[材 料] 大根…280g  
ツナ缶…小1缶  
めんつゆ…大さじ4

#### [作り方]

- 大根の皮をむいて、いちょう切りにする。
- 大根を耐熱容器に重ならないように並べ、その上にツナを広げてのせる。
- めんつゆを回しかけ、ふんわりラップをかけて、600Wで10分加熱する。

※ 加熱時間は目安なので、調整してください。

## ～十島村子育て世代包括支援センターからのお知らせ～



3歳から治療することを、  
強くおすすめする理由。

### 治療にはタイムリミットがあります

成長するにつれて視力の発達はスローダウンして6~8歳で完了します。治療開始のタイミングを逃すと、思うように効果が上がりらず、めがねやコンタクトレンズを使っても生涯十分な視力を得られないことがあります。



## 子育て支援拠点施設 各園の活動



平島 たいらっこ園



中島 のびっこ園



宝島 いまさら園



口之島 くちっこ園



西之島 すわっこ園



中之島 ほしのこ園



