

大人も子どもも夢中。 イノー探索は楽しく安全に



潮が引くと磯遊びに絶好な海岸がたくさんある久米島。「サンゴ礁に囲まれた浅く穏やかな海域を、沖縄の言葉で「イノー」と呼びます。潮が引くと現れる場所は「潮間帯」といって、ここは海の生物が育つ場所であり、まさに海の魚、魚、カニ、エビ、ヤドカリ、ウニ、ヒトデ、ナマコなど生物の宝庫です。生物たちは、海岸の浄化にも大切な役割を担っています。久米島に来たら、そんな世界をのぞいてみて」と話すのは、「島の学校@久米島」のイノー探索や自然海岸散策プログラムインタープリターを務める小川真司さん(写真)。

久米島の海の生物を知り尽くした方だ。イノー探索におすすめなのは奥武島の雲石岩洞やイーフビーチなど。干潮時間を調べて出かけてみよう。久米島のイノーにはたくさん発見がある。動かした石はそっとどし、手にとって観察した生物は、元いた場所にやさしくもどしてあげよう。「見せてもらう」という気持ちで生き物に接してほしい。

服装 長袖、帽子、靴はマリンシューズか、濡れやすいスニーカーで。濡れた岩場は滑りやすいので、足元に注意しよう。

注意 ●子どもは夢中になると時間を忘れてしまう。日差しが強いときは1時間ごとに休憩をとって水分補給を。

●海を持つ生物もいるので、むやみにさわらない。手や足は海水でみやけていために貝や岩、サンゴなどでケガをしやすい。傷口は真水でよく洗い流し、必要であれば医師に診てもらおう。

●島内にはアラウ浜やタチジャミ周辺のように、携帯電話がつかない場所もあるので注意。

沖縄の日差しはこわい! 日焼けと熱中症に十分注意しよう

沖縄の日差しや気温は油断ならない。とくに夏は日焼け、熱中症の予防対策は十分に行こう。

「わずか30分ほどビーチにいただけで真っ赤になって、水泡ができて火傷状態になってしまうんです」と仲里中央診療所の梁瀬誠先生(写真)。照り返しが強いので、パラソルの下にいっても日焼けしてしまうのが沖縄の日差しなのだ。

乳児を夏のビーチに連れて行くのは厳禁。子どもや大人でも、ビーチに行くときは、日焼け防止対策は必須事項だ。通気性のよい長袖シャツと帽子を着用、日焼け止めをしっかりと塗り塗って出かけよう。

熱中症は高温や脱水によって体温調節がうまくできなくなって起こる。予防には体調管理が大切だ。強行スケジュールのため疲れを感じていたり、前日飲みすぎや寝不足だったら、ビーチ遊びは避けた方がよい。「とくに小さな子どもは体力が落ちやすく、脱水症状を起こして熱中症になりやすいので要注意です」

ビーチで遊ぶときはときどき日陰で休憩し、水やスポーツドリンクなど水分補給を忘れずに。もし、だるくなったり、吐き気や頭痛がした場合は熱中症の前兆だ。日陰で休んで風にあたり、水分補給をいぐつりして熱が出てきたら、すぐに病院へ行くこと。

島内の医療施設 仲里中央診療所 ☎098-985-8306
公立久米島病院 ☎098-985-5555
久米島第一医院 ☎098-985-3618

*日曜・祝日、夜間の救急の場合は、公立久米島病院へ。



クメジマタンDEM フライトサービス レレ

☎090-5922-5283

上空200メートル、パラグライダーから美しい海に臨まれた久米島を見てみよう。



久米島へのアクセス

那覇-久米島は、日本トランスオーシャン航空(JTA)、または琉球エアコミュニティ(RAC)で約30分。1日7往復。6月から9月まではJTAの東京-久米島直行便が運航する。フェリーは那覇の泊港から久米島の兼城港まで、火-日曜1日2往復、月曜1往復、所要時間は約4時間。

・久米汽船 ☎098-868-2686

島内の案内

島内には路線バスも走っているが本数が少ないので、観光にはタクシーやレンタカーが便利。空港からイーフビーチ周辺までのタクシー料金は、小型車は2,000円ぐらい。空港からはイーフビーチ方面行きの村営バスが出ている。

・ジャパnell久米島営業所 ☎098-985-5151

面白い合わせ

久米島町観光協会
☎098-985-7115
<http://www.kanko-kumejima.com/>

タチジャミ (立神)

高さ40メートル、横幅70メートル、厚さ5メートルの屏風のような巨岩。ダイナミックだ。

ミーフガー

海岸にそそり立つ奇岩。昔からこの岩を拝むと子宝に恵まれるといわれている。

赤福バイン園

☎098-985-4651

生バインのシーズンは5-10月。パイナップルジュースもおいしい。



久米島空港

シリノ浜

美しい夕日を眺めに訪れたい。西の空にJTA機が離陸していくシーンが見られることも。



助ろく

☎098-985-3696

アツツのカマボコを購入したい。カマボコチップスも人気商品だ。

久米島ホテル館(P8)