

あなたの食卓を応援。

いしがき

お米

クーポン券

配布中!!

ステップ1

郵送で届いた

「引換券」

を要チェック

ステップ2

市内引換所で

「クーポン券」

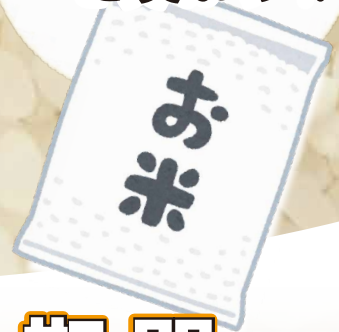
に交換しよう!

ステップ3

取扱店で

「お米」

を買おう!



引換期間

令和7年

6月1日~
9月30日

利用期間

令和7年

6月1日~
12月31日

【引換&取扱い】

みやぎ米屋、しゃりや石垣店、星野共同売店、
明石共同売店、石垣市役所1階特設ブース(7/1~9/30)

【取扱いのみ】

伊野田共同売店、ゆらていく市場、かねひで石垣市場、サンエー
石垣シティ、マックスバリュやいま店、マックスバリュ石垣店、
マックスバリュ新川店、マックスバリュ平真店



詳しくは **コチラ**

忘れずに引換と購入してください!

【問合せ】農政経済課
☎0980-82-1307

海も畑も守り隊・心土破碎事業で赤土対策しませんか？

石垣市赤土等流出防止営農対策地域協議会では、石垣市補助事業を活用し、農地における赤土等流出防止対策の一環として、令和7年度石垣市海も畑も守り隊・心土破碎事業の受付を7月8日火曜日より開始しております。

心土破碎とはトラクターやハーベスター等により踏み固められた農地に切り込みを入れ、排水性と保水性に優れた土壌を作る作業です。心土破碎を行うことで、水の浸透性を高め土壌の流出を抑制します。

赤土協議会では、心土破碎の作業にかかる費用の半額を補助いたします。重機の移動において回送料が発生した場合、回送料は全額補助となります。

支援内容

心土破碎（ハーフソイラによる一方掛けまたは二重掛け）

支援対象地域

石垣市内全域・全作物（10a以上の圃場）申請には、複合対策が必要となります。

※複合対策として、グリーンベルト、さとうきび圃場においては他に、葉ガラ梱包、緑肥がございます。こちらの3つの赤土対策は無料で行うことができます。詳しくは、窓口にお問合せください。

申請期限

令和7年7月8日（火）～令和8年2月27日（金）まで

申請場所

石垣市赤土等流出防止営農対策地域協議会
（石垣市役所2階農政経済課窓口）

詳しくは石垣市HPへ



【問合せ】

石垣市赤土等流出防止
営農対策地域協議会
（農政経済課内）
☎0980-82-1307

農業保険がすべての農業者をサポートします！

～農業経営には様々なリスクがあります～

収入保険（様々なリスクをカバー）

- ・青色申告を行っている農業者が対象です。
 - ・原則すべての農作物を対象に、自然災害や価格低下だけでなく、新型コロナウイルス感染症の影響など、農業者の経営努力では避けられない収入減少を広く補償します。
- （花、野菜、果樹、たばこ、畑作物、米、さとうきび、しいたけ、はちみつ、茶など）

・新規加入は、令和7年12月末まで

自然災害で減収 市場価格の低下 病気で収獲不能



農業共済（自然災害リスクをカバー）

- ・米、さとうきび、農業用ハウスなどが自然災害によって受ける損失を補償します。
 - ・牛、豚、馬などの家畜については、死亡などした場合の補償と病気やケガの治療費を補填します。
- ※ 園芸施設共済（農業用ハウス）について
⇒ 集団加入をすると掛金の割引があります。
- また、補償メニューの選択により、通常より大幅に安く加入することもできます。



水稻



さとうきび



家畜



園芸施設

農業保険は国の公的保険制度で、保険料等（掛金）の国庫補助があります。

【問合せ】収入保険・農業共済について
詳しい内容は最寄りの農業共済組合へ
沖縄県農業共済組合（八重山支所）☎0980-82-4780

青色申告について
お近くの税務署、JA等へ



第2回 子ども若者個別相談会のお知らせ

石垣市子ども若者支援地域協議会では、専門の臨床心理士をお招きし、不登校、引きこもりなど社会生活を営む上で困難を有する方、そのご家族、関係者の方々の相談・支援を行っています。9月は下記日程で相談会を開催いたします。一人で悩まず、まず相談してみませんか。

守秘義務は遵守します。
お気軽にお越しください。



期 日 9月20日（土）13:00～17:00
（受付時間 12:30～16:00）

スーパーバイザー 子ども若者みらい相談プラザ sorae
臨床心理士 **宮城 直也** 先生

場 所 石垣市福祉避難所兼ふれあい交流施設・
結い心センター1階第1研修室

対象者 石垣市在住の本人
（0～39歳までの方）及び、ご家族、関係者

【問合せ】石垣市青少年センター ☎0980-82-1030

※事前予約をお願いします。

※予約状況により当日でも相談可能な場合があります。

民生委員・児童委員活動紹介 ～大浜工房 施設訪問～

石垣市第2民児協では、社会福祉法人わしの里の就労継続支援 B 型事業所大浜工房の施設見学及び意見交換会を行いました。

施設見学では、利用者さんが丁寧に作業をされており、特に食品製造過程においては、徹底した衛生管理がされていることと、地元の食材を積極的に利用していることを知ることができました。

意見交換会では、職員と利用者さんが対等にお話できるよう、様々な取り組みが行われていることを知ることができ、今後の民生委員活動の参考となりました。



【問合せ】

福祉総務課 ☎0980-87-5515

みんなのまちの民生委員・児童委員募集中!!

所得制限額変更のお知らせ

◎特別障害者手当 ◎障害児福祉手当

◎重度心身障害者（児）医療費助成

令和 7 年 8 月より所得制限額が次のとおり改定されました。所得が限度額以上の方は、手当又は医療費助成が 1 年間（今年 8 月～来年 7 月）停止されます。

【問合せ】障がい福祉課 ☎0980-82-9947

扶養親族等の数	受給資格者	配偶者及び扶養義務者
0 人	3,661,000 円	6,287,000 円
1 人	4,041,000 円	6,536,000 円
2 人	4,421,000 円	6,749,000 円
3 人	4,801,000 円	6,962,000 円
4 人	5,181,000 円	7,175,000 円
5 人	5,561,000 円	7,388,000 円
6 人以上	1 人増すごとに 380,000 円加算	1 人増すごとに 213,000 円加算

毎年9月10日は「下水道の日」です！（第65回下水道の日）

「下水道の日」は、日本の下水道の全国的な普及を図る活動として、1961 年「全国下水道促進デー」として始まり、2001 年からはより親しみやすい「下水道の日」に名称が変更されました。

下水道には生活排水を浄化し海や川に返すほかに、「雨水の排除」の役割もあります。1 年を通して短時間に雨が降る 8 月～10 月の台風シーズンのなかでも、立春から数えて 220 日目にあたり昔は大きな台風が来る日とされていた 9 月 10 日が「下水道の日」と定められました。

「水が生き 暮らしも活きる 下水道」

をスローガンに、今年も全国各地で下水道関連行事等が開催されます。下水道は、わたち達の生活に必要不可欠な、「水」をきれいにするための重要な役割を果たします。

石垣市においても 9 月 8 日よりパネル展示を行う予定となっていますので、この機会に下水道の役割や下水道整備の大切さについて考えてみませんか。

下水道マスコットキャラクター

「スイスイ」



【問合せ】

下水道課 ☎0980-82-1537

八重山の自然に関する展示物を募集しています

沖縄の中でも生物多様性に優れた八重山への国立自然史博物館設立を目指し、平成 28 年からシンポジウムや小中高校生研究発表会を開催してきました。今年も八重山地域の皆さんにこの豊かな自然の魅力を広く知っていただき、国内外に発信することを目的に、小中高校生研究発表会及び講演会、展示会を開催します。

このたび、この展示会に出展する作品を募集します。八重山の自然の美しさや大切さを伝える機会となりますので、皆様のご応募を心よりお待ちしております。詳細は市ホームページをご確認ください。

【開催日】 令和 7 年 11 月 9 日（日曜日）

【会場】 石垣市役所 市民広場（予定）



◀ 詳細はこちらの QR から

【問合せ】

企画政策課 ☎0980-82-1350

年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには**請求書の提出が必要**です。ご案内や事務手続きは、**日本年金機構（年金事務所）**が実施します。

■ 対象となる方

■ 老齢基礎年金を受給している方

以下の要件をすべて満たしている必要があります

- ✓ 65歳以上である
- ✓ 世帯員全員が市町村民税が非課税となっている
- ✓ 前年の年金収入額とその他所得額の合計が昭和31年4月2日以後に生まれの方は、889,300円以下、昭和31年4月1日以前に生まれの方は887,700円以下である。

■ 障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

以下の要件を満たしている必要があります

- ✓ 前年の所得額が前年の所得額が4,721,000円以下である

■ 請求手続き

① 新たに年金生活者支援給付金をお受け取りいただける方
お受け取りの対象になる方には、日本年金機構より9月頃から、**請求可能な旨のお知らせを送付**します。

同封のはがき（年金生活者支援給付金請求書）に記入し提出してください。**原則、お手続きいただいた翌月分から支給の対象となりますので、速やかな請求手続きをお願いします。**

請求手続きは
お早めに！

② 年金を受給しはじめる方

年金の請求手続きと併せて年金事務所または市区町村で請求手続きをしてください。

■ 日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。

- ✓ 日本年金機構や厚生労働省から、電話でお客様の家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることはありません。

年金生活者支援給付金のご請求でお困りになったときは、お電話ください。

年金給付金

検索



『給付金専用ダイヤル』：0570-05-4092（ナビダイヤル）

令和7年度コミュニティ助成事業実施報告

（一財）自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、地域活動に必要な備品や集会施設の整備等に対して助成を行い、地域コミュニティ活動の充実・強化を図ることにより、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与するための「**コミュニティ助成事業**」を行っています。

令和7年度は、平野自治公民館がエアコン・スクリーン等、大川自治公民館がテーブル・イス・テント等を宝くじの助成金で整備しました。

【問合せ】 ふるさと創生課 ☎0980-87-9000

大川自治公民館



平野自治公民館



乗合バス・乗用タクシー運転手を応援します！

市民の生活および経済活動を支える公共交通の維持を目的とし、物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用して、市内を運行する乗合バス・乗用タクシー事業所に令和7年4月1日以降に就職された乗務員と公共交通事業者を対象に支援いたします。

申請締切

令和8年1月30日（金）17:15まで

※予算がなくなり次第、受付を終了いたします。

①就労支援補助金 1人あたり10万円

②事業継続支援補助金 1人あたり2万円

【問合せ】 都市建設課 計画係 ☎0980-83-4207

※ 令和5年度に実施した就労支援補助金を受給した方については、対象外となります。

※ 詳しくは石垣市のホームページでご確認いただくか、石垣市都市建設課までお問合せください。

マイナ保険証をご利用ください

- 令和6年12月2日から現行の保険証は発行されなくなります -

マイナ保険証を使うメリット



1 医療費を20円節約できる

紙の保険証よりも、皆さまの保険料で賄われている医療費を20円節約でき、自己負担も低くなります。

マイナ保険証の方が自己負担も低くなるんだ



2 より良い医療を受けることができる

過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになるため、身体の状態や他の病気を推測して治療に役立てることができます。

また、お薬の飲み合わせや分量を調整してもらうこともできます。

よく覚えてない内容もあるから助かるわね



3 手続きなしで高額医療の限度額を超える支払を免除

限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払が免除されます。

一度に高額な負担をしなくて済むわ



●令和6年12月1日の時点でお手元にあった有効な保険証は、令和6年12月2日以降、最長1年間（令和7年12月1日まで）使用可能です。

※有効期限が2025（令和7）年12月1日以前に切れる場合は、その有効期限まで使えます。なお、転職・転居等再加入している保険者が変わった場合、使えなくなります。

●令和6年12月2日以降、マイナ保険証を保有していない方には、お手元にある保険証が使えなくなる前に、申請いただくことなく「資格確認書」が交付され、引き続き、医療を受けることができます（マイナ保険証を紛失等した場合は、保険者に申請いただくことで「資格確認書」が交付されます）。

【問合せ】健康保険課 ☎0980-82-8126



マイナンバーカードを健康保険証として利用するための登録がまだの方は、以下2つの準備をお願いします。

STEP1.

マイナンバーカードを申請

■申請方法は選択可能です

- ①オンライン申請（パソコン・スマートフォンから）
- ②郵便による申請
- ③まちなかの証明写真機からの申請



STEP2.

マイナンバーカードを健康保険証として登録

■利用登録の方法

- ①医療機関・薬局の受付（カードリーダー）で行う
- ②「マイナポータル」から行う
- ③セブン銀行ATMから行う



よくあるご質問



マイナンバーカードは安全なの？

マイナンバーカードのICチップには保険証情報や医療情報自体は入っていません。紛失・盗難の場合はいつでも一時利用停止ができますし、暗証番号は一定回数間違えると機能がロックされます。不正に情報を読みだそうとするとチップが壊れる仕組みもあります。

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためにはどうしたらいいの？

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、ご利用登録が必要です。初めて医療機関を受診していただいても顔認証付きカードリーダーの画面で、そのまま初回の利用登録ができます。



どうやって受付するの？

マイナ受付は顔認証付きカードリーダーで行います。マイナンバーカードを読み取り口に置くと受付が始まりますので、画面の指示に沿って受付をしてください。

詳しくは厚生労働省 Web サイトでご確認いただけます。



マイナンバーカード 保険証利用

検索



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

【問合せ】健康保険課 ☎0980-82-8126

石垣市生ごみ処理容器及び処理機購入補助金

家庭から排出される生ごみの減量、資源化を図るため、生ごみ処理容器及び処理機の購入費用の一部を補助しています。

補助対象

次の項目をすべて満たすことができる方が対象となります。

- ① 市内に住所を有する個人又は市内の小学校、中学校及び高等学校
- ② 生ごみ処理容器及び処理機の適切な管理ができる者
- ③ 堆肥化された生ごみを自家処理できる者
- ④ 市税の滞納がない者

補助金額等

	生ごみ処理容器	生ごみ処理機
補助率	購入価格の2分の1	購入価格の2分の1
上限	3,000 円	20,000 円
基数	1 世帯 2 年間に 2 基まで 学校は 1 校 2 年間に 3 基まで	1 世帯 5 年間に 1 基まで

※消費税を含み、配送料、振込手数料、消耗品等の経費、クーポン、ポイント支払い分等については、補助額金額に含まない。※100 円未満は切り捨て
※処理容器と処理機に係る補助金を重複して受けることはできない。

注意事項

- ▶ 購入した日から起算して 3 ヶ月以内に申請手続きをしてください。
- ▶ 領収書は申請者ご本人の氏名が記入されたものをお持ちください。
- ▶ オークション、フリーマーケットなどの個人取引や転売により購入したもの、生ごみ処理容器を自作した場合の材料費は補助対象外となります。

申請方法

購入場所により申請方法が変わります。
必要書類等、詳しくは HP をご覧ください。

指定店で購入 ⇒ 指定店が申請

指定店以外で購入 ⇒ 購入者が申請

購入場所

指定店	住所
メイクマン 石垣店	石垣市字真栄里 262 番地 1
いつもはれ	石垣市新川 65
tsudoutoikou	石垣市登野城 927-33 新田ハイツ 101
特定非営利活動法人 しあわせさまさま	石垣市字大浜 529-3 みずほ 1 階

【問合せ】

環境課

☎ 0980-82-1285

農業者年金で生活の安定を考えませんか？

しっかり積み立て、安心して豊かな老後を！ << 農業者年金の特徴は 6 つ！ >>

加入要件は 3 つだけ

- ◇ 20 歳以上 65 歳未満（60 歳以上 65 歳未満で国民年金任意加入している方）
- ◇ 国民年金第 1 号被保険者
（国民年金保険料納付免除者を除く）
- ◇ 年間 60 日以上農業に従事している方

保険料の設定は自由

- ◇ 保険料は、月額 2 万円～最大 6 万 7 千円まで、千円単位で自由に設定できます。
- ◇ 35 歳未満で政策支援加入の対象とならない方は月額 1 万円から設定できます。
- ※ 農業経営の状況にあわせて保険料を増額・減額することも可能。
※ 任意脱退・再加入は自由。

若い担い手への国庫補助あり

- ◇ 39 歳までに加入（60 歳までに 20 年間の保険料納付要件あり）
- ◇ 農業所得が 900 万円以下の方
- ◇ 認定農業者で青色申告者など、次の「保険料の国庫補助対象者と補助額」の表の必要な要件のいずれかに該当する
※ 保険料を 2 万円に固定して最大 1 万円を支援します。
- ※ 39 歳までに加入していれば、加入時点では国庫補助の要件を満たしていなくても、その後に要件が整えばその段階で国庫補助の対象になります。

【問合せ】 農業委員会事務局 ☎ 0980-82-1563
JA おきなわ八重山地区本部 ☎ 0980-82-2005
独立行政法人農業者年金基金 ☎ 03-5919-0371（相談員）

少子高齢化に強い「積立方式（確定拠出型）」の年金

- ◇ 加入者が自らの保険料を積み立てる「積立方式」です。
- ◇ 毎年の付利額（運用収入）によって将来受け取る年金額が決まる「確定拠出型」です。
- ※ 加入者や受給者数の変化に影響を受けにくい

80 歳まで保証がついた終身年金

- ◇ 60 歳～75 歳までの間で好きな時に請求でき、生涯受け取ることができます
- ◇ 万が一 80 歳前に亡くなった場合は、80 歳まで受給できるはずであった額が遺族に死亡一時金として支給されます。

税制優遇だから節税効果が大

- ◇ 保険料は、全額が社会保険料控除の対象となります。
- ◇ 運用益、死亡一時金は非課税対象です。

区分	必要な要件	国庫補助金	
		35 歳未満	35 歳以上
1	認定農業者で青色申告書	10,000 円 (5 割)	6,000 円 (3 割)
2	認定就農者で青色申告書	10,000 円 (5 割)	6,000 円 (3 割)
3	区分 1 または 2 の者と家族経営協定を締結し経営に参画している配偶者または後継者	10,000 円 (5 割)	6,000 円 (3 割)
4	認定農業者または青色申告書のいずれか一方を満たす者で、3 年以内に両方を満たすことを約束した者	6,000 円 (3 割)	4,000 円 (2 割)
5	35 歳まで(25 歳未満の場合は 10 年以内に)区分 1 の者となることを約束した後継者	6,000 円 (3 割)	—

がんは、日本人の「2人に1人」がなる可能性があり、男性 63.3%・女性 50.8%が、がんと診断されるといわれています。また、石垣市の 65 歳未満の死亡者のうち約3割の人ががんで亡くなっています。誰でもなる可能性はあり、命を落とす人も多いがんですが、早期発見・早期治療により5年後の生存率は 90%以上であることがわかっています。がんを早期発見するためには、定期的ながん検診を受けることが大切です。

がん検診の流れ

検診を受診

- ・石垣市の実施する検診
- ・職場で実施する検診
- ・人間ドッグなど

がんの疑いなし

精密検査不要

次回もがん検診を受けましょう

がんの疑いあり

要精密検査

精密検査受診

異常なしまたは
良性病変

がん発見

治療

大腸がん 肺がん 前立腺がん

冬期の集団検診会場で受けられます。

日程 R7年11月7日～20日(9、10、16、17日休診)

乳がん 子宮頸がん

日程 R8年1月30～2月11日

乳がん検診は**完全予約制**です！

R8年1月頃より予約開始を予定しています。

※職場で検診の機会のない方は、是非この機会にがん検診をお受けください。

※症状のある方は検診を待たずに、すぐに医療機関を受診してください。

※個別がん検診に関しては、現在日程調整中です。決定次第、広報誌などでお知らせいたします。

※胃がん検診は個別検診のみの案内となります。

※日程・会場など詳細はホームページをご覧ください。



ハイサイ歯科検診についてのお知らせ

沖縄県後期高齢者医療広域連合では、**ハイサイ歯科検診**を実施しております。

お手元にハイサイ歯科検診の受診券(8月下旬に発送)が届いた方は、受診券に記載された歯科医院に電話予約の上、受診いただきますようお願いいたします。

期 間 令和7年9月1日から令和8年1月31日

対象者 石垣市にお住まいで令和7年4月1日時点で75歳から79歳の被保険者

※ただし、要介護1から5の方、施設に入所中の方、長期入院者を除く

費 用 無料(受診期間内1回限り)

【問合せ】沖縄県後期高齢者医療広域連合 事業課 ☎098-963-8013

9月の各種相談窓口・母子保健事業

※中止となる場合がありますので、事前にご確認のうえご利用ください。

消費生活相談

(多重債務、詐欺その他消費生活に関する相談)

毎週火曜日 13時から17時(消費生活相談員)

毎月第2、第4金曜日 13時から17時(司法書士) 平和協働推進課 ☎0980-82-1253

※平和協働推進課窓口(23番)にお越しください。

人権相談

毎月第2木曜日9時から正午 人権困りごと相談 会場：平和協働推進課

平日8時半から17時15分まで、電話相談も受付けております。

みんなの人権110番 ☎0570-003-110 平和協働推進課 ☎0980-82-1253

無料法律相談

毎週水曜日9時半から正午(※事前予約が必要となり、1人30分の計5枠の先着順です。)

予約受付は1週間前の8時30分からとなります。ご予約の際は平和協働推進課 ☎0980-82-1253まで

行政相談

9月の行政相談は**巡回相談になります**。詳細はSNSで発信いたします。

電話相談もありますので、お急ぎの方はご利用ください。

《電話相談・きくみみ沖縄 ☎0570-090110》 市役所 DX 課 ☎0980-83-1672

母子保健事業

※乳幼児健診、2歳2か月児歯科指導、離乳食実習は全て予約制です。

◆3～4か月児健診 27日

◆3歳児健診 26日

◆両親学級 10日、17日

◆9～10か月児健診 27日

◆離乳食実習 9日

【問合せ】健康福祉センター

◆1歳6か月児健診日 26日

◆2歳2か月児歯科指導 11日

☎0980-88-0088

市立図書館からのお知らせ

9月は“**認知症月間**”です。市立図書館では、認知症についての関心と理解を深めることができるように、ミニ展示を実施します。また、「敬老の日」にちなんだ児童書の展示やシネマたいむ（映画上映）も行いますので、みなさまぜひ市立図書館へいらしてください。

蔵書点検のため10月1日（水）から10月10日（金）の期間休館といたします。ご不便をおかけしますが、ご理解いただきますようよろしくお願いいたします。

【だっこDEおはなし会】

9月17日（水）各回約30分

第1部：午前10時15分～午前10時45分（月齢1か月～7か月）

第2部：午前11時～午前11時30分（月齢8か月～12か月）

場 所：2階和会議室

定 員：各部6組まで

※赤ちゃんと保護者が対象

※一週間前より申込み受付

【読み聞かせ会】

日時：毎週土曜日午後3時

場所：1階児童室

【シネマたいむ】

9月21日（日）午後2時

場所：2階視聴覚室

『ぼけますから、よろしくお願いします』

～おかえり お母さん～ 初上映（101分）



【展示】

一般書「食の世界旅行」

児童書「だいすき!おじいちゃんおばあちゃん」

郷土書「オキナワノコワイハナシ」

【移動図書館こっかあら号】

▶ 第1・3日曜日

9:30～10:00 伊野田公民館

10:45～11:15 明石公民館

11:45～12:15 平久保公民館

14:30～15:00 白保公民館

15:30～16:00 宮良公民館

▶ 第2・4日曜日

9:30～10:00 下地公民館

10:45～11:15 吉原公民館

13:00～14:00 川平集落センター

14:30～15:00 崎枝公民館

15:30～16:00 名蔵公民館

▶ 第2・4水曜日

14:00～15:00 石垣市役所庁舎

15:15～16:15 健康福祉センター

【9月の休館日】 毎週月曜日・16日（火）敬老の日振替・23日（火）秋分の日
・26日（金）資料整理日

臨時休館等、最新情報は
ホームページに掲載します。



【問合せ】市立図書館

☎0980-83-3862

石垣市食生活改善推進員養成講座受講生募集

食を通じたボランティア、食生活改善推進員（愛称：ヘルスメイト）の養成講座です。

生活習慣病の予防、特に栄養・食の視点から食生活に関する正しい知識と技術を習得して自らの健康について見直す機会になります。

この講座を受講して食生活改善推進員として活動しませんか。

募 集 期 間

9月1日（月）～

9月12日（金）

対 象

受講後に食生活改善推進員として地域の食生活改善を推進する意欲のある方で石垣市に住民登録のある満18歳～70歳までの男女で全日程受講できる方。

場 所

石垣市健康福祉センター

教材費

2,000円程度

定 員

先着 10名

回数	日 時		内 容
1	10月1日（水）	10時～12時	食生活改善推進員と地区組織活動について等
2	10月8日（水）	9時～13時	調理実習（高齢者の低栄養予防）
3	10月22日（水）	10時～12時	食品衛生と食環境の保全
4	11月13日（木）	9時～13時	調理実習（高血圧予防）
5	12月10日（水）	10時～12時	身体活動・運動（実技）
6	1月15日（木）	9時～13時	調理実習（肥満改善）
7	1月22日（木）	10時～12時	実践活動のすすめ方

【問合せ・応募】健康福祉センター 健康づくり係 ☎0980-88-0088

ジェネリック医薬品を使ってみませんか？

ジェネリック医薬品は先発医薬品と同等であると国が認めた経済的なお薬です

Q ジェネリック医薬品とは？

先に開発された医薬品の特許が切れたあとに、同一の有効成分で作ったお薬です。先発医薬品より開発費が少なくて済むので、その分価格も安く処方してもらうことができます。

Q 効き目は同じ？

先発医薬品で有効性や安全性が確認された有効成分を使用し、先発医薬品と同等であると国が認めたお薬です。

Q 今のお薬よりも飲みやすい？

先発医薬品と同等の効果が認められているだけでなく、小型化・剤型の変更、味の改良など製造工夫がなされているものもあります。



ジェネリック医薬品に変更したいときは、**医師**または**薬剤師**に相談してみましょう！
石垣市役所健康保険課にてジェネリック医薬品希望シールを配布しています。



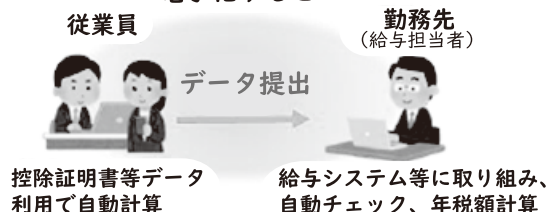
【問合せ】健康保険課 ☎0980-82-8126

年末調整手続の電子化って何？

これまでの年末調整では・・・



電子化すると・・・



これまでの年末調整は、一連の手続きを書面で行っていました。この一連の手続きが電子化されると、従業員は控除証明書を電子データで受け取り、当該データを電子化に対応した民間ソフトウェアや国税庁が提供する年末調整控除申告書作成用ソフトウェア（通称「年調ソフト」）にインポートすることで、各種控除申告書をデータ作成しメール等で勤務先に提出することができるようになります。

※「年調ソフト」・・・国税庁では、控除証明書の電子データの取込から控除申告書のデータ作成に対応した「年調ソフト」を開発し、各アプリストアや国税庁ホームページで公開しています。

電子化のメリットとは？

従業員メリット

- ★控除額等の記入・手計算が不要
- ★控除証明書等データを紛失しても再交付依頼が不要
- ★勤務先からの問合せが減少



勤務先のメリット（給与担当者）

- ★保険料控除等の控除額の検算が不要
- ★控除証明書等のチェック事務が削減（従業員が控除証明書等データを利用した場合）
- ★従業員からの問合せが減少
- ★年末調整関係書類の保管コストの削減

マイナポータル連携について

従業員の方が保険会社等から取得する控除証明書等データについては、保険会社等のウェブサイトから入手する方法のほか、マイナポータルを通じて一括取得することができます（マイナポータル連携）。詳しくは国税庁ホームページの「マイナポータル連携特設ページ」（<https://www.nta.go.jp/taxes/tetsuzuki/mynumberinfo/mynapo.htm>）をご覧ください。

【問合せ】税務課 ☎0980-87-9025

石垣市平和大使派遣について

8月4日から4日間、加原 駿輝さん（八重山高等学校2年）、嵩原 愛絆さん（大浜中学校2年）が広島へ、7日から4日間、中西 ハルカさん（石垣小学校6年）、黒島 琉杏さん（新川小学校6年）が長崎へ派遣され、式典や平和学習への参加および本市の児童生徒が平和への祈りを込めて作成した千羽鶴の奉呈を行いました。

【問合せ】 平和協働推進課 ☎0980-82-1253



毎年9月9日は救急の日です！

石垣市消防本部の取組みについて

市民救急ステーション

・市民救急ステーションとは、急病や事故で突然、心停止になった場合、認定登録された公共施設や事業所の AED が貸出しできるシステムです。万に備え、日頃から近くの AED を把握しましょう。
QRコードを読み取りグーグルマップの地図で把握することも可能です！



救急法講習会

・石垣市消防本部では、心肺蘇生法や AED の使い方などの応急手当を習得して頂けるよう、市民の皆様や事業所等を対象とした救急法講習会を開催しています。大切な人、家族を守るため、救急法講習を受講して知識や技術を学びましょう。 QR コードを読み込むと申込ページへ！



#7119 (救急相談窓口)

・突然の病気や怪我に遭遇した時、どうすればよいか判断に迷ったことはありませんか？「救急車を呼ぶべきか、病院に行くべきか、それとも自宅で様子を見るべきか…」そんなとき、専門家に電話相談できる #7119 がスタートしました。24 時間 365 日対応の電話相談サービスで、医師や看護師、相談員が電話で適切な対応をアドバイスします。

詳しくは QR コードを読み込み詳細チェック！



【問合せ】 消防本部 ☎0980-82-0119



ハローワーク就職支援情報



ハローワークでは各種就職支援を行っています

登録・相談・紹介・セミナーなど

すべて無料

お仕事の相談・紹介



個別担当者制の相談

履歴書添削
面接対策など



ハロートレーニング
(職業訓練)



仕事と育児の両立支援
ひとり親支援 etc



オンライン登録はこちら
(ハローワークインターネットサービス)



なお、オンラインで求職者マイページ登録も可能なので、まだ一度もハローワークに行ったことがない方でもオンラインから登録して、ハローワーク情報を活用できます！

沖縄労働局・ハローワーク公式 SNSはこちら



LINE メニューからハローワーク求人の「かんたん求人検索」や「ハローワークイベント情報」「ハローワークイベント情報」等をタップすると知りたい情報が検索できます！



X(旧 Twitter) では、合同企業説明会やハロートレーニング(職業訓練)その他イベント情報を配信しています。



公式 YouTube チャンネルではハローワークの各種支援についての説明動画を配信しています！

「成年後見制度」出前講座のご案内

成年後見制度とは、認知症、知的・精神障がいなどによって、判断能力が不十分な方々の不動産や預貯金などの財産管理、また介護サービスや施設入所の契約、また悪徳商法被害からの回復など、本人の権利や財産を守り、本人を法的に支援する制度です。

無料
受付中

知っておきたい！正しい制度内容

対 象 福祉関係の相談機関(居宅介護支援事業所など)、福祉サービス事業所、福祉施設、病院、その他各種団体など(5人~10人程度/1回)	説明者 市役所職員
時 間 60分程度 平日(月~金) 午前9時30分~午後4時30分の間	申込方法 日時等について電話・e-mailにてご相談ください。
場 所 お申込者でご用意ください。	詳 細 石垣市ホームページ「(中核機関)石垣市成年後見支援センターについて」をご確認ください。
費 用 無 料	詳しくはコチラ → 【申込み・問合せ先】 石垣市成年後見支援センター (福祉総務課内) ☎0980-87-5515 e-mail: fukusoum@city.ishigaki.okinawa.jp
内 容 「成年後見制度の基礎的知識」「利用手続きの流れ」「後見人等のできること、できないこと」等	