

令和8年度 集団健（検）診のご案内 特定・基本・長寿・がん

日付	曜日	場所	受付時間
11月6日	金曜日	健康福祉センター	8:30～11:00 13:00～15:00
11月7日	土曜日	健康福祉センター	8:30～11:30
11月8日	日曜日	休診	
11月9日	月曜日	休診	
11月10日	火曜日	川平農村集落センター	9:00～11:30
11月11日	水曜日	伊原間公民館	9:00～11:30
11月12日	木曜日	大浜公民館	8:30～11:30
11月13日	金曜日	健康福祉センター	8:30～11:00 13:00～15:00
11月14日	土曜日	健康福祉センター	8:30～11:30
11月15日	日曜日	休診	
11月16日	月曜日	休診	
11月17日	火曜日	健康福祉センター	8:30～11:00 13:00～15:00
11月18日	水曜日	健康福祉センター	8:30～11:00 13:00～15:00
11月19日	木曜日	健康福祉センター	8:30～11:30

あなたのために、家族のために、
年に一度の健康診査♪

受診は簡単！

たったの **2ステップ**

予約不要
基本無料

STEP
01

自分が行きたい会場・日時を決める。

STEP
02

受診券等を持って健診会場へ行く

※マイナンバーカード（保険証紐づけ済）または資格確認書と受診券を忘れずにお持ちください。受診券は健康福祉センターで再発行が可能です。

※混み具合により時間内で受付を終了する場合があります。

※例年、火・水・木曜日は、受診枠に比較的余裕があります。



詳細はこちら

11月末までの特定健診受診で
商品券が当たる
キャンペーンも実施中！

今がチャンス！

がん検診も受診できます♪



がん検診だけでも大歓迎！

11月に実施する冬の集団健診会場では、がん検診のみの受診も可能です。『今年は、がん検診だけ受けたい』という方も、この機会にご利用ください。

肺がん、大腸がん、前立腺がんが、受診いただけます。

検診・検査名	大腸がん	肺がん・結核	前立腺がん	肝炎ウイルス
検査方法	便潜血反応検査 2日法	胸部エックス線	PSA検査 (血液検査)	HCV抗体・ HBs抗原検査
対象年齢と自己負担	20歳代	200円	対象外年齢 2,200円	対象外
	30歳代			対象外
	40歳代		50～64歳 500円	40歳以上 800円
	50歳代			
	60歳代		対象外年齢 2,200円	
70歳以上	無 料	無 料		

※対象年齢は、令和8年4月1日から令和9年3月31日に誕生日を迎えた年齢です。

※65歳以上の方は、結核検診については年に1回の定期健診が義務付けられています。症状がなくても毎年、胸部エックス線検査（結核検診）を受けましょう。

※ 肝炎ウイルス検診は、過去に当該検査を受診したことがない方が対象です。

※ 被保護世帯の方は、大腸がん、肺がん検診、前立腺がん検診(50～64歳の方)は、無料となります。

基本健診・
がん検診に
関すること

健康福祉センター 地域保健係
☎ 0980-88-0088

特定健診に
関すること

健康福祉センター 保健事業係
☎ 0980-88-0089

長寿健診に
関すること

健康保険課 後期高齢者医療係
☎ 0980-87-9040

「ヘルプマーク」、「ヘルプカード」のお知らせ

外見からは分からなくても援助が必要な方がいます。このマークを見かけたら、バス等で席をゆずる、困っているようであれば声をかける等、

思いやりのある行動をお願いします。

義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、または、妊娠初期の方など、援助や配慮を必要としていることが外見では分からない方がいます。そうした方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助が得やすくなるよう、「ヘルプマーク」、「ヘルプカード」を作成し普及に取り組んでいます。



【問合せ】
障がい福祉課
☎0980-82-9947

【配布先】：障がい福祉課、健康福祉センター、消防署川平出張所・伊原間出張所

畜産農家の皆さんへ牛ワクチン接種のお願い

石垣市では沖縄県家畜保健衛生所の協力のもと、各種牛ワクチン注射を実施しています。
与那国町では令和 6 年度の夏に牛流行熱の流行が確認され、今年、石垣市においても流行の兆しがあります。

病気の発生・流行防止のため積極的な接種のご協力をお願いします。

＊注意（以下の牛は接種できません）・健康に異常のある牛・発情中の牛・分娩 1 ヶ月前の牛・分娩後 2 週間以内の牛

牛流行熱により発熱した母牛



牛流行熱・イバラキ病ワクチン

牛流行熱やイバラキ病はカヤヌカカなどによって媒介され、夏から秋に流行する熱性疾患です。予防にはワクチン接種が有効です。

牛流行熱

発症すると発熱、関節痛、起立不能、乳牛では乳汁の低下等を起こします。

通常は数日で平熱に戻り、回復するが、まれに死亡することもあります。

イバラキ病

発熱、流涎、嚥下障害、流産、乳牛では泌乳の低下や停止を起こします。

牛の異常産ワクチン

牛の流行性異常産（流産・早産・死産）の原因となるウイルスは、吸血昆虫（ヌカカ）によって媒介され、夏から秋に流行します。代表的な病気に、アカバネ病、アイノウイルス感染症、チュウザン病などがあり、予防には母牛へのワクチン接種が有効です。

ワクチンの種類	手数料
牛流行熱・イバラキ病混合ワクチン	1100 円 / 頭 (550 円 / 頭の 2 回打ち)
牛流行熱ワクチン	600 円 / 頭 (300 円 / 頭の 2 回打ち)
接種対象：6 ヶ月齢以上の搾乳牛および繁殖牛 初めての場合は、1 カ月後に 2 回目の接種が必要	

ワクチンの種類・手数料	予防できる病気	備考
4 種混合不活化ワクチン 4,000 円 / 頭 (2,000 円 / 頭の 2 回打ち)	アカバネ病 アイノウイルス感染症 チュウザン病 ピートンウイルス感染	初めての場合は、 1 カ月後に 2 回目 の接種が必要
接種対象：6 ヶ月齢以上の未経産牛 経産牛についても接種を推奨します。 経産牛の接種については、かかりつけの獣医師に相談してください。		

【申し込み先】畜産課 ☎0980-82-1422 【問合せ】八重山家畜保健衛生所 ☎0980-84-4111

11月30日（いいみらい）は年金の日です。

厚生労働省では、“国民一人一人、「ねんきんネット」等を活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく”として11月30日（いいみらい）を「年金の日」としています。この機会に、ご自身の年金記録や年金見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。「ねんきんネット」をご利用いただくと、パソコンやスマートフォンからいつでもご自身の年金記録を確認できるほか、次のようなさまざまな機能がご利用いただけます。

将来の年金見込額の試算
電子版「ねんきん定期便」の閲覧
受給に関する各種通知書の確認 など

ご利用方法には以下の 2 つの方法があります。

- マイナポータルからログイン（※マイナンバーカードが必要）
- 日本年金機構のホームページからログイン（※基礎年金番号が必要）

詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。

○日本年金機構ホームページ（ねんきんネット）▶

【問合せ】

石垣年金事務所：0980-82-9211

市民課年金担当：0980-87-9005



国民年金保険料の育児免除制度について

育児期間中の経済的な給付に相当する支援措置として、子を養育する国民年金第 1 号被保険者（20 歳以上 60 歳未満の自営業者、農業者、学生、無職の方等）について、その子が 1 歳になるまでの期間に係る国民年金保険料の納付が免除される制度が令和 8 年 10 月から新たに始まりました。

子を育てている方（実父母・養父母）は、届出をすることで、所得に関係なく国民年金保険料の納付が免除されます。

また、納付が免除された期間は、保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

対象となる方

1 歳になるまでの子を養育する国民年金第 1 号被保険者の実父母・養父母が対象です。

子を養育する要件として、以下のすべてを満たしている必要があります。
（所得要件はありません）

- ①子と親子関係があること ②子と同一住所であること

届出方法

育児免除の要件に該当する場合は、届出が必要です。

●窓口受付

市役所市民課年金窓口で申請できます。

●電子申請

マイナポータルから電子申請できます。

詳しくは、こちらをご覧ください。▶



【問合せ】市民課年金担当 ☎0980-87-9005 石垣年金事務所 ☎0980-82-9211

市長とランチミーティング 105回

中山市長

皆さん、こんにちは。本日はお忙しい中お集まりいただき、ありがとうございます。今日は、日頃の活動の中で感じていることや現場の声を聞かせていただき、率直に意見交換できればと思います。よろしく願います。

中山市長

現在、石垣市では何名の民生委員・児童委員が活動していますか。

崎原会長

定員86名に対し、現在46名が活動しています。昨年12月に改選がありました。依然として定員を大きく下回っています。特に東部・西部地区や団地のある地域などで欠員が目立っています。東部・西部では住宅間の距離も離れているため、訪問活動にも時間がかかります。なり手不足の解消は大きな課題です。行政とも協力しながら取り組んでいきたいと考えています。

民生委員・児童委員の

なり手不足について

田盛さん（第一民児協）

各地区共通の課題ですが、委員の充足率が低いことに加え、定例会への出席率も課題となっています。第一民児協の定例会への参加率は77%でした。仕事をしながら活動している委員も多く、仕事との両立が難しいことも、なり手不足の一因だと感じています。

高橋さん（第一民児協）

現在は定年延長や共働き世帯の増加な

ど、生活スタイルも変化しています。

現役世代が平日の日中に活動時間を確保することは難しくなっています。例えば、市職員などが活動に参加しやすくなるよう、職務専念義務免除、いわゆる職専免を民生委員活動に適用できないでしょうか。市がこうした環境を整えることで、民間企業にもボランティア休暇などを働きかけやすくなると思います。

福祉部長

職専免については規定がありますので適用には難しい部分があります。本来業務への影響も考える必要があります。一方で、充足率を高めるためにどのような方法があるのか、関係課とも検討していく必要があります。

中山市長

定年後に再任用で働いている職員もいますので、勤務日以外の日を活用して地域活動に参加してもらうことも考えられますね。

鍋倉さん（第三民児協）

職専免だけを進めると、公務員と個人事業主などとの間で公平性が保てなくなることも考えられます。ただ、現在の人数では一人ひとりの負担が大きいので、担い手を増やす取組は必要です。

中山市長

やはり人数を増やさないと、一人当たりの負担も大きくなりますね。他の団体などにも民生委員の活動を説明する機会を設ければ、興味を持ってくれる方が出てくるかもしれません。

令和8年9月7日、と石垣市民生委員・児童委員の皆さんと「市長とランチミーティング」が行われました。

独居世帯などの情報共有について

田場さん（第二民児協）

地域の一人暮らしの高齢者をできる限り把握し、安心して暮らせるよう見守っていきたく考えています。困っていても自分から相談できない方もいますので、市と民生委員が情報を共有し、本当に支援を必要としている方を把握できる仕組みを一緒に考えていただきたいです。災害時の支援にもつながると思います。

福祉部長

地域包括支援センターが実態調査を行った方については状況を把握していますが、すべての独居世帯を把握しているわけではありません。また、個人情報ですので、情報提供には本人の同意などの根拠が必要です。福祉総務課では避難行動要支援者名簿を作成していますので、本人の同意を得ている情報については、活用できると考えています。

崎原会長

災害時に使用するのか、日頃の見守りに使用するかによって、必要な情報も異なると思います。活動に必要な情報を適切に共有していただければ、災害時の支援や日頃の見守りにも役立ちます。

中山市長

現状では、民生委員の皆さんが一軒一軒訪問して確認することになりますよね。それでは活動の効率も悪くなつて

しまいます。他市ではどのように対応しているのか、事例を確認してみたいです。

福祉部長

他市町村の事例も確認しながら、本人の同意を得た情報を含め、どのような情報共有が可能なかの調整していきたいです。

民生委員活動のデジタル化について

鍋倉さん

他の自治体では、タブレットの支給やアプリを活用した活動報告など、デジタル化を進めています。石垣市でも、できる方から電子化し、難しい方はこれまでどおり紙を使うなど、それぞれに合った方法を選ぶようにすれば、活動の負担軽減につながると思います。

福祉部長

デジタル化は業務の効率化や活動のしやすさにつながると考えています。他自治体の動向を確認しながら、石垣市の民児協に合った形で導入できるか検討していきたいと思っています。

中山市長

活動報告書はどのような形で記録していますか。

砂川さん（事務局）

活動内容ごとに回数を記録する形式になっています。事務局で活動状況を取りまとめ、県や福祉総務課へ報告しています。

中山市長

例えば、訪問先でスマートフォンから

市長とランチミーティング

活動内容を入力し、そのまま記録できる仕組みがあれば便利ですね。すべて手書きで記録するより、負担も減らせると思います。

活動負担の軽減について

鍋倉さん

充足率を高めることは大切ですが、一人ひとりの負担が大きいままだと、新しく委員になっても続けることが難しくなります。新任委員には、最初からすべての活動を求めるのではなく、生活スタイルに合わせて担当する分野を決め、慣れてから少しずつ活動の幅を広げることも必要だと思います。

中山市長

新しく入った方が続けられる環境をつくることも重要ですね。市役所を定年退職した職員などにも、民生委員の活動について呼び掛けることはできると思います。

崎原会長

市役所を退職された方の中にも、地域活動に関心のある方がいると思います。民生委員・児童委員として活動していただける方がいれば、ぜひ呼び掛けていただきたいと思います。

中山市長

そこは市としても取り組んでいく必要がありますね。

おすび氏

中山市長

本日はありがとうございます。限られた時間ではありましたが、皆さんから直接お話を伺い、民生委員・児童委員のなり手不足や活動負担、情報共有

デジタル化など、現場が抱えている課題を改めて確認することができました。民生委員・児童委員の皆さんには、日頃から地域福祉を支える活動に取り組んでいただいています。行政としても皆さんが活動しやすい環境をつくれるよう、できることから進め、協力していきたいと思っています。今後ともよろしく願っています。



民生委員・児童委員活動紹介

～広報誌『むつまさ』が発行されました～

石垣市民生委員・児童委員協議会は、地域の皆さまのサポート役として、日々活動しております。その活動内容を広報誌に載せることで、皆さまに民生委員・児童委員について知っていただけたらと思い、広報誌『むつまさ』を発行しています。

この度、第7号を発行いたしました。広報誌『むつまさ』を見かけた際はお手にとっていただけると幸いです。

これからも、地域の皆さまに寄り添い・サポート役として励んでまいります。



令和8年生活のしづらさなどに関する調査(全国在宅障害児・者等実態調査)のお知らせ

厚生労働省では、都道府県・市町村を通じて令和8年生活のしづらさなどに関する調査(全国在宅障害児・者等実態調査)を行います。

1 調査目的

障害者施策の推進に向けた検討の基礎資料とするため

2 調査対象

国勢調査調査区に居住する在宅の障害児・者等各手帳所持者、難病等患者及びこれまで法制度では支援の対象とならないが、長引く病気やけが等により生活のしづらさがある者を対象としています。石垣市は、2調査区となります。

3 調査の実施日

令和8年11月1日を調査基準日として実施します。

詳しくは、厚生労働省ホームページ
(生活のしづらさなどに関する調査)



4 調査の方法

10月下旬から『調査実施のお知らせ』を11月下旬にかけて調査員証を持った調査員が調査地区内の世帯を訪問し、調査の趣旨等を説明のうえ、調査対象者の有無を確認します。調査対象者がいる場合は、調査票を手渡し、記入及び郵送による返送を依頼します(自計郵送方式)。

調査についてのお問合せ先

障がい福祉課 ☎0980-82-9947

※問合せ時間 8:30～12:00 13:00～17:15 (平日のみ)

厚生労働省の調査担当窓口のご連絡先

(☎03-5253-1111 内線3029)

※問合せ時間 8:30～12:30 13:30～18:00 (平日のみ)

要介護認定を受けているみなさまへ

所得税や市・県民税の申告において、市が発行する下記の証明書を添付することで、税の控除を受けられる場合があります。必要な方は、介護長寿課窓口にて申請をお願いします。

※本人又は扶養者が非課税で申告をする必要のない方は、該当しませんのでご注意ください。

【障害者控除対象者認定書の発行について】

65 歳以上で、一定の条件に該当する方を障害者に準ずる者として「**障害者控除認定書**」を交付します。

※障害者手帳（身体・精神）や、療育手帳をお持ちの方は、その手帳を提示することにより控除が受けられる場合がありますので、この認定書の申請は不要です



【おむつ代の医療費控除の証明書の発行について】

確定申告の際におむつ代について医療費控除の手続きをするには、おむつ代の領収書に医師が作成した「おむつ使用証明書」の添付が必要になります。一定の条件を満たす方は、医師が発行する「おむつ使用証明書」の代わりに、市が発行する証明書を使用することができます。

※令和 6 年 10 月の制度改正により、令和 7 年以降に確定申告を行う際には、おむつ代の医療費控除を受けるのが 1 年目でも市が証明書を発行できるようになりました。



＜申請に必要なもの＞

●**介護保険被保険者証** ●**代理の方の本人確認書類（免許証等）** ※申請後、証明書等の発行に数日かかることがあります。

【問合せ】介護長寿課 ☎0980-87-6022

認知症でもあきらめない 在宅ひとり死 講演会のお知らせ

東京大学名誉教授である、社会学者の上野千鶴子氏をお呼びし『慣れ親しんだ島 住み慣れた場所で 自分らしく人生を全うする秘訣』をテーマに講演会を開催します。

主催：沖縄県認知症疾患医療センター

医療法人仁結会 ぬちぐすい診療所

後援：石垣市、竹富町、八重山地区医師会



上野 千鶴子 氏

【日 時】2026 年 11 月 28 日（土）11:30～12:50

【場 所】ANA インターコンチネンタル石垣リゾート 真栄里の間
（第 6 回やいま SDGs シンポジウム内）

【受講無料】（申込不要）定員約：100 名

【問 合 せ】ぬちぐすい診療所 0980-87-7363

ひきこもり状態にある方や、そのご家族のための居場所「ゆいくるチルペース」のお知らせ

「ゆいくるチルペース」とは？

ひきこもり状態にある方が、安心して一歩を踏み出し、自分のペースで過ごせる空間として利用していただける居場所のことで、「結い心センター」の内に開設しています。居場所の名称を「ゆいくるチルペース」といいます。

どんなところ？

何かをしてもいいし、何もしなくていいところです。
コーヒーやお茶を飲みながら、のんびり座るだけでもかまいません。
話したいことがあればスタッフがお聞きしますし、何も話さなくてもかまいません。
匿名でご利用できます。

こんな方に利用して欲しいです

○外に出るきっかけがほしい
○ただ話を聞いてほしい ○相談したい

場 所：石垣市字大川 100 番地 3 結い心センター内
IF 第2, 第3研修室

開催日時：毎週水曜日（祝祭日・年末年始除く）
10:00～16:00 ※予約の必要はありません

対象者：15 歳以上のひきこもり状態にある方やそのご家族や支援者の方

【問合せ】福祉総務課 ☎0980-87-6025

労働関係セミナー

『こんなときどうする？』事例で学ぶ労働法
～働く人が知っておきたい基本ルール～

【内 容】

賃金未払い、長時間労働、労働保険、育児・介護と仕事の両立、退職時の注意点など、働くうえで知っておきたい労働法の基本を、身近な事例を交えながら分かりやすく解説。働きはじめてから退職まで、困ったときに役立つ「知っておきたいルール」を学んで、安心して働くための知識を身につけませんか？

※セミナー終了後に個別相談会も実施（先着 2 名・要予約）

【日 時】2026 年 12 月 2 日（水）セミナー 13:30～15:30
相談会 15:30～16:30

【場 所】石垣市役所 大会議室（石垣市真栄里 672）

【講 師】知念 久子 氏（社会保険労務士）

【定 員】20 名

【対 象】求職者、在職者、雇用主、その他関心のある方（男女問わず）

【託 児】託児締切 11 月 19 日（木）（要予約）

【その他】求職活動実績対象セミナー

【申込み】沖縄県女性就業・労働相談センター 098-941-4750

女性キャリアアップセミナー

ライフステージに合わせた働き方とマネープラン
～将来に備えるための基礎知識～

【内 容】

女性ならではのライフステージの変化や環境に合わせ、柔軟に働き続けられる人材として、自らキャリア形成に関心を持ち、仕事とお金と生活のつながりを意識しながら将来の働き方について考えるセミナーです。

※セミナー終了後に個別相談会も実施（先着 2 名・要予約）

【日 時】2026 年 12 月 3 日（木）セミナー 10:00～12:00
相談会 12:00～13:00

【場 所】石垣市役所 大会議室（石垣市真栄里 672）

【講 師】青山 喜佐子 氏

（特定社会保険労務士 キャリアコンサルタント）

【定 員】20 名程度

【対 象】仕事をしている女性・仕事をしたい女性

【託 児】託児締切 11 月 19 日（木）（要予約）

【その他】求職活動実績対象セミナー

【申込み】沖縄県女性就業・労働相談センター 098-863-1788

令和8年 秋季火災予防運動

「火の確認 いい日を支える いい習慣」

火災が発生しやすい時節を迎えるに当たり、火災予防思想の一層の普及を図り、もって火災の発生を防止し、高齢者を中心とする死者の発生を減少させるとともに、財産の損失を防ぐことを目的に**令和8年11月9日～15日**の間実施されます。

住宅 防災

いのちを守る 10のポイント

4つの習慣

- 1 寝たばこ**は絶対にしない
させない
- 2 ストープ**の周りに燃えやすいものを置かない
- 3 こるる**を使うときは火のそばを離れない
- 4 コンセント**はほこりを清掃し、 unnecessary プラグは抜く

【問合せ】消防本部 予防課 ☎0980-82-4047

6つの対策

火災の発生を防ぐために、ストーブやこるる等は**安全装置**の付いた機器を使用する

火災の早期発見のために、**住宅用火災警報器**を定期的に点検し、10年を目安に交換する

火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、**防災品**を使用する

火災を小さいうちに消すために、**消火器**等を設置し、使い方を確認しておく

お年寄りや身体の不自由な人は、**避難経路と避難方法**を常に確保し、備えておく

防火防災訓練への参加、戸別訪問等により、**地域ぐるみの防火対策**を行う

石垣市営住宅 空家補充入居者募集

9月末時点での空家及び初年度家賃は次の通りです。
空家補充入居者募集※入居時期は1月下旬の見込み。

住宅名	空数	規 格	初年度家賃 (円)
明 石	一戸	3LDK	16,800～25,000
伊野田	一戸	3LDK	19,000～28,400
嵩 田	一戸	3LDK	24,700～36,800
新 川	一戸	3LDK	22,300～33,200
新 川	一戸	2DK	17,000～25,300

申込書配布・申込受付期間等

期間 令和8年12月1日(火)から 同年12月11日(金) ※土日を除く。

受付時間 午前9時～正午、午後1時～午後5時
(正午～午後1時の受付は行っていません。)

受付 リヴプラス株式会社(石垣市市営住宅指定管理者)
石垣市大浜40番地7 OSおおはま1階
☎0980-87-8839

入居者の資格

- ①本市に1年以上居住していること。
- ②現に同居し、又は同居しようとする親族(婚姻の予定者等を含む)。
- ③公営住宅法に基づき認定した月収額で、次の基準内であること。
一般世帯 158,000円以下
高齢者・障がい者・未就学児がいる世帯等 214,000円以下
- ④持ち家がなく、現に住宅に困窮していることが明らかなこと。
- ⑤申込者及び同居者が暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律第2条第6号に規定する暴力団員に該当しない者であること。
- ⑥一部の農漁村住宅については、耕作証明書又は漁業者証明書・組合員資格証明書の提出が必須。
- ⑦市民税など諸税の完納者であること。
- ⑧現在、公営住宅に入居していないこと。
- ⑨①～⑧の入居者資格を全て満たしている者であること。

※新川市営住宅(3LDK)は三人以上の世帯であること。
※新川市営住宅(2DK)以外は、単身者(老人等を含む。)の募集は行いません。

石垣市花いっぱい事業補助金

追加募集のお知らせ

本市では、住みよい『石垣市』に向けて市民自らが主体となる「市民協働のまちづくり」を推進しています。当補助金は、草花の植栽及び維持管理を無償かつ継続的にを行っている団体に対し、予算の範囲内で補助金を交付するものです。
令和8年度募集期限は令和9年1月29日までとなっております。
お問い合わせは平和協働推進課まで電話 0980-82-1253

花いっぱい補助金 HP



オンライン申請ができるようになりました!

石垣市重度心身障害者(児)医療費助成の「再交付申請」「変更申請」がオンラインで申請できるようになりましたので、ぜひご活用ください。

<再交付申請>

受給者証を紛失・汚損した場合

<変更申請>

氏名・住所・健康保険・口座(本人名義のみ)を変更した場合

【問合せ】障がい福祉課
☎0980-82-9947



<再交付申請>



<変更申請>

体重は変わらないのに、“最近おなか周りがきつくなってきたな”と感じることはありませんか？おなか周りは、脂肪がつきやすい部位です。とくに男性は内臓脂肪、女性は皮下脂肪がつきやすく、それぞれに違った特徴があります。さらに女性でも、暴飲暴食が続くと皮下脂肪の容量をオーバーしてしまうため、内臓脂肪がつきやすくなってしまいます。また、ストレスや睡眠不足などホルモンバランスの乱れや遺伝的要因など、内臓脂肪のつきやすさは人によりさまざまです。内臓脂肪が蓄積すると、生活習慣病のリスクが高くなるため、腹囲が男性 85 cm、女性 90 cm を超えないように意識してみましょう！

脂肪を減らすための 1 ステップ！

1. 『まずはバランスの良い食事を』

糖質5割・脂質3割・たんぱく質2割がおすすめです！

2. 『よく噛む・腹八分を意識』

早食いや食べすぎは体重増加につながります。

3. 『ベジファースト』

野菜や海藻、キノコ類などの食物繊維は、血圧・血糖値・コレステロールを下げる効果があり、最初に食べることで脂肪の吸収もおさえてくれます。

4. 『夜中のドカ食いは控える』

夜は消費カロリーが減少し、そのまま吸収されてしまうため、食事カロリーが多くならないように気を付け、就寝2時間前からは食べないようにしましょう！

これらに加え、適度な運動をすることが大切です。

脂肪が燃焼しやすい有酸素運動を中心に、筋力低下予防の筋トレも組み合わせるとさらに効果的です！

石垣市健康福祉センターでは、11月に集団健診を行います。

あなたのおなか周り、ぜひ測ってみませんか？

健診では、保健師や管理栄養士と身体や生活のことについての相談もできます。今年度の健診がまだの方は、日程を確認の上、ぜひ会場へお越しください。

	内臓脂肪	皮下脂肪
見た目		
脂肪のつき方	腹腔内 肝臓のそば（リンゴ型肥満）	尻や太もも（洋ナシ型肥満）
特徴	おなかだけポッコリ触ると硬いつきやすく、落ちやすい	全体的にたるむ触るとやわらかい長時間かけてつく落ちにくい
男女差	男性や閉経後の女性に多い	女性に多い
血圧	上がりやすくなる	影響は少ない
血糖値	上がりやすくなる（インスリンの働きが弱まる）	影響は少ない
コレステロール	悪玉がたまりやすい	影響は少ない
動脈硬化	起こりやすい	起こりにくい

↑生活習慣病のリスク増！

11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 人権擁護委員による人権困りごと相談 会場：平和協働推進課 ☎ 0980-82-1253

下記にて電話相談も受付けております。那覇地方法律局石垣支局 ☎ 0980-82-2004

みんなの人権 110番 ☎ 0570-003-110 女性の人権 110番 ☎ 0570-070-810 子ども人権 110番 ☎ 0120-007-110

納税相談

市税・国保税の納付が困難な場合、まずはご相談ください。

○市税（市県民税・固定資産税・軽自動車税など）税務課 ☎ 0980-87-9042

○国民健康保険税 健康保険課 ☎ 0980-87-9045

無料法律相談

毎週火曜日9時半から正午（※一部 13:30-16:00 ※事前予約が必要、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

11月4日14時から16時まで。

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》

DX推進課 ☎ 0980-83-1672

母子保健事業

※11月の開催日。全て予約制です。

◆3～4か月児健診 21日

◆9～10か月児健診 21日

◆1歳6か月児健診日 20日

◆3歳児健診 20日

◆離乳食実習 17日

◆2歳2か月児歯科指導 12日

◆両親学級 11日、18日

健康福祉センター

☎ 0980-88-0088

市立図書館からのお知らせ

毎年10月27日から11月9日（文化の日をはさんで2週間）は「読書週間」です。今年の読書週間の標語は『静かだけど、冒険中。』です。みなさまにとって読書週間が、読書の楽しさをより一層感じる期間となることを願っています。

また市立図書館では「企画展 伊波南哲 没後50年—八重山を熱く思い続けた詩人—」を開催します。多くのみな様のご来館をお待ちしております。

【だっこDEおはなし会】

11月18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～6か月）

第2部：午前11時～午前11時30分（月齢7か月～12か月）

場 所：2階和会議室

定 員：各部6組まで

※0歳の赤ちゃんとその保護者が対象

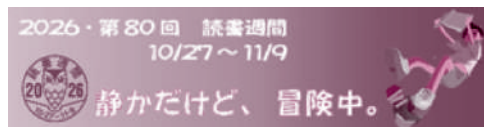
※一週間前より電子フォームにて

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



【展示】

一般書 読書週間企画

「文学賞特集 名著へのいざない・アンコール」

児童書「心のおくすり」

郷土書「沖縄の住まい 一人・家・暮らし」

【シネマたいむ】

11月15日（日）午後2時から

『市原悦子の琉球昔ばなし 第3巻』（52分）

場所：2階視聴覚室

◆企画展 伊波南哲 没後50年—八重山を熱く思い続けた詩人—

期間 令和8年11月25日（水）から令和8年12月20日（日）まで

場所 石垣市立図書館1階展示室

対象 一般（入場無料）

【移動図書館こっかあら号】 9月から新たに真栄里公園北側駐車場を追加しました。

▶ 第1・3土曜日

9:20～ 9:50 伊野田公民館

10:15～ 10:45 伊原間公民館

11:05～ 11:35 明石公民館

12:00～ 12:30 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土曜日

9:20～ 9:50 下地公民館

10:20～ 10:50 米原公民館

11:10～ 11:40 吉原公民館

13:15～ 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1・3水曜日

15:30～ 16:15 石垣市新川児童館

▶ 第1・3木曜日

15:30～ 16:15 真栄里公園北側駐車場

▶ 第2・4水曜日

14:30～ 15:15 石垣市役所庁舎

15:30～ 16:15 健康福祉センター

年間スケジュールの詳細は、石垣市ホームページにてご確認ください。

◆11月の休館日

毎週月曜日、3日（文化の日）、24日（勤労感謝の日振替休）、27日（資料整理日）

【問合せ】市立図書館 ☎0980-83-3862

児童虐待防止及び、女性に対する暴力をなくす運動の促進について

子ども家庭庁では、毎年11月に「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」を実施し、家庭や学校、地域等の社会全般にわたり、児童虐待問題に対する深い関心と理解を得ることができるよう、児童虐待防止のための広報・啓発活動など様々な取り組みを集中的に実施する事としております。本市でも広報・啓発のためのイベント等の開催を予定しております。また、11月25日は「女性に対する暴力撤廃の国際デー」です。内閣府では、毎年11月12日～25日までの2週間を「女性に対する暴力をなくす運動」実施期間としております。暴力は犯罪となる行為を含む重大な人権侵害であり、決して許されるものではありません。暴力の「未然防止」「拡大防止」に向けた意識を高め、一人ひとりが児童虐待やDV（ドメスティック・バイオレンス）について正しく理解する良い機会となることを願います。

【石垣市イベント】

広報啓発パネル展：11月10日（火）～11月30日（月）

チラシ・オレンジリボン・パープルリボンの配布

映画上映会（予定）：令和8年11月28日（土）

詳細については石垣市公式HP等にてお知らせいたします。



【問合せ】子ども家庭課 ☎0980-87-9009

石垣市総合計画住民説明会・市民ワークショップの開催について

第5次石垣市総合計画後期基本計画の策定に向け、住民説明会・市民ワークショップを開催します。詳細は市ホームページをご覧ください。

【申込方法】申込フォーム（QRコード）または電話

【申込・お問合せ】企画政策課 ☎0980-82-1350

【日 時】令和8年11月14日（土）

・住民説明会：13時30分～（1時間程度）

・ワークショップ：住民説明会終了後～（1時間30分程度）

【場 所】市役所 コミュニティルーム

【申込期限】令和8年11月6日（金）



市 HPQR コード



申込フォーム QR

令和
8年度

製造分の指定ごみ袋は、印字は無くなり、色で区別いたします。

中東情勢の影響により、指定ごみ袋の製造過程に影響が出ております。そのため令和8年度製造分は、印字をなくし、もやすごみ袋は赤で、もやさないごみ袋は青、と袋に色を付けたものとなり、袋の色で、もやす、もやさないを区別します。市の指定したごみ袋に似ている袋であっても、指定外の袋でごみ出しをしている場合は、収集できませんのでご注意ください。指定ごみ袋の購入金は、ごみ処理料金の一部となっています。家庭ごみを出す際は、必ず市指定ごみ袋を使用するようにご理解ご協力をお願いいたします。

よくあるご質問

Q 以前の指定ごみ袋と色付き袋、購入金額は変わるのか？

A いいえ。購入金額に変更はありません。

Q 以前の指定ごみ袋はもう使えなくなるのか？

A お手持ちの指定ごみ袋は、そのまま使用できます。
また、混在して排出しても問題ありません。

Q 色付き袋であれば、何でもいいのか？

A いいえ。市が指定した「赤色（もやす）」・「青色（もやさない）」でなければ回収しません。

令和7年製造のもの

令和8年度製造のもの



もやすごみ袋（赤） もやさないごみ袋（青）

ベロの部分と、取っ手の部分、今までどおり二重にしばって出して下さい。

【問合せ】環境課 ☎0980-82-1285（その他4）

昭和100年記念特別企画展

「発掘調査から見る大発見」展（第一弾）

文化財・市史編集課では「昭和100年」の節目に合わせてこれまでの発掘調査を振り返る「昭和100年記念特別企画展」を開催いたします。

八重山では沖縄本島とは異なった、独自の歴史の歩みがありました。

その主な事柄を紹介すると、約2万7千年前の「白保竿根田原洞穴遺跡」の発見や「大田原遺跡」による早稲田編年の逆転の確認、土器を使わない無土器期の把握などがあります。この展示会ではそのことを易しく解説します。

加えて今回の展示会では実際に発掘された土器や貝斧、パナリ焼等も間近に見ることができます。



この機会に土の中に眠っていたモノが掘り起こされ、現代に生きる私たちに対して何を語りかけてくるのか、是非感じていただければ幸いです。

【問合せ】文化財・市史編集課 ☎0980-83-7269

情報公開・個人情報開示請求件数の公表

石垣市情報公開条例及び石垣市個人情報の保護に関する法律施行条例に基づき、開示請求件数を市民の皆さまに公表いたします。石垣市では、引き続き制度の周知を図り、開かれた市政運営に努めてまいります。

○公文書公開請求処理状況内訳

年度	請求件数						審査請求
	公開	部分公開	非公開	不存在	取下げ		
R7	128	44	109	8	64	4	2

※1件で複数の公開決定（公開・一部不存在等）がある場合があるため、合計数に違いがあります。

※1件で複数の部局等に関連する請求があるため、請求件数に違いがあります。

○個人情報関係請求処理状況内訳

年度	保有個人情報開示請求件数					審査請求
	開示	部分開示	不開示	請求拒否		
R7	6	3	2	1	0	0

【問合せ】総務課 ☎0980-82-1216

指名手配犯被疑者の検挙にご協力を！

令和8年8月末現在、全国の警察から指名手配されている者は、凶悪事件等で特に警察庁が指定している重要指名手配被疑者をはじめとして、約660人に上っています。

これらの被疑者は、殺人、強盗等の凶悪事件のほか、暴行、傷害、窃盗、詐欺、横領等の事件に関して指名手配されており、再び犯行を行うおそれがあります。

警察では、特に重大な犯罪の被疑者を選定した上で、11月中に全国警察の総力を挙げて追跡捜査を行うこととし、これら被疑者の早期検挙に取り組んでいるところです。

指名手配被疑者の発見に向けた捜査活動には、県民の皆さんの御協力が是非とも必要です。

指名手配被疑者によく似た人を見掛けたといった情報など、どんなわずかなことでも結構ですので、警察に通報していただくようお願いします。

【問合せ】八重山警察署 ☎0980-82-0110

自衛官等採用試験

2等陸・海・空士（任期制自衛官）及び一般曹候補生

応募資格

18歳以上33歳未満の者

（32歳の者は、採用予定月の末日現在に33歳に達していない者）

○試験日：1次 令和8年11月28日～12月1日

2次 令和9年1月7日（一般曹候補生のみ）

募集締切：令和8年11月20日（金）まで

陸上自衛隊高等工科学校生徒

応募資格

男子で中卒（見込含）17歳未満の者

○推薦試験

試験日：令和9年1月9日～11日

募集締切：令和8年11月27日まで

○一般試験

試験日：1次 令和9年1月23日・24日

2次 令和9年2月11日～14日

（試験日はいずれか1日が指定されます。）

募集締切：令和9年1月14日まで



詳細は、問い合わせください。

【問合せ先】自衛隊沖縄地方協力本部石垣出張所

☎0980-82-4942

令和8年度 石垣市下水道事業審議会

石垣市下水道使用料及びし尿処理施設使用料の見直しに関する答申

石垣市下水道事業審議会について

本市の下水道事業は、自治体が経営する「公営企業」として、「独立採算制の原則」が適用されます。しかしながら、下水道事業会計の現状は、汚水処理にかかる費用を利用者からの使用料で賄うことができず、一般会計からの繰入金が大きな割合を占めています。

現状の経営改善を図るため、石垣市長より委嘱を受けた下水道利用者、知識経験者等により構成された「令和8年度石垣市下水道事業審議会」を開催し、石垣市長から「石垣市下水道使用料及びし尿処理施設使用料の見直し」について諮問を受けました。

▼石垣市下水道事業審議会の答申について

石垣市下水道事業審議会は今年度、計5回の審議を経て、石垣市長からの諮問に対し、以下のとおり答申を行いました。

【答申要約】

- ◆本市の下水道使用料は、これまで実質的な使用料改定は一度も行っていない。
- ◆本市のし尿処理施設使用料については、平成16年の改定から22年が経過している。
- ◆現行の下水道使用料では汚水処理に係る経費を賄うことができず、一般会計からの繰入金（補助金）に依存し、公営企業における「独立採算の原則」が成り立っていない。
- ◆持続的・安定的な経営の健全化を国からも求められている。
- ◆将来にわたり事業運営を維持するためには、下水道使用料及びし尿処理施設使用料の値上げが必要である。
- ◆下水道使用料については、一般家庭や少数利用者への急激な家計負担増に配慮し、10年間で4回の段階的な料金改定を行うこと、し尿処理施設使用料については、適正な受益者負担を求めることは妥当であると認められる。

今回掲載しきれない内容は、こちらのQRコードから確認できます。➡



【問合せ】下水道課 ☎0980-82-1537

水道料金の「口座振替」にご協力ください。

いつも石垣市の水道事業を支えていただき、本当にありがとうございます。

皆さまにお届けしている安全な水道水は、皆さまからいただく水道料金で運営されています。

しかし現在、紙の請求書（納入通知書）を発行・郵送するために、印刷代や切手代、コンビニや銀行窓口での納付に係る事務手数料など、実は毎年たくさんの経費がかかっています。そこで、これらの経費をカットして、もっと大切な「水道管の耐震化」や「老朽化対策」にお金を使えるよう、ペーパーレスな「口座振替」への切り替えをお願いしています。口座振替なら、毎月自動で引き落とされるので、わざわざ支払いに行く手間がなくなります。「うっかり払い忘れた!」という心配もなくて安心です。

安心な水道をこれからもずっと維持していくために、皆さまのやさしいご協力をよろしくお願いいたします。

沖縄銀行、琉球銀行、沖縄海邦銀行、沖縄県農業協同組合、ゆうちょ銀行は、スマホから今すぐお申込みできます。

右記のQRコードから、24時間いつでもネットでお手続きいただけます。

○お手元に検針票などのお客様番号がわかるものをご用意ください。

○キャッシュカード発行済みの「個人の普通預金口座」が対象です。

沖縄県労働金庫、九州信用漁業協同組合は、各機関窓口でのお手続きとなります。

【かんたんお手続き方法】持ち物：通帳 or キャッシュカード、銀行の届け印、お客様番号（検針票に記載）



【問合せ】水道総務課 ☎0980-83-4043

石垣市物価高騰対応生活応援給付金

市民アンケート

市では、物価高騰に直面する市民の皆様の生活を支援するため、国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用し、市民を対象とした「石垣市物価高騰対応生活応援給付金」の支給を実施しました。

本アンケートは、今回の給付金が市民の皆様にもどのような効果をもたらしたかを検証し、今後の支援策検討へと活かすことを目的としていますので、皆様の貴重なご意見をお聞かせくださいますようお願いいたします。

所要時間：約3分（全7問）

ご回答いただいた内容は、本事業の効果検証および今後の施策検討以外の目的で使用するのではなく、また、個人が特定されることはありません。



【問合せ】生活応援給付金担当 ☎0980-87-9003

宿泊施設経営者のみなさんへ

宿泊施設を経営している皆さまへ 登録はお済みですか？

石垣市では、令和9年2月1日から宿泊税がスタートします。

宿泊税の導入に伴い、市内で宿泊施設を営んでいる方は、「石垣市宿泊税条例」に基づき、**宿泊税特別徴収義務者の登録が必要**です。まだ登録がお済みでない方は、早めの申請をお願い致します。未登録の宿泊施設については、営業状況等を確認させていただく場合があります。

申請方法など、ご不明な点は石垣市税務課までお問合せ下さい。

①法人の経営者の皆様

石垣市の電子申請フォームからオンライン申請が可能です。

②個人の経営者の皆様

申請様式にマイナンバーの記載が必要なため、原則として、本市ホームページより登録申請書を取得（ダウンロード）いただき、必要事項を記入のうえ、石垣市税務課に提出をお願いいたします。

登録はコチラから



【問合せ】税務課 ☎0980-87-9025

いつでも！近くで！お安く！簡単に！
住民票等がコンビニでもとれます

令和9年

石垣市発行の証明書に限り

6月30日まで期間延長

窓口交付手数料

300円



コンビニ交付だと

今なら100円



利用の条件

- マイナンバーカードを持っている
- 電子証明書の有効期限が切れていない
- 4桁の暗証番号が分かる
- マイナンバーカードにロックがかかっていない

取得できる証明書

- 住民票の写し
 - 印鑑登録証明書
 - 所得・課税・所得課税証明書
 - 戸籍の附票の写し
- ※本籍地が石垣市の方に限ります
※改製原戸籍・除籍や住民票の除票などはとれません

ご利用可能時間



06:30 23:00

機器メンテナンス時はご利用できません

！ ご利用に当たっては、マイナンバーカード（4桁の暗証番号）が必要となります

お問合せ

8:30 ~ 17:15

市民課 ☎(0980)82-1260

住民票・印鑑登録証明書・戸籍・附票
マイナンバーカード



税務課 ☎(0980)87-9025

所得・課税・所得課税証明書



初心者向けスマホ体験セミナー開催のご案内

石垣市では、今までスマートフォンやタブレット端末を使ったことが無い、またはスマートフォンやタブレット端末の利用に不安があるという市民を対象にしたスマホ体験セミナーを開催いたします。セミナーでは認定アドバイザーが講師を担当します。

セミナー参加後も認定アドバイザーがサポートしてくれるので安心！

※セミナーでは、貸し出し用のスマートフォンを使用します。
参加するには事前の申し込みが必要です。市役所 DX 推進課窓口、またはお電話からお申込みください。

【問合せ・申込先】DX 推進課 ☎0980-83-1672

※受付は平日 8:30 から 17 時まで但し 12 時から 13 時は除きます。
多くの方のお申し込みをお待ちしております。

日時 令和 8 年 | | 月 | | 日 **水**

10 時～12 時 初心者向け（ネット検索やアプリの使い方など）

14 時～16 時 中級者向け（災害時のスマホの活用法など）

定員 各 **20 名** **先着順です。**

場所 市役所 1 階コミュニティールーム