

まだまだ暑い日が続いていますが、いかがお過ごしですか？
これから少しずつ涼しくなっていく、秋を迎える時期になります。「秋の味覚」「食欲の秋」と呼ばれるように、秋は食べ物が美味しい季節であり、たくさんの旬の食材が出回ります。
旬の食材は、安く手に入るだけでなく、栄養価も高く新鮮でおいしく食べられます。
今回は、秋に食べたい旬の島野菜を紹介します！いつもの食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか？

旬の島野菜	特徴・栄養成分	オススメの調理法
からしな 	カリウムが豊富。塩分を排泄する効果があり、高血圧にも効果的！ 貧血予防に効果的な葉酸が多く含まれている。	チャンプルー 
島かぼちゃ 	日本かぼちゃ、西洋かぼちゃに比べカロリーが低い。目や皮膚の粘膜を健康に保つビタミン A が豊富に含まれる。	煮物・和え物 
チンゲンサイ 	強い抗酸化作用があり、がんや生活習慣病の予防に期待できるβ-カロテンが豊富。 骨粗しょう症の予防に効果的なカルシウムも含まれる。	炒め物 
冬瓜 	95%が水分。肌の健康維持や風邪などに対する抵抗力を高めるビタミンCや高血圧に効果のあるカリウムを含む。	味噌汁・煮物 
四角豆 	熟した豆にはタンパク質、脂肪も多く、アミノ酸のリジンに富み、大豆に匹敵するほどの栄養価の高い豆。 ※リジンは体の成長や組織の修復に関わる	和え物・炒め物 
へちま 	ビタミンB6や葉酸が豊富で、貧血予防に効果的！ 水分、食物繊維も多く生活習慣病の予防にもなる。	みそ煮・炒め煮 

10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。

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：市役所平和協働推進課
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 市役所平和協働推進課 ☎ 0980-82-1253

消費生活相談

毎週月曜・火曜・木曜日 市役所平和協働推進課 ☎ 0980-82-1253

法律相談

毎週水曜日9時半から正午（※事前予約が必要です。）市役所平和協働推進課 ☎ 0980-82-1253

行政相談

10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

健康相談

健診結果・健康についての相談に保健師・看護師が応じます。

- ◆川平保健指導所 6日、20日の10時～12時
- ◆伊原間保健指導所 2日、23日の10時～12時
- ◆市役所1階エレベーター前 5日 14時～16時
- ◆登野城漁港 5日 9時半～11時半
- ◆公設市場 11日 14時～16時

健康福祉センター ☎ 0980-88-0088

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、両親学級は全て予約制です。

- ◆3～4か月児健診 14日、21日
- ◆9～10か月児健診 14日、21日
- ◆1歳6か月児健診日 12日
- ◆2歳2か月児歯科指導 5日
- ◆3歳児健診 12日
- ◆妊産婦・乳幼児保健相談 17日
- ◆両親学級 4日、11日、18日、25日
- ◆離乳食実習 10日

【問合せ先】健康福祉センター ☎ 0980-88-0088

市立図書館 10 月のお知らせ

2023 年・第 77 回「読書週間」今年の標語は、『私のペースで しおりは進む』です。

みなさんも読書の時間に、しおりを使いながらじっくりと読み進める本があれば、あつという間に読み終わってしまう本もあるのではないのでしょうか。

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。今年の読書週間が、みなさん一人ひとりに読書の楽しさを感じるきっかけとなってもらえることを願っています。

市立図書館では、読書週間にあわせて読書の魅力を再発見してもらいたいという思いで、今年は、一般に「類」と呼ばれる 10 の大きなグループについて説明し、それぞれの類のおすすめ本も併せて紹介し、『読書の楽しみ彩発見』の展示を行います。この機会にいろいろな分類・分野の本にチャレンジしてみたいはかがでしょうか。詳しくは館内ポスター及び HP にてご確認ください。

【だっこ DE おはなし会】

10 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 ヶ月～7 ヶ月）

第 2 部：午前 11 時～午前 11 時 30 分（月齢 8 ヶ月～12 ヶ月）

場 所：2 階 和室会議室

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

【展示】

一般書「読書の楽しみ彩発見」

児童書「秋、みつけた」

郷土書「自然を楽しむ」

私のペースで しおりは進む

2023・第 77 回 読書週間
10/27～11/9



【シネマたいむ】

『ボブという名の猫 幸せのハイタッチ』（約 103 分）

日時：10 月 15 日（日）午後 2 時～

場所：2 階視聴覚室

【読み聞かせ会】

毎週土曜日 午後 3 時～ 場所：1 階児童室

【移動図書館】

◆第 1・第 3 日曜日

9:30～10:00 伊野田公民館

10:45～11:15 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・第 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 1・第 3 水曜日

15:00～16:00 健康福祉センター

◆第 2・第 4 水曜日

12:30～13:30 石垣市役所庁舎口

【休館日】毎週月曜日 10 日（火）スポーツの日振替・27 日（金）資料整理日

【開館時間】平日：10 時～19 時 土・日：10 時～17 時

【問合せ先】石垣市立図書館 ☎ 0980-83-3862

臨時休館等、最新情報は
ホームページに掲載します。



石垣市営住宅 空家補充入居者及び空家待ち補充者募集

空家補充入居者募集

9 月時点での空家及び初年度家賃は次のとおりです。

・明石 16,800 円～25,000 円

・新栄 23,300 円～34,700 円

・伊原間第二 21,100 円～31,400 円

※伊原間第二一般住宅、明石、新栄は農漁村住宅、空数は一戸、規格は 3LDK、入居時期は 12 月中旬の見込み。

空家待ち補充者募集

◆一般住宅

- ・新川・伊原間・富野・白保・嵩田
- ・崎枝第二・名蔵第二・星野第二
- ・星野第三・大里第二・平久保第二

◆農漁村住宅

- ・星野・大里・崎枝・三川
- ・伊野田・平久保・名蔵・吉原・野底
- ・川平・八島町・八島町第二

（※現在、空家はありませぬ。今後空家が発生した場合に備えた募集です。）

【入居者の資格】

- ①現に石垣市に住所を有する者であり、かつ、一年以上引続き居住していること。
- 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。）があること。※単身者専用住宅がないため、単身者（老人等を含む。）の募集は行いません。
- 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（平成 3 年法律第 77 号。）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。

【申込書配布・受付期間等】

◆11 月 1 日（水）から 11 月 16 日（木） ※土日を除く。

◆受付時間 9 時～17 時（12 時～13 時の受付は行っていません。）

【受付】施設管理課 ☎ 0980-83-3986