

## 青い羽根募金

令和5年度も「海の日」を中心として、7月1日から8月31日までの2ヶ月間は青い羽根募金強調運動期間となっています。この募金は船舶の遭難や海洋レジャー事故の際の人命救助及びその訓練、機材の購入等に活用されます。

市民の皆様のご協力を宜しくお願いいたします。

### ◎募金の振込先

沖縄銀行 高橋支店 普通預金 1526329  
琉球銀行 壺屋支店 普通預金 4139  
海邦銀行 泊支店 普通預金 0-508-276  
ゆうちょ銀行 01780-5-46048  
名義：公益社団法人琉球水難救済会



### ◎募金先・お問い合わせ先

(社)琉球水難救済会 ☎ 098-868-5940  
農林水産商工部水産課 ☎ 0980-82-1529

## 在日米軍従業員の事前募集について

### 1 応募資格

沖縄県在住の満18歳以上の方

### 2 応募方法

インターネット（24時間対応）又は窓口（午前9時～午後5時30分受付ただし、土曜・日曜、祝日及び12月29日～翌年1月3日を除く）のいずれか1回の応募で有効

・インターネット：エルモのホームページ（「LMO」で検索又はQRコード）を開き、【求人情報】の【在日米軍従業員事前募集（沖縄の基地）】を御覧ください。

3 応募窓口：指定の応募用紙に必要事項を記入の上、お申込みください。

### 【窓口応募受付場所及び問合せ先】

沖縄県中頭郡嘉手納町字屋良1058番地1

独立行政法人 駐留軍等労働者労務管理機構（エルモ）

沖縄支部 管理課

☎ 098-921-5532



## 家計改善支援事業

ひとりで悩んでいませんか？

秘密厳守 相談無料

- ▼贅沢していないのに毎月の生活費が足りない・・・
- ▼何にいくら使っているのかわからない・・・
- ▼子どもの進学って、いくら位かかるの？
- ▼収入に比べて、返済が多い・・・

懇切丁寧に、『家計』や『お金』のことなど、1人ひとりの悩みに応じた解決策を考え、家計立て直しのお手伝いをします。

家計改善支援で見えること、その効果

- ①生活の現状を本人自身が把握できます。
- ②支援者からも相談者の状況が見えます。
- ③生活を維持するためにいくら必要かが分かります。
- ④収入を増やせない場合は、家計支出の減額を具体的な数字で相談できます。
- ⑤債務整理や滞納解消には家計表とキャッシュフロー表が有効で返済額や目標が定まり、将来が見えて生活の不安が希望にかわります。

対象者 石垣市内在住で家計に関する悩みのある方

受付時間 平日9時～17時（12時～13時、土日祝日を除く）

【お問い合わせ先】 福祉総務課 家計改善支援事業

石垣市字真栄里 672 番地 ☎ 0980-87-6025



## 指定管理者制度に関するお知らせ

石垣市では、公の施設について「指定管理者制度」を導入し、民間の能力やノウハウを活用した施設運営を行っています。

今年度末で指定期間が満了となる施設並びに、新たに導入する施設の令和6年度以降の指定管理者を募集する予定の施設は以下のとおりです。

（9月中旬頃、指定管理者募集要項をホームページに掲載する予定です。）

施設名	所管課	連絡先
石垣市まちなか交流ゆんたく家	商工振興課	0980-82-1533
船越漁港直売所 兼休憩所施設	水産課	0980-82-1529
石垣小学校放課後児童クラブ	子育て支援課	0980-82-1704
宮良小学校放課後児童クラブ		
市営住宅		
石垣市中央運動公園 サッカーパークあかま 住区基幹公園 伊野田キャンプ場	施設管理課	0980-83-3986

# 健

あなたの暮らしの  
健康サポート

# 活

保健だより

## 玄米の健康パワー

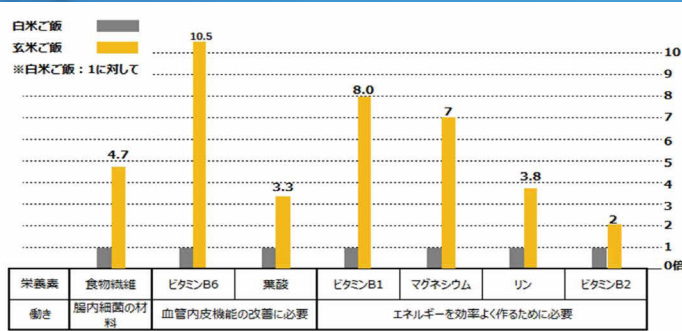
石垣市健康福祉センター 管理栄養士 前三盛 有理

「健康のために食生活を見直したくても、なかなか実行できない。続かない。」そのような方は、食事に玄米を取り入れてみませんか。

### 【玄米の注目成分】

玄米には、ビタミン・ミネラル・食物繊維など、健康づくりに欠かせない栄養素が豊富に含まれます。白米に比べて

- ・便秘解消・高血糖予防に役立つ食物繊維が4.7倍
  - ・貧血や皮膚の健康に役立つビタミンB6が10.5倍、葉酸が3.3倍
  - ・食べたものをエネルギーに変える働きをするビタミンB1が8倍、ビタミンB2が2倍
- 骨の成分として重要なマグネシウムが7倍、リンが3.8倍



### 【発芽玄米】

玄米を水につけて、わずかに発芽させたものを「発芽玄米」といいます。発芽することで玄米に比べて表皮がやわらかくなっているため、白米のように炊飯することができます。また、血圧や中性脂肪の上昇を抑える効果が期待される成分（GABA：ギャバ）が玄米の3倍、白米の10倍含まれます。

玄米を食べ慣れていない方は、白米と玄米を混ぜて炊くのもおすすめです。

玄米の健康パワーを日々の健康づくりに活かしてみませんか。

### 【γ-オリザノール】

玄米に含まれるγ-オリザノールは、脳に作用して食べ過ぎを防ぐ働きがあることが研究されており、肥満改善や生活習慣病対策に役立つことが期待されます。

参照) 令和3年度版 肥満を解決するための職の資料 ~沖縄 ver~ 「脳科学に基づいた食の実践」

## 7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 (NEW)  
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

5日の14時から16時まで。電話相談がありますので、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 7日、21日の10時～12時
- ◆伊原間保健指導所 10日、24日の10時～12時
- ◆市役所1階エレベーター前 6日 14時～16時
- ◆登野城漁港 6日 9時半～11時半
- ◆公設市場 今月なし
- 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 15日
- ◆9～10か月児健診 15日
- ◆1歳6か月児健診日 13日
- ◆2歳2か月児歯科指導 6日
- ◆3歳児健診 13日
- ◆妊産婦・乳幼児保健相談 11日
- ◆両親学級 5日、12日、19日、26日
- ◆離乳食実習 4日

健康福祉センター ☎ 0980-88-0088