

いしがき

2010
広報いしがき
No.465
8 月号
平成22年
毎月1回発行

今月の主な内容

- 美ら島沖縄総体レスリング競技
- 台風・大雨に備えて
- 女性特有のがん健診のお知らせ
- 市長とランチミーティング
- 市議会議員一般選挙
- お知らせ
- 市民カレンダーなど

人口と世帯数

総人口	48,608 (+35)
男	24,223 (+24)
女	24,385 (+11)
世帯数	21,661 (+23)

(平成22年7月末日現在の住民基本台帳・外国人登録人口)

石垣市ホームページ <http://www.city.ishigaki.okinawa.jp>



8月9日、自保豊年祭ムラプール。世果報雨の中、神司に招かれミルクは厳かに登場しました。



全国一斉に10月1日、国勢調査を実施します。

八重山高vs葦崎工業高
対戦シーン



55kg級 松村 魁貴3年



60kg級 奥松 悠3年



66kg級 知花 壮一郎3年



74kg級 玉城 雄輝3年



84kg級 前盛 翔3年



120kg級 長濱 優一1年



試合終了後、応援団にお礼のあいさつ



大接戦！ よく頑張った八重山高

美ら島沖縄総体2010 レスリング競技

大会支えた高校生補助員・教職員 浦添工業高校は3位・学校対抗戦

全国高等学校総合体
育大会（美ら島沖縄総
体）三笠宮賜杯第57回全
国高等学校レスリング選
手権大会は8月2日から
5日まで、石垣市総合体
育館で行われました。
開会式は47都道府県
から選手670人が参加
し、浦添工業高校の金城
希龍選手が「全国の頂点
をめざし、高校生らしい、
はつらつと感動を与える
戦いを展開することを誓
います」と選手宣誓をし
ました。また、美ら島総体
2010高校生一人役活
動推進八重山地区生徒
実行委員長の内原早紀
子さん（八重高）が歓迎の
ことばを述べ、本市出身
の具志堅用高さん（栄誉
市民）から「ちよつちゆね
ー、ちばりよー」と選手達
を激励しました。

学校対抗戦は霞ヶ浦高
校（茨城）が優勝。浦添工
業高校は九州大会優勝の
実力を発揮し3位入賞、
開催県として表彰台を飾
りました。八重山高は
2回戦から登場。葦崎工
業高校（山梨）と対戦し、
大接戦の末、3-4で惜
しくも敗れました。会場
には選手の家族をはじめ
め、大勢の関係者が応援
団となつて、激励の声援
と大きな拍手を送り、同
校の試合を盛り上げまし
た。



応援団からは大きな歓声が沸き上がった



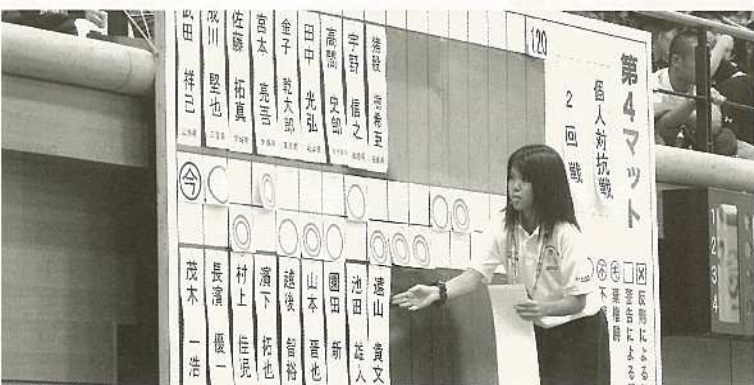
開会式・堂々の入場行進！



第4マットのアナウンス通告、紅白旗を上げる高校生補助員



金城希龍選手（浦添工業高）の選手宣誓で大会が始まった



対戦掲示板の表示を担当する高校生補助員



八重山農林高校 熱帯園芸科生徒の作品が会場口ビーを飾った



ビデオ判定用にビデオカメラで撮影する高校生補助員たち



表彰式の前に2高校の郷土芸能を披露。八重高郷土芸能部



閉会式で、はにかみながらカチャーシーを踊る選手たち



八重山商工郷土芸能部の活気ある踊り！



全日程を終了し、高校生補助員の皆さんには達成感の笑顔！



学校対抗戦で優勝した茨城県・霞ヶ浦高校

台風・大雨のシーズン到来



災害対策は大丈夫??

台風・大雨に備えて

▶▶▶ 情報の入手

・ラジオ、テレビ、新聞、インターネット等で、いつでも注意報・台風情報などを正しく知ること。

▶▶▶ 台風が来る前に

・食料や水、薬、停電対策品などの準備。
 ・ベランダや庭にある飛びやすい物は、固定するか、片付ける。
 ・窓や雨戸を補強し、閉めておく。
 ・枝打ちや樹木の手入れを行う。
風が強くなってからの、屋外での修理・対策は危険です。



▶▶▶ 台風が近づいたら

・ビニールハウスや工事現場、船などの避難、管理・対策は早めに行い、川、海、傾斜地など危険な場所には近づかないこと。

▶▶▶ 台風が弱まって

・すぐに屋外に出たり、危険な行動は止め、十分に注意すること。

●大雨や集中豪雨による、道路の冠水(かんすい)と浸水に注意し、対策しましょう。

●河川や海岸など危険な場所には、絶対に近づかないようにしましょう。

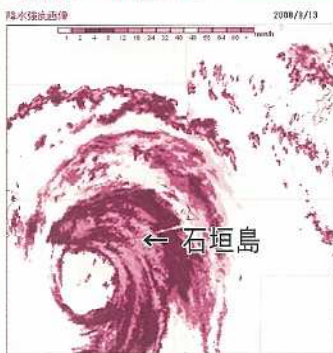
●子どもや老人へも注意を呼びかけましょう。

●安心安全のため、家族や関係者と連絡を取り確認しましょう。

・特に一人暮らしや独居老人など声かけ見守りしてください。



防災一口メモ



平成20年台風第13号のレーダー降水強度画像
(9月13日00時00分)

台風情報を有効に活用しましょう!

八重山地方の自然災害で最も被害が大きいものは、台風による災害です。その災害には、風害、水害、土砂災害、高潮、波浪害などがあります。台風は八重山地方に近づく頃、速度が遅くなって勢力が強まり、長い期間台風の影響を受けます。

気象台では、台風が八重山地方に接近すると予想した場合には、「台風に関する気象情報」を発表し、注意・警戒を呼びかけています。災害の防止・軽減には普段からの災害への備えが大切です。テレビやラジオで気象台が発表する警報・注意報・気象情報を利用すると共に「石垣島地方気象台のホームページ」も有効に活用しましょう。

石垣島地方気象台のホームページ <http://www.jma-net.go.jp/ishigaki>

自らの生命・財産を自ら守るには…自助

「自助」としての備えは、

▶▶▶ 事前対策

- 自然災害の特徴、日頃の備え、被害時の行動を学ぶ
- ラジオなどでの情報収集の準備
- 住宅等の風対策補強、耐震対策
- 食料、水の備えと避難行動の確認

▶▶▶ 直前

- 危険な場所へは近づかない。
- 大雨洪水警報、台風接近、地震・津波警報の確認

▶▶▶ 発生時

▶▶ 地震

まず身の安全確保、火の始末、非常口の確保

▶▶ 津波

海岸を離れ、高い場所へ避難

▶▶ 台風

安全対策をとり、屋外に出ない



自分たちの地域を自分たちで守るには…共助

- 地域の実情に応じた防災情報の共有化
- 独居老人など弱者の確認や支援
- 市役所や防災機関との連絡・連携
- 日頃からの防災活動

緊急時連絡先

▶石垣市災害対策本部(総務部総務課)

☎82-1216

▶石垣市消防本部 ☎82-4047



平成22年度 女性特有のがん検診推進事業のお知らせ

*****七(9)



この手帳は、乳がん・子宮頸がんの検診を受けるための説明書です。この手帳を送られた方は「無料」でがん検診を受けられます。



- ◎対象者には、個人あてに通知していますので、同封文書の内容をよくお読みください。
- ◎右記の対象者に該当しているのにクーポン券が届いていない場合は健康福祉センターまでお問い合わせください。
- ◎受診の際には、クーポン券と保険証が必要です。
- ◎クーポン券の有効期限は平成23年1月31日となっています。
- ◎クーポン券は、市の実施する婦人がん検診または、市の契約した医療機関での受診が可能です。

お問い合わせ：石垣市健康福祉センター
☎ 88-0088

厚生労働省は、がん検診受診率を50%にあげることが目標として、がん検診推進事業の一環として、女性特有のがん対策を平成21年度より行うことになりました。

具体的には、下記の年齢の女性の方に、「婦人がん無料検診クーポン券」と「がん検診手帳」を配布することにより、無料で婦人がん検診をうけていただくものです。

「子宮頸がん」、「乳がん」は、早期発見すれば完治する可能性の高い「がん」ですが、現在、検診受診率は20%前後にとどまっています。

「がん」は、早期発見が大切です。是非、この機会に市の実施する「がん検診」を受けましょう。

子宮頸がん対象者

年齢	生年月日
20歳	平成元(1989)年4月2日～平成2(1990)年4月1日
25歳	昭和59(1984)年4月2日～昭和60(1985)年4月1日
30歳	昭和54(1979)年4月2日～昭和55(1980)年4月1日
35歳	昭和49(1974)年4月2日～昭和50(1975)年4月1日
40歳	昭和44(1969)年4月2日～昭和45(1970)年4月1日

乳がん対象者

年齢	生年月日
40歳	昭和44(1969)年4月2日～昭和45(1970)年4月1日
45歳	昭和39(1964)年4月2日～昭和40(1965)年4月1日
50歳	昭和34(1959)年4月2日～昭和35(1960)年4月1日
55歳	昭和29(1954)年4月2日～昭和30(1955)年4月1日
60歳	昭和24(1949)年4月2日～昭和25(1950)年4月1日

平成22年度 婦人がん集団検診 日程【9月3日～9月15日】

クーポン対象者以外でも下記の料金で受診できます。

- 子宮がん(頸部)検診(問診・視診・内診・細胞診) 600円
- 乳がん検診(問診・視診・触診) 300円
- マンモグラフィ検診(1方向撮影 ※午前・午後ともに50名程度受診可能) 2,300円

被保護世帯及び70歳以上の方は、マンモグラフィ検診を除き無料です。

受付時間 午前の部 8:30～11:00 午後の部 13:00～16:00(公民館会場の時は15:00まで)

※午前・午後ともに定員に達すると受付を終了することがあります。※対象の番地は午前午後に関わりなく受診可能です。

月	日	曜日	対象地区	健診会場	月	日	曜日	対象地区	健診会場
9月	3	金	石垣 1～250番地 石垣 251番地～	健康福祉センター	9月	9	木	白保 宮良	白保公民館 宮良公民館
	4	土	登野城 1～200番地 登野城 201～500番地	健康福祉センター		10	金	大川 1～250番地 大川 251番地～	健康福祉センター
	5	日	登野城 501～700番地 登野城 701～ 八島町	健康福祉センター		11	土	全地域	健康福祉センター
	6	月	伊原間・明石・久宇良	伊原間公民館		12	日	全地域	健康福祉センター
			吉野・平久保・平野・野底	川原公民館					
			桃里・三和・川原 開南・於茂登						
	7	火	川平・大嵩・米原・崎枝・桴海	川平集落センター		13	月	平得 真栄里	健康福祉センター
			名蔵・嵩田	名蔵公民館					
8	水	大浜・磯辺	大浜公民館	14	火	新川 1～120番地 新川 121～450番地	健康福祉センター		
15	水	新川 451番地～ 新栄町・美崎町・浜崎町	健康福祉センター						

市長とランチミーティング 畜産業の若手育成に支援を！

「日本一幸せあふれるまち石垣市」をめざして、市民の生活目線で市政に関する意見や提案などさまざまな「市民の声」を聴き、市政に反映させることを目的に、市長と食事しながら気軽に話し合う「市長とランチミーティング」を毎月1回実施していきます。第1回目は7月12日(月)に石垣島和牛改良組合青年部の皆さんと行いました。そのミーティング内容を紹介します。

中山市長 本日はご出席いただきありがとうございます。それでは、皆さんのご意見をお願いします。



地元で家畜人工授精講習会の開催を

青年部 沖縄県の家畜人工授精講習会は年1回、沖縄県農業学校(名護市)で開催されています。毎年受講できるのは農業学校の学生のみで、受講希望者が多いため、農家は2年に1度しか受講できません。受講者の枠は制限されており、八重山地区から受講できるのは1、2人です。

組合青年部としては、人工授精師は多くいたほうが良いと思います。なぜなら、自己の母牛のコンディションを把握できるため、繁殖成績も向上し、生産性を上げることができます。

同講習会は約1カ月の研修を得て、受験しますが、県内の受



講枠が制限されているため、八重山の希望する農家は県外の講習会に参加しているのが現状です。そして、研修のため約1カ月、島を離れると牛の管理ができず、長期滞在による経済的負担が大きいです。

家畜人工授精講習会を畜産の盛んな石垣で開催することができないでしょうか。牛の頭数からしても開催する意義があるのではないかと思います。

中山市長 分かりました。本市

でも家畜人工授精講習会が開催できるよう努力します。ところで、人工授精師の受験資格はありますか。また、石垣に人工授精師はどれくらいいますか。それから今日出席している皆さんの中で人工授精師の資格をもっている人は何人いますか。

青年部 人工授精師の受験資格はありません。また、石垣にいる人工授精師は約100人です。そのうち、営業職としての人工授精師は1割、10人ほどいます。今日出席している青年部の中で人工授精師の資格をもっている人は2人います。

市役所に畜産専門指導員(アドバイザー)の配置を

青年部 石垣市に所在する畜産関係機関には専門員が配属されているが、県では3年毎に配置換え、JAは広域合併後に配置換え等があり、地域性を熟知し農家と親密に相談できる指導員が定着しにくい現状です。

牛の改良、飼養管理、経営環境等が多様化している中、島の特性を理解し経営感覚に優れた専門指導員(アドバイザー)を市役所畜産課に配置し、窓口対応から指導までできる態勢を整えてほしいと思います。

黒島農林水産部長 沖縄県畜産会という組織があり専門アドバイザーがいます。常駐している専門アドバイザーはいません

市長とランチミーティング

青年部 市内で家畜の診療業務をしている獣医師のうち、八重山出身者は3人います。将来の畜産業を考えた上でも獣医師の確保は重要な課題です。6年間の学費が高額なため、市の「人材育成」の一環として将来、島に戻り従事する意志のある学生の進学に支援していただきたい

獣医師学校への推薦と学費支援



が、要請すれば、来て講習をしてくれます。また、家畜改良協会もあるので、連携をとっていただきたいと考えています。

と思いますが。
中山市長 石垣市の奨学金制度もありますので、利用していただきたいと思えます。この件は検討します。

制度資金、基地事業等の活用による就農並びに規模拡大支援

青年部 初めて畜産業に取り組もうとやる気のある若者が事業をしやすい環境づくりについて検討していただきたいですね。

黒島農林水産部長 畜産基地事業を採択する際、近年国の審査が非常に厳しくなっています。事業の採択基準が大きく変わってきているので、その緩和、事業導入について、要求しています。国は事業枠を持っているので、意欲があれば、事業導入は可能です。個人ではできないので、生産組合、法人等を設立して事業を導入することになります。その際、制度的要件があるので、お互いの話し合いが必要です。ぜひ、畜産課窓口にご相談してください。

新良畜産課長 畜産課では昨年、家畜セリ市場で補助事業について説明会を実施しました。「畜産担い手育成事業」という事業があり採択基準は認定農業者または認定志向農家に限られています。現在、平久保牧場を計画しておりJAの事業と合わ



せて畜産農家の草地造成が畜産担い手育成事業としてあります。平成23年度からソフト事業に入り平成24年度から草地造成を整備していきたい。採択基準をクリアしてこの事業に参加してもらいたいですね。

青年部 畜産担い手育成事業は何件の農家が参加していますか。
新良畜産課長 13件程です。土地改良されていない農地が全体で30ヘクタール以上という条件

があります。
青年部 初めて畜産をする人のために市有地を貸し付けて事業を導入していくという方法もあると思えます。そのためには相談できる窓口が必要です。農家それぞれので、窓口にあって事業があると思うので、窓口でわかりやすく一覧できるように環境を整えてほしいですね。将来、畜産農家が増加し、台湾に牛肉を輸出することを考えた場合、屠場の整備が必要になると思いますが、また、新空港の開港も間近です。

中山市長 そうですね。この意見が実現できるよう取り組みたいと思えます。母牛の更新などについてどうですか。

青年部 流通がうまくいけば、年間1,000頭は確保できるのではないかと思います。

中山市長 年間1,000頭の肥育牛が確保できれば、その分の屠殺量を処理できる食肉センターを作らなければならぬと思います。母牛の系統を全部揃えることはできませんか。

青年部 現在、改良組合が推進しているところです。

中山市長 今日皆さんからあつた意見や要望は、いろいろと調査し対応していきたいと思えます。いつでも気軽に声をかけてください。また、こちらから意見を聞きに行くこともあります。ぜひ、八重山の畜産界の発展にご尽力いただきますようお願いしています。

特別障害者手当・障害児福祉手当 福祉手当制度とは？

1. 制度の目的

日常生活において、常時介護を必要とする在宅の重度障がい者（児）に対し、福祉の増進を図ることを目的としています。

2. 支給対象者

- ①特別障害者手当：日常生活において、常時介護を必要とする在宅の重度障がい者（20歳以上）
- ②障害児福祉手当：日常生活において、常時介護を必要とする在宅の重度障がい児（20歳未満）
- ③福祉手当（経過措置）：以前の制度で福祉手当が受けられる方、（新規の手続きは行っていません）

※これらの手当は、身体障害者手帳・療育手帳がなくても申請できます。

3. 支給制限

次にあてはまる場合は、手当の支給が受けられません。

- (1)障がい者本人、又は配偶者、及び生計を維持する扶養義務者の前年の所得が一定以上ある場合。
- (2)障がい者が施設に入所している場合。
- (3)障がい者が病院又は診療所に3ヵ月以上入院した場合。（特別障害者手当のみ）

4. 手当額

特別障害者手当（20歳以上） 26,440円
 障害児福祉手当（20歳未満） 14,380円
 福祉手当（新規受付はありません） 14,380円
 ※年4回（2・5・8・11月）それぞれの前月分までが支給されます。

【お問い合わせ】 障がい福祉課 ☎82-9947
 （内線292）



2万年前の 人骨を一般公開!

市立八重山博物館は7月27日から8月8日まで特別展「偉大な旅～新人の拡散と八重山 白保竿根田原の人骨は何を語るか～」を開催しました。

人類の誕生から新人の拡散までを紹介するコーナーでは、県立博物館の所有する猿人や原人、旧人などの化石人骨模型が展示され、8月3日からは新石垣空港建設地内の白保竿根田原洞穴から出土した人骨（実物）が初めて一般公開されました。

救急車を呼ぶ際は…

下記に該当する場合は大至急、救急車を要請してください。

- 1 意識状態の悪い人（頭部を強く打った・またはその他の理由により）
- 2 呼吸停止、心臓停止で人工呼吸または心肺蘇生が必要な人
- 3 呼吸困難な人
- 4 窒息（喉に異物を詰まらせた人）
- 5 激しい胸痛・腹痛・頭痛を訴えている人
- 6 熱傷（やけど）の範囲の広い人
- 7 大出血があり顔色が悪い人



石垣市消防署 ☎82-4050・82-4047

長崎平和祈念式典に参列しました

8月9日、長崎県の平和祈念公園で開かれた長崎平和祈念式典に石垣市の「長崎平和大使」の中学生2人が参列しました。2人は本年度、平和を考える作文で最優秀賞を受賞した運道渉さん（名蔵中3年）と優秀賞の金城なつみさん（同中3年）。

2人は平和祈念式典に参列し、市職員が織った千羽鶴を奉納しました。また、長崎市が主催する2日間の青少年ピースフォーラムに参加し、被爆建造物等のフィールドワークから被爆の実相を学び、「平和のつどい」では平和の尊さについて考える学習会をとおして、長崎県の実情について、認識を深めました。



平和を仕事にする
平成22年度 自衛官等募集案内

★自衛官募集HP
mod.go.jp/gsd/f/jieikanbosyu/

募集種目	資格	受付期間	1次試験	
防衛大学校 学生	推薦	高卒(見込)21歳未満の者	9月6日～9月9日	9月25・26日
	一般	高卒(見込)21歳未満の者	9月6日～10月1日	11月6・7日
防衛医科大学校学生	一般	高卒(見込)21歳未満の者	9月6日～10月1日	10月30・31日
看護学生	一般	高卒(見込)24歳未満の者	9月6日～10月1日	10月23日
予備自衛官補	一般	18歳以上34歳未満の者	7月20日～10月8日	10月16～18日
	技能	18歳以上で保有する技能に同じ53～55歳未満の者		

※上記以外にも募集種目があります。募集人員・合格発表・入(校)臨時期等も併せ、詳しくはお近くの自衛隊沖縄地方協力本部石垣出張所にお問い合わせください。

石垣出張所：石垣市宇登野城55番地 石垣地方合同庁舎3階 ☎：82-4942

選挙のお知らせ

石垣市議会議員一般選挙

投票日は 9月12日(日)

投票のできる人

次の要件をみたし、選挙人名簿に登録されている人が投票できます。

1. 満20歳以上の日本国民であること。
2. 石垣市議会議員一般選挙は、石垣市民であること。
(年齢要件は、平成22年9月13日までに生まれた者)
3. 平成22年6月4日以前から引き続き3ヶ月以上石垣市に住所を有する者。
4. 住民基本台帳に登録されている者。
但し、平成22年9月11日までに市外に転出した人は、投票所入場券が配布されていても、石垣市議会議員一般選挙の投票はできません。
なお、住民基本台帳の登録はそのまま本市に残していても、実際に転出した人は投票できません。

期日前投票

投票日に仕事やレジャー、買い物などで投票に行けない方は、期日前投票ができますので、投票入場券又は身分が証明できるものをお持ちの上、下記までお越し下さい。

●期間 9月6日(月)から9月11日(土)まで
(午前8時30分～午後8時)

みんなで投票。みんなで参加。あなたの一票大切に
投票時間 午前7時～午後7時
※一部、午後6時に閉鎖する投票所もあります。

お住まいの地域 宮良地域		投票日 9月12日(日)
今までの投票所 白保中学校 体育館	新しい投票所 宮良小学校 体育館	
お住まいの地域 白保地域		投票日 9月12日(日)
今までの投票所 白保中学校 体育館	新しい投票所 白保小学校 体育館	

この度、投票区域の一部増設を行いました。宮良にお住まいの方は、今回の選挙から投票所が宮良小学校体育館へ変更になります。白保にお住まいの方は白保小学校体育館へ変更になります。お間違いない様にお願いたします。



石垣市選挙管理委員会
電話 0980-(82)-9911
内線 590・591・592
FAX 0980-(82)-8544
※選挙期間中は、土曜・日曜も平常通り執務しております。

アナログ放送終了まで一年を切りました!

アナログ放送は、平成23年7月1日からの放送終了のお知らせ画面等の表示を経て、7月24日正午にすべての放送が終了(完全停波)します。したがって、それまでの間に地上デジタル放送を視聴するための準備をしないとテレビを見ることができなくなります。

地上デジタル放送を視聴するには、①地上デジタル放送対応のテレビに買い換える、②地上デジタルチューナーを購入し、現在お持ちのテレビに接続する、③ケーブルテレビに加入して視聴する、の方法がありますが、これらの地デジの準備にあたり、「何をすればよいか分からない」という方や「テレビを買ったのにデジタル放送を受信できない」という方には、デジサポ(総務省テレビ受信者支援センター)がお手伝いしますので、まずはデジサポにお電話ください。経済的な理由等で地上デジタル放送に対応できない世帯に対しては、簡易チューナーの無償給付や受信機購入費用一部補助などの支援もありますので、下記問い合わせ先までお気軽にお問合せください。石垣市役所ロビーにも来年3月末まで相談窓口を設置していますので、ぜひご利用ください。

また、政府ではエコポイントによるデジタルテレビの購入支援を行っていますが、対象製品の購入期限が本年12月末となっていますので、早めのご利用をお勧めいたします。一方、BSアナログ放送も平成23年7月24日までに終了しますので、BSデジタル放送へ移行をお願いします。

《一般的なお問い合わせ先》

デジサポ沖縄(総務省テレビ受信者支援センター) ☎098-993-1002
URL: <http://digisuppo.jp/index.php/branch/okinawa/51/>

《簡易チューナー無償配布》

総務省 地デジチューナー支援実施センター ☎0570-033840
URL: <http://www.chidejishien.jp/>

《受信機購入費用補助》

沖縄県地上デジタル放送受信者支援事業 地デジ支援し隊
☎098-951-2700

URL: <http://www.pref.okinawa.jp/chide-ji/>



市役所ロビーで来年3月末まで相談窓口を設置しています

保健だより

早めの夕食のすすめ

～生活リズムと体のリズムは合っていますか～

特定健診はもう受けられましたか？健診では久しぶりにお顔を合わせる方も多く、自分から「最近行事が多くて、太っちゃったよ～」と自己申告する方や、「保健指導を受けてからポーク卵を控えたよ。あんなに油が含まれているなんて知らなかったよ。」など、皆さんの一年の生活習慣の様子が分り、減量できたことに一緒に喜んだり、逆に、保健指導に力が入ったりしています。

2006年に流行語大賞になった『メタボリックシンドローム』ですが、石垣市で昨年の健診受診者のうち、約4人に1人はメタボ該当者が予備軍という結果でした。(40～74歳)メタボは飽食が原因と思われていますが、実は、生活リズムの乱れが原因とも言われています。2004年の国民のエネルギー摂取量は1902kcalで、飢餓者がた1946年の水準よりも低いのです。『エネルギー摂取量が少ないのになぜ太るの？』と思うと思いますが、21時以降に夕食をとる人が増えたことが原因と言われています。生活習慣の乱れが運動能力を低下させたり、体の中でブドウ糖の代謝能力を低下させて、食後高血糖が続く、代謝異常を起こします。それが、肥満の原因になります。肥満には遺伝子多型のため、個人差もありますが規則正しい生活で予防できます。

体は生きるために生まれつき時計遺伝子を持っていて体内のリズムを作っています。消化管機能にもリズムがあり、夕方ピークになります。夜は栄養素の吸収が高いため21時以降に飲んだり食べたりすると血糖値が高くなり脂肪に蓄積されやすくなるのです。ぜひ、肥満・高血糖予防には体のリズムに合った規則正しい夕食をとりましょう。今まで私は、子どもを寝かせつけた後に、「やっとゆっくり夕食が食べれる～」と思い、遅い夕食をとっていました。何でもテーブルの上にある物に手を伸ばす子どもに格闘しながらも、今は、早めの夕食を心がけています。いつも頑張っている体に優しい生活を考えましょう。

石垣市健康福祉センター 保健師 池城 咲野

食事バランス教室 参加者募集

自分自身の生活を振り返り、健康に過ごすためにはどんな食生活がいかに一緒に考えてみませんか。

対象者 ①栄養・食生活に興味のある方②メタボを気にしている人③30歳から60歳までの男女で全日程参加可能な方

受講期間 9月～11月の間 6回実施

申込受付 8月30日(月)～9月3日(金)

受講定員 先着20名 受講料：無料

石垣市健康福祉センター ☎88-0088 健康づくり係



新CIR & ALT 着任

国際交流員 (CIR)

鳥海 ステファニー 圭希
(たまき)

外国語指導助手 (ALT)

モーリー・アレクサンダー

「石垣のことを知り、コミュニティづくりに、これまでの経験を活かして役に立ちたい。子ども達にハワイやヨーロッパのことを紹介したい。皆さん、気軽に声をかけてください！」

「教室の中、教室の外で、いろいろなイベントを企画して石垣の児童たちと楽しく活動しながら、ふれ合っていきたい！9月から小学校を訪問します」

米国ハワイ州ホノルル出身 22歳
米国ミドルベリー大学卒
趣味：ジョギング、水泳、ダンス

英国ハートフォードシャー州出身 24歳
英国カーディフ大学卒
趣味：カメラ(写真)、読書、イラストを書く



7月29日、本市国際交流員(第6代)のマッシュウ・トッピングさんが3年間の任期を終え、離任しました。

マッシュウさんは3年間を振り返り「外国(石垣)に住むのは初めてで、公務も初めて経験しました。3年間の勤務で国際交流員として何らかのことができたのではないかと思います。友達、ネットワークを作りたくて石垣青年会に入りました。石垣市の皆さんには温かく接していただき言葉で言い表せないほど感謝しています。しかいとう、に「ふあいゆー」と話しました。

トライアスロン大会の通訳班の運営、公務の通訳、国際交流など、多方面に活発に貢献していただきました。同日、中山市長から石垣市親善大使に委嘱されました。マツト！3年間ありがとう！

●お知らせ●

法務局からのお知らせ

那覇地方法務局石垣支局で取り扱っております商業・法人登記業務は平成22年9月27日(月)から那覇地方法務局で取り扱うことになりました。

商業・法人登記に係る登記事項証明書や印鑑証明書は、引き続き石垣支局でも取得できます。

【お問い合わせ】那覇地方法務局登記部門 ☎098-854-7130
那覇地方法務局石垣支局 ☎82-2004

土地の境界のトラブル相談所開設

土地の境界(筆界)でお悩みの住民がらご相談をお受けするため、県下一斉に「土地の境界のトラブル相談所」を開設いたします。お気軽にご相談ください。

【開催日時】9月12日(日)午前10時～午後4時まで(受付 午後3時30分まで)

【開催場所】石垣市健康福祉センター2階会議室

【担当者】那覇地方法務局職員
無料相談・予約不要

【お問い合わせ】那覇地方法務局 ☎098-854-7952

改正貸金業法完全施行について

平成26年6月18日の改正貸金業法の施行に伴い、発生が想定される左記の消費者トラブルに関して、消費者庁では「儲け話に注意」と題し消費者向けの情報をホームページに掲載しています。心当たりがある方は一度閲覧ください。

1.「保証人紹介ビジネスの悪用」
2.クレジットカードのショッピング

グ株の現金化

3. ドロップショッピング情報商材

4. 携帯電話契約の名義貸し

5. 「イラクティナル」の取引
<http://www.caa.go.jp/region/kashiki.html>

普通救命講習会(定期開催)

【日時】毎月第4日曜日(午後5時～6時)
【内容】心肺蘇生法、AEDの使用法、その他の応急手当

【定員】30名(受講者には認定証を交付します)

【受講料】無料

【申込先】石垣市消防署 ☎82-4047・82-4050

全国一斉司法書士法律相談

【日時】10月2日(土)午前10時～午後4時

【相談会場】大川公民館
【相談内容】司法書士法律相談(登記・訴訟・多重債務相談など)

【対象】一般市民

※10月1日(金)～7日(木)の期間については、各司法書士事務所にて、無料司法書士法律相談を行います。

沖繩にテロはいらない!

(NOT TERROR)

テロの未然防止にご協力を
八重山警察署 ☎82-0110

犯罪被害者等支援シンボルマークを募集

○目的 国民一人ひとりが犯罪被害者等の問題をより身近なものとして意識できるようにするため、また、支援活動の普及の象徴とするため。

○応募資格 どなたでも応募できます。一人何点でも応募していただけます。

て結構です。応募作品は、未発表かつオリジナルの作品に限ります。

○募集期間 9月17日(金)まで

○応募方法 インターネット又は郵送。募集要項等詳細は、内閣府犯罪被害者等施策推進室HPをご覧ください。

<http://www.8cao.go.jp/hanzai/index.html>

お問い合わせ 内閣府犯罪被害者等施策推進室シンボルマーク募集担当 ☎100-8970 東京都千代田区霞ヶ関3-1-1 ☎03-3581-1192

9月10日は「下水道の日」

公共下水道への接続を早めに!

9月10日は「下水道の日」です。本市の公共下水道事業は平成6年に川平地区、平成13年に美崎町、新栄町、浜崎町を皮切りに、現在では新川、石垣、大川の一部において供用開始しています。

公共下水道は、あくまでも清潔で快適な生活環境を整備するためのもので、同施設が完成しても、市民が利用しなければ、全く価値のないものとなってしまいます。

供用開始区域内の各家庭や事業所の皆様、公共下水道管への一日も早い接続をお願いします。

下水道課では、下水道への理解と関心を深めていただくために、9月10日の「下水道の日」にちなんで9月6日～10日までの間、市役所ロビーでパネル展を開催します。ぜひ、ご覧ください。

お問い合わせ 下水道課 ☎82-1537

戸籍事務を電算化します

石垣市では、平成22年8月30日(月)から戸籍事務を電算化します。電算化すると、戸籍事務が効率化され、証明書の発行に要する時間も短縮され、より正確で迅速な処理を行うことができます。

◇戸籍電算化による変更点

●戸籍の記載及び証明発行時間の短縮

●縦書きから横書に変更

●証明書の名称等の変更

●戸籍の附票の電算化

●本籍地番の枝番表示について
今回の電算化に伴って本籍地番に「の」があった場合は削除されます。

◇戸籍電算化に合わせて8月30日から住民票の住所地番の「の」も削除いたします。

※戸籍の電算化に併せて「の」を削除することになりました。今回は住民票に関わる変更です。健康保険証、介護保険証等において住所に「の」がついてくる場合がありますが、各システム上の都合であり、住所番号と相違するものではありませんので、特に手続きをする必要はありません。ご理解とご協力をお願いします。


市民生活課 ☎82-1253

市民カレンダー

9/1~9/30

※下記の日程は、予定です。詳しくは関係課までお問合せください。

9/1	水	●市民相談室・法律、行政（市役所）●両親学級1（健康福祉センター）	9/16	木	●1歳6ヵ月児健診・3歳児健診（健康福祉センター）
9/2	木	●1歳6ヵ月児健診・3歳児健診（健康福祉センター）	9/17	金	●郷土芸能の夕べ
9/3	金	●郷土芸能の夕べ	9/18	土	●絵本読み聞かせ（図書館）
9/4	土	●絵本読み聞かせ（図書館）	9/19	日	家庭の日・ヤーマルの清掃の日
9/5	日		9/20	月	とうばら一ま大会・旧暦8月13夜
9/6	月	●ふれあい相談・総合（毎週月～金・社協）	9/21	火	●市民相談室・多重債務（市役所）
9/7	火	●市民相談室・多重債務（市役所）●離乳食実習（健康福祉センター）	9/22	水	●市民相談室・法律（市役所）●両親学級4（健康福祉センター）●健康相談（公設市場）
9/8	水	●市民相談室・法律（市役所）●両親学級2（健康福祉センター）●DPT予防接種～9日（健康福祉センター）	9/23	木	
9/9	木	●市民相談室・人権（市役所）●2歳歯科指導（健康福祉センター）	9/24	金	●市民相談室・多重債務（市役所）●3～4ヵ月児健診・9～10ヵ月児健診（健康福祉センター）●健康相談（川平保健指導所）
9/10	金	●健康相談（川平保健指導所）	9/25	土	●絵本読み聞かせ（図書館）
9/11	土	●絵本読み聞かせ（図書館）●3～4ヵ月児健診・9～10ヵ月児健診（健康福祉センター）	9/26	日	
9/12	日	市議会議員選挙	9/27	月	●ふれあい相談・総合（毎週月～金・社協）
9/13	月	●ふれあい相談・総合（毎週月～金・社協）	9/28	火	●市民相談室・多重債務（市役所）
9/14	火	●市民相談室・多重債務（市役所）●妊産婦・乳幼児保健相談（健康福祉センター）	9/29	水	●市民相談室・法律（市役所）
9/15	水	●市民相談室・法律（市役所）●両親学級3（健康福祉センター）●健康相談（名蔵公民館）	9/30	木	

たとえばこんな過ごし方  **ウチドク 毎月第3日曜日は 家庭の日**
のんびり家読（家で読書）

旧暦8月13夜
とうばら一ま大会
 とき 9月20日午後7時
 ところ 真栄里公園



平成二十一年度 旧暦八月十三夜
とうばら一ま大会
 9/20月 真栄里公園 pm7:00開演
 出場者募集 ●作符の券9月5日(日)午後6時まで ●券の券9月5日(日)午後6時まで
 電話:0980-831515 Fax:0980-834191

広告募集

広報いしがきでは、この枠サイズの広告を募集しています。
 (88mm × 42mm ¥15,000-)
 詳細は広報広聴課まで(☎82-1243)

営業種目 { 一般建築土木業・産業廃棄物処分業・産業廃棄物収集・運搬
 浄化槽維持管理・飲料水タンク清掃・排水つまり修理・管工事

 **(有)先島メンテナンス**
 代表取締役 迎 里 伸
 〒907-0002 石垣市字真栄里221
 TEL (0980) 83-0167・FAX (0980) 82-8159