

- 今月の主な内容
- 石垣島トライアスロン2011
 - 新規・主要事業
 - 石垣市のかけいぼ
 - 市長とランチミーティング
 - 公共下水道供用区域のお知らせ
 - お知らせ
 - 市民カレンダーなど

人口と世帯数

総人口	48,564(+521)
男	24,211(+260)
女	24,353(+261)
世帯数	21,814(+319)

(平成23年4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>

第27回

石老連ゴーヤ品評会

主催：石垣市老人クラブ連合会



三等賞

二等賞

一等賞

5月8日のゴーヤの日、石垣市老人クラブ連合会の第27回ゴーヤ品評会が行われました。ハウス、露地栽培部門には16人の自慢のゴーヤが出品されました。写真は右から露地栽培部門の一等賞仲程功さん、二等賞新城惟弘さん、三等賞根本幸子さんの夫・宏佑さん

今やるぞ！ 自分のための 家庭学習

平成22年度いしがき教育の日啓発標語入選作品 真喜良小学校6年 仲宗根 烈

石垣島トライアスロン2011

Ishigaki ITU Triathlon World Cup 2011

がんばれ東北!がんばろう日本!



W杯女子は49人が出場。バルバラ・リベロス(チリ)が優勝



W杯男子は69人が出場。ハンター・ケンパー(米国)が優勝



がんばろう!
東北大学水泳部
リレー部門トップ3の表彰式

4月17日、石垣島トライアスロン2011とワールドカップ大会が開催されました。W杯女子部門では庭田清美選手が3位入賞しました。

石垣島トライアスロンのリレー部門では地元アスリートチーム「Best of Ishigaki」(上間禎斗・生駒淳平・小林洋)が2時間を切る好タイムで初優勝しました。

今大会はエイジの部に1,038人、リレーの部に45組(145人)が出場しました。今回初めてトライアスリート応援幕2011コンテストが行われ、10件のエントリーがありました。審査の結果は次のとおり。

■最優秀賞 芳沢ファミリィ ■優秀賞 竹富青年会トライアスロン部 ■チーム賞 八重山ソフトテニス連盟 ■奨励賞 新川保育所園児、石垣保育所園児

今大会は東日本大震災で南の島から日本中に元気を届けたいという願いを込めた大会として行われました。



オーストラリア選手とトライアスロンゲーム
アスリート学校訪問・新川小学校



笑顔で続々とゴールイン!



午前8時スタート!
第11ウェーブまでのスイム



登野城小学校器楽クラブの応援♪



▲応援幕「最優秀賞」作品 ▼表彰式



頑張れ~!
真喜良サンウェーブの野球少年たち



田山選手と庭田選手は
茨城方言で「がんばっぺ日本!」
【交流パーティー】

東北関東大震災災害義援金の報告とお礼

義援金総額 56,916,889円

石垣市では3月11日に発生した東日本大震災によって被災された方々の支援のため3月14日から義援金活動を取り組んできました。

この度、市民の皆様からお寄せいただいた義援金を4月25日に取りまとめましたので報告いたします。

目標を大きく上回る義援金が寄せられました。市民の皆様のご協力に感謝申し上げます。誠にありがとうございました。

【内訳】

◆募金箱 2,236,753円

(市役所・健康福祉センター・図書館・教育委員会・難鳥ターミナル、その他石垣市に募金箱で寄せられたもの)

◆石垣市受付義援金 48,165,906円

※市長・教育長に直接贈呈または市民生活課・教育委員会で直接受け付けた義援金(438件)

※ただし、集計できない募金箱で寄せられたものは除く。

◆市役所職員(学校等職員)から寄せられた義援金 1,910,813円

◆石垣・岩手かけはし交流協会より 4,603,417円

【送金方法】

◇日本赤十字社へ送金 56,648,499円

◇岩手県災害義援金募集委員会へ送金 268,390円

※義援金のうち、岩手県へ送ってほしいと要請があった義援金です。

○問い合わせ 市民生活課 ☎82-1253

義援金の受付は引き続き行っています。募金箱(市役所ロビー)、義援金受入専用口座

平成23年度 石垣市狂犬病予防集合注射日程

	会 場	実施時間
6月 6日(月)	三和構造改善センター(三和川原地区)	9:30~10:00
	於茂登公民館(於茂登・開南地区)	10:20~10:50
	名蔵公民館	11:10~11:40
	崎枝開拓の碑	13:30~14:00
	大嵩公民館	14:20~14:50
6月 7日(火)	舟蔵公園(駐車場)	14:00~16:30
6月 8日(水)	新川公民館	14:00~16:30
6月 9日(木)	登野城公民館	14:00~16:30
6月10日(金)	平得公民館(平得・真栄里地区)	14:00~16:30
6月11日(土)	中央運動公園内駐車場	9:30~11:30
6月13日(月)	大浜公民館(大浜・磯辺地区)	14:00~16:30
6月14日(火)	大川公民館	14:00~16:30
6月15日(水)	大里公民館	10:00~10:30
	星野公民館	10:50~11:10
	伊野田公民館	11:30~12:10
	伊原間公民館	13:10~13:50
	明石公民館	14:10~14:30
	久宇良公民館	14:50~15:10
	平久保公民館	15:30~15:50
	平野公民館	16:10~16:30
6月16日(木)	川平集落センター	10:00~11:30
	吉原公民館	13:00~13:30
	米原公民館	13:50~14:10
	伊土名公民館	14:30~15:00
	多良間公民館	15:20~15:40
	下地公民館	16:00~16:20
	兼城公民館	16:40~17:00
	栄公民館	17:20~17:40
6月17日(金)	白保公民館	14:00~15:00
	宮良公民館	15:30~16:30
6月18日(土)	市役所玄関前ピロティ	9:30~11:30
	真栄里公園(ステージ)	13:00~15:00
6月20日(月)	双葉公民館	14:00~16:30

狂犬病は、犬をはじめ、人間を含めた多くの動物も感染し、発病すると100%死んでしまう怖い病気です。狂犬病からあなたの犬や家族を守るため、生涯一回の登録と毎年一回の狂犬病予防注射を受けましょう。



お問い合わせ
環境課 ☎82-1285

新規・主要事業

平成23年度歳出予算のうち、新規・主要事業を紹介します。

新規事業では、子宮頸がん等ワクチン接種、川平中学校校舎新增改築、ギネス大バーベキュー大会などの事業が盛り込まれています。

また、主要事業にはデイゴヒメコバチ防除、ヤエヤマシタン樹勢回復事業などへの事業支出で豊かな自然環境のまちづくりに向けた内容となっています。

○新規事業(単位:千円)

アジア・ゲートウェイ構想策定事業	179
国際線施設推進費	12,971
海洋基本計画策定事業	1,749
派券発行事務費	1,674
経済センサス活動調査事業	3,276
農業委員会委員選挙費	5,263
オニヒトデ駆除サンゴ保全事業	47,940
石垣市地域福祉計画策定事業費	4,990
児童虐待防止対策緊急強化事業	2,452
就労支援託児サービス事業	4,154
DV被害者及びひとり親等支援事業 (光をそそぐ交付金)	3,650
子宮頸がん等ワクチン接種事業	136,331
畜産担い手育成総合整備事業	6,007
石垣市観光基本計画実施事業	560
石垣市クルーズ船連絡協議会事業	220
ギネス大バーベキュー大会事業	5,000
石垣市ユニバーサル受入事業	5,758
石垣3・5・18街路	87,993
石垣3・5・19街路	40,030
川平2号線	59,022
大浜縦6号	101,542
川平風致公園事業	133,524
公園施設安全・安心対策事業	51,512
平真小学校水泳プール新築事業	138,174
川平中学校校舎新增改築事業	231,300
冠鷲プロジェクト(学力向上推進事業)	2,259
冠鷲プロジェクト(地域・家庭教育支援事業)	2,532
石垣市学校支援地域本部事業	411
学校給食センター建替基本設計費	5,000
幼稚園教育環境充実事業	11,747
平得宇部御嶽遺跡発掘調査事業	12,432
ブックスタート事業	462
消防仮庁舎建設事業	35,650

○主要事業(単位:千円)

防災施設管理事業	2,358
姉妹都市カウアイ郡中学生派遣事業	1,290
市史編集事業費	4,086
防犯等管理費	7,846
庁舎管理費	53,727
ターミナルビル出資事業	50,000
中小企業振興費	3,477
観光地管理費	44,862
トリアスロン対策準備費	10,500
乳幼児医療費助成事業	84,915
妊婦一般健康診査	64,081
女性特有のがん検診推進事業	7,873
乳幼児健康診査事業	15,329
予防対策費	64,130
生活保護事業	1,341,578
重度心身障害者医療費助成事業	74,651
医療給付費	74,775
老人保護措置費	41,044
子ども手当費	1,383,839
子ども手当事務費	1,281
児童扶養手当事務費	383,698
児童運営費	773,067
保育所費	141,040
保育所施設整備費	107,195
流域育成林整備事業	33,354
八重山食肉センター助成費	10,475
国・県・団体営事業負担金	130,168
国営造成施設管理体制整備促進事業	69,800
(石垣北・西部)中山間地域総合整備事業	270,418
登野城・石垣漁港漁村再生交付金事業	157,016
デイゴヒメコバチ防除事業	3,997
道路維持費	51,052
奨学費	18,560
特別支援教育支援事業	13,112
農村地域における預かり保育事業	6,002
給食調理費	24,220
石垣島マラソン大会事業	2,347
史跡フルスト原遺跡保存修理費	9,113
ヤエヤマシタン樹勢回復事業	1,849
石垣市子ども見守り隊事業	892
市民会館管理費	44,444
図書館充実費	30,927
警防施設管理費	11,076



いしがき市の かけいぼ

石垣市の予算額を10万分の1にして、1ヵ月の家計簿に例えてみました。(1ヵ月の収入 20万3,810円)

収入	20万3,810円
給料 (市税)	4万2,027円
実家からの援助 (国庫支出金、交付税、譲与税など)	11万2,964円
兄弟からの援助 (県支出金)	2万3,355円
パート収入 (使用料、手数料、財産収入など)	6,118円
銀行からの借入 (市債)	1万5,716円
預金取り崩し (繰入金)	2,250円
雑収入 (繰入金)	1,380円

支出	20万3,810円
食費 (人件費)	4万3,483円
車の購入や家の増改築 (普通建設事業)	2万2,413円
借金の返済 (公債費)	2万2,139円
衣料・光熱水費 (物件費)	2万7,818円
医療費 (扶助費)	5万2,975円
子どもへの仕送り (繰出金)	2万3,589円
友達への支援 (補助費等)	8,868円
預金 (積立金)	26円
雑費 (維持補修費、予備費など)	2,499円

年間の市民ひとり当たりの市税負担額と受ける行政サービス費

人口(平成23年2月末現在)	4万8,478人	市民ひとり当たりが受ける行政サービス費	42万0,418円
平成23年度市税総額	42億0,273万円	市民ひとり当たり市税負担額	8万6,694円

目的別科目(予算額)	主な内容	ひとり当たり	割合%
議会費 (3億0,065万円)	議会運営のための経費	6,202円	1.5%
総務費 (19億4,479万円)	市役所の運営、徴税、選挙事務などの経費	4万0,117円	9.5%
民生費 (74億0,855万円)	児童、高齢者、障がい者福祉などの経費	15万2,823円	36.4%
衛生費 (18億2,463万円)	市民の健康維持やごみ処理などの経費	3万7,639円	8.9%
労働費 (1,161万円)	雇用拡大や失業対策などの経費	240円	0.1%
農林水産業費 (17億0,296万円)	農林漁業の振興を図るための経費	3万5,129円	8.4%
商工費 (2億6,871万円)	商工業の振興、観光振興のための経費	5,543円	1.3%
土木費 (18億4,898万円)	道路、公園などの基盤整備のための経費	3万8,141円	9.1%
消防費 (4億9,788万円)	生命、財産を守り災害を防ぐための経費	10,270円	2.4%
教育費 (23億0,823万円)	学校教育、生涯学習、文化、スポーツの振興のための経費	4万7,614円	11.3%
公債費 (22億1,394万円)	事業を行うため借り入れた市債(借金)の返還金	4万5,669円	10.9%
予備費 (5,000万円)	災害などへ対応するための予備費	1,031円	0.2%
歳出総額 203億8,100万円		42万0,418円	100%

市長とランチミーティング⑨

ビーチクリーン活動 気持ちいい島、喜ばれる島へ

第9回「市長とランチミーティング」は3月14日(月)に「海・Loveネットワーク」の皆さんと行われました。そのミーティング内容を紹介します。

中山市長 今日海・Loveフェスタで頑張られた皆さんに来ていただいています。永遠に続きそうな漂着ゴミ等の問題がありますけれども、これを大きな動きにしていくためにも地元でしっかりと活動している皆さん方の力を、知恵も貸していただけたらと思います。また、不法投棄の部分。これは島民、市民が捨てている部分がありますので、大きな課題として行政でしっかりと取り組まないといけないと痛切に感じています。現場で活動されている皆さん方の意見を聴かせていただくことによって次の新しい政策が打てればと思っております。よろしくお願いします。

ビーチクリーン活動は

中川委員長 海・Loveネットワークは石垣ビーチクリーンクラブ(IBCCL)というサーフアーの女性達を中心にした人



達が海岸の清掃活動を通して、いろんな方達がビーチクリーンをされている現状から「その活動をしている方々との横のつながりがあるといいね」「よりビーチクリーンを広げるための活動があるといいね」という素朴

なところから、この清掃活動をもっと広げるための活動をやっていこうと呼びかけて始まりました。主な活動は清掃活動はもちろん、いろんな清掃活動をされている方達の支援、いろんなツールを使ってビーチクリーンアップを広げていこうということとです。また、不法投棄の問題等、皆さんに現状を知っていただいて考えてもらいたい意識を変えていただくきっかけも含めて活動しています。

岡本さん 私達NPO法人コーラル沖縄八重山支部は去年の9月から毎週日曜日、大浜海岸の南の方から区間を区切って北に向かってビーチクリーンをしています。1時間の活動ですが、少人数で気軽にできる活動をめざして20区間終了しました。3年かけて石垣島を一周しようと思っております。できれば、清掃区間をいろんな団体に分け、自分のビーチのように毎週、毎月1回でも清掃していただけたらいいですね。石垣市から認定していただければと思います。

横山さん IBCCLは石垣波乗りレディース会といってサーフィンをしている女子を中心に2003

年からビーチクリーンの活動を始めました。2007年に石垣ビーチクリーンクラブというクラブを設立し、約40人で夏場を除いて年間4、5回活動しています。

自分でやってみる？ ビーチクリーン

中川委員長 ビーチクリーンってゴミを拾って集めてOKではないんですね。家庭ゴミと違って回収してもらえないこともあるので、そのへんをわかりやすくして、意欲のある方々を掘り起こすためにも「自分でやってみる？ビーチクリーン」といったチラシを作りました。市の環境課等、いろんなところに置いてビーチクリーンをやってみたいという方達に役立てていただきたいというふうに思います。How toビーチクリーンとか分別が家庭のゴミと若干違うので、一覧表にした資料を作っている最中です。市、地域、団体の方に協力していただいて知ったらやれると思います、このような試みをしていきます。

なくそう不法投棄

浅井さん 不法投棄の現状について私達が見てきた中で説明いたします。大崎海岸の駐車場は釣り人や海水浴の人によるビールやジュース等の缶に家電や自転車、家庭ゴミが袋ごと捨てら

市長とランチミーティング

れています。沖電球場の裏の海岸入口は、ゴミがゴミを呼んでいる状況でゴミ捨て場化しています。白保の轟川河口の海岸に入る道は農業用の飼料袋が多く、白保のゴミ捨て場かと思われる状況です。八島町は大量の弁当箱や飲み物が袋のまま、建築資材もあります。真栄里は排水溝から2,520本のたばこのフィルターを拾いました。

漂着ゴミは中国や台湾から被害者意識を感じるけれども、実は不法投棄ゴミもたくさんあり、問題だと感じております。

ボランティア清掃が盛んに漂着ゴミを拾う人が増えていますが、不法投棄ゴミを片づける人はいません。片づけても気分が悪いですし、これを処理する税金も無駄使いになると思いますので石垣市全体で不法投棄をなくす取り組みが必要だと思えます。

中山市長 皆さんの資金はどうしていますか。

クラブ員 完全なボランティアです。美ら海・美ら山募金の助成金や個人的に支援されている方達から寄附していただいているところもあります。事務も含めて個人個人の全ての方達のボランティアの力ですね。

中山市長 行政の方で集めた後のゴミの回収はどうしていますか。

登野城生活環境課長 漂着ゴミ、海岸ゴミ、ボランティアの皆さんは結構、活動されています。生活環境課で回収し、でき

るものは市の処分場で処分し、漁具等、処理困難物は産業廃棄物ということ、ある程度は市の予算で処分しています。生活環境課でバックアップできるのは、これぐらいのところですね。

中山市長 一番の問題は不法投棄の部分だと思います。なくそうと思えば、なくせると思いますが、意識を変えて、なくそうと思えば、なくせません。

中山市長 漂着ゴミはいろいろと問題があると思いますが、不法投棄は同じ人が何回も捨てているのではないだろうか。

クラブ員 捨てにくくなるような環境にするためにも常に海岸がきれいであるゴミは捨てにくくなるんですね。ゴミが溜まってるとゴミがゴミを呼んでしまうということもあるのでは、不法投棄をしているところがあれば、そこをきれいにしていく必要があると思えます。一回速捕者が出ると自分のことについて身につまされて考えていくことがあるかと思えます。

登野城生活環境課長 平成22年度からグリーンニューディール基金という基金を活用し、不法投棄監視パトロール員を4名雇い、毎日島内をパトロールしています。今年からは早朝、夜間もパトロールしています。現行犯はなかなか出てこないですね。島内の海岸や山中、林道などに24力所の不法投棄箇所を見

つけてあります。そこを重点監視区域と定めて監視しています。監視パトロールをすることで抑止力がはたらくということです。生活環境課のねらいです。平成23年度も引き続き実施する予定です。

クラブ員 24力所って結構多いですね。いろいろなところに立て看板が設置されていると、どういう島なんだろうと思ってしまうですね。

登野城生活環境課長 「不法投棄は3,000万円の罰金に処せられます」という看板を立てるんですが、立てた看板のそばから捨てられている現状で、私たちごっこですね。

中山市長 テレビを不法投棄した人を見つけたら、他に捨てられているテレビを10台見つけるまで許さないとかですね。こういう罰則を設けるとか。

クラブ員 ハワイですと、罰金が払えない場合、罰として罪を犯したことがわかる服を着せられ、みんなの見ている前で奉仕活動をさせられます。そのようなことを石垣市だけでも取り組んでもいいのではと思えます。

**きれいな島に！
もっと活動を広げたい！**

中川委員長 沖縄県内で石垣市はビーチクリーンをしているボランティア団体がこれだけ広がっているということ、すごく

評価されています。他の市町村のモデル地域となりつつあります。生活環境課には協力してくださりうれしいです。私達の作ったチラシは沖縄県の海岸漂着物対策協議会の教材として使われるようになりました。

中山市長 すごくですね。

クラブ員 私達としては、みんなの手をつないだかたちで、きれいな島、自分達が暮らして気持ちいい島、来ていただいで喜んでいただけるような島であり続けたいし、後生の子ども達に残していきたいので、行政機関、民間や団体の方々と一緒に連携していこうということ協力をしたいとありたいです。

黒島さん 内地から来た方がビーチクリーンに関係している方が多いので島の人間との交流が必要だと思えます。行政として大きな活動やフェスタの際に市として取り組んでいきたいと思います。市民も参加しやすいのではないかと思います。

中山市長 今日はビーチクリーンの現状を聴かせていただいたので、勉強になりました。今後の政策の中に活かしていこうと思っています。もう一つは不法投棄。これをなくせば、島はだいぶきれいになると思えます。ビーチクリーンは島の人間、地元出身の人達にも広げようという活動を考えていきたいと思えます。今後ともよろしくお願います。

字石垣、新川地区の 公共下水道供用区域が広がりました



平成22年度公共下水道の年度終了に伴い供用開始区域が広がりました。

【供用を開始すべき及び下水の処理を開始すべき年月日】

平成23年4月22日

【下水を排除すべき及び下水の処理を開始すべき区域】

- (1) 石垣地内 字石垣89番地から89番地3、101番地1から102番地、119番地6、121番地1、135番地4、190番地2、204番地、231番地1、316番地から317番地、320番地から322番地、375番地から376番地、378番地。
- (2) 新川地内 字新川63番地2、299番地2、351番地25、351番地29から351番地31、396番地1から438番地12の一部。

○供用を開始しようとする排水区域の位置は下記の縦覧する図面のとおりです。



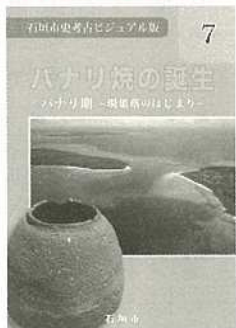
水処理施設増設工事状況(新川・白若原)



石垣市史考古ビジュアル版第7巻 パナリ焼の誕生

石垣市史叢書18 万書付集(下巻) 石垣島の風景と歴史

発刊!



販売価格700円



800円



800円

このほど、上記の書籍が発刊されました。

下記の販売店でお求めになれます。

山田書店、村中書店、文教堂、大浜信泉記念館、ブックスきょうはんやいま店、市役所内売店

●市史編集課 ☎82-1252

携帯電話のカメラで撮る

ケイタイフォトコン 2011

びぎどうんの家事・育児

主役は びぎどうん (男性)

最優秀賞は Web投票で決定

問い合わせ先: 石垣市ホームページ <http://www.city.ishigaki.lg.jp>

主催: 石垣市
協賛: 山田書店、文教堂、ブックスきょうはんやいま店、大浜信泉記念館、山田製菓、山田製菓、山田製菓、山田製菓

QRコードはこちら→

5月より社資募集月間がスタートします！

日本赤十字社沖縄県支部石垣市地区

日本赤十字社の活動は、日本赤十字社に加入した「社員」からよせられたお金「社資」と、広く一般の皆様からよせられるお金「寄付金」によって支えられています。「社員」とは、日本赤十字社の会員のことで、年額500円以上の社費を納めていただける方のことをいいます。

このたびの東日本大震災義援金には、多くの市民の皆様から約5,700万円という多額の義援金をお寄せいただきましたが、義援金は全額被災者へ配分され、日本赤十字社の活動費用には充てられません。

皆様から日本赤十字社へお寄せいただいた「社資」「寄付金」は、日本赤十字社の医療救護

班の活動費用、薬などの救援物資を購入し輸送する費用、今回の東日本大震災に限らず世界各地で災害や紛争などで苦しむ人々を救うための人道的活動の展開のために役立てられます。

日本赤十字社沖縄県支部石垣市地区では、市内事業所には「日本赤十字社沖縄県支部石垣市地区奉仕団」が、各世帯には「石垣市地区プロパー」がお伺いします。東日本大震災義援金に引き続き、日本赤十字社の社資募集活動にもご支援ご協力を賜りますようお願いいたします。



瀬戸守 (委員長)
豊川律子

【社資募集についてのお問い合わせ】 ☎ 82-1253 担当：小池
日本赤十字社沖縄県支部石垣市地区事務局 (市役所市民生活課内)



新城敏子



永井吉子



漢那トシ子



国府方せい子



大谷博子



豊川律子



新城トヨ



玉代勢光子



大盛和子



黒島郁江



吉村恵子



西里正子



内野初



赤山正子



本原和子



玉城タケ



安里俱子



上原好子



入高西芳子



佐々木育美



真地逸代



多良間吉則



崎山用基



宮良栄子



大仲恵美子



松竹ヨシ



大田綾子



豊川邦子



黒島孝子



石垣幸子



上里慶子



前盛喜美子



仲島ふじ子



松竹洋子



森田トヨ



大浜多恵子

保健だより¹²

ラジオ体操の意外な効果！

～ 静かなブーム!? ～

子供のころ誰もがやったことがある「ラジオ体操」夏休みの定番です。大人になってすっかり忘れてしまっている方も多いと思いますが、あの音楽を聞けば、なぜか体が覚えていて勝手に動いてしまうのも「ラジオ体操」ではないでしょうか。

保健指導をしていると、対象者の生活リズムを把握することは重要で、運動習慣や食生活習慣などを確認することがありますが「なかなか運動がねえ」「食べる量と動く量が同じなら太らないんだよね・・・」「分かってはいるけど続かないんだよねえ」という話を耳にします。

40～50代になると筋肉や持久力に個人差が大きくなります。また、年を取ると年々基礎代謝（安静状態で行われる代謝）が減少し、食べる量は変わらないのに体重は年々増えてくる…という現実があります。しかし、「ラジオ体操」を毎日10分間続けるだけで、基礎代謝が10%も上昇すると言われています。正しく実践すると脈拍は安静時の約2倍の100以上に上がり、約100^千カロリー消費するそうです。1日の望ましい運動量は男性で300^千カロリー、女性で200^千カロリーと言われてますからラジオ体操だけで1日の3分の1～2分の1が消費される計算になります。

「ラジオ体操」は体の各部をほぐすように設計された全身運動で体の調子を整えるだけでなく、正しく行くと筋力トレーニングにもつながります。

「ラジオ体操」は毎日継続しなければ効果はありませんが、必ずしも早朝にやる必要はありません。自分の出来る時間に10分、ぜひ習慣化したいものです。たかが「ラジオ体操」されど「ラジオ体操」です。

長年みんなに愛され、長い歴史を誇っているのにはこんな理由もあったんですね。

石垣市健康福祉センター 保健師 長嶺孝子



アロハ!
CIR ステファニーから

石垣市国際交流員 鳥海ステファニー圭希
米国ハワイ州ホノルル出身 23歳

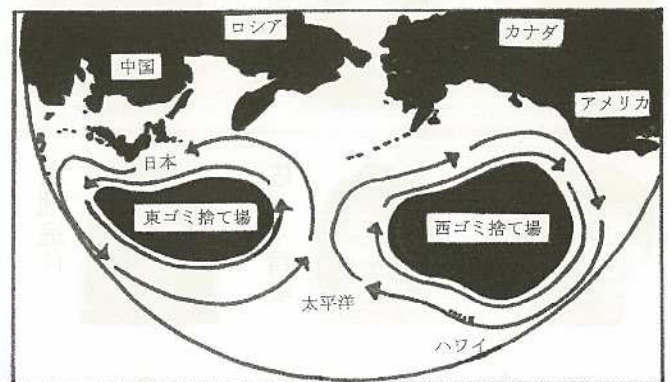
8



プラスチック・スープ

現在、北アメリカの二倍の大きさとも言われる世界最大のゴミ捨て場はどこかご存知でしょうか。実は、北半球の太平洋に位置し、1977年にハワイからロス・アンジェルスへ帰る航海中のチャールズ・モア氏に発見されました。世界のどこかで捨てられたプラスチックのゴミが海流の影響で密集しているの、「プラスチック・スープ」と呼ばれています。小さなプラスチックの破片はプランクトンや魚の卵に似ており、また大きなプラスチックはクラゲやイカのように見える為、ゴミを食べて死んでしまう海鳥やウミガメが多いようです。

ハワイはこの太平洋ゴミベルトの真ん中に至る為、海岸にゴミがよく漂着してしまいます。石垣島も漂着ゴミが多いので、ビーチクリーンやゴミ拾いは自然を守る為の重要な活動だと思います。そして、日常的にポイ捨てを止めたり、ゴミを分別したり、ゴミの量を減らしたりして、身近な事から一人一人気を付ける事が大事です。そのような心掛けがなければ、石垣島はハワイのようにゴミが溜まり、サンゴが死滅してしまう恐れがありますので、石垣島の美しい自然を皆で守りましょう。



住宅用火災警報器を設置しましょう

平成18年6月から新築住宅には住宅用火災警報器の設置義務化が始まっており、既存の住宅は平成23年5月末までに設置しなければいけません。

大切な家族・生命・身体及び財産を火災から守るために住宅用火災警報器の早期設置を心掛けましょう。

市役所・消防本部が訪問販売をすることはありません。

おかしな訪問販売等がありましたら消防本部まで連絡下さい。

消防本部予防課 ☎82-4050

お知らせ

平成23年度牛の予防注射実施について

【実施内容及び手数料】①牛流行熱・イバラギ病混合ワクチン1回400円②定牛異常産3種混合ワクチン(アカバネ・チウウザン・アイノ)1回1,100円③アカバネ病生ワクチン1回600円
【実施期間】6月下旬～10月上旬
【申込期間】6月15日(水)まで
【申込方法】畜産組合所属の方は各畜産組合長へ、所属していない方は畜産課または八重山家畜保健衛生所へお申込みください。
【お問い合わせ】石垣市畜産課 ☎82-1422 八重山家畜保健衛生所 ☎82-20041

台湾留学希望者のための中国語短期コース

【開閉講日】開講日5月30日(月)閉講日平成24年2月27日(月)
【曜日】毎週月曜日・金曜日
【時間】午後7時～9時(2時間)
【授業料】無料
【教材費】約4,000円(自己負担)
【講師】林華代氏(県立八重山高専非常勤中国語講師)
【問い合わせ】石垣市秘書広報課 平和・男女共同係 ☎82-1243

甲種防火管理者講習会案内

【期日】6月29日(水)・30日(木)9時～16時30分
【場所】石垣市健康福祉センター2階視聴覚室(消火訓練は施設館内及び外庭を使用予定)
【受講対象者】消防法第8条の指定対象物の関係者(学校、保育所、病院、飲食店、事業所、旅館、ホテル、店舗、観覧場、公会堂、その他不特定多数

の者が出入りする場所)

【申込期間】6月6日(月)～6月17日(金)午前9時～午後5時まで。定員50名に達し次第、締め切ります
【受講料】無料(テキスト代、事務費のみの徴収となります)
【申込先】石垣市消防本部予防課担当・具志堅、東盛 ☎82-40047-82-40050

放送大学10月生募集のお知らせ

放送大学では、平成23年度第2学期(10月入学)の学生を募集しています。放送大学はテレビなどの放送を利用して授業を行う通信制の大学です。働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で幅広い世代、職業の方が学んでいます。
心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野を学べます。15歳以上の方なら、1科目から学習する選択履修生・科目履修生として入学できます。

○18歳以上の大学入学資格をお持ちの方なら、学力試験はなく、全科履修生として入学でき、4年以上在学して124単位以上を修得し、卒業すると学士(教養)の学位を取得できます。
○心づつの分野を体系的に学びたい方には、「放送大学エキスパート」を実施しています。
出願期間は8月31日まで。資料を無料で差し上げています。お気軽にご相談ください。
放送大学沖縄学習センター ☎098-18095-5952

平成23年度労働保険年度更新のお知らせ

労働保険の申告納付はお早めに

住民票に関する届出

住民票は居住関係を公証する公簿です。

お引越した時や世帯主が変わった時などは速やかに届出をしてください。届出の期間については、住民基本台帳法第4章で次のとおり定められています。
❖石垣市外から石垣市への『転入届』⇒引越した日から14日以内に!
❖石垣市内での『転居届』⇒引越した日から14日以内に!
❖家計の主が変わったこと等による『世帯主変更届』⇒変更した日から14日以内に!
❖石垣市から石垣市外への『転出届』⇒引越した日までに!(14日前から受付しています)
※届出期間を経過して届出を行った場合は、『住民基本台帳届出期間経過通知書』を記入してもらいますが、経過していても正しい届出は必ず行ってください。

あなたを正しく証明するためにも、大事なお知らせをキチンとお届けするためにも
●市民生活課 交付係 ☎82-1260

- 1. 沖縄県在住世帯
 - 2. 現在世帯全員が市町村民税の措置を受けている世帯
 - 3. 平成21年12月1日以降に初めて対象機器を購入した世帯
 - 4. 受信機等の購入などが、領収書等により確認できること
 - 5. 総務省が実施する地上デジタル放送受信機器購入等支援事業の支援を受けられない世帯であること
- 【お問い合わせ】地デジ支援1隊事務局 ☎098-951-2700 (平日9時～17時)
<http://www.pref.okinawa.jp/chi-deji/>
- 地デジ機器購入支援します
地デジ機器の購入費用等の一部(最大1万2千円)を支援します。さらに対象離島に在住で、テレビの買い替によりアナログテレビをリサイクルする世帯に3千円支援します。
【支援対象】
1. 沖縄県在住世帯
2. 現在世帯全員が市町村民税の措置を受けている世帯
- 普通救命講習会(定期開催)
【日時】毎月第4日曜日 午後7時～8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 ☎82-4047-82-40050

市民カレンダー

6/1~6/30

※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。

6/1	水	●市民相談室・法律、行政（市役所）●両親学級1（健康福祉セツ）●健康相談（伊原間保健指導所、新栄町公民館）	6/16	木	●1歳6ヵ月児健診・3歳児健診（健康福祉セツ）
6/2	木	●健康相談（登野城漁港）	6/17	金	
6/3	金		6/18	土	●絵本読み聞かせ（図書館）●日本脳炎予防接種～19日（健康福祉セツ）
6/4	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（健康福祉セツ）	6/19	日	家庭の日・ヤーマルの清掃の日
6/5	日	ユッカヌヒー（旧5月4日）●フォーラム「歌と読書と子育てと」～俵万智さんとともに（無料・健康福祉セツ）	6/20	月	●ふれあい相談・総合（毎週月～金・社協）
6/6	月	●ふれあい相談・総合（毎週月～金・社協）●BCG予防接種（健康福祉セツ）	6/21	火	●市民相談室・多重債務（市役所）●妊産婦・乳幼児保健相談（健康福祉セツ）
6/7	火	●市民相談室・多重債務（市役所）●春の行政相談（大川公民館）	6/22	水	●市民相談室・法律（市役所）●両親学級4（健康福祉セツ）●健康相談（公設市場）
6/8	水	●市民相談室・法律（市役所）●両親学級2（健康福祉セツ）	6/23	木	慰霊の日
6/9	木	●市民相談室・人権（市役所）●2歳歯科指導（健康福祉セツ）	6/24	金	●健康相談（川平保健指導所）
6/10	金	●健康相談（川平保健指導所）	6/25	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（健康福祉セツ）●うたの日コンサート（真栄里公園）
6/11	土	●絵本読み聞かせ（図書館）	6/26	日	●青空リサイクル市（浜崎緑地公園）
6/12	日		6/27	月	●ふれあい相談・総合（毎週月～金・社協）
6/13	月	●ふれあい相談・総合（毎週月～金・社協）	6/28	火	●市民相談室・多重債務（市役所）
6/14	火	●市民相談室・多重債務（市役所）●離乳食実習（健康福祉セツ）●八重山家畜市場セリ（～15日）	6/29	水	●市民相談室・法律（市役所）
6/15	水	●市民相談室・法律（市役所）●両親学級3（健康福祉セツ）●健康相談（伊原間保健指導所）	6/30	木	

生活リズム向上大作戦  **早寝・早起き・朝ごはん「団らん」** 
 で元気な石垣っ子を育てよう！

第37回 青空リサイクル市 出店募集中 ～ リサイクルでゴミ減量 ～

市民による市民のためのリサイクル、不要品利用でゴミの減量化にもつながります。
 また、お金はいらないけれど、まだ使え、捨てるには惜しいと思っている方、まだ使えるものをゴミにしませんか。個人や友人、お隣、地域、同級生、職場など多数の参加を待っています。
 ゴミの分別の指導、リサイクルパネル展も行います。

- 日時 6月26日(日)午後1時～4時
- 場所 浜崎緑地公園 雨天の場合は7月3日(日)
- 主催 石垣市
 ※出店料は無料、電話受付もいたします。
- お問い合わせ 環境課 ☎82-1285

春の行政相談所開設

日時：6月7日(火) 午後2時～6時
 場所：大川公民館

- 総務大臣に委嘱された行政相談員が相談に応じています。
- 行政相談員は 高嶺幸子さん、金城文雄さん
- 相談は無料、秘密は守ります。

問い合わせ 総務省沖縄行政評価事務所 ☎098-867-1100

平成23年

八重山戦争マラリア犠牲者追悼式 石垣市全戦没者追悼式並びに平和祈念式

とき 平成23年6月23日(木)
 ところ 八重山戦争マラリア犠牲者慰霊之碑前
 八重守之塔

問い合わせ 秘書広報課 ☎82-1243