

いしがき

2011
広報いしがき
No.480
11
月号
平成23年
毎月1回発行

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

今月の主な内容

- 石垣島まつり
- ジェネリック医薬品の利用
- 保育所入所申込み
- 市長とランチミーティング
- 臨床心理士派遣事業
- お知らせ
- 市民カレンダーなど

人口と世帯数

総人口	48,757(+49)
男	24,319(+45)
女	24,438(+4)
世帯数	21,927(+18)

(平成23年10月末日現在の住民基本台帳・外国人登録人口)



11月6日、石垣島まつり市民大パレードに岩手県から参加した盛岡さんさ踊りの団体・さんさ好み。笛と「エイヤーサ」のかけ声に踊り手が優雅に舞い、独特のリズムで太鼓を打ち鳴らす。初めて開催したパレードコンテストでは最優秀賞を受賞しました。

第22回石垣市健康福祉まつり
第31回障がい者週間・市民のつどい

12月4日(日)
石垣市健康福祉センター

石垣島まつり

11/5・11/6

石垣島最大のイベント「第47回2011石垣島まつり」は晴天のもと、二日間にわたり開催されました。

初日は、平得の獅子舞で幕開け。各団体によるステージパフォーマンス、サタデーナイトミュージックでは、地元出身のミュージシャンの歌を満喫、友好都市物産展や展示即売会に大勢の市民で賑わいました。

翌日の市民大パレードは初めてコンテストを実施。趣向を懲らしたパレードに多くの見物客が集まりました。パレードコンテスト入賞団体は次のとおり。【最優秀賞】盛岡さんさ踊り・さんさ好み【演技力部門賞】琉球國祭り太鼓【創作部門賞】八重山地域の郵便局



八重山地域の郵便局は八重山の泡盛初手と年賀はがきをPRパレードコンテストでは「創作部門賞」に輝く！



「南ぬ島空港」の命名者・豊川さん
マスコットキャラクターをデザインした佐木さん



岡崎市の物産と観光展
八丁みそ、柿などの特産品が並ぶ



受賞作品など、スラリと並ぶ盆栽展



優雅なステージ！郷土芸能の夕べ



沖縄県建設業協会八重山支部は
飛躍をテーマにジェット機の花車を製作



台湾アミ族出身の莫言(モオ・イエン)さん
アミ族の言葉で熱く歌う



角力大会・取組ごとに観客がどよめく



総勢120名、石垣連の「めでたい節」大パレード



手ピッコにも人気のきいやま商店
観客は立ち上がって盛り上がる！



平得の獅子舞でオープニング



お母さんと一緒に体験乗馬
多くの家族連れで賑わう



10/28
(金)

港灣はまちの発展と一心同体 石垣の特徴を活かして

石垣港将来構想懇談会（上原方成委員長・委員18名）は、様々な角度から石垣港の将来像について議論を重ね、「地域が求める石垣港が目指す将来像」について中山市長に答申しました。答申は八重山の経済活動を支える港灣から、東アジアの中心に位置する港灣として、国内外との多様な交流を推進し、美しい自然と共生しつつ、安心・安全を保障する港灣を目指す、としています。



10/5
(水)

相手の表情、態度を しっかり見て接しよう

八重山農林高校で更生保護法人がじゅまる沖縄DV加害者更生相談室の名嘉智恵理氏を講師にドメスティック・バイオレンス（DV）をテーマにした予防啓発講座が行われました。名嘉氏は「言葉や無視など目に見えない暴力がある」と述べ、「暴力は魂の殺人」、生きる力を奪うと説明。生徒の実演も行い、いてくれるだけで喜ぶ人がいることを忘れないでと、家族や先生の存在を強調しました。



11/4
(金)

石垣らしいまちづくりを めざして！ 住民説明会

本市企画政策課は第4次石垣市総合計画基本構想の住民説明会を市内13カ所で行いました。このうち、真栄里公民館の説明会では「大震災の教訓を防災計画にいかしてほしい」「石垣らしいまちづくりを検討してほしい」「癒しの植物園」など様々な意見が寄せられました。募集したパブリックコメント（市民意見）もふまえ、新たなまちづくりに向けて総合計画基本構想を策定していきます。



10/19
(水)

少年スネークスポーツ少年団 文部科学省から表彰

少年スネークスポーツ少年団は平成23年度生涯スポーツ優良団体として文部科学省から表彰されました。少年スネークは結成50年の歴史の長い軟式野球スポーツ少年団で地域の児童に対して競技の技術指導、スポーツの普及・底辺拡大に貢献、各種大会で多数の輝かしい成績をおさめ、地域に根ざした団活動として青少年の健全育成に貢献していることでの表彰です。



平成24年 経済センサスー活動調査

～経済の国勢調査を実施します～

総務省・経済産業省



調査の目的

この調査は、我が国の全産業分野における事業所及び企業の経済活動の状況を全国的及び地域別に明らかにするとともに、各種統計調査の基礎となる母集団情報の整備を図ることを目的としています。平成24年の活動調査では、平成21年に実施した基礎調査によって得られた情報を有効に活用して売上高や費用等の経理項目の把握に重点を置いた調査を総務省及び経済産業省が中心となって行います。



調査期日・調査対象

平成24年2月1日現在で実施します。全国すべての事業所が対象です。



調査事項

経営組織、事業所の開設時期、従業者数、事業所の主な事業の内容、売上及び費用の金額、事業別売上金額などを記入していただきます。



調査事項

この調査は、「統計法」（平成19年法律第53号）という法律に基づいた基幹統計調査として実施します。この法律では、基幹統計調査を受ける人には報告の義務を、また、調査を実施する関係者には調査によって知ったことを他に漏らしてはならない義務を規定しています。さらに、これらに反したときには罰則が定められています。なお、調査票にご記入いただいた内容は、統計作成の目的以外（税の資料など）に使用することはありません。

※廃止した統計調査

①事業所・企業統計調査 ②サービス業基本調査 ③本邦鉱業のすう勢調査

※中止した統計調査

①平成21年商業統計調査 ②平成23年工業統計調査 ③平成23年特定サービス産業実態調査

問合せ先

石垣市企画部企画政策課

電話：82-1350

ジェネリック医薬品を利用しよう！

健康保険課 ☎ 82-8126



ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、新薬（先発医薬品）の特許が切れたあとに有効成分、分量、用法、用量、効能及び効果が同じ医薬品として新たに申請され、厚生労働省が新薬と同等と認めて製造・販売される安価な医薬品のことです。

現在、市内の調剤薬局でも多く処方されており、ジェネリック医薬品を利用することで自己負担額が軽減されるとともに、医療費節約で医療保険制度の安定にもつながります。

●効果や安全性は？

厚生労働省が定めた厳しい基準を通過した医薬品ですので、新薬と同じように安心して使えます。

●特徴は？

特許が切れているために、新薬よりも安いのが特徴です。

医薬品の種類にもよりますが、特許が切れる前に比べて3～7割も安い価格で提供されています。

ジェネリック医薬品は、新薬とすべて同じというわけではありません。薬効成分以外の添加物の違いや副作用が解決されているものも少なくありません。

飲みやすく小さく改良した錠剤や、副作用を抑えるような改良を施した薬もあります。

●利用するときには？

まず、お医者さん・薬剤師さんに相談してみましょう。お医者さんの特別な指示がなければ、新薬でもジェネリック医薬品でも選ぶことができます。ジェネリック医薬品を利用する場合は、薬剤師から説明を受けましょう。

※石垣市健康保険課では、国民健康保険に加入している方がジェネリック医薬品を利用することで、新薬の利用に比べ500円以上の軽減見込みのある被保険者の方に「**ジェネリック医薬品促進のお知らせ**」を3ヶ月毎に送付しています。このお知らせは調剤薬局において、過去に処方された医薬品を同一成分のジェネリック医薬品に変更した場合に負担軽減が見込まれる金額を参考として紹介しています。

●ジェネリック医薬品への変更は、ご本人の意志を第一に尊重するものであり、このお知らせにより強制するものではありません。

平成24年度 保育所入所申込み受付 について

～ 新年度(平成24年4月)保育所入所の申込み受付が始まっています ～

対象児童

保護者が共働き、出産、疾病、介護等で児童を保育することができない世帯(保育に欠ける世帯)の0歳(6ヶ月以上)から5歳児までの児童

✳️申込み期間

平成23年11月10日(木)～12月9日(金)(土・日、祝祭日を除く)

✳️受付時間

午前9時から午後5時まで
 ※12月7日(水)・8日(木)・9日(金)午後6時まで受け付けます。

✳️受付場所

石垣市役所 児童家庭課 子育て支援係(市役所1階)

✳️入所申込書の配布

市役所1階の児童家庭課と認可保育園(公立・法人)、子育て支援センター、子どもセンターで、11月7日(月)から配布しています。

※障がい児保育(保育に欠け、集団保育が可能な児童)を希望される方は入所申込時にお申し出ください。

※現在「待機の状態」になっている方で平成24年4月以降の入所を希望する方は、新たに申し込みをする必要がありますのでご了承ください。

※入所申込期間後の提出については、待機(空き待ち)となりますのでご注意ください。



		保育所(園)名	所在地	0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳
各保育所(園)	市立保育所	大川保育所	大川70	6	12	4	0	0	9
		登野城保育所	登野城890-12	6	1	6	1	0	
		石垣保育所	石垣481	6	6	5	0	1	
		新栄町保育所	新栄町7		13	0	0	0	
		新川保育所	新栄町75-30	5	6	3	0	4	
		伊原間保育所	伊原間20-4		4	0	6	0	0
		川平保育所	川平902		5	3	5	0	0
新規入所(園)	認可保育園	オリブ保育園	平得74	7	16	4	0	0	4
		あいの保育園	大川177	7	7	0	0	0	
		エンゼル保育園	新川300-1	7	8	0	1	0	0
		やしの実保育園	大川577-2	8	11	4	0	0	
		みよし保育園	新川362-5	7	6	0	0	0	
		まきら保育園	新川2273-3	6	4	0	0	0	0
		みやら保育園	宮良1015-12	7	10	0	0	0	0
		ちいろば保育園	登野城1011	7	5	2	0	0	0
		なごみの広場保育園	大浜436-1	8	10	0	0	0	0
		緑ヶ丘保育園 ※	石垣340-1	6	6	12	12	12	12

※緑ヶ丘保育園は平成24年10月1日開園予定です。入園も10月1日予定となりますのでご注意ください。

◆この新規入所(園)人数は目安ですので、若干の変動があります。

【お問い合わせ】児童家庭課 子育て支援係 ☎82-1704

市長とランチミーティング⑭ 地域社会の発展、美しいまちづくりへ

第14回「市長とランチミーティング」は8月25日(木)に「八重山倫理法人会」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 ランチミーティングは市民の皆さんとの意見交換会、様々な要望等が行われる機会がありますが、今日は別の趣きで、ざつとばらんな意見交換をしてまちづくり等に反映したいと思いますし、いろんなアイデアが突発的に出てくればと思います。より良い石垣市をつくるためにこの機会にしたいと思います。

日本一幸せあふれる まちづくり

米盛会長 中山市長には当会の顧問として就任していただき、この倫理をよく知っていただき、このことであれしく思っています。倫理を市政の中にも反映させていきたいとおっしゃっていましたので、その部分をぜひ、市長の考えを聞かせて下さい。また、私達にも何かお手伝いできることがあれば、という



ことで今日は伺いました。中山市長 倫理法人会の皆さんとのランチミーティングということで、一つのイメージとして描いているものは、例えば、街中のゴミの散乱、子ども達を含めて、まちであいさつをしても

返ってこないことなど、いくつもあります。細々している部分ですが、「日本一幸せあふれるまちづくり」をつくるためにそういう基礎の部分をつかり実現したいなと思つています。それは倫理の活動に直結するものですけどね。皆さん方の日頃実践されていることをどうやってまちづくりにいかしていくか、どうやってその考え方、思いを街全体に広げていくことができるのか、常々考えているところなんです。この点に関して何かアドバイスはありますか。

会員 私は子育てに接していますが、20代、30代の親、子どもがいるのではないかと思つています。昔のその厳しさが薄れている中で、社会人が学べる場がどこにあるのか、という点で企業は、ただ利益を上げるだけではなくて、人材を育成するということ職場が経営者に求められているのではないかと思つています。ただ働くだけというこのご時世をどうにかしたいという思いから会社内に倫理の実践を行い「職場の教養」を朝礼に取り入れることができます。気づきの場ということが

石垣には薄いのではないのかと思つています。

会員 私は2人の子どもの子育てをしていますけど、例えば、子どもと歩いている時に美崎御嶽で「パパこれ何」と聞くんです。この御嶽の知識がなくて質問を返せない現実があります。自分が住んでいる街について知ることが大切だと思つています。もし、可能でしたら大人向けの地元に対する勉強会みたいなものがあつてもいいかなと思つています。子ども達の学力向上を図るためには親が勉強をしていることを見せることが大切だと思つています。市役所には市史編集課など詳しい方がたくさんいらっしゃると思います。その専門の方から土曜日の夕方とかに大人が地元のことについて学べる場があればいいと思つています。

吉村企画部長 石垣市には「ゆめみらい講座」という出前講座があります。

中山市長 自分達でグループを作つて申し込むことができます。宮良課長補佐 ゆめみらい講座は石垣市の歴史や財政等、様々な分野のテーマがあり、そこから選びます。依頼団体に職員を派遣して講座を行うものです。

米盛会長 これは朝6時からのモーニングセミナーにお呼びすることは可能ですか。

中山市長 時間を調整すれば、できるでしょう。

市長とランチミーティング

小さな活動の積み重ね

石川県副会長 大分県の倫理法人会で朝、児童生徒さんの登校時間に合わせて、あいさつ運動の旗を立ちきりして、あいさつしています。この活動は2カ年やっています。当初は学校の先生方は車で出勤して知らんぶりしてたようです。私が訪れた時は、車を止めて窓を開けてありがとうって行って行きました。子ども達も大きな声であいさつしました。こういう小さな積み重ねがいいのかなと思います。米盛会長 石垣小や石垣中で地域を巻き込んでやっていますね。石垣中では新川字会の皆さんがあいさつ運動をやっていました。中山市長 これは校門でやるのですか。

た時に「こんにちほ！」とか言ってますかね？

会員 そうですよ（静か笑い）。中山市長 倫理のことをわかっている人達が個人個人で動き出すと、広がりやすい気がしますね。会員 モデル地区として範囲を決め、「あいさつ通り」として、あいさつをする訓練というのはどうですか。

漢那副市長 「あいさつ通り」がタクシーに乗っててもわかるようになると思います。会員 入って、意外としくみを作られると、そのとおりやる場合が多いですからね。やりたいのはわかっているけど、動機付けが足りないものですか。中山市長 このアイデア、ちょっともらっていいですか。

石川県副会長 沖縄本島の私の会社付近の通学路で週1回清掃をしています。最初は子ども達に声をかけたら「何だろう」と引いていきましたが、今は向こうからあいさつしてきます。3年ぐらいやると変わってきます。継続することは大事です。

観光地・石垣島は…

会員 石垣市は観光地なので、風光明媚なところを観光客は観て回ります。その中で一番気になるのが、観光地や公園のトイレです。これは石垣市に限らず、どこの観光地でも同じだと思います。トイレが汚いという

ことで世界遺産に登録されない一因もあるようです。インターネットの外に便器が捨てられている写真を見てびっくりしました。中国の桂林省や発展途上国ではトイレを衛生的にしようというところでトイレ革命を起し、きれいにしています。石垣市からもトイレは清潔にきれいにしようという運動ができたらいいなと思います。

会員 3年前でしたか、農林高校のトイレ掃除をしました。米盛会長 ぜひ、八重山掃除まわる会を立ち上げていただきたい。石垣の会があります。

石川県副会長 まず観光地のトイレをどうするか、が課題ですね。昔、ボランティアでブラジルのトイレの掃除に行きました。公園のトイレを掃除しましたが、公園のトイレを掃除する公務員がいます。その担当者に「俺の仕事取るなよ」と言われました。行政上、トイレ掃除担当者の予算をつけるのは難しいですか？

漢那副市長 行革の時代で人間がどんどんスリム化、減らされている時代です。

中山市長 観光地も含めて管理会社に委託しています。トイレ等を点検する頻度を高めるしかないのかと思います。

会員 仕事で北部の方を車で走りますが、プロのドライバの方達がたばこを捨てていくんですよ。それで提案ですが、プロ

ドライバの会社やバス、タクシー会社をお願いし、「私達はポイ捨てをしません」「まちをきれいにしましょう」というステッカーを車両に貼ってもらうのはどうでしょうか。それをすることによって観光地を自分達が案内しているんだというプロ意識、イメージアップにもつながっていくと思います。

漢那副市長 レンタカーも入れるといいかもしれませんね。

会員 先月、南大東島に行く機会がありました。年間1500人の観光客だそうです。一番感じたのは石垣島が恵まれているということ。クルージングをしましたが、イメージと違い漁船で海人も乗船しました。石垣は山あり海ありで、南大東島は何もないです。石垣の人は知恵を出さないで、観光資源だけでやっているのではないかと思えます。石垣島のありがたみを感じながらまちづくりをする、もつといいアイデアが出てくるんじゃないかと思えます。皆さんも違う離島に行ってみたらと思えます。

中山市長 今いただいた意見の中で、いくつかできそうなものがありましたので、早速検討してみたいと思います。企業で倫理に取り組むところがあつたら職員の方々が積極的に街中で実践すると効果的だと思いますので、スタッフの方々にも声かけをお願いします。今日はありがとうございました。



お子さんの発達について 不安や悩みはありませんか？

相談無料
秘密厳守

平成23年度 地域子育て創生事業 石垣市臨床心理士派遣業務委託事業

お子さんの心配ごとについて、専門的技術をもつ「臨床心理士」が相談に応じ、かかわり方の助言や関係機関への紹介等を行います。お気軽にご相談ください。

相談申込方法

- ①石垣市児童家庭課へ相談申込
- ②児童家庭課よりサポートセンターどりいむ(臨床心理士)に相談業務依頼
- ③サポートセンターどりいむ(臨床心理士)から相談希望者に相談日時等連絡
- ④相談実施(訪問相談・保育施設訪問・その他)

●相談対象者

保育従事者等

- ①気になる子の接し方や関わり方について相談したい。
- ②気になる子の保護者との関わり方について悩んでいる・・・
- ③保育園に臨床心理士を呼んで発達に関するアドバイスを受けたい・・・

家庭内保育の保護者

- ①子どもの発達について不安や悩みがある。
 - ・歩くのが遅いなあ・・・
 - ・言葉がゆっくりだなあ・・・
 - ・かんしゃくが強いなあ・・・
 - ・呼んでも振り向かないなあ・・・

保育施設を利用する保護者

- ①子どもの発達について不安や悩みがある。
 - ・話しかけに無反応、視線が合わない
 - ・子どもたちの輪に入れない、人との交流が苦手
 - ・他の子と「ちがうね」等と言われた
 - ・よくひとりで遊ぶ・・・など



※就学前児童(1歳から5歳児)が対象児となります。

- 相談時間 10:00～12:00, 13:00～17:00
月曜日～金曜日(祝日、年末・年始除く)
- 対象期間 平成23年10月1日～平成24年3月31日まで

【問い合わせ先】石垣市役所 児童家庭課 子育て支援係 ☎82-1704

友好都市
北海道稚内市から交流職員

お〜りと〜り

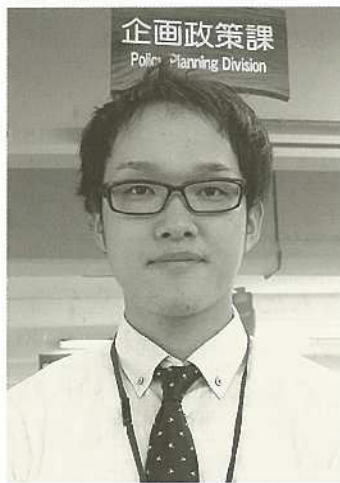
また、お〜りよ〜

石原 智さん

友好都市稚内市から交流職員として石原智さん(23歳)が10月31日から2週間、市役所で勤務しました。

石原さんは「これまで見たことのない海の色と砂の色に感動!稚内との植物や建物の違いが印象的」と語り、石垣島まつりでは北の魚屋さんの売り子や市民大パレードにも精力的に参加し、汗を流しました。

「環境都市稚内市は、自然エネルギーに力をいれています。観光で訪れる際は風力発電や太陽光発電などのエネルギー施設も観てください」とアピールしました。



NPOと「協働」のまちづくりへ

NPOは、福祉・環境・文化・芸術等の市民生活のなかで非営利の活動を柱として社会の利益のために活動する団体のことを呼びます。(任意団体とも呼ぶ)そして、その団体が一定の条件のもとに都道府県に法人格を申請することにより、NPO法人として認可されます。NPO活動は、阪神淡路大震災を機に社会のために何かをしたいとするボランティア意識を誘発し、全国的にNPOが結成されました。

石垣市では、法人や任意団体を含め約30以上の団体が福祉や環境等の地域課題に取り組み、石垣市のまちづくりに取り組んでいます。海・LOVEフェスタin石垣島やアンパルの自然保護活動などが代表的なものです。

このように、社会ニーズの多様な領域に対して幅広い活動を展開されているNPOとの協働のまちづくりを推進していくため、NPO等の諸活動について石垣コミュニティエフエムと協働して毎週木曜日の午前9時15分から「市民協働コーナー」として番組紹介をしています。

是非、お聴きください。



ミカンコミバエ発見の協力について

石垣港付近において、平成23年9月29日に調査用トラップでミカンコミバエ1匹が発見された後、これまで5地点において断続的に計7匹が発見されています。

このため、市、県及び国は、関係機関との協力の下、調査を強化し、あわせて防除を実施しています。

●市民へ協力お願い●

- ① 幼虫(ウジ)が寄生している果実を見つけた場合は、ビニール袋に入れて密封し、ただちに関係機関へ連絡する。
- ② 寄主果実調査及び防除への協力。
- ③ 発見地点周辺の樹木等へのベイト剤散布をスポット的に行うので、ご理解を賜りたい。

●関係機関の連絡先●

沖縄県八重山農林水産振興センター ☎82-3043
 沖縄県営農支援課 ☎098-866-2280
 沖縄県病害虫防除技術センター ☎098-886-3880
 石垣市役所農政経済課 ☎82-1307

死亡届等が未提出の皆様へ

先般、法務局が行った調査によると、住所が分からない(戸籍附票に住所の記載がない)100歳以上の高齢者が沖縄県全体で1万1,000人余存在することが判明し、本市においては、310人の住所の分からない100歳以上の高齢者の戸籍が存在することが明らかとなっています。

このような戸籍が存在している大きな理由は、親族等から提出されるべき死亡届等が未提出となっていることが考えられます。

親族など関係者の戸籍で、まだ死亡届等を提出していない方がありましたら、早急に届出をしてください。

届出は、下記の各事案に応じて添付資料をつけて市民保健部市民生活課へ提出してください。

1 死亡届

- ① 死亡診断書や外国の身分登録機関で登録された死亡証明書がある場合は、当該証明書(外国の官憲が作成した証明書については翻訳文をつけてください。)を添付してください。
- ② 死亡診断書等がない場合は、死亡診断書等に代わるものとして、死亡した方の遺体を確認した人の死亡現認書(誰が、いつ、どこで、どのような状態で亡くなったかを記載した書面)や葬儀に参列した方の参列証明書、位牌があるときはその写真など、死亡を証明する資料を添付してください。

2 国籍喪失届

日本人が外国へ渡航し、自己の希望で外国の国籍を取得したときは、外国の国籍を取得した時点で自動的に日本国籍を喪失しますので、親族等で該当者がいましたら、外国国籍を取得する書面(帰化証明書等)を添付して、国籍喪失届を日本大使館等に提出するよう連絡してください。

詳細や不明な点がありましたら、次へお問い合わせください。

石垣市市民保健部市民生活課戸籍係 ☎82-9911
(内線211)

又は、那覇地方務局石垣支局 ☎82-2004

保 健 だ よ り 18

～飲食会の多いこの時期に～

今年も残すところ後わずか…いろいろと飲食会の多い時期がやってきました。ということで、今回はお酒の上手な飲み方について考えたいと思います。

皆さんご存じのように、お酒は肝臓で処理されます。純アルコール20g程度が、1日あたりの適度な飲酒量です。純アルコール60g以上の飲酒量になると、肝臓が休むことができず処理の限界を超えてしまいます。というのは、純アルコール20gを肝臓で処理するためには3～4時間かかります。仮に純アルコール60g飲酒したとして、人によっては処理するのに12時間以上かかってしまうということになるのです。では、純アルコール20g程度の飲酒量とはどのくらいの量なのでしょう。下の図をご覧ください。



また、お酒の席では美味しい料理もつきものです。摂取カロリー全体も気になるころですね。純アルコール1gのエネルギーは、約5kcalあります。エネルギーに換算すると100kcalです。食べ物に例えるならば、ポテトフライ50g程度(卵1個が約50gです)、マグロ刺身8切れ程度、ショートケーキ1/4個程度です。(日常的に食べすぎ飲みすぎを自覚されている方は、参考にしていただけたらと思います)

また、飲食し過ぎた分を運動で消費しようとする場合は、ウォーキングにしておよそ30分で100kcal消費できます。

飲食のごとに、適正な飲酒量や摂取カロリーを厳守するのは難しいことです。まずは、「先週飲み過ぎたから今週は控えよう」というふうに週間単位でバランスをとってみたい、「昨日飲んだから今日はノーアルコールデーにしよう」といった小さな積み重ねから始めてみてはどうでしょうか。

石垣市健康福祉センター 保健師 東迎和美

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

14



里帰り

10月に開催された第5回世界ウチナーンチュ大会に合わせて、海外に住んでいるウチナーンチュが5千人以上沖縄に戻ってきました。実際の故郷は沖縄ではなくても、ウチナーンチュの血が流れている人たちは、心が通じ合っていると感じました。

日本の血が流れている私も、小さい頃から毎年のように家族に会いに北海道に戻っていました。日本への里帰りは、私にとって貴重な経験で、私はそのお陰で自分のルーツを知り、日本に関心をもち続けて世間を広げることができました。

旅行をとおして、違う習慣や意見を持つ海外の人との出会いは人間の成長に大事だと思います。今年のウチナーンチュ大会でも、素晴らしい出会いがあったことでしょう。

特定健診は受診されましたか？

まだの方は平成24年3月31日まで受診できます

- 定期的に通院されている方は、かかりつけ医と相談のうえ健診日を予約して受診してください。健診当日は、『特定健診受診券』と『国民健康保険被保険者証』が必要です。
- 国民健康保険加入者(40歳～74歳)は無料で基本検査項目を受診できます。
- 後期高齢者医療制度対象者(75歳以上)の方も無料です。
- 集団健診と個別健診の両方を受診することはできませんので、ご注意ください。
- 国民健康保険に加入している方で、受診券をなくされた場合は受診券を再発行しますので、健康保険課までご連絡してください。 ☎82-8126

特定健診医療機関名	電話
石垣島徳洲会病院	88-0123
博愛医院	82-3170
宮良内科胃腸科医院	82-4181
かりゆし病院	83-5600
仲間内科クリニック	88-8500
てるや内科胃腸科	88-1616
上原内科医院	88-7068
下地第2脳神経外科	88-5150
にいむら内科胃腸科クリニック	83-7771
与那覇医院	83-4781
やいま中央クリニック	88-7711

●●お知らせ●●

インフルエンザ予防接種費用助成

インフルエンザは、例年1月から3月にかけて流行します。接種を希望する方は流行前の12月末までに接種をしましょう。

次の方を対象に10月1日から来年2月末までに接種した分の費用の助成をしています。

■対象者(本市に住居のある方)

- ① 65歳以上の高齢者
- ② 60歳以上で心臓、腎臓、呼吸器に重度の障害のある方、又はヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害のある方

■自己負担金 10000円

(但し、②の対象者と65歳以上の生活保護世帯のものは自己負担なし)
※平成21年度、22年度に実施した「新型インフルエンザ予防接種費用助成」は、季節性のインフルエンザに移行した為、右記対象者以外の方への費用助成はありません。

【お問い合わせ】石垣市健康福祉センター ☎888-00088

市有地売却のお知らせ

石垣市では、市有地売却のため、参考標準価格を公示し、市有地の売却処分を行います。今回売却する土地は次のとおりです。

応募できる条件は、石垣市に住所を有する八重山漁業協同組合の正組合員で現在、宅地を所有していない個人が対象です。尚、購入希望者は現地等確認の上、応募申込みに必要な書類を添えて応募されるようお知らせいたします。

【売却市有地の概要】

所在：石垣市新栄町77番地38
地目：宅地 地積：2003.50㎡

用途：準工業地域
建ぺい率：60% 容積率：200%
場所：八重山漁協北側

【応募要領配付場所】市役所契約管財課
【応募期間】12月5日(月)～12月13日(火)午前12時まで

【入札日時】12月13日(火)午後2時

【入札場所】市役所第1会議室(2階)
【お問い合わせ】契約管財課 財産管理係 ☎83-1924 内線141

第3回花と緑のフォトコンテスト

石垣市民憲章推進協議会では第3回花と緑のフォトコンテストを開催します。今年からメールでの応募も可能となりました。市民の皆様の多数のご応募をお待ちしています。詳しくは石垣市ホームページをご覧ください。

【テーマ】石垣島を感じさせるような石垣島に咲く花々や緑の木々を題材にした作品

【応募点数】お一人様2点まで
【応募資格】石垣島在住の方ならどなたでも可

【応募期間】12月28日まで(当日消印有効)

【応募規格】A4サイズまたは六切りサイズの印刷紙、または画像ファイル(容量5MB以内)をメールに添付して応募。

【賞】石垣市長賞1点(賞状・商工会商品券3万円)

石垣市民憲章推進協議会長賞1点(賞状・商工会商品券2万円)

石垣市観光協会賞1点(賞状・商工会商品券1万円)

佳作 数点(賞状)

【お問い合わせ・応募先】〒907-8001 石垣市美崎町14番地 石垣市民憲章推進協議会事務局・小池 ☎82-1253 メールアドレス

shimincity.ishigaki.okinawa.jp

放送大学4月生募集のお知らせ

放送大学では平成24年度第1学期(4月入学)の学生を募集中です。放送大学はテレビやラジオの放送を通じて学ぶ遠隔教育の大学です。

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。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。

○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、入学試験はなく、全科履修生として入学でき、4年以上在学して、124単位を修得し卒業できます。学士(教養)の学位を取得できます。

○一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2月29日まで。資料を無料で差し上げています。お気軽に放送大学沖縄学習センターまでご請求下さい。☎098-895-5952 放送大学ホームペー

ジでも受け付けております。

石垣島まつりパネル展(グッジョブ運動)

【期間】12月7日(水)～12月9日(金) ジョブシヤドウィングパネル展

◎ジョブシヤドウィングは職場体験と違い、短時間で働く姿を見せる人

に児童生徒がつき、仕事に取り組む大人の姿勢を見せる。

【内容】ジョブシヤドウィングを行う

た様子のパネル展

【期間】12月12日(月)～12月14日(水)

【会場】市役所1階ロビー
【主催】石垣市商工振興課

みんなの人權110番
全国共通人權相談ダイヤル
0570-0003-1110

●受付時間 平日の午前8時30分～午後5時15分まで

●秘密は守ります。法務局職員又は人權擁護委員が相談に応じます。

●この電話は、おかけになった場所の最寄りの法務局又はその支局につながります。

●携帯電話から架電した場合は、那覇の法務局につながります。

●PHSの一部のIP電話からはご利用できない場合があります。

自衛官等募集
【募集種目】高等工科学校生徒
【資格】中卒(見込含)17歳未満の者
【受付期間】11月1日～平成24年1月7日

【1次試験】平成24年1月14日
※右記以外にも募集種目があります。募集人員・合格発表・入(校)隊時期等も併せ、詳しくはお近くの自衛隊沖縄地方協力本部石垣出張所

にお問い合わせてください。

【お問い合わせ】石垣市宇登野城55番地 石垣地方合同庁舎3階 石垣出張所 ☎82-4942

普通救命講習会
【日時】毎月第4日曜日・午後2時～5時

【内容】心肺蘇生法、AEDの使用法、その他応急手当

【定員】30名 【受講料】無料
【申込先】石垣市消防署 ☎82-4047・82-4050

※詳しい日時・場所については、お問い合わせください。

市民カレンダー 12/1~12/31

※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。

12/1	木	●少年問題相談(市役所) ●健康相談(登野城漁港)	12/16	金	●郷土芸能の夕べ(市民会館)
12/2	金		12/17	土	●絵本読み聞かせ(図書館)
12/3	土	●絵本読み聞かせ(図書館)	12/18	日	家庭の日・ヤスマールの清掃の日
12/4	日	石垣市健康福祉まつり・障がい者週間/市民のつどい(健康福祉センター)	12/19	月	●ふれあい相談・総合(毎週月~金・社協)
12/5	月	●ふれあい相談・総合(毎週月~金・社協) ●BCG予防接種(健康福祉センター)	12/20	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)
12/6	火	●市民相談室・多重債務(市役所)	12/21	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(伊原間、公設市場) ●移動図書館(伊原間公民館)
12/7	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) ●健康相談(伊原間、新栄町) ●移動図書館(川平公民館)	12/22	木	●少年問題相談(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)
12/8	木	●市民相談室・人権、少年問題相談(市役所) ●2歳歯科指導(健康福祉センター)	12/23	金	天皇誕生日
12/9	金	●健康相談(川平保健指導所)	12/24	土	●絵本読み聞かせ(図書館)
12/10	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)	12/25	日	
12/11	日		12/26	月	●ふれあい相談・総合(毎週月~金・社協)
12/12	月	●ふれあい相談・総合(毎週月~金・社協)	12/27	火	●市民相談室・多重債務(市役所) ●両親学級4(健康福祉センター)
12/13	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) ●八重山家畜市場セリ(~14日)	12/28	水	仕事納め ●市民相談室・法律(市役所)
12/14	水	●市民相談室・法律(市役所) ●両親学級2(健康福祉センター)	12/29	木	
12/15	木	●少年問題相談(市役所) ●1歳6ヵ月児健診・3歳児健診(健康福祉センター)	12/30	金	
			12/31	土	大晦日

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!

石垣島トライアスロン2012

参加者募集! 12月1日 正午受付開始!

- ◆参加部門 エイジ、リレー
- ◆参加資格 **2012 4/22(日)開催**
 エイジ ①2012年12月31日において18歳以上の完走能力のある者
 ②2012年度JTU登録会員 ③スイム1500mを50分以内に泳げる方
 リレー ①大会当日、満15歳以上(※中学生不可)で、制限時間内に完走できるチーム ②スイム1500mを50分以内に泳げる方
- ◆申込方法 インターネット申込のみ ※大会ホームページをご覧ください
- ◆申込締切 12月15日(木)正午まで ※定員になり次第受付終了
- ◆参加費 エイジ(石垣市民枠)14,000円(別途、JTU登録費・オンライン受付料5%が必要です)
 リレー36,000円(1チーム)(別途、オンライン受付料5%が必要です)

◆お問い合わせ窓口
 石垣島トライアスロン2012エントリーデスク
 総合担当:水畑 ☎(090)4448-2016
 e-mail:hiro-mizu@h2.dion.ne.jp

平成24年 石垣市初春の交歓会

日時 平成24年1月4日(水)午後4時
 場所 ホテル日航八重山
 会費 3,000円
 申込先 秘書広報課 ☎82-1243

チケット販売中

平成24年 石垣市成人式

日時:1月4日(水)午後1時開始 開場12時

場所:石垣市民会館大ホール

対象:平成3年4月2日~平成4年4月1日生の方

- ◎20歳の門出を祝い集いです。多くの成人の皆様のご来場をお待ちしています。
- ◎個人あての案内状の発送は行いませんのでご了承ください。

【お問い合わせ】いきいき学び課 ☎83-0373・88-6666

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)
 詳細は秘書広報課まで(☎82-1243)