

# いしがき

2013  
広報いしがき  
No. 503  
11月号  
平成25年  
毎月1回発行

人口と世帯数  
総人口 48,712(+23)  
男 24,375(+10)  
女 24,337(+13)  
世帯数 22,414(+22)  
(平成25年9月末日現在の住民基本台帳・外国人登録人口)

石垣市フェイスブックページ  
<https://www.facebook.com/city.ishigaki/>

- 今月の主な内容
- できごと…2P
  - 市長とランチミーティング…4P-5P
  - 教育委員会だより…6P-7P
  - 保健だより…10P
  - 保育所入所申込について…11P
  - 市民カレンダー…12P

## I Can Fly!



はいぐる

ゆるキャラグランプリ 2013

ゆるキャラ  検索



「ゆるキャラグランプリ2013」に参加中の「はいぐる」をみんなで応援しよう。投票には「ゆるキャラグランプリ2013」特設サイトにてID登録を行う事で参加できます。登録は簡単ですので市民みんなで「はいぐる」に投票しよう！



# まちの話題



Topic of the town

## とうばら一ま大会 岡山 創さんが最優秀賞

平成25年度「とうばら一ま大会」が新栄公園で行われました。島内外から厳しい予選を通過した18歳から91歳まで23名の歌手が出演し情感を込めてとうばら一まを熱唱し、観客を魅了しました。審査の結果、岡山 創さんが最優秀賞に輝き、優秀賞には比屋根 祐さん、慶田花 貞吉さん、審査員特別賞には崎山 用升さん、奨励賞には石垣 信一郎さん、努力賞には小渡 大海さんがそれぞれ受賞しました。（9月17日）



## 中学陸上 石垣第二中が総合優勝！

第35回八重山中学校陸上競技大会が行われ、郡内19校から選抜された選手たちが日頃鍛えた成果を発揮しました。大会では7つの大会新記録がでるなど熱戦が繰り広げられた結果、男子・女子共に石垣第二中学校が制し2年ぶり26回目の総合優勝を果たしました。（9月29日）



## まちなかじゅんかんバスの運行開始

市街地における公共交通空白地域の解消と高齢者などの交通弱者解消を目的に「まちなかじゅんかんバス」の運行が開始されました。「まちなかじゅんかんバス」は市街地30ヶ所のバス停間（順回り・逆回り）で運行します。運賃は大人200円、小人100円。バスは高齢者も乗り降りしやすい電動補助ステップ付きで、車いす利用者にも対応したリフト付きの29名乗りのバスです。（10月1日）





# 国民年金からのお知らせ

あなたの気になる年金記録、もう一度ご確認を！

日本年金機構では年金記録問題の解決に向け、「ねんきん定期便」などにより確認をお願いしていますが、持ち主が確認できていない記録が残っています。年金記録が新たに発見されて年金が受給できるようになったり、増額されるケースがこれまで発生しています。

- ◆退職後、結婚し姓が変わった。
- ◆いろいろな名前の読み方がある。
- ◆学生であったが国民年金に加入していた。
- ◆保険の外交員、期間工などとして勤めていた。
- ◆勤務先の会社が合併、社名変更、倒産した。
- ◆使用期間中に退職した。
- ◆転職のたびに年金手帳が発行された（年金手帳を一つにまとめる手続きをしないと、記録がもれている可能性があります。）

上記以外にも、記録のまれや誤りがある場合があります。お心あたりのある方は、下記までご相談ください。

## 【問合せ】

市役所市民課国民年金（直通）：☎0980-87-9005  
 石垣年金事務所（天川御嶽隣）：☎0980-82-9213  
 ねんきんネット専用ダイヤル：☎0570-058-555

# 第16回まるざーフェスティバル

豊かに かがやき 響き合う 八重山のみーどぅん（女）びぎどぅん（男）

場所

石垣市総合体育館  
メインアリーナ

日時  
2013

11/17  
(日) 9:30  
~  
16:00

## 新たなステージ ~ 飛躍するまちづくりをめざして ~

グループワークショップ・フリーマーケット  
活動紹介展示・体験等

平和で豊かな社会を創りだすための女性を中心とした諸団体が一堂に会し、互いの交流を図り、相互に自己・方針決定能力いわゆるエンパワーメントを高め、新しいネットワークを広く強く構築することを目的に、今年も、まるざーフェスティバルを開催いたします。市民多数のご来場をお待ちしています。

主催：第16回まるざーフェスティバル実行委員会

共催：石垣市女性団体ネットワーク会議・石垣市

事務局：市民生活課 平和・男女共同係 電話：0980-82-1253

## 追加の集団検診予約受付について

特定健診の受診がまだの方を対象に下記のとおり追加の集団健診を実施します。ご希望の方は、事前に電話でお申込み下さい。  
※予約状況によっては、希望日に受診出来ない場合もあります。ご了承ください。

①実施日 / 受付時間（人数） / 場所

### ●11月8日（金）

8時・9時・10時・11時（各20人） 健康福祉センター  
13時・14時・15時（各20人） 健康福祉センター

### ●11月9日（土）

8時・9時・10時・11時（各20人） 天川公民館  
13時・14時・15時（各20人） 登野城団地自治会所

### ●11月10日（日）

8時・9時・10時・11時（各20人） 健康福祉センター  
13時・14時・15時・16時（各20人） 真喜良第2団地集会所

②対象者：40歳～74歳の石垣市国民健康保険加入者

③費用：無料

（※別途料金でがん健診も同時に受けられます）

4) 申込み&問い合わせ先：

石垣市健康福祉センター ☎0980-88-0089

◆今年度の特定健診を既に受診されている方は受診できません。



漁業センサス

## 2013年 漁業センサス

地域の未来につながる大事な調査です

調査実施日

平成25年11月1日に実施します。  
(流通加工調査は平成26年1月1日)



漁業センサスは、日本の水産行政施策の推進のために役立てることを目的とした統計調査です。日本の漁業の生産や就業の状況、漁村や水産物の流通・加工業の実態を把握します。

イラスト提供：コサカフン

農林水産省



政府統計





## 市長とランチミーティング ③7

生涯スポーツとして弓道をひろめたい！  
第37回「市長とランチミーティング」は7月31日(水)に「桃弦会(石垣弓道同好会)」の皆さんと行われました。

中山市長 市長とランチミーティングに応募頂きありがとうございます。今日は私がまだ一度も経験のない弓道という事で、石垣市でもなかなか目にする機会の少ない競技なので、色々な話が聞けることを楽しみにしています。

小林会長 桃弦会の会長的小林と申します。桃林寺の住職をしております。私は弓道をぜんぜんやっていなかったのですが、弓と禅は繋がる所がございます。私は弓道をやったことがなかったのですが場所だけでも提供できるのではないかと考えて体験会などを開催しています。最初は同好会から始めて、いずれは市民のみなさんで楽しめるような競技として桃弦会を通じて弓道が普及してくれたらいいなと考えています。今日をきっかけに幅広い方に知って頂ければと思っています。

嘉数 観光文化スポーツ局長 私たちの立場からすると、あらゆるスポーツが様々な形でどこでも出来るようにして健康を促進していくという事が、スポーツアイランド構想の中の一つの大きな柱となっ



ています。みなさんの活動が今後20名、30名と大きくなって活動の幅を広げていけるようにサポートしていきたいと考えています。

会員 弓という物は文明が始まった頃からあるもので、現在の弓道の形は鎌倉時代の小笠原家発祥と言われています。小笠原流の礼射系、鎌倉時代から伝わる武者系のいわゆる戦に使われた形をそのまま競技化したものがあります。その中でも私たちは礼射系の小笠原流の弓を引く方が多いです。私たち石垣弓道同好会は今年2月に九州の弓道家の

篠原先生が石垣に来島した際に体験会を開催してください。会が発足する運びとなりました。会を発足してからは週に2、3回桃林寺の境内で稽古させていたいております。しかし、経験者の方から「やっぱ広い場所です28m先の的に向かって弓を引きたい」という声があり、石垣市施設管理・すぐやる課に相談したところサッカーパークあかまのフットサル場の裏をお借りできるようにになりました。大変感謝しております。現在、沖縄県の弓道人口は450名程いるそうです。高校の部活では18校が弓道部を持っており仮設を含む弓道場を持っている学校が7校あるそうです。全国大会での成績は高校総体で知念高校女子が団体優勝、豊見城高校女子が個人2位と素晴らしい成績をおさめています。

中山市長 今日初めて聞く話ばかりで勉強になりました。し、実際に弓に触ることができ有意義な時間を持てました。皆さんが思いっきり弓を引ける場所をなんとか作れるように知恵を借りたいと思います。みなさんも石垣市での弓道普及の為に頑張ってください。今日はありがとうございました。



展させていけるよう私たちも頑張っていきたいと思いますので、石垣市のお力添えのほどよろしくお願いたします。今日は道具を一式持ってきましたので是非、皆さんに弓を引いていただきたいと思ひます。





市長とランチミーティング 38

姉妹都市のボーイスカウトと交流をはかりたい。

第38回「市長とランチミーティング」は8月27日(火)に「ボーイスカウト石垣第一団」の皆さんと行われました。

中山市長 みなさん、こんにちは。今日は石垣市ボーイスカウトのメンバーが日頃体験している話など聞かせてもらいたいと思っています。今日は1時間よろしくお願いします。

小村 副団委員長 今日はこのような機会を頂きありがとうございます。今日は日頃ボーイスカウト石垣第一団がどのような活動をしているのかをみなさんに知ってもらえたらと思っています。ボーイスカウト石垣第一団には現在総勢33名のスカウトたちが活動しています。ボーイスカウト石垣第一団はビーバー隊(幼稚園から小学校2年生まで)、カブ隊(小学校2年生から小学校5年生)、ボーイ隊(小学校5年生から中学3年)、ベンチャー隊(中学3年生から18歳)、ローパー隊(18歳から20歳)の構成となっています。この活動の目的は心身ともに健全な子供たちの育成、健全な社会人になるための育成を行っています。野外活動を中心に活動しています。まずビーバー隊はみんなと仲良く楽しく活動できる事。カブ隊は基本的な集団活動を身に付け、ボーイ隊に上がる為の

準備期間となります。ボーイ隊になるとちよつと高度なキャンプや野外活動の習得を目指します。ベンチャー隊、ローパー隊となりますと逆に子供たちを指導していく形になっていきます。最近ではボーイスカウトに参加する子供たちが年々減ってきている事と各年代の隊長が不足してきている事が最近の悩みですね。

中山市長 日頃のボーイスカウトの活動はいつ行っていますか？

隊員 第一・第三土曜日です。



小村 副団委員長 ボーイスカウトの活動については日本ボーイスカウト連盟というものがありまして、そこが各隊に合わせたハンドブックを出しています。このハンドブックを基本として学習を行っていきます。そして月2回の活動では主に青少年の家をお借りして学習を行っています。その実地学習としてキャンプや火おこしなどを年齢に合わせて行っています。島内では生涯学習フェスティバルや市民大パレードなどにも参加しています。できれば今後、石垣市の姉妹・親善都市などのボーイスカウトとの交流を盛んにしていきたいです。外部のボーイスカウトと交流することが子供たちにとってもいい経験になると考えていますので、何かの形でそれが実現できるように行政の皆さんにも協力して頂ければと思っています。

中山市長 国内では岡崎市や稚内市があります。ボーイスカウトの団体があれば可能かもしれませんね。ちなみに岡崎市や稚内市ではどうですか？

小村 副団委員長 稚内市にはボーイスカウト第一団がありますので、団としての横の

つながりがありますので、連絡をとりあって交流を実現することは可能だと思います。あとは行政と協力して色々な事ができればいいなと思っています。



中山市長 今日ではみなさんありがとうございます。ぜひ、ボーイスカウトで沢山のことを勉強して将来、石垣市の為に活躍できるような大人になれるように頑張ってください。姉妹都市や親善都市との交流については、こちらでも色々考えてみたいと思います。



## 地域交流子育て相談事業



保幼小の連携体制を構築し、関係機関が共通の認識をもって幼児に学びの基礎力を育成するため、市立幼稚園に学びの基礎力育成支援アドバイザーを配置し、幼児教育の充実と小学校教育への円滑な移行を図るため、石垣市学びの基礎力育成支援事業を始めています。

アドバイザーとして石垣市立まきら幼稚園に迎里裕美子教諭を配置し、真喜良小学校校区内（まきら幼稚園・真喜良小学校・まきら保育園）、大浜小学校校区内（おおはま幼稚園・大浜小学校・なごみの広場保育園・幼児スクール竹の子クラブ）の2校区を対象に、幼児・児童の交流会及び合同研修会を企画します。



（まきら幼&まきら保育園）



（なごみの広場保育園保育参観）



（第1回各校区内にて協議）



## 八重山博物館 ガスくん蒸のお知らせ

石垣市立八重山博物館は、ガスくん蒸による資料消毒を実施するため、下記の期間を休館といたします。

◎ガスくん蒸期間  
11月23（土）～11月25日（月）

また、個人所有の古文書（家譜等）や掛軸、民具等のガスくん蒸を希望される方は博物館に問い合わせの上、11月22日（金）午前中までに資料を搬入してください。

（石垣市立八重山博物館 ☎82-4712）

## 冠鷲プロジェクト 地域教育懇談会

子供たちの学力について、地域の役割について、一緒に考えてみませんか？

日時：平成25年10月30日（水）午後7時～9時  
会場：石垣市民会館 中ホール

（石垣市教育委員会 いきいき学び課 ☎83-0373）

## 受賞報告



### 明石小学校

第48回交通安全子ども自転車全国大会団体3位、個人の優勝と3位入賞の報告。  
（同校は6年連続の全国大会出場）



### 白保中学校

第20回コカ・コーラ環境教育賞活動表彰部門大賞受賞。  
白保中学校2年石垣希望さんと上村真紀子さん。

白保中学校は、白保魚湧く海保全協議会のメンバーとして活動しています。同協議会は2005年に設立され、サンゴ礁を先祖から受け継いだ財産と位置づけ、学校と地域住民、環境団体、行政が連携し、保全と活用によるむらづくりを進めています。

## 市史編集課からのお知らせ



『石垣市史叢書19 球陽  
八重山関係記事集(上巻)』

首里王府編さんの歴史書『球陽』に収められている八重山関係記事233項目のなかから、前半の123項目を収録し上巻としてまとめました。オヤケアカハチの乱や明和の大津波など、琉球史上に際立つ出来事が時系列で記されています。

読み下し文、現代語訳、語註付き。販売価格800円。市内各書店にて好評販売中。



# 市立図書館からのお知らせ

## 蔵書点検を行います

年に一度の蔵書点検のため、下記の期間は休館となりますので、ご了承ください。

蔵書点検は、当館が所蔵する約26万点の資料を1点1点確認していくため、たいへん時間がかかります。期間中はご不便をおかけしますが、ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

**蔵書点検期間：  
11月12日(火)～25日(月)**

☺ 蔵書点検期間中は、正面玄関にて新聞各紙を閲覧することができます。  
(月～金曜の午前10時～午後4時30分)

☺ 蔵書点検前の10月29日(火)～11月10日(日)の期間は、ご利用カード1枚につき、貸出上限点数が下記のように変更になります。



図書……10冊	➡	図書……15冊
雑誌……5冊		雑誌……5冊
紙芝居…5冊		紙芝居…5冊
CD……2点		CD……2点

(※図書のみ貸出上限点数が増えます)

👍 いいね!  
**Facebook**  
はじめました。f

Facebookを開設しました！  
イベントや書籍の紹介、日々の出来事など、さまざまな情報を発信していきますので、どうぞよろしくお願いいたします。



**図書館通信**  
ごあんない

市立図書館では通信誌「南風(ばいかし)」(一般向け：月1回)と「こっかあら」(児童向け：通常2ヶ月に1回)を発行しています。毎号、当館のスタッフが楽しくわかりやすく編集していますので、ぜひ、ご一読ください。カウンターでお配りしているほか、当館のホームページからもご覧になれます。

「南風」「こっかあら」の記事の一部をご紹介します。



『PAPA&CAPA』 山口 淳／著 阪急コミュニケーションズ

本書は、写真家のロバート・キャパと作家アーネスト・ヘミングウェイの交流のエピソードを綴ったもの。ヘミングウェイを撮ったものを中心に、51点もの写真を収録しています。

“パパ”とはヘミングウェイの愛称で、多くの友人たちからそう呼ばれ親しまれていました。キャパとヘミングウェイも時には喧嘩をし、仲直りをしては友情を深めていきます。その親密さはキャパの写真からも感じとる事ができます。

(「南風」10・11月合併号より)



『ぐりとぐら』 なかがわりえこ・やまわきゆりこ 福音館

絵本「ぐりとぐら」が生まれたのは1963年。年齢で考えると、今年で50歳になります。「日本の絵本を変えた」ともいわれるほど有名なこの絵本は、英語、中国語、フランス語、スペイン語などに翻訳され、世界各国でも親しまれています。まるで、ふたごの野ねずみぐりとぐらのように仲の良い姉妹で作られたこの「ぐりとぐら」のおはなしは、シリーズでも楽しむことができます。

(「こっかあら」10・11月合併号より)





# 石垣税務署からのお知らせ

税を考える週間 11月11日(月)～11月17日(日)

国税庁HPで  
詳しく紹介

テーマ『税の役割と税務署の仕事』

## お済みですか？消費税の届出！

個人事業者の方で、新たに課税事業者となる場合には、「消費税課税事業者届出書」、簡易課税制度を利用する場合には期限までに「消費税簡易課税選択届出書」の提出が必要です。

## 年末調整等説明会について

年末調整及び法定調書等の作成のしかたについて、次のとおり説明会を開催いたします。

対象市町村等	開催日	時間	会場
石垣市 (町名の先頭が「あ～と」)	11月15日 (金)	9:30～11:30	石垣市健康福祉センター 石垣市字登野城1357-1
石垣市 (町名の先頭が「な～や」) 竹富町		13:15～15:15	

※対象市町村等欄、時間をご確認ください(町名はあざ(字)を含まないで判定します。(例)字大川→「お」)。  
※石垣市健康福祉センター内の駐車場はご利用できませんので、石垣市中央運動公園駐車場をご利用ください。  
なお、駐車場には限りがありますので、公共交通機関をご利用いただきますようお願いいたします。

1. ご出席の際は、「用紙請求書」、「年末調整のしかた」等の関係書類をご持参ください。

- ★ 用紙請求書
- ★ 年末調整関係書類(「平成25年分 年末調整のしかた」、扶養控除等申告書など)
- ★ 法定調書関係書類(給与所得の源泉徴収票等の法定調書合計表など)
- ★ 所得税徴収高計算書(納付書)
- ★ 平成26年分 源泉徴収税額表

2. 関係用紙の不足については、説明会場で受け取ることができます  
(「用紙請求書」に必要部数をご記入の上、受付にご提出ください。)

- ・関係書類は、税務署総合窓口でも配布しております(郵送による配布は行っておりません。)
- ・複写式でないものは、コピーにより使用することもできます。
- ・国税庁ホームページ【<http://www.nta.go.jp>】からもダウンロードできます。

～国税庁のICT化・国際化への対応及びe-Taxの利用促進～

★★税に関する情報は国税庁ホームページへ★★

国税庁

検索

## 税の滞納一掃キャンペーン中！ 10月1日から12月31日までの3ヵ月間

八重山地区個人住民税徴収対策協議会及び八重山地区税務協議会から、税の滞納一掃キャンペーンについてのお知らせです。税金は私たちが豊かで住みよい暮らしを実現する為に重要な役割を持っています。社会福祉、ごみ処理、教育、道路整備など様々な行政サービス向上のために非常に大切な財源です。その為、本協議会では国税、県税、市町村税、を合わせた「税の滞納一掃キャンペーン」を10月1日から12月31日までの間、実施します。

### 【差押え等の滞納処分を強化します！】

国、県、八重山地域の3市町は、納期限までに納付している方と一部の滞納者との間に不公平が生じないように、納期限を過ぎてもなお滞納している者に対し、この期間に差押え等の滞納処分を強化し、八重山地域の税の滞納一掃に集中的に取り組み、税の滞納の一掃と徴収率の向上を目指し、税収の確保に努めます。今度とも各種税金の納期限内の納付を遵守していただきますようお願いいたします。

- 問い合わせ先 -

【国税】石垣税務署 0980-82-3074 【県税】沖縄県八重山事務所県税課 0980-82-3045 【市税】石垣市役所納税課 0980-87-9041



## ◆無料法律相談会の開催について

### 石垣市市民生活課

あなたの家族に消費者金融や信販など数社から借入れをくり返し支払いに困っているとか、債務整理をしたいがどこに相談したらよいか分からないと悩んでいませんか。石垣市では、多重債務者の問題解決に向けて左記の日程で沖縄県と共催により無料法律相談会を実施いたします。また、インターネットによるトラブルやテレビ通販、買え買え詐欺と言った消費生活相談も併せて行います。受付は、事前予約が可能で来所による相談のみの対応となっております。

▽日時 11月20日(水)  
午前10時～午後4時迄

▽場所 石垣市健康福祉センター  
第1・2研修室

▽相談者 弁護士 消費生活専門相談員  
▽相談料 無料

▽お問い合わせ・予約先  
石垣市市民生活課  
☎0980-82-12563

## ◆平成26年度沖縄県立八重山特別支援学校幼稚部入学者選抜について

### 沖縄県立八重山特別支援学校

平成26年度沖縄県立八重山特別支援学校の幼稚部入学者選抜実施要綱の方針に基づき、沖縄県立八重山特別支援学校幼稚部入学者を次の通り募集いたします。

#### ◆出願資格

- ①障害の程度が学校教育法施行令第22条の3の規定に該当するもので、募集年度の3月31日で満年齢が3歳、4歳、5歳に達するもの。
  - ②保護者の保育参加が可能なもの(学校の送迎が可能なもの)。
  - ③特別支援学校小学部での教育を継続して希望するもの。
  - ④9月末までの志願前相談を受けたもの。
- ◆出願期間  
①願書受付日 平成25年11月19日(火)、11月20日(水)

- ②受付時間 11月19日(火)午前9時から午後5時まで  
11月20日(水)午前9時から午後4時まで

#### ◆問い合わせ先

沖縄県立八重山特別支援学校幼稚部  
☎0980-8667345

## ◆農業者年金制度についてのお知らせ

### 石垣市農業委員会

農業者年金は、石垣市に住所のある方で、農業に従事し、下記の条件を満たしていれば誰でも加入できます。(農地を持っていない農業者、その配偶者や後継者の方)

国民年金(基礎年金)で不足する老後の家計費を補うための上乘せ年金として、農業者だけが加入できる農業者年金制度です。

【加入要件】

- ◎年間60日以上農業に従事している方
- ◎国民年金の第1号被保険者(国民年金加入者で保険料納付免除を除く) ※農業者年金に加入される方は国民年金の付加年金(付加保険料月額400円)への加入を必要とします。 ◎60歳未満の方

#### 【農業者年金の特徴】

- ①少子高齢時代に強い年金です。自分が積み立てた保険料とその運用益により将来受け取る年金額が決まる積立方式の年金です。
- ②終身年金で80歳までの保証付き。年金は生涯支給されます。仮に加入者・受給者が80歳前に亡くなった場合でも、死亡した翌月から80歳までに受け取れるはずであった農業者老齢年金の現在価値に相当する額が、死亡一時金として遺族に支給されます。
- ③税制上の優遇措置。支払った保険料は全額が社会保険料控除の対象となり、所得税や住民税の節税につながります。払った保険料の15%～30%程度の節税につながります。
- ④保険料の額は自由に決められます。自分が必要とする年金額の目標に向

けて、保険料は月2万円から6万7千円の範囲内で、千円単位で自由に選ぶことが可能です。(保険料はいつでも直しが出来ます。加入・脱退・再加入も自由なので自分のペースで将来に備えられます) ⑤保険料の国庫補助があります。認定農業者等一定の要件を備えた意欲ある担い手には、保険料(月2万円)の2割、3割、5割の国庫補助があります。(最大で20年)

【問い合わせ先】  
☎0980-82-15663

## ◆「第5回花と緑のフォトコンテスト」開催のお知らせ

### 石垣市市民生活課

石垣市民憲章推進協議会では「第5回花と緑のフォトコンテスト」を開催します。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または事務局までお問い合わせください。

#### 【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3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】

平成25年11月1日(金)～11月29日(金)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画紙、または画像ファイル(容量5M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2万円
- 石垣市民憲章推進協議会長賞 1点
- 賞状・商工会商品券1万円
- 石垣市観光交流協会賞 1点
- 賞状・商工会商品券5千円

#### 佳作 数点(賞状)

- 【お問い合わせ先：心募先】
- 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
- ☎0980-82-12563
- shimin@city.ishigaki.okinawa.jp

#### メールアドレス

shimin@city.ishigaki.okinawa.jp

## 高齢者料理教室への参加者募集!!

石垣市では、高齢者料理教室の参加者を募集しています。石垣市食生活改善推進員と一緒にバランスの良いメニューの調理実習を行います。

【対象】65歳以上の方や高齢者の食事に興味のある方

【募集人員】15名

【場所】石垣市健康福祉センター (字登野城1357-1)

【日時】

・1日目/11月26日(火) 午前9時30分～午後1時頃

内容：講話及び調理実習

・2日目/11月28日(木) 午前10時～午後1時頃

内容：調理実習のみ

※当日は、エプロン・三角巾をご用意下さい。

※お電話でのお申し込みをお待ちしています。

<申込み・問い合わせ先>

福祉部 介護長寿課 地域包括支援センター

電話：0980-84-3333 FAX：0980-83-5525

## 応急手当講習会を受講してみませんか？

・成人の心肺蘇生法・AED 使用法、喉に詰まった時の対処法

【会場】石垣市消防本部 会議室

【日時】平成25年11月24日(日曜日)  
13時から16時

【受講料】無 料

【申込期限】

平成25年11月18日(月)

【申込先】

石垣市消防本部

Tel.0980-82-0119







### 『健康相談をご利用ください!!』

石垣市健康福祉センター 保健師 松本 暁



ご家族の方から「病院に行くように言っても聞いてくれない。どうしたらいいですか?」という質問を受けることがあります。また、何とか薬に頼らず健康管理したいと考えられる方も多くいらっしゃいます。生活習慣病の予防や重症化予防には、まずは健診を毎年受けていただくこと。そして、その結果から自分自身の体の中で起こっていることを理解する事が大切です。また、食事や運動といった生活習慣を改善することで薬の効果も発揮されますし、良い習慣は継続することが最も大切です。ここで、保健指導で関わった50代の男性の例をご紹介します。

	2001年	2002年	2005年	2011年	2012年	2013年	
出来事	健診受診、糖尿病の治療を開始			健診受診	健診受診	通院治療再開	
ご本人	HbA1c (JDS) 10.7	6.6	7.1	10.2	12.2	11.1	8.7 6.4
ご家族	一緒にランニング						

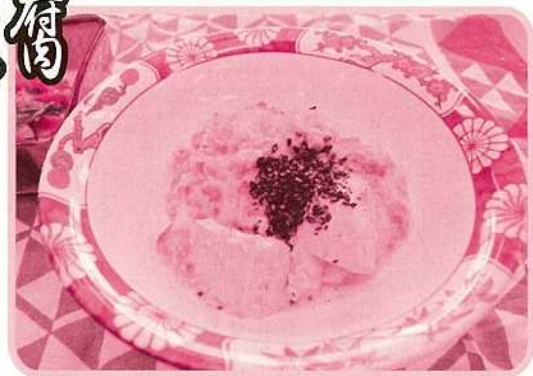
注: 2002年-2005年: 健診・通院中断 (赤い星型吹き出し)  
2012年: 保健指導開始 (赤い楕円)  
2013年: 通院治療再開 (赤い矢印)

ご本人のコメント:  
2002年: 「通院代・薬代が負担だなあ」  
2011年: 「病院に行っても悪くなるんじゃないか?」「薬は飲み続けるのか?」  
2012年: 「薬ではなく、何とかしたい。」「でも、何をどうしていいのかわからない」  
2013年: 「やっぱり透析とか目が見えなくなるのは怖いので病院へいきました。」  
2013年 (下部): ●ジュースを水やお茶に変えた ●カップ麺を買わなくなり、夕食は控えめに取るようになった ●家族そろって食べる夕食・朝食は野菜を多く使った料理に ●毎日体重を計るようになった

健康福祉センターでは、今年度から40～64歳の方を対象に健診結果の説明会を行い、752名の方にお越し頂きました。随時65歳以上の方や個人で健診を受けられた方々にもお宅に伺ったり、健康福祉センターでお話をさせて頂いたりしています。健診の結果が出て意味が分かりにくいこともあるかと思えます。また医療機関ではなかなか個々の生活状況に合わせた相談は難しいと思いますので、ぜひ気軽に健康福祉センターの健康相談をご利用ください。私たちは、皆様の健康の『こうありたい』を叶えるお手伝いをさせて頂きたいと思っています。

## 栄養士 根神さんの健康★レシピ

### 白い麻婆豆腐



#### 【作り方】

- ①豆腐は2cm角に切る。長ネギ、にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ②牛乳とスキムミルクは混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①の長ネギ、にんにく、生姜を入れ、香りがでたらひき肉を加える。肉の色が変わったらAを加えて炒める。
- ④豆腐と②を入れひと煮立ちしたら、Bの片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤器に盛り付け、すりごまとお好みでラー油をかける。

#### 材料/分量 (5人分)

豆腐	360g
豚ひき肉 (赤身)	120g
長ネギ	50g
にんにく	ひとかけ
生姜	ひとかけ
サラダ油	大さじ1
牛乳	240cc
スキムミルク	大さじ2 1/3
A 酒	大さじ1
味噌	30g
B 片栗粉	小さじ2 1/3
水	大さじ2
すりごま	小さじ2
ラー油	適宜

#### 【一人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
212kcal	13.0g	12.5g	194mg	1.7mg	0.4g

#### 一口メモ【スキムミルク】

・スキムミルクは牛乳から脂肪分を除いた脱脂乳を粉末状に乾燥させたものです。脂肪がほとんど含まれていないため少ないエネルギーで、たんぱく質やカルシウムを摂ることができます。  
・国民健康栄養調査によると、エネルギー摂取のうちエネルギーが占める割合は増加傾向にあり、カルシウムは依然として不足しているという結果が出ています。スキムミルクは脂質の摂取量を増やさず、たんぱく質やカルシウムなどの大切な栄養素を摂るのにふさわしい食品の一つといえるでしょう。



健康福祉センター 栄養士 根神文子

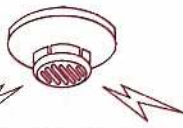
## 秋季火災予防運動のお知らせ —石垣市消防本部—

火災が発生しやすい時季を迎えるに当たり、火災予防思想の一層の普及を図り、もって火災の発生を防止し、高齢者等を中心とする死者の発生を減少させるとともに、財産の損失を防ぐことを目的に平成25年11月9日～15日の7日間実施されます。

#### 【設置しましたか? 住宅用火災警報器】

#### まさか! の火事。

住宅用火災警報器で助かる命があります。火事は決して他人事ではなく、どここの家庭でも起こりうることです。石垣市でも、住宅用火災警報器のおかげで事なきを得た事例ができてきています。日頃の対策の為、住宅用火災警報器を設置しましょう!



#### 【田・畑で火入れを行う農業従事者の皆様】

- ※何人たりとも無断で火入れすることは禁止されています。
- ◆山すそ1km以内で火入れを行う方は、石垣市農政経済課に「火入れ許可申請」を行ってください。(石垣市農政経済課: 0980-82-1307)
  - ◆山すそ1km以外で火入れを行う方は、消防本部で「火災と紛らわしい行為の届出」を行ってください。(消防本部: 0980-82-0119)





# 祝 南ぬ島石垣空港開港!

## 躍進!!!

# 石垣島まつり

## 2013

### 第49回

さあ、南の島の宴がはじまる

五風十雨

2013年11月2日(土)・3日(日)

会場/真栄里公園広場

主催/石垣島まつり実行委員会  
TEL:0980-82-1533

祝・南ぬ島石垣空港開港

「第49回石垣島まつり2013」

日時:平成25年11月2日(土)・3日(日)

会場:真栄里公園

プログラム

11月2日(土) 真栄里公園常設ステージ

◆11:00~11:30

オープニングセレモニー

◆13:00~20:30

ステージパフォーマンス2013

・一般公募団体

・サタデーナイトミュージック(ゲスト出演)

11月3日(日) 真栄里公園常設ステージ他

◆11:00~15:00

市民大パレード

(始)新川小学校前~(終)730交差点

◆12:00~18:30

ステージパフォーマンス2013

バンドの部・特別企画・ゲストステージ

パレード表彰他

◆18:40~19:00

実行員会会長・来賓あいさつ

◆19:10~20:40

郷土芸能のタベ

◆20:40~20:50

打ち上げ花火 (21:00終了)

◆その他・・・出店(展)ブース・物販・国際交流・地産地消展示即売ブース・社会福祉団体盆栽展・体験乗馬・角力・など

【問い合わせ】

石垣島まつり実行委員会

0980-82-1533(石垣市商工振興課)

## 平成26年度 保育所入所申込みについて

新年度(平成26年4月)の保育所入所申込みが始まります!

### 1. 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

### 2. 申込期間

平成25年11月7日(木)~平成25年12月2日(月)(土・日、祝祭日を除く)  
午前9時から午後5時まで

※11月28日(木)・29日(金)・12月2日(月)は、午後6時まで受付けます。

### 3. 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)

### 4. 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5日(火)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26年4月以降の入所を希望する方は、新たに申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。

★新規入所(園)人数は見込みであるため、変動する場合があります。

【問い合わせ】児童家庭課子育て支援係 ☎0980-82-1704



各保育所(園)新規入所(園)人数(見込み)

	保育所(園)名	所在地	0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳
市立保育所	大川保育所	大川70	8	15	6	3	0	0
	登野城保育所	登野城890-12	6	3	8	2	0	
	石垣保育所	石垣481	6	5	7	0	1	
	新栄町保育所	新栄町7		12	4	2	1	
	新川保育所	新栄町75-30	5	6	6	2	2	
所	伊原間保育所	伊原間20-4		4	1	2	0	0
	川平保育所	川平902		3	4	3	0	0
認可保育園	オリブ保育園	平得74	7	18	7	0	0	0
	あいの保育園	大川177	8	10	0	0	0	
	エンゼル保育園	新川300-1	7	9	0	1	0	
	やしの実保育園	大川577-2	8	11	4	0	1	
	みよし保育園	新川362-5	7	8	1	1	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	9	11	0	0	3	6
	ちいろば保育園	登野城1011	4	4	5	0	0	0
	なごみの広場保育園	大浜436-1	9	7	0	0	0	4
緑ヶ丘保育園	石垣340-1	5	6	3	2	0	0	



薬代を減らして家計を助けます。

# ジェネリック医薬品を利用しましょう!

ジェネリック医薬品は、これまで使われてきた薬の特許が切れた後に、同等の品質で製造販売される低価格の薬です。  
ジェネリック医薬品の選択は、自己負担の軽減だけでなく医療費全体の抑制にもつながります。

市民保健部健康保険課 (0980-82-8126)

# 11 Calendar

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 ・石垣島まつり
3 ・文化の日 ・石垣島まつり 市民大パレード	4 ・振替休日	5 ・多重債務相談 (市役所)	6 ・法律相談 (市役所) ・両親学級① (健康福祉センター) ・巡廻行政相談会 (高田地区・老人福祉センター)	7 ・少年問題・人権 相談 (市役所) ・1歳6か月児健診 ・3歳児健診 (健康福祉センター)	8 ・特定健診 (集団) (健康福祉センター)	9 ・3-4か月児健診 ・9-10か月児健診 (健康福祉センター) ・特定健診 (集団) (天川公民館・登野 城団地)
10 ・特定健診 (集団) (健康福祉センター) ・真喜良第2回地	11	12 ・多重債務相談 (市役所) ・離乳食実習 (健康福祉センター)	13 ・法律相談 (市役所) ・両親学級② (健康福祉センター)	14 ・少年問題相談 (市役所) ・2歳2か月児 歯科指導 (健康福祉センター)	15	16
17 ・家庭の日	18	19 ・多重債務相談 (市役所) ・妊産婦・乳幼児 保健相談 (健康福祉センター)	20 ・法律相談 (市役所) ・両親学級③ (健康福祉センター)	21 ・少年問題相談 (市役所) ・1歳6か月児健診 ・3-4か月児健診 (健康福祉センター)	22	23 ・勤労感謝の日
24	25	26 ・多重債務相談 (市役所)	27 ・法律相談 (市役所) ・両親学級④ (健康福祉センター)	28 ・石垣市防災 講演会	29	30 ・石垣島マラソン 申込締切日

※上記日程は、予定です。詳しくは関係課までお問い合わせください。

## 健康相談日程

- ・11月 6日・20日 伊原間保健指導所
- ・11月 7日 登野城漁港
- ・11月 8日・22日 川平保健指導所
- ・11月20日 名蔵公民館
- ・11月27日 公設市場

【問い合わせ】健康福祉センター 電話：0980-88-0088

## 平成25年度石垣市防災講演会

日時：平成25年11月28日(木)  
19:00-21:00

会場：健康福祉センター検診ホール  
演題「なぜ防災に取り組むのか」  
琉球大学 工学部 助教 神谷大介氏

## 借金問題・過払い金返還請求

出張無料相談会開催いたします。相談会は予約制になっております。  
借金の返済にお困りの方や、過払い金返還請求をお考えの方はこの機会にお気軽にご相談ください！当日は費用は一切かかりません。ご相談者様のプライバシーを厳守します。

11/16(土)11/17(日) 大川公民館  
11/18(月) 石垣市総合体育館  
※開催に関する詳細はお気軽にお問い合わせください。

相談会予約ダイヤル 【受付時間】  
9:00~21:00  
**0120-312-593**

エイジス法律事務所 〒104-0061  
Aegis 東京都中央区銀座 6-7-18 デイム銀座ビル 4 階  
Tel.03-3289-1055 代表弁護士 長 裕康 (東京弁護士会所属弁護士登録番号 39874)

## 保険の無料相談のお知らせ

「保険料が少し負担…」 「本当に今の保険で大丈夫？」 「そろそろ保険を考えたい」という方は、保険クリニック石垣島店に相談しましょう。家計の見直しには、保険料などの固定費の削減が効果的です。家族構成や職業、備えに対する考え方によって、必要な保障は違います。相談は無料。まずは電話で予約を。

<相談予約・問い合わせ>  
**保険クリニック石垣島店**  
(真栄里 アルルタウン内)  
**0120-920-559**  
営業時間：毎日9~18時

