

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…7P
- お知る世…9P
- 保健だより…11P
- 市民カレンダー…12P

人口と世帯数	
総人口	48,735 (+23)
男	24,381 (+6)
女	24,354 (+17)
世帯数	22,435 (+21)

(平成25年10月末日現在の住民基本台帳・外国人登録人口)

2013
No.504
12
月号
平成24年
毎月1回発行

石垣報
Ishigaki News

石垣島

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

スズキクルーズ社のクルーズ船「スズキスズキ」が10月28日、今季最後の運航で石垣港に入港しました。今年度の寄港回数は昨年より16回多い16回で、過去最多の8万4315人の台湾人観光客が石垣島を訪れました。



麗星郵輪



まちの話題



Topic of the town

第49回石垣島まつり2013 開催!

新石垣空港「南ぬ島石垣空港」開港記念の第49回石垣島まつり2013が11月2日、3日の二日間行われ延べ59,000人余りが来場し賑わいました。ステージでは「やなわらばー」「ミヤギマモル」「ストライクカンパニー」などの地元出身アーティストが出演し会場を盛り上げました。恒例となった市民大パレードでは46団体約2200人が参加し、工夫を凝らした衣装や踊りで沿道の観客を楽しませました。(11月2日・3日)



めざせサッカー日本代表!

市主催のキッズサッカー教室が市内14の幼稚園でおこなわれました。この事業は子供たちの体力向上やスポーツを楽しむ機会を提供する目的で実施されています。サッカー教室ではサッカーの基本的なルールやボールの蹴り方、ドリブル、シュートなどを練習し、子ども達がグラウンド狭しと楽しそうにボールを追いかけていました。(10月9日)



グレートアース石垣島開催!

「グレートアース石垣島ライド」が新川の舟蔵公園を発着するコースで行われました。このイベントは、石垣島の信号のないコースを自分の体力に合わせてゆっくりのんびりと3つのコースを自転車で駆け抜けるイベントで①ギバリョーコース：約125km②フナクヤコース：約90km③カピラワンコース：約55kmが設定され県内外から多くの自転車愛好家に参加し、石垣島の風光明媚な自然を楽しみました。(10月27日)



高嶺幸子氏に 「行政相談委員総務大臣表彰」

～国民と行政の橋渡し活動を評価～

高嶺幸子さん（石垣市担当）が、長年の行政相談委員としての活動が評価され、平成25年度「行政相談委員総務大臣表彰」を受賞されました。

毎月第1水曜日は行政相談会
(市役所3階市民相談室)

行政相談委員は市民と行政のパイプ役として、市役所で行う毎月第1水曜日の行政相談会と各地区で春・秋に実施する巡回相談会などで行政への苦情などに関する相談を受け付けています。

姉妹都市ハワイ州カウアイ郡で 異文化交流、体験学習！

8月21日から8月31日までの期間、本市は姉妹都市ハワイ州カウアイ郡へ中学生3名を、異文化交流や体験学習により、心豊かで広い視野をもった国際社会に貢献する人材育成を目的に派遣致しました。派遣された中学生は6月に開催した石垣市長杯中学生英語弁論大会の上位3名の久松南さん（伊原間中3年）、前濱祐里さん（富野中3年）、吉田卓矢さん（名蔵中3年）。

3名の派遣生徒は、カウアイ出発前、不安でいっぱい表情でしたが、学校の温かい歓迎を受け、また現地生徒との交流、ホストファミリーとの生活等、様々な経験をとおり、生徒の表情が自信に満ち溢れ、積極的に明るく行動をとるようになりました。カウアイ高校では、生徒たちと交流し、英語による授業も体験しました。3名はそれぞれのクラスでスピーチを披露し、事前研修で準備をしていた石垣島の紹介プレゼンテーションや安里屋ユンタ、まみどーまの踊りを披露するなど、地元の高校生との交流を深めました。



カウアイ市長と記念撮影！

広島・長崎平和大使派遣事業報告

「平和を考える作文」で入賞した平田こころさん（石垣第二中3年）、向井美波流さん（石垣中1年）2名を広島市原爆死没者慰霊式並びに平和祈念式典へ、「平和を考える絵画」で入賞した小田島汐音さん（吉原小6年）、下地諒さん（吉原小6年）2名を長崎原爆犠牲者慰霊平和式典に派遣しました。広島では「ひろしま子ども平和の集い」等にも出席し、平和を考える作文発表や、同世代の子どもたちと平和についての意見交換を行い、長崎では「青少年ピースフォーラム」にも参加し、原爆投下中心地でのフィールドワークや参加者との意見交換会に参加するなど、広島と長崎、それぞれ原爆についての学習や未来像を考える平和学習をしてきました。





市長とランチミーティング

39

まちに根付いた大人の吹奏楽団を目指して！

第39回「市長とランチミーティング」は9月24日(火)に「石垣市民吹奏楽団」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。一時間という短い時間ですが、市民のみなさんの日頃の活動の様子や様々な意見を聞かせて頂き、それらをうまく市政運営に繋げていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。石垣市民吹奏楽団のみなさんの活動は日頃から注目しています。組織が着実に大きくなっているのを見ると、順調に活動をしているんだなあと感じているところです。今日は遠慮なくどんな意見を出していただければと思います。

西倉 団長 昨年の8月にチームを立ち上げて、これだけの人数が集まり皆で音楽を楽しんでいます。市民の皆さんにもさまざまな場所で私たちの演奏を聴いていただき楽しんでもらっていて、これからは益々チームを発展させていきたいと考えています。今日はよろしくお願いいたします。

篠氏 西倉団長と私で吹奏楽団を立ち上げて、当初は団員が集まるの心配していましたが、石垣市は潜在的な音楽人口が多

くいて素晴らしい仲間が多くメンバーとして加わってくれました。メンバーみんな音楽が心から好きで、日曜の夕方から集まって楽しく練習をしています。その活動の中で、我々だけではないのですが、市内で音楽をやっている人たちは練習場所を確保するのが大変なんです。私たちはこれから石垣市に貢献できる吹奏楽団として頑張っていけますので練習場所を提供していただければと考えています。



団員 音楽をやりたいけど演奏

できる場所がない等の理由で眠っている人材も沢山いると思うので、その人たちにも手を差し伸べる事ができないかなと思っております。例えば、どこかスペースのある一定の時間を開放して自由に音楽ができる場所を市民のみなさんに提供することで、久しぶりに音楽をやってみようかと思う人たちも出てくるのではないかなと思います。個人だけではなく私たちのように自前で練習場所を確保している団体も他にあると思うので、どうかしてサポートしてもらいたいと思っています。広く一般の音楽家たちの下支えを市で行って頂けたらありがたいです。

団員 あと、吹奏楽にはドラムセットやティンパニーなど大型の楽器もあるので、それらを保管しておく場所の確保も大変なので、保管場所がある練習場所があった方が活動しやすいと思います。他の市町村では市民ホールなどで毎週決まった日に練習場所としてステージを抑えてもらえて、なおかつステージ裏の倉庫に楽器を保管しておいてもらっている所もあります。石垣市でもなんとかそのような対応をしてもうえたらいいなと思います。



団員 例えば市内の小中学校などの空き教室などを活用できないですか？私たちの活動時間が夜間なので、色々クリアしなければいけない事があるかと思いますが、そういう眠っている施設の有効活用にもつながると思います。小さな島でこれだけ芸能が盛んな地域は他にないと思うので、吹奏楽も含めて行政の方からも様々なサポートをしていただけると、もっと島の芸能活動が発展していくと思います。

中山市長 現在、練習で活用しているところはどのような場所ですか？



団員 石垣島というのは、本土の



中山市長 市内の小学校、中学校でマーチングや吹奏楽を頑張っているんですが、高校に上がると同時に島外のマーチングのレベルの高い高校へ進学するケースがあるので、できればみんなが地元の高校に残って演奏を続けてくれればいいなと思うし、そうなるべくと皆さんの活動がもつと活きてくると思っていますね。

団員 現在は少年自然の家で3時間程度を千円くらいで借りて練習しています。利用料も安いし、大きな音を出しても問題ないので今のところ使いやすい施設ですね。施設のご好意で倉庫も使わせてもらっています。

西倉 団長 若干出入りがありましたが現在は22名在籍しています。私たちは大人の吹奏楽団として、例えば中学、高校で吹奏楽をやっていた子供たちが社会人になった時に、いつでも吹奏楽を楽しめる

西倉 団長 今日に来ていない団員が沢山いますが、みんなそれぞれ頑張っていますので行政のサポートをぜひよろしく願っています。

中山市長 年末に石垣島で第九、いいですね！

また、吹奏楽はオーケストラの基礎にもなるし、合唱もできるし、オケと合唱ができれば第九ができるというように吹奏楽を基本として色々なことが石垣島で出来るようになります。

人たからすると何か機会があれば行ってみたい場所だと思うので、石垣島で吹奏楽フェスティバルを開催すれば全国から演奏家たちが集まってくるのではないかと思います。全国では色々な場所でのようなイベントを行っていますので、石垣島で吹奏楽フェスティバルを行えば観光がてら石垣島で演奏してみようかなと考えてくれる人は沢山いると思います。

中山市長 今日には沢山夢のある話を聞かせてくれてありがとうございます。すぐにやってみようという話もありませんか？



西倉 団長 最後に市内の学校などで使っていない休眠楽器を貸していたら、楽器の有効活用にもつながるので是非ご検討いただければと思います。

中山市長 石垣島に転勤や移住してくる吹奏楽経験者が、すぐに吹奏楽団に入れる環境があるというのは良いことですね。探せば弦楽器をやっている人も沢山いるかもしれないですね。

中山市長 石垣島で根付かせたいなと思っています。

石垣市民吹奏楽団 団員募集中！

うまいへたは関係なく、純粹に音楽を楽しみたい人を募集しています！モットーはみんなで楽しく！一緒に楽しく演奏してみませんか？

問い合わせ

0980-87-0503 (事務局・篠)

ていた大きなながら、また皆様の力も借りながら石垣市民が音楽に親しめるような環境作りをしていきたいと思っておりますので、今後ともよろしく願います。

今思えば、石垣では夏から秋にかけて色々な伝統行事があつて忙しかつたのですが、アメリカでは10月から色々なお祭りや祝祭日があつて賑やかになります。10月にハロウィン、11月に感謝祭、12月にクリスマス、それから年末年始のお祝いがあります。私は中国で育ちましたが小学校は国際学校に通っていたので、ある程度外国の祝祭日についても知っていましたし、住んでいた近所にも外国人が多く住んでいた為、ハロウィンのパーティーで「Trick or Treat」をしたこともありまして。とは言つても、時々アメリカで育つた人と文化の差を感じたこともあります。

ところで皆さん、子供の時、サンタさんのこと信じていましたか？

この前、アメリカから来たALTたちとクリスマスの話をしていた時、文化の差を感じて、改めて勉強になりました。一クリスマスの前夜、サンタさんは煙突からおりて、その家の住人が準備したクッキーとミルクを食べて、いい子にはクリスマスツリーの下にプレゼントを置いて帰ります。この話は私が子どもの頃から聞いていました。ALTたちの会話で、私が「そういえば、私の家ではクリスマスツリーを飾ったことは数回しかないし、クリスマスツリーの下で家族と祝つて、プレゼントを開けるのは、もう久しく無いなあ。」と言つたら、皆は信じられない顔をしました。

「サンタさんからプレゼントをもらえなかつたら、自分はお子にしてないからかなと思つて、私ならすぐ落ち込むよ。」とのこと。

「え、でもサンタさんが実は両親だったということは分かつていたよ。」と、私が言いました。

Hello! 10

CIR ジェンから

第8代石垣市国際交流員
ジェン・キュー (22歳)
米国ニューヨーク出身



「うそ！私は子供の時、本気でサンタさんが存在すると思つてたよ！」

「そうそう！だから、サンタさんが自分の父と分かつた時、ショックだったよ。それに、弟には内緒だよと言われて...」と、ALTの友達が言いました。

色々話を聞くと、アメリカの両親はすごいなあと思つました。アメリカでは、親は本当に頑張つて子供の為にこっそりサンタさんの役をしているのです。私はクリスマスがアメリカ人にとって、そこまで特別とは知りませんでした。クリスマスは私にとって、そして多分中国人にとつても、家族や友達とプレゼントを交換する日に過ぎませんが、アメリカの子供にとっては、クリスマスは魔法の日であり、とても特別な日のようです。

国際化している今の社会では、外国の祝祭日や文化も自分の国に入つてきて、祝うこともあります。その祝祭日の意味がちょっと変わつてきています。多分ヨーロッパでもアメリカでも、クリスマスは家族と祝う日ですが、日本では恋人と過ごす日だとも聞きました。

石垣のみなさんにとって、クリスマスはどんな日ですか？

所得税・贈与税の確定申告は、e-Tax をご利用ください

石垣税務署から
のお知らせ

【e-Tax ご利用のメリット】

- 国税庁ホームページから電子申告
- 添付書類を提出省略
- 還付がスピーディー
- 24時間いつでも利用可能

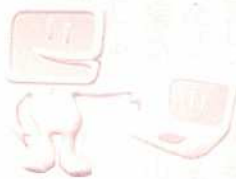
※利用の際は、電子証明書の取得、ICカードリーダーの購入などの事前準備が必要です。

★★ e-Tax に関する詳しい情報はイータックスホームページへ ★★

<http://www.e-tax.nta.go.jp>

イータックス

検索



国有財産一般競争入札のお知らせ

沖縄総合事務局では、国有財産の売却を11月11日(月)に公示しました。

12月4日(水)から12月13日(金)まで入札の応募を受け付けます。

石垣市内にも売却物件がありますので、お気軽にご連絡ください。

◎石垣市宇平得386番地2 雑種地(登記簿地目は畑)582.44㎡(約176坪) 最低売却価格1,190万円

【問い合わせ】

沖縄総合事務局 八重山財務出張所 電話：0980-82-4941

Webサイト：<http://ogb.go.jp/okizaimu/kokuyu/kouji-top25.pdf>



平成26年度 石垣市立小中学校就学手続のお知らせ

来年4月に石垣市立小中学校へ入学予定の新一年生の保護者に対して、平成26年1月上旬に就学通知書(ハガキ)を送付します。※お手元に届かない場合は、石垣市教育委員会学務課までご連絡ください。

●通知書は大切に保管し、入学式当日必ず学校に持参してください。

●入学式の日時等については、指定の学校へご確認ください。

●入学式に出席できないときは、事前に学校へご連絡ください。

●特別な事情がある場合、指定校の変更申立ができます。

※詳しくは石垣市教育委員会学務課のHPをご参照ください。

●次のような場合は、石垣市教育委員会まで届け出てください。

- ①病気、その他の理由で就学猶予・免除を受けたい。
- ②特別支援学校に入学する。
- ③住所を変更した。
- ④記載事項に誤りがある。
- ⑤国・私立の学校へ入学する。
- ⑥市外へ転出する。

【お問い合わせ】

石垣市教育委員会学務課
電話番号 0980-83-0355



教育委員会だより

学校訪問

教育委員が幼稚園・小・中学校を訪問し、各学校の教育環境を視察するとともに学校での課題事項などの報告を受け、実状を把握しながら今後の教育行政の充実に努める機会としています。今年度の予定は下記のとおり。

- 大浜中学校：平成25年11月14日（木）
- 川平小中学校：平成25年11月19日（火）
- 大本小学校：平成25年11月20日（水）
- 伊野田小学校：平成25年11月28日（木）
- 新川小学校：平成26年1月16日（木）
- 八島小学校：平成26年2月7日（金）
- 宮良小学校：平成26年2月14日（金）

高等教育機関等誘致可能性調査事業

この事業は沖縄振興一括交付金を活用した事業です。石垣市に大学や専門学校などの高等教育機関等を誘致した場合、地元の子供たちの進学機会を増やすことにつながり、学力意識の向上が図られるとともに、人口面での効果、研究機能を活用した「生産誘発効果」、教員や職員を採用することによる「雇用創出効果」、学生が生活することによる「需要創出効果」が生まれるのではないかと可能性を探るための調査です。平成26年1月末までに3回ほどの委員会を開催し、誘致の可能性や、立地条件、受け入れに伴う諸課題などを検討していきます。高校生や市民の皆さんを対象としたアンケート調査を11月末まで実施しておりますので、ご協力をお願いいたします。

平成26年度 石垣市立幼稚園 園児募集のお知らせ

平成26年度の石垣市立幼稚園園児を次のとおり募集しますので、入園を希望される方は必要書類を添えて、指定園で手続きを行ってください。

- 対象：石垣市内に居住する満5歳児
(平成20年4月2日～平成21年4月1日生の幼児)
- 4歳児保育実施園※市立幼稚園一覧表参照(◇印の園)※
市立幼稚園一覧表

園名	電話番号	園名	電話番号
わかば幼稚園 ◇	88-2320	みやなが幼稚園 ◇	96-7714
あらかわ幼稚園	82-2387	しらは幼稚園 ◇	96-7011
みやまえ幼稚園 ◇	82-2385	いのだ幼稚園 ◇	96-8904
みやとり幼稚園	82-2394	ひらくぼ幼稚園 ◇	89-2537
やえやま幼稚園 ◇	82-3484	なぐら幼稚園 ◇	83-1880
あまかわ幼稚園 ◇	82-2497	のそこ幼稚園 ◇	89-2336
へいしん幼稚園	82-3211	あかし幼稚園 ◇	89-2249
おおはま幼稚園	82-5529	おおかわ幼稚園	83-0905
かわはら幼稚園 ◇	82-9729	まさら幼稚園	82-8244

※対象児には、平成25年12月中旬に募集案内ハガキが届きます。

- 通園区域：
指定園区(小学校の校区に準ずる)を厳守してください。

- 申込場所：指定幼稚園(募集案内ハガキに記載)

- 募集日時：平成26年1月15日(水)・16日(木)
午後2時から4時まで

※都合により上記日時に申込みができない場合は、指定幼稚園に連絡してください。

- 入園手続きに必要な物
(対象児同伴の上、次の物を持参すること)
①募集案内ハガキ
②保護者名義の預金通帳
③印鑑(預金通帳登録印鑑)

※②保護者名義の預金通帳 ③印鑑は、保育料口座振替手続きに使用します。(利用可能金融機関：琉球銀行・沖縄銀行・沖縄海邦銀行・沖縄県労働金庫・沖縄県農業協同組合・沖縄県信用漁業協同組合連合会)

- 入園料及び保育料
▼入園料：7,000円
▼保育料：(年額)60,000円(月額割：5,000円)
▼預かり保育料：(年額)60,000円(月額割：5,000円)

ご不明な点などがありましたら、下記または指定幼稚園(午後2時～午後4時の間)へお問い合わせください。

【お問合せ】学務課学務係 ☎83-0355

市立図書館からのお知らせ

クリスマスだよ！
きてみて図書館

もうすぐクリスマス。市立図書館では今年も「クリスマスだよ！きてみて図書館」を下記のとおり開催します。影絵シアターや読み聞かせなど盛りだくさんのイベントですので、ぜひ、お越しください。

12月22日(日)14:00～
市立図書館2階 視聴覚室

読み聞かせ

影絵シアター

エフロンシアター

サンタさんもやってくる!?

※内容は変更となる場合があります。
ご了承ください。

国営石垣島地区の農家の皆様へ協力願い

以前に整備した、宮良川地区、名蔵川地区、大浦川地区の施設が老朽化し機能低下しているため、再整備や新規地区を入れて国営石垣島地区としてかんがい排水事業を計画しています。平成26年度着工へ向けて同意徴集作業を近々始めます。推進委員が農家の皆様のお宅へお伺いしますので、ご協力させていただきますようお願いいたします。

同意徴収へお伺いします。ご協力ください。

お問い合わせ
石垣市農林水産部むらづくり課 TEL: 0980-82-1518
石垣島土地改良区 TEL: 0980-82-7980
沖縄県八重山農林水産振興センター TEL: 0980-82-2342
内閣府沖縄総合事務局土地改良総合事務所石垣支所 TEL: 0980-82-3500

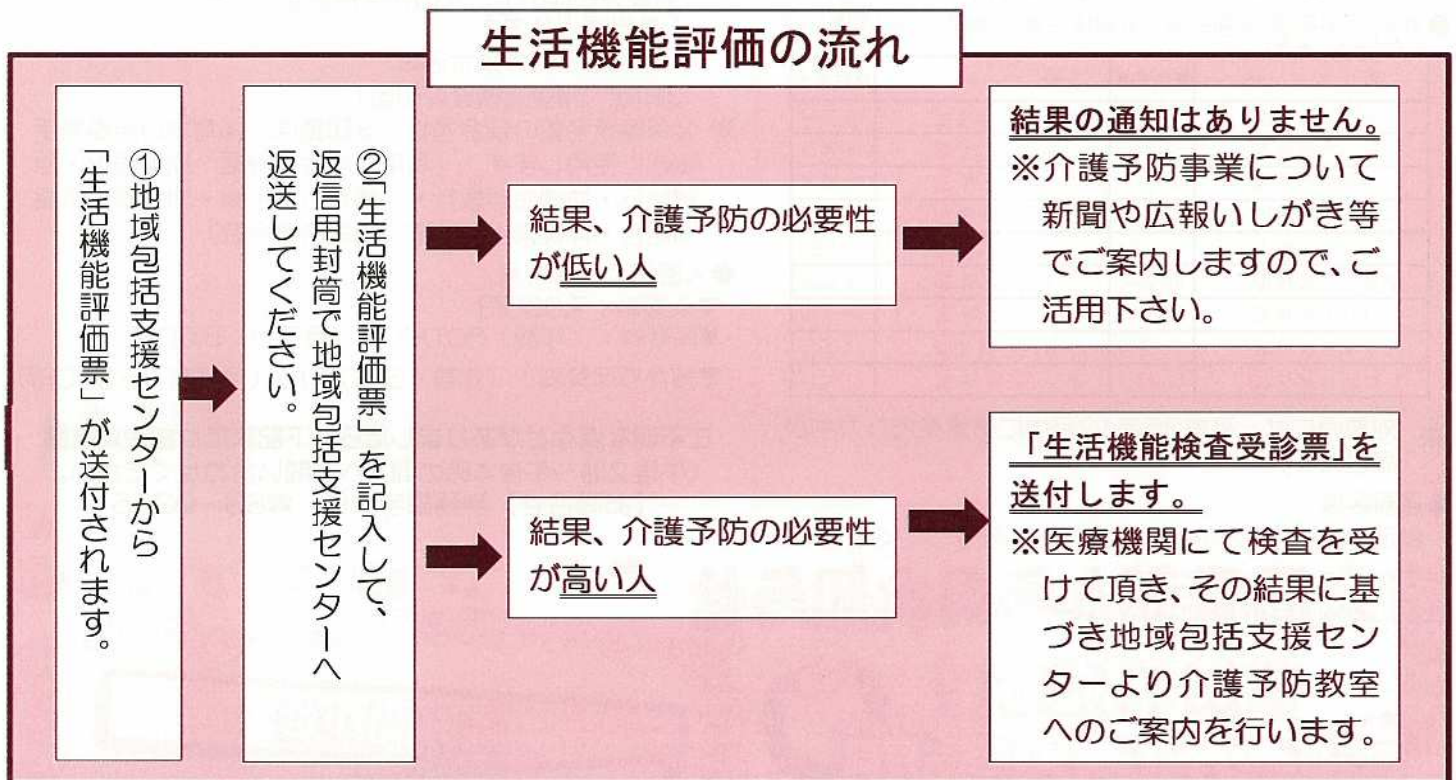


「生活機能評価票」送付のご案内

介護予防を推進する為、ご自分のからだの状態を振り返る為の生活機能評価（アンケート）を実施しています。届いた方はアンケート記入の上、同封の返信用封筒で返送していただきますようよろしくお願いいたします。

今年度対象者：石垣市に在住の65歳～69歳の方

※ただし、介護保険の認定を受けている方、特定健診会場で生活機能評価をすでに受けられた方は対象になりません。



問い合わせ先：福祉部介護長寿課 地域包括支援センター TEL: 0980-84-3333 FAX: 0980-83-5525

平成26年石垣市成人式

日時：平成26年1月4日（土）午後1時開始 開場：正午

場所：石垣市民会館大ホール

対象：平成5年4月2日～平成6年4月1日生まれの方

◎二十歳の門出を祝う集いです。多くの成人の皆様のお待ちしております。

◎個人あてのご案内状の発送はいたしませんのでご了承ください。

【問い合わせ先】いきいき学び課 0980-83-0373



お知らせ

◆平成25年度石垣市国保税 収納対策緊急プラン

石垣市健康保険課

国民皆医療保険制度の中核を担う「国保」制度を堅持していくため、左記の「石垣市国保収納対策緊急プラン」のもと収納率向上対策を実施しています。

①資格・賦課の適正化
職域保険(社保)加入者及び喪失者へ早期の国保資格喪失・取得手続きや所得未申告者へ申告勧奨の取り組みなど、資格・賦課の適正化を図ります。また、倒産や解雇などによる非自発的失業者への保険税軽減制度の周知を図ります。

②「短期被保険者証」「資格証明書」の活用
納付機会の確保につなげる「短期被保険者証」だけでなく、1年間滞納が続いた場合には、「被保険者資格証明書」を積極的に活用した納税折衝を行います。

③納税指導員による納税相談窓口
毎週月曜日と木曜日は夜8時まで相談窓口を開設し、滞納者の生活事情の把握や資格調査等を行いながら滞納解消に向けた納税指導を行います。

④滞納処分の実施
滞納者の財産調査を行い、預貯金、給与、不動産などの差押を徹底します。

【問合せ先】石垣市健康保険課
☎0980-861-6126

◆法律相談について

石垣市市民生活課

石垣市では毎週水曜日に法律相談を行っています。土地・金銭・相続
日時：毎週水曜日
午前9:30～12:00(受付11:30まで)
相談員：弁護士
相談料：無料

備考：相談を受ける際は、契約書、登記簿等の関係書類を持参して下さい。また、経過を時系列で整理すると相談がスムーズになります。
【問い合わせ先】
☎0980-862-1236

◆中小企業施策説明会・大相談会 in 石垣市について

内閣府沖縄総合事務局

「中小企業施策説明会・大相談会 in 石垣市」が、がんばる中小企業等を応援します。

沖縄県離島地域において、中小企業施策の周知及び活用促進と、中小企業者が抱える課題等の解決を図るため、関係支援機関による総合的な施策説明会及び出張相談会を開催します。

【日時】平成25年12月2日(月)13時～16時30分(開場12時30分)

【場所】沖縄県八重山合同庁舎 2階大会議室

第一部 13時～14時30分
中小企業施策説明会、事業の活用紹介
第二部 14時30分～16時30分
大相談会(相談会参加機関) 内閣府沖縄総合事務局経済産業部 沖縄労働局、沖縄振興開発金融公庫、中小企業基盤整備機構沖縄事務所など

【参加費】無料
申込方法：事前申込が必要となりますので、下記のホームページから申込書ダウンロードし、ファックスで申込をお願いします。

【問い合わせ先】申し込み先
内閣府沖縄総合事務局 経済産業部 中小企業課 安慶名、大城
☎098-869-1765
FAX:098-860-3710

◆高齢者問題に取り組む弁護士による電話無料法律相談

沖縄弁護士会

【日時】毎週水曜日 午後1時～4時
【電話】070-5413-3691
【対象】高齢者、高齢者ご家族
【相談員】弁護士 相談料：無料
相談内容(例)
・1人暮らしですが、最近物忘れがひどくなってきたので、財産の管理が心配です。
・先祖から受け継いだ畑がありますが、名義が先祖のままになっています。

私の年金を同居の家族が取り込み渡してくれません。借金が多く返せませ、よい方法はありますか。

・相続について教えてください。
・悩んでおられることをなんでもお気軽にご相談ください。

【問い合わせ先】
沖縄弁護士会
☎098-865-3737

◆平成25年度戦没者遺児による慰霊友好親善事業実施について

一般社団法人 日本遺族会

日本遺族会では、平成3年度より国(厚生労働省)から補助を受け、「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」を実施しております。

この事業は戦没者遺児に対する慰藉の一環として、先の大戦において父等を国に捧げた戦没者の遺児が、一度は亡き父等の眠る地へ赴き、心行くまで慰霊追悼を行うとともに、現地の方々と友好親善を目的としたものです。

費用は参加費として9万円
日程の詳細は、日本遺族会事務局までお問い合わせください。
お申し込みは各都道府県の遺族会へ
【問合せ先】
☎03-3261-5521

【実施地域】(広域地域)
①旧満州 ②西部ニューギニア ③アッツ島 ④旧ソ連 ⑤中国(1次) ⑥マリアナ諸島 ⑦東部ニューギニア(1次) ⑧ボルネオ・マレー半島 ⑨トラック・パラオ諸島 ⑩ソロモン諸島 ⑪フィリピン(1次) ⑫ミャンマー・ベトナム ⑬台湾・バシー海峡 ⑭東部ニューギニア(2次) ⑮ミャンマー・ベトナム(2次) ⑯フィリピン(2次) ⑰中国(2次) (特定地域)
①ビスマルク諸島 ②西部ニューギニア ③マーシャル・ギルバート諸島

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の使用法
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12月22日(日)13時から16時
【申込期限】12月16日(月)
 - ・子どもの心肺蘇生法、AEDの使用法
喉に詰まった時の対処法
【会場】健康福祉センター 2階和室
【日時】平成25年12月8日(日)13時から16時
【申込期限】12月2日(月)
- 【共通事項】
受講料 無料
【申込先】
石垣市消防本部
0980-82-0119



年末年始のごみ収集について

【ごみ収集について】

●もやすごみ、もやさないごみ、有害ごみ、資源ごみ12月31日(火)まで収集します。年始は1月4日(土)から収集します。

●そだごみ

12月27日(金)まで収集します。年始は1月6日(月)から収集します。
※そだごみの収集について収集曜日の前日までに電話にてお申込みください。環境課【0980-82-1285】

【自分でごみを施設に持ち込む場合】

●もやすごみ(タンス等、可燃性そだごみ、草木類を含む)

搬入場所：石垣市クリーンセンター

12月28日(土)～31日(火)午後5時まで。

年始1月4日(土)午前8時30分から。

●もやさないごみ・有害ごみ・資源ごみ

(扇風機等、不燃性そだごみ)

搬入場所：石垣市一般廃棄物最終処分場

12月28日(土)～31日(火)午後5時まで。

年始1月4日(土)午前8時30分から。

※年末、施設内は大変混雑します。ごみはできるだけ指定曜日に出してください。

2014年の初ランは、石垣島で。

第12回

石垣島 マラソン

ISHIGAKI JIMA-ISLAND MARATHON

2014.1.26 SUN AM9:00 START

石垣市中央運動公園陸上競技場

・フルマラソン 42.195km
・23km・10km

・フルマラソン(ウイメンズ) 42.195km
・23km(ウイメンズ)・10km(ウイメンズ)

第12回石垣島マラソン 申込締め切り間近！！ 11月30日(土)迄！

参加資格

1. 国籍を問わず健康な人。但し16歳以上に限る。(代理出場不可)
2. 高校生は保護者の同意を必要とする。
3. 車いす等での参加は不可とします。
4. 単独走行が困難な方(障がいをお持ちの方)は伴走者をつけることができる。但し、盲導犬の伴走は不可とします。
5. 参加者の大会中での事故の責任を明確にするため、誓約項目に同意された方に限る。
(※各種日一般部門において女性は新設する「ウイメンズの部」の登録となります。)

参加料

- | | | |
|-----------|-----------|------------|
| 1. フルマラソン | 一般 5,000円 | 高校生 3,000円 |
| 2. 23km | 一般 4,000円 | 高校生 3,000円 |
| 3. 10km | 一般 4,000円 | 高校生 3,000円 |
- (Noカード、記念Tシャツ、完走記念メダル等を含む)

申込方法

インターネットまたは郵便振り込み

・電話・FAXでのお申し込みは受け付けておりません。ご了承下さい。

申込規定

1. Tシャツサイズの記入漏れは、全て[Lサイズ]とします。
2. 氏名等に旧字体を使用している場合、新字体に変更する場合があります。
3. 競技者の大会中での事故の責任を明確にするため、申込みされた参加者は誓約項目に同意し、申込みを行なったとみなします。(代理出場不可)
4. 申込書の個人情報、参加案内、記録通知、関連情報の通知、大会協賛・協力・関係各団体からのサービスの提供、記録発表に利用いたします。

ORIGINAL MUSICAL

～あなたがいる風景～

ヘルプス☆

STORY

芸能界で長年活躍している大物タレント矢沢マリ子(中尾ミエ)、偶然出会った、車イスの少年と介護ヘルパーに「私にも車イスを押させて」と言うが、あっさり断られてしまう。「私を誰だと思っているの!」納得いかない彼女はマネージャー(松尾伴内)に理由を調べさせる。「あーあ、またいつもの気まぐれが帰った。」と嘆くも、彼女はすでに、形だけのボランティアは無意味だと感じていたのだ。「すぐに介護現場へ行くわ。それは障害者や高齢者に会えるの?」「じゃあ、いっそのこと介護ヘルパーになるのはどうですか。といっても資格...要なので、学校に行かなくてはなりません、」面倒で諦めるだろうという算段だったが、子供の頃から芸能界で活躍し、ろくに学校へ行けなかったマリ子は、逆に喜んでしまった。こうして大物タレントが介護ヘルパーを目指すべく入学したのだが、そこでは...。大人と小人と高齢者、障害者と健常者、親と子。男と女。そしてスター、ノーマライゼーションとはどういうことなのか。生きるということとは?死ぬということとは? 答えはあるのか。なくてもいいさ。ヘルプスは今日も行く! (山口健一郎)

CAST



本間ひとし



松尾伴内



中尾ミエ



花山佳子



森川由加里

STAFF 作・音楽:山口健一郎 演出・振付:本間ひとし 脚本:長谷川見示 美術:中村公一 照明:松田あかね 音響:小塚亨 衣裳:赤星茉莉子
ヘアメイク:角田和子 衣裳助手:高井法子 演出助手:山本聡子 舞台監督:村田直美 南郷丈 池田幸子 舞台制作:加賀谷吉之輔
◆企画プロデューサー:中尾ミエ ◆主催・製作:アスレチック・ミュージックカンパニー 約見幸平 ◆宣伝デザイン:山本重也

制作協力:シーエティブロデュース SPECIAL THANKS:日本ケアサライ

2013年12月11日(水) 石垣市民会館大ホール 開場18:00 / 開演19:00

チケット(全席自由・税込) 大人 ¥2,000 小人(高校生以下) ¥1,000

チケット販売 ● ココストア 全店

- | | | |
|-------------------------|---------------------------|-----------------------|
| ● 石垣美崎 0980-83-4210 | ● 石垣 NIT 前 0980-83-0908 | ● 石垣シード 0980-88-5533 |
| ● 石垣登野城 0980-82-0432 | ● 石垣真喜良 0980-83-0071 | ● 石垣大川 0980-83-8536 |
| ● 石垣貝塚 0980-83-4836 | ● 石垣美咲センター通り 0980-84-2355 | ● 石垣大浜 0980-83-0089 |
| ● 石垣登野城天川 0980-88-0777 | ● 石垣浜崎二丁目 0980-88-6031 | ● 石垣平塚 0980-88-7600 |
| ● 石垣平良小学校前 0980-84-3368 | ● 石垣新川東 0980-84-1188 | ● 石垣真栄里 0980-83-0303 |
| ● 石垣磯辺 0980-83-9266 | ● 石垣八重 0980-84-3033 | ● 石垣市役所前 0980-82-2662 |

● 山田書店 Tel. 0980-82-2511

お問い合わせ 石垣市役所企画部企画政策課 Tel. 0980-82-1350 Fax. 0980-83-0782

ORIGINAL MUSICAL

～あなたがいる風景～

ヘルプス☆



出演

中尾ミエ 松尾伴内
花山佳子 森川由加里
tohko 本間ひとし

作・音楽:山口健一郎 / 演出・振付:本間ひとし / 企画プロデューサー:中尾ミエ

2013年12月11日(水)
石垣市民会館大ホール 開場18:00 開演19:00

チケット 大人 ¥2,000 小人(高校生以下) ¥1,000 (全席自由・税込)

お問い合わせ:石垣市役所企画部企画政策課 Tel. 0980-82-1350

平成25年12月11日(水) 石垣市民会館大ホール 開演19:00



保健だより 41

『特定健診を受けてみて・・・』

石垣市健康福祉センター 池城 咲野



特定健診を受けて頂いた方のうち、早期に降圧薬治療が必要な方が620名いました。(高血圧治療ガイドライン2009を根拠)高血圧は脳血管疾患の最大の原因です。石垣市の65歳未満の死亡原因はがんに次いで脳血管疾患です。また、65歳未満で脳血管疾患を発症し介護認定を受けた方の基礎疾患は高血圧が一番多いです。

死亡割合をみても、男性の65歳未満の死亡は全国1位の沖縄県と同じ割合です。このような石垣市の実態から、今年、5月から、健診時に血圧が160/100以上(Ⅱ度高血圧)の方を対象に「聞いて・見て・食べて納得!高血圧教室」を実施しました。参加者から、高血圧に対して、「薬を飲むとずっと飲まないといけないから飲みたくない」「病院へ行くほどの血圧じゃないと思った」などの声が聞かれました。

参加者の多くは、薄味にして塩分に気を付けていました。しかし、血圧があがる原因は塩分だけではなく、内臓脂肪やアルコールの過剰摂取とも関係しています。

内臓脂肪は血圧を上げる物質や、血管に直接作用して動脈硬化の原因となる物質を分泌することが分かっています。

また、アルコールは塩や砂糖と同じように浸透圧物質なので、血液量が増えて血圧があがります。そのため、内臓脂肪があって、アルコールを多く飲む方は高血圧のリスクが高まります。

今回の教室では、石垣市の健康の実態や高血圧のメカニズム、食事の話や調理実習、運動などを行い、全5回の教室を終えて、参加者から、「ウォーキングだけでなく、家でテレビを見ながらできる運動を教えてください、運動を始めた」「まずは体重を減らそうと思った」「自分の食事の量がこれくらいなんだと分かった」「お酒はやめられなけれど、飲む量に気をつけようと思った」「病院に行ったら薬を飲み始めた。もっと、早くに薬を飲んでおけばよかった。」との声が聞かれました。生活習慣も体質も一人一人違います。自分に合った健康づくりが継続できるよう、個別に支援していきたいと思います。

栄養士 根神さんの

健康★レシピ

油揚げとチンゲン菜の煮浸し

【作り方】

- ①油揚げは熱湯で油抜きし、千切りに、チンゲン菜は4cm長さに、人参は短冊切りにする。
- ②鍋にA、人参を入れて煮立て、弱火で5分ほど煮る。
- ③中火にし油揚げ、チンゲン菜を加えさらに煮込み、仕上げに醤油、半量のかつお節を加えひと煮立ちさせる。
- ④器に盛り付け、残りのかつお節をかける。



材料/分量 (5人分)

材料	分量 (5人分)
チンゲン菜	350g
油揚げ	50g
人参	80g A
牛乳	350cc
スキムミルク	大さじ1 1/3
塩	小さじ1/3
酒	大さじ1
醤油	小さじ2 1/2
かつお節	5g

【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
113kcal	6.2g	6.1g	200mg	1.4mg	0.6g

一口メモ【チンゲン菜(青梗菜)】

・中華料理でよく見かける緑黄色野菜のチンゲン菜は、ビタミンC、β-カロテン、などのビタミン群、鉄、カルシウム、リン、などのミネラル成分、食物繊維を豊富に含み、特にβ-カロテンはピーマンの6倍も多く含んでいる。ビタミンCやビタミンA(カロテン)が多いので風邪予防や抗酸化の働きで生活習慣病予防にも効果を発揮します。
・多く含まれるミネラル分は骨や歯を丈夫にするカルシウムや塩分の排出を促すカリウムもしっかり摂れ骨粗鬆症や高血圧の予防にも効果があります。



12 Calendar

石垣市初春の交歓会開催のお知らせ

2014年石垣市初春の交歓会(新年祝賀名刺交換会)を下記の通り開催いたしますので市民多数のご参加をお願いいたします。

- 日時:平成26年1月4日(土)午後4時 ●場所:ホテル日航八重山(八重山の間)
- 会費:3,000円 チケット販売期間(平成25年11月19日(火)~12月20日(金))
- チケット販売先:石垣市企画政策課・石垣市商工会・石垣市観光交流協会・八重山建設産業団体連合会
- 問い合わせ先:事務局(石垣市企画政策課) 0980-82-1350

1 日	2 月 ・BCG集団 予防接種 (健康福祉センター)	3 火 ・多重債務相談 (市役所)	4 水 ・法律・行政相談 (市役所) ・両親学級① (健康福祉センター)	5 木 ・少年問題相談 (市役所) ・9-10か月児健診 (健康福祉センター) ・3歳児健診 (健康福祉センター)	6 金	7 土
8 日	9 月	10 火 ・多重債務相談 (市役所) ・離乳食実習 (健康福祉センター)	11 水 ・法律相談 (市役所) ・両親学級② (健康福祉センター)	12 木 ・少年問題・人権 相談(市役所) ・2歳2か月児 歯科指導 (健康福祉センター)	13 金 ・特定健診(集団) (健康福祉センター)	14 土 ・3-4か月児健診 ・9-10か月児健診 (健康福祉センター)
15 日 ・家庭の日	16 月	17 火 ・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)	18 水 ・法律相談 (市役所) ・両親学級③ (健康福祉センター)	19 木 ・少年問題相談 (市役所) ・1歳6か月児健診 ・3歳児健診 (健康福祉センター)	20 金	21 土
22 日	23 月 ・天皇誕生日	24 火 ・多重債務相談 (市役所)	25 水 ・法律相談 (市役所) ・両親学級④ (健康福祉センター)	26 木 ・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)	27 金 ・官公庁御用納め	28 土
29 日	30 月	31 火 ・大晦日	節度ある飲酒を心がけましょう! 年末年始は飲酒をする機会が増えます。飲酒による事件、事故及び 路上寝こみが後を絶ちません。長時間の飲酒および深酒はやめ、節 度ある飲酒を心がけましょう。 八重山警察署			

※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

- ・12月4日・18日 伊原間保健指導所
- ・12月4日 新栄町公民館
- ・12月25日 公設市場
- ・12月5日 登野城漁港
- ・12月13日・27日 川平保健指導所

【問い合わせ】健康福祉センター 電話：0980-88-0088

平成25年度コミュニティ助成事業報告

石垣市消防本部では財団法人 自治総合センターの宝くじの社会貢献事業により幼年消防法被及び拍子木を購入いたしました。



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