



広報

いしがき

2015

広報いしがき

No. 519

3月号

平成27年

毎月1回発行

今月の主な内容

- 第13回石垣島マラソン...2P
- できごと...3P
- 市長とランチミーティング...6-7P
- お知らせ...10P
- 保健だより...11P
- 市民カレンダー...12P



第13回
石垣島
マラソン
ISHIGAKI-ISLAND MARATHON

人口と世帯数
総人口 48,938 (+28)
男 24,491 (+27)
女 24,447 (+1)
世帯数 22,957 (+54)
(平成27年1月末日現在の住民基本台帳・外国人登録人口)

第13回石垣島マラソン開催!
フルマラソンに1689名、23キロに1243名、10キロに1791名の合計4723名が出走し過去最高出走数の大会となりました。(1月25日)



第13回石垣島マラソン(42.195Km、23Km、10Km)が石垣市中央運動公園をスタート、ゴールに開催されました。

今回の大会には合計4723名のジョガーが出走し過去最高出走数の大会となりました。

スタート直後から徐々に気温が上がる厳しいコンディションの中でのレースとなりましたが、沿道からの声援に背中を押され、各ランナーがフィニッシュゲートを目指し力走しました!

フルマラソン男子ではゲストランナーの藤田敦史さん(千葉県)【2時間39分】、フルマラソン女子では久保田文さん(竹富町)【3時間9分】が、23Km男子では入高島卓也さん(島尻郡)【1時間23分】、23Km女子では会田麻紀さん(埼玉県)【1時間55分】が、10Km男子では席田佳則さん(大阪府)【37分11秒】、10Km女子では南沙知さん(和歌山県)【44分53秒】がそれぞれ優勝しました。

完走率はフルマラソンが87%、23Kmが84%、10Kmが89%となりました。





東宇里さんが最優秀賞受賞！ 沖縄県老人の意見発表大会



第35回沖縄県老人の意見発表大会で八重山地区代表の東宇里永清さん(73)【平得老人クラブ】が最優秀賞を受賞し、中山市長に受賞報告を行いました。

東宇里さんは「高齢者福祉の向上を目指して～全ての高齢者が輝き続けるために～」と題し意見発表を行い、高齢者の居場所として「ゆんたくサロン」活用の重要性を力強く訴え、八重山から6年ぶりの最優秀賞にみごと輝きました。

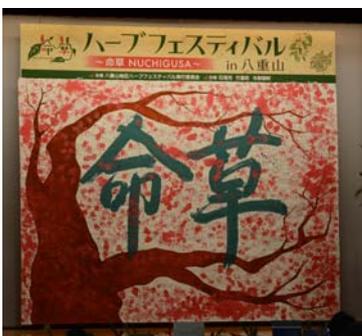
千葉ロッテ春季キャンプ2015！

今年で8年目を迎える千葉ロッテマリーンズ石垣島キャンプが市営野球場をメイン会場に行われ、2015シーズンに向けてのスタートを切りました。今年も過去5年ごとに優勝してきたゴールデンイヤの年となっていることから「日本一」奪還に期待が寄せられています。石垣市民の熱い応援で千葉ロッテマリーンズを日本一へ導きましょう★



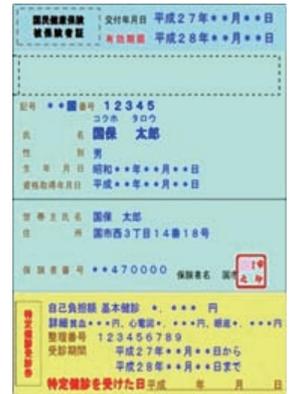
ハーブフェスティバルin八重山開催！

日本最南端のハーブの祭典「ハーブフェスティバル in 八重山～Nuchigusa 命草～」が開催され多くの市民、観光客が来場し賑わいました。このハーブフェスティバルはハーブの個性と特色を生かしハーブの魅力をPRするイベントとして開催されました。会場ではハーブを使った加工品の展示即売会や、講演会、石垣第二中学校の生徒によるハーブを使った料理レシピコンテストなどが行われました。また、会場では中山市長により大筆書きで「命草」と書かれた大きな桜の木のパネルに子ども達が手形で桜の花びらを付け、大きな桜の木を完成させました。



国民健康保険被保険者証の更新がスタートします

平成27年度の被保険者証は、コスモス色（赤）から空色（青）に変わります。平成26年度同様、被保険者証（退職含む）、高齢受給者証、特定健診券が一体型となっています。更新は平成27年3月2日（月）から市役所1階玄関ロビーの特設窓口で行います。カード化に伴う準備期間短縮のため、**これまで公民館等で行っていた出張更新はいたしません**ので予めご了承ください。



地区	指定日	時間
登野城、大川	3/2、3/3、3/4	9:00 ~ 17:00 (お昼休みも更新します) ◎3/7、3/8、3/28、3/29 のみ休日更新しています。 (22番窓口) ※更新時に納付がある場合は終業の15分前までに済ませて下さい。
石垣、新川	3/5、3/6	
美崎町、新栄町、浜崎町、八島町	3/9、3/10	
名蔵、川平、檉海	指定日なし	
平得、真栄里	3/11、3/12、3/13	
大浜、宮良、白保	3/16、3/17、3/18	
桃里、野底、伊原間、平久保	指定日なし	



⚠️ 更新時は混雑が予想されます！

未納（滞納）がある場合、納付確認または納付相談等により更新に時間を要します。来庁の際は、時間に余裕をもってお越しください。

更新の際は、国民健康保険被保険者証（全員分）、2月～3月中に納めた国保税の領収書、更新通知ハガキ、顔写真付身分証明書（必要に応じて確認）をご持参下さい。

➤ 詳細につきましては、石垣市健康保険課（Tel0980-87-9040）までお問い合わせ下さい。

市役所駐車場混雑時には「市役所第2駐車場」をご利用ください！



2月、3月は各種申告や転入・転出手続き等で市役所駐車場が大変混み合います。市役所へご用のある方は、北側駐車場が混雑している場合には**市役所第2駐車場**をご利用ください。

市役所へご用のある方には、**駐車無料サービス券が発行されます。**市役所駐車場（北側）混雑時には市役所第2駐車場をご利用ください。

駐車サービス券発行までの流れ

- ①用務先の窓口にて駐車券を提示します。
- ②駐車券を提示すると「駐車サービス券利用願」が貰えます。
- ③「駐車サービス券利用願」を1階ロビー総合案内窓口において「駐車サービス券」と引き換えてください。

平成27年春季火災予防運動 ～もういいかい 火を消すまでは まあだだよ～

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27年3月1日～7日**の間実施されます。

【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）



● 児童扶養手当と公的年金給付等との併給制限見直しに関するお知らせ

平成26年12月1日から「児童扶養手当法」の一部改正されました。

● 今回の改正により新たに手当を受け取れる場合

これまで、公的年金※を受給する方は児童扶養手当を受給できませんでしたが、平成26年12月以降は、年金額が児童扶養手当額より低い方は、その差額分の児童扶養手当を受給できるようになります。

※遺族年金、障害年金、老齢年金、労災年金、遺族補償など

【例】・お子さんを養育している祖父母等が低額の老齢年金を受給している場合

・父子家庭で、父親が低額の遺族厚生年金のみを受給

・母子家庭で、離婚後に父が死亡し、お子さんが低額の遺族厚生年金のみを受給している場合

＜参考：児童扶養手当の月額＞（平成26年4月～）

子ども1人の場合 全部支給：41,020円 一部支給：41,010～9,680円

子ども2人以上の加算額 2人目：5,000円 3人目以降1人につき：3,000円

● 新たに手当を受給するための手続き

児童扶養手当を受給するためには、事前に相談後、申請手続きが必要です。

該当するか分からない場合や、受給している年金額が手当額より低いかどうかについては、児童家庭課へお問合せ下さい。

石垣市児童家庭課 TEL：0980-82-1704

● 「平成27年度市・県民税（兼）国民健康保険税申告」送付資料の内容の訂正について

市・県民税の申告につきまして、毎年ご協力をいただき厚くお礼申し上げます。

さて、平成27年2月9日に申告対象者に申告書用紙を送付いたしましたが、同封しました説明資料の内容について、下記のとおり一部訂正がありましたのでお知らせいたします。

◆説明資料中、「申告書を提出しなければならない方」の内容の一部訂正

● 訂正前

◎申告書を提出しなければならない方

平成27年1月1日現在、石垣市に住所がある方

ただし、次のいずれかに該当する方は申告の必要はありません。

・税務署に所得税の確定申告書を提出した方

・給与所得のみの方で、勤務先から石垣市へ給与支払報告書（源泉徴収票）の提出のない方（勤務先に確認してください）

・65歳以上の公的年金収入のみの方で、扶養控除や医療費・生命保険料・社会保険料等の控除を受けたい方（年金から源泉徴収税額が徴収されている方は、税務署での確定申告になります）

● 訂正後

◎申告書を提出しなければならない方

平成27年1月1日現在、石垣市に住所がある方

ただし、次のいずれかに該当する方は申告の必要はありません。

・税務署に所得税の確定申告書を提出した方

・給与所得のみの方で、勤務先から石垣市へ給与支払報告書（源泉徴収票）の提出のある方（勤務先に確認してください）

・65歳以上の公的年金収入のみの方で、収入が148万円以下の方

【お問い合わせ先】

石垣市役所 税務課市民税係

〒907-8501 沖縄県石垣市美崎町14番地

☎ 0980-83-1133



市長とランチミーティング 51
 沖夢紫のブランド化、生産拡大を目指して
 第51回「市長とランチミーティング」は平成26年11月20日(木)に「沖夢紫生産農家」の
 皆さんと行われました。

中山市長 ランチミーティングにご参加頂きましてありがとうございます。沖夢紫(おきゆめむらさき)生産農家の皆さんは「石垣島甘しょ生産組合」でランチミーティングに参加して頂いた時以来ですね。前回に比べて生産量もだいぶ増えてきていると思います。沖夢紫(甘藷【かんしょ】)については私も非常に期待を持っていては私もおもいいます。八重山の農業として大きな柱がでるのではないかと思います。

会員 今回、石垣市甘しょ協議会委員及び沖夢紫生産者の皆さんで10月22日から24日の3日間、宮崎県・鹿児島県を視察して参りました。私たちは沖夢紫を石垣市でブランド化したという事で、先進地である鹿児島・宮崎で視察を行ってまいりました。宮崎ではJAの大塚さんの所を視察してまいりました。収

穫機や、各農家がどのように芋を植え、収穫し、どういう過程でJAに納めているのか等を現場で見に来まいりました。宮崎では地域を挙げて、昔ながら代々受け継がれてきている流れの中で甘藷が農業の中で位置づけられています。鹿児島県の種子島にある西之表市では、一次加工をしている企業が2か所あり、その中の西田農産では組織的な農業を進めていました。宮崎の代々受け継がれていているやり方を日本型農業としたら鹿児島はアメリカ型農業で組織的に産業化されたものになっていました。どちらも長所・短所ありますが、今回の視察で様々な事を感じることができました。

会員 宮崎では「やまだい甘藷」というブランド芋を作っていて、地域を挙げて40年以上の芋作りの歴史があり、この畑に行っても畑の状態が

生産が上がった場合には、導入するのも一つの方法なのではないかと思えます。

農政経済課長 石垣市が望んでいるのは、キビの収穫後から夏植えの間に芋を栽培していき、畑を休ませるのもいいが、キビ農家の所得向上につながる安定した農業経営ができるのではないかと、今このことを模索し協議しています。

今回の視察を踏まえてアンケートを取っていますので、生産から出荷、一次加工、二次加工までの意見も協議し、今後どうしたらいいのか模索していきたいと考えています。

農林水産部長 現状ではキビは700ヘクタール、芋が7ヘクタールの生産面積となっています。当面は20ヘクタール、30ヘクタールを目指していくという話なのですが、農家の所得向上も当然ですが、赤土流出防止を目指している大きな施策になりますので、まずは目先の20ヘクタール、30ヘクタールを目指して頂きたい。加工以外にも生で売れ

一緒に、徹底してマニュアル化されているなど感じました。そして各農家が貯蔵庫を持っていて、このあたりが石垣ではまだ真似できない部分だなと感じました。また今回、宮崎では農機具メーカーに勤めているメンバーも視察に参加してもらって先進地で使っている農機具についても見てもらいました。農家にとって農機具は意外と分かりにくい部分が多く、情報も不足しています。収穫したあとの芋カズラの処理についても課題として勉強になりました。鹿児島県の種子島では「安納芋」農家を視察してまいりました。安納芋は1kgあたり400円前後で販売されていて、鹿児島では安納芋を主体で生産を行っています。元々は建設会社を本業としていた企業が「安納芋」の生産も兼業で始めたところ年間1000トン生産し、

るのが一番いいので、ゾウムシ対策も沖縄県にお願いしていきます。現在、ペースト状の物を作る加工施設は、どのようなものがあるのかも含めて委員会検討しているところだと把握しています。その目標が20ヘクタール、30ヘクタールなので、その次のステップが何かを考えないといけないですね。

会員 以前、読谷村でも沖夢紫を取り扱おうとしていたが、色が安定しない・日持ちしない

去年は農産の売上が本業を超えたということで今後も生産を増やしていくという話でした。その企業の加工施設は石垣の農協よりも規模が大きくて驚きました。大規模な生産、加工などは石垣ではすぐに真似できないところもありますが、ブランド志向で芋を売っている部分では私たちが学ぶべき所が多くあり勉強になりました。



いという事で取り扱いはやめたそうです。しかし、先日行われた「芋の日の講演会」で読谷村の担当者から「沖夢紫を学校給食に使っている」と聞ききました。前年度学校給食で使用して、今年度も増量して使う話を聞きました。久米島ではネーミングを変えて生産・販売を始めているそうです。沖夢紫は一時、沖縄の農家から見捨てられた印象もあります。美味しいものは美味いという事でまた見直されつつある芋なのです。

中山市長 話をお伺いして沖夢紫が非常に可能性を秘めた八重山の新しい産業になる可能性がある作物だということに十分理解できました。行政としても制度的な補助事業等を活用して、加工施設の充実なども一緒になって検討して進めていきたいと思えます。今日はありがとうございました。



会員 このキュアリング室というのが非常に便利で、最大1年間収穫した芋を保管する事ができます。輪作で一気に

「いしがき教育の日」



毎年、2月第1日曜日を「いしがき教育の日」、2月を「教育月間」として取り組みを行っています。今年も2月1日に「子どもたちの学力向上と健全な心の育成を考える～うふびいとうたかびいとうゆ なりたぼーり～」をテーマに午前は、各幼小中学校において授業参観や学力向上実践発表会等が行われ、午後は市民会館大ホールで教育功労者表彰と市指定の学力向上推進研究校の新川小学校、大浜中学校が、同じく市指定の道德教育推進校の白保中学校が、また、冠鷲プロジェクト実践団体として大浜小学校で放課後学習支援を行っているシルバー人材センターが各取組の実践報告を行いました。また、教育講演会として、ノンフィクション作家で評論家の柳田邦男氏が「大人の気づき、子どもの成長～家読が家族を変え、地域を変える～」と題し、「絵本は子育てのバイブル」子どもの成長のため、スキップを図り、読み聞かせをしてほしい。子どもたちは絵本を通して、直面した問題を深く考え、自分自身を見つめ直す機会となる等これまでの事例を踏まえ話されました。今後も教育委員会が推進する「家読」事業へのご理解ご協力を賜り、家庭・地域で子ども達の健全育成への取組をお願いいたします。

第13回石垣市生涯学習フェスティバル

2月8日(日)に「集い・学び・育む ～結いの心で地域づくり～」をテーマに、市内の生涯学習関係サークル、社会教育学級講座受講生等の活動成果の発表の場として、第13回石垣市生涯学習フェスティバルが市民会館中ホールを会場に開催されました。日頃の活動成果の発表や展示に加え、平成26年度沖縄振興特別推進交付金事業を活用して実施した石垣市中学生体験学習助成事業の報告も行われました。同事業には市立中学校の生徒20名が参加し、東京大学や慶應義塾大学、日本銀行本店等で様々な体験をしてきました。会場には、大勢の市民が訪れ、精力的に活動されている皆さんと一緒に有意義な時間を過ごすことができました。



第22回教育実践研究論文表彰受賞



1月24日に公益財団法人日本教育公務員弘済会沖縄支部主催の第22回教育実践研究論文表彰式において、あまかわ幼稚園(池田哲子先生・玉代勢梓先生・鹿川真弓先生)が「ハリー大好きあまかわっ子」の取組についてまとめた研究論文で優良賞を受賞しました。同じく、石垣市立適応指導教室(田本由美子所長・大城亜美先生(宮良小学校))も「学校復帰を目指した個の支援の在り方～自己肯定感を高める工夫を通して～」で受賞しました。おめでとうございます。

市立図書館からのお知らせ

郷土書 『浜下り～磯に住む生き物たち』

海の中だけではなく、磯や浜辺にも沢山の生物が見られます。「浜下り」の前に磯の世界を覗いてみませんか。

一般書 『贈る言葉』

卒業や転勤などで、島を離れていくお子さんや友人への贈る言葉の参考にしてみてください!!

児童書 『あたらしいであい』

お別れのきせつ…ちょっとさびしいけれど、また新たな出会いがみんなを待っている!そんな絵本を展示しています。

知りたいことや調べものがあったら図書館へ! 図書館は大人から子どもまで、みなさまの毎日の暮らしを助けるサポーターです。
【お問い合わせ先】: 石垣市立図書館
☎0980-83-3862

お願い

本への書き込み、切り取りなどの行為が見受けられます。図書館の資料はみんなの財産です。大切に利用しましょう。



防ごう！「特別天然記念物カンムリワシ」の交通事故

1月～3月はカンムリワシの繁殖期にあたり、電柱や林縁の木など、良く目立つ場所に止まります。道路上で轢かれたり、側溝に落ち込んだ小動物を捕食するため、道路沿いに出てくる機会が増えます。すると・・・



交通事故を防ぐ最も有効な方法は、「制限速度を守ること」
ドライバーの皆さん、人にも動物にも優しい運転をお願いします。



ケガをしたカンムリワシ、カンムリワシらしき死体を見つけたら、ご連絡ください。

◎石垣市教育委員会 文化財課
TEL：0980-83-7269
◎環境省石垣自然保護官事務所
TEL：0980-82-4768
時間外：090-5287-6119

ケーブルテレビの「デジアナ変換サービス」は27年3月までに終了します

デジアナ変換

来年3月までに放送終了 デジアナ変換

ご注意!!

アナログテレビ (ブラウン管テレビ)

お茶の間のテレビは大丈夫ですか？
2台目3台目のテレビもお忘れなく。

対策はお早めに！

暫定的にアナログテレビでもケーブルテレビ経由で地上波デジタル放送を視聴できる「デジアナ変換サービス」は27年3月までに終了します。引き続き、デジタル放送を見るには次の3つの受信方法があります。

- ・ケーブルテレビと契約し、デジタルSTB（セットトップボックス）を設置する
- ・デジタルテレビに買い替える
- ・地デジチューナーを購入し、アナログテレビに接続する

また、NHK放送受信料全額免除世帯については、地デジチューナーの無償給付を受けられる場合があります。

【問合せ先】

総務省地デジコールセンター ☎0570 (07) 0101 へ。

まちの話題

Topic of the town



+プラス

親子でフラダンス交流



石垣市子育て支援センターこっこーま（所長：下地京子）がサークル活動の一環として「親子フラダンス教室」を開催し13組（33名）の親子が参加しました。講師に石垣島フラサークル メケ・アロハ・ブメハナの内間氏を招きウクレレの奏でる音楽に合わせて親子で一緒にフラダンスに挑戦しました。参加者は「難しいと思ったが、すごく気持ちがよく子供と一緒に楽しく踊れた。これからも取り入れて欲しい」と参加した感想をのべました。（2月12日）

統計調査員の募集

今年は5年に1度の国勢調査があります！

石垣市では、国の各基幹統計調査に従事する統計調査員を募集しています。詳細は下記の通りです。より良い調査結果を得られるよう、共に頑張りましょう。

◆統計調査員登録に必要な要件◆

- (1) 統計調査に理解と熱意を有し、責任を持って調査事務を遂行することができる者
- (2) 職務上知り得た秘密を守ることができる者
- (3) 警察又は税務に関係した業務に従事していない者
- (4) 公職の候補者の選挙運動に関係していない者
- (5) 原則として、年齢が満20歳以上である者
- (6) 暴力団に関係した業務に従事していない者
- (7) 市内の居住者であること

◆統計調査員登録に必要な書類◆

- ・石垣市統計調査員希望者名簿登録申請書
- ・統計調査員希望者登録カード
- ・履歴書
- ・身分証明書の写し
(免許証、パスポート、健康保険証、住基カード等)

※統計調査員希望者カードは、企画政策課窓口、又は石垣市のホームページ内「企画政策課ページ」よりダウンロードしてご利用ください。

申込み&提出先：石垣市企画政策課 TEL/0980-82-1350

お知らせ

◆平成27年度高校育英貸与奨学生の募集について

沖縄県国際交流人材育成財団

【募集内容】平成27年4月に高等学校、専修学校高等課程等に在学している生徒を対象とする奨学生の募集

【応募資格】

- ①沖縄県内に住所を有する者の子弟
 - ②平成27年4月に高等学校、専修学校高等課程などに在学している生徒
- ※①及び②の条件を満たす者

【申込方法】

出願書類を学校から受け取り、学校が定める提出期日(概ね4月中旬頃)までに学校へ提出

【問い合わせ】

■在学している学校の奨学金担当者
 ■公益財団法人沖縄県国際交流人材育成財団 奨学課 担当 山城
 ☎098-942-9213

◆石垣市農業委員会委員選挙人名簿の縦覧について

石垣市選挙管理委員会事務局

平成27年1月1日現在で調製した石垣市農業委員会委員選挙人名簿を下記により縦覧に供します。

【縦覧場所】石垣市選挙管理委員会事務局(市役所2階)

【縦覧期間】平成27年2月23日(月)～3月9日(月)まで(15日間)

午前8時30分～午後5時まで

【問い合わせ】

☎0980-821-8544

◆市民防災訓練に参加しましょう

総務部防災危機管理室

4月24日の市民防災の日及び同週間において、大規模地震による津波襲来を想定した津波避難訓練を実施します。いざという時に迅速に避難できるように、訓練をとおして地域の避難場所及び経路、海抜などを確認しましょう。

【防災訓練実施日】

平成27年4月24日(金)午前中
 対象：各小中学校、幼稚園、保育所(園)、社会福祉施設等、津波一時避難ビル(周辺事業所)

【実施日】

平成27年4月27日(日)午前中
 対象：全市民(自主防災会、字会、自治公民館、自治会)

【問い合わせ】

☎0980-871-5533

◆住宅セーフティネット基盤強化推進事業について(民間賃貸住宅相談)

沖縄弁護士会 ふくぎ法律事務所

◆民間賃貸住宅のトラブルに関する相談(家賃を払ってもらえないので退去してもらいたい、突然明け渡しを求められた、賃料を上げたい・下げてもらいたい、敷金を返してもらえないなど)

◆家主・借主どちらの相談もOK
 ◆弁護士による無料相談

フリーダイヤル(0120-003703)にかけて頂くと弁護士が直接対応いたします。

【期間】平成27年3月まで

・毎週水曜日：午前10時～正午

・午後2時～午後4時

・午後5時～午後7時の3コマ実施

・毎週金曜日

・午前10時～正午

・午後2時～午後4時の2コマ実施

【面談相談】

弁護士会に予約(098-86513737)

・1コマ(30分)無料

※事業主体は沖縄弁護士会です。

※この事業は国土交通省の補助金交付を受けて実施しています。※弁護士が仲介人となつて紛争解決のお手伝いをする手続き(ADR)の利用も可能です。

◆「第56回 外国人による日本語弁論大会」出場者募集のお知らせ

総務部防災危機管理室

平成27年6月13日(土)午後1時より滋賀県東近江市八日市文化芸術会館にて「第56回 外国人による日本語弁論大会」が開催されます。

申込期日は平成27年4月24日です。詳細は、下記URLにてご確認下さい。

【申込み・問い合わせ先】

一般財団法人 国際教育振興会

☎03-3359-9620

FAX: 03-3353-8608

E-mail: benon@iec-nichihei.or.jp

URL: www.iec-nichihei.or.jp

◆石垣市子ども若者総合相談窓口について

石垣市青少年センター

石垣市子ども若者総合相談窓口では、不登校、ニート、ひきこもり等の悩みを抱える本人やその家族、関係者からの相談をお待ちしています。学校に行けてないけど働きたいけど、やりたいことが何か自分でもわからない。大勢の中での活動は苦手だなあ。うまく人と話せないんだよ。閉じこもりがちだけど、心配だわあ。自立して欲しいけど、この先大丈夫かなあ。誰に相談すればいいんだろう。このような悩みを抱えている方はいませんか？

石垣市では、昨年8月より石垣市子ども若者総合相談窓口を八重山郵便局向かいの石垣市青少年センターに開設し、様々な悩みを抱え、学校へ通えない、働くことができない、外出できない等、社会生活を円滑に営むうえで困難を有する0歳から39歳までの子ども・若者本人やその家族、関係者の相談対応を行っています。

ひとりりで悩まないで、相談員と一緒にこれからのことをゆつくり考えましょう。

相談は無料です。お気軽にご相談ください。石垣市子ども若者総合相談窓口

【対象】不登校やニート、ひきこもり等、社会生活を円滑に営む上で困難を有する0歳から39歳までの子ども・若者本人並びにその家族、関係者の相談対応をいたします。

【受付】午前8時30分～午後5時15分

【休み】土・日・祝祭日、年末年始、慰霊の日

【場所】石垣市字大川14番地(市立文化会館1階、市青少年センター)

【問合せ先】☎0980-821-1030

【担当】子ども若者相談員 竹内妙子

●平成26年度コミュニティ助成事業報告

【一般コミュニティ助成事業】

▶ 伝統行事備品(おもと公民館) ▶



◀ 自治会設備一式(崎枝公民館)



宝くじの社会貢献広報事業として、コミュニティ活動に必要な備品や集会施設の整備、安全な地域づくりと共生のまちづくり、地域文化への支援等へ助成を行い、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ることにより地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与することを目的に行われています。今年度は右記事業を宝くじの助成金で整備しました。

健活

あなたの暮らしの
健康サポート

保健だより

「特定健診はもう受けましたか？」



石垣市健康福祉センター 保健師 前盛 友花

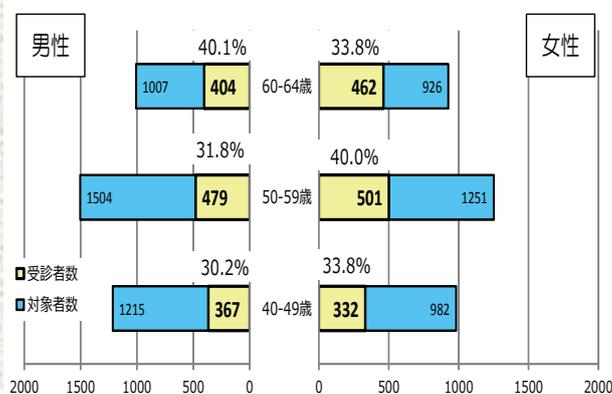
H26年度も残すところあと1ヶ月となりました。皆さん今年度の特定健診はお済でしょうか？健康福祉センターでは、健診を受けた方に保健師・栄養士が個別に結果説明・保健指導を行っています。保健指導では健診結果から生活習慣を振り返りながら健康保持・改善が出来るように関わっています。今年も経年的に健診を受けている方々から「血糖値が去年より良くなった」「お腹回りが細くなったよ」など嬉しい声が聞かれました。受診率は年々高くなってきて、私たちも多くの方々にお会いすることが出来ていますが、今年度の受診率は42.2%で目標としている50.7%には厳しい状況となっています。特に働き盛りの40・50代の方の受診率が低いのが現状です。

沖縄県は65歳未満で死亡する割合が全国1位で、石垣市は県より高い割合となっています。生活習慣病が引き金となる虚血性心疾患・脳血管疾患なども原因となっています。「忙しい」「面倒」と健康に関心がなく健診を受けずにいると、知らぬ間に生活習慣病になっているかもしれません。まず、健診を受けご自身の健康状態を知ることが大切です。現在、病院通院されている方も保険証に付いている受診券を使用し受診することが出来ます。今年度の特定健診は3月31日までとなっています。お早めの受診をお願いします。詳しくは、88-0089健康福祉センターまでご連絡ください。

平成 25 年 65 歳未満死亡率			
	総 数	男 性	女 性
1	石垣市 21.9%	石垣市 29.7%	石垣市 13.2%
2	沖縄 19.8%	沖縄 26.4%	沖縄 12.4%
3	埼玉 15.0%	埼玉 18.3%	埼玉 11.0%
4	千葉 14.5%	千葉 18.2%	神奈川 10.4%
5	神奈川 14.4%	神奈川 17.8%	千葉 10.1%
⋮			
	全 国 12.6%	全 国 16.3%	全 国 8.6%
⋮			
48	島根 9.7%	和歌山 13.3%	長野 5.9%
49	長野 9.2%	長野 12.4%	島根 5.9%

厚生労働省 人口動態統計より

男女別および年代別受診率 (H27.2月現在)



男女合計：42.2%

おいしく、けんこう 健康料理

健康福祉センター 栄養士 根神文子

【作り方】

- ①冬瓜は薄いイチヨウ切りにし、水菜は3センチの長さに切る。人参は薄切りにする。
- ②ひじきは水で戻し、レンジで加熱し、水気をきっておく。
- ③Aを混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ④①と②をボウルに入れて③で和える。

【献立のポイント】

- ・調味料を合わせるだけで手作りのドレッシングができます。
- ・冬瓜に水分が多いので他の材料の水切りをしっかりとしてから、食べる直前に和える。

一口メモ【冬瓜】

- ・冬瓜は90%以上が水分で、低エネルギーの野菜です。その水分量のおかげで尿の量も増え利尿効果も得られます。
- ・白く粉が吹いているのが完熟しているので、粉が均一に吹いてしわが無くずっしりと重たいものを選びましょう。
- ・冬瓜は淡泊なのでうま味のあるものと合わせたり、だしをきかせると美味しく頂けます。

材料/分量 (4人分)

冬瓜 160g
ひじき 8g
水菜 40g
人参 30g

一人分の栄養価

エネルギー 93kcal たんぱく質 1.2g 脂質 8.3g カルシウム 79mg 鉄 1.6mg 塩分 0.5g

A { 白ごま 小1 ・マヨネーズ 大2・1/3
ねりごま 小1 ・醤油 小1弱
オリーブ油 大1



冬瓜とひじきのサラダ

一「日本最南端 石垣島新春(旧正月)花火大会」御礼一

新石垣空港開港後の継続した観光需要の安定化を図るため、新たな観光誘客の試みとして開催した「日本最南端 石垣島新春(旧正月)花火大会」は所期の目的を達成することができました。市民のみなさまのご協力ありがとうございました。今年目標入域観光客数120万人に向けて、全市民一丸となって取り組めるよう進めて参りますので、よろしくお願い申し上げます。

石垣市観光文化課

1 日	2 月	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) ・3-4か月児健診 ・1歳6か月児健診(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	14 土 ・9-10か月児健診 ・3-4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・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)	20 金	21 土 ・春分の日
22 日	23 月	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)	27 金	28 土
29 日	30 月	31 火 ・多重債務相談(市役所)				

※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

- ・3月 4日・18日 伊原間保健指導所
- ・3月 5日 登野城漁港
- ・3月13日・27日 川平保健指導所
- ・3月18日 名蔵公民館
- ・3月25日 公設市場

【問い合わせ】健康福祉センター 電話: 0980-88-0088

保険相談日程のお知らせ

保険の疑問や不安がある方は相談を。現在加入している保険の内容説明が受けられ、一人では難しい保険の見直しも簡単にできます。家族構成や職業などが変わった時に見直しをすると家計の節約になることもあります。これから保険を考えたい方の相談も可能。相談は無料。まずは電話で予約を。

・3月4日~10日 ・3月13日~15日 ・3月18日~30日

【問い合わせ・予約】

保険クリニック

場所: 石垣市真栄里103-5 (バイパス沿い 真栄里公園南)

電話: 0120-920-559 0980-84-2335

国家公務員試験のお知らせ

人事院では次の通り国家公務員採用試験を行います。

■国家公務員採用総合職試験 (院卒者、大卒程度試験)	
受付期間	※インターネット 平成27年4月1日(水)~4月8日(水)
■国家公務員採用一般職試験 (大卒程度試験)	
受付期間	※インターネット 平成27年4月9日(木)~4月20日(月)
■国家公務員採用総合職試験 (高卒者、社会人(係員級)試験)	
受付期間	※インターネット 平成27年6月22日(月)~7月1日(水)

★受験資格等については、下記にお問い合わせください。

【問合せ先】人事院沖縄事務所 調査課 試験担当

電話: 098-834-8400

★人事院ホームページ

http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.htm