

ピカピカ

2015
広報いしがき
No.521
5
平成27年
毎月1回発行

月号

人口と世帯数	
総人口	48,229(-704)
男	24,086(-412)
女	24,143(-292)
世帯数	22,718(-256)
<small>(平成27年3月末日現在の住民基本台帳・外国人登録人口)</small>	

今月の主な内容

- まちの話題...2P
- 平成27年度予算...6-7P
- お知らせ...8-9P
- 教育委員会だより...10P
- 保健だより...11P
- 市民カレンダー...12P



ピカピカの一年生♪

4月9日、市内の小中学校で入学式が行われました。今年度、ピカピカの1年生として義務教育をスタートする小学校1年生は637名です。他にも中学校で498名、県立3高校（1/8商工定時制含む）では505名が新入学生として新たな学校生活をスタートさせました。

写真：登野城小学校1年3組のみなさん



結うた大会開催！優秀賞に6人

3月19日「第1回石垣島結うた大会」（主催：石垣市）が大川公民館で開催され、幅広い年代から35組がエントリーしBEGINの比嘉さん率いる結バンドをバックバンドに参加者自ら作詞したオリジナルの「結うた」を作詞した本人が歌い、披露するコンテストが開催されました。

エントリーした参加者らは石垣島や八重山をイメージした「結うた」を披露し、うまくとんちを聞かせた歌詞には会場から大きな拍手や「ゆいってる～～！」と歓声があがり会場は盛り上がりました。

審査の結果6人が優秀賞に選ばれ、21日に開催されたBEGIN25周年記念コンサートへ特別出演を果たしました。

結うたの遊び方はこちら

<http://www.visitokinawa.jp/welcome/icyaribayui>

ゆいまーるカードで『ふるさと納税』

イオン琉球株式会社（坊池 学 代表取締役社長）より石垣市の中山市長へ石垣市まちづくり支援寄付金（ふるさと納税）の贈呈が行われました。

石垣市とイオン琉球株式会社が平成25年2月に締結した「地域貢献協定」の取り組みの一つとして、電子マネー「石垣島ゆいまーるWAON」カードを同年3月1日より発行しており、その「石垣島ゆいまーるWAON」カードの利用額の0.1%を石垣市まちづくり支援寄付金（ふるさと納税）としてイオン琉球株式会社より2,389,344円（H26年3月～H27年2月28日利用分まで）円の寄付を頂きました。



第36代ミス八重山に大泊さん、大底さん

3月22日に与那国島で行われた海びらきで第36代ミス八重山の発表が行われ、ミス南十字星に大泊祥子さん（25）、ミス星の砂に大底いろはさん（26）がそれぞれ選ばれました。

大泊さんは波照間島出身で波照間からは初のミス八重山の選出となります。特技は三線とピアノ。

大底さんは石垣市川平出身。特技はジョギング、ダンス。今後のお二人の活躍に期待しましょう！



ミス星の砂
大底 いろはさん



ミス南十字星
大泊 祥子さん



平成 27 年は 5 年に 1 度の国勢調査の年です

国勢調査のお知らせ

国勢調査は、 日本の最も重要な統計調査です。

国勢調査は、日本国内に住むすべての人と世帯を対象とする、国の最も重要な統計調査です。国内の人口や世帯の実態を明らかにするため、統計法という法律に基づいて、5年に一度実施されます。

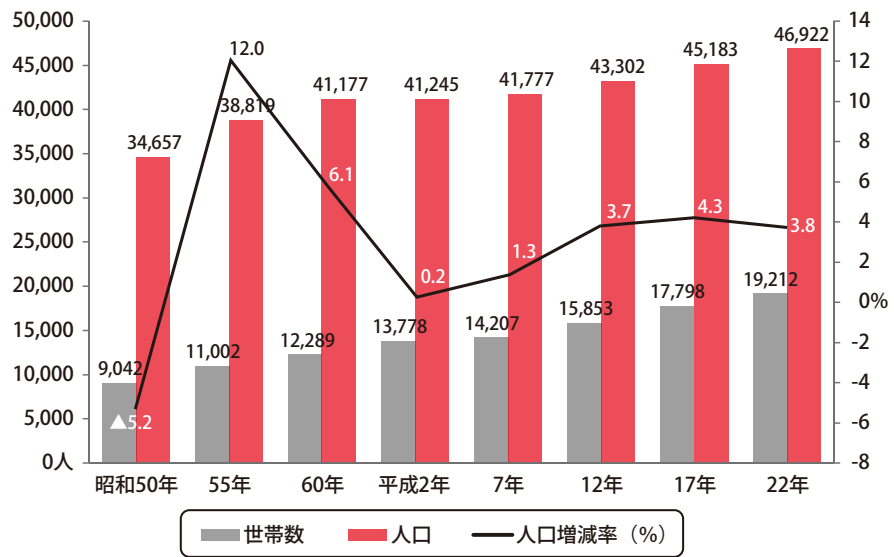
国勢調査の結果は福祉施策や生活環境整備、災害対策など、日本の未来をつくるために欠かせない様々な施策の計画策定などに利用されます。



皆さん!!2015年は
5年に1度の国勢調査
ご協力宜しくお願いします

- 【国勢調査でわかる事】
- ◆人口及び増減率の推移
 - ◆年齢別人口
 - ◆人口ピラミッド
 - ◆産業別就業者の割合
- その他、様々な施策に使われる国のデータで最も重要な基礎データです。

【石垣市の国勢調査人口の推移】



《国勢調査スケジュール》

- 5～7月／国勢調査調査員募集 250名程度の調査員を募集します。詳しくは下記をご覧ください。
- 8月～／各調査区への世帯訪問&協力依頼 全ての世帯へ調査員がお伺いします。ご理解ご協力をお願いします。
- 9月～／オンライン調査実施 全国一斉導入により、PC・スマートフォンに対応したオンライン回答が出来ます。
- 10月／国勢調査基準日 10月1日を基準日として全国一斉に調査をおこないます。

《国勢調査に係る調査員募集のお知らせ》～あなたも国勢調査員になりませんか～

石垣市企画政策課では、調査業務に理解と情熱を持って調査に取り組んでいただける、20歳以上の石垣市民の皆様の積極的なご応募を心よりお待ちしております。又、これまでに国勢調査員の経験がある方も大歓迎です。

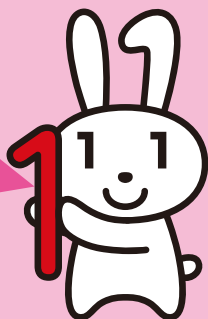
国勢調査員を希望される方は、調査員登録に必要な書類をお揃いのうえ、企画政策課窓口まで宜しくお願いします。登録に必要な書類は、市役所2階企画政策課窓口または市役所企画政策課ホームページに掲載してありますのでダウンロードしてご活用ください。実際に調査をおこなってもらう方には調査委報酬をお支払いいたします。

なお、印鑑、免許証等の身分証明証の写し、履歴書用の証明写真をご持参頂ければ、その場で申請書に記入して登録申請を行う事が出来ます。詳しくは下記お問い合わせ先まで宜しくお願いします。

お問合せ先 石垣市役所 企画部 企画政策課 TEL0980-82-1350

暮らしを便利に。
みんなの一枚、個人番号カード。
平成28年1月、交付開始。

とっても
便利!



交付手数料は
無料!

**2016.1
START**

平成27年10月から、
みなさまの住民票の住所に、マイナンバーの通知をお届けします。
また、個人番号カードは、申請により、平成28年1月から無料で交付されます。
**通知を確実にお受け取りいただくため、
今のお住まいと、住民票の住所が異なる方は、
お住まいの市町村に、住民票の異動をお願いします。**



こんなに便利な個人番号カード。

- 1** 個人番号を証明する書類として
マイナンバーの提示が必要な様々な
場面で、マイナンバーを証明する書類
として利用できます。
- 2** 本人確認の際の身分証明書として
マイナンバーの提示と本人確認が同時
に必要な場面では、これ1枚で済む唯一
のカードです。
- 3** 様々なサービスがこれ1枚で※
市町村等が提供する様々なサービス
毎に必要な複数のカードが個人番
号カードと一体化できます。 ※ 市町村によりサービスの内容が異なりますので、詳細はお住まいの市町村にお問合せください。
- 4** 各種行政手続のオンライン申請に
平成29年1月から開始されるマイポ
ータルへのログインをはじめ、各種の行政手
続のオンライン申請に利用できます。
- 5** 各種民間のオンライン取引に
オンラインバンキングをはじめ、各種の
民間のオンライン取引に利用できるよう
になります。
- 6** コンビニなどで各種証明書を取得※
コンビニなどで住民票、印鑑登録証明書
などの公的な証明書を取得できます。

■ マイナンバー制度のお問合せは
コールセンター(全国共通ナビダイヤル) マ イ ナ ン バ ー

0570-20-0178

【受付時間】 平日 9:30~17:30(土日祝日・年末年始を除く) ※ナビダイヤルは通話料がかかります。

WEBで

マイナンバー

検索 



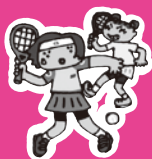
200万人のスポーツイベント

チャレンジデー

2015



チャレンジデーは、
地域住民の健康づくり・
まちづくりを目的としたスポーツイベント



Let's Try
15min

5月27日(水)
午前0時 ↔ 午後9時

CHALLENGEDAY

15分以上なら、どんなスポーツ・運動でもOK!

チャレンジデーの魅力は気軽に参加できること。スポーツ施設はもちろん、職場や学校、広場、自宅など、どこでもどんなスポーツ・運動でも、15分以上続ければOKです。

奮って
ご参加下さい

オープニングイベント ファイナル
イベントも
会場：陸上競技場 時間：午前6時～7時
チャレンジデー「ラジオ体操」
鋭意計画中です!

「チャレンジデー 2015」に 参加しましょう!!

今回は
北上市と
対戦

チャレンジデーとは、毎年5月の最終水曜日に世界中で行われる住民参加型のスポーツイベントです。同じ人口規模の自治体同士が午前0時から午後9時までの間に、15分以上継続して何らかの運動やスポーツを行った人の「参加率 (%)」を競います。

今年2回目の参加となる石垣市は友好都市の岩手県北上市と対戦します。皆さん奮ってご参加ください。北上市に勝利しましょう!!

参加した方は、『その日の内に』 以下の方法で参加報告をお願いします!

方法① 下記の参加報告票で、集計ボックス▶に午後7時までに投函

方法② 電話、FAX、メールで下記の内容を午後9時30分までに集計センターへ報告

※5月27日午前0時から午前5時の間はFAX、メールにて受け付けます。

【報告事項】氏名・参加人数・活動内容・活動場所

集計センター：石垣市スポーツ交流課
TEL：88-6666 / 82-1212 FAX：82-1911
メール：supokou@city.ishigaki.okinawa.jp



どこでも、だれでも、 参加できます。

チャレンジデーはその日に石垣市内にいる人（市外在住者も可）であれば、だれでも参加することができます。自宅や職場、学校、公園など運動する場所はどこでも構いません。15分以上継続して体を動かすことで気軽に参加できます。

チャレンジデー当日は主要スポーツ施設（石垣市中央運動公園各施設）、真栄里公園を無料開放します。

※施設を使用する場合は予約状況等をご確認のうえご利用下さい。

集計ボックス設置場所

市役所・陸上競技場・総合体育館
屋内練習場・市営プール
サッカーパークあかんま
離島ターミナル・川平公園
ユーグレナモール（予定）

お名前(団体名)

活動内容

例 / ジョギング、ウォーキング、ラジオ体操

活動場所

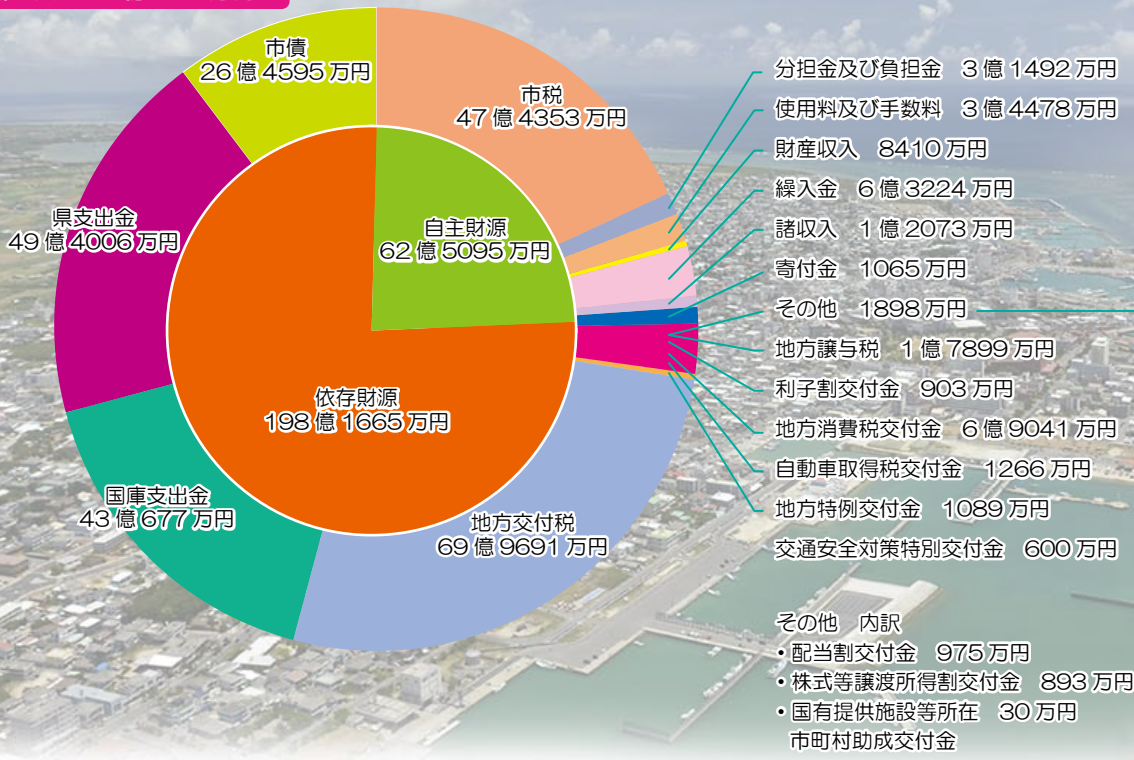
参加人数

参加
報告票

過去最大 260億円規模の予算編成 平成27年度一般会計予算 260億6,760万円

平成27年度予算

歳入：260億6760万円



沖繩振興特別推進交付金の最大活用
特別会計は190億340万円に

平成27年度の予算は、一般会計260億6760万円、特別会計は総額190億340万円、前年比1.3%の増、特別会計は総額190億340万円、前年比1.5%の増となりました。

3年目を迎えた「南ぬ島石垣空港」は、昨年の入域観光客数が過去最高の111万6千人を記録し、本市経済は活況を呈しました。この好調さを今年度も維持するべく、観光振興に資する施策を積極的に取組みます。また、沖繩振興特別推進交付金事業をはじめ、待機児童ゼロに向けた子育て支援の充実、公共事業、社会福祉、教育の充実など様々な施策・事業を展開し、本市経済の活性化、市民生活の充実・安定化を図ることを目指す「日本一幸せあふれるまち石垣市」を推進します。

今年度は、昨年度継続の大型事業により普通建設事業費が大幅に伸び、沖繩振興特別推進交付金事業や年々増加する扶助費等これに対応すべく予算編成となっております。

歳入では、一般財源の柱である地方交付税の落ち込みが見込まれる一方で、徴収率の向上による市の伸びを堅実に見込むと共に自主財源の確保に積極的に取り組まします。

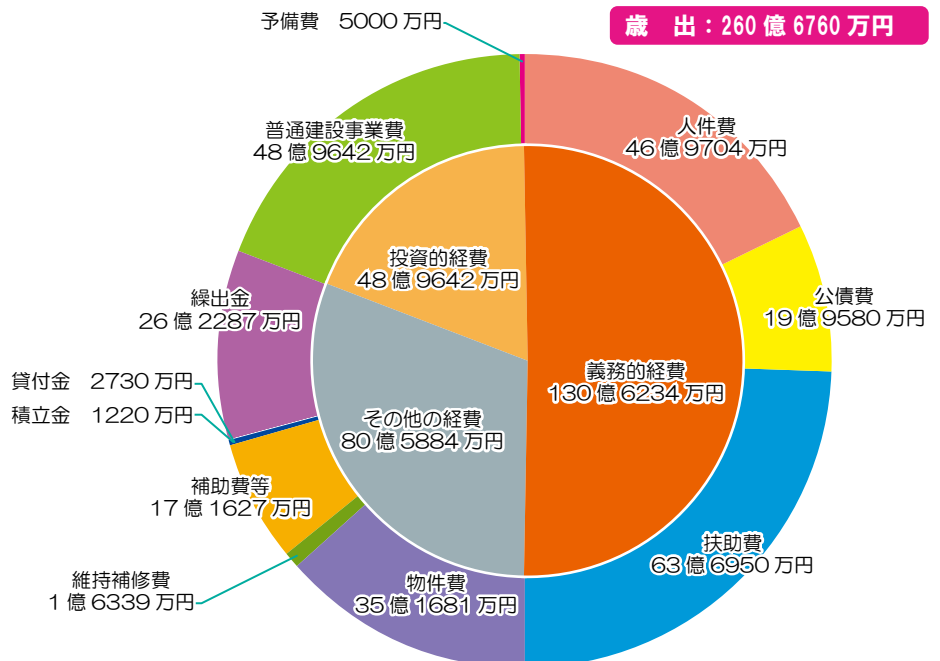
歳出においては、新火葬場や登野城小学校建替に係る本体工事に着手し、一括交付金を活用し幅広い分野の各種施策の充実を図る予算組を行い、また、「子ども子育て支援新制度」に対応すべく、子育て支援にかかる予算を確保しています。

特別会計 190億340万円

国民健康保険事業	81億4,755万円
公共下水道事業	17億5,171万円
港湾事業	19億4,105万円
土地区画整理事業	1億6,851万円
介護保険事業	39億6,782万円
農業集落排水事業	8,116万円
後期高齢者医療	3億895万円
水道事業	26億3,665万円

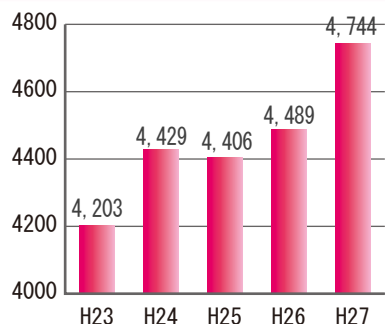
※広報いしがき6月号では石垣市の予算額を10万分の1にして、1ヵ月の家計簿に例えた「いしがきしのかけいび」を掲載いたします。

歳出：260億6760万円



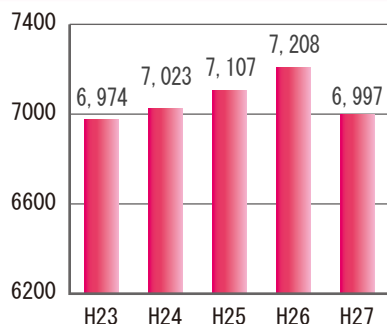
主要一般財源の各推移 (単位 百万円)

市 税



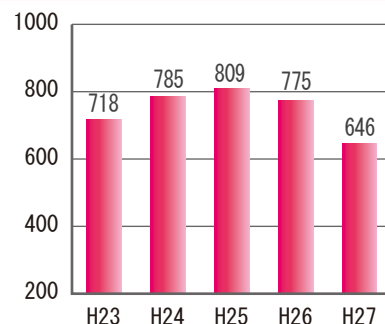
前年度当初予算比で、2億5千5百万円、率にして5.7%の増額を見込む。

地方交付税



前年度当初予算比で、2億1千1百万円、率にして3%の減額を見込む。

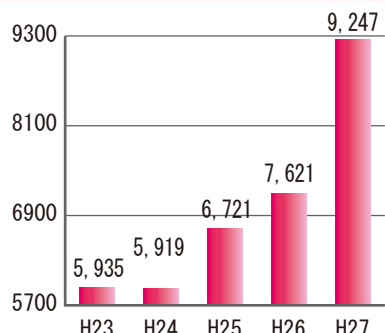
臨時財政対策債



交付税の代替財源として発行される臨時財政対策債は、前年度比、1億2千9百万円の減額を見込む。

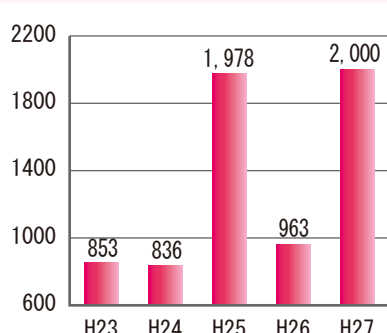
主要特定財源の各推移 (単位 百万円)

国・県支出金



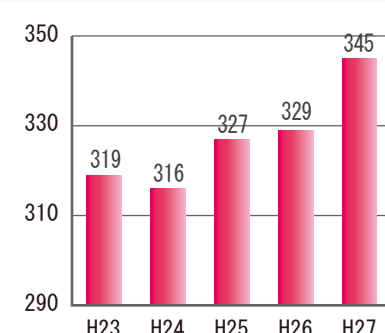
生活保護費等の扶助費に係る補助金の増額、沖振交付金分により増額となった。

建設地方債



普通建設事業費にかかる建設地方債は、新火葬場、登野城小学校校舎建替えの大型事業等に伴い大幅増となる。

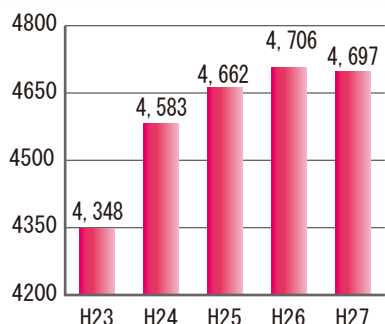
使用料・手数料



受益者負担の原則及び負担の公平性に基づき、確実な徴収のもと、前年度比1千6百万円の増を見込んでいる。

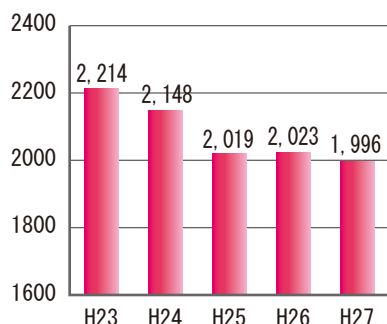
義務的経費の各推移 (単位 百万円)

人件費総額



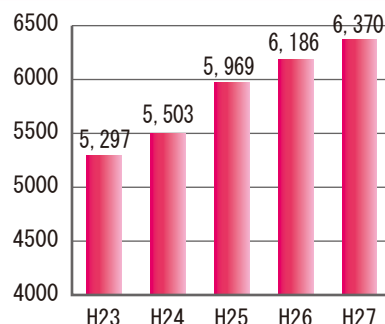
沖振交事業の各種支援員、相談員の継続により、昨年度並みの総額となっている。

公債費



大型借入の償還終了や繰上償還により、借入返済である公債費は微減となる。

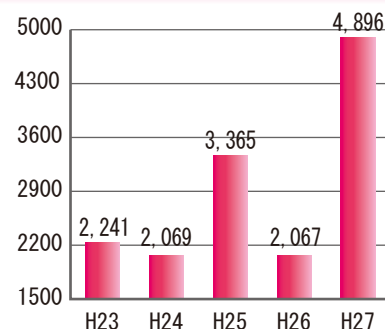
扶助費



民生費にかかる扶助費の伸びにより1億8千4百万円の増となる。

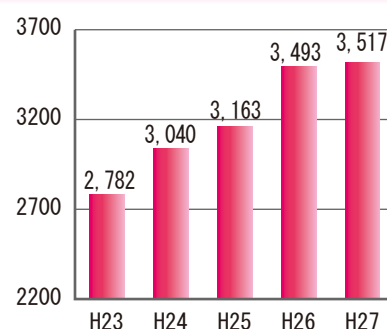
事務事業費の各推移 (単位 百万円)

普通建設事業費



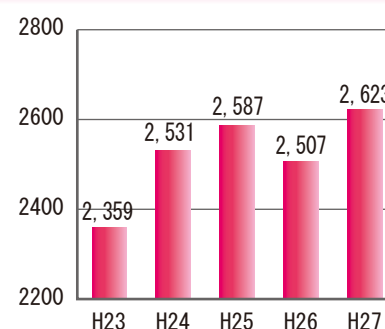
新火葬場建設、登野城小学校校舎建替工事の大型事業により28億2千9百万円の大幅増となる。

物件費



農林水産業費の委託費増等により2千4百万円の微増となる。

特別会計への繰出金



国民健康保険事業特別会計や介護保険事業特別会計、土地区画整理事業特別会計への繰出金が増となる。

石垣市に新たに転居してきた皆様！石垣市にはとても便利なSNS（ソーシャルメディア）があるのをご存知ですか？ぜひ、登録をお願いします。

防災情報一斉メール配信サービス登録のお願い。

防災・災害情報一斉メール配信サービスとは・・・災害情報（緊急地震速報・津波警報・風水害）などの気象警報が登録されたメールに一斉に配信されるサービスです。

QRコードを読み取り、空メールを送ると利用登録案内メールが届きます >>



石垣市の公式LINE（ライン）アカウントです。皆様の暮らしに役立つ情報をお届けします！防災情報や不審者情報、石垣市からの緊急情報などを素早くお知らせいたします！

LINE@

うれしい情報をLINEでお届け！



© LINE Corporation

QRコードを読み取り友達登録してください！
※事前のラインアプリのインストールが必要です。



他にも公式フェイスブックページもあります！

行政情報や島のイベント情報をいち早くお知らせします！

<https://www.facebook.com/city.ishigaki>

世界へ挑戦！

石垣市大浜出身のプロキックボクサー廣虎（ヒロト）さんが中山市長を訪問し、WPMF日本ミドル級王座獲得の報告を行いました。また、廣虎さんは来る5月31日にWPMFスーパーウェルター級世界王座決定戦に挑みます。（会場：沖縄コンベンションセンター）

みんなで廣虎さんを応援しよう！



廣虎後援会（ひろとこうえんかい）

廣虎オフィシャルホームページ <http://hiroto-okinawa.wix.com/hiroto>

◆平成27年度学校給食費の助成について

教育委員会学務課

学校給食は保護者からの給食費と市の財政負担によって運営してきましたが、平成27年度は、市が負担を行っていた部分について国の少子化対策給付事業（学校給食費助成）を活用することになりました。この事業の助成を受けるためには保護者から「申請書兼委任状」の提出が必要となります。

「申請書兼委任状」は学校から配布がありますので学校が定める日までに学校へ提出をお願いします。

なお、要保護児童生徒の保護者は除きます。

【問合せ先】石垣市教育委員会学務課
0980-8310355

◆平成27年度農林水産物流通条件不利性解消事業のお知らせ

沖縄県流通政策課

沖縄県では、県産農林水産物の県外出荷に係る輸送費補助を実施しております。対象者は、農協、漁協、任意組合等の出荷団体。補助金の申請受付期間は、5月25日（月）から6月22日（月）まで。5月22日（金）午前10時から沖縄県八重山合同庁舎での説明会を予定しております。

【問合せ先】
沖縄県流通・加工推進課
098-866-2255

沖縄県八重山農林水産振興センタースタッフ
0980-8213043

◆平成27年度児童・生徒派遣費補助事業説明会

教育委員会総務課

【日時】平成27年5月11日（月）17時30分
【場所】健康福祉センター 健診ホール
【備考】その他詳細については、石垣市教育委員会総務課のホームページをご覧ください。

【問合せ先】石垣市教育委員会総務課
0980-8715076

◆無料法律相談のご案内

市民保健部市民生活課

日常生活の法律問題（土地家屋、金銭貸借関係、遺産相続、離婚等）について、弁護士による無料の相談を行います。

【相談日】毎週水曜日（但し、「祝日、年末年始、慰霊の日」を除く）
【時間】午前9時30分～正午まで
【受付時間】9時～11時30分
【相談会場】15分～30分程度
石垣市役所 3階市民相談室

◆対応弁護士

◆弁護士 安里 剛 ◆弁護士 屋嘉宗浩

※ご相談に際して資料をお持ちの場合はご持参ください。

※当日は、入口に整理券を準備しておりますので各自お取りになり、お待ちください。

【問合せ先】石垣市市民保健部市民生活課
0980-8211253

◆春の全国交通安全運動

石垣市防災危機管理室

【期間】平成27年5月11日（月）～同年5月20日（水）
【スローガン】「ひとりでも まもるよやくそく みぎひだり」

【運動の基本】
●子供と高齢者の交通事故防止、運動の重点
●自転車の安全利用の推進（特に、自転車安全利用五則の周知徹底）
●全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
●飲酒運転の根絶、地域重点（沖縄県独自の重点）
●二輪車の交通事故防止（特に、若年者を含めたマナーアップの推進）

飲酒運転をしない、させない、許さない！
家庭、職場、地域から飲酒運転の根絶！

【問合せ先】石垣市防災危機管理室
0980-8715533

◆督促状を発する際の手数料徴収について

石垣市水道部

石垣市水道事業給水条例の改正に伴い4月使用分（5月検針分）の料金から納付期限内に、納付のないお客様に対し、督促状を発する際に督促手数料として、100円を徴収させていただきますこととなりました。

ご理解とご協力をお願いしますとともに水道料金の納期内納付をお願いいたします。

【問合せ先】石垣市水道部
0980-8314043

◆2015年度沖縄県女性海外セミナー「女性の翼」事業のご案内

市民保健部市民生活課

「平和で活力に満ち潤いのある沖縄県づくり」に貢献する女性リーダーの育成および資質の向上を図ることを目的として、本県女性を海外へ派遣しています。

現在、決定している今年度の概要は次のとおりです。

詳細については、決定次第、広報いたします。及び石垣市ホームページに掲載します。

【研修地】マレーシア

【人数】石垣市は2名派遣予定

【海外研修日程】平成27年10月5日（月）～10日（土）

※その他、事前研修の予定あり

【海外研修参加費用】25万円程度（費用の半分を上限とし、予算の範囲内で市が助成します）

【問合せ先】石垣市市民保健部市民生活課
0980-8211253



特別障害者手当・障害児福祉手当・福祉手当

障がい福祉課 0980-82-9947

平成27年4月分より
手当額（月額）が改定
になります。

	平成27年3月まで	平成27年4月から
特別障害者手当	月額 26,000円	月額 26,620円
障害児福祉手当	月額 14,140円	月額 14,480円
経過的福祉手当	月額 14,140円	月額 14,480円

※年4回の支給で、受給者本人の口座へ振り込まれます。

5月支給：2月～4月分
8月支給：5月～7月分
11月支給：8月～10月分
2月支給：11月～1月分

特別障害者手当 在宅の障害者に対し、著しく重度の障害によって生じる特別な負担の軽減を図る一助として手当を支給し、重度障害の福祉の増進を図るための制度です。年齢が20歳以上で、在宅で生活しており、重度の障害により日常生活において常時特別な介護を必要とする方です。

障害児福祉手当 在宅の重度障害児に対し、その重度の障害によって生ずる特別な負担の軽減を図る一助として手当を支給し、重度障害児の福祉の増進を図るための制度です。年齢が20歳未満で、在宅で生活しており、重度の障害により日常生活において常時特別な介護を必要とする方です。

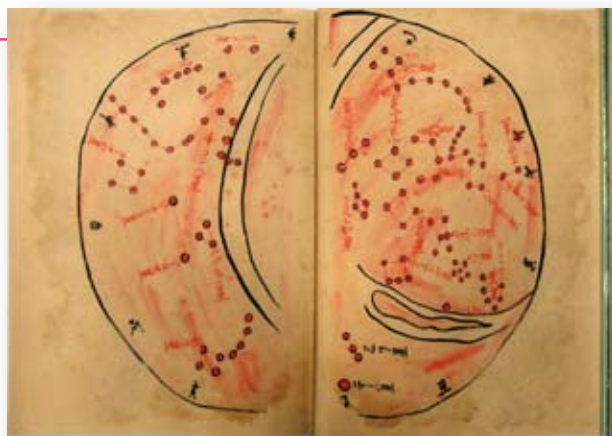
福祉手当（経過措置） 在宅の障害者に対し、旧法に定める程度の障害の状態にあるため、日常生活において常時の介護を必要とする者の対し支給し、重度障害の福祉の増進を図るための制度です。旧制度で福祉手当が受けられる方が該当します。新規該当はありません。

『星圖』が文化財に指定されました。

石垣市指定文化財として、新たに『星圖（ほしず）』が加わりました。同資料は、「星圖」と「天気見様之事」が1冊に綴られ、星（星座）の名前、出入りの方向、それが見える時期等を記しています。内容は、農業と深く関わるもので、星座を使って、適正な播種時期や時節にあった手入れの方法等も示されています。

星圖（3月30日付指定） 所有者：石垣市立八重山博物館
石垣市指定文化財の指定・認定・選定及び選択基準
第1 市指定有形文化財指定基準 4 古文書の部
(2) 日記、記録類（絵画、系図、家譜等を含む）等は、その原本又は、これに準ずる写本で文化史上貴重なもの

（文化財課 電話：83-7269）



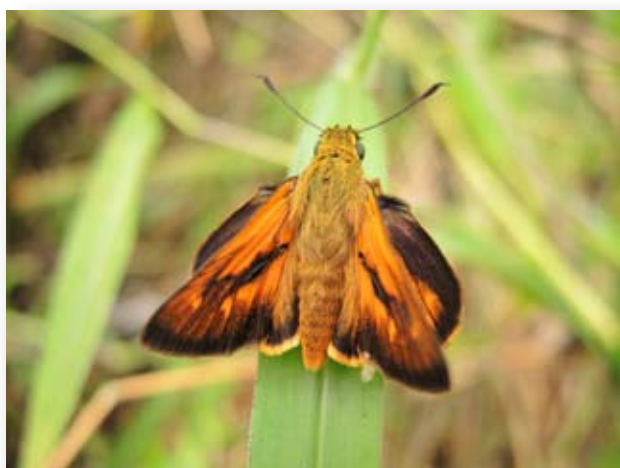
天然記念物を採集することは禁止されています。

県指定天然記念物の蝶「アサヒナキマダラセセリ」が5月に繁殖時期を迎えます。環境省版レッドリストにおいて、「絶滅の恐れのある生物」としてあげられ、個体数の減少や絶滅が心配されています。

国内での生息地は極めて狭く、石垣島と西表島のみ分布する固有種です。石垣島では、於茂登岳山頂から山麓にかけて生息しています。近縁種の分布の中心がヒマラヤから中国大陸の奥地であることから、氷河期の遺存種として学術上重要であり、また琉球列島の地史を解明するうえでも極めて貴重な蝶です。

市教育委員会では、一部マニアによる不法採集がないよう、監視パトロールを実施し、保護活動を強化します。ご理解とご協力をお願いします。

パトロール期間：平成27年4月下旬～6月上旬



新1年生へ願い込め 交通安全マスコット・五十音表の寄贈

新小学1年生へ石垣市交通安全母の会から交通事故に遭わないようにと「交通安全マスコット」の寄贈がありました。今年は、カエルのマスコット。「学校や家庭で大人は子どもをむカエル。子どもは寄り道せず、事故に遭わないようにカエル。」の願いが込められた、手作りのマスコットです。

また、今年も匿名のおばあちゃんから新1年生へ「五十音表（670枚）」のプレゼントがありました。「五十音は、すべての基本で大切な文字です。書き順を守りしっかり学んでくださいね。」とメッセージが添えられておりました。おばあちゃんからのプレゼントは今年で3年目です。3年間、本当にありがとうございました。

いただいた「マスコット」と「五十音表」は、学校をととして、新1年生にお届けいたしました。1年生のみなさん、おおくのわたしがおうえんしているよ。いっしょうけんめいがんばってね。



おばあちゃんからのメッセージです。



石垣市交通安全母の会の皆さんです。

市立図書館からのお知らせ

みんなでつくろう！100かいだてのいえ
5月5日 10時30分～（文庫連による読み聞かせ）

絵本『100かいだてのいえ』を読んで、おうちのなかの絵をかいて、図書館で絵をつなげるよ。
保護者同伴で色鉛筆などをご持参ください。画用紙はこちらでご用意しています。

◆◆◆中高生向けの参加型イベント◆◆◆

イラストや心理テストなど準備しています。くわしい内容は来てからのお楽しみ♪みなさんのご参加をお待ちしています！

子どもの読書週間

4月23日～5月12日は「こどもの読書週間」です。5月5日（火）「こどもの日」は特別開館いたしますので、是非、ご利用ください。
【お問い合わせ先】石垣市立図書館 ☎0980-83-3862

“不登校・ニート・ひきこもりなど・子ども若者やご家族が抱える悩み” まずはお電話を！

石垣市子ども若者相談室

【受付】月～金 8:30～17:15
【休み】土日祝祭日・年末年始・慰霊の日
【場所】石垣市青少年センター
石垣市宇大川14番地（市立文化会館1階）

電話：82-1030 FAX：82-1116

《支援の対象》社会生活を営む上での「困難」を抱えている方（石垣市在住でおおむね39歳まで）とその家族、関係者を支援します。
《ご家族の方へ》お子さんのことでの悩みをお気軽にご相談ください。



石垣市健康福祉センター 保健師 千手 亜夕美

新1年生・新社会人・新生活など～新しいことがいっぱいある4月。みなさん体調はいかがですか？今回は、体のリズムを整えるポイントについてお話します。私たちの体の中にも時計があるんです。『体内時計』と言って脳の中心部の視交叉上核（しこうさじょうかく）という所にあります。1日は24時間周期ですが、人間の体内時計は1日約25時間周期で、この時計を合わせるのが、朝の光なんです。体内時計は、目から入った視覚情報を脳へ伝える視神経交叉のすぐ上にあることから、朝起きた時に目から入る光の刺激が伝わり、体内時計のずれを調節するのです。体内時計がリセットされると、睡眠ホルモン（メラトニン）の分泌がストップします。このメラトニンは、目覚めてから14～16時間後に、体内時計からの信号で再び分泌されます。そして、眠くなるというしくみです。体内時計をリセットする時間が早いと、眠くなる時間も必然的に早くなっていく体のしくみなんです。このしくみから体のリズムを整えるには、まず『早起きをする』がとても大切なのです。

寝る時間がちょっと遅くなったなあ～という日も、起きる時間を同じ時間にするだけで、体のリズムは整えられていきます。ゆっくり遅くまで眠りたいお休みの日でも、その時間の差は2時間以内がよいそうです。

あなたの体内時計が、体のリズムを整えてくれて～心地よい毎日になりますように～大人の方も子どもも、まずは早起きにチャレンジしてみてくださいね♪



「食生活改善推進員養成講座」参加者募集

- 【目的】 生活習慣病の予防、特に栄養・食の視点から食生活に関する正しい知識と技術を習得して自らの健康について見直す機会とし、また健康都市いしがきづくりへ向けて、食生活改善推進員を養成し地域住民と行政のパイプ役として、ボランティア活動を展開し、地域住民の健康づくりに関わっていくことを目的とする。
- 【公募の期間】 平成27年5月7日（木）～平成27年5月15日（金）
- 【受講定員】 男女各10名 計20名
- 【受講の期間】 平成27年5月～平成27年11月まで（20時間）
- 【対象者】 ①栄養・食生活に興味のある方で自ら健康づくりを推進したい方
②教室終了後に食生活改善推進員として地域の食生活改善を推進する意欲のある方
③満18歳から65歳までの男女で全日程受講できる方 ④石垣市に住民登録している方
- 【問い合わせ】 健康福祉センター 健康づくり係 ☎ 0980-88-0088

～ 特定健診のお知らせ ～

○個別健診日程〔平成27年4月1日～平成28年3月31日〕
個別健診を受診できる医療機関は下記のとおりです。（要予約）

特定健診登録医療機関名	住所(石垣市)	電話番号(0980)
石垣島徳洲会病院	大浜446-1	83-5507
上原内科医院	登野城548-4	88-7068
大浜診療所	大浜36	87-5093
かりゆし病院	新川2124	83-5600
下地第2脳神経外科	新川1695-123	88-5150
てるや内科胃腸科	新川127-3	88-1616
仲間内科クリニック	登野城171-6	88-8500
にいむら内科胃腸科クリニック	真栄里243-1	83-7771
博愛医院	大川179-7	82-3170
宮良内科胃腸科医院	新川27	82-4181
やいま中央クリニック	平得120-3	88-7711
よなほ医院	新川2287-35	83-4781

年に一度は健診を受けて、健康チェックをしましょう。
※対象者：国民健康保険に加入している40歳～74歳の方。

『受診券』は被保険者証と1つになっています。
「被保険者証」を忘れずにおこし下さい。

- 【健診に必要な物】 国民健康保険被保険者証（受診券一体型）
- 【費用】 無料（特定健診基本検査項目）
- ・定期的に通院されている方も特定健診の対象者です。
- ・左記の医療機関以外に、沖縄県内の登録医療機関でも受診できます。

○ 集団健診は6月下旬から7月までを予定しています。
詳しくは、「広報いしがき6月号」でお知らせします。

※注意※
「個別健診」と「集団健診」の両方を受診することはできません。
家族の願いは あなたの健康 受けて安心 特定健診！

【お問い合わせ】
石垣市健康福祉センター 電話 0980-88-0089

今年、友好都市の北上市と対戦します。運動を行った方は、当日、午後9時30分までに石垣市スポーツ交流課までご連絡下さい。(詳細は本誌5ページ)
TEL：0980-88-6666 FAX：0980-82-1911
Mail：supokou@city.ishigaki.okinawa.jp

日	月	火	水	木	金 1 ・ラジオ体操会	土 2
日 3 ・憲法記念日	月 4 ・みどりの日	火 5 ・こどもの日	水 6 ・振替休日	木 7 ・少年問題相談(市役所)	金 8	土 9
日 10	月 11	火 12 ・消費者相談(市役所) ・離乳食実習(健康福祉センター)	水 13 ・法律・行政相談(市役所) ・両親学級①(健康福祉センター)	木 14 ・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)	金 15	土 16 ・9-10か月児健診 ・3-4か月児健診(健康福祉センター)
日 17 ・家庭の日	月 18	火 19 ・消費者相談(市役所) ・妊産婦・乳幼児保健相談(健康福祉センター)	水 20 ・法律相談(市役所) ・両親学級②(健康福祉センター)	木 21 ・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)	金 22	土 23
日 24/31 ・石垣島トライアスロン大会	月 25	火 26 ・消費者相談(市役所)	水 27 ・法律相談(市役所) ・両親学級③(健康福祉センター) ・チャレンジデー2015	木 28 ・少年問題相談(市役所) ・両親学級④(健康福祉センター)	金 29	土 30

※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

- 5月 7日 登野城漁港
 - 5月 8日・22日 川平保健指導所
 - 5月20日 伊原間保健指導所
 - 5月20日 名蔵公民館
 - 5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

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か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。
・5月9日～15日 ・5月18日～25日 ・5月28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 0980-81-2335

春の大掃除 ヤーマナーリの清掃を

- 4月19日(日) 真栄里(公民館役員対応)
- 5月11日(月) 磯辺団地・磯辺第2団地・宮良団地
・登野城団地・新川団地・新川第2団地・真喜良団地(第1・第2・第3)・県職員住宅真栄里団地・国家公務員宿舍(1・2・3・4)・平真団地・磯辺・白保・真栄里ニュータウン・前原タウン
- 5月12日(火) 大川・石垣・美崎町・崎枝・川平・大嵩・仲筋・吉原・米原・富野・大田・伊土名・多良間・下地・兼城・栄
- 5月13日(水) 新川・双葉・新栄町・浜崎町
- 5月14日(木) 登野城・天川・八島町・大浜・高田・三和・川原・於茂登・開南・嵩田・名蔵・元名蔵
- 5月15日(金) 大里・星野・伊野田・大野・伊原間・明石・久宇良・吉野・平久保・平野
- 5月17日(土) 平得・宮良(各公民館役員対応)

【問い合わせ】
市民保健部環境課 0980-82-1285