



広報



2015

広報いしがき

No. 528

12

月号

平成27年

毎月1回発行

今月の主な内容

- 第51回石垣島まつり…2P
- まちの話題…3P
- 市長とランチミーティング…6P-7p
- 教育委員会だより…10P
- 保健だより…11P
- 市民カレンダー…12P



蘇澳鎮・石垣市姉妹都市提携20周年  
記念碑除幕式

蘇澳鎮・石垣市姉妹都市提携20周年記念  
宜蘭縣蘇澳鎮 鎮長 陳金麟 神縄県石垣市 市長 中山義隆

すおうちん

蘇澳鎮・石垣市姉妹都市提携20周年記念碑除幕式

11月6日、石垣市と台湾宜蘭県蘇澳鎮の姉妹都市提携20周年を迎える記念として、記念碑の除幕式が新栄公園で行われました。記念碑には、書家の茅原南龍氏が“絆がより一層強くなるように”という想いを込めて揮毫された「結」の文字があり、中山市長が陳金麟鎮長とともに除幕しました。

人口と世帯数

総人口 49,124(-6)

男 24,541(-6)

女 24,583(0)

世帯数 23,295(-4)

(平成27年10月末日現在の住民基本台帳・外国人登録人口)

「年末年始の交通安全県民運動」

スローガン「思いやり ゆとりは無事故へ つづく道」

期間：平成27年12月21日(月)～平成28年1月4日(月) 運動期間中は、下記の項目に重点をおいて運動が展開されます。

- 飲酒運転の根絶
- 子どもと高齢者の交通事故防止(特に、歩行者事故の防止)
- 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！

【お問い合わせ先】石垣市総務部防災危機管理室 ☎0980-87-5533

# 第51回石垣島まつり

「第51回石垣島まつり」が11月7日、8日の両日、新栄公園で開催され、会場には多くの飲食ブース、親善・友好都市の物産展の他、今回初となる八重山そば選手権グランプリの受賞店も出店するなど賑わいを見せ、初日の特設ステージでは、「ちびっこ&ファミリーのど自慢大会」や「郷土芸能の夕べ」などが行われました。市民大パレードでは、35団体、1,800人余の市民や団体が参加し、それぞれのダンスや舞踊などを披露しながら、新川小学校から市役所までのコースをパレードしました。晴天に恵まれ夏を感じさせる中、沿道には多くの市民や観光客が訪れパレードを楽しみました。二日目の特設ステージでは地元出身のアーティストらによるスペシャルライブが行われ、盛り上がりは最高潮に達しました。二日目の最終プログラムでは250発の花火が打ち上げられ、二日間で述べ55,000人が来場しました。





## 美崎町防犯カメラの運用開始

10月30日、美崎町の防犯カメラの運用開始式が「おーりとーり」アーチ入口（ホテルピースアイランド側）で行われ、「おーりとーり」の市道と「美崎センター通り」の出入口計4か所に設置され、防犯カメラの運用を開始しました。中山市長は「安全安心なまちづくりのために、防犯カメラの運用開始が犯罪防止の一助になることを期待しています。」とあいさつをしました。また、中山市長と八重山警察署の前田署長が「防犯カメラ作動中」と表示された看板を設置した後、「美崎町地区における防犯カメラの運用に関する協定」を交わしました。



## 八重山の産業まつり開催

11月7日、8日の両日、「2015八重山の産業まつり」（主催：八重山青年会議所）が石垣市民会館中ホールで開催されました。屋内会場には地元の農産物を使ったスイーツやジュース、みんな織物や焼き物などの特産品が展示即売され、買い求めてきた多くの来場者で賑わいをみせました。また、産業まつりに出展された商品から頂点を決めるY1ーグランプリの来場者アンケートも行われ、11月8日、石垣島まつり特設ステージにて結果発表されました。工芸部門では、（有）うえざと木工（東上里和広社長）、食品加工部門では、（株）川平ファーム（橋爪雅彦代表取締役）がそれぞれグランプリに選ばれ、表彰されました。

## 沖縄県特定（産業別）最低賃金の改正について

1. 適用する地域 沖縄県の区域
2. 適用する使用者  
前号の区域内で下記4に掲げる産業は、当該産業及び当該産業において管理、補助的経済活動を行う事業者又は純粋持株会社（管理する全子会社を通じての主要な経済活動に分類されるものに限る。）を営む使用者。
3. 適用する労働者 前号の使用者に使用される労働者
4. 前号の労働者に係る特定（産業別）最低賃金額

最低賃金の件名	最低賃金額	答申内容	発行日
糖類製造業	709円	9円引上げ	平成27年11月26日
新聞業	783円	8円引上げ	平成27年11月27日
各種商品小売業	702円 ※1	10円引上げ	平成27年11月29日
自動車（新車）小売業	717円	12円引上げ	平成27年11月28日
畜産食料品製造業	693円	— ※2	平成27年10月9日
清涼飲料、酒類製造業	693円	— ※2	平成27年10月9日

※1 沖縄県各種商品小売業最低賃金については、平成27年10月9日以降平成27年11月28日までの間は改正前の沖縄県各種商品小売業最低賃金692円が沖縄県最低賃金693円を下回るため、沖縄県最低賃金693円が適用されます。

※2 沖縄県畜産食料品製造業及び沖縄県清涼飲料、酒類製造業については平成27年度改正がなく、平成27年10月9日以降沖縄県最低賃金を下回るため沖縄県最低賃金693円が適用されます。

5. この最低賃金において算入しない賃金
  - (1) 精皆勤手当、通勤手当及び家族手当
  - (2) 臨時に支払われる賃金
  - (3) 1か月を超える期間ごとに支払われる賃金
  - (4) 時間外、休日労働割増賃金等
6. 適用除外
  - (1) 18歳未満又は65歳以上の者
  - (2) 雇入れ後6月未満の者であって、技能習得中のもの
  - (3) 清掃、片付けその他これらに準ずる軽易な業務に主として従事する者

【お問い合わせ先】 沖縄労働局 労働基準部 賃金室 電話：098-868-3421

## 介護長寿課からのお知らせ

### ◆高齢者の「障害者控除対象者認定書発行」について

要介護認定を受けている方の障害者控除、身体障害者手帳などをお持ちでない方も、所得税や市・県民税の申告で市が発行する認定書を添付することで障害者控除を受けることができます。

【対象者】65歳以上の要介護認定者で、障害などにより日常生活における自立度が一定の条件に該当する方、すでに身体障害者手帳をお持ちの方は該当しません。詳細は石垣市役所介護長寿課へお問い合わせください。

【持参するもの】介護保険被保険者証・申請者の印鑑

【申請・お問い合わせ先】石垣市役所介護長寿課 ☎0980-82-7158

### ◆「石垣市相談協力員研修会」開催及び相談協力員募集のお知らせ

石垣市地域包括支援センターでは、平成27年度石垣市相談協力員研修会の開催を予定しています。日常生活の中での見守りや関係機関へつなぐ場合のポイントなど、高齢者を地域で支えていくために必要な知識を皆さんで学んでいきます。今回は、広く市民の皆さんに新規協力員を募集します。特別な資格や要件は要りません。研修終了後は「相談協力員」として活動していただきます。この機会に高齢者を支える地域づくりの一員になってみませんか？

【日時】平成27年12月13日（月）13時～17時30分

【場所】石垣市役所2階 第1・第2会議室

【申込み締切】平成27年12月7日（日）

【申込み・お問い合わせ先】石垣市地域包括支援センター ☎0980-84-3333

### ◆「石垣市認知症予防市民講演会」の開催について

認知症は誰にでもかかりうる病です。周りの人が認知症になって今の事を思い出すのに時間がかかったりひとり歩きしたりしても、できる限り住み慣れた良い環境で、安心して生活し続けたいものです。そのためには地域での理解者や見守りが出来る人が増えることが必要です。

本市では認知症を理解して見守る市民を増やすために、市民の皆様を対象とした認知症予防の講演会を開催いたします。今年度は福岡県大牟田市保険福祉部調整監 池田武俊 氏を講師にお招きし、「認知症の人とともに暮らすまちづくり」をテーマにご講演いただきます。アトラクションとして、石垣市老人クラブ連合会 趣味のクラブの「ハワイアン・フラダンス」と、お元気で長寿の3人の方に「ご長寿トーク」をしていただきます。当日は「健康福祉まつり」会場で開催しますので、市民の多数のご参加をお待ちいたしております。

【日時】平成27年12月6日（日）13時～14時30分（12時30分 開場）

※健康福祉まつり 9時30分～16時

【場所】石垣市健康福祉センター1階 検診ホール

【講師】福岡県大牟田市保険福祉部調整監 池田 武俊（いけだ たけとし）氏

【参加費】無料（要申込）先着250名

【申込み・お問い合わせ先】石垣市地域包括支援センター ☎0980-84-3333

## 歳末たすけあい募金へのご協力を

歳末たすけあい運動は、共同募金運動の一環として地域住民やボランティア、民生委員・児童委員、社会福祉施設、社会福祉協議会等の関係機関・団体の協力のもと、新たな年を迎える時期に、支援を必要とする人たちが地域で安心して暮らすことができるよう、住民の参加や理解を得てさまざまな福祉活動を重点的に展開するものです。この運動は、戦後の混乱期に、市民のたすけあいの精神により、生活に困窮する人々に対する物資の持ち寄り運動として始まりました。その後、時代や福祉ニーズの変化に応じながら、地域での安全・安心な暮らしを支えるための貴重な募金として様々な取組みに活用されています。みなさんからのあたたかいお気持ちによる募金は、年の瀬にあたって支援を必要とされる方々へのお見舞金として配分されます。

【スローガン】「つながり ささえあう みんなの地域づくり」

【募金運動期間】平成27年12月1日～12月31日

【お問い合わせ先】石垣市社会福祉協議会内 石垣市共同募金委員会 ☎0980-84-2211



## 仲嶺 盛男 氏より石垣市に土地の寄附がありました。

平成27年7月30日、仲嶺盛男氏より石垣市へ道路用地として私道内の3筆の土地の寄附がありました。平成27年10月15日に建設部向井部長が感謝の意も含め、寄附に至る経緯を伺いに仲嶺氏を訪問しました。仲嶺氏は「今回寄附した土地は私道の一部であり、当該道路の市道認定へ向けてキッカケになって欲しいという思いから寄附することにした。」と話しました。

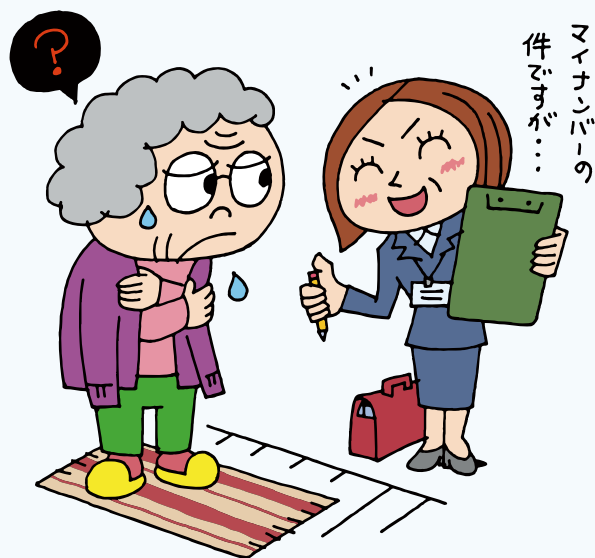


経緯を説明する仲嶺盛男氏（写真右）

## 見守り 新鮮情報

**事例1** 「マイナンバー制度の導入に伴い、**個人情報**を調査中である」と言って、女性が来訪し、**資産**や**保険の契約状況**などを聞かれた。本当に**行政機関**がそのような調査をしているのか。  
(60歳代 女性)

**事例2** 若い男性から「**マイナンバー**が順次届いており、みんな手続きをしているが、あなたは手続きしたか」との電話があった。「まだしていない」と答えると、「**早く手続きをしないと刑事問題になる**かもしれない」と言われ、**不審**に思った。  
(70歳代 男性)

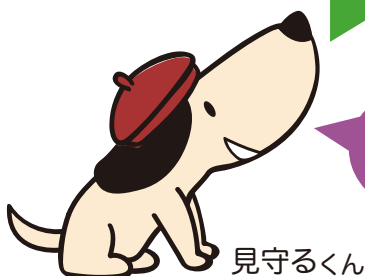


# マイナンバー制度に 便乗した詐欺に注意

## ひとこと 助言

上のよう  
なことは  
ありません

信じちゃダメ



見守るくん

- マイナンバーの通知や利用手続き等で、**国や自治体の職員が家族構成、資産や年金・保険の状況等を聞くことはありません。**
- 不審な電話はすぐに切り、来訪の申し出があっても断ってください。不審なメールは無視しましょう。
- 万が一金銭を要求されても決して支払わないようにしましょう。
- 少しでも不安を感じたら、すぐにお住まいの自治体の**消費生活センター**等にご相談ください(**消費者ホットライン 188番**)。\*なお、「通知カード」「個人番号カード」に関することや、その他マイナンバー制度の問い合わせは、**マイナンバー総合フリーダイヤル 0120-95-0178 (無料)**で受け付けています。



市長とランチミーティング 57  
 高まる観光ブームを持続させるために  
 第57回「市長とランチミーティング」は平成27年9月30日(水)に  
 「一般社団法人 石垣市観光交流協会」の皆さんと行われました。

**中山市長** 今日ランチミーティングにご参加いただきましてありがとうございます。観光交流協会には日頃からお世話になっていますが、このような形で改めて意見交換を通して、八重山の観光を更に伸ばすことができればと思います。今年は週末に台風が多く、観光業にも非常に影響がありました。これから後半戦に向けて頑張っていくためにも、今日は皆さんから色々なご意見をいただきたいと思っています。

**会員** まず、ダークスカイ(光害)についてですが、国際ダークスカイ協会の東京支部の方が石垣島にお見えになりました。上に行う講演に参加しました。上に照らす光を下に向けて夜空を楽しむというコンセプトのもと、ダークスカイ協会が世界各地で星空保護地区を認定しています。日本で認定された地区はなく、日本

初の認定を八重山で目指しましょう」という内容でした。

**会員** 星空保護区に認定されることで、かなりの観光客誘客の効果があると思います。認定を目指すためにも、新しい公共施設を作る際には上に光が行かない外灯を使っているだけでいいです。

**会員** 次に、本会理事会にお



いて空港施設に関するアンケートを行いましたので主な内容を報告いたします。①ターミナルが小さ過ぎるので中型機が来ても、スムーズに受け取るように拡張してほしい。②利便性を考慮してコンビニを設置してほしい。③空港内の公衆無線LAN(以下Wi-Fi)がつながりにくい。④台風等の災害時の対応で、電気クーラー・休憩所の確保・飲食に関して、お客様の快適さに欠ける。⑤空港内のトイレ・床・ゴミ箱周辺など、汚れが目立つ。

**会員** ③の件ですが、空港ターミナル内で、Wi-Fiが繋がらないという話をよく聞きます。

**中山市長** 空港のWi-Fiの設置は、市の事業ではないですか？

**観光文化課長** 観光文化課の

予算でやっています。空港内のWi-Fiに関しては、外側に設置すると見栄えが悪いので現在の場所に設置しているということです。

**中山市長** 再度調整して下さい。事業を行っているのにも関わらず、つながらなければ意味がないです。

**会員** 場所によってはつながらないのは、ちょっと問題だと思います。川平公園もつながりが悪いですね。

**観光文化課長** 川平公民館に設置してありますが、地形的な理由から海岸付近ではつながりません。

**中山市長** 設置場所も問題です。空港ターミナル会社と観光交流協会、石垣市空港課の連絡協議会がありますよね？

**観光文化スポーツ局長** 台風

言われます。また、水が黄色っぽいのですが。

**中山市長** 再生水を使用しているのが黄色く見えます。

**会員** 石垣島の窓口ですのでトイレの問題はしっかり対処していただきたいです。

**中山市長** この件は、皆で集まって会議を開き、色々な要望を出してもらって、空港ターミナル会社にも意見を聞いてみましょう。

**会員** また、空港内でレセプションをやるスペースが使えないと聞いています。有料なのでしょうか。

**会員** 建物の中で出来ないの、外に出て左側のバス停留所まで行き、そこで歓迎の横断幕を広げています。歓迎の雰囲気は、やはり出てきてすぐ感じるものなので大事なことだと思えます。

**会員** 企業名が入ると一切の看板が掛けられないです。ま

た、中でやる場合は音の規制も厳しいので、旧空港の時の様にはできないと思います。

**会員** 話は変わりますが、平久保崎灯台の駐車場を大型バスが入れるようにしてほしいです。

**副市長** 計画を作って用地交渉までしたのですが、土地の購入には到っていません。

**中山市長** やはり別の立案を考えないといけないですね。

**会員** 団体が向こうに行けないのは残念です。景勝地として素晴らしい所なので、多くの方に行ってもらいたい。歩かせてもいいので、下の方にバスプールを作ってほしいです。

**中山市長** 色々な課題が出て来ていますね。空港が開港して3年近く経ち、ブームも去るような話もありましたが、皆さんの頑張りのおかげで好調さを維持しています。行政も含めて観光体制をしっかり構築して、八重山の観光が持続的に伸びていくように頑張りたいと思います。今日はありがとうございました。



関係のものであれば、空港ターミナル会社を含めた連絡協議会があります。しかし、苦情処理の為の会議が開かれているかという点、実際されてはいないようです。

**会員** 言うだけで終わってしまうのは良くありませんね。そういうクレームは、やはり早めに改善していかなければならぬと思います。

**会員** ⑤のトイレの件ですが空港内のトイレが匂うとよく



## ◆石垣市防災講演会について

### 防災危機管理室

東日本大震災時に、釜石市の小中学生が素早い避難行動を行い、大津波の被害から免れた話は記憶に新しいところですが、今年度は釜石市の防災教育に携わった群馬大学広域首都圏防災研究所の片田敏孝氏をお招きし、石垣市防災講演会を開催いたしますので多くの市民の皆様のご来場をお待ちしております。

【演題】最近の災害に学ぶ地域防災のあり方  
【日時】平成28年1月22日(金)18時30分～  
【場所】市民会館大ホール(入場無料)  
【講演者】群馬大学広域首都圏防災研究センター長 片田敏孝氏  
【問合せ先】総務部防災危機管理室  
0980-8715533

## ◆マイナンバー制度に関する不審電話に要注意!

### 八重山警察署

開始された10月から、マイナンバー制度が全国に広がります。この間に、マイナンバー制度に関する詐欺や不正な取扱いが数多く発生しています。マイナンバー制度に関するお問い合わせは、必ずマイナンバー制度に関する窓口へお問い合わせください。

マイナンバー制度に関するお問い合わせは、必ずマイナンバー制度に関する窓口へお問い合わせください。マイナンバー制度に関するお問い合わせは、必ずマイナンバー制度に関する窓口へお問い合わせください。

マイナンバー制度に関するお問い合わせは、必ずマイナンバー制度に関する窓口へお問い合わせください。マイナンバー制度に関するお問い合わせは、必ずマイナンバー制度に関する窓口へお問い合わせください。

## 個人番号カードの交付申請のお願い

通知カードの送付がスタートしておりますが、市民の皆さまお受け取りいただけましたでしょうか。不在時の配達で受け取りが出来なかった、しばらく自宅を留守にしていた、また、最近、市内での転居を行ったなどの理由によりまだ通知カードをお受け取りいただけていない皆さまにつきましては、市民課にてお預かりしておりますので、運転免許証等の本人確認書類を持参のうえ窓口にお越しください。

通知カードの受け取りがお済みの場合は、下記の要領に基づき「個人番号カード」の交付申請を行っていただきますようお願いいたします。

### ○個人番号カードの申請について

#### ◆個人番号カードとは

個人番号カードは、運転免許証のようにプラスチック製で券面に氏名、住所、生年月日、性別、個人番号と本人の顔写真が表示されたICチップ付きのカードです。

本人確認のための身分証明書として利用できるほか、インターネットによる税申告や各種行政手続のオンライン申請等に利用可能となります。さらに、本市においては、コンビニ交付への活用も検討されています。

申請は強制ではなく任意となっております。また、15歳未満の方等は身分証の提示を求められる機会がほとんどないため、あえて申請する必要はございません。

#### ◆カードの申請方法について

①郵便による申請・・・通知カードの中央部分が「個人番号カード交付申請書」となっておりますので、上下キリトリ線をハサミで切り取り、次の必要事項の記入とパスポートサイズの写真を貼り付けて、同封の返信用封筒にて送付ください。※切り取った上部の通知カードは大切に保管ください。カード交付時に引替えとなります。

#### ★表面（個人番号が記載されている面）

- 電話番号・・・日中連絡の付きやすい番号をお願いします。
- 氏名の点字・・・表記希望の方は口を塗り潰してください。

#### ★裏面

- 申請日及び署名・・・本人以外が署名する場合は押印が必要です。
- 電子証明書の発行・・・不要とする理由がない場合はそのまま提出ください。
- 申請者が15歳未満または成年後見人の場合は、代理人記載欄をご記入願います。

とても便利な  
個人番号カードの  
交付申請  
しましょう

初回の  
交付料は  
無料  
となります



マイナちゃん

②パソコン・スマホによる申請・・・インターネット検索にて、「個人番号カード総合サイト」を検索し、申請方法にしたがって入力願います。また、スマホからの場合は、交付申請書に記載のQRコードを読み取り、フォームからオンライン申請することも可能です。どちらも、デジタルカメラ、スマホで撮影した画像をそのまま使用できるため、証明写真に要するコストを省くことができます。

ガラ携をお持ちの方で、メールアドレスを登録していることを前提に、市役所1階中央ロビーの特設会場にて写真撮影及び申請サービスを行っておりますので、操作にお困りの方は是非ご利用ください。

#### ◆カードの交付について

カードの交付は平成28年1月からスタートいたします。準備が整い次第、ご自宅に「交付通知書」を送付いたしますので、通知書に記載されている交付期間、必要書類等をご確認いただき、市民課窓口に来所のうえお受け取りをお願いいたします。

【お問い合わせ】石垣市市民保健部市民課交付係 電話：0980-82-1260

# お知らせ

現在、県内では交通事故死の件数が、平成25年3月31日までに市町村の助成により、ヒトパピローウイルス、肺炎球菌ワクチン、ヒブワクチン、小児肺炎球菌ワクチン、何れかを接種した方の接種後、何らかの症状が生じ、医療機関を受診した方は、接種との関連性が認定されると、医療費・医療手当が支給される場合がありますので、お心当たりのある方は、具体的な請求方法等について左記へ連絡して下さい。

【問合せ先】  
①独立行政法人医薬品医療機器総合機構の救済制度相談窓口（フリーダイヤル 0120-149-931）  
②御利用になれない場合は（03-3506-9411） 有料に至急お問い合わせください。

◆**沖縄県警察本部及び石垣市交通安全推進協議会からお知らせ**

発現在、県内では交通事故死の件数が、平成25年3月31日までに市町村の助成により、ヒトパピローウイルス、肺炎球菌ワクチン、ヒブワクチン、小児肺炎球菌ワクチン、何れかを接種した方の接種後、何らかの症状が生じ、医療機関を受診した方は、接種との関連性が認定されると、医療費・医療手当が支給される場合がありますので、お心当たりのある方は、具体的な請求方法等について左記へ連絡して下さい。

【問合せ先】  
①独立行政法人医薬品医療機器総合機構の救済制度相談窓口（フリーダイヤル 0120-149-931）  
②御利用になれない場合は（03-3506-9411） 有料に至急お問い合わせください。

◆「子宮頸がん等ワクチン接種緊急促進事業」に基づく接種に係る医薬品副作用被害救済制度の請求期限について


健康福祉センター

## 石垣市で受けられる高齢者福祉サービス事業

● 外出支援サービス事業

一般の交通機関を利用することが困難な住宅の65歳以上高齢者に対し、リフト付きワゴン車を利用し自宅から病院への送迎を行っております。


【対象者】65歳以上の介護度2以上の方で、外出時に車いす又はストレッチャー等を必要とする方。  
【利用回数】1週間に2回まで  
【利用料】往復500円（片道250円）  
【利用時の注意】同乗者（家族など）が必要



● 軽度生活援助事業

在宅で一人暮らしの高齢者の方が要介護状態にならずに健全で自立した生活を営めるよう、軽易な生活の支援を図ります。


【対象者】要介護認定で給付の対象外となる65歳以上の一人暮らし高齢者又は、高齢者のみ世帯の援助が必要な者。  
【利用回数】1週間に1回 2時間まで  
【利用料】100円  
【利用時の注意】介護保険サービスとの併用はできません。



● 食の自立支援事業（配食サービス）

身体的又は精神的機能の低下により、自ら食事を作ることが困難な一人暮らし高齢者に対し食生活の改善と健康増進、安否確認を目的とし、食事を配達します。

【対象者】65歳以上の一人暮らし又は高齢者のみの世帯で、自ら買物、調理など食事の用意が困難な方。  
【利用回数】週5回（月～金の夕食）  
【利用料】1食 300円  
【利用時の注意】配達時間15時～18時



【お問い合わせ】 福祉部介護長寿課 電話：0980-82-7158

## 平成27年度住宅用太陽光発電システム設置補助金申請受付開始のお知らせ

石垣市では、住宅用太陽光発電システムの設置費の一部を補助する制度があり、今年度も下記のとおり補助金交付申請を受け付けます。交付にあたっては「石垣市住宅用太陽光発電システム設置補助金交付要綱」に基づく申請が必要になります。詳しい内容については、石垣市のホームページをご覧ください。

「石垣市住宅用太陽光発電システム設置補助金交付要綱」の概要

申請期間	平成27年11月25日～平成27年12月24日	対象施設	<ul style="list-style-type: none"> <li>住宅用に設置されたシステムで太陽電池モジュールの最大出力の合計値又はインバーターの最大出力が10Kw未満のシステムであること。</li> <li>平成26年10月1日より平成27年9月30日までの期間に電力会社との受給契約が完了したシステムであること。</li> <li>設置前において、使用に供されたものではないこと。</li> <li>リース契約によるシステムではないこと。</li> </ul>
申請窓口	石垣市環境課自然環境係 電話：0980-82-1285		
補助額	1件あたり3万円		
対象者	<ul style="list-style-type: none"> <li>市内在住の石垣市民</li> <li>市税（国民健康保険税を含む）を滞納していないこと。</li> <li>対象システムの稼働状況について、市への情報提供に協力できる者</li> <li>1世帯（同居世帯は1世帯とみなす）につき1回</li> </ul>		



## 平成28年 石垣市成人式開催のお知らせ

石垣市では、成人を迎えられる皆様をお招きして、平成28年の成人式を開催いたします。新成人者をはじめご父母や関係者の皆様のご来場をお待ちしています。

【平成28年 石垣市成人式】

開催期日：平成28年1月4日（月）午後1時（開場：正午）

場 所：石垣市民会館大ホール

新成人者：平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれの方

※なお、新成人者個人への案内状の発送等を行いませんが、本市出身者及び本市に本籍のある方など、全ての新成人者を全市民をあげて祝う成人式としています。

【お問い合わせ】

石垣市教育委員会 いきいき学び課 ☎ 0980-83-0373



（二十歳の門出を祝う集いです。）

## 石垣中学校野球部 県大会制覇 九州大会出場!



第7回全日本少年春季軟式野球大会沖縄県予選の決勝が10月11日に浦添市民球場で行われ、石垣中学校野球部が見事優勝を果たしました。石垣中学校野球部は沖縄県代表として11月21日から宮崎県で開催の九州大会に出場します。九州大会を勝ち抜き、全国大会出場に期待いたします。おめでとうございます。

## 毎月第3日曜日は 『家庭の日』

子どもたちが健やかに育つためには、明るく楽しい家庭が必要です。

家庭の日とは、「青少年を健全に育成するための最も重要な基盤は家庭である。」との観点から、家族みんなが顔をそろえ、子どもたちの健やかな成長を願う日のことです。

日頃、家族の顔を正面から、見ていますか？みんなで協力し、家族だんらんの時間をもちましましょう。

## 平成27年度 教育委員会学校訪問

教育委員が市立幼稚園・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、学校運営に係る課題等の報告を受け、学校現場の実情を把握し、教育行政の充実に資するため、今年度は、幼稚園4園、小学校4校、中学校1校、小中併置校1校を訪問しています。

校長、教頭、教務主任等の先生から学校経営、学習指導（学力向上推進の取り組み）、生徒指導等について、また学校経営に係る諸問題についての報告を受け、教育委員と意見交換を行っています。



## 市立図書館からのお知らせ

12月の展示

一般書 『レッツ・パーティー』

郷土書 『沖縄 子どもの本』

児童書 『クリスマスの絵本』

### 図書館からのお願い

年末は12月27日（日）まで開館します。年始は1月5日（火）から開館いたします。本の返却はブックポストへお願いいたします。CDのブックポストからの返却はご遠慮ください。

12月20日（日）に「クリスマスだよ！きてみて図書館」を行います。今年も絵本の読み聞かせや影絵も準備しています。ご家族でぜひご参加ください。

【お問い合わせ先】 石垣市立図書館 ☎ 0980-83-3862

## 保健だより 「年末年始は動脈硬化リスク大!？」 「～食べ過ぎない、上手に乗り切る4か条～」

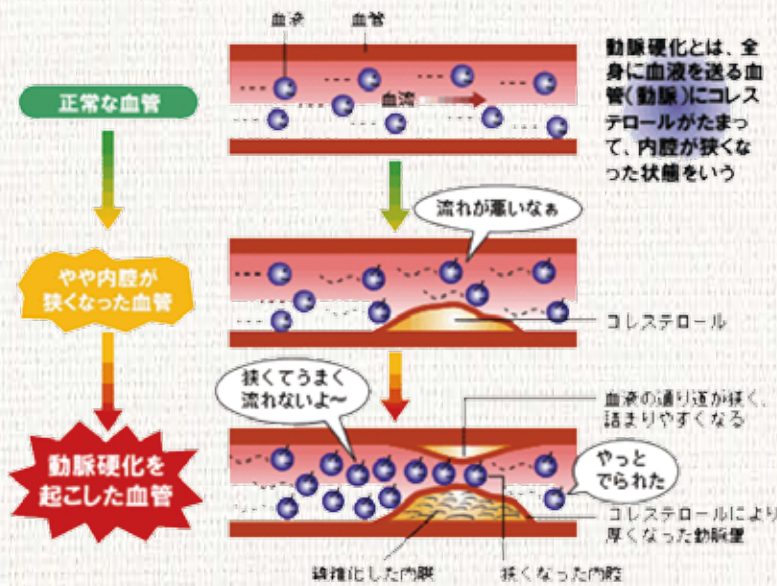


石垣市健康福祉センター 保健師 岡崎 優

今年も残すところあと僅かとなりました。みなさまいかがお過ごしですか。慌ただしい毎日が過ぎた後は、待ちに待った忘年会や新年会とパーティーや集まりが増えますね。この時期は「どうしても食べ過ぎたりして・・・ねえ。」という経験はありませんか。そこで今回は、食べ過ぎが血管にかかる負担と、年末年始の食べ過ぎを上手に乗り切るポイントについてお話します。まずは血管にかかる負担について。短期間で食べ過ぎると、血液内の血糖・コレステロール・中性脂肪が一気に増えます。それらを蓄える役割である肝臓や筋肉などの貯蔵庫が容量オ

ーバーになると、行き先を失った血糖・コレステロール・中性脂肪が血液内に漂うこととなります。血液内に長く漂うことで血管の壁にたまり、血液中にゴミ（血栓）を作りやすくなります。結果、血管を狭く・硬くさせ、動脈硬化となっていくという悪影響をもたらします。動脈硬化は、心筋梗塞や脳梗塞・狭心症を引き起こす要因となるため、是非とも避けたいところ！

では、いかに食べ過ぎを防げるか。年末年始の食べ過ぎは、事前に対策を考えておくと効果的です。



### ～食べ過ぎない、上手に乗り切る4か条～

- ①年末・年始をどう過ごすか、計画を練る  
予定を把握しておく、食事時間の采配や運動のための時間を確保できるようになる。
- ②見た目でも満腹にする！脳をだますコツ  
模様付のお皿や小さめのお皿を用いる事でボリューム感があり、少量でも満腹感アップ！
- ③会食やパーティーには空腹の状態で行かない  
空腹の状態は、つい食べ過ぎてしまう。サラダや野菜を食べてから行くことがお勧め。  
★集まりの前に家で豆腐食べて行ったら、食べる量もお金も抑えられたよ！という方も。
- ④最初は野菜から食べよう  
先に食物繊維をとっておくと血糖値の上昇が穏やかになる。満腹感が出て食べ過ぎを防げる。  
★ご飯が出来上がるまで、とりあえずこれ(トマト)食べてて♪と言っています。という方も。

## おいしく、けんこう 健康料理 ♪

健康福祉センター 栄養士 根神文字

日々の健康はバランスのよい食事からと言われています。沖縄県の野菜摂取量は280gです。大人が1日に必要な野菜の量は350gですから、あと一皿(70g)程度の野菜が不足しているということです。このことを踏まえ、無理なく島野菜がとれるように調理工夫をし、また冷蔵庫に常備菜として作り置きのできる「野菜レシピ集」を石垣市食生活改善推進員協議会が作成しました。今回は「野菜レシピ集」から献立を紹介をします。

### 作り方【へちまの和ソテー】

①へちまは皮をむいて1cm厚さの輪切りにする。②フライパンに油をひき、へちまを弱火でじっくり、しんなりするまで焼く。③しんなりしたら、麺つゆをかけよくからめる。④器に盛り、削りかつおをトッピングする。

### 材料/分量 (2人分)

へちま 200g 麺つゆ(2倍濃縮) 小1 サラダ油 大1 削りかつお 適量

### 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
77kcal	1.7g	6.1g	12mg	0.4mg	0.2g



### 作り方【切り干し大根のスキムミルク煮】

①切り干し大根は手早く洗い、食べやすく切り、水で溶いたスキムミルクにひたしておく。②油揚げは湯通しする、干しいたけは水で戻しておく。③人参、油揚げ、干しいたけは太めの千切りにする。④サイインゲンはずじを取り、茹でて斜めに切る。⑤鍋を熱し油を入れ、①の切り干し大根を絞って、鍋に入れて炒め、③の材料も加えて軽く炒め、調味料、スキムミルク(絞った汁)を加えて弱火で煮込む。⑥仕上げにサイインゲンを色よく加える。

### 材料/分量 (2人分)

切り干し大根 15g スキムミルク 15g 水 100cc 人参 20g 干し椎茸 20g  
油揚げ 10g サイインゲン 40g サラダ油 小1 砂糖 小1/2 砂糖 小1/2

### 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
114kcal	6.4g	4.2g	153mg	0.4mg	1.2g



## 石垣市初春の交歓会開催のお知らせ 平成27年1月4日(月)午後4時開催!

2016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。

- 場所: ホテル日航八重山(八重山の間)
- 会費: 3000円 12月17日(木) 購入分まで名簿に氏名を掲載いたします。
- チケット販売先: 石垣市企画政策課・商工会・観光交流協会・八重山建設産業団体連合会
- お問い合わせ先: 事務局(石垣市企画政策課) 電話: 0980-82-1350

日	月	1 火	2 水	3 木	4 金	5 土
		・ラジオ体操会 (中央運動公園) ・消費者相談 (健康福祉センター)	・法律・行政相談 (市役所) ・両親学級① (健康福祉センター)	・1歳6か月児健診 ・3-4か月児健診 (健康福祉センター)		
6 日	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土
・健康福祉まつり (健康福祉センター)		・消費者相談 (健康福祉センター) ・離乳食実習 (健康福祉センター)	・法律相談 (市役所) ・両親学級② (健康福祉センター)	・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 日	14 月	15 火	16 水	17 木	18 金	19 土
		・消費者相談 (健康福祉センター) ・妊産婦・乳幼児 保健相談 (健康福祉センター)	・法律相談 (市役所) ・両親学級③ (健康福祉センター)	・1歳6か月児健診 ・3歳児健診 (健康福祉センター)		・9-10か月児健診 ・3-4か月児健診 (健康福祉センター)
20 日	21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土
・家庭の日		・消費者相談 (健康福祉センター) ・両親学級④ (健康福祉センター)	・天皇誕生日			
27 日	28 月	29 火	30 水	31 木		
	・官公庁御用納め			・大晦日		

※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

- ・12月 2日 新栄町公民館
  - ・12月 2日・16日 伊原間保健指導所
  - ・12月 3日 登野城漁港
  - ・12月11日・25日 川平保健指導所
  - ・12月16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方の相談も可能。相談は無料。まずは電話で予約を。  
 ・12月9日～10日 ・12月16日～20日 ・12月26日～27日  
 【問い合わせ・予約】 ※保険講座も開催しています。  
 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

### にっぽん丸クルーズ 限定1本石垣乗船プラン

#### 石垣島島民クルーズ

2016年4月11日(金) 石垣発 ~ 4月13日(水) 那覇着  
 石垣 ~ 基隆(台湾) ~ 那覇 3日間  
 旅行代金: 58,800円 ~ 95,940円

来年4月11日に大型客船「にっぽん丸」が石垣港に寄港します。石垣島へのにっぽん丸寄港を記念して石垣市にお住まいの方を対象にした「特別企画石垣島島民クルーズ」を実施します。豪華な船の旅を満喫してみませんか? 詳しい旅行日程は下記旅行社へお問い合わせください。

国際旅行社八重山支店 ☎0980-82-5931  
 沖縄ツーリスト石垣支店 ☎0980-83-0097  
 中央ツーリスト南ぬ島石垣支店 ☎0980-83-5454  
 旅行企画・実施: 商船三井客船 後援: 石垣市