



# いしがき

2018  
広報いしがき  
No.554  
2月号  
平成30年

毎月1回発行

今月の主な内容

- 生年祝のご案内…4P
- お知らせ…9P
- 教育委員会だより…10P
- 保健だより…11P
- 市民カレンダー…12P

人口と世帯数

総人口	49,380(+44)
男	24,724(+26)
女	24,656(+18)
世帯数	24,027(+17)

(平成29年12月末日現在の住民基本台帳・外国人登録人口)



# まちの話題

Topic of the town



1月4日、石垣市民会館大ホールにて石垣市成人式が開催されました。

色鮮やかな振袖やはかまなどの晴れ着を身に包んだ新成人者達は、晴れやかな表情で友人達との再会を喜び合いました。

式典が終わると、新成人を祝福しようと家族や後輩達が多く集まり人生の門出を共に祝いました。

式典には505名（男性250人、女性255人）の新成人者が集まりました。



## 稚内市・石垣市友好都市提携30周年記念事業 「北の桜守」映画特別先行上映のお知らせ

稚内市と石垣市の間に友好都市が提携されてから本年度で30周年を迎えます。

記念事業として、稚内市より吉永小百合さん主演の映画「北の桜守」上映式を頂きました。本映画は、北海道の雄大な風景の中で、先の大戦から高度経済成長期と日本が大きく変化を遂げた時代を生きる「親子の物語」です。

稚内市はロケーション等で映画制作に関わっており、映画を通して、友好都市への理解を深めていただけたらと思います。

**本映画はまだ一般公開されておらず、特別先行上映になります。**

どうぞご家族、ご友人お誘い合わせのうえ、ご来場ください。

先行上映会日時：平成30年2月25日（日）  
※全国上映は平成30年3月10日

【昼の部】  
午後3時より（2時開場）

**入場無料**

【夜の部】  
午後7時より（6時開場）  
※映画上映時間126分

**座席は先着順**

場所：石垣市民会館 大ホール

問い合わせ：市民保健部 市民生活課（電話 82-1253）

# いしがき食と農のフェスティバル 特産島 どちらそう祭

日時：平成30年2月25日（日）午前9時～午後5時  
場所：石垣市健康福祉センター（メイン会場）及び市内園場

## イベント内容

- ① **特産島石垣島宣言**  
石垣市長が特産島石垣島を宣言します。
- ② **500名限定！大試食会「石垣バーガー」（島牛&島マグロ&島野菜）**  
規定のプログラム参加をされた方に石垣島産牛肉、マグロ、野菜を使用した特製ソースのバーガーをプレゼント
- ③ **当たる！新作・特産5千円セット&1万円セット**  
石垣島内の生産者が丹精込めて生産した作物の詰め合わせセット「石垣島特産便」が当たります。
- ④ **特産品評会**  
「石垣島特産便」にエントリーした詰め合わせセット（10セット予定）の品評会
- ⑤ **生産者・専門家体験発表**  
石垣島内の生産者やプロの料理人などの生の声が聞けるスピーチプログラム
- ⑥ **にゆるにゆる、しぼろう！30名限定沖夢紫モンブランケーキづくり**  
八重山南風堂監修による石垣島産沖夢紫（紅イモ）を使用したモンブランケーキづくりの体験コーナー（小学校3年生～6年生のみ）
- ⑦ **農場巡り！ごちそうバス（吹き抜けソラバスで行く）**  
2階建てバスに乗って島内の園場をめぐります。各園場では、見学、試飲などができます。
- ⑧ **フラワーアレンジメント&親子フラワーアレンジメント教室**  
花卉（ジンジャー、ヘリコニア）の拠点産地をアピールする為フラワーアレンジメントデモと親子で参加する体験教室
- ⑨ **生産者展示即売会**  
島内の生産者や加工者による展示・即売コーナー
- ⑩ **特産島石垣島カレンダー2018配布**  
特産島石垣島の生産者と生産品目を宣伝するための情報冊子を来場された方全員にプレゼント



【問い合わせ先】農林水産部 農政経済課 ☎0980-82-1307



あなたが先生、あなたが生徒！

## 石垣みらいカレッジ

MASTER OF ISLAND CREATION

# 修了文化祭！

10月14日に開講した石垣みらいカレッジの  
修了文化祭を開催します。

## 3月4日（日）開催 石垣市民会館

準備中！ ※詳細・時間割は2月中旬に発表予定です。

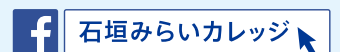
### 特別講座が盛りだくさん

これまで参加した方も、  
参加したことがない方も自由にご参観ください。  
スペシャルゲストによる“音楽の時間”も♪



お問い合わせ 石垣市商工振興課・・・82-1533（平日10:00-17:00）

最新の講座情報やトピックスはこちらから！



## 平成30年 生年祝のご案内

石垣市では毎年旧正月に生年祝を行い、ご長寿を祝福しております。

【日時】平成30年2月16日（金）12時30分開場 13時開式 15時閉式予定

【場所】石垣市民会館大ホール

【対象年齢】108歳（明治44年4月2日～明治45年4月1日生まれの方）

97歳（大正11年4月2日～大正12年4月1日生まれの方）

85歳（昭和9年4月2日～昭和10年4月1日生まれの方）

- 【日程】
1. 開式のことば
  2. 石垣市歌斉唱
  3. 頌状及び記念品贈呈（108歳・97歳）
  - 寿. あやかりの盃
  5. 頌状及び記念品贈呈（85歳）
  6. 式辞
  7. 祝宴
  8. 閉式のことば



## 無料市民法律相談の受付方法の変更について

石垣市では、毎週水曜日午前9時30分から正午までの間、無料の法律相談を実施しております。これまで相談の受付は先着順としておりましたが、相談者の利便性向上と利益相反防止の観点から、平成30年1月10日より予約受付へと移行しております。

法律相談の開催日程と、予約方法は下記のとおりです。

- ◆市民法律相談 【開催日】毎週水曜日 午前9時30分～正午  
【開催場所】市役所3階 市民相談室  
【弁護士】屋嘉宗浩（やか むねひろ）氏 ※隔週交代  
米元 悠（よねもと ゆう）氏  
【定員】5名  
【相談料】無料  
【相談時間】一人30分程度



- ◆予約受付方法 【受付窓口】来庁またはお電話にて受付 ☎0980-82-1253  
【受付期間】相談日の1週間前の水曜日から相談日前日の火曜日正午まで  
ただし定員に達し次第終了  
【時間区分】予約受付の際に、下記の5つの時間帯よりご選択いただきます  
① 9:30～10:00  
② 10:00～10:30  
③ 10:30～11:00  
④ 11:00～11:30  
⑤ 11:30～12:00

※ 相談当日は、相談内容に関する証明書や通知文などの資料がございましたらご持参ください。

【問い合わせ先】市民保健部 市民生活課 ☎0980-82-1253

## 第十回「戦没者等の遺族に対する特別弔慰金」のご案内

【制度の趣旨】 戦没者等（軍人・軍属などが公務又は勤務に関連して死亡）のご遺族に対し、国として弔意を表すために弔慰金（記名国債）を支給するものです。

【支給対象】 戦没者等の死亡当時のご遺族（三親等内）のうち、次のいずれかに該当する方  
（平成27年4月1日時点）

- ① 戦没者等の配偶者、子、父母、祖父母
- ② 戦没者等の死亡当時に生存していた孫、兄弟姉妹
- ③ 戦没者等の死亡当時まで1年以上生計を共にしていた三親等内の親族
- ④ 上記のご遺族が、平成27年4月1日以降に死亡した場合の、その相続人

【支給内容】 額面25万円、5年償還の記名国庫債券

【請求期間】 平成27年4月1日から平成30年4月2日まで ※請求期間を過ぎますと受付できません。

【問い合わせ】 市民保健部 市民生活課 ☎0980-82-1253

## 「防災エンスショー in 石垣島」開催のご案内

平成 29 年度石垣市防災講演では、東日本大震災の被災地、宮城県で、防災キャスターとして取材と災害放送にあたった実体験を持ち、次世代の子どもたちを中心に大震災の教訓を科学実験で楽しく、分かりやすく伝える「防災エンスショー」として、テレビ等でも活躍中の、阿部清人氏をお招きし、防災、減災に役立つ知識の重要性について講演をしていただきます。

東日本大震災での体験及び教訓について、貴重なお話を聞く絶好の機会です。

入場は無料ですので、多くの皆様のご来場お待ちしております。

【日時】平成 30 年 2 月 10 日（土）15 時～17 時

【場所】石垣市民会館中ホール（入場無料）

【講演者】株式会社 MC 泳 代表取締役 安部 清人（あべ きよと）氏

【問合せ先】防災危機管理室 ☎87-5533



## テレビの視聴に関するお知らせ

平成 30 年 2 月 15 日（予定）以降、石垣市一部地域において、携帯電話の新しい電波利用を開始いたします。

開始に伴い、テレビ映像に影響の出る恐れのあるご家庭には、1 月以降に以下のようなチラシが配布されます。一部地域に対策員が訪問し、テレビ視聴環境の確認をさせていただきます。場合によっては対策工事のご案内をさせていただきます。

新しい電波の影響により、ご家庭のテレビの映像不良が出た場合は、一般社団法人 700MHz（メガヘルツ）利用推進協会が回復作業を行いますので、以下のコールセンターまで連絡をお願いいたします。

※回復作業は協会負担にて実施する為、費用は一切発生いたしません。

（チラシみほん）



### 【お問い合わせ先】

700MHz テレビ受信障害対策コールセンター

電話番号：0120-700-012 または 050-3786-0700

受付時間：午前 9 時～午後 10 時

（土日・祝祭日および年末年始を含む）

## 八重山警察署からのお知らせ

平成 29 年中八重山署管内における盗難発生状況

		件数（昨年比）
総数		215 件（+10 件）
侵入窃盗（空き巣など）		30 件（-3 件）
乗物盗	自動車盗	4 件（± 0 件）
	オートバイ盗	4 件（+ 1 件）
	自転車盗	59 件（+ 9 件）
万引き		28 件（- 5 件）
置引き		23 件（+ 4 件）
車上ねらい		14 件（+ 1 件）
色情ねらい（下着泥棒）		4 件（+ 1 件）
その他		49 件（+ 2 件）

○八重山地区における盗難の特徴として、玄関ドアや窓の鍵を掛けていなかった、鍵を掛けず自転車や車を止めてしまったなど、「無施錠での被害」が挙げられます。

また、下着などをねらう盗難も増えていることから、特に女性の皆さんは、目に付きやすい場所に下着を干さないなど注意が必要です。

○「5つのかける」を守り、盗難被害に遭わないようにしましょう。

1. いつも防犯について「気にかける」
2. いつでも「鍵をかける」
3. 鍵をかけたか、施錠チェックに「手間をかける」
4. 防犯装置や器具に「コストをかける」
5. 外出の際には隣近所に、そして不審者や不良少年に「声をかける」

## 平成 30 年度（平成 29 年分）市民税・県民税（兼）国民健康保険税の申告について

平成 30 年度（平成 29 年分）の市民税・県民税の申告受付を平成 30 年 2 月 16 日（金）～3 月 15 日（木）の期間に実施いたします。この申告は、前年（平成 29 年 1 月～12 月）の所得等の状況について申告していただくもので、市民税・県民税及び国民健康保険税の課税資料となるだけでなく、諸手当の支給や保育料の判定など各種手続きの基礎となる極めて重要なものです。

平成 29 年度以降の申告については、マイナンバーの記入が必要になりますので、申告書に必要な書類を添えて申告期間内に申告して下さるようお願いいたします。

**○受付期間** 平成 30 年 2 月 16 日（金）～3 月 15 日（木） 午前の部 9:00～11:30 午後の部 13:00～16:00

月/日	曜	場 所	対 象 地 区
2 月 1 6 日	金	市役所 1 3 番窓口	市内全域
2 月 1 9 日	月		
2 月 2 0 日	火		
2 月 2 1 日	水		
2 月 2 2 日	木		
2 月 2 3 日	金		
2 月 2 5 日	日		
2 月 2 6 日	月	市役所 2 階第 1 会議室	
2 月 2 7 日	火		
2 月 2 8 日	水		
3 月 1 日	木		
3 月 2 日	金		
3 月 4 日	日		
3 月 5 日	月		
3 月 6 日	火		
3 月 7 日	水		
3 月 8 日	木		
3 月 9 日	金	市役所 2 階第 1、2 会議室	
3 月 1 2 日	月		
3 月 1 3 日	火		
3 月 1 4 日	水		
3 月 1 5 日	木		

**出張申告の終了について**

平成 29 年度（平成 28 年分）の申告から各公民館における出張申告受付を終了しました。  
 ※平日の申告が困難な場合は、日曜申告（2 月 25 日、3 月 4 日）をご利用ください。また、郵送での申告も受付いたしますので、申告書に必要な書類を同封し郵送してください。

### ○申告が必要な方

平成 30 年 1 月 1 日現在、石垣市にお住まいで次の項目のいずれかに該当する方

- (1) 事業（自営業、農業、漁業等）所得、不動産所得、雑所得、利子・配当所得、譲渡所得のある方
- (2) 給与所得者で給与所得の他に (1) の所得がある方、又は 2 ヶ所以上から給与を受けている方
- (3) 在職中又は退職した給与所得者で勤務先から石垣市へ給与支払報告書の提出がない方
- (4) 雑損、医療費、社会保険料、生命保険料、扶養等の各種控除を受けようとする方
- (5) 公的年金受給者で年金以外の給与所得や事業所得等がある方
- (6) 国民健康保険に加入している方、又は生活保護を受給している方
- (7) 所得のない方で諸手当の支給や所得証明書等の交付を受けようとする方

※土地・株式等の譲渡所得がある方や肉用牛売却所得（課税特例の対象）がある方、又は所得税の発生する方については、石垣税務署での確定申告が必要です。

### ○申告書

申告書は、参考資料を添えて 2 月上旬に発送予定です。申告書の記入方法及び申告に必要なもの等は、同封の資料をご確認ください。

※申告書が届かない場合は、税務課 13 番窓口又は申告場所にて配付いたします。

### ○申告に関する留意事項

- (1) 待ち時間を短くするため、申告書はご自宅で記入してください。なお、添付書類や経費等はあらかじめ項目ごとに分類・整理し、合計額を計算しておいてください。
- (2) 申告期間中 3 月は、混み合いますので比較的空いている 2 月中の早期申告をお願いします。
- (3) 市役所での申告は、北側駐車場が混みますので第 2 駐車場（元消防署跡地）をご利用ください。
- (4) 申告期間後の 3 月 16 日（金）から 5 月 31 日（木）までは、新年度の課税準備のため申告受付を停止します。申告受付の再開は、6 月 1 日（金）からとなります。

**○お問い合わせ** 石垣市役所 総務部 税務課 市民税係 TEL: 0980-83-1133 (内線 154・195)

【郵送の場合の提出先】〒907-8501 沖縄県石垣市美崎町 14 番地

石垣市役所 総務部 税務課 市民税係 普通徴収担当 あて

# 有機液肥に係る循環型社会の説明会・圃場見学会のご案内



島の自然環境を守り活かすための  
身近な**資源の再利用**について  
学んでみませんか!?

## <説明会の内容>

- ・事業概要と今年度取組概要
- ・事業系生ごみの収集について
- ・有機液肥の利用に向けて
- ・本取組み参加いただいている方々のご意見紹介
- ・有機液肥による栽培作物の試食会

日時：平成30年2月9日（金）13:30～15:30

会場：石垣市健康福祉センター2階視聴覚室

説明会の後、圃場見学会を予定しています

## ■お申し込み方法（※定員 40 名程度）

下記に示す、いずれかの方法にてお申し込み下さい。（※当日参加も可）

### <ウェブ登録>

専用フォームより  
お申し込み下さい

QRコード →



<https://goo.gl/forms/cyZIn1qeptRqH4pf2>

### <メール、もしくはFAX>

件名を「有機液肥」として、下記事項を記載し、お送り下さい。

名前（※必須）、所属、電話番号、メールアドレス

メール / [ekihi@okikanka.or.jp](mailto:ekihi@okikanka.or.jp) FAX/098-875-1943

## お問い合わせ先

委託機関 / 石垣市 農林水産部 農政経済課 資源循環係	担当：大浜、石垣	☎0980-82-1307
受託機関①/ 一般財団法人 沖縄県環境科学センター	担当：辻本、吉田	☎098-875-1941
受託機関②/ 株式会社 建設技術研究所 水システム部	担当：端戸、川嶋	☎03-3668-4123

## 農振総合見直し 要望受付中！！

石垣農業振興地域整備計画の変更（総合見直し）に係る要望受付について

受付期間：平成30年1月17日 ～ 平成30年6月29日

（土・日曜及び祝祭日を除く午前8時30分から午後5時15分まで）

石垣市では、平成30年度より「石垣農業振興地域整備計画」の変更（総合見直し）を行います。

この計画は「農業振興地域の整備に関する法律（農振法）」に基づいて、おおむね10年先を展望した農業の健全な発展、農地の合理的な利用に役立てるための農業振興地域整備計画を見直しするものです。

総合見直しの実施に伴い、個別の農用地区域の変更（除外及び編入）について、上記日程のとおり要望申出の受付を実施します。

- 対象区域 石垣市内の農業振興地域内
- 必要書類 農政経済課窓口にて配布、または、石垣市公式HPをご覧ください。
- 提出先（問い先合わせ） 農林水産部 農政経済課 農地調整係 ☎0980-82-1307

※その他ご不明な点は農政経済課までご連絡ください。

※申出書の受領が除外を確約するものではありません。

# 石垣市長選挙及び石垣市議会議員補欠選挙

投票日 平成30年3月11日（日）

投票時間 午前7時～午後8時（※一部投票所は午後7時まで）

- 投票要件 日本国籍を有し、平成12年3月12日以前に生まれた方で、平成29年12月3日までに転入届出をし、引き続き市内に住所を有している方。  
※市外に転出した方は投票できません。  
※市内で転居された方は、投票入場券（はがき）に記載されている投票所で投票してください。
- 投票入場券 投票所には、投票入場券を持参してください。入場券を紛失した場合でも投票できますので、本人確認のできる運転免許証等の身分証を持って投票所にお越しください。
- 期日前投票 投票日に仕事やレジャー、冠婚葬祭等の用務で投票所に行けない方や負傷、出産、身体の障がい等で歩行が困難な方は期日前投票ができます。
  - ・ 期間 平成30年3月5日（月）～10日（土）午前8時30分～午後8時
  - ・ 場所 石垣市営球場会議室
- 代理投票 心身の故障、その他の理由で投票用紙に候補者の氏名が書けない方は、係員に申し出て代理投票をすることができます。
- 不在者投票 仕事や旅行などで市外に滞在している方は、滞在地の選挙管理委員会で不在者投票をすることができます。事前に投票用紙の請求等の手続きが必要となりますので石垣市選挙管理委員会事務局までご連絡ください。また、指定を受けた病院、施設等に入所中の方はその病院等の管理者に申し出て不在者投票をすることができます。  
※早めに手続きをしてください。
- 郵便等投票 身体障害者手帳または戦病者手帳を持っている方で、法令で定める重度の障がいのある方、介護保険法上の要介護5の認定を受けている方は郵便等により自宅で不在者投票ができます。なお、この投票をするためには、郵便等投票証明書が必要です。また、投票用紙等の請求期限は3月7日（水）までですので、早めに手続きをしてください。

## 引っ越したら住民票を移しましょう！

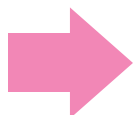
進学や就職などで引っ越しをされた方は、原則、現在住んでいる寮・アパート等が住所地になります。住民票は、選挙人名簿などの各種の登録や行政サービスにつながる大切な情報ですので、忘れずに移しましょう。

転出・転入の手続きは簡単です！

○転入届の際には、記載事項の変更のため、マイナンバーの「通知カード」や「マイナンバーカード（個人番号カード）」をお持ちください！

引っ越し前の  
市区町村

《転出前》  
転出届を提出し、  
転出証明書を受け取る



引っ越し後の  
市区町村

《転入した日から14日以内》  
転出証明書を添えて、  
転入届を提出

## 引っ越しをされる方は注意が必要です！

選挙で投票する場所は、原則として住民票のある市区町村です。異なる市区町村に転出した方で、住民票を移していない、又は住民票を移して3カ月経過していない場合は、新しい住所地で投票できません。



# お知らせ

## ◆認知症予防市民講演会のお知らせ

### 福祉部 地域包括支援センター

認知症は身近な病気です。あなたやあなたの周りの人が認知症になったらどう接してもらいたいですか？認知症は接し方によって進行を穏やかにすることができるといわれています。

認知症の人とご家族が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるには、認知症の理解者が増えることが大切です。認知症を理解し偏見を持たずに温かい目で見守る事ができる人を増やすために認知症予防の講演会を下記の日程で開催します。

#### 【日時】

平成30年2月4日(日) 14時～15時50分

#### 【場所】

石垣市健康福祉センター1階検診ホール

#### 【講師】

NPO法人 風の詩 理事長 永島 徹氏

#### 【参加費】無料

#### 【申込・お問い合わせ】

地域包括支援センター

TEL:0980-84-3333

FAX:0980-83-5525

## ◆国民健康保険証の更新がスタートします

### 市民保健部 健康保険課

平成30年3月1日～3月31日まで市役所1階ロビー(売店前)にて一斉更新を始めます。新年度はコスモス色(赤)からそら色(水色)に変わります。

更新時期は大変混雑が予想されますので、お時間に余裕をもってお越し下さい。

※平成29年度の被保険者証は平成30年3月31日までのご利用となります。平成30年度の被保険者証の有効期間は平成30年4月1日～平成31年3月31日までとなりますので、ご確認ください。

#### 【問合せ先】健康保険課

TEL:0980-82-1812

## ◆『石垣市史』資料編 近代8

「大浜町・石垣市合併関係資料集」発刊のお知らせ

### 教育部 市史編集課

平成29年12月20日、大浜町と石垣市の合併に関する資料を集めた『石垣市史』資料編 近代8「大浜町・石垣市合併関係資料集」を発刊いたしました。本巻は、合併に関わった方々からの聞き取りや大浜町の行政記録、当時の地元新聞掲載記事を中心に構成されており、合併当時の大浜町の様子が伺える1冊となっています。

◆ B5版 632頁 本体価格：三千円(消費税別)

◆ 発行：石垣市教育委員会

◆ 編集：石垣市史編集委員会

◆ 販売店

#### 【市内書店】

○Jショップてとて ○山田書店 ○南山舎

○ブックスキょうはんやいま店 ○石垣市文化協会

○島のもの屋(インターネット販売)

【島外契約書店(沖縄本島)】

○沖縄教販(那覇)

○榕樹書林(宜野湾)

○Booksじのん(宜野湾)

#### 【問い合わせ先】

市史編集課

TEL:0980-82-11252



## ◆証紙券売機の領収書再発行について

### 会計課

証紙券売機から発行される領収書は、時間の経過や保存状態により文字が消える場合があります。領収書が必要な方は、証紙券売機から発行された領収書と引き換えに再発行いたしますので会計課までお越し下さい。

## ◆「にっぽん縦断」旅お手紙募集

### NHK

NHK・BSプレミアムで放送予定の、「にっぽん縦断」旅(2018春の旅)。

3月26日、南国沖縄県をスタート。鹿児島、熊本、長崎と九州を北上し、山口、島根、鳥取と日本海側を巡り美濃国、岐阜を目指します。

番組では、みなさんからのお手紙で旅のルートを決定するため、市(町・村)内の「忘れられない場所風景」にまつわる手紙を募集しています。

応募用紙は石垣市役所1階の案内窓口にて配布しております。

【沖縄県の放送予定】(2週を予定)

3月26日(月)～3月30日(金)

4月2日(月)～4月6日(金)

【応募期限】

2月5日(月) 必着

【応募内容】

住所、氏名、電話番号、性別、年齢、思い出の場所、風景にまつわるエピソード

【応募方法】

番組ホームページ

www.nhk.or.jp/kokorotabi/

FAX:03-3465-1327

(郵送)

〒150-8001

NHK「こころ旅」係

【問合せ先】NHKふれあいセンター

TEL:0570-066-066

TEL:050-3786-5000



平成 29 年度「いしがき教育の日」の集い

石垣市では、教育に対する市民の関心と理解を深め、石垣市の将来を担う子どもたちの心豊かで健やかな成長を目指し、家庭、地域、学校及び行政が連携して、教育に関する活動の推進を図ることを目的に、2月第1日曜日を「いしがき教育の日」、2月を「教育月間」としています。

今年度は、ベストセラーで映画化もされた『学年ビリのギャルが1年で偏差値を40上げて慶應大学に現役合格した話』（坪田信貴著）のモデルとなったブリギャルさやかなの母親として知られる橋こころ様を講師にお招きし、講演を行います。また、教育功労者の皆様への表彰と学力向上推進取組報告も行いますので、多数の市民の皆様のご参加をお待ちしています。

- 日時 平成 30 年 2 月 4 日（日）14:30～16:30
- 場所 石垣市民会館 大ホール
- 内容 教育功労者表彰式  
学力向上推進取組報告  
教育講演



昨年度の会場の様子

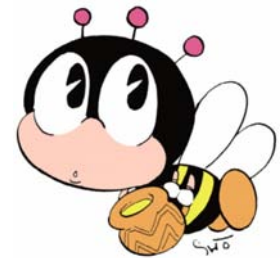
【お問い合わせ】 石垣市教育委員会 総務課 ☎0980-87-5077

平成 29 年度 第 16 回 石垣市生涯学習フェスティバル

目的 市内で生涯学習等に取り組む団体、社会教育学級開催団体が、広く市民に対して学習活動をとおして得られた成果を発表する場を提供することにより、市民の生涯学習への意欲を高め、また学習活動への参加に繋げ、石垣市における生涯学習の一層の振興に資することを目的とする。

テーマ 「個から地域へ、学びの和」 ～学びは人生を輝かせる宝石箱～

- 日時 平成 30 年 2 月 12 日（月）9:30～14:00
- 場所 石垣市民会館 中ホール・ピロティ
- 内容 展示の部 学習活動の成果や作品、記録等の展示  
舞台の部 各種講座・生涯学習サークルの発表  
体験の部 物づくり体験



生涯学習のマスコット  
「マナビィ」

【お問い合わせ】 石垣市教育委員会 いきいき学び課 ☎0980-83-0373

市立図書館からのお知らせ

◇『八重山琉米文化会館資料展』

図書館に保管されている八重山琉米文化会館関連資料の展示会を開催します。戦後から日本復帰まで存在した通称「ブンカン」の活動記録をとおして、戦後八重山の文化活動をうかがい知ることができます。

- 期間 平成 30 年 2 月 3 日（土）～2月 25 日（日）
- 場所 石垣市立図書館 1 階展示室（入場無料）

◇2月の展示

- 一般書「大人の手習い」
- 児童書「すきのきもち」
- 郷土書「大自然の中で」

◇2月のシネマたいむ 2月18日（日）14:00

- 石垣市立図書館 2 階視聴覚室
- 「日本の昔ばなし 9（一足千里のわらじ）」約 69 分

◇2月の移動図書館 2月18日（日）

- 明石公民館 10:00～12:00
- 川平公民館 14:00～16:00

【開館時間】 平日 10:00～19:00、土・日 10:00～17:00、月曜日休館

【お問い合わせ】 石垣市立図書館 ☎0980-83-3862



現在の文化会館



石垣市健康福祉センター 管理栄養士 今伊あこ

寒い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。寒さや乾燥した空気で、風邪やインフルエンザの流行も心配されます。

今回は風邪予防のための「栄養」について考えてみましょう。

好き嫌いや食生活の乱れが多いと栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力がなくなり風邪をひきやすくなります。寒いこの時期に体にとって特に重要な栄養素は、タンパク質とビタミンA、ビタミンCです。たかが「風邪」と軽く考えず、しっかり予防し、冬を元気に過ごしましょう。

#### たんぱく質

寒さに対する抵抗力を高め、体を温める働きがあります。

肉類、魚類、卵、大豆製品、乳製品など



#### ビタミンA

鼻やのどの粘膜を強化し、ウイルスの侵入を防ぎます。

動物性食品 レバー、うなぎ、  
植物性食品 緑黄色野菜など



#### ビタミンC

ウイルスに対する抵抗力を高め、免疫力を強化するとともに、ウイルスを撃退して治癒を早めます。

野菜類、果物類、イモ類



### 効率アップの食べ方は？

#### ビタミンB6と一緒に摂ることがおススメ！

タンパク質の分解や合成に不可欠。ビタミンB6はマグロやカツオ、ニンニクなどに多く含まれています。熱や光に弱いので、調理は手早く行い、できたてを食べるのが摂取量アップのコツです。

#### 油脂類といっしょに摂りましょう！

動物性食品のビタミンAは吸収率が高いですが、植物性食品のビタミンAは吸収率が低いので、油と一緒に摂ることがおススメです。炒めものやドレッシングを活用するなど工夫をしてみましょう。

#### 鮮度の良い食品を新鮮なうちに！

ビタミンCは水に溶けやすいうえ、熱や光に弱く酸化しやすい成分で、保存中や調理中に非常に失われやすい栄養素です。野菜や果物は新鮮なものを購入し、手早く調理して食べることで効率よく摂取できます。

### クルーズ船寄港（2月予定）情報について

入港日時	出港日時	船名	旅客定員(最大)
2月2日(金) 9:00	2月2日(金) 18:00	コスタ・ネオロマンティカ	1,800
2月12日(月) 8:00	2月12日(月) 17:00	スーパースターアクエリアス	2,100
2月14日(水) 7:00	2月14日(水) 15:00	コスタ・アトランティカ	2,680
2月19日(月) 8:00	2月19日(月) 17:00	スーパースターアクエリアス	2,100
2月26日(月) 8:00	2月26日(月) 17:00	スーパースターアクエリアス	2,100

# 2018 Calendar

石垣乗船プラン  
**石垣島民クルーズのご案内** -後援: 石垣市- 旅行企画・運営: 商船三井客船  
 2018年4月15日(日)石垣発~4月17日(火)那覇着  
 石垣-基隆-那覇 3日間  
 旅行代金 59,000円 ~ 97,000円  
(コフオーステート3名1室利用) (コフオーステート1名1室利用)  
 ■にっぽん丸の食を堪能! ~にっぽん丸自慢のコース料理を  
 ■台湾での多彩なオプションツアー~情緒ある九份ツアー等  
 ■楽しい船内イベント~カジノゲーム、ダンスタイムなどをご用意



【お問合せ・お申込み先】  
 ◆沖縄ツアーリスト石垣観光センター  
 ☎0980-83-0097  
 ◆国際旅行社八重山営業所  
 ☎0980-82-5931  
 ◆中央観光社南ぬ島石垣店  
 ☎0980-83-5454

日	月	火	水	1 木 ・消費生活相談 ・1歳6か月児健診 ・3歳児健診	2 金 ・消費生活相談	3 土
4 日 ・いしがき教育の日 ・認知症予防講演会	5 月 ・消費生活相談	6 火 ・消費生活相談	7 水 ・法律・行政相談 ・両親学級① (健康福祉センター)	8 木 ・消費生活・人権相談 ・2歳2か月児 歯科指導 (健康福祉センター)	9 金 ・消費生活相談	10 土 ・防災エンシヨウ
11 日 ・建国記念の日	12 月 ・振替休日 ・生涯学習フェス	13 火 ・消費生活相談 ・離乳食実習 (健康福祉センター)	14 水 ・法律相談 ・両親学級② (健康福祉センター)	15 木 ・消費生活相談 ・1歳6か月児健診 ・3歳児健診	16 金 ・旧正月 ・生年祝 ・消費生活相談	17 土 ・3-4か月児健診 ・9-10か月児健診
18 日 ・家庭の日	19 月 ・消費生活相談	20 火 ・消費生活相談 ・妊産婦・乳幼児 保健相談 (健康福祉センター)	21 水 ・法律相談 ・両親学級③ (健康福祉センター)	22 木 ・消費生活相談	23 金 ・消費生活相談	24 土
25 日 ・映画「北の桜守」 特別先行上映会 ・特産島ごちそう祭	26 月 ・消費生活相談	27 火 ・消費生活相談	28 水 ・法律相談 ・両親学級④ (健康福祉センター) ・固定資産税 第4期納期限	木	金	土

※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。※上記の各種相談は、市役所3階の市民相談室にて行います。

## 健康相談日程

- 2月 1日 登野城漁港 9:30~11:30
  - 2月 7日 新栄町公民館 13:30~15:30
  - 2月 7日・21日 伊原間保健指導所 10:00~12:00
  - 2月 9日・23日 川平保健指導所 10:00~13:00
  - 2月28日 公設市場 14:00~16:00
- 【問い合わせ】 健康福祉センター 電話：0980-88-0088

## 保険相談のお知らせ

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。保険講座も開催あり。相談は無料。まずは電話で予約を。  
 【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



ご相談は  
お気軽に!

# ろうきん

## 教育ローン

お勤めの方なら、どなたでもご相談いただけます。

沖縄県労働金庫 千907-0012 石垣市美崎町 1-11  
 八重山支店 ☎0980-82-3727  
 窓口営業時間 / 平日 9:00 ~ 15:00

確かな技術で地域・社会に貢献

## 上下水道接続工事

(現地調査・見積無料)

※補助金制度・貸付基金制度あります

石垣市指定排水設備工事店 千907-0002 沖縄県石垣市字真栄里 375-8  
**株式会社 紫電舎** TEL (0980) 82-4811・FAX (0980) 83-1409