

おしごと

2019
広報いしがき
No.572
8月号
令和元年
毎月10発行

人口と世帯数

総人口	49,603 (69)
男	24,973 (55)
女	24,630 (14)
世帯数	24,916 (66)

(令和元年6月末日現在の住民基本台帳・外国人登録人口)

今月の主な内容

- 幼稚園、保育所等の無償化…2P
- 自動償還方式スタート…7P
- お知らせ…8P
- ペットボトル、ガラス製びんの分別…11P
- 市民カレッジ…12P



7月18日、ユークレナ石垣港離島ターミナル内に、「石垣市美ら星ゲート」いしがき島 星ノ海フラネタリウムがオープンしました。オープニングは講習会やセミナー、コンサート等でも利用できる多目的シアターとなっています。

令和元年 10月1日から

3歳から5歳までの幼稚園、保育所、認定こども園などを 利用する子供たちの利用料が無償化されます。

※0歳から2歳までの住民税非課税世帯の子ども達も対象になります。

※給食費及び保護者会費・行事費等については、無償化の対象にはなりません。

幼稚園、保育所、認定こども園等を利用する子供たち

【対象者・利用料】

- 幼稚園、保育所、認定こども園等を利用する3歳から5歳までの**保育の必要性が認定された**子供たちの利用料が無償化されます。
- 0歳から2歳までの子供たちについては、住民税非課税世帯を対象として利用料が無償化されます。
さらに、子供が2人以上の世帯の負担軽減の観点から、現行制度を継続し、保育所等を利用する最年長の子供を第1子とカウントして、0歳から2歳までの第2子は半額、第3子以降は無償となります。
(注) 年収360万円未満相当世帯については、第1子の年齢は問いません。

【対象となる施設・事業】

- 幼稚園、保育所、認定こども園に加え、地域型保育、企業主導型保育事業（標準的な利用料）も同様に無償化の対象とされます。※企業主導型保育事業の利用者は事業所へ申請を行ってください。
(注) 地域型保育とは、小規模保育、家庭的保育、居宅訪問型保育、事業所内保育を指します。

幼稚園の預かり保育を利用する子供たち

【対象者・利用料】

- 無償化の対象となるためには、石垣市子育て支援課へ申請を行い「**保育の必要性の認定**」を受ける必要があります。
(8月5日～9月5日までに申請を行ってください)
(注) 原則、通われている幼稚園を経由しての申請となります。「保育の必要性の認定」の要件については、就労等の要件（認可保育所の利用と同等の要件）がありますので、石垣市子育て支援課にご確認ください。
- 幼稚園の利用に加え、利用日数に応じて、最大月額1.13万円までの範囲で預かり保育の利用料が無償化されます。

認可外保育施設等を利用する子供たち

【対象者・利用料】

- 無償化の対象となるためには、石垣市子育て支援課へ申請を行い「**保育の必要性の認定**」を受ける必要があります。
(8月5日～9月5日までに申請を行ってください)
(注1) 認可保育所、認定こども園等を利用できていない方が対象となります。
(注2) 「保育の必要性の認定」の要件については、就労等の要件（認可保育所の利用と同等の要件）がありますので、石垣市子育て支援課にご確認ください。
- 3歳から5歳までの子供たちは月額3.7万円まで、0歳から2歳までの住民税非課税世帯の子供たちは月額4.2万円までの利用料が無償化されます。

【対象となる施設・事業】

- 認可外保育施設に加え、一時預かり事業、病児保育事業、ファミリー・サポート・センター事業を対象とします。
(注1) 認可外保育施設とは、一般的な認可外保育施設、地方自治体独自の認証保育施設、ベビーシッター、認可外の事業所内保育等を指します。
(注2) 無償化の対象となる認可外保育施設は、都道府県等に届出を行い、国が定める基準を満たすことが必要です。ただし、基準を満たしていない場合でも無償化の対象とする5年間の猶予期間を設けます。

保育の必要性の申請先：石垣市福祉部こども未来局 子育て支援課窓口

☎：0980-82-1704

プレミアム付商品券事業 ご案内の送付について

石垣市では、10月1日よりプレミアム付商品券の販売を開始するにあたり、購入対象者と思われる方へ、7月下旬にご案内をお送りします。案内が届いた方は、同封の申請用紙を返信用封筒で返送いただくか、市役所担当窓口にご提出ください。

市役所1階ロビーでも申請受付を行います。

8月1日から30日までの期間、市役所1階ロビーでも申請受付を行います。

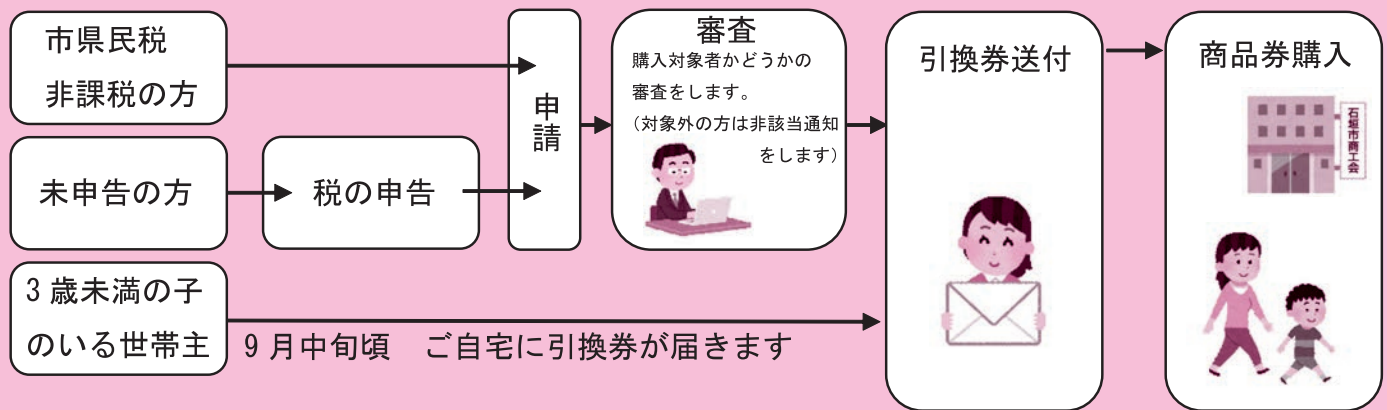
審査の上、購入対象者として決定されますと、お住まいの住所に購入引換券が、市役所より郵送されます。

*商品券は、『加盟店』として登録された石垣市内の大型スーパー・衣料品店・ドラッグストア・飲食店・商業施設・薬局・民間の医療機関や介護の自己負担分の支払いに利用できるようになる予定です。

販売価格…4,000円/冊（500円券×10枚綴り=5,000円分）を最大5冊まで購入可能！

→最大20,000円で25,000円分の商品券を購入できるので、一人あたり5,000円お得です。

商品購入の流れ



※3歳半未満の子が属する世帯の世帯主の方へは、9月下旬頃に『購入引換券』を住民票に登録されている住所に送付します。申請の必要はありません。

📣 加盟店随時募集中！！
お問い合わせは石垣市商工会 ☎: 0980-82-2672

お問い合わせ

石垣市企画部商工振興課
プレミアム付商品券事業担当
☎: 0980-87-9064

講演会のお知らせ 「こころをつなぐ会話～沖縄いのちの電話の活動から～」

～あなたの知り合いから「死にたい」と相談を受けた時、あなたなら、なんと答えますか？～

“いのちの糸”をつなぎ続けてきた、沖縄いのちの電話。その活動から、見えてくるわたしたちの知らない社会のひずみ。

石垣市の自殺者数は全国平均よりも高く、また沖縄県のなかでも高い数値となっています。ご家族・友人・近隣・職場、あなたの一言で救われる命があります。八重山のみんなで、いのちの糸をつないで素敵な島へ！

日時

令和元年 8月31日（土）
18:00～19:30（開場17:30）

場所

石垣市健康福祉センター 1階検診ホール

申し込み・問い合わせ

石垣市福祉部障がい福祉課
☎: 0980-82-9947

情報公開・自己情報開示請求件数の公表

石垣市情報公開条例及び個人情報保護条例に基づき、公開・開示請求件数を市民の皆さまに公表いたします。

石垣市では、情報公開制度を平成14年度から行っており、市の保有する情報の公開を積極的に進めています。

情報公開制度とは、市民に「知る権利」を保障し、行政機関に対しては、行政情報の「原則公開」を義務付け、その保有している行政情報を広く市民に公開し、市政に対する理解と市民参加による開かれた市政を一層推進する制度です。

併せて、個人情報保護制度については、市民の大切な個人情報を法律や条例に従い、適正に取り扱っております。また、自己情報のコントロール権に対応し、自己情報の開示等請求権も認めています。

石垣市では、今後も引き続き制度の周知を図り、開かれた市政運営に努めてまいります。

○公文書公開請求処理状況内訳

年度	請求件数							審査請求
	公開	部分公開	非公開	不存在	取下げ	未決定		
H28	52	25	13	0	25	1	0	4
H29	57	30	19	2	14	1	0	0
H30	65	27	32	2	21	0	0	0

○平成30年度公文書公開実施機関別処理状況

実施機関	請求件数	公開	部分公開	非公開	不存在	取下げ
市長部局	55	21	26	2	18	0
総務部	34	19	18	0	8	0
企画部	5	0	4	0	2	0
市民保健部	2	0	0	0	2	0
福祉部	0	0	0	0	0	0
農林水産部	2	1	0	0	1	0
建設部	12	1	4	2	5	0
その他	0	0	0	0	0	0
消防本部	4	1	1	0	2	0
教育委員会	3	2	4	0	0	0
選挙管理委員会	1	1	0	0	0	0
監査委員	1	1	1	0	1	0
農業委員会	0	0	0	0	0	0
固定資産評価審査委員会	0	0	0	0	0	0
議会	1	1	0	0	0	0
水道事業管理者	0	0	0	0	0	0
合計	65	27	32	2	21	0

※1件で複数の公開決定（公開・一部不存在等）がある場合があるため、合計数に違いがあります。

○個人情報関係請求処理状況内訳

年度	自己情報開示請求件数						審査請求
	開示	部分開示	不開示	請求許否	取下げ		
H28	4	3	1	0	0	0	0
H29	7	7	0	0	0	0	0
H30	9	8	1	0	0	0	0

お問い合わせ先

総務課

☎：0980-82-1216

後期高齢者医療制度の被保険者証が切り替わります

8月から後期高齢者医療制度の被保険者証が切り替わります。

新しい被保険者証は、7月に対象者へ簡易書留で郵送しています。8月からは医療機関の窓口で新しい被保険者証を提示してください。新しい被保険者証の有効期限は次のとおりです。

【有効期限】令和2年7月31日まで

問い合わせ先

健康保険課
後期高齢者医療係
☎：87-9040

介護長寿課からのお知らせ

介護保険負担割合証について

現在お持ちの介護保険負担割合証（緑色）の有効期限は7月末までとなっております。要介護（支援）認定等を受けている方に、8月から使用する負担割合証を7月中旬～下旬に郵送しますので、負担割合証が届いたら内容を確認してください。本人の住所（介護長寿課にて送付先変更届けを出されている方は指定の住所）への発送となります。

介護保険負担限度額認定証更新のお知らせ

現在お持ちの負担限度額認定証（オレンジ色）は令和元年7月31日が有効期限となっております。更新の手続きが必要となりますので、**令和元年8月30日まで**にお願いします。

更新の受付期間

令和元年8月1日（木）～令和元8月30日（金）
午前8時30分～午後5時15分（※正午～午後1時を除く）

【持ってくるもの】

- 1 本人の負担限度額認定証、介護保険証、負担割合証のいずれか
 - 2 申請に来る方の本人確認ができるもの（免許証など）
 - 3 本人、配偶者、申請者の印鑑（スタンプ式は不可）
 - 4 本人、配偶者のマイナンバーが確認できるもの
 - 5 本人、配偶者の預貯金等が確認できる書類（預金通帳口座残高の写し等）
 - ①銀行名・支店名・口座番号・名義が記載されている面
 - ②直近2ヵ月以内の最終残高が記載されている面
- ※複数の通帳をお持ちの場合は、全ての通帳の写しが必要

- ★6 生活保護を受給されている方は生活保護受給証明書（生活保護受給者は預金通帳の写しは不要）
 - ★7 住所地特例の方は本人・配偶者の令和元年度所得証明書（または本人・配偶者のマイナンバー確認ができるもの）
- ★は対象の方のみご持参ください。

※介護長寿課でのコピーはできませんので、提出書類は事前にご準備をお願いします。

【お問合わせ】石垣市介護長寿課 給付認定係 ☎0980-87-6022

現況届・所得状況届についてのお知らせ

●児童扶養手当 ●母子父子医療費助成 ●特別児童扶養手当

上記手当の受給者の皆様は、毎年期間内に「現況届」又は「所得状況届」を提出しなければなりません。この届出がない場合、**11月**（特別児童扶養手当は**8月**）以降の手当の支給や医療費の助成が受けられなくなります。受給者の皆様には7月下旬に通知を郵送しますので、内容をよくご確認ください、必ず必要書類を揃えてご来庁ください。※「一部支給停止適用除外申請」の対象となっている方は、現況届と併せて必要書類の提出を行ってください。

受付期間（休日は除く）

児童扶養手当・母子父子医療費助成
8月1日（木）～8月30日（金）
特別児童扶養手当
8月9日（金）～9月11日（水）

受付時間

午前8時30分～午前11時30分
午後1時～午後4時30分
※届出には時間を要します。余裕をもってお越しください。

休日受付・時間外受付

8月16日（金）午後5時15分～午後7時30分
8月18日（日）午前8時30分～午後4時30分
8月29日（木）午後5時15分～午後7時30分
※現況届を提出するには、税の申告を済ませている必要があります。休日・時間外受付の際は税の申告はできませんので、未申告の方は事前に申告をお済ませください。

受け付け場所・お問合せ

石垣市子ども家庭課 ☎：87-0771

住所、氏名、年齢等をご確認ください。

利用者負担（1割・2割・3割）が記載されています。

2019年度 自衛官等採用案内

募集種目		資格	受付期間	1次試験
防衛 大学校学生	推薦	高卒(見込) 21歳未満の成績優秀かつ生徒会活動等で顕著な実績を修め、学校長が推薦できる者	9月5日～9日	9月28日・29日
	総合選抜	高卒者(見込含) 21歳未満の者		9月28日
	一般		9月5日～30日	11月9日・10日
防衛医科 大学校学生	医学科		9月5日～30日	10月26日・27日
	看護科	9月5日～28日	10月19日	
陸上自衛隊 高等工科 学校生徒	推薦	男子で中卒(見込含)17歳未満の成績優秀かつ生徒会活動等で顕著な実績を修め、学校長が推薦できる者	11月1日～11月29日	2年1月5日・6日 ※いずれか1日を指定
	一般	男子で中卒(見込含) 17歳未満の者	11月1日～2年1月6日	2年1月18日

※自衛官候補生試験は、年間を通じて随時行っております。又、上記以外にも募集種目があります。

詳しくは自衛隊沖縄地方協力本部石垣出張所にお問い合わせください。

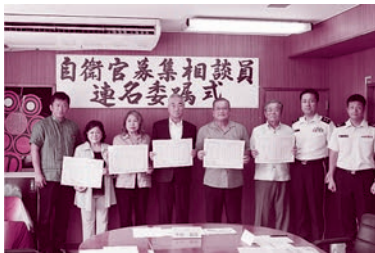
自衛隊沖縄地方協力本部石垣出張所

石垣市字登野城55-4番地 石垣地方合同庁舎3階 TEL: 82-4942

自衛官募集



自衛官募集相談員の委嘱状交付式が行われました



自衛官募集相談員の委嘱状交付式が行われ、砂川竹子さん、内間知恵子さん、三木巖さん、上地和浩さん、我喜屋隆さんが委嘱を受けました。今後自衛隊の業務内容や福利厚生を紹介など、自衛官募集についての支援を行います。

畜産農家の皆様へお知らせ

石垣市では、沖縄振興特別推進交付金事業（一括交付金）を活用した下記、事業を実施します。

石垣市緊急優良母牛更新事業

【事業内容】

この事業は、地域内母牛群の改良を図り市場性の高い子牛生産を推進するため優良母牛（雌子牛）を家畜セリ市場より導入した農家へ、予算の範囲内で購入費用の1/2（1頭最大30万円）の助成を行います。

【お問い合わせ先】

JA おきなわ八重山地区畜産振興センター
〒907-0001 石垣市字大浜 391 番地 ☎: 83-2577

石垣市優良肥育素牛育成補助事業

【事業内容】

島産肥育牛の増頭、増体を図るため、市内肥育一貫経営農家の自家産子牛のうち、島内出荷を前提に肥育される産肉能力資質に優れた子牛に対し、その子牛期間に要する濃厚飼料費（1頭当たり一律5万円）の補助を行います。

【関係書類提出お問い合わせ先】

株式会社八重山食肉センター
〒907-0001 石垣市字大浜 1368-3 ☎: 82-3594

【測定資質要件審査お問い合わせ先】

公益社団法人沖縄県家畜改良協会八重山出張所
〒907-0002 石垣市字真栄里上原 896-2 ☎: 83-3480

石垣市高齢繁殖母牛早期淘汰促進事業

【事業内容】

この事業は、株式会社八重山食肉センターにおいて高齢母牛の淘汰を行った畜産農家に対し、1頭あたり20,000円を上限として、予算の範囲内で助成します。

【お問い合わせ先】

株式会社八重山食肉センター
〒907-0001 石垣市字大浜 1368-3 ☎: 82-3594

詳しくは石垣市役所 Web サイトをご覧ください

石垣市 農林水産部 畜産課
〒907-8501 石垣市美崎町 14 番地
☎: 82-1422 担当: 宮良 大浜

重度心身障害者(児)医療費助成制度の申請手続きが変わります!!

令和元年8月1日(受診分)から

じ どう しょうかん ほう しき

自動償還方式がスタートします!



自動償還に対応している医療機関で受診すると

従来の市役所窓口での申請手続きは必要ありません。

自動償還方式とは?

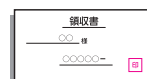
- ① 県内医療機関を受診。
- ② 受給者証(そらいろ)を医療機関等窓口で提示。
- ③ 医療費を支払う。
- ④ 受診月の翌々月に指定の口座に振り込まれます。
(例: 8月受診分は10月末日に振り込まれます)

受診の際は
受給資格者証
健康保険証
をお忘れなく!

◆注意事項◆

★これまでどおり、市役所窓口で領収書の提出が必要な場合があります★

1. 沖縄県外の医療機関を利用した場合
2. 自動償還方式に対応していない医療機関を利用した場合
3. 訪問看護・針灸・あん摩・柔道整復・整骨院等を利用した場合
4. 受給資格者証を提示せず受診した場合
5. 令和元年7月31日までに受診した場合



- 受診の際には、医療機関等窓口にて「自動償還方式」を導入しているか必ず確認してください。
- 助成金の振込み時期について
 - ・ 自動償還方式については、診療月の翌々月の月末になります。(例) 8月診療分→10月末に振込み
 - ・ 償還払い方式については、申請月の翌月の月末になります。償還払い方式における申請受付については、翌月開始となります。(例) 8月診療分→9月1日から月末までに市役所窓口で申請→10月末に振込み
- 自動償還方式と償還払い方式が二重の振込みにならないように石垣市で確認しますが、もし、二重の振込みがあった場合には、返金していただきます。
- 高額療養費等についても、二重に助成がある場合については、返金していただきます。

(お問い合わせ先) 石垣市福祉事務所 障がい福祉課
重度心身障害者(児)医療費助成担当 TEL: 82-9947

◆南大浜地区等における計画変更について

都市建設課

平成31年3月1日(金)から事前周知しております南大浜(はいほーま)地区等における石垣都市計画用途地域などの変更について、効力が発生するまで残り約9ヶ月となりました。

都市計画の告示日(効力が発生する日)

令和2年3月2日(月)※効力発生まで残り約9ヶ月です。

※用途地域の変更とあわせて、特別用途地区及び地区計画の変更も行います。

これについては、平成31年4月1日(月)に条例が公布されました。

条例の施行日(効力が発生する日)は用途地域などの効力が発生する日と同日の以下の日です。

令和2年3月2日(月)

※石垣市からのお願い

将来のまちづくりのため、これから建物を建てる際は、今回の用途地域変更後の内容に合わせた建築計画にしてくださいと幸いです。ご協力をお願い致します。

詳細については、都市建設課HPでご確認下さい。

【問合せ先】石垣市都市建設課 ☎833-4207

◆風しん抗体検査・予防接種のクーポン券発送

健康福祉センター

風しんへの抗体保有率の低い年代の男性を対象に3年間、風しん抗体検査及び予防接種を原則無料でを行います。

風しんは、感染力が強く、妊娠初期の妊婦が感染すると赤ちゃんが先天性風しん症候群(先天性心疾患・白内障・難聴など)をもつて産まれてくる可能性が高くなります。成人の方が感染した場合は、高熱・発疹の長期化や関節痛など重症化の可能性がありますので、社会全体で感染防止対策に取り組ましましょう。今年度は、昭和47年4月2日から昭和54年4月1日生まれの方を対象にクーポン券を送付しています。なお、今年度中に送付されない対象者についても、受診を希望される場合はクーポン券発行を行います。

【問合せ先】健康福祉センター ☎88-0088

◆ハブクラゲ発生注意

健康福祉センター

例年6月から9月にかけてハブクラゲに刺される被害が多発しています。

【ハブクラゲに刺されないためには…】

1. クラゲネットの内側で泳ぎましょう。

2. クラゲネットがない場所では、ラッシュガードやウェットスーツなどを着用し、肌の露出を少なくしましょう(刺されても毒針が皮膚まで届きません)。

※完全に被害を防げるわけではなく、被害を最小限にできるといふことです。

3. 海に出かける際には、酢(食酢)を持参しましょう。

【ハブクラゲに刺された場合は…】

1. まず海から上がり、激しい動きをしないで、近くにいる人に助けを求めましょう。

2. 刺された部分はこすらずに酢(食酢)をたっぷりかけて触手をそと取り除いた後、氷や冷水で冷やしましょう。

3. 応急処置をし、医療機関で治療を受けましょう(刺された範囲が広い場合、即座に救急車の要請をしようえで、応急処置をしながら、救急車の到着を待ちましょう)。

【問合せ先】健康福祉センター ☎88-0088

◆乳がん・子宮頸がん検診

健康福祉センター

職場で検診機会のない方は、是非ともご利用ください。

【日程】9月4日～9月18日

(検診時間、会場等の詳細はHPをご確認下さい)

【検査項目】

①マンモグラフィ検査：900円 要予約

対象年齢：40歳以上

②超音波検査：2,500円 要予約

対象年齢：20歳以上39歳以下

③子宮頸がん：600円 予約不要 対象年齢：20歳以上

【予約・問合せ先】健康福祉センター 88-0088

午前9時～午後5時15分(12時～13時、土日祝除く)

◆八重山特別支援学校 幼稚部のご案内

八重山特別支援学校

特別支援学校では、年に一度、幼稚部入学選抜検査を行っています。選抜検査と難しい言葉ですが、試験などがあるわけはありません。本校にてお子さんの体験活動、保護者との面談を行います。

入学をご検討されている皆様へ、具体的な日程や、選抜検査の詳細については希望者、希望保育所等へ実施要項の書類をお送りします。8月23日(金)までに本校へご連絡ください。

【問合せ先】特別支援学校 担当：古堅 86-7345

◆八重山商工高校 定時制後期再入学の募集

八重山商工高等学校

八重山商工高等学校定時制課程10月スタートの後期再入学を募集します。

1. 出願条件 本校定時制を中途退学した生徒

2. 提出書類 配布中

3. 出願期間 8月29日(木)、30日(金)午後2～6時

【問合せ先】八重山商工 担当：奥島 82-3892

◆天体観測を通して学ぶ宇宙

琉球大学

琉球大学サテライト配信授業を行います。受講料は無料ですが、予約が必要です。この機会に、ネット配信を通して琉大生と一緒に授業を受けてみましょう。

【日時】8月20、21、22日

10:20～11:50、12:50～14:20

【会場】石垣市立図書館

※本講座は、国立天文台との連携授業です。宇宙、銀河系、恒星、太陽系天体などの天文学の基礎や最新の研究成果をわかりやすく解説します。

【申込み・問合せ先】琉球大学 地域連携推進課

098-895-8085

教育委員会だより

個別相談会のお知らせ

石垣市子ども若者支援地域協議会では、不登校、ひきこもり、ニート等の様々な事情でお悩みの本人（概ね39歳までの方）、家族、関係者を対象に定期的に個別相談会を開催しています。臨床心理士の資格を持つ専門の方を招き、個別の相談に応じて助言、適切な支援先におつなぎします。ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

【相談会日程】

- 令和元年 9月14日（土） 13時～17時 健康福祉センター
- 令和元年 11月16日（土） 13時～17時 健康福祉センター
- 令和2年 2月8日（土） 13時～17時 健康福祉センター

※日程・時間帯が変更になる場合があります。

※事前相談や予約も受付けております、お気軽にお問い合わせください。

【お問い合わせ先】 石垣市青少年センター 電話 0980-82-1116（FAX 兼用）



令和元年度 就学義務猶予免除者等の中学校卒業程度認定試験について

就学義務猶予免除者等の中学校卒業程度認定試験は、病気などやむを得ない事由により、保護者が義務教育諸学校に就学させる義務を猶予又は免除された子等について、中学校を卒業した者と同等以上の学力があるかどうかを認定するために国が行う試験です。合格した者には高等学校の入学資格が与えられます。今年度は次のとおり実施されることになっています。

▽受験案内配布期間 令和元年7月8日（月）～9月6日（金）（沖縄県教育委員会及び文部科学省にて配布）

▽願書受付期間 令和元年8月19日（月）～9月6日（金）（文部科学省へ直接出願）

▽試験日時 令和元年10月24日（木）

▽試験会場 沖縄県庁13階第3会議室 那覇市泉崎1丁目2番2号

※詳しくは沖縄県教育委員会のホームページをご覧ください。



沖縄 中学校卒業程度認定試験



【お問い合わせ先】 沖縄県教育庁義務教育課 電話 098-866-2741

市立図書館からのお知らせ

暑い夏が続いていますが、こまめに水分補給していますか？図書館では展示室前にテーブルを設置していますので、飲み物コーナーとしてご利用ください。お酒はダメですよ！

今月の展示

一般書「この熱さ、球^{たま}らない！」
児童書「夏のおはなし」
郷土書「夏の伝統行事」

今月のシネマたいむ（午後2時視聴覚室）

8月15日（木）
終戦記念日特別企画
『ウミガメと少年』 45分
8月18日（日）
『ムーミンの谷の夏まつり』 87分

今月の移動図書館

8月4日（日）・25日（日）
明石公民館 10:00～12:00
川平公民館 14:00～16:00
※11日は山の日のためお休みです。

【開館時間】

平日 10:00～19:00 土・日 10:00～17:00（月曜日休館）

【お問い合わせ先】

石垣市立図書館 電話 0980-83-3862

保健だより

血糖となかよく付き合おう！！



石垣市健康福祉センター 管理栄養士 山口 春一郎

石垣市健康福祉センターに寄せられる健康相談内容として「今まで問題がなかったのに、健診で急に血糖値が上がって驚いている。どうしたらよいか。」など血糖に関する相談が増えてきました。このことにより、『血糖となかよく付き合うための夏野菜クッキング』を実施し、参加人数 8 名で血糖に関する講話と調理実習を実施しました。

みなさんは、「血糖」、「血糖値」とは何がご存じですか？「血糖」とは血液中のブドウ糖のことで、血糖の濃度を表したものが「血糖値」です。血糖値が 100mg/dl(空腹時)以上では「血糖値高め」と言えます。自分の血糖

値を知らない方は、ぜひ健診を受けてみて下さい。(特定健診に関する問い合わせ：健康福祉センター Tel 88-0089)

血糖値が気になる方へ食物繊維をしっかり摂ることをお勧めします。食物繊維は小腸でブドウ糖が吸収される際にブドウ糖を包みこんで食後の血糖値上昇を穏やかにしてくれます。食物繊維を多く含む食品として野菜類、きのこ類、海藻等が挙げられます。

今回の調理実習では食物繊維をしっかり摂れる夏野菜たっぷりのメニューにしました。

メニュー

- 寒天ごはん
- ドライカレー
- ゴーヤとツナのサラダ
- 冬瓜のすまし汁
- 牛乳寒天



参加者より



●皆さんと学習をしながら食事を作ることがとても楽しかったです。健康で過ごせることのありがたさを感じました。

●家ではいつも目分量での味付けなので調味料を計って味付けすることが大事だと思いました。

●食事の量は見た目より少ないかと思ったが、野菜が多くしっかり噛むことで満足できました。



クルーズ船寄港情報 (8月)

入港日時		出港日時		船名	旅客定員 (最大)
8月1日 (木)	11:00	8月1日 (木)	21:00	スーパースターアクエリアス	2,100
8月5日 (月)	8:00	8月5日 (月)	19:00	コスタ・アトランティカ	2,680
8月5日 (月)	6:00	8月5日 (月)	16:00	スーパースターアクエリアス	2,100
8月6日 (火)	12:00	8月6日 (火)	20:00	サンプリンセス	1,990
8月7日 (水)	12:00	8月7日 (水)	19:00	スーパースタージェミナイ	1,532
8月8日 (木)	11:00	8月8日 (木)	21:00	スーパースターアクエリアス	2,100
8月12日 (月)	8:30	8月12日 (月)	19:30	ボイジャー・オブ・ザ・シーズ	3,840
8月13日 (火)	12:00	8月13日 (火)	20:00	サンプリンセス	1,990
8月14日 (水)	12:00	8月14日 (水)	19:00	スーパースタージェミナイ	1,532
8月19日 (月)	9:00	8月19日 (月)	19:00	ボイジャー・オブ・ザ・シーズ	3,840
8月19日 (月)	10:30	8月19日 (月)	20:30	コスタ・アトランティカ	2,680
8月20日 (火)	12:00	8月20日 (火)	20:00	サンプリンセス	1,990
8月21日 (水)	12:00	8月21日 (水)	19:00	スーパースタージェミナイ	1,532
8月22日 (木)	11:00	8月22日 (木)	21:00	スーパースターアクエリアス	2,100
8月26日 (月)	7:00	8月26日 (月)	16:00	スーパースターアクエリアス	2,100
8月27日 (火)	12:00	8月27日 (火)	20:00	サンプリンセス	1,990
8月28日 (水)	11:00	8月28日 (水)	19:00	スーパースタージェミナイ	1,532
8月28日 (水)	13:00	8月28日 (水)	22:00	ワールド ドリーム	3,376
8月29日 (木)	11:00	8月29日 (木)	21:00	スーパースターアクエリアス	2,100
8月30日 (金)	7:00	8月30日 (金)	15:00	スーパースタージェミナイ	1,532



ペットボトル・ガラス製びんの分別にご協力ください



本市では、令和元年4月1日から、資源ごみである「ペットボトル・ガラス製びん」の再資源化向上を目的に分別方法を変更し、周知してまいりました。

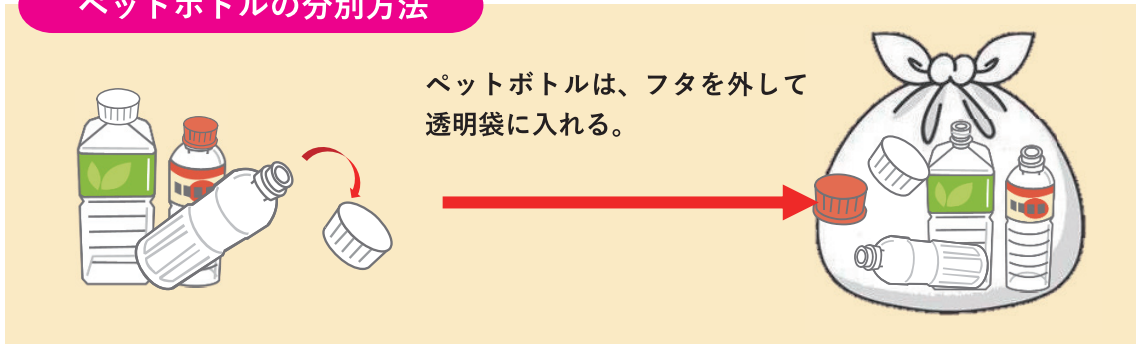
周知期間を経て、下記の期日より新しい分別方法を完全施行いたします。

市民のみなさん、事業者のみなさん、新しい分別方法の完全施行後は分別されていないペットボトル・ガラス製びんは、他のごみ同様に収集できませんので、分別徹底へのご理解とご協力をお願いいたします。

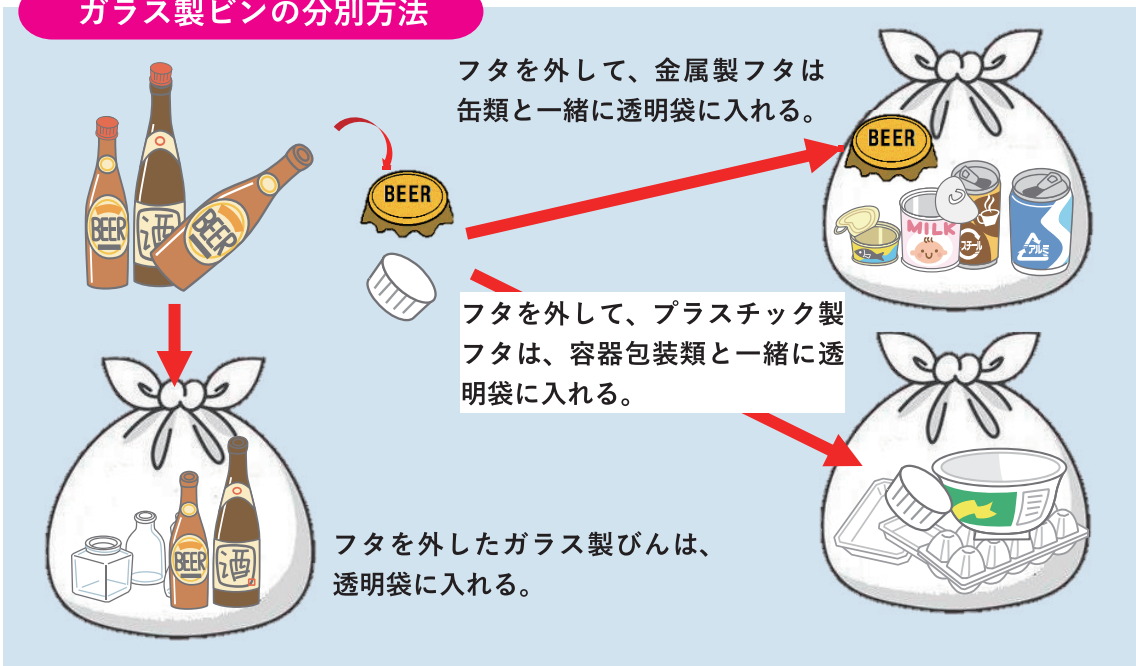
家庭からごみ出しされる分別されていない「ペットボトル・ガラス製びん」は、**令和元年10月1日から、収集いたしません。**

事業所からごみ出しされる分別されていない「ペットボトル・ガラス製びん」は、**令和元年7月1日から、収集しておりません。**

ペットボトルの分別方法



ガラス製びんの分別方法



午後10時以降は深夜はいかいです！

「帰ろっか」友達と未来を守る その一言

7月1日～8月31日は、「夏の青少年育成県民運動」期間です。青少年の深夜はいかい防止、未成年者飲酒防止にご協力を宜しくお願いします。

八重山警察署 82-0110

2019 AUGUST!!



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
				1	2	3 ・星空観望会 石垣島一斉 ライトダウン
4 ・消費生活相談	5 ・消費生活相談	6 ・消費生活相談	7 ・法律相談(要予約) ・両親学級① (健康福祉センター) ・行政相談	8 ・消費生活相談 ・人権相談 ・歯科指導 2歳2か月児 (健康福祉センター)	9	10 ・消費生活相談
11 ・山の日	12 ・振替休日	13 ・消費生活相談 ・離乳食実習 (健康福祉センター) ・旧盆	14 ・法律相談(要予約) ・両親学級② (健康福祉センター) ・旧盆	15 ・消費生活相談 ・旧盆	16 ・消費生活相談	17 ・消費生活相談
18 ・消費生活相談	19 ・消費生活相談	20 ・消費生活相談 ・乳産婦・乳幼児 保健相談 (健康福祉センター)	21 ・法律相談(要予約) ・両親学級③ (健康福祉センター)	22 ・消費生活相談 ・乳幼児健診 AM 1歳6か月児 PM 3歳児 (健康福祉センター)	23	24 ・乳幼児健診 AM 9～10か月児 PM 3～4か月児 (健康福祉センター)
25 ・消費生活相談	26 ・消費生活相談	27 ・消費生活相談	28 ・法律相談(要予約) ・両親学級④ (健康福祉センター)	29 ・消費生活相談	30 ・乳幼児健診 AM 1歳6か月児 PM 3歳児 (健康福祉センター)	31 ・消費生活相談

※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

8月1日	登野城漁港	9:30～11:30
8月7日	新栄町自治公民館	13:30～15:30
8月9日、23日	川平保健指導所	10:00～13:00
8月14日、28日	伊原間保健指導所	10:00～12:00
8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。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

高齢者活躍人材確保育成事業

シルバー人材センター会員募集中！



石垣市内にお住まいの、60歳以上の方ならなただでも会員に登録できます

定年後の社会貢献・生きがいづくり!!

(公社) 沖縄県シルバー人材センター連合
沖縄県浦添市伊祖1-33-1 (098) 871-0330

確かな技術で地域・社会に貢献



お電話で気軽に
ご相談ください

上下水道接続工事

(現地調査・見積無料)

※貸付基金制度あります

石垣市指定排水設備工事店

株式会社 紫電舎

〒907-0002 沖縄県石垣市字真栄里 375-8

TEL (0980) 82-4811・FAX (0980) 83-1409