

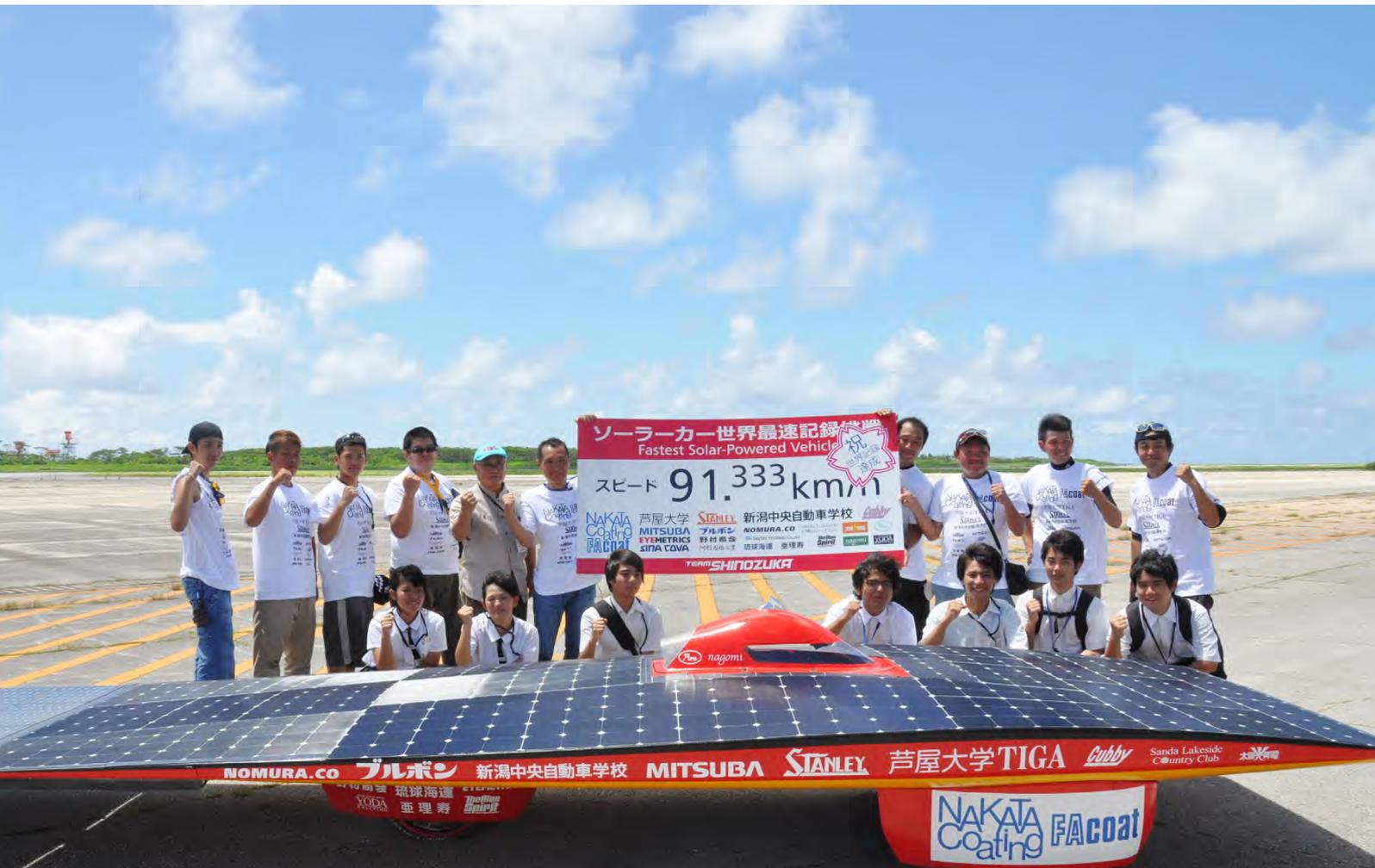
2014  
(平成 26 年)

Miyakojima City  
Public Relations 広報

10

No. 109

みやこじま



# ソーラーカー世界最速記録挑戦 大成功!! in 下地島空港



宮古島市イメージキャラクター  
「みーや」



## 今月の主な内容

- 秋の保健・健康情報特集・・・・・・・・・・・・・・・・P2
- 第9回 宮古島市民総合文化祭～創造する市民の文化～・・・P15
- 宮古島市 花いっぱい推進事業の実施のお知らせ・・・・P16
- 戸籍事務の取り扱い変更のお知らせ・・・・・・・・・・・・P18



津山市・宮古島市 姉妹都市  
交流 50 周年記念ロゴ

# 高齢者肺炎球菌について

平成 26 年 10 月 より定期予防接種 になりました。

平成 26 年 10 月からの定期化に伴い下記の方も対象となります。  
対象者には、9 月中に予診票を自宅に送付します。

**【対象者】**・昭和 24 年 4 月 2 日生～昭和 25 年 4 月 1 日生の方。・60 歳～65 歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障害やヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方(※ 障害手帳 1 級程度)。以上の方で、宮古島市に住所あり、過去 5 年以内に肺炎球菌ワクチンを接種していない方。**【接種方法】**自宅に届いた予診票と住所及び年齢の確認できるものを持参して宮古島市と委託契約した医療機関で接種して下さい。※ 生活保護の方は、保護証明も忘れずに。**【接種料金】** 公費負担額の 4,000 円を差し引いた残りの金額を医療機関に支払い下さい。※ 生活保護の方は、無料です。**【接種場所】** 宮古島市と委託契約した医療機関。(詳しくは予診票同封のチラシをご覧ください)

## 結核を知ろう！

「長引く咳は“風邪”…“結核”かも!？」

複十字シール運動キャラクター  
結核と闘う「シールぼうや」

お問い合わせ 宮古保健所  
健康推進班 ☎ 73-5074



### 結核は、過去の病気ではありません。

明治時代から昭和 20 年代までの長い間、「国民病」「亡国病」と恐れられていた結核。50 年前までは結核で亡くなる人が年間 10 数万人に及び、死因原因の第 1 位でした。日本では今でも、年間 20,495 人(1 日に 58 人)の新しい結核患者が発生し、2,084 人(1 日に 6 人)が命を落としており、決して過去の病気ではありません。

～特に高齢者は注意が必要です～

新規結核患者の 3 人に 1 人は 80 歳以上の高齢者です。高齢者は若い頃に感染し、眠っていた結核菌が体力や免疫力が落ちるにしたがって目を覚まし、発症することがあります。歳をとると結核の症状を自覚しにくく、手遅れになりやすいため特に注意が必要です。

### こんな時は病院へ！

結核の初期症状は風邪とよく似ていますが、風邪のようで風邪じゃない、人から人へとうつる感染症です。怖いのは気づかずにうつしてしまうことです。「せき、たん、発熱、だるさ、体重減少、胸の痛み」などの症状が 2 週間以上続いたら、早めに医療機関を受診しましょう。



### 結核の予防

～普段から健康的な生活を心がけ、免疫力を高めましょう～

- ◆症状がなくても、年に 1 回は、職場や地域で行われている健康診断(胸のレントゲン検査)を受けましょう。
- ◆抵抗力の弱い赤ちゃんは、結核に感染すると重症になりやすく、生命が危ういことすらあります。予防するには BCG 接種を受けましょう。

～喫煙は結核の大きな危険要因～

- ◆喫煙者の結核の感染、発病のリスク、結核による死亡率を高めるだけでなく、受動喫煙も発病のリスクを高めます。ご自身や周りのためにも禁煙しましょう。

# 水痘(みずぼうそう)

平成 26 年 10 月 より定期予防接種 になりました。

## 水痘(みずぼうそう)とは？

水痘は、水痘・帯状疱疹ウイルスによってひきおこされる感染力の強い病気で、5 歳までに約 80% の子どもがかかるといわれています。初感染では、発熱とともに全身に水疱性の発疹が出ます。水痘ウイルスは回復後も長く体内に持続感染する性質があり、なにかのきっかけで体の免疫機能が低下すると再活性化し、帯状疱疹となって現れます。

## 帯状疱疹とは？

帯状疱疹はみずぼうそうにかかったことのある人の免疫力が下がったときにおこる皮膚の病気です。一般的には大人、高齢者の病気です。みずぼうそうにかかって体中で増えたウイルスは、みずぼうそうが治っても体内から消えずに、その人の神経細胞の中に潜り込み、その人の免疫力が下がった時に、知覚神経を傷つけながら伝わって、再び皮膚に出ます。

## ワクチンを接種したあとは？(副反応)

- 予防接種を受けた後 30 分間は、接種会場でお子さまの様子を観察するか、医師とすぐに連絡をとれるようにしましょう。
- 副反応は、注射部位の発赤・しこり・発熱・腫・下痢などがあります。極めてまれに強いアレルギーや血小板減少性紫斑病などの注意が必要です。

## 健康被害の救済制度

万が一、市町村の実施する予防接種で健康被害が生じた場合は、国の審議の下、予防接種に基づく給付が受けられます。

## 水痘ワクチン接種予定の保護者の方へ

**【ワクチンについて】** 水痘ワクチンは、生ワクチンです。定期(接種するよう努めなければならない)予防接種です。**【受ける場所】** 別紙の個別予防接種指定医療機関よりご自分で選び接種して下さい。**【対象者】** 1 歳～2 歳(未接種者及び 1 回接種済者) 3 歳～4 歳(未接種者のみ)(平成 26 年度限りの特例措置) ※ 10 月中に 5 歳の誕生日を迎える方は、接種できる期間が非常に短いのでご注意ください。※ 対象外の子：みずぼうそうにかかった事がある子。**【受け方】** 接種回数とスケジュールは、下記問い合わせ先まで確認後、医師とご相談下さい。**【接種料金】** 対象年齢時は無料(公費負担)です。**【持参するもの】** ○予診票(10 月中に各家庭に送付) ○親子健康(母子)手帳を持参。

水痘・高齢者肺炎球菌(左上記事)についてのお問い合わせ  
予診票の再通知について 健康増進課予防係 ☎ 73-1978  
通知以外のことについて 平良保健センター ☎ 73-4572



# 季節の変わり目 秋の保健・健康情報特集

# 10月

今年も宮古島市では暑い日が続いておりましたが、徐々にその厳しい日差しも和らぎをみせてきましたね。朝晩が段々と過ごしやすくなってきた季節の変わり目の中、皆さんの体の調子はいかがでしょう。実りの秋、スポーツの秋、文化の秋と様々な過ごし方が楽しめるこの季節、きちんと体調を整えて素敵な秋を満喫したいですね。今月も様々な保健・健康関連情報が届いております。ご自分や周囲の方々にご覧になって健康増進にお役立てください。

# ちゃーがんずうまつり ～みんなで目指そう健康長寿～

【日時】 10月4日(土) 14:00～16:00 (13:30開場)

【場所】 宮古島市中央公民館 大ホール ※参加費・申込不要

【内容】 ●「高血圧がもたらす病気とその予防について」

県立宮古病院 医師 高原章太 先生

●「生活の中に上手に運動を取り入れるには」

大浜第一病院 総合健康管理センター メディカルフィットネス科科長山城麗子氏 (健康運動指導士)

※呼吸法をとりいれたやさしいストレッチ運動の実際を体験しますので、動きやすい服装でお越し下さい。

※食育SATシステム体験コーナー、ほか健康関連のパネル展示あります。

※SATとは・・・実物大のフードモデルを用いて瞬時に栄養価が計算できるシステムのこと

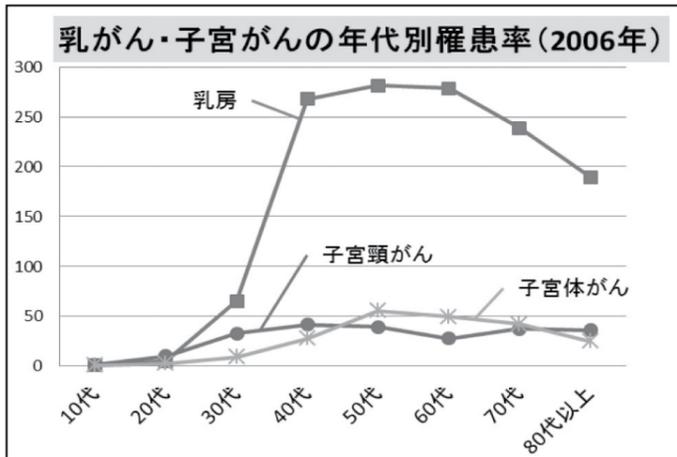
【お問い合わせ】 宮古保健所 健康推進班 ☎ 73-5074



## 婦人検診が始まります (10月15日～11月8日)

乳がんの罹患率(病気にかかる人の数)は年々増加傾向にあり、年代別では30代後半から急増し、50代前後を中心に最も多くなります。また、遺伝性の乳がんなど、20代でもかかる乳がんもあります。

子宮がんは子宮頸がんと子宮体がんの2種類のがんがあります。子宮頸がんは30～40代に多く、若い世代に多いのが特徴です。子宮体がんは50～60代で多くなっています。



(資料: がんの統計)



乳がん・子宮がんについて知っているけど「受けない」「関係ない」は知らないも同然・・・

### Q1: 女性のがんはどこに多いかな?

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	胃	肺	大腸	前立腺	肝臓
女性	乳房	肺	胃	膵臓	子宮

### Q2: がんて亡くなる人が多いのは?

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	胃	大腸	肝臓	膵臓
女性	大腸	肺	胃	膵臓	乳房

### Q3: 早期発見のためには?

- ①年に1度は検診を受ける。
- ②月に1度は乳房の自己触診を行う。

乳がんは女性にかかりやすいがんの第1位ですが、死亡率は第5位と、治りやすいがんともいえます。

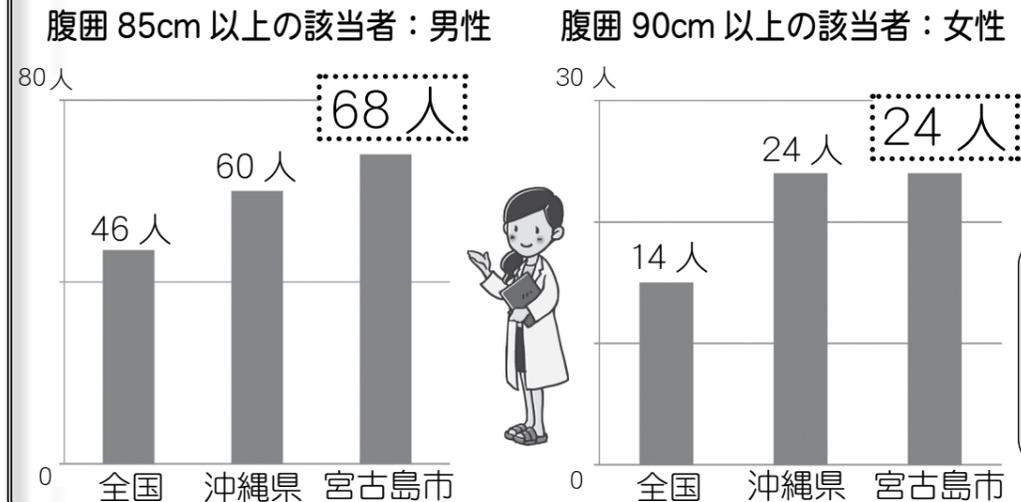
※検診に関する詳細はピンクの折り込みチラシをご覧ください。

お問い合わせ先  
健康増進課 健康づくり係 ☎ 73-1978  
下地保健福祉センター ☎ 76-2785

# 宮古島市に **がんずう長寿** を取り戻そう **あなたの腹** 大丈夫ですか?

## 腹囲の全国・沖縄県・宮古島市との比較

\*特定健診受診者 100人当たり (H22) \*



POINT!

宮古島のひとは全国と比べて **バタ**が 出ている～?

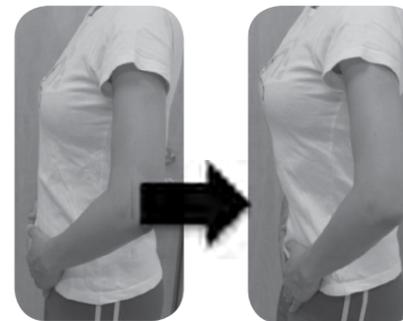
POINT!

バタがでるとなぜよくない?

内臓周りについて脂肪が悪さする!!

- 血糖を上げる
- 血圧を上げる
- 中性脂肪を上げる
- 血栓をつくる (血のかたまり)

### ☆バタ減らし体操!!【お腹の筋肉に刺激をプラス】☆



～やり方～

やり方は至って簡単! 下っ腹からみぞおちまでぺちゃんこにしちゃいます コツは上着のすそをズボンに入れるときのかんじ? このとき呼吸は止めないで、肩に余分な力がいらないように最初は30秒からスタート なれてきたらデスクワーク中・家事のあいだ・・・いつでもどこでもエクササイズ!!

お問い合わせ 下地保健福祉センター ☎ 76-2785

市民公開講座  
「地域コラボ・島の健康講座」  
毎月第4水曜日に開催!!

長生きで”うわははは(あなたの歯歯歯)～あなたにもある歯周病の怖さ～

日時: 10月22日(水) 18:00～19:00  
場所: 宮古病院外来待合室(駐車無料)  
講師: 立津 政晴 医師(宮古病院 歯科口腔外科)

お問い合わせ  
健康増進課 健康づくり係  
☎ 73-1978

## 平和メッセージ展を開催

宮古島では初の開催となる、第24回児童・生徒の平和メッセージ展（主催・県平和祈念資料館）が29日、市総合博物館で開かれました。開会式では県平和祈念資料館の國仲功館長、下地敏彦市長らがテープカットを行い、高校の部の詩部門で最優秀賞を受賞した下地涼香さん（宮校2年）と中学の部の詩部門で優良賞の座喜味彩羽さん（北中2年）が作品の朗読を行い平和であることの大切さ、命の尊さを訴えました。



うまんがい!かまんがい!  
宮古島の  
話題 【The Topics】

## 交流都市児童との交流事業の紹介

新潟県上越市板倉区児童と城辺地区児童との夏期交流事業の様子



岐阜県加茂郡白川町児童と下地地区児童との海・山体験交流宿泊研修会の様子



## 姉妹都市岡山県津山市・縁組50周年記念式典写真展

去る8月2日に岡山県津山市で行われた記念式典の様子と同式典内で放映された「半世紀のきずな」のDVDを市役所平良庁舎1階ロビーで紹介しています。縁組のきっかけや、交流の歴史、関係者からのメッセージなどがありますので、ぜひご覧下さい。また行政チャンネルでの放映や市立図書館北分館、城辺図書館での貸出等も行っていきますのでご利用下さい。



# どう 体 〇 体力づくり

## —あなたの体力いくつですか?—



### ラジオ体操講習会

テレビ・ラジオでお馴染みの  
長野講師&小森講師が宮古島に  
やって来る!



### 体力テスト

&



体力向上のきっかけづくりに!  
握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび等...  
全6項目の体力測定。(約45分)

先行受付:  
10月1日~  
電話受付開始!!

新体力テスト参加対象者は、  
6~79歳まで

【日時】 10月13日(月) 〇9:30~ラジオ体操講習会 受付開始 〇9:45~12:00 ラジオ体操講習会 〇12:30~14:30 体力テスト受付 随時測定 【対象】 宮古島市民(新体力テストは、6歳~79歳まで) 【参加料】 無料(先着:200名) 【場所】 宮古島市総合体育館 1Fアリーナ 【持ち物】 体育館シューズ(動きやすい服装でお越しください。) 【お問い合わせ】 市民スポーツ課 ☎73-4469 (月曜・祝祭日を除く8:30~17:00)

支援室「ゆい」からのお知らせ

## 子育て講演会『育てにくい子とハッピーに暮らすヒント』

「落ち着きがない」「こだわりが強い」「人との関わりがうまくいかない」など、保護者が感じる「困り感」や「育てにくさ」は、子ども自身が「困っていること」かもしれません。講師は、参加者との会話を楽しみながら講演します。障害の有無に関わらず、役立つヒントを得て、子育てを明るく楽しいものにしませんか?

【講師】 堀内 祐子氏(自閉症スペクトラム支援士)

発達障害(アスペルガー症候群、注意欠陥多動性障害、学習障害)を持つ4人の子どもの母親。日本自閉症スペクトラム学会会員、傾聴心理士としても活躍中。発達障害の子どもを育てる中、最初は戸惑いが先立ち、不安に押しつぶされそうだったが、様々な局面を乗り越えるうちに、独自の世界を理解し、今では大きな喜びに満たされている。4人の子供のうち2人が成人して仕事についており、成人して自立までの経験を語る。

【日時】 平成26年10月25日(土) 14:00~16:00

【場所】 農村環境改善センター(下地改善センター) 大ホール

お問い合わせ先  
宮古島市障がい福祉課  
支援室「ゆい」 ☎74-7173

# 10月 図書館のコーナー

【休館日】

定例休館日(平良館・城辺館): 6・20・27日  
 (北分館): 7・14・21・28日  
 定期館内整理日: 16日(3館とも)  
 祝祭日・振替休日:(平良・城辺) 13・14日  
 (北) 13日

図書館は、宮古島市民のどなたでも無料で利用できます。お気軽にお越し下さい。

## 城辺図書館(77-8813)

### 一般書

- ☆想像の翼にのって 村岡 花子 / 著
- ☆遺譜 内田 康夫 / 著
- ☆学問のすすめ 福沢 諭吉 / 著
- ☆もうひとつの「永遠の0」 方喰 正彰 / 著

### 児童書

- ☆光と音のない世界で 盲ろうの東大教授・福島智物語 池田まき子 / 著
- ☆女子力アップ↑おまじないスイーツ 宮沢 うらら / 著
- ☆天気と星がわかる そらのほん 学研 / 出

## 平良図書館(72-2235)

### 一般書

- ☆どろにやいと 戌井 昭人 / 著
- ☆虫娘 井上 荒野 / 著
- ☆後妻業 黒川 博行 / 著
- ☆壁と孔雀 小路 幸也 / 著
- ☆かたづの! 中島 京子 / 著

### 児童書

- ☆しっぽのひみつ 今泉 忠明 / 監
- ☆かげのひこうき 五味 太郎 / 作
- ☆ぼくのおじいちゃん マルタ・アルテス / 作
- ☆さばくのくいしんぼ 佐々木マキ / 作

## 北分館(72-2317)

郷土・地域資料に関するお問い合わせは北分館まで・・・お待ちしております。

### 一般書

- ☆ YU.YAMADA FASHION ADDICT 山田 優 / 著
- ☆九州・沖縄「方言」から見える県民性の謎 篠崎 晃一 / 著
- ☆琉球独立論～琉球民族のマニフェスト～ 松島 泰勝 / 著
- ☆戦争するってどんなこと? C.ダグラス・ラミス / 著
- ☆沖縄を知って三線を楽しもう 渡嘉敷 政子 / 著

# んみゃーちカレンダー

10月です



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
		(中): 中央公民館 ☎ 73-1123 (城): 城辺公民館 ☎ 77-4903 (下地): 下地公民館 ☎ 76-6017 (上): 上野公民館 ☎ 76-2483  (伊): 伊良部公民館 ☎ 78-3558 (西): 西原地区公民館 ☎ 72-1732 (下崎): 下崎地区公民館 ☎ 73-0044 (久): 久松地区公民館 ☎ 72-7997	(中)油絵講座 19時~ (城)琉舞講座 20時~ (下地)有酸素運動講座 20時~ (上)新舞講座 20時~  (伊)伊良部公民館 ☎ 78-3558 (西)キッズ服ハンドメイド講座 15時~	(城)初めての大正琴 20時~ (下崎)琉舞講座 20時~  (伊)琉舞講座 19時半~ (西)トーガ二講座(初心者向け) 19時半~  (久)ハンドメイド講座(入園・入学用) 20時~	(城)琉舞講座 20時~ (下地)エコクラフト講座 20時~  (伊)琉舞講座 19時半~ (西)トーガ二講座(初心者向け) 19時半~  (久)ハンドメイド講座(入園・入学用) 20時~	(中)「琉舞で艶やかに」 19時~ (伊)エコクラフト講座 14時~ (下崎)フラーアレンジ講座 14時~
5	6	7	8	9	10	11
(下崎)フラーアレンジ講座 14時~		(下地)エコクラフト講座 20時~ (上)エアロビクス講座 20時~ (伊)琉舞講座 19時半~ (西)トーガ二講座(初心者向け) 19時半~  (西)ピースアクセサリー講座 14時~ (久)新舞講座 20時~	(城)民具作り講座 20時~ (下地)有酸素運動講座 20時~ (上)新舞講座 20時~  (伊)琉舞講座 19時半~ (西)トーガ二講座(初心者向け) 19時半~  (久)新舞講座 20時~	(城)初めての大正琴 20時~ (下崎)琉舞講座 20時~ (久)編み物講座(レース編み) 20時~  (西)新舞講座 16時~ (久)ハンドメイド講座(入園・入学用) 20時~	(城)民具作り講座 20時~ (下地)エコクラフト講座 20時~  (伊)琉舞講座 19時半~ (西)トーガ二講座(初心者向け) 19時半~  (久)ハンドメイド講座(入園・入学用) 20時~	(中)「琉舞で艶やかに」 19時~ (下崎)フラーアレンジ講座 14時~
12	13	14	15	16	17	18
(下崎)フラーアレンジ講座 14時~		(下地)エコクラフト講座 20時~ (上)エアロビクス講座 20時~ (伊)琉舞講座 19時半~ (久)新舞講座 20時~	(中)「琉舞で艶やかに」 19時~ (城)民具作り講座 20時~ (下地)タケアラ学級講座 14時~ (下地)有酸素運動講座 20時~ (上)新舞講座 20時~ (西)キッズ服ハンドメイド講座 15時~	(中)フラーアート インテリア 19時~ (城)初めての大正琴 20時~ (下崎)琉舞講座 20時~ (久)編み物講座(レース編み) 20時~  (西)新舞講座 16時~ (久)ハンドメイド講座(入園・入学用) 20時~	(城)民具作り講座 20時~ (下地)いけ花講座 20時~ (下地)エコクラフト講座 20時~  (伊)琉舞講座 19時半~ (西)トーガ二講座(初心者向け) 19時半~  (久)ハンドメイド講座(入園・入学用) 20時~	(西)新舞講座 15時~
19	20	21	22	23	24	25
(中)花より講座 14時~ (中)フラーアート インテリア 19時~		(中)モザイクタイルアート 14時~ (上)エコクラフト講座 19時半~ (上)エアロビクス講座 20時~ (伊)琉舞講座 19時半~ (下崎)フラー講座 20時~ (西)トーガ二講座(初心者向け) 19時半~  (西)ピースアクセサリー講座 14時~ (久)新舞講座 20時~	(城)民具作り講座 20時~ (下地)エコクラフト講座 20時~ (下地)有酸素運動講座 20時~ (上)新舞講座 20時~ (西)キッズ服ハンドメイド講座 15時~	(中)フラーアート インテリア 19時~ (中)モザイクタイルアート 14時~ (城)初めての大正琴 20時~ (下崎)琉舞講座 20時~ (久)編み物講座(レース編み) 20時~  (西)新舞講座 16時~ (久)ハンドメイド講座(入園・入学用) 20時~	(下地)いけ花講座 20時~ (上)いきいきシルバー講座 14時~ (上)エコクラフト講座 19時半~ (伊)琉舞講座 19時半~ (西)トーガ二講座(初心者向け) 19時半~  (久)ハンドメイド講座(入園・入学用) 20時~	(西)新舞講座 15時~
26	27	28	29	30	31	
(中)フラーアート インテリア 19時~ (西)トーガ二講座(初心者向け) 19時半~ (西)アイデア物作り講座 10時~		(中)モザイクタイルアート 14時~ (上)エコクラフト講座 19時半~ (上)エアロビクス講座 20時~ (伊)琉舞講座 19時半~ (下崎)フラー講座 20時~ (西)トーガ二講座(初心者向け) 19時半~  (西)ピースアクセサリー講座 14時~ (久)新舞講座 20時~	(下地)有酸素運動講座 20時~ (上)新舞講座 20時~ (西)キッズ服ハンドメイド講座 15時~  (西)アイデア物作り講座 10時~	(中)フラーアート インテリア 19時~ (中)モザイクタイルアート 14時~ (城)初めての大正琴 20時~ (下崎)琉舞講座 20時~ (久)編み物講座(レース編み) 20時~	(下地)いけ花講座 20時~ (上)エコクラフト講座 19時半~ (西)トーガ二講座(初心者向け) 19時半~  (久)ハンドメイド講座(入園・入学用) 20時~	

博物館 キャンパシー

## 10月の博物館

休館日 6日、13日、14日、15日、  
20日、22日、27日、29日

お問い合わせ  
宮古島市総合博物館  
☎ 73-0567

### ☆臨時休館のお知らせ☆

博物館では毎年、館内の資料を虫の害から守るため、「燻蒸(くんじょう)」を行っています。今年は、10月12日(日)の午後4時半から14日(火)まで燻蒸作業を実施します。この期間中は、薬品等を使用しますので、施設内立入禁止となります。また、15日(水)、22日(水)、29日(水)は、館内の清掃のため、臨時休館させていただきます。

▽去年の燻蒸作業の様子

