

心豊かで いきいきと暮らす ふるさとづくり



広報たけとみちょう

日本最南端の町の広報誌



西表東部公園（愛称：ンママキーやまねこパーク）



2021年 4月末現在

総人口：4,346人 (+ 125)
男 性：2,236人 (+ 61)
女 性：2,110人 (+ 65)
世帯数：2,555世帯 (+ 101)

・西表東部公園（ンママキーやまねこパーク）一部共用開始	2
・ニュース&トピックス	3
・島時間・島自慢～バガスマのオンライン～	4
・学校だより	6
・地域おこし協力隊活動報告	7
・情報BOX	8
・スマホ納付について	9
・ふるさとデリバリー事業	10
・子育て世帯生活支援特別給付金 (ひとり親世帯分)のご案内	12
・栄養マメ知識	13
・特定健診について	14
・特定不妊治療費助成事業のお知らせ	15
・電波利用のルールについて	16
・警察署からのお知らせ	

2021年 6月号 No.462

西表東部公園（愛称：シママキーやまねこパーク）一部共用開始

竹富町が、令和元年度より西表大原で整備を行つてきました西表東部公園（シママキーやまねこパーク）の一部を、去る4月24日、共用開始しました。公園の愛称は、原小学校の小学生グループの提案で、以前同土地が馬の遊び場となつていたことから「シママキーやまねこパーク」に決定しました。

西表島東部地区では、児童公園等のような遊び場がない状況で、公園整備は地域住民から長年の要望がありました。公園内には、大原小学校児童が提案したイリオモテヤマネコをモチーフにした大型やまねこすべり台のほか、バスケットボールコートやスケボーコート、大型遊具の整備が完了しました。今年度は、健康広場を中心にして康遊具の設置、道路舗装工事、せせらぎ工事などを施工し、来年度4月からの全面共用開始を予定しています。

同日、公園内のやまねこすべり台前で行われた一部共用開始セレモニーには、多くの子どもたちや地域住民の方々が集まり、開園を喜びました。



【公園概要】

- ・施設名：西表東部公園
- ・公園面積：14,600 m²(1.46ha)
(健康広場 1,110 m²、やまねこ広場 1,790 m²、遊具広場 3,090 m²、スポーツ広場 2,660 m²、駐車場・園路その他 5,950 m²)



「甚大災害時における物資等及び帰宅困難者の緊急輸送に関する覚書」締結式

去る4月22日、竹富町役場仮庁舎ホールにおいて「甚大災害時における物資等及び帰宅困難者の緊急輸送に関する覚書」締結式が行われました。大規模な自然災害発生時は、災害対策要員、負傷者、物資資機材等の輸送、同時に各島内において相応数の観光客の残留(帰宅困難者の発生)が想定されます。

本覚書は、竹富町地域防災計画に基づき、地震、風水害その他の災害等が発生した場合において、町と民

間事業者(航空会社・船舶会社・運送会社(バス)・運輸会社(配送))が連携し、物資等及び帰宅困難者の緊急輸送を実施するにあたり、必要な事項を定めるものです。一昨年(令和元年10月21日)に締結した「災害時における物資等の緊急輸送に関する覚書」に帰宅困難者を加え、現在、締結している4事業者に、新たに3事業者を加え締結することで、陸・海・空路による緊急輸送が可能となります。

【締結事業者】

(救援物資輸送・帰宅困難者移送)

- ・全日本空輸株式会社石垣八重山支店
- ・日本トランസオーシャン航空株式会社八重山支社(新規)
- ・八重山観光フェリー株式会社
- ・有限会社安栄観光

(救援物資配達)

- ・沖縄ヤマト運輸株式会社石垣島支店

(西表島内帰宅困難者移送)

- ・西表島交通株式会社(新規)

(石垣島での帰宅困難者移送)

- ・東運輸株式会社(新規)



令和3年度 竹富町地域おこし協力隊 委嘱状交付式

鳩間島で海岸に漂着した発砲スチロールを回収し、油化プラントで燃料油(スチレン油)を精製するエネルギー再利用システムづくり業務に当たる地域おこし協力隊員として、瀧田翔太さん(写真左)、船越義正さん(左2人目)、田辺咲穂さん(写真右)に、去る5月6日、竹富町役場町長室で委嘱状が交付されました。瀧田さんと船越さんが油化精製業務に当たり、田辺さんが用途・販路の開拓に従事します。皆さんの活動は、地域おこし協力隊活動報告のページで、毎月ご紹介します。



2020Web版しまくとぅば語やびら 宮古・八重山地区大会 仲底善章さん(波照間) 表彰

沖縄県しまくとぅば普及センター主催の2020 Web版しまくとぅば語やびら宮古・八重山地区大会において、仲底善章さんが発表した「西村の一番狂言(イリムラのイッパンコンギ)」が表彰され、去る4月2日、竹富町教育委員会において仲田教育長より表彰伝達が行われました。今回は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により対面での開催は見送られ、新たな取り組みとしWeb掲載での開催となりました。今回の発表は、沖縄県しまくとぅば普及センターのWeb(下記QRコード、URL)で公開していますので、ぜひご視聴ください。

<https://shimakutuba.jp/news/post2062/>



島時間、島自慢 ~バガスマのオンライン~ ゆいまーるワークショップ in 黒島

黒島学園
チーム

新型コロナウイルス勉強会を
開催しました！

いろいろな情報が錯綜する新型コロナウイルスやワクチン接種。その情報を正しく理解するために、黒島診療所の松波久雄先生が、勉強会に参加した29名の島民の皆さんに分かりやすく説明してくれました。

お話をいくつかご紹介します♪

内 容

- ①新型コロナウイルスとは？
- ②どのようにして感染するの？
- ③ワクチン接種について
- ④ワクチンの有効性と副反応
- ⑤ウイルスの変異とは？
- ⑥感染拡大とその防止について
- ⑦黒島での感染疑い者への対応
や予診票記入時の留意点など

新型コロナウイルスは**飛沫感染**(咳・くしゃみに含まれるウイルスを吸い込む)と、**接触感染**(ウイルスがついている物などを触って手についたウイルスが口や鼻の粘膜から感染)です。

感染拡大とその防止・ワクチン接種について

新型コロナウイルスの収束には、実効再生産数(感染防止対策をした状況で一人の感染者から何人にうつすかという人数)を1未満にして、より早く収束させるためには0人に近づけなければなりません。そのため ①検査で早く感染者を見つけて早く隔離する ②外出を自粛し接觸する人数を減らす ③マスク、うがい、手洗い等の感染対策。ワクチン接種による集団免疫の獲得が重要です。

ワクチンの有効性と副反応

竹富町の今回のワクチンはファイザー社製を使用します

ファイザー社製のワクチンは21日間隔で2回接種すると、有効率は95%と言われています。有効率とはワクチンを接種した人としなかった人では、接種した方の発症率が95%少なかったということです。ワクチンには、**発症を防ぐ効果と感染を防ぐ効果と重症化を防ぐ効果**があります。副反応として、接種部位の痛みや疲労、頭痛、筋肉痛、発熱なども報告されていますが、アナフィラキシーなどの重篤な副反応の報告は、ごく少数であり迅速な対応で軽快、回復しています。

注意!!

アレルギーがある人や内服薬の種類、既往歴などによってはワクチン接種に注意が必要な場合があります。接種できるか事前にかかりつけ医に相談しましょう。

～参加者の感想～

- ・免疫やワクチンの働きなどがよくわかった
- ・手元に資料があるとよかったです
- ・またこのような講演会があってほしい
- ・コロナに罹らないように1日1日大切にしたい



正しい知識をつけてワクチンを打ち、集団免疫を獲得しましょう 😊

いきいき百歳体操 スペシャル

運動指導士の先生ご指導のもと、みなさんと一緒に体操を楽しみました！

今年度から運動指導士の先生を通いの場に迎えて、体や口の介護予防体操を行っています。

最初は「痛い、イタタタ」と言った声から、「あ～、上がった、上がった」や「伸びたねえ」の声にかわり、なかなか上がらなかった手足が、とてもよく伸びるなど、参加されたみなさんは体を動かしてスッキリとされたご様子でした♪4月は、祖納・千立・美原・黒島・スオウの木で開催しました 😊



祖納



千立



美原



黒島



スオウの木

～6月の先生派遣の予定～

6/9 (水) 竹富地区
9:30～10:30

6/15 (火) 祖納地区
10:15～11:00

6/24 (木) 古見地区
14:00～14:45



どなたでも、何歳でも、参加可能です！

飲み物と汗拭きタオルを持ってぜひ参加してください♪

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては中止となる場合があります。

今月の高齢者健康コラム

フレイルの予防には、

①口と歯の健康 ②食事（栄養）③筋力（運動）④認知症予防 ⑤人づきあいが大切です！

今月は ③「筋力（運動）」についてお話しします♪

筋力が低下すると・・・歩行速度が遅くなり、活動量の低下を招きます。さらにエネルギー消費量の低下、食欲が低下し、体重減少やさらなる筋力低下を起こします。

そうすると、転びやすくなったり、転倒による打撲や骨折をきっかけに寝たきりになってしまうことがあります。

そうならないためにも、日ごろからの筋力トレーニングや散歩など、適度な運動を継続することが重要です！

各地区で行っているいきいき百歳体操がとても効果的です。

ぜひ、通いの場の体操に参加して、いつまでも元気に過ごせる

体力づくりをしましょう♪

～高齢者のフレイル（機能低下）予防連載～



地域包括支援センターは、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための支援を行うための高齢者総合相談窓口です。認知症、介護、介護予防、医療、福祉なんでもご相談ください😊

竹富町福祉支援課 地域包括支援センター TEL 83-7415(担当:田代・内海)

竹富町 学校だより

~こちらのコーナーでは、竹富町内の各学校の活動をお伝えしていきます。~

船浦中学校 海洋教育 「結（ゆい）ぬ海科」の取り組みについて

船浦中学校では、令和元年度より海洋教育に取り組み、今年度は教育課程特例校として豊かな環境、保護者、地域の方々など豊富な教育資源や人材を生かした体験活動を中心に、海洋教育「結（ゆい）ぬ海科」に取り組んでいます。

「結（ゆい）ぬ海科」では、「自分で考える力」「つなげる力」「挑戦する力」の育成に重点を置き、体験を通して子どもたちが主体的・探究的に物事を考える力や協働的に解決していく力とする資質・能力の伸長を図っています。

去る3月12日、網取湾でシユノーケルを楽しみながら、サンゴのモニタリング調査を行いました。生徒たちは、網取湾の海の青さやサンゴ礁の美しさに感動し、そこから「なぜ、網取の海は青いのだろう?」「サンゴが豊かな理由は?」という疑問を持ちました。すると、海の透明度や海水温度とサンゴの関係、砂浜の白さやその砂を供給し続けているサンゴの存在、美しい海を支えるサンゴの役割などについて調べ始め、地域の海との比較から地理的な特徴やサンゴの分布の違いに気付き、自分たちの考えをまとめ始めています。

このような豊かな体験を通して、感動体験を持つこと、自然の摂理について疑問を持つこと、自分で推測してみるとこと、情報を収集すること、友人や人と協力しながら確認していくこととする態度は、21世紀を生きていく生徒たちにとって必要な資質・能力の育成につながっていくことでしょう。

船浦中学校ならではの取り組みの中で、生徒一人一人が将来を生きる力を身に付けるために、「結（ゆい）ぬ海科」を地域の方々の協力のもと、これからも進めていきたいと思います。



サンゴの位置を地図上で
マッピング



海の透過度測定



網取湾でピース



サンゴのモニタリング
(主に色や形)



マイクロアートール
(サンゴの群体)の大きさを測定



網取ブルーへダイブ

地域おこし協力隊活動報告

《竹富島》環境保全事業

鈴木 祥浩

集落にある空き地にて「ガヤ(チガヤ)」を刈って白いふわふわの穂を摘み取りました。竹富島では畑作が盛んだった頃、休耕中の畠にまっ先に生えてきていたのはガヤだったそうです。茅葺き屋根に使用されたりしましたが、今日では外来種のギンネムや雑草が生えてくるばかりで姿を消しつつあります。今後、昔ながらの自然環境を取り戻すためガヤ畠を作っています。



三好 卞之進

竹富島の神様を祭る御嶽の一つ、清明御嶽の西側に位置するグック(石垣)の一部が傾いてしまっていたものを集落支援員が修復するということで、勉強のために手伝いをさせていただきました。グックを構成するサンゴ石をキレイに積み上げるコツだけでなく、ハンマーで削る方法なども教えてもらいながら作業を補助。竹富島の文化に触れる貴重な経験をさせていただきました。



《西表白浜》「海人の家」運営管理

鄭 彰彦

いよいよ3年任期の最後の夏を迎えます。宿泊施設である海人の家にとって、一年を通して最も多くの方が滞在する季節です。今夏、あらためて最重要事項とすることは感染症対策です。海人の家に関わる全ての方が安心して過ごせる環境づくりを模索し続けて参ります。お気づきのことがありましたら、お声掛けいただきますようお願い申し上げます。

《鳩間島》

エネルギー再利用システム開発

船越 義正

はじめまして、京都から参りました船越と申します。19の春から八重山には何度もお邪魔しておりました。素晴らしい文化と自然、その中で仕事を与えていただき、なんという果報者なのだろうか、と感謝の気持ちでいっぱいです。持続可能な明日へ向けて、今日から歩みたいと思っております。よろしくお願ひ申し上げます。(写真左)

瀧田 翔太

この度、地域おこし協力隊として赴任しました瀧田翔太と申します。今まで経験したことのないミッションを遂行すべく、尽力いたします。決して1人では成し遂げることはできないので、島民の皆様のお力を借りしながら一丸となり、全力で頑張ります。どうぞよろしくお願ひ致します。(写真中央)

田辺 咲穂

この度、鳩間島の地域おこし協力隊に着任しました田辺咲穂です。今年2月に初めて訪れて大好きになったこの島で働くことを大変嬉しく思っております。私たち3人の力は微力でわからない事が多くご迷惑をお掛けしてしまうこともあるかと思いますが、ご指導とお力添えをいただき、島の為に全力を尽くしたいと強く思っておりますので、よろしくお願ひ致します。

(写真右)

よろしくお願ひします。



《庁舎勤務》移住定住係

久保田 舞

竹富町の住居環境や地区的な雰囲気を知るため、4~5月にかけて各公民館などを訪問し、お話を聞かせていただきました。お忙しい中ご協力いただきありがとうございました。移住や仕事探しの大変さと同時に、各地区の魅力を感じ、これからどんな活動ができるか楽しみです。

情報BOX

竹富町公式
LINE始めました



QRコードから登録



竹富町公式 LINE の配信に
関する運営ポリシーは
竹富町公式ホームページに
掲載しております。

第五十二回 九州芸術祭文学賞 令和二年度作品（小説）募集

放送大学 入学生募集のお知らせ



【価格】

1本（全サイズ）300円

◎竹富町産のフクギ（苗木）を販売しております。
購入希望者はお問い合わせください。

【お問い合わせ先】
竹富町役場 産業振興課
担当：大泊・阿佐伊
☎ 090-80-82-3116

フクギの販売について

- 応募条件**
 - ◎九州・沖縄の在住者。未発表の小説一編に限ります（同人誌を含め既発表作品は不可）。四十字詰め原稿用紙五枚から六十枚まで。パソコンの場合も縦書き、A4判（横）で一枚二十字詰め二十行、原稿には頁数を入れてください。読み易い大きさの文字、行間を選んでください。
 - ◎原稿には郵便番号、住所、氏名（あればペンネームも）、生年月日、職業、連絡先電話番号とメールアドレス（お持ちであれば）を明記、簡単な略歴をつけてください。
 - ◎原稿には四十字詰め原稿用紙一、二枚の梗概を必ずつけてください。
 - ◎文字は鉛筆で書かないでください。
 - ◎原稿は返却しません。必要な人はコピーをとつておいてください。
 - ◎以上の条件が満たされていない原稿は審査の対象になりません。
- 原稿締切** 令和三年八月三十一日（火）必着。
- 原稿送り先** 沖縄県文化観光スポーツ部
文化振興課 九州芸術祭文学賞作品係
〒900-8557
○送り先住所
沖縄県那覇市泉崎一一一一

◎公益財団法人九州文化協会は、九州・沖縄八県と福岡、北九州、熊本の三政令指定都市との共催で、令和二年度九州芸術祭を開きます。そのメイン事業、第五十二回『九州芸術祭文学賞』の作品（小説）を募集します。この賞はすぐれた作品、埋もれた人材を発掘・育成し、九州全域の文学活動を盛り上げる役割を担っています。奮ってご応募ください。

- ◎放送大学では、10月入学生を募集しています。
- ◎10代から90代の幅広い世代、約9万人の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で学んでいます。
- ◎テレビで授業を行っているだけでなく、学生はその授業をインターネットで好きなときに受講することができます。
- ◎心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。
- ◎卒業すれば学士の学位を取得できます。
- ◎放送授業1科目の授業料は1万1千円（入学金は別）。半年ごとに学ぶ科目分だけの授業料を払うシステムです。
- ◎半年だけ在学することも可能です。
- ◎全国にミニキャンパスと言える学習センター・サテライトスペースが設置されており、サークル活動などの学生の交流も行われています。

●出願期間

第1回募集：6月10日～8月31日（必着）
第2回募集：9月1日～9月14日（必着）

- 資料請求・お問い合わせ先**
 - 放送大学沖縄学習センター
〒903-0129 沖縄県西原町字千原1番地
(琉球大学構内地域国際学習センター棟4階)
☎ 098-895-5952

スマートフォン(スマホ)の決済アプリで竹富町の税金・料金等が納付可能になりました！

スマホ納付 はじめます。

スマホ決済（納付）とは

スマートフォン決済アプリの請求書払いを利用して、納付書の収納用バーコードを読み取り、納付ができる決済サービスです。手数料不要！（利用時の通信料は発生します。）

利用開始日

令和3年

6月 15日
より

納付できる税目等

- | | | |
|-------------|--------|----------|
| ●町県民税 | ●軽自動車税 | ●固定資産税 |
| ●国民健康保険税 | ●介護保険料 | ●上下水道料 |
| ●後期高齢者医療保険料 | ●保育料 | ●町営住宅使用料 |

利用できるスマホ決済サービス

- PayPay ●LINE Pay ●OKI Pay ●ゆうちょPay ●はまPay

注意事項



- ・納付書にバーコードが印字されているものに限ります。
- ・決済アプリによって、1日の上限額がありますので詳しくは、各決済アプリのホームページ等でご確認ください。
- ・納付書（期別）ごとに納付手続きが必要です。
- ・納期限を過ぎた納付書や、納付額が30万円を超えている納付書はご利用になれません。
- ・スマホ決済での納付は領収証書が発行されませんので、利用明細等でご確認ください。
- ・軽自動車税車検用納税証明書の発行は、役場や出張所窓口にて別途申請が必要です。
- ・納付完了後、納税証明書が発行可能となるまで約2週間程度かかります。納付後すぐに納税証明書が必要な場合は、申請時に利用明細等をご提示ください。
- ・納付手続きを完了すると取り消しきできません。納付後は領収印のない納付書が手元に残りますので、コンビニ等での二重納付にご注意ください。

お問い合わせ

- 税金について（税務課） 83-4861
- 国民健康保険税・後期高齢者医療保険料について（健康づくり課） 82-7519
- 介護保険料・保育料について（福祉支援課） 83-7415
- 上下水道料について（上下水道課） 83-3732
- 団地の住宅使用料について（まちづくり課） 82-1107

ふるさとデリバリー事業

事業目的・申請方法について

「ふるさとデリバリー」とは…？！

新型コロナウイルス感染症防止のため、町内への帰省を自粛し日常生活も制限されている学生に対し特産品をお届けし、元気づける目的とした事業です。

★対象者★ ※事業詳細につきましては町HPをご確認下さい。

- ①竹富町内の中学校を卒業した現在学生（高校・専門・大学等）で保護者が町内に住所を有すること。
- ②学生が日本国内かつ町外に移住していること。

★提出書類★

- ①申請書兼請求書 ※町HPからもダウンロード可能です。
- ②現在有効な学生証または在学証明書の写し
- ③町内の中学校を卒業した証明書類等の写し ※卒業証書の写しでも可

申請受付期間は、
令和3年8月末まで！

たくさんのご応募
お待ちしてます♪



竹富町

ふるさとデリバリー事業
申請者募集について

↓ 詳細はこちら ↓



お届け予定の
特産品セット（イメージ）



お届け内容の一部

石垣牛・米（ミルキーサマー）・
八重山そばセット・西表島産
フルーツを使用した加工品・
ピカリヤーグッズ等

※画像はイメージです。

実際のセット内容・お届け方法は一部異なります。

【本件の申請方法】

郵便または役場窓口（政策推進課・各出張所）

【本件に関するお問い合わせ】

竹富町役場 政策推進課／☎0980-83-0507



低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金 (ひとり親世帯分)のご案内

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中、低所得のひとり親世帯に対し、その実情を踏まえた生活の支援を行う観点から、子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯分)を支給します。

1 支給対象者

●以下①～③のいずれかに該当する方

- ①令和3年4月分の児童扶養手当受給者
- ②公的年金等を受給していることにより、令和3年4月分の児童扶養手当の受給を受けていない方
(「公的年金等」には、遺族年金、障害年金、老齢年金、労災年金、遺族補償などが該当します。)
- ③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受けている方と同じ水準となっている方

2 支給額

児童1人当たり一律 **5万円**

3 給付金の支給手続きについて

●令和3年4月分の児童扶養手当受給者の方（支給対象者①に該当する方）

対象者には通知済みです。

●上記以外の方（支給対象者②又は③のいずれかに該当する方）

給付金を受け取るには、**申請が必要です。**
申請書に必要事項をご記入の上、必要書類とともに竹富町福祉支援課窓口（出張所提出、郵送可）にご提出ください。

申請書は竹富町福祉支援課または竹富町ホームページにて準備しております。お気軽にお問合せください。

支給対象者②の方 （【公的年金給付等受給者用】の様式をご利用ください。）	支給対象者③の方 （【家計急変者用】の様式をご利用ください。）
<p>＜必要書類＞</p> <ul style="list-style-type: none">□給付金(ひとり親世帯分)申請書(請求書)□簡易な収入額の申立書(本人用) ※H31.1月～R元.12月の年間収入の内訳記入 ※収入の種類に応じて収入額がわかる書類が必要□簡易な収入額の申立書(扶養義務者用) ※申請者と生計を同じくする扶養義務者がいる場合□簡易な所得額の申立書 ※収入額ではなく所得額で申し立てたい場合□申請者の本人確認書類の写し□受取り口座を確認できる書類の写し□申請者および監護児童の戸籍謄本等□申請者や監護児童に障害がある場合は、 障害の有無を確認できる書類	<p>＜必要書類＞</p> <ul style="list-style-type: none">□給付金(ひとり親世帯分)申請書(請求書)□簡易な収入見込額の申立書(本人用) ※R2年2月以降の任意の1か月の収入内訳記入 ※収入の種類に応じて収入額がわかる書類が必要□簡易な収入見込額の申立書(扶養義務者用) ※申請者と生計を同じくする扶養義務者がいる場合□簡易な所得見込額の申立書 ※収入額ではなく所得額で申し立てたい場合□申請者の本人確認書類の写し□受取り口座を確認できる書類の写し□申請者および監護児童の戸籍謄本等□申請者や監護児童に障害がある場合は、 障害の有無を確認できる書類

4 給付金の申請期限・受付場所等について

申請期限：令和4年2月28日(月曜日)

受付時間：平日8時30分～17時15分

受付場所：竹富町福祉支援課窓口(出張所提出・郵送可)

お問合せは下記までご連絡ください。

【問合せ先】

①竹富町福祉支援課 子育て支援係 (担当：ツカヤマ) (受付時間：平日8時30分～17時15分)

電話：0980-83-7415 (直通) FAX：0980-82-3745 (直通)

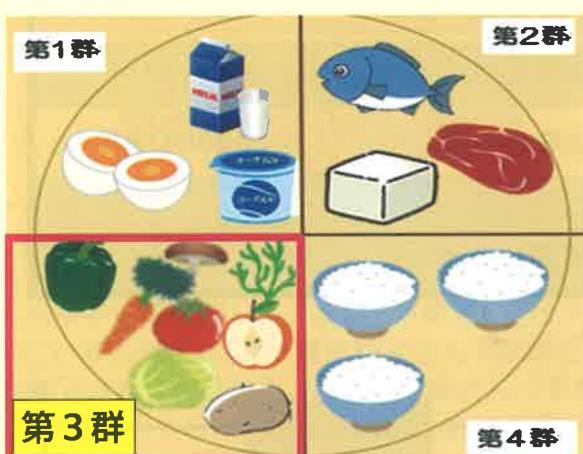
②厚生労働省コールセンター (受付時間：平日9時～18時)

電話：0120-400-903



「低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金」の“振り込め詐欺”や
“個人情報の詐取”にご注意ください。

ご自宅や職場などに都道府県・市区町村や厚生労働省（の職員）などをかたった不審な電話や郵便があった場合は、お住まいの市区町村や最寄りの警察署（または警察相談専用電話（#9110））にご連絡ください。



●どんな栄養があるの？

ほうれん草や人参などの緑黄色野菜には、視力を保ち、皮膚を丈夫にするビタミンAが豊富です。また芋、果物には抗酸化作用のあるビタミンCが含まれています。さらに、きのこ、海藻には大腸がんや動脈硬化予防に役立つ食物繊維が多く入っています。第3群の食品は病気の予防や身体の調子を整えるために必要な栄養が摂れます。

栄養マメ知識 vol.6

今回は四群点数法の第3群の食品の『野菜（きのこ）、海藻を含む）、芋、果物』についてのマメ知識です。

なにをどれだけ食べたらいいの？

●1日にどれ位食べればいいの？

野菜を両手いっぱい分（加熱前）程度です。じゃが芋なら1個、果物だと、りんごなら半分の量です。野菜をたくさん摂るのは、なかなか難しいものですが、コツとしては毎食1品～2品は野菜が入っている料理を食べることです。

例えば、朝食で野菜のたっぷり入った味噌汁、昼食にはメイン料理に温野菜ときのこソテーを添えて、小鉢はきんぴらごぼう、間食にりんご、夕食にはアーサーの澄まし汁、肉じゃが（じゃが芋、玉ねぎ、人参入り）などにすると1日に必要な野菜、きのこ、海藻、芋、果物が摂れます。



まだ特定健診を受けていない 40～74 歳の竹富町国保加入の皆様方へ

県内の医療機関にて **無料** で

この機会に
是非、受けて
ください

特定健診を受けられます！



—特定健診の流れ—

Step 1

病院を選ぶ 下記参照

(県内の特定健診実施医療機関で受けられます)

Step 2

病院に予約する

直接、病院に予約をお願いします。

R3年度 特定健診の受けられる医療機関（石垣市内）

石垣島徳洲会病院	83-5507	かりゆし病院	83-5600
上原内科医院	88-7068	小田内科医院	83-8001
大浜診療所	87-5093	博愛医院	82-3170
コーラルクリニック	87-5698	宮良内科胃腸科医院	82-4181
てるや内科胃腸科	88-1616	やいま中央クリニック	88-7711
下地脳神経外科	88-7300	よなは医院	83-4781
下地第2脳神経外科	88-5150	にいむら 内科胃腸科クリニック	83-7771

※町内診療所は特定健診実施医療機関ではありません。

Step 3

特定健診を受ける

(血液検査、尿検査、身体測定、問診等)

Step 4

結果を確認

脂質異常症、糖尿病、肝臓病、腎臓病、肥満症等のリスクが分かります

【人間ドックを受ける方へ】保険証下部に付いている受診券で**約7,000円分の助成**があります。

----- 特定健診を受けて **得** すること！ -----

- 病気を早めに発見することで、治療にかかる時間とお金を節約できる！
- 自分では、わからない身体の変化を発見できる！
- 約7,000円かかる検査を**無料**で受けられる！



【お問い合わせ】 竹富町役場 健康づくり課 (国保係) 0980-82-7519

令和3年度 特定不妊治療費助成事業のお知らせ

沖縄県では子どもを望む夫婦の負担軽減を図るため、特定不妊治療に要した費用の一部を助成しています。

【重要なお知らせ】

- ・令和3年より助成額・助成回数ともに拡充されています。また、所得制限が撤廃され、事実婚についても助成の対象となっています。
- ・新型コロナウイルス感染防止のため治療を延期した場合、年齢要件が緩和されます。

妻の年齢が治療開始時点で43歳かつ令和3年度中に治療終了した場合、助成の対象となります。ただし、所得制限の撤廃は適応外かつ、事実婚の方についても対象外となります。

■助成の内容

- 1回の治療につき上限30万円（一部治療については上限10万円）
- 特定不妊治療の過程で男性不妊治療を実施した場合、上記とは別に上限30万円

■助成対象

- ①特定不妊治療以外の治療法では妊娠の見込みがない又は極めて少ないと診断された方
- ②令和3年4月1日～令和4年3月31日の間に助成対象となる特定不妊治療を終了した方
- ③夫婦のいずれか一方が沖縄県内（那覇市以外）に住所を有する方
- ④治療開始日における妻の年齢が43歳未満である方

■指定医療機関

医療法人がじまるの会 ウィメンズクリニック糸数	医療法人海秀会 うえむら病院
医療法人友愛会 友愛医療センター	琉球大学病院
医療法人杏月会 空の森クリニック	医療法人彩の会 やびく産婦人科

■申請窓口

沖縄県八重山保健所 地域保健班 (Tel : 0980-82-3241)

※助成回数や助成を受ける各種条件、必要書類については、下記沖縄県ホームページまたは申請窓口までお問い合わせください。

▶沖縄県ホームページ：「不妊・不育に関する相談・支援制度について」
(URL: <http://www.pref.okinawa.jp/site/hoken/chiikihoken/boshi/tokuteihunin.html>)

沖縄県不妊専門相談センターのご案内

医師や助産師など専門の相談員が不妊に関するご相談に応じます。

電話相談日時：水木金、13:30～16:30※年末年始、祝日休み

Tel : 098-888-1176 Mail : woman.h@oki-kango.or.jp

『電波利用のルール』を守りましょう！

電波利用環境保護周知啓発強化期間

6月1日～6月10日

知っていますか？
電波利用のルール。

STOP THE 不法電波！

電波利用のルールって？

- ①無線機器の利用には「技適マーク」の確認を！
- ②電波の利用には、原則、免許が必要です！
- ③外国規格の無線機器にご注意！

総務省沖縄総合通信事務所 監視調査課 ☎098-865-2308

沖縄県警察官B(高卒程度)募集中

一緒にこの島を守りませんか

○採用区分

警察官B(高校卒業程度)

○受付期間

6月28日(月)～8月13日(金)

○第一次試験日

10月16日(土)・体力検査
10月17日(日)・教養試験

○第二次試験日

11月中旬～12月上旬を予定

・作文試験・個別面接・身体測定・身体検査・体力検査

○受験資格

- ①18歳～29歳
- ②大学を卒業した(見込みを含む)者を除く。

※試験の実施、日程、内容等はすべて予定です。

採用予定人数については、受験案内でお知らせします。

【申込先・お問い合わせ先】

八重山警察署

☎ 0980-82-0110
内 線 211・213



八重山警察署からのお知らせ