

# みやこじま

## 追い込み漁で 獲ったと〜



8月11日(日)狩俣漁港で狩俣中学校の生徒による伝統漁法の追い込み漁体験が実施されました。生徒達は八重干瀬まで5隻の漁船に分かれ出発し、網の設置や素潜りによる魚の追い込みを体験しました。3回に分けて行われた漁で獲れた魚は約350キロ。イラブチャーやガーラ、アバサーなど様々な魚を前に生徒達も大喜びで、地元の伝統漁法と美しく豊かな海の恵みを肌で感じていました。20年以上続くこの体験授業。今では狩俣地域の一大イベントとして、学校の子も達や協力している漁師の皆さんも年に一度のこの日を心待ちにしているそうです。



### 今月の主な内容



宮古島市イメージキャラクター  
「みーや」

- 元気なおじい・おばあは島の宝 . . . . . P2
- お知らせ(住宅用太陽光発電システムの設置補助) . . . . . P13
- お知らせ(与那覇湾の写真募集!) . . . . . P14
- お知らせ(宮古島警察署からのお知らせ) . . . . . P14

## 宮古島の老人福祉

宮古島市介護長寿課では市独自の様々な老人福祉の事業を行っております。事業によって対象者や利用条件が異なります。



### 外に出て交流したい

#### 【生きいき教室】

〈事業内容〉生きいき教室を実施することで、運動機能や栄養状態、口腔状態を改善・向上させ、うつ・認知症や閉じこもり等を予防します。

〈対象者〉独居高齢者等で閉じこもりがちな方。ただし、要支援・要介護認定を受けていない方。

〈利用回数及び利用料等〉1回400円、月2回の利用となります。

※実施事業所によっては、送迎・入浴の費用が別途必要となります。



### バランスの良い食事をとりたい

#### 【食の自立支援事業】

〈事業内容〉高齢者の自宅を訪問して、栄養士の作成した献立のお弁当を提供します。週2日、昼食として配達し、安否確認も行います。

〈対象者〉65歳以上、食事作りが困難で、近隣に親族等、食事の提供する者がいない方。

〈利用回数及び利用料等〉週2回(月～土のうち2日選べます)。1食300円～400円

※利用の際は1冊10枚組のチケットを購入し、配達時にチケット一枚と引き換えという形になります。チケットは介護長寿課が各支所にて購入できます。



### 散髪に行くことが困難

#### 【訪問理・美容サービス事業】

〈事業内容〉理容院または美容院に出向くことが難しい高齢者に対し、出張理・美容サービスを提供します。

〈対象者〉概ね65歳以上の寝たきり高齢者や重度の身体上の障害のため、理容院・美容院へ出向くことが困難な方。

〈利用回数及び利用料等〉年6回以内。理容・美容料金(1回1,500円)は利用者負担です。

※出張に係る費用を市が負担します。(出張費用は1件2,000円)

その他に、「ねたきり老人等日常生活用品給付事業」「生活管理指導短期宿泊事業」「介護慰労支給事業」があります。詳しくは、介護長寿課 ☎ 73-1964 までお問い合わせください。



### 軽い家事援助をしてほしい

#### 【軽度生活援助事業】

〈事業内容〉ふだんの生活をするのに支障がある方が、自立した生活が送れるよう、簡単な日常生活のお手伝いをします。

〈対象者〉65歳以上の1人暮らし、または高齢者のみの世帯で、市民税非課税世帯の方

〈利用回数及び利用料等〉1時間80円



### 病院等に行きたいが交通が不便

#### 【高齢者外出支援タクシー利用助成事業】

〈事業内容〉タクシーを利用する場合に利用券を配布し料金の一部を援助します。

〈対象者〉65歳以上の高齢者で協力的な親族がいない要介護認定を受けていない方。要支援1・2の方は利用できます。(非課税世帯の方のみ対象)

〈利用回数及び利用料等〉月2回までの利用となります。往復500円 片道利用250円



### 万が一のことを考えると

#### 【緊急通報システム事業】

〈事業内容〉在宅の一人暮らし老人等の急病または事故等の緊急時に迅速に対応できるよう、緊急通報システムを利用者宅に設置し、日常生活の安全の確保と不安の解消を図ります。

〈対象者〉市民税非課税世帯で、概ね65歳以上の虚弱な一人暮らし、またはいずれかが虚弱な高齢者世帯夫婦。

〈利用回数及び利用料等〉無料



### 電話を設置したい

#### 【老人日常生活用具給付等事業】

〈事業内容〉日常生活用具(老人用電話)の給付、貸与を行います。

〈対象者〉65歳以上の低所得者の一人暮らしの高齢者(生計中心者が前年所得税非課税世帯)

〈利用回数及び利用料等〉通話料は自己負担

# ガンズウ スマヌ 元気なおじい・おばあは島の宝

## 敬老の日 おめでとろございます

「敬老の日」は多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日です。宮古島市では満70歳以上となる方を対象に、下記のとおり敬老会を開催します。多くの方のご来場をお待ちしています。

### ○平成25年度宮古島市敬老会 開催日時・場所

地区名	日時	会場
下地	9月12日(木) 13:30～	下地農村環境改善センター
上野	9月12日(木) 14:30～	上野農村環境改善センター
城辺	9月12日(木) 15:30～	城辺農村環境改善センター
平良	9月13日(金) 14:00～	マティダ市民劇場
伊良部	9月16日(月) 10:00～(佐良浜学区) 14:00～(伊良部学区)	伊良部公民館

### ○70歳以上の方を対象に敬老祝い金を支給します。

平成25年4月1日以前から宮古島市に住所を有している方で、9月1日現在引き続き居住する方に限ります。

- ① 70～99歳(大正3年4月1日～昭和19年3月31日生)・・・3,000円
- ② 100歳以上(大正3年3月31日以前に生まれた方)・・・・・・10,000円

### 敬老祝い金支給対象者数(平成25年8月5日現在)

	70～99歳			100歳以上		
	男	女	合計	男	女	合計
平良	2,303	3,067	5,370	5	27	32
城辺	817	1,070	1,887	3	10	13
下地	294	450	744	1	7	8
上野	248	346	594	0	1	1
伊良部	613	896	1,509	0	9	9
合計	4,275	5,829	10,104	9	54	63



- 満88歳(大正14年4月1日～大正15年3月31日生)と
- 満100歳(大正2年4月1日～大正3年3月31日生)には記念品も支給されます。

お問い合わせ 介護長寿課 ☎ 73-1964

## 9月になってもまだまだ暑い日が続きます。熱中症に注意しましょう!

### 高齢者の方は

- 身体の水分量が少ないため、脱水状態になりやすい
- ノドが渇いたと感じにくい
- 汗をかきにくい
- 暑さを気づきにくい

### 予防方法

- ノドが渇く前に水分・塩分補給
- 日傘や帽子の着用
- 上手に扇風機やエアコンを使用
- 通気性の良い、涼しい服を着る



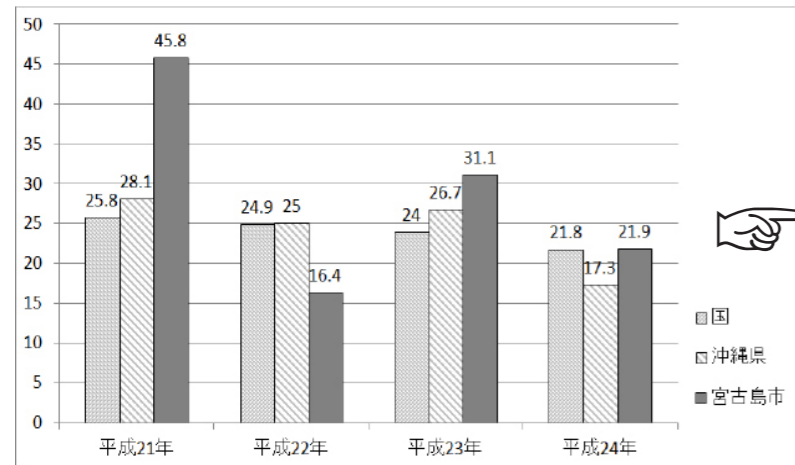
# 今日からあなたも ゲートキーパー ～自殺予防週間(9月10日～9月16日)～



《ゲートキーパーとは?》

悩んでいる人に**気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人**です。

《自殺死亡率(人口10万人対)の年次推移》



### 《宮古の特徴》

- 国や沖縄県より宮古島の自殺率が  
高い状況。
- 高齢者の自殺者が多い。
- 男性が圧倒的に多い。
- 自殺原因の約40%が健康問題
- 健康問題の中には、うつ病やアル  
コール依存症などのこころの病気  
も含まれています。

## 大切な人 守るためにも...

### 気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声  
をかける。

#### ○ポイント

- ・自殺の危険を示す何らかのサイン  
を発していないか...
- ・いつもと違う変化(眠れない、様々  
な身体的不調、リストラ・休職・  
身近な人の死など)が見られたら、  
「眠れてる?」「どこか具合が悪い  
のでは?」と相手を気づかう一言  
をかけてください。

### 傾聴

本人の気持ちを尊重し、  
耳を傾ける。

#### ○ポイント

- ・悩みを抱える人の心理状  
態を考え、気持ちを尊重  
しながら、話に耳を傾け  
てください。
- ・話題をそらしたり、訴え  
や気持ちを否定したり、  
表面的な励ましは逆効果  
です。

### つなぎ

早めに専門家に相談する  
よう促す。

#### ○ポイント

- ・対応に困ったときは1  
人で抱え込まないこと  
が大切です。
- ・場合によっては、一緒  
に相談機関まで付き添  
い、支援につながるま  
でサポートしてあげて  
ください。

### 《相談機関連絡先》

相談機関	電話番号	相談内容
宮古福祉保健所	72-8447	精神保健福祉相談(来所・電話・訪問)、専門医相談(要予約)
宮古島市障がい福祉課 基幹相談支援センター	73-1975	精神保健福祉相談(来所・電話・訪問)、対面型相談(平日。要予約)ゲートキーパー出前講座(平日。要予約)
相談支援事業所「ひらら」	72-6668	総合相談支援(面接・電話・訪問相談)
相談支援事業所「くこりもや」	72-5665	〃
相談支援事業所「ていだ」	78-4608	〃
相談支援事業所「みやこ」	73-7770	〃
相談支援事業所「さぼ〜と」	74-3719	〃
沖縄いのちの電話	098-888-4343	相談(午前10時～午後11時)



## 平成25年8月30日から 『特別警報』が創設されました!!

東日本大震災による津波や、平成23年台風第12号による紀伊半島を中心とする大雨では、極めて甚大な被害が出ました。

これらの災害において、気象庁は警報をはじめとする防災情報により重大な災害への警戒を呼びかけたものの、災害発生の危険性が住民や地方自治体に十分には伝わらず、迅速な避難行動に結びつかない例がありました。気象庁ではこの事実を重く受け止め、大規模な災害の発生が切迫していることを伝えるために、新たに平成25年8月から「特別警報」を創設しました。

### 普段からの備えと 早め早めの行動が あなたや身近な人の命を守ります

- ・「特別警報が発表されない」は「災害が発生しない」ではありません
- ・これまでどおり注意報、警報、その他の気象情報を活用し、早めの行動をとることが大切です
- ・普段から避難場所や避難経路を確認しておきましょう



現象の種類	特別警報の発表基準	
気象	大雨	台風や集中豪雨により数十年に一度の降雨量となる大雨が予想され、若しくは、数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧により大雨になると予想される場合※
	暴風	数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧により暴風が吹くと予想される場合※
	暴風雪	数十年に一度の強度の台風と同程度の温帯低気圧により雪を伴う暴風が吹くと予想される場合※
	大雪	数十年に一度の降雪量となる大雪が予想される場合※
地象	地震動	震度6弱以上の大きさの地震動が予想される場合
	火山現象	居住地域に重大な被害を及ぼす噴火が予想される場合
	地面現象	台風や集中豪雨により数十年に一度の降雨量となる大雨が予想され、若しくは、数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧により大雨になると予想される場合※
津波	高いところで3メートルを超える津波が予想される場合	
高潮	数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧により高潮になると予想される場合※	
波浪	数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧により高波になると予想される場合※	



※発表にあたっては、降水量、積雪量、台風の中心気圧、最大風速などについて過去の災害事例に照らして算出した客観的な指標を設け、これらの実況および予想に基づいて判断をします。この“数十年に一度”の現象に相当する指標は気象庁ホームページに掲載します。

お問い合わせ 宮古島地方気象台 防災業務課 ☎ 72-3054



# 9月 図書館のコーナー BOOK

〔休館日〕

定例休館日（平良館・城辺館）：2、9、16、23、30日  
（北分館）：3、10、17、24日  
定期館内整理日：19日（3館とも）  
公休日：16、23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。

## お知らせ

楽しかった夏休みもオ・フ・リ。長い2学期の幕開けです。暑さも幾分やわらいで。秋ももうすぐそこに！スポーツ・芸術・食欲そして「読書」でしょう。市立図書館では、新着が目白押し!! 秋の夜長に、思い出に残る1冊に出会ってみませんか

### 城辺図書館 (77-8813)

#### 一般書



- ☆じいじとばあばのためのあそび図鑑 エガリテ大手前 / 監修
- ☆愛ふたび 渡辺 淳一 / 著
- ☆こどものしぐさはメッセージ ころとからだを育てる生態ワークブック 山上 亮 / 著

#### 児童書



- ☆ペネロペちきゅうがだいすき アン・グットマン / 文
- ☆ふしぎこどもずかん科学 森本 信也 / 監修
- ☆ぼくはここにいる ピーター・レイノルズ / 作
- ☆らくごで学校 斉藤 洋 / 作

### 平良図書館 (72-2235)

#### 一般書



- ☆甲子園の詩 阿久 悠 / 著
- ☆天気と気象 佐藤 公俊 / 著
- ☆ドラゴンフライ 河合 莞爾 / 著
- ☆無垢の領域 桜木 紫乃 / 著
- ☆大地のゲーム 綿矢 りさ / 著

#### 児童書



- ☆お月見テンテン 蜂飼 耳 / 著
- ☆おさきにどうぞ 森山 京 / 著
- ☆チャレンジトリックアート アドベンチャー 竹内 龍人 / 著

### 北分館 (72-2317)

宮古・沖縄関係の本や新聞をお探しの方は、北分館をご利用ください。

#### 一般書



- ☆鶴 喜八郎作品集 鶴 喜八郎 / 著
- ☆未来に伝える沖縄戦 I 琉球新報社会部 / 著
- ☆天才児ひなのんのおひさま日記2 森山 和泉 / 著
- ☆からだに美味しいおきなわ弁当はじめましょう 琉球新報社 / 著
- ☆ルルドの光 歌集 伊志嶺 節子 / 著



サーツツ ヌ

## 9月の博物館

休館日  
2日(月)、9日(月)、16日(月)、  
17日(火)、23日(月)、24日(火)、  
30日(月)

お問い合わせ  
宮古島市総合博物館  
☎ 73-0567

### ☆9月は博物館で燻蒸が行われます☆

博物館にはたくさんの資料が持ち込まれるのですが、それらを一時的に保管する場所が、外にある「仮収蔵庫」という部屋です。そこから館内に入れる際、資料についた虫やカビを殺し、消毒をしないとイケません。これを、燻蒸(くんじょう)と言います。当館では年に1度、休館日等を利用して、館全体を燻蒸する日を設けています。



洋服や標本をエサにするカツオブシムシの幼虫

## 天然ガス試掘調査いよいよ始まる!

8月9日に下地市長が会見を開き、県の天然ガス試掘調査が、8月29日から城辺保良で始まることを発表しました。

過去の調査から沖縄本島南部、宮古島に相当量の天然ガス資源が埋蔵されていることが確認されています。採掘の際に得られる温泉水の活用も検討されており、市長も「宮古島の経済、産業にインパクトを与える事業でとても楽しみだ」と期待を寄せていました。

※天然ガス: エネルギー効率が高く、二酸化炭素排出量が少ない地球温暖化問題に貢献できるクリーンな化石燃料です。沖縄はエネルギーのほとんどを海外からの輸入に頼っており、産業振興にエネルギー確保は重要な課題となっています。

うまんがい!がまんがい!

## 宮古島の話題

【The Topics】



## 岐阜県の白川町高山市の生徒たちが来島

今年も海・山交流体験事業で、岐阜県白川町(交流都市)の5つの小学校から25人の児童が来島し、8月6日~8日の日程で星座観察、海水浴、観光地巡りなど宮古島の自然・文化に触れました。

また、12日には同県高山市から高山少年少女合唱団が来島し、みやこ少年少女合唱団と合同練習、13日はマティダ市民劇場で交歓演奏会、14日には市平良庁舎でロビーコンサートを行い、互いの交流を深めました。



白川町の生徒による研修報告



高山・みやこの両少年少女合唱団によるロビーコンサート

## 『宮古島の民話百選(上)』 さどやまさんが小・中学校へ寄贈



んきゃーん塾 主宰 さどやませいこさんから「宮古島の民話百選(上)」が宮古島の小・中学校及び平良図書館北分館、城辺図書館に寄贈されました。

この本は、30年前に島のお年寄りたちから伺った「んきゃーんばなす」をまとめたものです。ぜひ、読み聞かせなどにも活用して民話の世界を子どもたちの想像力に活かしていただけたいと思います。

## 福北集落センターの備品を整備

平成25年度 宝くじ助成事業

自治総合センターが行っている宝くじの委託事業収入を財源とした「一般コミュニティ助成事業」を活用して福北部落会がセンターの音響機器やテーブル、プロジェクター等を整備しました。

「一般コミュニティ助成事業」は、宝くじの社会貢献広報事業として地域社会の健全な発展を図るとともに、地域住民が自主的に行うコミュニティ活動の促進に必要な施設の整備等に対して、助成を行う事業です。

