



生まれ島マーク大会で マークを想う心が一つに

11月5、6日の両日、生まれ島マーク大会が開催されました。大会中、歓迎会からパーティー、スマフツ自慢などのイベントに参加した郷友の皆さんは、久しぶりに会う知人らと昔話を華をさかせたり、島の郷友同士で交流したりと大会を楽しんでいました。

参加者からは、「郷友たちがこのように一堂に集う大会を是非続けて欲しい。」「もっとPRをしたら多くの人々が大会に参加すると思う」などの意見がありました。

参加者らは大会終了を惜しむように「再会」と「マークのさらなる発展」を祈念して帰路につきました。



今月の主な内容



宮古島市イメージキャラクター
「みやこ」

14ページに掲載
の国旗です！



オーストラリア連邦



キリバチ共和国



サモア独立国



トンガ王国



トケラウ

- 宮古島市の姉妹・友好・交流都市の紹介 ……P2
- シリーズ認知症を知る ……P5
- お知らせ（平成24年度公立・法人保育所（園）
入所申し込みについて） ……P13
- お知らせ（高校生島サミット準備室からの
お知らせ） ……P14

姉妹都市

岡山県津山市

姉妹都市提携・昭和40年3月15日

【いきなり】

昭和38年6月に平良市立平良第一小学校 砂川恵保校長先生が研修のため、琉球政府より岡山県に派遣され、2週間津山市立南小学校に滞在。この機会に姉妹校縁組をし、友好を深めることを協議。昭和40年に平良市・津山市両議会が同時に姉妹都市提携を議決。

【交流経過】

親善を深め、ともに明るい豊かな市づくりを目指してイベント交流職員交流をはじめ、姉妹校の平一小と津山市南小間の交流、JC間の交流、民生委員の交流、津山市からトライアソン宮古島大会への参加などの交流を行っている。

人口 107,408人
男 51,247人
女 56,161人
世帯数 44,182世帯
市の面積 506.36km²

- ・「笑顔あふれるふるさと津山」がまちづくりの将来像。
- ・鶴山公園、衆楽園などの史跡も多く、歴史と文化の香りを漂わせる町並みも残っている。

米国ハワイ州マウイ郡

姉妹都市提携・昭和40年6月24日

【いきなり】

マウイ郡と平良市は気候、風土、産業、人口等において相通ずるところがあり、元ハワイ沖縄県人会長知念清吉氏がマウイ郡と平良市へ姉妹都市縁組の打診があり、昭和40年4月にマウイ郡参事会、6月に平良市議会が姉妹都市提携を議決。

【交流経過】

昭和47年5月にマウイ郡沖縄県人会の特使が来島し平良市長へ友好の鍵を手渡した。昭和54年8月に平良市長を始めとする友好親善訪問団12名、昭和58年8月には産業経済視察団19名がマウイ郡を訪問。その後も互いに訪問、今年9月には宮古島市長がマウイへ、10月には、マウイ郡長が宮古島を訪問し、交流推進を確認する。

人口 154,839人
世帯数 43,507世帯
郡の面積 6,213km²

- ・ハワイ州で2番目に大きい島（ハレアカラ火山の噴火により2つの島が繋がった）。
- ・平成20年5月に広島県福山市と親善友好都市の提携を行った。（マウイへ移住者数が日本で一番多い県が広島県）

台湾基隆市

姉妹都市提携・平成19年6月28日

【いきなり】

基隆港・平良港間のクルーズ船の就航、平成17年の国際ヨットレース「第5回平良市〜基隆市レース」の開催などを通して民間交流が広がった。平成19年6月28日に基隆市で調印式を行う。

【交流経過】

平成19年9月基隆市長・議長ら18名、平成21年4月基隆市副市長ら23名が宮古島市を訪問。平成21年8月の基隆市の中元祭に宮古島市長ら6名、平成22年5月にはチャーター便で市長、議員、職員、市民らが基隆市へ、8月の中元祭には副市長が参加。平成23年8月に副市長ら4名が基隆市を訪問し、交流を深めている。

人口 380,501人
男 191,717人
女 188,784人
世帯数 148,074世帯
市の面積 132.76km²

- ・台湾の最北端に位置し、台湾で2番目の貨物取扱量を誇る基隆港を抱える台湾の貿易・物流の重要拠点。
- ・近年は基隆港周辺を整備し観光化に力を入れている。

宮古島市の姉妹・友好・交流都市の紹介

合併前の旧市町村では、「自然環境が類似している」「提携前から市民レベルで交流している」など、国・県外の自治体と「姉妹都市」「友好都市」「交流都市」としてそれぞれ特色ある交流をしてきました。

平良市は津山市・マウイ郡・世田谷区・西会津町・室蘭市と、城辺町は上越市（旧板倉町）と、下地町は白川町と、上野村は鳴門市と各分野で交流を行ってきました。これらの交流は宮古島市になっても引き継がれており、合併後も台湾の基隆市と姉妹都市提携、静岡県藤枝市と友好都市提携と新たに交流を深めています。今回は、そのゆかりのある都市との交流のいきさつ、経過について紹介します。

友好都市

福島県西会津町

友好都市提携・平成17年7月9日

【いきなり】

平成7年に東京で開催された地域トータルケアサミース推進協議会において、平良市長と西会津町長が健康と福祉行政について論じ、健康のまちづくりを機縁として交流が始まる。

【交流経過】

在宅健康管理システムの導入に向け平良市長らが西会津町を視察、平成8年に平良市で同システムがスタート。
両市町の食生活改善推進員が互いに訪問し、地域の食材を使った、体によいメニューづくりなどの研修を行い、交流を深めている。

人口 93,962人
男 45,236人
女 48,726人
世帯数 47,967世帯
町の面積 298.13km²

- ・歴史との出会いの「ふれあいの観光」風光明媚な自然と接する「目で見える観光」山菜、手打ちそば、溪流魚、地酒など「食べる観光」を柱として観光のまちづくりに取り組んでいる。

東京都世田谷区

友好都市提携・平成17年8月7日

【いきなり】

昭和37年12月の本土豆記者団の来島に端を発し、昭和55年頃から宮古まつり、世田谷ふるさと区民まつりへの参加など行政を含む本格的な交流が始まる。

【交流経過】

両まつりには、議会、商工会議所、観光協会、郷土芸能など民間も多数参加し人的・経済的交流が行われている。また、世田谷区民吹奏楽団はマティダ市民劇場の柿落し、宮古島の市制5周年などに演奏会を行ったほか、本市の合唱団との交流を行っている。

人口 840,266人
男 401,118人
女 439,148人
世帯数 437,603世帯
区の面積 58.08km²

- ・都内でも有数の住宅密集地域となっており、多くの著名人が住んでいる。
- ・三軒茶屋など戦後のヤミ市の名残のままの路地も残っている。近年はキャロットタワーを中心に地域再開発が進んでいる。

静岡県藤枝市

友好都市提携・平成23年10月23日

【いきなり】

平成20年9月に西光エンジニアリングと宮古島漁業協同組合の連携による半生タイプのもずくの商品化に成功し、農工商連携等促進法に基づく国の事業認定第1号を受けて販売したのがきっかけ。

【交流経過】

平成22年11月藤枝市長が宮古島市長を訪問。物産交流を進めていくことと合意。
平成23年7月静岡県内のスーパーで宮古島産半生もずくの販売開始。同月マンゴーまつりで藤枝市出店。10月に藤枝市で友好都市調印式。同日の第1回藤枝市フードスマイルフェスティバルに宮古島市出店。

人口 145,449人
男 71,331人
女 74,118人
世帯数 53,230世帯
市の面積 506.36km²

- ・「元気共奏・飛躍ふじえだ」がまちづくりの基本理念
- ・江戸時代には東海道五十三次21、22番目の藤枝宿、岡部宿があり宿場町として栄えた。
- ・うま味と渋味が調和した藤枝茶も有名

交流都市

新潟県上越市

交流開始・昭和51年4月

【いきなり】

宮古で260年以上も続いた過酷な「人頭税」の廃止運動に、旧城辺町出身の3名（平良真牛、西里蒲、上原戸那）とともに立ち上がった、新潟県板倉町出身で農民運動の強力な指導者「中村十作」との関わりで交流。

【交流経過】

昭和51年4月中村十作の甥が宮古島を訪問。昭和60年宮古市町村会代表団が中村十作の墓参り板倉町を訪問。平成10年板倉産の米が「中村十作のふるさと米」として宮古島へ発送。平成16年城辺町「マンゴー」と板倉町「米」のオーナー制による物産交流開始など。

人口 205,331人
男 99,984人
女 105,347人
世帯数 73,175世帯
市の面積 973.61km²

- ・「住んでみたい」「住み続けたい」と思ってもらえるまち、「選ばれるまち」を目指している。
- ・日本スキー発祥の地
- ・冬は全国有数の豪雪地帯

北海道室蘭市

交流都市提携・平成10年8月1日

【概要】 室蘭市と平良市が200年前の英国探検船プロビデンス号の両地への来航200年祭を催したのがきっかけ。

【交流経過】 平成8年室蘭市でプロビデンス号来航200年記念祭。平成9年平良市で同号来航200年記念祭。平成13年プロビデンス号交流物産展が室蘭市で開催され、平良市が参加。民間交流では、宮古スワンの会、室蘭エムラルドの会が交流を行っている。その他、冬に池間小中、狩俣小の生徒が室蘭へ、夏には室蘭の生徒がそれぞれ訪れ交流を深めている。今年10月に室蘭市長が池間小中、狩俣小を訪問し交流継続を確認。

人口	93,962人
男	45,236人
女	48,726人
世帯数	47,967世帯
市の面積	80.65km ²

- ・「海と科学技術のサークル都市おろらん」がまちづくりの将来像。
- ・室蘭カレーラーメン、室蘭やきとり(鶏肉を使わず、豚肉・玉ねぎ・洋がらしの組み合わせ)が有名

岐阜県白川町

交流開始・平成13年11月

【概要】 平成13年白川町長と宮古広域圏事務組合とで交流がスタートしたのをきっかけに、下地町と「人の交流(海・山交流)」についての話し合いが行われ交流関係へ。

【交流経過】 平成13年に白川町の議員団が下地町を訪問。平成14年には下地町、広域圏事務組合、民間などが白川町の「美濃白川ふるさとまつり」に参加。平成15年白川町の小学生が来島し、下地小学校と交流もスタート。今年の7月の来島で8回目150人を超える小学生が宮古島の自然を体験。

人口	9,927人
男	4,721人
女	5,206人
世帯数	3,272世帯
町の面積	237.89km ²

- ・銘木「東濃松」の産地
- ・町内には飛騨川、白川、赤川、黒川、佐見川の5本の清流が流れる。
- ・白川茶は銘茶の中でも高い評価を受けている。

徳島県鳴門市

親善都市提携・平成15年8月1日

【概要】 「ドイツが縁」。上野村民が1873年に沖合で遭難したドイツ商船の船員を救助したためドイツ皇帝が博愛記念碑を建立、鳴門市では、第一次世界大戦後、約千人のドイツ兵捕虜が収容されていたが、友好的人道的に処遇したため、ドイツと友好の絆が結ばれた。両市町は、その史実を文化財産とするため、親善都市提携を行った。

【交流経過】 鳴門市で毎年8月に行われる阿波踊りへの参加や、両市の各種イベントに特産品の出店を行い交流を行っている。

人口	62,048人
男	29,649人
女	32,399人
世帯数	25,958世帯
市の面積	135.46km ²

- ・四国88箇所霊場の第1番霊所の霊山市がある。
- ・ベートーヴェンの「第九」交響曲が大正7年に日本で初めて演奏された。(毎年6月第一土曜日「第九」の日)
- ・鳴門金時、鳴門わかめなどが有名



白川町 茶摘み



上越市金谷山スキー場



世田谷区 キャロットタワーからの風景



マウイ郡 フェスティバル



津山市 衆楽園



鳴門市 渦潮



室蘭市 夜景



藤枝市 蓮華寺池公園



西会津町 大山祇神社



基津市 市街

シリーズ 認知症を知る

日本は「超高齢化社会」を迎え、特に宮古島市では後期高齢者(75歳以上)のお年寄りが多い状況になっています。長生きできることは大変素晴らしいことですが、年をとった時の不安のひとつに「認知症」があります。認知症はだれでも起こりうる脳の病気によるもので85歳以上になると4人のうち1人に認知症状があるといわれています。

宮古島市では現在、1,656人の方に認知症状(介護保険認定調査より)が認められています。認知症になると、今までできていたことができなくなる等様々な障害が起こります。本人は大きな悲しみと苦しみを抱きサポートする家族にも多大な負担がかかります。しかし、みんなが認知症について正しい知識をもち助け合うことができれば、もっと穏やかに過ごすことができるのではないのでしょうか。認知症になっても安心して暮らせる宮古島市にするため皆さんもぜひ認知症について考えましょう。

今月号からシリーズで、脳の働き、認知症中核症状、認知症の心理症状、早期診断と早期治療、対応の仕方、相談機関等について掲載します。

特集① 認知症と脳の働き

○認知症の原因となる脳の病気

認知症を引き起こす病気のうち一般的なものは、脳の細胞がゆっくり死んでいく「変性疾患」とよばれる病気で、アルツハイマー病などがこれにあたります。次に多いのが、脳梗塞、脳出血などのために、細胞に栄養や酸素が行かなくなり、その部分の細胞が死んだり、働きが悪くなってしまふもので脳血管性認知症といわれています。



健康な脳



アルツハイマー型認知症の脳の状態

脳の細胞が少しずつ死んでしまい、脳全体が縮んでいきます。



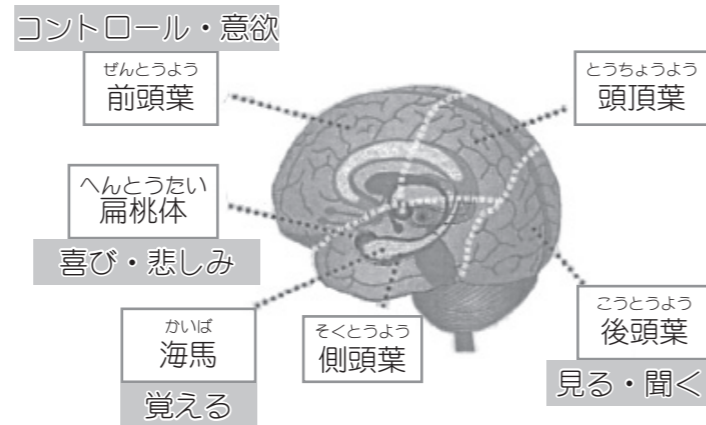
脳血管性認知症の脳の状態

脳の中の血管がつまったり切れたりしたために栄養や酸素が行き渡らず一部細胞がしんでいきます。

○脳の不具合が認知症につながる

脳は、記憶(覚える・思い出すなど)、感覚(見る・聞くなど)、思考(理解・判断など)、感情(喜び・悲しみなど)、からだ全体の調節(呼吸・睡眠・体温など)といった、生きていくために必要なほとんどの働きをコントロールしています。

それらの働きは脳のなかで役割分担されていますが、いろいろな原因によって脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりするため、さまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態のことを「認知症」といいます。



【休館日】
定期休館日：5日、12日、19日、26日
定期館内整理日：15日
公休日・振替日：23日
年末年始休館：12月29日～1月3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。

クリスマス会のお知らせ

宮古島市立図書館では、毎年恒例のクリスマスおはなし会を開催いたします。平良図書館では、12月24日(土)午後3時から。城辺図書館は12月18日(日)午後3時から。市民の皆様参加をお待ちしております。

城辺図書館 (77-8813)

一般書



- ☆赤ちゃんが大好きな絵本 赤木かん子 / 著
- ☆5分で立体カード 菊池清 / 著
- ☆ゆめうばわれても 拉致と人生 蓮池薫 / 著
- ☆そこからすべてははじまるのだから 大震災を得て、今 香山リカ / 著
- ☆そらをみてもういてます 椎名誠 / 著
- ☆ここにいる 味戸ケイコ / 著
- ☆李家幽竹の開運風水 2012 世界文化社

児童書



- ☆さんすうサウルス クシュマン / 作
- ☆1001のクリスマスをおさがせ テリ・ガウアー / 絵
- ☆モーグルビート 工藤純子 / 作
- ☆びっくりトリックアート 汐文社
- ☆わがまま姫と魔法のバラ あんびるやすこ / 作
- ☆ハクションあれ? デブ・ラッキー / 作



- ☆美人肌になるためのスキンケア 76の法則 吉本伸子 / 著
- ☆「方言コスプレ」の時代 田中ゆかり / 著
- ☆県民罵詈雑言時点 東京堂出版
- ☆母乳育児ミルク育児の不安がなくなる本 主婦の友社
- ☆真田三代 上・下 火坂雅志 / 著
- ☆異国のおじさんを伴う 森絵都 / 著
- ☆常備菜 飛田和緒 / 著

児童書



- ☆ファーディのクリスマス ティファニー・ピーク / 作
- ☆12月のえほん PHP 研究所
- ☆クリスマスのまえのよる クレメント・クラーク・ムーア / 詩
- ☆おばあちゃんがほけた 村瀬孝生 / 作
- ☆マジックアウト 佐藤まどか
- ☆はなみずちゆるる〜 (紙芝居) よこみちけいこ / 作
- ☆妖精のぼうしおゆずりします あんびるやすこ / 作

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。

郷土資料

- ☆キーボードで覚える演奏 らくらく早かわり術 久田一人 / 著
- ☆ユタとスピリチュアルケア 浜崎盛康 / 著
- ☆沖縄のことわざの窓 儀間進 / 著
- ☆沖縄そばじょーくー VOL3 嘉数順 / 著



- ☆オキナワふうどライター 嘉手川 学のすばナビデラックス 嘉手川学 / 著
- ☆沖縄戦後思想を考える 鹿野政直 / 著
- ☆美拉的ニズム タ / 著
- ☆沖縄占領米軍犯罪事件帳 天顔盛夫 / 著
- ☆からだの調子を整える美味しい琉球薬膳食 宮国由紀江



管理職研修で市長講話

宮古島市の管理職研修会が11月8日に下地農村環境改善センターで行われました。

講話の中で市長は、職員定数の削減に取り組んでいる市の現状を踏まえ「人員が減ることから、業務を今まで通りのやり方ではなく、考え方、発想の転換を図り、市民サービスを低下させない形で行政改革を進めなければならない」と意識改革の必要性を促しました。



うまんがい!がまんがい!
宮古島の話題 [The Topics]

宮古島で来年10月に九州市長会開催

11月11日に、宮古島市役所で沖縄県市長会の臨時総会が開催されました。総会では、来年10月に九州各県の市長が一堂に集まる九州市長会総会を宮古島市で初めて開催することが決定されました。

九州市長会総会では、118市の市長、職員ら約300人が参加する予定で、各自治体の課題、意見交換会などが行われます。



大神小中学校 校舎解体始まる

今年度から廃校となっている大神小中学校の解体工事の安全祈願祭が11月10日に行われました。

同校は、児童生徒数の増加が見込めないことで昨年12月に廃校が決定。校舎も老朽化が進み危険な状態のため、解体することで決定していました。来年3月までには工事は完了する予定です。



第2回エコアイランド宮古島マラソン



11月13日、第2回エコアイランド宮古島マラソンが行われ、島内外から855人の選手が参加しました。

スタート時は小雨が降っていましたが、次第に気温、湿度が上がり選手達は苦戦していました。でも、沿道の声援に応えるように必死にゴールを目指す姿が見られました。

完走者(率)はフルマラソンの部が387人(93.7%)、ハーフの部が427人(96.61%)でした。

生まれ島・ミャーク大会 参加者アンケート結果

生まれ島・ミャーク大会の参加者へのアンケート結果(回答73名)では、今後の大会開催について「開催した方がよい・・・100%」、次回開催した場合「参加する・・・96%」との回答があり、事務局では次回開催の有無、開催した場合のイベントの持ち方などについて判断材料にする予定です。

○その他の質問

問. どの地域からのご参加でしたか? 回答: 沖縄 58%、関東 23%、関西 18%、その他 1%
問. 大会はいかがでしたか? 回答: 非常に良かった 55%、良かった 29%、普通 8%、悪かった 8%

問. 大会で良いと感じた行事は?(複数回答)

回答: スケッチオブミャーク 10人、大会パレード 27人、クイチャーパラダイス 29人、クイチャーフェスティバル 30人、スマフツ自慢 33人、ぷからすパーティー 66人

問. 開催頻度について 回答: 3年 42%、2年 29%、毎年 19%、4年 10%