

2014  
(平成 26 年)

Miyakojima City  
Public Relations 広報

7

No. 106

みやこじま



津山市・宮古島市



姉妹都市交流 50 周年記念



今月の主な内容



宮古島市イメージキャラクター  
「みーや」

特集 津山市・宮古島市 姉妹都市交流 50 周年記念	・・・	P2
うつを知る	・・・	P5
防災危機管理班からのお知らせ	・・・	P14
牛ギョッと美味しいマンゴーまつり (同時開催)	・・・	P19



## 津山市の プロフィール



津山市は、岡山県北東部に位置し、北は中国山地、南は中部吉備高原に接する、都市と自然が融合する表情豊かな地域です。

古くは美作国の国府が置かれ、山陽と山陰を結ぶ交通の要衝、出雲街道の城下町として産業・経済・文化が発展してきました。

「津山城跡」に代表される多くの歴史的文化遺産を有し、豊かな水と緑に象徴される美しい風景など、多彩な地域資源に恵まれた魅力あるまちです。

### 人口・世帯数

人口 104,951人  
世帯数 44,591世帯

### 平均気温

(北部) 11～12℃  
(中南部) 13～14℃

### 特産品・ご当地グルメ

ピオーネ  
ホルモンうどん 等

津山城 (鶴山公園)



50周年記念ロゴ

**津** 山市と旧平良市は50年前に姉妹縁組を結び、その後、半世紀という長きにわたり交流を続けてきました。平成27年3月、姉妹縁組を結んで50周年を迎えますが、津山市と宮古島市では互いの交流を讃える記念事業を行います。遠くてもいつもつながっている両市にとって記念の年となるように...

## 特集

津山市マスコットキャラクター



活波鶴丸とさくら姫

## 始まっています！ 様々な記念事業



津山産ピオーネ

### 記念式典

とき 平成26年8月2日(土)  
15:00～※ごんごまつり1日目  
ところ ベルフォーレ津山

### 情報発信・PR事業

宮古島市・津山市の各事業や、物産展・イベント・祭り、小売店で共通したイメージでPRを行うため、マスコットキャラクターを活用したり、ポスターなどを作成しPRします。

### スタンプラリー

お問い合わせ Next100 実行委員会 ☎ 73-2690

期間：平成26年7月1日(火)～8月31日(日)

内容：期間中、津山市の特産品に貼ってあるスタンプシールを集め、応募ハガキ(各販売協力店にて配布)に貼って郵送すると、津山市にちなんだプレゼントが抽選で当たります。

特賞 津山市への旅行クーポン券(2泊3日)【1名】

- 1等 特産品詰め合わせA 計5名
- 2等 特産品詰め合わせB 計10名
- 3等 特産品 計20名

※8月31日に観光と物産展で抽選会を行います

### 学校給食

学校給食にニューピオーネなど、津山市の特産品や郷土料理をメニューに取り入れ、子どもたちに津山市をより近く感じてもらいます。

### 津山市の観光と物産

- ①7月18、19日 宮古島夏祭り会場にて
  - ②8月29～31日 サンエー衣料館前 津山市の観光と物産展を開催します。
- ※ 姉妹縁組50周年記念をPRする。

津山市関連特設コーナー in 平良庁舎1F Oビエ応募ハガキもあるよ!



## 交流の歴史

～きっかけは教育の現場から～

昭和38年	6月	平良第一小学校砂川校長が研修のため南小学校に滞在
	9月	両校で姉妹校の縁組を結ぶ
昭和39年	8月	平良市長が津山市を初訪問
昭和40年	1月	津山市長が平良市を初訪問
	3月	津山市と宮古島市が姉妹縁組を結ぶ 津山青年会議所と宮古島青年会議所が縁組を結ぶ
	7月	平良市から親善訪問団が初めて訪れる (津山市は翌年2月)
昭和47年	5月	沖縄の本土復帰が実現 両市が相互に訪問し祝賀する
昭和50年		姉妹都市縁組10周年を記念して交流事業を行う
昭和54年		津山市制施行50周年を記念して交流事業を行う
昭和60年		姉妹都市縁組20周年を記念して交流事業を行う
昭和60年	4月	第1回全国トライアスロン宮古島大会に津山市から出場
昭和62年	9月	第1回津山国際音楽祭に宮古島市から出席
平成元年		津山市制施行60周年を記念して交流事業を行う
平成4年	11月	第6回津山国際交流車いす駅伝競走大会に平良市から出場
平成7年		姉妹都市縁組30周年を記念して交流事業を行う
平成9年	3月	平良市制施行50周年を記念して交流事業を行う
平成17年	3月	姉妹都市縁組40周年を記念して交流事業を行う
	10月	平良市が、城辺町、下地町、伊良部町、上野村と合併し「宮古島市」となる
平成27年	3月	姉妹都市縁組50周年

# 津山市・宮古島市 姉妹都市交流50周年記念



宮古島市  
イメージキャラクター みーや

# うつを知る

「うつ病」とは気分（感情）、意欲、活動性の変化をきたす疾患です。ゆううつ感や無気力な状態が長い期間回復せず、日常生活に支障をきたすようになってしまいます。またうつ病は放っておくと慢性化しやすく、再発しやすい特徴があります。

## ☆気分の不調

気持ちが沈む、笑顔がつかれない、気分が憂うつ、悲しい、落ち着かない、興味・関心がもてない、やる気がでない、死にたくなる

## ☆からだの不調

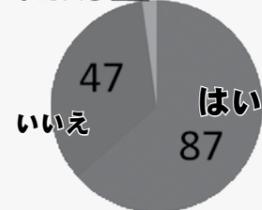
体がだるい、疲れやすい、食欲がない、体重が減った、眠れない、熟睡感がない

上記のような症状が、特に原因がわからないのに、2週間以上続いていたなら「うつ病」の可能性がります。

## 宮古島市での実態は？

去る5月10日に行われた講演会「ストレスと上手につき合おう～うつ病の知識と治療最前線～」では約200名の市民が参加されました。その会場で取ったアンケートの結果から、うつ病やメンタルヘルスは市民からの関心が高く、身近な問題であることがうかがえます。

未記入3



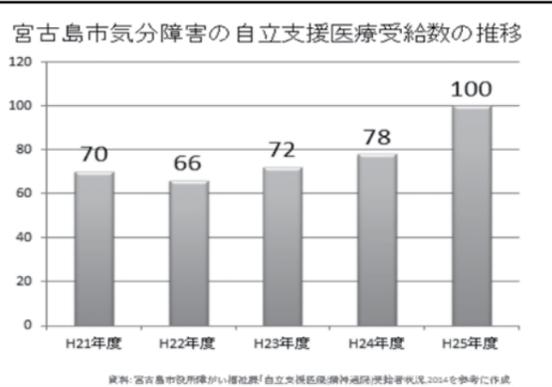
Q これまでにあなたや身近な方がうつ病またはうつ症状になったことはありますか。

未記入4



Q 現在、あなたや身近な方がうつ病またはうつ症状になって困ったり相談を受けていますか。

うつ病（気分障害）は一生のうち、10人に1人がかかると言われており、決して特別な病気ではありません。宮古島市でも、うつ病（気分障害）で治療している方は、年々増加傾向にあります。



## うつ病を予防するには？

- ①睡眠や食事を十分にとる
- ②仕事と休息にメリハリをつける
- ③趣味や運動、スポーツなどで、リフレッシュを
- ④完璧を求めすぎず、自分を責めない
- ⑤自分の殻に閉じこもらず、援助を求める
- ⑥専門医（精神科、心療内科等）の受診

## うつ病デイケアが始まります！！

宮古島市では、7月より、集団認知行動療法を取り入れたうつ病デイケアを開始します。自分自身の考え方のクセを見直しましょう！

【対象者】 定員10人 ①うつ病・躁うつ病（Ⅱ型）で通院中の方 ②うつ傾向のある方

【日程】 7月10日～9月25日 毎週木曜日（全12回）14:00～16:30

【場所】 働く女性の家（ゆいみなあ）

お問い合わせ  
障がい福祉課 基幹相談支援センター  
☎ 73-1975

## 年金アラカルト 免除制度ご存知ですか？

市民生活課市民年金係  
☎ 72-3751(内線 160)

経済的な理由で保険料を納めることが困難なとき、申請して承認されると、国民年金の保険料が免除、または猶予されます。

※ 平成26年4月より、2年1ヶ月前の月分まで遡及して申請免除をすることができます。

平成26年度分は、平成26年7月から申請することができます。

### 【免除制度】

免除の種類	納付額 保険料(月額)
全額免除	納付なし
4分の3免除	3,810円
半額免除	7,630円
4分の1免除	11,440円
全額納付	15,250円

### 納め忘れに注意！

承認を受けても、一部免除該当の人は減額された保険料の納付が必要です。納め忘れると未納扱いとなってしまいます。

納め忘れの状態でも万一、障害や死亡といった不慮の事故が発生すると、障害年金や遺族基礎年金が受けられない場合があります。

本人・配偶者・世帯主の前年度の所得に応じて全額免除・一部免除にわかれます。

### 免除の対象となる所得の目安

扶養人数	全額免除	4分の3免除	半額免除	4分の1免除
扶養なし	57万	93万	141万	189万
1人扶養(夫婦のみ)	92万	142万	195万	247万
3人扶養(扶養・子2人)	162万	230万	282万	335万

### 【若年者納付猶予制度】

本人と配偶者の所得が一定以下の20歳以上30歳未満の人は、申請によって保険料の納付を後払いにできます。猶予となる期間は7月から翌年の6月までです。※ 単身の場合、57万円がめやすです。

### 【学生納付特例制度】

本人の所得が一定以下の学生は、申請により在学期間の保険料を後払いにできます。特例の対象となる期間は4月から翌年の3月までです。

※ 扶養親族等がない学生の場合、一般的な社会保険料控除を加えた所得めやすは141万円です。

	年金の受給資格期間は？	老齢基礎年金の年金額への加算は？	障害基礎年金 遺族基礎年金	後から保険料を納めるには？
全額免除	加算されます	免除期間分は2分の1	受給資格期間に加算されます	10年以内なら納めることができます。(3年目以降は、当時の保険料に法律で定められた加算額が付きまます。)
一部免除	納付分を納めると加算されます	納付分を納めた場合 (4分の3免除=8分の5) (半額免除=8分の6) (4分の1免除=8分の7)	納付分を納めると受給資格期間に加算されます	
若年者納付猶予	加算されます	年金額に反映されません	受給資格期間に加算されます	2年を過ぎると納めることができません
学生納付特例	加算されます		受給資格期間に加算されます	
未納	加算されません		年金を受け取れない場合もあります	

## 【伊良部地区】 「年金相談会」 の窓口開設

相談者は「年金手帳」、「年金証書」等基礎年金番号がわかる書類を持参してください。また、代理で相談される場合は委任状が必要となります。

日時：平成26年7月17日(木) 11:00～16:30

場所：伊良部支所 相談室

お問い合わせ 平良年金事務所 ☎ 72-3652

オススメイベント！ in マティダ市民劇場

共催：宮古島市教育委員会 提携：マティダ市民劇場

劇

人形劇団ひとみ座  
ひよっこりひょうたん島オンステージ  
今年で放映開始50周年 あの国民的番組が宮古島に上陸！

【日時】

7月30日(水) 第一回 開演 14:00 ~  
第二回 開演 19:00 ~

【入場料】

前売り 1,000円 (当日 1,300円)  
※全席自由 3歳以下のお子様はご入場できません

【入場券販売開始】

6月24日(火) ~

【整理券配布場所】

TSUTAYA 沖縄宮古島店・ファミリーマート各店  
BOOKS きょうはん・マティダ市民劇場



お問い合わせ  
マティダ市民劇場 ☎ 72-9622

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!!

～夏を楽しく安全に～ 「99 (きゅうきゅう) の海洋生物対応」

日時：7月23日(水) 18:00 ~ 19:00  
場所：県立宮古病院 1階外来(駐車無料)  
講師：知念 一 氏(宮古病院 救急科部長)

お問い合わせ  
健康増進課 健康づくり係  
☎ 73-1978

7月 平成26年度 琉球大学サテライトへの配信・出前講座一覧表

中央公民館に開設された琉球大学サテライト宮古島は今年度(5月~2月)二つの授業と九つの講座が行われる予定です。同講座は、インターネット回線を使い双方向でのやりとりを可能とするサテライト教育システム(ビデオ会議システム)を活用して配信して行う公開講座です。

提供学部	主任 担当教員	講座名	募集 人員	受講料	対象者	開催 時期	時間
理学部 物質地球 科学科	松本 剛	海洋の科学	-	無料	一般市民	7/1 (火)	19:40 ~ 21:10
						7/8 (火)	19:40 ~ 21:40
						7/15 (火)	19:40 ~ 21:10
						7/22 (火)	19:40 ~ 21:10
						7/29 (火)	19:40 ~ 21:10
医学部	尾尻義彦	市民ランナーのための ランニング科学講座	50	無料	一般市民	7/4 (金)	18:30 ~ 20:00

全ての講座は宮古島市中央公民館 2F 視聴覚室で受講できます  
受講申込は琉大までご連絡下さい!

お問い合わせ・申し込み先 --- 琉球大学 学術国際部地域連携 RCC 事業 本部  
☎ 098-895-8085 (平日 8:30~17:15) FAX: 098-895-8037 E-mail: tyurasimajigyou@to.jim.u-nyukyuu.ac.jp

おかしいな? と感じたら...  
熱中症の応急処置!

熱中症重症度1

めまい、たちくらみ、  
筋肉のこむらがりなど

熱中症重症度2

頭痛、吐き気、倦怠感など

熱中症重症度3

意識がない、痙攣、  
呼びかけに対する返事が  
おかしい、  
まっすぐに歩けない、  
高い体温であるなど

1 涼しい環境への避難

風通しの良い日陰や  
クーラーのある室内など、  
涼しい場所へ避難させる。



2 脱衣と冷却

衣服をゆるめるなどし、  
体からの熱の放散を助ける。  
氷や水で首や脇の下、  
足の付け根などを冷やす。



3 水分や塩分の補給

冷たい水や、スポーツ  
ドリンクなどを与える。  
(ただし、意識がはっきり  
していない場合、経口で  
の摂取は厳禁。)



4 医療機関へ運ぶ

意識がはっきりしないとき、自力で水分  
摂取ができないときは、すぐに医療機関へ搬  
送する。



お問い合わせ

沖縄県保健医療部 薬務疾病対策課

☎ 098-866-2215

沖縄県熱中症

検索

# 7月 図書館のコーナー

【休館日】

定例休館日(平良館・城辺館): 7・14・28日  
(北分館): 1・8・15・22・29日  
定期館内整理日: 17日(3館とも)  
祝祭日: 21日(3館とも)  
22日(平良・城辺は海の日振替)

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

- ☆講座づくりの コツとワザ 国土社 / 出
- ☆図解 管理会計入門 渡辺 康夫 / 著
- ☆一流の人が言わない 50のこと 中谷 彰宏 / 著

### 児童書

- ☆パンダのひみつ 池田 菜津美 / 文
- ☆はじめてのギリシア神話 尾高 薫 / 著
- ☆美術とあそぼう! チューブくん 絵本 坂崎 千春 / 作



## 平良図書館(72-2235)

### 一般書

- ☆セブン 乾 くるみ / 著
- ☆星々たち 桜木 紫乃 / 著
- ☆水平線のぼくら 仁木 英之 / 著
- ☆初恋料理教室 藤野 恵美 / 著
- ☆戌亥の追風 山本 一力 / 著

### 児童書

- ☆死神うどんカフェ1号店 1杯目 石川 宏千花 / 著
- ☆わらうほし 荒井 良二 / 著
- ☆ライオンのひみつ リトバ・ボウティラ / 絵
- ☆ソフィーのやさいばたけ ゲルダ・ミュラー / 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

- ☆伊良部方言辞典 富浜 定吉 / 著
- ☆伊良波盛男詩集「超越」 伊良波 盛男 / 著
- ☆おばあタイムス 大城 さとし / 著
- ☆手遊び草編み玩具 第3巻 新崎 宏 / 著



## 7月の博物館



ストウガツ ヌ

休館日 7日、14日、21日、28日  
22日(海の日振替休日)

お問い合わせ  
宮古島市総合博物館  
☎ 73-0567

夏休み期間中は高校生以下は入館料が無料となります

## ☆第27回企画展「むしむし展」☆

虫の生態や不思議について写真パネルや標本を使って、楽しく紹介します  
期間: 7月25日(金)~8月26日(火)  
場所: 博物館 特別企画展示室



ヤエヤマツダナフシ

# 7月 催し物案内



# マティダ市民劇場 ☎ 72-9622

※予定は変更になることがあります。各主催者の情報をお確かめのうえ、ご来場下さい。

期日	催し物	入場料	開場と開演 / 主催 / 連絡先	催物申請について
5日(土)	「青少年に母の愛を」 チャリティー演芸会	999円	開場: 13:00 開演: 14:00 宮古更生保護女性会 ☎ 090-1514-2691	必要な書類 文化ホール使用許可申請書 付属設備使用許可申請書
6日(日)	こどもフェスティバル	999円	開場: 12:30 開演: 13:00 こどもフェスタ実行委員会 ☎ 72-2794	受付期間 使用する月の1年前の初日から。 受付時間は午前9時から 午後5時まで。 ※使用許可の順位は 原則申請順となります。
12日(土)	第21回 鳴りとうんみや〜方言大会	800円	開場: 18:00 開演: 18:30 宮古島市文化協会 ☎ 76-6708	使用料金の納期限 原則2週間以内。 ※使用料金が確認できない場合、 使用をお断りすることがあります。 予めご注意ください。
13日(日)	第13回宮古地区管打楽器 コンテスト(吹奏楽部門)	499円	開場: 13:00 開演: 13:30 宮古地区吹奏楽連盟 ☎ 72-8434	
30日(水)	ひょっこりひょうたん島 オンステージ	1,000円	開場: 13:30 開演: 14:00 開場: 18:30 開演: 19:00 人形劇団ひとみ ☎ 72-9622	

## んみゃーちカレンダー

7月です



日	月	火	水	木	金	土
		1 (下地)パソコン講座 19時~ (下地)盆栽講座 19時半~ (下崎)シェイプアップ講座 20時~ (久)社交ダンス講座 20時~	2 (中)英会話講座 19時~ (城)健康づくりレクレーション講座 14時~ (城)エアロビクス講座 20時~ (城)三線講座 20時~ (下地)パソコン講座 19時~ (下地)琉舞講座 20時~	3 (中)はじめての三線 19時~ (下地)パソコン講座 19時~	4 (下地)パソコン講座 19時~ (下地)三線講座 19時半~ (上)三線講座 20時~ (下崎)シェイプアップ講座 20時~ (久)社交ダンス講座 20時~	5 (伊)新舞講座 19時半~
6	7	8 (久)社交ダンス講座 20時~ (下地)アロマオイル活用 講座 20時~	9 (中)英会話講座 19時~ (城)健康づくりレクレーション講座 14時~ (城)エアロビクス講座 20時~ (城)三線講座 20時~ (下地)琉舞講座 20時~	10	11 (下地)三線講座 19時半~ (上)三線講座 20時~ (久)社交ダンス講座 20時~	12 (中)はじめての三線 19時~ (伊)新舞講座 19時半~
13 (中)男性料理講座 「メンズキッチン」 9時半~	14	15 (下地)アロマオイル活用 講座 20時~	16 (城)健康づくりレクレーション講座 14時~ (城)エアロビクス講座 20時~ (城)三線講座 20時~ (下地)タケアア字講座 14時~ (下地)琉舞講座 20時~	17	18 (下地)三線講座 19時半~ (上)三線講座 20時~	19 (中)民話の旅 10時~ (中)はじめての三線 19時~ (城)書道講座 10時~ (下地)ハーブオイル活用講座 20時~ (伊)新舞講座 19時半~ (下崎)アロマ講座 10時~
20 (中)男性料理講座 「メンズキッチン」 9時半~	21	22	23 (城)エアロビクス講座 20時~ (城)三線講座 20時~ (城)夏休み児童絵画教室 13時半~	24 (城)夏休み児童絵画 教室 13時半~	25 (城)夏休み児童絵画教室 13時半~ (上)三線講座 20時~ (上)いきいきシルバーク講座 14時~	26 (中)民話の旅 10時~ (中)はじめての三線 19時~ (城)書道講座 10時~ (城)夏休み児童絵画教室 13時半~ (下地)ハーブオイル活用講座 20時~ (伊)新舞講座 19時半~
27 (中)花づくり講座 14時~ (城)夏休み児童絵画教室 13時半~	28	29 (西)サマー絵画講座 10時~	30 (城)エアロビクス講座 20時~ (城)三線講座 20時~ (西)サマー絵画講座 10時~	31 (西)サマー絵画 講座 10時~		
		(中): 中央公民館 ☎ 73-1123 (下地): 下地公民館 ☎ 76-6017 (伊): 伊良部公民館 ☎ 78-3558 (下崎): 下崎地区公民館 ☎ 73-0044	(城): 城辺公民館 ☎ 77-4903 (上): 上野公民館 ☎ 76-2483 (西): 西原地区公民館 ☎ 72-1732 (久): 久松地区公民館 ☎ 72-7997			