

# ひとりで抱えないで！ ー 高齢者の虐待防止をー

平成 18 年 4 月より「高齢者虐待防止法」が試行されました。この法律では、高齢者の権利を守る目的のほか、高齢者を介護するご家族の支援も目的に掲げられています。市では、高齢者に対する虐待の防止・早期発見のため高齢者虐待防止ネットワークを今年 1 月から設置しています。

虐待を受けている人や、虐待と思われることを発見した時は、相談・通報をお願いします。

## ■『高齢者虐待』の具体例

- ◇身体的虐待：たたく、つねる、殴る、蹴る、ヤケドをさせる、ベットに縛り付けるなど
- ◇心理的虐待：ののしる、無視する、排泄等の失敗に対して恥をかかせるなど
- ◇介護・世話の放棄・放任：空腹、脱水、栄養失調など劣悪な状態や住環境のまま放置するなど
- ◇性的虐待：懲罰的に裸にして放置するなど
- ◇経済的虐待：本人の不動産や年金、預貯金などを本人の意思・利益に反して使用するなど

## ■『高齢者虐待』に気付いたら

高齢者への虐待に気付いた人には通報義務があります。虐待を止めることは、虐待をしている養護者のためにも必要なことです。

### 《相談窓口》

- ◇宮古島市地域包括支援センター  
☎ 73-1979(平良庁舎 2 階)  
☎ 78-6253(伊良部庁舎 2 階)
- ◇夜間相談窓口 ☎ 72-3751(代表)

## 「高齢者・障害者の人権安心相談」強化週間(9月6日～12日)

高齢者・障害者への虐待やいやがらせなど、悩みや困りごとがありましたら、ひとりで悩まず電話してみませんか？

相談は無料で、秘密は守られます。

- ◇受付時間：6・12日 → 10:00～17:00  
7～11日 → 8:30～19:00
- ◇受付先：那覇地方法務局(☎ 098-854-1215)

※強化週間以外でも相談は受け付けています。詳しくは 那覇地方法務局までご連絡下さい。

## 宮古島市ファミリー・サポート・センター

### 「育児サポート会員養成講座」実施

- 対象：自宅で子どもを預かる等の保育サポートを行う意欲があり、全課程(22 時間)の受講が可能な者
- 定員：20 名
- 期間：9月29日(火)～10月6日(火) 13:30～17:30  
※9/30は10:00～17:30、10/1は9:00～15:00
- 経費：2,500 円(テキスト代実費)※受講料は無料です
- 申込：9月19日(土)までに「働く女性の家」へ申込み  
※電話でも受け付けています

宮古島市ファミリー・サポート・センターとは、必要に応じて支援をしてもらいたい人と、それをサポートする人が会員となり、地域でお互いに助け合う会員組織です。

詳しくは 働く女性の家 ゆいみなあ ☎ 73-5245(祝祭日・月曜休館)



## お詫びと訂正

広報みやこじま 7 月号 9p に掲載しました記事「緑の募金へのご協力ありがとうございました」の中で、「西仲自治会」と記載がございましたが、正しくは「西中自治会」の誤りでした。市民の皆様をはじめ、関係者各位に深くお詫びするとともに訂正いたします。

猛暑の中、日陰を漂う赤トンボ。秋の香りに涼を取る。(PN, 近秋来)



9月20日は「空の日」です  
空の旬間：9月20日～30日

「空の日」は、昭和 27 年から再開した民間航空の 40 周年にあたる平成 4 年に「空の旬間(9月20日～30日)」とあわせて設けられた、より多くの皆様に航空に対するご理解と関心を高めていただくための日です。

下地島空港では、以下の日程で記念行事の開催を予定しておりますので、航空・空港に興味のある方はぜひお越し下さい。

- 【日時】平成 21 年 9 月 26 日(土) 14:00～17:00
- 【場所】下地島空港
- 【内容】①空港管理事務所屋上の開放 ②ミニ制服試着体験 ③航空管制官体験 ④朝のランウェイウォーキング ⑤場内バスツアー ⑥夜のランウェイドライブ ⑦管制施設見学会 ⑧気象施設見学会 ⑨「空の日」絵画展
- ※④～⑦は事前募集 詳しくはお問い合わせ下さい

下地島空港事務所 ☎ 78-3415



9月11日は「警察相談の日」です  
- 相談は 安心ダイヤル「#9110」 -

警察では、犯罪等による被害の未然防止に関する相談や県民の安全と平穏について相談に応じています。1人で悩まず、勇気を出して下記相談窓口へ相談して下さい。

緊急の事件・事故以外の相談については 110 番通報ではなく、「#9110(一部電話は 098-863-9110)」を利用して下さい。

### 《各種相談窓口》

- ◆沖縄県 警察本部
  - ・性犯罪等に関する相談 ☎ 098-868-0110
  - ・暴力団犯罪に関する相談 ☎ 098-868-0007
  - ・少年の悩み事や保護者等が抱える少年問題 ☎ 098-862-0111
  - ・悪質商法や生活経済犯罪等の被害相談 ☎ 098-861-9110
- ◆宮古島警察署 ☎ 0980-72-0110

### 家出少年等の発見保護活動強化月間です 福祉犯罪被害少年

- 実施期間：9月1日(火)～30日(水) -

夏休み明けは、休み期間中の生活リズムの乱れから青少年の家出等が多くなる時期です。家出中の少年等を発見・情報を耳にした時は、警察署までご一報ください。

### 秋の全国交通安全運動 期間：9月21日(月)～30日(水) スローガン「待つ一秒 止まる一歩が 一命守る」

重点は①歩行中・自転車乗用中の事故防止、②飲酒運転根絶、③全座席のシートベルトと、チャイルドシートの正しい着用です。

宮古島警察署 ☎ 72-0110



MIYAKOJIMA CITY INFORMATION

## ふれあい福祉相談室より

### 9月の日程をお知らせします

○無料暮らしの相談(法律)  
8日(火)、29日(火)  
【午後1時30分～午後4時30分】

○総合相談(教育を含む)  
3日(木)・7日(月)・10日(木)・  
14日(月)・17日(木)・24日(木)・  
28日(月)  
【午前10時～午後4時】

相談場所は、  
宮古島市社会福祉協議会平良支所です  
☎ 73-0892

平成 21 年度巡回相談  
障害者地域生活支援センター

### さぼーと 9月19日(土)

※教育相談も随時受けられます。  
時間：午前9時～午後4時  
場所：ゆいみなあ(市働く女性の家)  
☎ 74-3719

### 「無料人権・法務 なんでも相談所」開設

近隣とのトラブル、家庭内のもめごと、いじめ・体罰に関する問題、離婚、扶養、相続、遺言、借地借家等の相談に応じています。相談は無料で、難しい手続きもなく、秘密は固く守られます。

- 9月10日(木) 14:00～16:00  
場所：市役所下地庁舎 1 階会議室
- 9月15日(火) 13:30～16:00  
場所：市役所平良庁舎 1 階会議室

### 女性のための相談窓口 「女性相談室」開設

女性相談室は家族・離婚問題・生活苦・夫からの暴力などを一人で悩んでいるあなたのための相談室です。女性相談員が電話や面談による相談で、あなたと一緒に問題の解決方法を考えます。費用は無料で、秘密は固く守られます。

- 毎週月・水・金 9:00～17:00
- 場所：平良庁舎 4 階 女性相談室  
宮古島市 女性相談室 ☎ 73-1966

母急逝。遺影盛り、NHKのど自慢を観る父の横に子等も並ぶ日曜日。(PN, 匿名希望)

### 自殺予防キャンペーンに向けて

宮古では、自ら命を断ってしまう人が決して少なくないことを知っていますか？

平成 16 年～ 20 年の 5 年間に 56 人もの方が亡くなっています。いかなる理由があるにせよ、尊い命が失われたことに心が痛みます。

県では、平成 20 年 3 月に「沖縄県自殺総合対策行動計画」を定め、「かけがえのないあなたへひとりで悩まないで！」を合言葉に、各地で講演会や相談等を行っており、宮古福祉保健所も、市と連携して次の 3 つの行動をすすめています。

- ①周りの人の悩みに気付き、耳を傾けましょう
- ②心の病気の兆候があれば、早めに専門家に相談するように勧めましょう
- ③温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう

夜眠れない、ゆううつな気分が続くなど、悩みのある方は下記までお気軽にご相談下さい。

- 宮古福祉保健所 地域保健班 こころの相談係 ☎ 72-8447 または 72-2420
- 宮古島市障がい福祉課 ☎ 73-1975

### 民間開発予定地等の不発弾等探査要望を募集します

県では、民間開発予定地域等の調査実施のため、探査・発掘個所の募集を行う予定です。宮古島市内の土地における調査実施要望は、市でとりまとめて県へ提出しますので、要望者は下記要項に従って申し込んで下さい。

#### 【調査について】

申込期限は平成 21 年 9 月 25 日(金)まで。対象は、下記①、②の条件を満たす箇所です。

- ①探査予定面積が 100 m<sup>2</sup>を超える
- ②地主及び小作人が探査・発掘に同意している

※不発弾等の埋没している可能性の高い地域を優先に、緊急性や人口密度を考慮して実施するため、申し込まれた地域全てを調査できない場合があります。

また、調査の難しい急傾斜地や構造物(建物等)があったり、将来公共工事等が予定されている個所の場合は、調査できないことがあります。

詳しくは 総務課 防災係 ☎ 72-3751

### 平成 21 年度 特定健診について

#### ★受診券は届きましたか？

特定健診の受診の際には、「受診券」と「被保険者証」が必要です。受診券はオレンジ色の封筒で郵送しています。真ん中から切り取らずにお持ち下さい。

#### ★集団健診(保健センター・公民館での健診)

受付時間は、8:30～11:30 です。

胃レントゲンを受診しない方は、午前 10 時以降の空いている時間帯の受診をおすすめします。

上野地区	7/15～7/18(4日間)	終了
城辺地区	7/22～8/2(11日間)	終了
下地地区	8/12～8/16(5日間)	終了
伊良部地区	8/18～8/22(5日間)	終了
平良地区	9/7～10/11(26日間)	

お問合せは 国民健康保険課 ☎ 73-1973

#### ★個別健診(医療機関での健診)

1	いけむら外科医院
2	いけむら小児科
3	池村内科医院
4	うむやすみやすん診療所
5	おおはらクリニック
6	きしもと内科医院
7	くらはし整形外科クリニック
8	下地診療所
9	下地内科医院
10	城辺中央クリニック
11	砂川内科医院
12	中村循環器内科
13	比嘉内科胃腸科医院
14	ふじ胃腸科
15	みやぎ M s. クリニック
16	宮古島徳洲会病院
17	宮古島リハビリ温泉病院

実施期間は来年の 1 月 31 日まで

### 平成 21 年度版 子育て応援特別手当の申請について

- ◆支給対象は「平成 15 年 4 月 2 日～平成 18 年 4 月 1 日生まれの子どもがいる世帯」になります。平成 21 年度版「子育て応援特別手当」も、20 年度版と同様に住民基本台帳に基づいて支給されますので、引っ越し等で住所を移した方は、速やかに住民登録の届け出を行って下さい。
- ◆詳しい内容と申請方法は、「広報みやこじま 10 月号」に掲載予定です。



どうしても今お住まいの住所に  
住民登録できないDV被害者の方へ

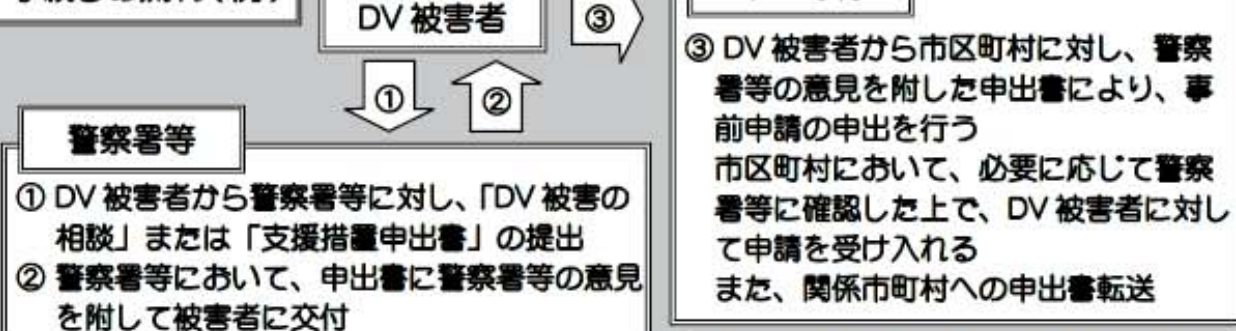
申込受付期間は  
10月1日～30日

#### ◆今お住まいの市町村で「事前申請」の手続きをして下さい！

事前申請の手続きを済ませた方に限り、子育て応援特別手当(平成 21 年度版)の支給対象者を世帯主からDV被害者へ変更することができます。

「事前申請書」は、市定額給付金等対策室のほか、配偶者暴力相談支援センター、婦人相談所、厚生労働省のホームページなどで配布しています。申請には、他にも必要な書類等がありますので、申請前に必ずご相談下さい。

#### 手続きの流れ(例)



#### 警察署等

- ① DV被害者から警察署等に対し、「DV被害の相談」または「支援措置申出書」の提出
- ② 警察署等において、申出書に警察署等の意見を附して被害者に交付

#### 市区町村

- ③ DV被害者から市区町村に対し、警察署等の意見を附した申出書により、事前申請の申出を行う
- 市区町村において、必要に応じて警察署等に確認した上で、DV被害者に対して申請を受け入れる
- また、関係市町村への申出書転送

定額給付金対策室 ☎ 73-1996

### 農業者の皆さん、老後の備えは万全ですか？

農業者年金 で老後生活をサポート！



#### こんなメリットが！

- ☆少子・高齢時代に強い「積立方式」の年金
- ☆終身年金で 80 歳までの保証付
- ☆支払った保険料は全額社会保険料控除
- ☆保険料に国庫補助などの手厚い政策支援

- ① 国民年金の第 1 号被保険者(免除者除く)で
- ② 年間 60 日以上農業に従事する
- ③ 60 歳未満の方なら

どなたでも  
加入できます

保険料支払いによる節税効果の試算(所得税・住民税)

税率	保険料の額が		
	月額 2 万円の場合	月額 5 万円の場合	月額 6.7 万円の場合
15%の場合	36,000 円	90,000 円	120,600 円
20%の場合	48,000 円	120,000 円	160,800 円
30%の場合	72,000 円	180,000 円	241,200 円

- 各欄の金額が節税効果で、保険料支払い後も適用される税率に変動がないものとして試算しています。
- 詳しい内容やご相談については、宮古島市農業委員会または最寄りのJA窓口へお問い合わせ下さい。

宮古島市農業委員会 ☎ 76-3236

娘と夕食の買い物。と、「カロリーオフ」にご執心。もうそんな年頃か。(PN, メタボババ)

就寝中に地震起こるも気付かず。起床後、話題についていけず。少々残念。(PN, ドン感)



宮古島市 食生活改善推進協議会  
宮古島の素材で作るヘルシーおかず



- 今回の一品 -

- ① 青パイアの和え物  
② ソーギーアイズウ  
(芋の葉と焼き魚の和え物)

① 【青パイアの和え物】作り方

- ① 青パイアを水を流しながら4つ割にして、種を取り除いておく
- ② 青パイアの皮をおいて細めのおろし金でおろす
- ③ ②を湯通しして水にさらし、固くしぼって水を切っておく(市販の干切りパイアでも代用可能)
- ④ 赤・青ピーマンを干切りにして塩揉みした後、さっと洗って水気を切る
- ⑤ 山海ぶしにみりんを合わせ、③、④と一緒にボールに入れて和える

【青パイアの和え物】  
の摂取成分(1人分当り)

エネルギー	48kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	0.1g
食物繊維	1.7g
塩分	0.7g
カルシウム	22mg
カリウム	160mg

材料(4人分)

青パイア(生)	200g
赤ピーマン	50g
青ピーマン	50g
山海ぶし	大さじ2
みりん	小さじ2
塩(塩揉み用)	適量

【一口メモ】昔から野菜として食べられている青パイアは、母乳の出をよくする野菜としても知られています。さっと湯通ししたパイアに、2色のピーマンで彩りを添え、梅風味のさっぱりとした一品に仕上げました。

② 【ソーギーアイズウ】作り方

- ① 塩をひとつまみ入れたたっぷりのお湯でソーギーを茹でたあと、水にさらして絞る
- ② グルクンに塩をふって焼き、小骨までしっかり取り除きながら身をほぐす
- ③ ボールで①と②、分量の水で溶いた味噌を加えて和える

【ソーギーアイズウ】  
の摂取成分(1人分当り)

エネルギー	52kcal
たんぱく質	5.8g
脂質	0.8g
食物繊維	0.8g
塩分	1.0g
カルシウム	28mg
カリウム	170mg

材料(4人分)

ソーギー(芋の葉)	200g
グルクン(タカゴ)	100g
宮古味噌	大さじ1
水	大さじ1
塩	小さじ1/3

【一口メモ】食物繊維、鉄分、ビタミンA・Cを豊富に含む芋の葉と、たんぱく質、カルシウムを含むグルクンを宮古味噌であえたシンプルで懐かしい昔ながらのアイズウ(和え物)にしました。

宮古島の人口

8月1日現在 ※()は先月比

宮古島市の人口	54,982 (+1)
平良	35,685 (+46)
城辺	6,928 (-30)
上野	3,165 (-1)
下地	3,186 (-13)
伊良部	6,018 (-1)
男性	27,335 (-1)
女性	27,647 (+2)
世帯数	23,579 (+14)

(7月の人口動態)

転入 178 転出 180 出生 43 死亡 40

元気BABY



りょうこう

砂川 諒功くん

2007年12月6日生まれ・上野

戸籍・住民票の届出や証明書の請求には  
『本人確認が必要』です!

- ① 転入・転出等の届出
- ② 戸籍の届出や証明書  
または住民票(写し)の請求

本人確認は、官公署発行の写真付きの身分証明書(住民基本台帳カードや運転免許証、パスポート等)で行います。忘れずにお持ち下さい。

注意!

本人以外が請求する場合は  
委任状が必要です!

お問合せは

市民生活課 ☎ 72-3751



平成22年度 全国高等学校総合体育大会  
美ら島沖縄総体 2010  
— 男子バレーボール競技大会 —  
平成22年7月30日(金)～8月3日(火)