

宮古島を代表する特産物(マンゴー、パッションフルーツ、紫芋等)を使用した「島民が選ぶスイーツ」を決定します。

宮古島スイーツコンテスト2019



作品募集のお知らせ

募集期間：10月1日～10月31日まで

開催日

2019.1.12 (土)

開催場所：JTA ドーム

一次審査：書類審査

※ 応募用紙はWEBサイトから印刷、又はお電話にてお問い合わせください。

お問合せ：観光商工課

☎ 73-2690



▲平成29年度コンテスト入賞者の記念撮影

第29回

宮古島の魅力がいっぱい詰まったコースにチャレンジ

宮古島100kmワイドーマラソン大会

2019.1.20 (日) ※申込〆切 11月5日(月)まで

東平安名崎をはじめとした宮古島の自然風景・エメラルドグリーンの海を満喫しながら走るワイドーマラソンが年明けの1月に開催されます。気持ちよく走って健康な体づくりをしませんか？

- 種目：100km・50km・22km
- 対象：18歳以上・高校生不可(100km・50km)
15歳以上・中学生不可(22km)
- 参加料：15,000円(100km)、8,000円(50km)、
4,000円(22km)
- 申込方法：郵便振替
インターネット
Famiポート
- お問合せ：宮古島100kmワイドーマラソン
実行委員会(観光商工部 交流推進課内)
☎ 73-1046 FAX 73-5801



ニッポンの今 ~自殺の現状、知っていますか?~



以下の設問にお答え下さい。自殺の特徴が見えてくるかもしれません。
※平成30年度の自殺対策白書(厚生労働省HPより)を基に作成しています。

1. 全国の調査結果から、自殺者はどちらの方が多いでしょう?
(ア) 男性 (イ) 女性
2. 平成29年度の自殺者を年代で分けた時、最も多い年代はどれでしょう?
(ア) 10代 (イ) 20～29歳 (ウ) 30～39歳 (エ) 40～49歳 (オ) 50～59歳
(カ) 60～69歳 (キ) 70～79歳 (ク) 80歳以上
3. 平成29年度の自殺死亡率は、統計をとり始めた昭和53年以降のデータの中で多い?少ない?
(ア) 過去最高 (イ) 過去最小
4. 全国の調査結果から、自殺の原因(健康問題)で多いのはどれでしょう?
(ア) アルコール (イ) 統合失調症 (ウ) うつ病 (エ) 薬物乱用 (オ) 身体の病気

【回答はこのページの一番下に乘せています】

○全国の調査では、自殺者の男女比は7:3との結果が出ました。そして、自殺者の多い年代と重ねてみると、自殺対策の対象者が見えてきます。
○1人が自殺で亡くなると、4～5人が遺族になると言われています。遺族にも負の連鎖が生まれる可能性があります。その数は国民の40人に1人にのぼると言われています。
○自殺は、「うつ病」「失業」「生活苦」「対人関係」「疾患」「いじめ」「家族関係」「被虐待」「過労」「DV」など様々な要因が重なった結果おこります。自殺対策基本法が制定され、2008年以降少しずつ自殺者数は減少していますが、未だに10代の自殺者数は減少が見られませんが、私達の身近に(どの年代でも、誰にでも)起こりうる問題です。「誰もが自殺することのない社会」を目指して、対策が必要です。

【宮古島の自殺予防事業の紹介】

①対面型相談



カウンセリングを希望される方へ、日程を調整し個別カウンセリングを行います。(ご本人、ご家族の悩みを聞いて欲しい等)まず、当課スタッフが窓口でご相談をお聞きし、カウンセリングが必要だと判断した方をカウンセラーへご紹介いたします。お気軽にご相談ください。

②認知行動教室

うつの診断を受けている方、もしくはうつの傾向のある方が参加できる教室(デイケア)です。当事者同士で集まり、お互いの考えていること・思いを共有し合うことで、前向きな気持ち、外に出ていこうと思える気持ちになれる教室です。今年は1クール(全12回:週1回、1回2時間程)の教室を予定しております。募集期間や教室内容などの詳細は障がい福祉課へご確認ください。



【*ちょっとスペース* 宮古保健所からのお知らせ】

宮古保健所では、アルコール問題に悩むご家族を対象に「アルコール依存症の家族教室」を開催します。1:病気について理解を深め、2:当人とどう付き合い、3:回復の為に何をしたら良いかを学ぶ全3回の家族教室です。①10/3(水) ②10/10(水) ③10/17(水) 全て時間は14時～16時です。

※興味のある方は、宮古保健所までお問合せください。○宮古保健所(地域保健班) ☎ 72-8447

【回答】1. (ア) 2. (エ) 3. (イ) 4. (ウ)