



日本で初めての制定 8月8日は「パヤオの日」



宮古地区パヤオ管理運営委員会(会長・友利義文伊良部漁業協同組合長)は8月8日、日本では初めてこの日を「パヤオの日」に制定することを宣言しました。これは1982年、宮古近海に第1号のパヤオが設置されてから今年で25周年を迎えたことに伴うものです。パヤオとは魚を集める効果のある浮魚礁のことで、設置以来宮古のカツオやマグロ漁に大きく貢献してきました。

また、同日午後には佐良浜漁協で記念式典と祝賀会が開かれ、大勢の漁民や水産関係者らが出席し、制定を祝うとともにパヤオ発祥の地を島内外にPRしました。



舞台づくりを楽しく体験! マティダ市民劇場ワークショップ

普段なかなか覗くことのできない舞台づくりの裏側を体験してもらおうと、マティダ市民劇場ワークショップが8月2日、市内の小学校高学年の生徒を対象に開催されました。当日は20人を越える子ども達が参加、係員に説明を受けながら舞台裏や天井裏を見学し、舞台のしくみやスタッフの仕事などを学びました。

大きなスポットライトを両手で握っての操作のほか、音響機器から実際に声を出してみたり、照明機器をつかって影絵をしたりと遊び心いっぱいの内容に、子ども達は舞台づくりの楽しさを味わったようでした。



上野ドイツ文化村 ダンケフェスト 2007

宮古島の夏の風物詩、うえのドイツ文化村ダンケフェスト2007が7月29日、同文化村で開催されました。琉球舞踊「かぎやで風」で幕をあげたステージでは、地元の小学生と婦人会によるドイツ民族舞踊や、かわいらしい子ども達によるダンスが会場を沸かせました。恒例のビール早飲み競争も祭りを盛り上げ、今年から新しくはじまったみゃ〜く方言大声選手権では選手たちが自慢ののどを競いあい、「ズミ」や「アバラギ」などの方言が会場に響きわたっていました。



下地地区 職域ソフトボール大会

第24回下地地区職域ソフトボール大会が、7月29日、下地公園球場で開催されました。この大会は、地域の勤労者同士が親ほくを深めながら健康の保持増進をはかることを目的として、宮古島市教育委員会下地分室の主催で開催されました。この日は天気にも恵まれ、青空の下参加した男女合わせて13チームが競技に汗を流し、珍プレー、好プレーありの楽しい1日になりました。



9月

- 休館日
- 定期休館日(毎週月曜日) 3日・10日・17日・24日
 - 館内整理日(毎月第3木曜日) 20日(木)
 - 「敬老の日」の振替休館日 18日(火)
 - 「秋分の日」 23日(日)

城辺館 (☎ 77-8813)

おはなし会 9月2日(日) 午後3時~

平良館 (☎ 72-2235)

おはなし玉手箱 毎週土曜日 午後3時~
ブックトーク 9月9日(日) 午前10時30分
【テーマ:環境問題】

【一般書】



メタボリック症候群は 野菜パワーで治す (宗像 伸子)

一汁三菜、一日三食、一口30回。野菜だけの食事ではなく、適切な分量を毎日食べる。栄養管理の観点からバランスのよい食材、正しい食事法でメタボリックを治そう。



レジ袋がなくなる日 2030年日本が危ない!

(環境問題を考える編集者の会)

地球温暖化、世界規模の食料不足や資源の枯渇。日本人の生活習慣病や年金問題など、考えられる最悪の未来を生活レベルの変化から考える。考えられる最高の未来も紹介。



なんとかなるよ先輩ママ のアレルギーっ子育児 (佐藤 のり子)

アレルギー症状への対処、食事療法や生活管理、集団生活や人づきあいなど、アレルギーっ子の子育てで出会うたくさんの課題に対する工夫が満載の貴重な体験談。



冷凍保存・解凍ワザで 食材使い切りBOOK (池上 正子)

冷凍を活用して無駄なく食材を使い切ろう。肉・魚介類、野菜、きのこやくだもの、主食・乳製品・卵など、素材別に冷凍の基本ルール&解凍法を紹介。おいしく食べるレシピも満載!

- お年よりと絵本でちょっと良い時間 ~老人福祉施設での読み聞かせガイド~ (山花 郁子)
- 沖縄の釣魚スペシャル (城 一人)
- 夜明けの街で (東野 圭吾)
- 野菜をおいしくアイデア漬けもの (ホークスみよし)

- 親子を癒す子育てのヒント (越智 啓子)
- ワーキングプア・日本を蝕む病 (NHKスペシャル「ワーキングプア」取材班)
- 「人間ドック」健康百科 (日野原 重明)
- 誰も書かなかったテーブルマナー (松永 優)

【じどうしょ】



月のうさぎ (瀬戸内 寂聴)

森に暮らすうさぎときつねとさるは、おじいさんを助けるために食べものを探しますが…。未来に生きる子どもたちとすべての大人たちに贈る、たくさんの愛がつまった物語。



クマノミとサンゴの海の魚たち (大友 洋三) 写真・文

サンゴがささえる南の海。争いもあれば、助けあいもある。水族館の人気者・クマノミとサンゴの海の魚たちのくらしを、自然の状態で撮影したカラフルな写真で紹介する。



へんしんとびばこ (あきやま だじ)

へんしんとびばこは、不思議なとびばこ。ことばを繰り返しながらとびと、みんな変身しちゃうんです。声にだして読んでみると、いろんなものが変身することはあそびの絵本。



おもいでにはチョコレートのにおい (さく/ス(バーバラ・マクガイア) やく(杉本 真美)

チョコレートケーキを焼いて、月明かりの庭で花を摘んだ、おじいちゃんと孫の真夜中のひととき。もし、あなたの大切なひとがアルツハイマー病になったら。アルツハイマーを知り、理解する絵本。

- しんかんくうちにくる (のぶみ)
- とんかちくんとのおぎりくん (中川 ひろたか)
- すぐ書ける読書感想文 (小学低学年~小学高学年以上) (あさの あつこ)
- プラネタリウム (梨屋 アリエ)

- 地球・小学館の図鑑 NEO (丸山 茂徳ほか)
- 旧怪談 (京極 夏彦)
- 名探偵アガサ&オービル (ローラ・J・バーンス/作) (メリンダ・メッツ/作)
- おむつのガーガとおまるのプータ (バーネット・フォード/ぶん) (サム・ウィリアムズ/え)

年金アラカルト vol.9

宮古島市 市民生活課
☎ 72-3751(内線 160)

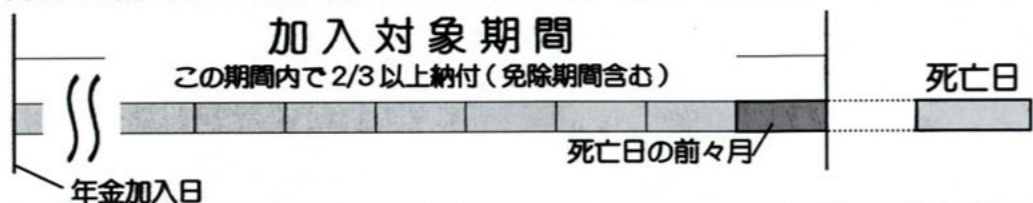
遺族基礎年金

国民年金の被保険者、または国内に住所のある60歳～64歳で、かつて国民年金の被保険者であり、老齢基礎年金の受給権を満たした人が亡くなったときに、子のある妻または子(18歳に到達する年度末までの子または1・2級の障害がある20歳未満の子)が受けることができる年金です。

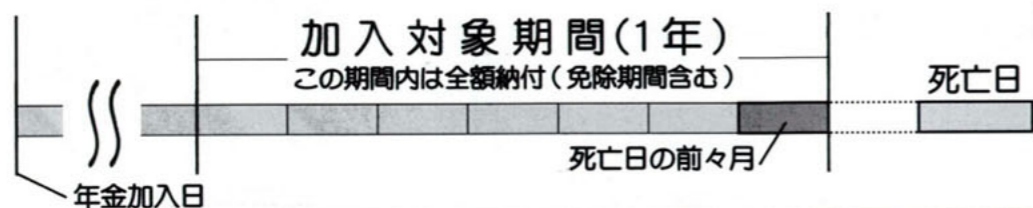
遺族基礎年金の受給要件

下記のどちらかに該当していれば受けることができます。

◇ 死亡日の前々月までを含む加入対象期間のうち、3分の2以上納付していること(※免除期間含む)



◇ 死亡日の前々月までを含む1年の間に、保険料の未納がないこと



年金額

18歳に到達する年度末までの子または1・2級の障害のある20歳未満の子がいる場合は、加算があります。

子のある妻が受ける場合

子の数	年金額
1人	102万円
2人	124万7,900円
3人	132万3,800円
4人以上	132万3,800円に 1人につき 7万5,900円を加算

子が受ける場合

子の数	年金額
1人	79万2,100円
2人	102万円
3人	109万5,900円
4人以上	109万5,900円に 1人につき 7万5,900円を加算

※子のある妻が年金を受け取る場合、子は年金を受け取ることはできません。



税

宮古島市納税課 ☎ 73-5229

休日納税相談を実施します

納税課では、普段お仕事などの都合により窓口へ来られない方の為に下記の日程で納税相談を行います。お気軽にご利用下さい。

◎期日：9月2日(日)、9月16日(日)

◎時間：9：30～16：00

◎場所：宮古島市役所平良庁舎1階 納税課



防風林用苗木を販売します

毎年9月1日は「防災の日」です。水産みどり課ではその防災の日になみ、タブ、イヌマキ等の苗木を安価で販売します。タブやイヌマキは、成長が早く防風林に適した樹種です。苗木の値段や他の樹種など、詳しく知りたい方は水産みどり課までお問い合わせ下さい。

水産みどり課 ☎ 72-9784・72-9815

国民健康保険税の納付は期限内に!

平成19年度の国民健康保険税の納付が7月から始まっています。今年度の納期限は以下の通りです。期限内に納めるようにしましょう。

- 1期：7月31日(火) 5期：11月30日(金)
- 2期：8月31日(金) 6期：12月25日(火)
- 3期：10月1日(月) 7期：1月31日(木)
- 4期：10月31日(水) 8期：2月29日(金)

お問合せは 国民健康保険課 ☎ 77-7590

平成19年度 交通事故巡回相談

交通事故巡回相談は、弁護士相談を含めて無料・秘密厳守となっています。交通事故に関することであれば、本人・家族・知人・雇い主など、どなたでもご相談できます。

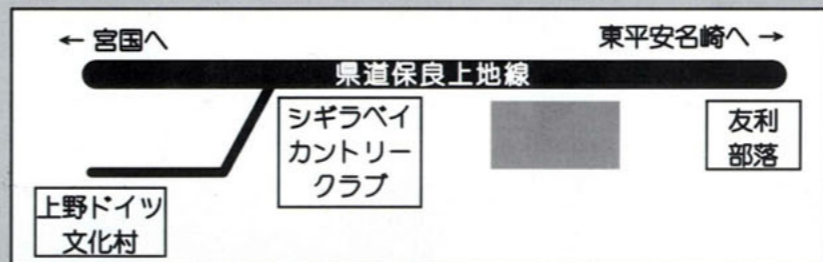
専門の相談員が丁寧にアドバイスいたしますので、一人で悩まず、どうぞお気軽にご相談下さい。

日時：平成19年9月26日(水) 午前10時～午後3時
場所：市役所平良庁舎1階会議室
相談員：神山律男
問合せ先：宮古島市 市民生活課 ☎ 72-3751(内線 156)

なりやまあやぐまつり 2007 ～ぶどうりとうゆまし肝心～

宮古を代表する民謡「なりやまあやぐ」の継承と発展を目的として、2日間の日程で開催します。会場は、インムギヤート設会場です。多数のみなさんのご来場をお待ちしています。

【主催】なりやまあやぐまつり実行委員会、友利部落
【協賛】(財)地域活性化センター、宮古テレビ(株)
【日時】9月22日(土)～23日(日)
【会場】インムギヤート設会場



【9月22日 前日祭】16：00より(安全祈願祭は9：00)
安全祈願祭、ローソク灯籠点火式、ぶんみゃーライブ、各グループショー、下地勇ショー

【9月23日 祭当日】13：00より
シーカヤック体験、オオゴマダラ放蝶、三線教室、ローソク灯籠点火式、なりやま予選会、なりやまあやぐ大会(子供の部・一般の部)、もーやー大会等

お問い合わせは宮古島市城辺支所 地域振興班 TEL：77-4905



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)
11日(火)・25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(月)・6日(木)・10日(月)・
13日(木)・20日(木)・27日(木)・
【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19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15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13日(木) 14：00～16：00
場所：下地庁舎1階会議室

■9月18日(火) 13：30～16：00
場所：平良庁舎1階市民相談室

■9月19日(水) 14：00～16：00
場所：上野老人福祉センター

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・木 9：00～17：00
場所：市役所城辺庁舎 女性相談室

寿 敬老の日 おめでとらございます



今年度中に満70歳以上の方(昭和13年3月31日までに生まれた方)を対象に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19年度宮古島市敬老会開催日程

地区名	日 時	会 場
◆平 良◆	9月17日(月) 14:00	マティダ市民劇場
◆城 辺◆	9月19日(水) 15:00	城辺農村環境改善センター
◆下 地◆	9月19日(水) 14:00	下地農村環境改善センター
◆上 野◆	9月20日(木) 15:00	上野農村環境改善センター
◆伊良部◆	9月17日(月) 10:00(北区) 14:00(南区)	伊良部公民館



敬老祝い金支給対象者数(平成19年8月15日現在)

	満88歳			100歳以上		
	男	女	合計	男	女	合計
平 良	32	67	99	4	12	16
城 辺	15	33	48	1	5	6
下 地	5	13	18	0	3	3
上 野	6	7	13	0	2	2
伊良部	7	20	27	0	5	5
合 計	65	140	205	5	27	32

敬老祝い金の支給対象者が変更になりました

- ① 満88歳以上...5,000円
(大正8年4月1日~大正9年3月31日生)
- ② 100歳以上...10,000円
(明治41年3月31日以前生)

介護保険料の平準化について

平準化とは、介護保険料の仮徴収額(4・6・8月の前半3期)と本徴収額(10・12・2月の後半3期)に生じる差額を解消するために、8月の保険料額を調整し、1期ごとの保険料額を均一にすることをいいます。市民のみなさまのご理解とご協力をよろしくお願いします。



例 介護保険料が年額37,800円の場合
平成19年度

仮徴収保険料額			本徴収保険料額			計
1期	2期	3期	4期	5期	6期	
3,400	3,400	12,100	6,300	6,300	6,300	37,800
↑ 3期の保険料で調整 年間の保険料額は 変更なし						
仮徴収保険料額			本徴収保険料額			計
1期	2期	3期	4期	5期	6期	
6,300	6,300	6,300	6,300	6,300	6,300	37,800

※前年度の所得段階での保険料額(前年度の6期の額)で仮徴収します



お問い合わせは 介護長寿課 TEL: 77-4906

中卒認定・高卒認定試験 受験案内

【高等学校卒業程度認定試験(高卒認定試験)】

高等学校卒業者と同等以上の学力があるかを認定する試験です。合格者は大学・短大・専門学校の受験資格が与えられるとともに、就職・資格試験等に活用することができます。

- ◇ 受験資格 ◇
大学入学資格を持っていない、平成20年度3月31日までに満16歳以上の者
- ◇ 出願期間 ◇
平成19年9月7日(金)~9月19日(水)
※願書は宮古教育事務所で配布しています
- ◇ 試験期日 ◇
平成19年11月17日(土)~18日(日)
※会場は県立那覇商業高校です

【中学校卒業程度認定試験(中卒認定試験)】

保護者が義務教育諸学校に就学させる義務を猶予・免除された子女に対し、中学校卒業者と同等以上の学力があるかを認定する試験で、合格者に高校の入学資格が与えられます。

- ◇ 受験資格 ◇ ①~④いずれかに該当する者
 - ① 就学義務猶予免除者(かつてそうだった者含む)で、平成20年3月31日までに満15歳以上の者
 - ② 保護者が就学させる義務の猶予又は免除を受けずに平成20年3月31日までに満15歳以上になる者で、中学校を卒業できない事情があると文部科学大臣が認めたる者
 - ③ 平成20年3月31日までに満16歳以上になり、①及び④に該当しない者
 - ④ 日本国籍を有しない者で、平成20年3月31日までに満15歳以上になる者
- ◇ 出願期間 ◇
平成19年8月24日(金)~9月11日(火)
※願書は個人で県教育委員会から取り寄せて下さい
- ◇ 試験期日 ◇
平成19年11月5日(月) ※会場は沖縄県庁です

詳しくは 宮古島市教育委員会 学校教育課
☎ 72-3751(内線411)

「平成19年新潟県中越沖地震義援金」の受付について

日本赤十字社では、今年7月16日に発生した新潟県中越沖地震への義援金の受付を開始しております。

【受付期間】平成19年7月17日(火)~平成20年1月16日(水)

【受付方法】

- ① 銀行振替
口座：日本赤十字社沖縄県支部 支部長 仲井眞弘多
沖縄銀行 古波蔵支店 普通 No1270310
琉球銀行 古波蔵支店 普通 No 272759
- ② 郵便振替 ※郵便振替手数料は免除
口座番号：00510-5-26
加入者名：日本赤十字社新潟県支部
※通信欄に必ず「平成19年新潟県中越沖地震」と記載(領収書希望の方は「領収書故希望」と併記)して下さい

お問い合わせは 生活福祉課 ☎ 77-4901(内線205)



シニア・ワークプログラム 高齢者のための講習会

雇用・就業を希望する高齢者に対し、業種に応じた基礎的な知識・技能を付与するための講習会を実施します。

- 対象者：60歳前半層の就職希望者
- 受講料：基本的に無料 ※一部有料
- 講習名：オフィスクリーニング(10月開催)
農業アシスタント(10月開催)
- 募集数：各講習10名~20名

詳しくは 宮古島市シルバー人材センター ☎ 72-8495

「まちづくり計画策定担い手支援事業」 二次募集の開始について

国土交通省では、地権者組織等が都市計画提案制度を活用し、市街地の整備改善を実現するために、地区計画等の素案作成に必要な経費を補助する「まちづくり計画策定担い手支援事業」の二次募集を、7月30日から9月28日まで行っています。

詳しくは下記アドレスの国土交通省都市計画課ホームページを参照して下さい。

国土交通省 都市計画課
<http://www.mlit.go.jp/crd/city/plan/index.htm>



宮古島市 食生活改善推進協議会
からだに優しい野菜たっぷりバランス食



チキンの手作りハム
& グリーンサラダ
& 昆布の炊き合わせ

【1人当たり】
エネルギー 699kcal
たんぱく質 32.1g
脂質 17.8g

鶏ひき肉 200g
人参 40g
アスパラ 25g
魚肉ソーセージ 25g
グリーンピース(缶) 10g
チーズ 20g
塩 少々
こしょう 少々
スキムミルク 大さじ1
片栗粉 大さじ1/2
A 醤油 小さじ2
みりん 大さじ1
粉黒糖 大さじ1
水 1カップ

【チキンの手作りハム】作り方/材料4人分

- ① 人参、魚肉ソーセージ、アスパラ、チーズを5mmの角切りし、グリーンピースの水気を切っておく
- ② 鶏ひき肉に塩、こしょう、片栗粉、スキムミルクと①を入れて練り込み、2~3等分して丸める
- ③ 水1カップを沸騰させ、②を煮汁が無くなるまで煮込む
- ④ 調味料Aを入れ、ほんのり焦げ目が付く程度に絡める
- ⑤ 2cm程度の輪切りにし、盛りつける

【一ロメモ】ヘルシーな鶏のひき肉と、アスパラガス、スキムミルクの組み合わせで食物繊維とカルシウムが接種できます。付け合わせのグリーンサラダとの相性も良く、夏バテ気味な人にもお勧めです。

【グリーンサラダ】作り方/材料4人分

- ① オクラ、ブロッコリーを、さっと塩茹でしてオクラを輪切りにする
- ② ゴーラ、玉ねぎをスライスする
- ③ 酢、マヨネーズ、白みそ、塩を合わせた後、つぶしたドラゴンフルーツを加え、ドレッシングをつくる
- ④ ①と②を盛りつけ、③のドレッシングで和える

ゴーラ 40g
玉ねぎ 40g
オクラ 30g
ブロッコリー 100g
酢 大さじ2
マヨネーズ 大さじ1
白みそ 大さじ1
塩 少々
ドラゴンフルーツ 25g

【一ロメモ】カリウム、カロテンが豊富で今が旬のゴーラサラダにドラゴンフルーツの和風ドレッシングを使った彩りの良い一品です

刻み昆布 10g
煮干し 10g
干しシイタケ 6g
茹で大豆 50g
梅干し 40g
ごま 10g
だし汁 250cc
シイタケの
つけ汁 80cc
醤油 小さじ1
砂糖 12g
みりん 小さじ1

【昆布の炊き合わせ】作り方/材料4人分

- ① 刻み昆布、シイタケを10分程度水に戻して、干切りにする
- ② 鍋に、だし汁としいたけのつけ汁を入れ、昆布、煮干し、シイタケを入れて10分程度煮込む
- ③ ②に茹で大豆、梅干しを加えた後、砂糖と醤油を入れて、さらに煮込む
- ④ 十分に味がしみ込んだら、みりん、ゴマを入れて混ぜ合わせ、仕上げる

【一ロメモ】昆布は、海の野菜として昔から重宝がられてきました。ビタミンやヨウ素、カリウム、カルシウムなどを含む薬効高い貴重な食材の一つです。今回のメニューは保存食として2週間程度なら保存できます。食卓へ一品加えてみてはどうか？

宮古島の人口

(8月1日現在)

※()は先月比。

宮古島の人口 55,556 (- 5)
平良 35,619 (+ 33)
城辺 7,262 (- 14)
上野 3,184 (+ 1)
下地 3,272 (- 17)
伊良部 6,219 (- 8)

男性 27,676 (- 4)
女性 27,880 (- 1)
世帯数 23,141 (+ 22)

(7月の人口動態)

転入 188 出生 37
転出 194 死亡 36

元気なBABY



あると
西里 有翔くん

2007年4月22日 生まれ・平良

私たちが考えました!



宮古島市食生活改善推進員
平良地区2班のみなさん

佐久本ヒデ子、宮川直子、与那覇トシ子、
照屋ヨシ子、下地シゲ子、川満シズエ、
饒平名久美子(順不同・敬称略)

●広報みやこは、一部あたりみあんを6田で作られています。