

催し物案内 ※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、ご来場ください。

期日	催し物	入場料(円)	開場と開演	主催/連絡先
11(土)	飯島バレエスクール宮古支部 第14回発表会	1,000	開場:14:00 開演:15:00	(株)飯島バレエスクール ☎ 090-1179-7574
26(日)	北中学校吹奏楽部定期演奏会	無料	開場:13:00 開演:14:00	宮古島市立北中学校 ☎ 72-9737

こころの健康について考えてみませんか? ～9月10日から16日は自殺予防週間です～

沖縄県では年間200人以上の方が自殺で亡くなっています。
悩んでいる人に気づいたら、どうか優しく声をかけてみてください。
その小さな気づきと声かけで守れる命がきっとあります。



相談機関	連絡先	利用日時
宮古保健所 地域保健班	72-8447	月～金 9:00～11:30 13:00～16:30
宮古島市役所 障がい福祉課	73-1975	
沖縄いのちの電話	098-866-4343	年中無休 10:00～23:00

◎宮古保健所では「精神科医師による相談事業」も行っていきます。(無料・要予約)

自殺を防ぐポイント	気づき	傾聴	つなぎ	見守り
	周りの人の変化に気づいて声をかける	本人の気持ちを尊重し耳を傾ける	早めに専門家へ相談するよう促す	あたたかく寄り添いじっくり見守る

自殺は、うつ病、疾患、過労、失業、いじめ、家族関係、被虐待など様々な要因で、どの年代でも、だれにでも起こる可能性があります。お電話でも構いません。辛い気持ちを抱えている方はまずはご相談ください。

消費者相談 迷ったら相談しよう!

～公式サイトと思ったら偽サイトだった!～



Q 大手通販サイトで商品を購入したが、商品がなかなか届かない。改めてサイトを見たら、注文したのは公式サイトではなかった。電話やメールで問い合わせるが、返事がない。クレジットカードで決済したので悪用されないか心配。どうしたらいい?

A 有名企業の公式サイトそっくりで作られた偽サイトもあり、詐欺サイトかどうかを見極めるのは困難です。「商品が届かない」「偽物が届いた」「利用明細に覚えのない記載がある」等の被害にあった場合は、カード会社に問い合わせをした後、消費生活センターに相談しましょう。



沖縄県消費生活センター宮古分室 ☎ 72-0199 ▶相談時間: 平日 9時～12時 / 13時～16時

9月 生きいき教室日程表

※コロナの状況により中止することがあります。参加には一部制限があります。

平良地区	日にち	時間	場所	お問合せ
老福	6(月)、7(火)、13(月)、14(火)、21(火)、27(月)、28(火)	10時	社協(平良支所)ホール	社協 平良支所 ☎ 72-3193
西原・下崎	8(水)、15(水) 22(水)、29(水)	10時	下崎公民館	
荷川取	9(木)、16(木) 30(木)	10時	荷川取公民館	
狩俣	10(金)、17(金) 24(金)	10時	狩俣集落センター	

城辺地区

城辺	6(月)、13(月) 27(月)	10時	社協 城辺支所	社協 城辺支所 ☎ 77-7930
西城 (長北・長中・西中・比嘉)	7(火)、14(火) 21(火)、28(火)	10時	社協 城辺支所	
福嶺	8(水)、15(水) 22(水)、29(水)	10時	社協 城辺支所	
砂川	9(木)、16(木) 30(木)	10時	社協 城辺支所	
西城 (西西・吉田・長南・上区)	10(金)、17(金) 24(金)	10時	社協 城辺支所	

下地地区

洲鎌・棚根 嘉手苅・入江	6(月)、13(月) 27(月)	10時	上野老福センター	社協 下地支所 ☎ 76-2270
川満・来間	7(火)、14(火) 21(火)、28(火)	10時	上野老福センター	
上地	8(水)、15(水) 22(水)、29(水)	10時	上野老福センター	
与那覇	10(金)、17(金) 24(金)	10時	上野老福センター	

上野地区

上野	9(木)、16(木) 30(木)	10時	上野老福センター	社協 上野支所 ☎ 76-2540
----	---------------------	-----	----------	----------------------

伊良部地区

伊良部	毎週 火・木曜日	10時	宮古島市社協 通所介護事業所いらぶ	社協 伊良部支所 ☎ 78-6314
-----	----------	-----	----------------------	-----------------------