

目指すゴールは 47.4km !
下地中学校「強歩大会」



12月16日、「笑って一步!涙で一步!感動の一步!」をスローガンに第28回下地中学校強歩大会が開催されました。この大会のコースはフルマラソンより長い47.4kmとなっており、「強歩」という名前は長距離に挑むことで自分の体力を知り、困難に立ち向かう精神を養ってもらおうという目的で名付けられたものです。大会には生徒119名、教師や父母ら約300名が参加。また、今年から同校の卒業生による駅伝形式の競技も行われ、例年にもまして盛り上がる大会になりました。

地域のクラブをつくろう!
スポーツ用品を寄贈



ワンダフルスポーツクラブ設立準備委員会(仲間 嗣会長)が12月14日、伊良部地区の8つのスポーツ団体へ用具を寄贈しました。同委員会は、文部科学省の特別支援事業として2008年4月に伊良部地区でスポーツクラブを設立する予定で、今回の寄贈はクラブ設立を前に、地元のスポーツ振興に役立てる目的で行われました。会長から新品のバレーボールなどを受けとった各団体の代表は、満面の笑顔でこれからの活動に意欲をみせていました。

明るく豊かな地域をつくろう!
交通安全意見発表大会

第5回交通安全意見発表大会(主催・宮古島地区交通安全協会下地区学区自治会、共催・同地区地域づくり協議会)が12月15日、下地農村環境改善センターで開催されました。この大会は交通事故のない明るく豊かな地域づくりを目指し行われており、今回は小学生から老人会の代表まで8名が交通安全に対する想いや考えを発表しました。また、今年から新たにポスターコンクールも同時に開催され、交通事故の危険性と事故防止のメッセージを描いた力作が展示されました。



火のもとに気をつけて!
園児達が火災予防パレード

11月14日、上野地区で地元の保育園児達による火災予防パレードが行われました。このパレードは秋季全国火災予防運動の一環として宮古島市消防本部の主催で毎年行われているものです。豊原公民館を出発した子ども達は「戸締まり用心、火の用心」を合い言葉にゴールの上野中学校まで元気に行進し、大きな声で火災予防をアピールしていました。



1月
図書館のコーナー

☆年始休み☆ 1月3日(木)まで (4日から開館します)
■定期休館日(毎月曜日) 7日、14日、21日、28日
■館内整理日(毎月第3木曜日) 17日(木)
■成人の日の振替 15日(火)

蔵書点検のお知らせ 市立図書館では下記の日程で蔵書点検を行います。所蔵資料の状態を正確に把握するための大切な作業です。市民のみなさまのご理解とご協力をお願いします。
城辺館:1月22日(火)~31日(木) 平良館:2月1日(金)~14日(木)

城辺館 (☎77-8813)	おはなし会 1月6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~ 節分まつり 1月26日(土) 午後3時~ ブックトーク (テーマ:家族問題) 1月27日(日) 午前10時半~
--------------------------	---------------------	--------------------------	---

人生を輝かせる10のお話 (日野原 重明)
人間本来の心の安らぎを得るために、是非アートに触れ、楽しんでほしい。生きる力の源は感動にある。96歳にして現役医師の著者が贈る、アートと文学のすすめ。

クローバー (島本 理生)
ワガママで思いこみが激しい、女子力全開の華子、双子の弟で、やや人生不完全燃焼気味の理科系男子、冬治。騒がしくも楽しい時は過ぎ、やがて新しい旅立ちの予感が訪れる。

ホームレス中学生 (田村 裕)
13歳で住む家を無くし、近所の公園に1人で住んでいた少年時代。タンボールで飢えをしのいだ日々や、いつも見守ってくれた亡き母への想いを語る。お笑いコンビ「麒麟」田村の貧乏自叙伝。

しきたりと料理 (別冊家庭画報)
古代の昔から連綿と続いてきた、新年を祝う「お正月行事」。そのしきたりや、そこに込められた意味などを解説し、全国のお雑煮や名店のおせち料理の詳細な作り方なども紹介する。

- 笑う脳には福来たる ~知って得する長生きの加齢~ (太谷 克弥)
- 篤姫の生涯 (宮尾 登美子)
- 危ない携帯電話 それでもあなたはつかうの? (萩野 晃也)
- 輸入食品・加工食品・外食の毒消し術 (増尾 清)
- バイオエタノールと世界の食料需給 (小泉 達治)
- コンビニ不都合な真実 (月刊 VERDED 編集部)
- 少年フィデル (フィデル・カストロ)
- 女子の本懐 (小池 百合子)

おせちのおしょうがつ (ねぎし れいこ)
おせち料理達が鏡餅の家へ遊びに行きます。かずのこ、くろまめ、おとそにおぞうに。それぞれどんな意味があるのかな?楽しみながらおせち料理の由来がわかる絵本。

14匹のもちつき (いわむら かずお)
5年ぶりに登場のシリーズ第12弾。おじいちゃんから10匹目の孫まで総勢14匹の大家族が力を合わせてお餅つき。さて、どんなおもちができたのかな?

ねずみくん おおきくなったらなにになる? (なかえ よしを)
「おおきくなったらなにになるの?」ねみちゃんの質問にねずみくんはかんがえこみます。そこへ仲間達が次々にやって来て…。さて、ねずみくんはなんて言うのかな?

どうしてそんなにかなしいの? (ベス・アンドリュース)作 (ニコール・ウヅノ)絵 (上野 将)
書き込み式の問いに答えながら、うつ病の親を持つ子どもが自分の気持ちの受け止め方について考えられる本。やさしい文と絵の本編に加え、巻末に大人向けの解説を収録。

- わんぱくだんのガリバーランド (ゆきのゆみこ・上野 与志)
- イグアナくんのおじゃまな毎日 (佐藤 多桂子)
- しあわせコインとあつあつココア (キャロル・ディゴリー・シールズ)
- 気をつけよう!ゲーム中毒 1 (洪 哲也) ~テレビ・携帯ゲーム~
- どろぼうがないた (杉川 としひろ)作 (ふくだ じゅんこ)絵
- あとうとのおっばい (みやにし たつや)
- ルイスと未来泥棒 (アイリーン・トリプル)作 (メアリー・オーリン)絵 (しづやま さこ)訳
- ことば遊びネタのタネ (しばはら ち)

国民健康保険課だよ

☆平成20年4月から「後期高齢者医療制度」がはじまります！

○対象となる人

75歳(一定の障害がある方は65歳)以上の人全員が対象です。

現在、障害認定を受けている方は、引き続き広域連合の認定を受けたものと見なされます。ただし、障害認定を受けている75歳未満の方は、認定を取り下げる(各市町村へ申請が必要)こともできます。

○新しい被保険者証「後期高齢者医療被保険者証」を交付

平成20年3月ごろに、一人に一枚交付されます。現在の老人医療受給者証や国民健康保険証、被用者保険の保険証は使えなくなります。

○保険料はすべての被保険者が納付(原則として、平成20年4月の年金から天引されます)

保険料は「均等割額」と「所得割額」を合計して個人単位で計算され、原則として年金から天引になりますが、年金が年額18万円未満の方は個別に納める必要があります。また、介護保険料と合わせた保険料額が年金額の2分の1を超える場合は、年金からの天引の対象にはなりません。

例 宮古島市における保険料額モデル 75歳以上の単身世帯の場合

年金収入額	均等割額 4万3,243円	所得割額 7.86%	合計 (年額)	年金収入額の説明
62万7,000円	1万2,973円 (7割軽減)	0円	1万2,973円	国民年金平均額
153万円			1万2,973円	所得割額のかからない上限
168万円	3万4,594円 (2割軽減)	1万1,790円	2万4,763円	7割軽減の上限
176万3,000円		1万8,314円	5万2,908円	県厚生年金平均額
203万円	4万3,243円	3万9,300円	7万3,894円	2割軽減の上限
220万円		5万2,262円	9万5,905円	

※単身世帯の場合は、5割軽減は適用されません。

また、世帯構成等によっても異なります。詳しくはお問い合わせ下さい。

○保険料の軽減措置

所得の低い人には、保険料の均等割額が世帯の所得水準にあわせて7割・5割・2割が軽減されます。

これまで被用者保険(会社などの医療保険)の被扶養者であった人については、平成20年4月から9月までの半年間保険料が免除され、平成20年10月から平成21年3月までの半年間は9割を軽減します。

また、その後も被保険者となったときから2年間経過するまでは、保険料の均等割額が半額となります。

○運営主体

制度の運営は、沖縄県内の全市町村が加入する「沖縄県後期高齢者医療広域連合」と「市町村」が協力して行い、費用は公費(国・県・市町村)が約5割、支援金(現役世代の保険料)が約4割、残りの1割が保険料で賄われます。

広域連合は保険料の決定・保険証の発行・医療費の給付等を、市町村は保険料の徴収・被保険者証等の引き渡し・申請関係の業務などを担当します。

詳しくは 宮古島市 国民健康保険課 老人医療係 TEL: 77-7590

沖縄県 後期高齢者医療広域連合 TEL: 098-963-8012

平成19年度国民健康保険税

納付期限は

今月(7期)は1月31日(木)

来月(8期)は2月29日(金)

期限内に納付しましょう!

休日の国保納税相談のお知らせ

国民健康保険課では、普段お仕事都合により窓口へ来られない方のため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: 1月13日(日)、1月27日(日)

時 間: 10:00~16:00

場 所: 宮古島市平良庁舎2階 市民生活班



2008年4月1日より指定ごみ袋・ステッカー制がスタートします

今まで、透明・半透明で出していた燃やせるごみは、今年4月1日から指定袋のみでの収集になります。また、そのまま出していた粗大ごみも、粗大ごみ処理ステッカーを貼った物のみの収集になります。指定袋に入っていない燃やせるごみ、ステッカーの貼られていない粗大ごみは収集しませんので注意してください。

なお、資源・有害・危険ごみは、今まで通り透明の袋で出すことができます。

環境保全課では、指定ごみ袋・ステッカー制の実施に向けて出前講座を行っています。興味のある方はグループ単位でお申し込み下さい。

お問合せは 環境保全課 TEL: 75-5339

平成20年1月11日から 配偶者暴力防止法が変わります

保護命令制度の拡充、市町村に対する基本計画策定の努力義務等を定めた、配偶者暴力防止法の一部改正法が、平成19年通常国会で成立し、7月11日に公布されました。

○改正の主な内容

Ⅰ 保護命令制度の拡充

- 1 生命又は身体に対する脅迫を受けた被害者に係る保護命令
- 2 電話等を禁止する保護命令

① 面会の要求

② 行動の監視に関する事項を告げること等

③ 著しく粗野・乱暴な言動

④ 無言電話、連続しての電話・ファクシミリ・電子メール(緊急やむを得ない場合を除く。)

⑤ 夜間(午後10時~午前6時)の電話・ファクシミリ・電子メール(緊急やむを得ない場合を除く。)

⑥ 汚物・動物の死体等の著しく不快又は嫌悪の情を催させる物の送付等

⑦ 名誉を害する事項を告げること等

⑧ 性的羞恥心を害する事項を告げること等又は性的羞恥心を害する文書・図画の送付等

3 被害者の親族等への接近禁止命令

Ⅱ 市町村基本計画の策定の努力義務

Ⅲ 配偶者暴力相談支援センターに関する改正

1 市町村による配偶者暴力相談支援センター設置の努力義務

2 被害者の緊急時における安全の確保を配偶者暴力相談支援センターの業務として明記

Ⅳ 裁判所から配偶者暴力相談支援センターへの保護命令発令の通知

内閣府では配偶者からの暴力被害者支援情報サイト

(<http://www.gender.go.jp/e-vaw/index.htm>) を開設しています。

詳しくは 宮古島市児童家庭課 TEL: 77-4902



MIYAKOJIMA CITY INFORMATION

ふれあい福祉相談室より

1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)・22日(火)

【午後1時30分~午後4時30分】

○総合相談(教育を含む)

7日(月)・10日(木)・17日(木)

・21日(木)・28日(月)・31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 1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(市勤女性の家)

☎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。

■1月15日(火) 13:30~16:00

場所: 平良庁舎1階市民相談室

■1月16日(水) 14:00~16:00

場所: 女性若者活動促進施設(伊良部)

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



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



今回のメニュー

- ・ブロッコリーと豚肉のアンとし
- ・ヒジキのカラフルサラダ
- ・春雨のワンタンスープ
- ・ご飯 1膳(100g)
- ・フルーツヨーグルト

【1人当たり】
エネルギー 756kcal
たんぱく質 38.6g
脂質 22.1g

ブロッコリー	1房
豚肉(薄切)	60g
木綿豆腐	200g
シメジ	1パック
人参	50g
小松菜	200g
鶏ガラスープの素	小さじ2
塩・酒・しょう油	各小さじ1
水	25カップ
片栗粉	大さじ1

【ブロッコリーと豚肉のアンとし】作り方/材料4人分

- ① 豚肉とブロッコリーを一口大に切る
- ② 人参を薄切りにする
- ③ 小松菜をザク切り、豆腐を角切りにする
- ④ 鍋に水 2.5 カップを入れて、煮立ったら豚肉を加えアクを取り除く
- ⑤ ④に人参、鶏ガラスープの素、酒、塩、しょう油を加え、豚肉に火が通ったらブロッコリーとシメジも入れて煮る
- ⑥ 小松菜と木綿豆腐を加え、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける

【一ロメモ】ブロッコリーは、豊富なビタミンCのほか、ベータカロテン、カルシウム、鉄などを含み、体のバランスを調整してくれる優れた野菜です。体が温まるアンとしにしてみました。

【ヒジキのカラフルサラダ】

作り方/材料4人分

芽ヒジキ	10g	ドレッシング
人参	150g	しょう油 大さじ3
きゅうり	50g	りんご酢 大さじ2
青ピーマン	130g	ごま油 大さじ2
黄ピーマン	130g	三温糖 大さじ1/2
カイワレ大根	1/2束	コショウ粉 1片
白キクラゲ	15g	白いりゴマ 大さじ1
ミックスビーンズ	1缶	コショウ 少々

- ① ヒジキとキクラゲを水で戻しておく
- ② 人参、きゅうり、ピーマン、カイワレ、戻したキクラゲを千切りにする
- ③ しょう油、りんご酢、ごま油、三温糖、ニンニクのすり下ろし、白いりゴマ、コショウを混ぜ合わせ、ドレッシングをつくる
- ④ ③と②を混ぜ合わせ、仕上げる

【一ロメモ】ヒジキはカルシウムと鉄、食物繊維を豊富に含み、便秘や大腸がんの予防に役立つ食材です。彩りと栄養が豊かなサラダ仕立てにしてみました。

【春雨のワンタンスープ】作り方/材料4人分

- ① 春雨を水で戻し、食べやすい大きさに切る
- ② 茹でたブロッコリーを粗みじん切りにする
- ③ 小エビは縦半分に切り、3等分する
- ④ ②と③をワンタンの皮に包む
- ⑤ 鍋に水4カップを入れ、鶏ガラスープの素、酒、塩、しょう油を入れて味を整える
- ⑥ 鍋にワンタンを入れ、煮立ったら、アーサ、春雨、小口切りにしたネギを加え仕上げる

春雨	20g
ワンタンの皮	8枚
小エビ	4尾
ブロッコリー	30g
アーサ	10g
青ネギ	3本
鶏ガラスープの素	小さじ2
酒	大さじ1
しょう油・塩	各小さじ1/2
黒こしょう	少々

【一ロメモ】ワンタンの皮でブロッコリーと小エビを包んでスープにしました。ボリュームがあって体が温まる一品です。ワンタンはお鍋の具にしてもおいしいですよ。

宮古島の人口
(12月1日現在)

※()は先月比。

宮古島の人口	55,506 (- 18)
平良	35,666 (+ 21)
城辺	7,243 (- 15)
上野	3,177 (+ 1)
下地	3,237 (- 4)
伊良部	6,183 (- 21)
男性	27,629 (- 19)
女性	27,877 (+ 1)
世帯数	23,187 (+ 19)

(11月の人口動態)

転入	111	出生	45
転出	116	死亡	58

元気なBABY



ともしき
洲鎌 伍輝くん

2006年11月12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1班のみなさん

砂川明美、湖城恵子、平良美和子、
伊波節子、砂川浄子、新城初子

(順不同・敬称略)