

2月1日(日)～2月7日(土)は生活週間病予防週間でした

スローガン：「自分流 楽しく続ける 健康づくり」

◎ 生活習慣病を予防し、バランスのよい食生活を！

適度の運動、栄養バランスのよい規則正しい食生活、ゆっくり休んで休養をとり、節酒・禁煙をするなど全体的な生活の質を高め、生活習慣病を予防しましょう。

1. 朝食を抜かず、1日3食きちんと食べる
2. 満腹になるまで食べず、腹8分目を守る
3. 夜遅い時間まで食べず、就寝2時間前には食事を済ませる
4. 早食いをせず、ゆっくり噛んで食べる
5. 好きなものや同じものばかり食べず、色々な食品から栄養をとる
6. 食物繊維の多い野菜やきのこ類、海藻類はしっかりと食べる
7. 油っこいものや脂肪分の多いものは控える



さとうきび収穫の休憩時に食べたりするおやつは、次の食事の妨げにならない量にしましょう。おやつは100～200kcal程度におさえるのがポイントです。おやつ、摂りすぎていませんか？

◆主に摂っているおやつのカロリー (一個あたり) ※ご飯軽一杯=168kcal

うずまきパン	436 kcal	肉まん	276 kcal	黒糖	60 kcal
メロンパン	460 kcal	あんもち	310 kcal	せんべい	47 kcal
おにぎり	168 kcal	芋てんぷら	128 kcal	バナナ	82 kcal
サタてんぷら	183 kcal	サンドウィッチ	302 kcal	みかん	39 kcal
魚てんぷら	174 kcal	カップ麺	388 kcal	かるかん	92 kcal



◆1日の食事摂取カロリーの例 ※身体活動レベルが「普通」の人

	18～29歳	30～49歳	50～69歳	70歳以上
男	2650 kcal	2650 kcal	2400 kcal	1850 kcal
女	2050 kcal	2000 kcal	1950 kcal	1550 kcal



下地保健福祉センター(健康増進課) ☎74-7171

母子保健推進員募集

乳幼児健診のお手伝いや、赤ちゃん訪問など母子保健に関する活動を保健センターと連携を取り合いながらボランティア活動を行います。市長の委嘱を受けて行う、地域に貢献する有意義な活動です。ご協力をよろしくお願いいたします。

募集期間：3月11日(水)まで
募集地域：平良・城辺・上野・下地
応募資格：子育て経験がある女性
応募人数：平良・城辺・下地・上野地区から若干名
委嘱期間：2年間(更新可)



お問合せ・申込みは
平良保健センター ☎73-4572

産業財産権(発明)

相談会を開催します

「アイデアを思いついたが、どうしたら権利になるの?」「特許・商標等の出願の手続きはどうするの?」など。発明者として悩みを抱えている方、どんな些細な事でもご相談下さい。

【日時】3月18日(水) 13:00～16:00
【場所】沖縄県宮古支庁1階会議室
※相談料は無料です
【申込】個別相談のため、下記連絡先まで申込(予約)が必要です

詳しくは 発明協会沖縄県支部 ☎098-921-2666



肉用牛 生産農家の皆様へ

宮古島市農林水産センターでは、牛トシ法に基づき巡回調査を行っています。職員が牛舎にお伺いして耳標の装着状況や異動報告の確認を行いますので、ご協力をお願いします。

- 耳標の装着は義務です。脱落した場合は再発行手続きを行って装着して下さい
- セリ以外で牛を売買したときや、牛が死亡した時には異動届を出しましょう

沖縄総合事務局 宮古島農林水産センター ☎72-4772

自動車事故対策機構の

育成資金貸付・介護料支給制度について

一 育成資金貸付制度 一

自動車事故が原因で保護者が死亡されたり、保護者が重度の後遺障害を残すこととなったために生活が困窮しているご家庭のお子様の健全な育成が図られるよう、義務教育修了までの成長期における経済的な手助けを行う貸付制度です。

- ★ 貸付対象者：自動車事故により死亡した方、または重度の後遺障害が残った方のお子様(義務教育修了前の児童)
- ★ 貸付金額：1人につき最初一時金15万5千円、以後月額2万円
小・中学校入学時に支度金4万4千円
- ★ 貸付期間：貸付決定時から中学を卒業するまで
- ★ 利子：無利子
- ★ 貸付金の返還：貸付期間終了後の6ヶ月または1年の据え置き期間経過後(高校・大学等への進学者は卒業まで返還を猶予)

一 介護料支給制度 一

この制度は、自動車事故を原因として、「脳」「脊髄」または「胸腹部臓器」を損傷し、重度の後遺障害を持つため日常生活動作について「常時」または「随時」の介護が必要となった方に介護料を支給する制度です。

- ★ 支給対象者：当機構で決定された介護料受給資格者(自動車損害賠償責任保険・共済において認定された後遺障害等級により判断)
- ★ 支給方法：支給対象者に、3・6・9・12月にそれぞれ3ヶ月分をまとめて支給

申込・問合せ先 〒900-0016 那覇市前島2-21-13
独立行政法人 自動車事故対策機構
沖縄支所 ☎098-862-8667



MIYAKOJIMA CITY INFORMATION

ふれあい福祉相談室より 3月の日程をお知らせします

○無料暮らしの相談(法律)
10日(火)、24日(火)
【午後1時30分～午後4時30分】

○総合相談(教育を含む)
2日(月)・5日(木)・9日(木)・
12日(木)・16日(月)・19日(木)・
23日(月)・26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20年度巡回相談
障害者地域生活支援センター

さぼーと 3月21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。

- 3月17日(火) 13:30～16:00
場所：平良庁舎1階市民相談室
- 3月24日(火) 14:00～16:00
場所：城辺改善センター

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
宮古島市 女性相談室 ☎77-4913



玄米食に変えてから1ヶ月、ベルトの穴が一つ減る。玄米さんに感謝。

(PN. 雑穀減量?代)



バレンタイン!♥型抜きされた側部分!? ポツカリ空いた父のチョコ (PN. ギリの父です 50代)

知っていますか? 「特別障害者手当」と「障害児福祉手当」

【特別障害者手当】

◆対象者

在宅で心身に著しい重度の障害があるため、日常生活において常時特別の介護を必要とする、20歳以上で一定の要件に該当する方に月額26,440円(平成20年度)の手当が支給されます。

◆支給制限

- ・施設に入所している方
- ・病院、診療所に継続して3ヶ月以上入院している方
- ・本人及び扶養義務者の所得が一定額を超える方

【障害児福祉手当】

◆対象者

在宅で心身に重度の障害があるため、日常生活において常時特別の介護を必要とする20歳未満で一定の要件に該当する方に月額14,380円(平成20年度)の手当が支給されます。

◆支給制限

- ・施設に入所している方
- ・障害を事由に年金等を受給している方
- ・本人及び扶養義務者の所得が一定額を超える方

※ 両手当ともに支給月は「2・5・8・11月」で、3ヶ月分が口座に振り込まれます
 ※ 現在、手当を支給されている方で、支給制限に該当する場合は届出をして下さい。
 届出が遅れた場合、支払った手当を返還することになります。

お問い合わせは 障がい福祉課(城辺庁舎) 77-4900

はじめて
みませんか?

『学校支援地域本部』ボランティア募集!

— あなたの知識・経験を活かして、学校や先生をサポート! —

今、学校現場では「教育活動以外の業務が多くて子どもたちと向き合う時間が少ない」という課題があります。「学校支援地域本部」は、教員だけでは担いきれない業務について地域が支援するための組織で、どなたでも登録できます。PTA活動とは違い、子どもが学校に通っていない方や、他の学校での活動も可能です。地域の教育力としてあなたの知識・経験を役立ててみませんか?

現在、宮古島市では「平良中学校区(平良中・平一小・南小)」と「佐良浜校区(佐良浜小・佐良浜中)」が事業対象となっています。

— お問い合わせ・登録申込み先 —

★平良中学校区(平良中学校内) 担当:前里 ☎72-2227

★佐良浜中学校区(佐良浜中学校内) 担当:吉濱 ☎78-4563

★宮古島市学校支援地域本部(市 社会教育課) ☎72-3751(内線 431)



お詫び

前号「広報みやこじま」2009年2月号の4ページ「年金アラカルト」記事本文冒頭において、「国民年金」と表記すべき所を「国民健康保険料」と誤って記載しました。国民年金と国民健康保険は全く別の制度でありながら、誤解を招く表記をしてしまった事をお詫びして訂正いたします。

今後はこのような事の無いよう、誌面の校正を徹底してまいります。

税

宮古島市納税課 ☎73-5229

休日納税相談を実施します

普段、お仕事などの都合により窓口へ来られない方のために、下記の日程で休日納税相談を行います。お気軽にご利用下さい。

- 期日: 3月1日(日)、15日(日)
- 時間: 9:00 ~ 16:30
- 場所: 市役所平良庁舎1階 納税課



不動産公売のお知らせ

差し押さえた不動産を下記の日程で公売します。詳しくは、納税課までお問い合わせ下さい。

- 公売期日: 3月6日(金)
- 場所: 市役所平良庁舎2階 会議室
- 公売方法: 入札
- 入札時間: 14:00 ~ 14:30 (説明は13:45から)

※ 公売保証金の納付は入札前です
 ※ 公売対象物件等の詳細については、市役所平良庁舎玄関前の掲示板で確認して下さい

確定申告はお済みですか?

- ◎ 平成20年分の所得税の確定申告の相談・申告書受付
平成21年2月16日(月) ~ 3月16日(月)
- ◎ 平成20年分の消費税および地方消費税の確定申告受付
平成21年3月31日(火)まで
- ◎ 平成20年分の贈与税の申告書受付・納付
平成21年2月2日(月) ~ 3月16日(月)

〔確定申告が必要な場合〕 所得税

- ① 給与所得者
・ 給与収入金額が二千万円以上の方
・ 二方以上から給与を受けている方
・ 給与所得(退職所得含む)以外の所得合計額が二十万円を超える方
 - ② 公的年金のみの方で、雑所得額から所得控除を差し引いたとき残額のある方
 - ③ 事業等をしていての方や不動産収入のある方、土地や建物、株式等を売却された方
- 消費税(地方消費税含む)
 ① 消費税の課税事業者に該当する
 個人事業者の方
 ※平成20年分における課税事業者は、「平成18年分の課税売上高が一千万円を超える事業者」または「平成18年分の課税売上高が一千万円以下で、平成18年中に消費税課税事業者選択届出書を提出している事業者」です。

〔振替納税とe・Taxのススメ〕

確定申告は、振替納税を利用していない場合、期限までに納付書と納付額を最寄りの金融機関(銀行・郵便局など)または税務署に納付する必要があります。一方、振替納税の場合、振替日に指定された預貯金口座から自動的に納付されますので納め忘れもなく、便利です。また、電子申告・納税システム(e・Tax)を利用すると、自宅やオフィスからインターネットで申告・納税ができます。忙しい方には、便利な振替納税やe・Taxのご利用をおすすめします。

〔平成20年分の振替納付日〕
 申告所得税: 平成21年4月22日(水)
 消費税(地方消費税含む)
 : 平成21年4月27日(月)

宮古島税務署 72-4874

「みや〜くぬクイズ」 1月号特別企画 当選者決定!

広報みやこじま1月号で募集した「みや〜くぬクイズ」の当選者が決まりました。当選者の皆様、おめでとうございます! 当選者の皆様には、郵送で図書券を送付いたします。たくさんのご応募、ありがとうございました!

【当選者名(敬称略)】 上地栄 狩俣ヒデ 下地主真
 下地忠夫 国仲心菜 狩俣千恵子 下地愛美 池間昌輝
 上地千恵子 すなかわひなこ

義理チョコを沢山貰った。来月のお返しにギリギリ。小遣いアップ希望! (PN, 外弁慶亭主)

さくら満開通学路。「咲くのが早い」と受験生。次に咲くのは一月後? (PN, とある塾講師 30代)



宮古島市 食生活改善推進協議会

20～30代女性向けお弁当メニュー



Pick up レシピ

メニュー(★はPick upレシピ)

★豆腐ハンバーグ

- ・貝たぐさん厚焼き卵
- ・カボチャの甘辛煮
- ・ほうれん草の和え物
- ・ミニトマト ・ご飯

摂取成分(1人当たり)

エネルギー	599kcal
たんぱく質	22.8g
脂質	21.9g
食物繊維	5.4g
塩分	1.6g
カルシウム	181mg
ビタミンC	23mg

材料(4人分)

合い挽肉	100g
塩・コショウ	少々
ヒジキ(干)	2g
木綿豆腐	150g
人参	30g
玉ねぎ	50g
桜エビ	3g
パン粉	大さじ1
牛乳	大さじ1
卵	1個

★【豆腐ハンバーグ】 作り方

- ① ヒジキは水に戻しておく。
- ② 人参、玉ねぎ、ヒジキをみじん切りにして鍋で炒め、あら熱をとっておく。
- ③ ボールに挽肉を入れ、塩とコショウを振り、粘りが出るまでこねる。
- ④ ③に、パン粉大さじ1、卵1個、桜エビ、豆腐を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に②を加えて軽く混ぜ、8等分して小判状に形を整える。
- ⑥ 熱したフライパンに油を敷き⑤の両面を焼いた後、蓋をして蒸し焼きにする。

【一口メモ】

豆腐には、コレステロールを低下させ、高脂血症や動脈硬化を予防する「リノール酸」が多く含まれています。豆腐を利用したヘルシーハンバーグは女性の弁当に最適です！

宮古島の人口

2月1日現在 ※()は先月比

宮古島市の人口	55,197 (+4)
平良	35,581 (+25)
城辺	7,106 (-5)
上野	3,185 (+2)
下地	3,255 (-15)
伊良部	6,070 (-3)
男性	27,451 (+13)
女性	27,755 (-9)
世帯数	23,441 (-12)

(1月の人口動態)

転入 147 転出 131 出生 53 死亡 65

元氣なBABY



下地 愛梨ちゃん

2008年9月26日生まれ・平良



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)

●広報みやぎは、一部または全部を印刷してご利用いただけます。

戸籍・住民票の届出や請求書の請求には

「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、パスポートなど)で行いますので、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

◆ 転入手続きはお済みですか？

住民基本台帳法により、転入者は転入した日から14日以内に転入手続きを行う事になっています。

転入手続き行っていない方は、市民生活課(各庁舎市民生活班)で手続きをお願いします。

◆ 住基カードが無料で交付できます

住民基本台帳カード(住基カード)の普及促進のため、無料交付します。

●期間：平成23年3月31日まで

●対象：市に住民登録のある市民

●申込：市民生活課(平良庁舎)まで
写真付カードの場合は「縦4.5cm×横3.5cm」の顔写真を持参



※写真付住基カードは「身分証明書」として利用できます

※官公署発行の写真付身分証明書を持参すると、即日発行可能