

寿 敬老の日 おめでとらごぞひます

今年度中に満70歳以上の方(昭和14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20年度宮古島市敬老会開催日程

地区名	日 時	会 場
平 良	9月15日(月) 14:00	マティダ市民劇場
城 辺	9月19日(金) 15:00	城辺農村環境改善センター
下 地	9月18日(木) 15:00	下地農村環境改善センター
上 野	9月19日(金) 14:00	上野農村環境改善センター
伊良部	9月15日(月) 10:00(伊良部学区) 14:00(佐良浜学区)	伊良部公民館



敬老祝い金支給対象者数(平成20年8月8日現在)

	満88歳			100歳以上		
	男	女	合計	男	女	合計
平 良	41	87	128	7	14	21
城 辺	8	29	37	1	8	9
下 地	4	17	21	1	5	6
上 野	3	8	11	0	2	2
伊良部	6	24	30	0	9	9
合 計	62	165	227	9	38	47

※ 満88歳(米寿)と100歳以上の方には敬老祝い金が支給されます
 ① 満88歳…5,000円
 (大正9年4月1日~大正10年3月31日生)
 ② 100歳以上…10,000円
 (明治42年3月31日以前生)

お問合せは 介護長寿課 ☎77-4908

地域みんなて農地・水・環境の保全に取り組もう!

～農地・水・環境保全向上対策支援事業～

この事業は、食料の安定供給や農村振興、農業・農村の多目的機能の健全な発展を図り、基盤となる農地や農業用水施設などの保全と資質向上を目的に、共同活動への支援を行うものです。

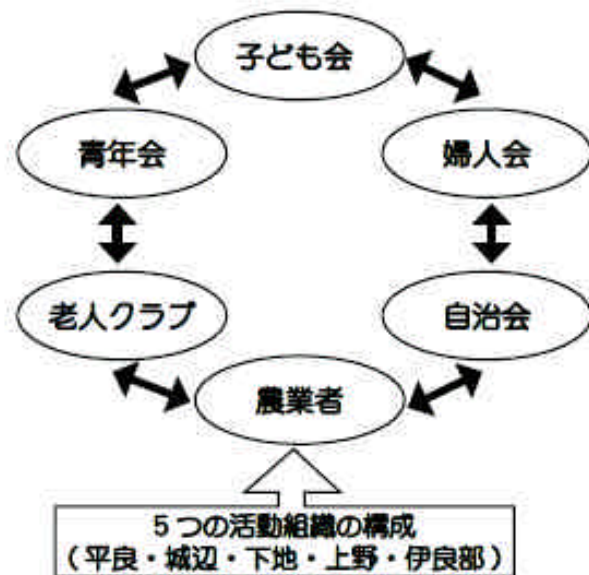
活動内容は、赤土流出防止対策の植栽や農道・排水路・防風林などの管理、景観維持のための植栽などで、平成19年度には約7000人(延べ人数)が参加し、農村環境の保全に取り組みました。今年度も6月から活動を開始しています。地域住民のみならずのご協力をよろしくお願いします。

【平成20年度活動計画及び予算】

時期	活動内容	備考
5~6月	点検活動及び計画策定	役員
6~12月	農用地や道路路肩、浸透池周辺の草刈り・防風林の枝払いと草刈り・排水路の泥上げ・グリーンベルト管理と植栽・農地周辺の美化活動 など	地域住民
3月	広報ポスター作成・掲示	役員

◎平良地区資源保存の会	12,320,000円
◎城辺地区資源保存結いの会	12,320,000円
◎下地地区資源保存の会	8,400,000円
◎上野地区資源保存博愛の会	12,320,000円
◎伊良部地区資源保存の会	8,400,000円

お問合せは 農村総合整備課 ☎76-2194



買い物中に大雨! 走って帰ると雨が止む。:メタボ対策? (PN, チューインガム 29歳)

「子どもの人権110番」☎0120-007-110 強化週間(9月8日~14日)

いじめや体罰、不登校など子どもの人権にかかわる問題をご相談下さい。1人で悩まず、まず相談を!

◎受付時間 8日~12日(平日) 8:30~19:00
 13日・14日(土日) 10:00~17:00
 ※強化週間以外でも受け付けています
 月~金 8:30~17:15
 土・日・祝祭日・平日時間外は留守番電話です



平成20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20年9月25日(木) 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

問合先:宮古島市 市民生活課 ☎72-3751(内線156)

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】9月24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

詳しくは 発明協会沖縄県支部 ☎098-921-2666

宮古島市農業委員会委員選挙

選挙日:平成20年9月28日(日) 午前7時~午後6時

投票所	場所	投票所	場所
第1	宮古島市役所1階	第5	城辺農村環境改善センター
第2	地盛農村集会所	第6	伊良部中央公民館
第3	西原地区公民館	第7	市役所下地支所会議室
第4	狩俣集落センター	第8	市役所上野支所会議室

期日前投票:9月22日~27日 午前8時30分~午後8時

投票所	場所	投票所	場所
第1	宮古島市役所1階	第4	市役所下地支所会議室
第2	城辺農村環境改善センター	第5	市役所上野支所会議室
第3	伊良部総合支所地下1階		

お問合せは 選挙管理委員会 ☎72-1280



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)
9日(火)・23日(火)
【午後1時30分~午後4時30分】

○総合相談(教育を含む)
1日(月)・4日(木)・8日(月)・
14日(木)・18日(木)・22日(月)・
25日(木)・29日(月)
【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 9月20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(市働く女性の会)
☎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16日(火) 13:30~16:00
場所:平良庁舎1階会議室
■9月11日(木) 14:00~16:00
場所:下地庁舎1階会議室

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

「努力は必ず報われる、結果は必ずついてくる」と、飲み会で上司の名言 (PN, エーコ)

沖縄県立看護大学「宮古島市地域推薦枠」 入学生 募集

☆期 間：平成20年9月1日～29日
 ☆人 数：1高等学校で各1名推薦
 (市で選考し、1名推薦)
 ☆募集先：宮古島市 健康増進課(城辺庁舎)
 電話…77-7585 FAX…77-4904
 ※推薦資格等に関しては、健康増進課まで
 お問い合わせ下さい。

自殺予防対策シンポジウム

自殺の実態とその予防について正しい知識を持ち、自殺予防対策への理解を深める目的で開催します。多数のご来場をお待ちしています。

《日時》9月21日(日)13:30～ 中央公民館
 《内容》◆自死遺族からのメッセージ
 ◆自殺予防シンポジウム
 「働き盛りのこころの健康
 今 私たちにできること」
 障がい福祉課 ☎77-4900

10月から障害のある方を対象に NHK受信料の免除基準が変わります

【全額免除】
 「身体障害者」「知的障害者」「精神障害者」が世帯構成員であり、世帯全員が市町村民税(住民税)非課税の場合
 【半額免除】
 ◇視覚・聴覚障害者が世帯主の場合
 ◇重度の障害者(身体1級・2級、知的A1・A2、精神1級)が世帯主の場合
 NHK視聴者コールセンター ☎0570-077-077
 ☎0120-15-15-15

耕作放棄地全体一筆調査 が始まっています

宮古島市における耕作放棄地の全体一筆調査が、8月25日から左記の日程で実施されています。
 調査地域周辺にお住まいの方は、ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

詳しくは
 農業委員会事務局 ☎76-3236

第21回サントピア沖縄「南部忠平杯」 グラウンド・ゴルフ大会 出場者募集

【申込締切】平成20年10月3日(金)
 ※定員1000名(達し次第締切)
 【参加費用】1人2,000円
 【申込方法】参加費用を口座へ振込み、申込書を郵送して下さい
 詳しくは サントピア沖縄グラウンド・ゴルフ
 宮古島大会 実行委員会 ☎73-1046

文化振興友の会 助成事業のお知らせ

宮古島市文化振興友の会は、市民による芸術文化事業への助成を実施します。企画を立てたが、予算が少々不足…。そんな時ご利用下さい。
 ◎対象：市内に住所が活動本拠を持つ団体の芸術文化関連事業で、平成20年9月～平成21年3月に行われるもの
 ◎金額：1事業につき上限10万円(※審査有)
 ◎受付：平成20年9月1日～30日
 文化振興課 ☎72-3751(内線408)

住宅・土地統計調査へ ご協力下さい

10月1日、5年に一度の住宅・土地統計調査が行われます。この調査は全国の約350万世帯が対象となる、住宅・土地の最も基本的な調査です。
 9月下旬に、調査の対象となったお宅に調査員がお伺いしますので、調査票への記入をお願いします。記入内容は、統計以外の目的に使用されませんので安心してご記入下さい。
 企画調整課 統計係 ☎72-4878

月日	内容	時間	調査場所	参加数
8/25(月)	上野	9:30	上野地区農振地域	13人
8/29(金)	一筆調査	16:30	全筆	4台
9/16(火)	下地	9:30	下地地区農振地域	15人
9/19(金)	一筆調査	16:30	全筆	5台
9/29(月)	平良	9:30	平良地区農振地域	20人
10/8(水)	一筆調査	16:30	全筆	6台
10/20(月)	城辺	9:30	城辺地区農振地域	22人
10/27(月)	一筆調査	16:30	全筆	6台
10/28(火)	伊良部	9:30	伊良部地区農振地域	17人
11/5(金)	一筆調査	16:30	全筆	5台

あなたの健康を守るのはあなた自身です ～ 特定検診のお知らせ～

☆特定健診(集団健診)について

今年度から、これまでの住民健診に変わり、メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)の予防と改善を目的とした特定健診が始まります。また、がん検診及び40歳未満・後期高齢者の健康診査も同時に実施されます。

9月～10月初めまでは右記の日程で平良地区の健診を実施します(10月の全日程は10月号へ掲載)。

なお、指定された日以外の日程でも受診できます。日程及び健診の内容・料金・持参すべき物等については、チラシ・ハガキをご確認ください。

☆お問合せ先☆
 特定健診・後期高齢者健診：
 国民健康保険課 77-7590
 がん検診：健康増進課 77-7595
 ※個別健診は、直接医療機関まで
 お問い合わせ下さい

☆平良地区(9月～10月初めまで)

実施日	受付時間	自治会	場所
4日(木)	午前 9時～11時 午後 1時～3時	保里1・2区、仲保屋、添道	平良保健センター
5日(金)	午前 9時～11時 午後 1時～3時	高阿良、東川根4区、旭、仲屋	
8日(月)	午前 9時～11時	東川根1・3区	
9日(火)	午前 9時～11時 午後 1時～3時	東川根2区、高野	
10日(水)	午前 9時～11時 午後 1時～3時	狩保	狩保集落センター
11日(木)	午前 9時～11時	島尻、大神	島尻地区管理施設
12日(金)	午前 9時～11時	池前	池間離島センター
29日(月)	午前 9時～11時 午後 1時～3時	西原	西原公民館
30日(火)	午前 9時～11時	大浦、福山	平良保健センター
10月1日(水)	午前 9時～11時 午後 1時～3時	荷川取、下崎、成川、七原、盛加	
10月2日(木)	午前 9時～11時 午後 1時～3時	宮原、細竹、野原越	
10月3日(金)	午前 9時～11時 午後 1時～3時	出口、栄、羽立、根間、漲水	

第3回 なりやまあやくまつり 出場者 募集!

宮古を代表する民謡「なりやまあやく」を、発祥地の友利から発信し、地域の伝統文化を継承していくことを目的に開催されます。

1. のど自慢大会
 - ・子供の部(小学生以下)、一般の部(中学生以上)とし、国籍・性別を問わない
 - ・課題曲は「なりやまあやく」のみ
 - ・参加料は1組3,000円(中学生以下無料)
2. モーヤー大会
 - ・年齢・性別は問わない
 - ・楽曲は自由(5分以内とする)で、CDカセットテープで持参する
 - ・演奏機材等での演奏も可(機材は持参)

どちらも締切は9月25日(木)までです。
 申込用紙は宮古島市または宮古テレビのホームページからダウンロードできます。
 ※電話での申込みはできません

申込・お問合せは
 城辺支所 地域振興班 ☎77-4905

「限度額適用・標準負担額減額 認定証」の交付申請を!

後期高齢者医療制度では、入院時の一部負担金と食事代を減額するための「認定証」の交付を受けることができます。

- 対象者 ■
- 低所得Ⅰ：世帯員全員が住民税非課税で、その世帯の各所得が必要経費・控除(年金所得は80万円を計算)を差引くと0円になる方
- 低所得Ⅱ：世帯員全員が住民税非課税の方(低所得Ⅰに該当する方を除く)

■ 手続き方法 ■
 『後期高齢者医療被保険者証』と『印鑑』を持って、国民健康保険課または各支所の国保老健係に申請して下さい。申請した月の初日から適用となります。

■ 入院時における自己負担限度額 ■

	世帯単位の自己 限度額(月額)	標準負担額(入院時の 1食あたりの食費)	
低所得Ⅰ	15,000円	100円	
低所得Ⅱ	24,600円	入院90日まで	210円
		過去12ヶ月以内に 90日超の入院あり	160円
一般	44,400円	260円	

国民健康保険課 後期高齢者医療係 ☎77-7590

メタボ改善と体操に違い始めたが！食欲が前より増えて困ります。(PN.メタボ同士 40代)

高血圧と言われてもビール呑む。3本飲んで計測、正常値だ、もう1本！(PN.ビール党員)



宮古島市 食生活改善推進協議会
児童向けお弁当メニュー



メニュー

- ・ごはん(200g) ・厚焼き卵
- ・カボチャの煮物 ・きんぴら
- ・豚肉のチーズ巻き ・ぶどう

摂取成分(1人当り)

エネルギー	774kcal
たんぱく質	29.4g
脂質	27.2g
食物繊維	5.2g
塩分	1.6g
カルシウム	107mg
ビタミンC	47mg

材料(4人分)

豚ロース肉(薄切)	240g
ピーマン	100g
人参	100g
スティックチーズ	4本
梅びしお	小さじ4
溶き卵	1個
小麦粉・パン粉・油	適宜

Pick upレシピ

【豚肉のチーズ巻き】作り方

- ① 人参を短冊切りにして、ゆでておく。
- ② ピーマンを8等分、チーズを2等分、焼き海苔を4等分にする。
- ③ 豚肉2枚をあわせ、梅びしおを全体に伸ばすように塗る。
- ④ 焼き海苔を豚肉の間にはさみ、②をのせて手前から巻く。
- ⑤ ④に小麦粉→溶き卵→パン粉の順につけて油で揚げる。

【一口メモ】たんぱく質の豊富な豚肉を梅味にして巻き、苦手になりがちなピーマンをつめてみました。成長期の子どもたちにおすすめの一品です。

宮古島市の人口

8月1日現在 ※()は先月比

宮古島市の人口	55,218 (+20)
平良	35,511 (+42)
城辺	7,151 (+9)
上野	3,215 (+2)
下地	3,233 (-9)
伊良部	6,108 (-24)
男性	27,454 (+18)
女性	27,764 (+2)
世帯数	23,349 (+31)

(7月の人口動態)

転入 176 転出 180 出生 70 死亡 46



なまが 渡久山 尚賢くん

2008年2月9日生まれ・平良

住民基本台帳カードが
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20年7月1日

～平成23年3月31日

●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

写真付カード希望の場合は

「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



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。

宮古島市に転入後、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。

市民生活課 ☎ 72-3751



子ども同士の交流深まる -自然体験教室-

8月5日～10日にかけて、宮古島市の子どもたちと、友好都市関係にある世田谷区(東京都)の子どもたちが一緒に島の自然や文化を通して交流する「宮古島自然体験教室(主催・市教育委員会)」が実施されました。

今年で4回目となるこの事業には、世田谷区と宮古島市をあわせて26人の子どもたちが参加。初めは会話もぎこちなかった子どもたちも、4泊5日の日程中に海水浴や自然観察、キャンプなどをともに行うにつれ、次第に打ち解けてお互いの交流を深めていました。