

生涯学習フェスティバル 開催!

◎日時：11月13日(土)・14日(日)
 場所：中央公民館 10:00～17:00
 内容：キッズゲームコーナー、バザー、展示・体験活動・ステージパフォーマンス(13日)、各団体による舞台発表(14日)

◎日時：11月19日(金)
 場所：総合体育館 19:00～
 内容：生涯学習講演会
 「小さい事から大きな事へ挑戦」
 講師：我喜屋 優(興南高校野球部 監督)

詳しくは 生涯学習振興課 ☎ 77-4946

中小企業産業財産権制度活用支援事業 産業財産権(発明)

相談会を開催します

【日時】11月30日(火) 9:00～15:00
 【場所】沖縄県宮古合同庁舎 1階会議室
 【指導員】有吉 修一朗 弁理士
 【申込】個別相談のため、下記の連絡先
 まで申込が必要 ※相談料無料
 【主催/協力】特許庁/日本弁理士会九州支部
 お問い合わせは (社)発明協会沖縄県支部
 ☎ 098-921-2666

シマおこし研修交流会 in 宮古島 参加者募集!

この研修交流会は、他地域から宮古島市に研修にくる方と一緒に研修を受け、地域づくりを考えるものです。宮古島市の地域づくりに関心がある、あなたの参加をお待ちしています。

開催日時：11月20日(土)～21日(日)
 対象：宮古島市の各地域づくりに関心のある方、実践している方
 定員：60名
 募集締切：11月15日(月)
 研修内容：分科会① 城辺地区

「ほっと・元気な地域づくり戦略」
 分科会② 島尻地区
 「みんなで創ろう活気あふれる
 パートウの里」

分科会③ 伊良部地区
 「歴史と世代を繋ぐ大きな絆」

※参加したい分科会を選んで申し込んで下さい
 ※20日は、各分科会前に「全体会」があります
 (下地環境改善センター 12:30より)

研修費用：一律 1,000円

◆申込み・お問合せは
 企画調整課 ☎ 72-4878

夜間「くらしの無料法律相談会」

借金のこと等について悩んでいる方、仕事の都合で昼間はなかなか相談に行くことが出来ない方を対象に、弁護士、司法書士等の専門家が相談を受けつけます。

日時：11月10日(水)・24日(水) 午後6時～午後8時
 場所：沖縄県宮古合同庁舎 1階 行政情報コーナー
 主催・お問合せ 県民生活センター宮古分室 ☎ 72-0199

毎年11月12日～25日は 「女性に対する暴力をなくす運動」週間です

宮古島市働く女性の家「ゆいみなあ」では、同運動啓発事業の一環としてパネル展と男女共同参画関係図書の貸出を実施します。ぜひ、お立ち寄り下さい。

◇DV防止に関するパネル展示会

平良庁舎：11月8日(月)～10日(水)
 伊良部庁舎：11月12日(金)～18日(木)

◇男女共同参画関係図書の貸出

場所：ゆいみなあ、伊良部子育て支援センター
 期間：12月15日(水)まで

お問合せ 働く女性の家 ☎ 73-5245



国民年金保険料の納付案内を 行う事業者が変わりました

日本年金機構では、国民年金保険料の納付のご案内について民間委託を実施しており、平成22年10月から事業者が下記の通り変更になりました。

《受託事業者》	事業者名 株式会社 アイ・シー・アール 所在地 佐賀県 鹿島市高津原 635-1 電話番号 0954-69-1600
---------	--

- ◆過去2年以内の国民年金加入期間のうち、保険料納付の確認ができない期間がある場合、上記事業者から電話・文書・戸別訪問等により納付や免除等申請手続きのご案内をさせていただきます場合があります。
- ◆この民間委託は、国民健康保険料の収納業務の一部を民間事業者に委託し、低コストでより良いサービスの提供を目指しているものです。

「年金相談」窓口開設のご案内

◇日時：11月9日(火) 12:00～18:00
 11月10日(水) 9:00～13:00

◇場所：前里添多目的施設

※相談者は「年金手帳」などの基礎年金番号が分かる書類を持参して下さい。また、代理で相談する場合は委任状が必要です。

お問合せは 平良年金事務所 ☎ 72-3652

平成二十二年度 市営住宅新規及び空家入居者募集

- 一、新規募集団地 () 内は戸数を5割以内とする
- ◎城辺地区【仲原団地(8)】

宮古島市営住宅条例第9条第5項により団地の地元割り当て

- 二、空家募集団地 () 内は戸数を5割以内とする
- ◎平良地区【西原(1)】
- ◎城辺地区【福嶺(3)・西城(1)・保良(1)・福里第2(1)】
- ◎下地地区【川満(1)】

今回実施する募集は、前回応募の無かった空家または退去により発生した空家に対して実施するもの
 応募多数の場合は抽選を行う

三、入居資格

- ◎宮古島市に住所を有する者
- ◎市税及び国民健康保険税の滞納がない者
- ◎単身入居の場合は、昭和三十一年四月一日以前に生まれた者であること
- ◎夫婦(婚約者及び事実上婚姻と同様の事情にある者)または同居しようとする親族であること

四、申込期間

◎平成二十二年十一月 八日(月) 午前九時から
 平成二十二年十一月十二日(金) 午後五時まで

五、申込書の交付・提出先及び問合せ先

- ◎建設部住宅課管理係 ☎ 七六・六一三七
 - ◎伊良部庁舎建設室 ☎ 七八・六二五六
- (問合せに関しては住宅課へ)



ふれあい福祉相談室より 11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)
 【午後2時～午後4時】

○総合相談(教育を含む)
 4日(木)・8日(月)・11日(木)・15日(月)・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
 ☎ 72-3193

平成22年度巡回相談
 障害者地域生活支援センター

さぼーと 11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。

- 11月16日(火) 13:30～16:00
 場所：市役所 平良庁舎 1階会議室
- 11月17日(水) 14:00～16:00
 場所：上野老人福祉センター

児童家庭課の相談室 【女性相談室】

◇家族・離婚問題・生活苦・夫からの暴力等、一人で悩んでいるあなたのための相談室です。

■毎週月・水・木 8:30～17:00

【家庭児童相談室】

◇子どもの性格や生活習慣、育児やしつけ方等、子育ての悩みを、家庭児童相談員と一緒に考えます。

■毎週月～金 8:30～17:00

■場所はどちらも児童家庭課(平良庁舎4階) ☎ 73-1947です

地震の夢を見た。目が覚めると、テレビで震度4のお知らせが。：正夢?。(PNとある塾講師)

新居に越した友人宅に来訪。山積みの段ボールを見て、祝い酒は控えめに。(PN、引越屋経験者)



息子の運動会の競技に出場。昔取った杵柄ならず。来年にリベンジを誓う。(PN、元高校球児)

沖縄県地上デジタル放送受信者支援事業 地デジ機器の購入を支援します！

沖縄県では、地デジ機器の購入費用等の一部(最大 12,000 円)を支援しています。さらに、対象離島(宮古島市全域含む)に在住で、テレビの買替によりアナログテレビをリサイクルする世帯に、3,000 円支援します。

〈支援対象〉

- 下記条件を全て満たした世帯であること
- ①沖縄県在住世帯
- ②現在、世帯全員が市町村税非課税の措置を受けている世帯
- ③平成 21 年 12 月 1 日以降に初めて対象機器を購入した世帯
- ④受信機等の購入などが、領収書等により確認できること
- ⑤総務省が実施する地上デジタル放送受信機器購入等支援事業の支援を受けられない世帯であること

《お問合せ》

地デジ支援し隊事務局 098-951-2700
ホームページ: www.pref.okinawa.jp/chide-ji

戦後強制抑留者の皆様へ

シベリア戦後強制抑留者に対する特別給付金の請求受付が始まっています。

対象：戦後強制抑留者で平成 22 年 6 月 16 日に日本国籍を有するご存命の方

受付期間：平成 24 年 3 月 31 日まで

※対象者には、当基金から請求書類をお送りします。まだ届いていない方はご連絡下さい。

〈お問合せ先〉

平和祈念事業特別基金 事業部特別給付担当
0570-059-204(ナビ)または 03-5860-2748
平日 9:00 ~ 18:00(土・日・祝日不可)

国有財産一般競争入札のお知らせ

沖縄総合事務局では、国有財産の売却を 11 月 11 日(木)に公示し 12 月 1 日(水)から 10 日(金)に入札の応募を受け付けます。

宮古島市にも売却予定物件がありますので、お気軽にご連絡下さい。また、公示日以降はホームページにも掲載しますので、そちらもご覧下さい。

詳しくは

沖縄総合事務局 宮古財務出張所 ☎ 72-4774
HP: <http://www.ogb.go.jp/zaimu/index.html>

企業の人材育成・確保に役立てませんか！ -ジョブ・カード制度-

ジョブ・カード制度とは ……………

正社員としての経験が少ない求職者などが、ハローワークなどで登録キャリア・コンサルタントの支援を受けて企業や教育訓練期間等での職業訓練を受講し、そこでの能力評価や職務経歴、商工会議所検定の取得資格などの情報をまとめて「ジョブ・カード」に記載することにより、自らの職業能力を客観的、具体的に提示し、求人企業とのマッチングを促進するものです。

訓練を実施する企業では、正社員としての経験が少ない求職者などに対し、企業での実習(OJT)と教育訓練期間などでの座学(Off-JT)を組合わせた有期実習型などの職業訓練を提供し、職業訓練の期間を通じて訓練受講者の適正を判断したうえで、正社員として継続雇用できます。

さらに、一定の要件を満たす場合は、国からの助成金や奨励金を受けられます。

企業のメリット ……………

- ①自社での実習を通して求職者の職業能力を高めることで即戦力の人材を確保
- ②自社のニーズに応じた人材育成と評価ができるので、採用時のリスクを軽減
- ③自社のアルバイトやパート等を正社員として登用するときにも活用可能
- ④助成金により、研修コストを軽減
- ⑤人材育成・能力開発に積極的な企業であることを PR

ジョブ・カード(サポート)センターでは、制度の活用を希望する企業に対し、職業訓練に結びつけられるよう、訓練実施計画の作成や助成金の申請に向けた準備等のお手伝いをしています。

制度についてのお問合せは

宮古島商工会議所 ☎ 72-2779
ジョブ・カードサポートセンター ☎ 72-2866

平成 22 年度 新型インフルエンザ ワクチン接種と助成について

今期は、季節性と新型が混合された「3 価ワクチン」により、季節性と新型を同時に接種できます。

- 期間：平成 23 年 2 月 28 日まで
- 場所：指定医療機関(右記参照)
本人(保護者)が希望する場合のみ、接種を行います。

○非課税世帯または生活保護世帯の方は全額無料

○課税世帯の方で、

- ① 1 歳～中学 3 年生までは 1 回目の接種費用(3,600 円)が無料(公費負担)になります。また、1 歳～小学 6 年生までは 2 回接種が必要で、2 回目は有料になります。
- ② 65 歳以上の接種費用は、1,000 円(2,000 円公費負担)です。

※かかりつけ医がある場合は、かかりつけ医にご相談下さい。

※上記の対象者へはハガキで「新型インフルエンザワクチン接種費用助成(補助)対象者通知書」が送付されています。接種時に忘れずに持参して下さい。忘れた場合、助成が受けられない場合があります。

お問合せは 健康増進課 ☎ 73-1978(直通)

健康づくりライフトーク 2010in 宮古島

- いつまでも健康で、若々しく、そして美しく生きる。 -

規則正しい食生活や、運動で健康を維持する女優のうつみ宮土里さんが、健康に対する姿勢や、若さの秘訣について講演を行います。あなたの健康づくりのヒントがあるかも!?

【日時】

平成 22 年 11 月 27 日(土)
午後 1 時 30 分開演

【場所】

マティダ市民劇場 ※入場無料

【内容】 ※講演には手話通訳がつきます

- 第一部 「宮古島市民の健康危機」
講師：佐々木 敏(東京大学大学院 教授)
- 第二部 講演会「食べる健康、うごく健康」
講師：うつみ宮土里(女優)

その他、健康づくりに関するパネル展やパラスリズム体操披露などを予定

お問合せは 健康増進課 ☎ 73-1978



指定医療機関一覧

医療機関名	電話番号	予約
いけむら小児科	73-4970	
いけむら外科胃腸科肛門科	73-6300	
池村内科医院	72-3500	
いしみねクリニック	75-5878	必要
うむやすみやす・ん診療所	73-3854	
おおはらクリニック	72-9806	
きしもと内科医院	79-0501	
下地内科医院	72-9068	
砂川内科医院	73-0037	必要
ひが小児科医院	73-1477	
ふじ胃腸科医院	72-1501	
みやぎ Ms. クリニック	75-0722	必要
くらはし整形外科クリニック	75-5550	
たいら内科	73-8115	
宮古病院	72-3151	
宮古島徳洲会病院	73-1100	
城辺中央クリニック	77-4693	
下地診療所	74-7878	
徳洲会伊良部島診療所	78-6661	必要

11 月 9 日(火)～ 15 日(月)は 『糖尿病週間』です

年々増加傾向にある糖尿病は、網膜症、腎症、神経障害または心臓・脳血管障害等の合併症を引き起こし、健康と生命をおびやかす恐ろしい病気です。

規則正しい食事と適度な運動で、糖尿病の予防・血糖値の改善に取り組みましょう!

期間中は、下地保健福祉センターで「糖尿病予防に関する健康相談」を行います。血糖値の測定もできますので、検診結果を持参して、お気軽にご相談下さい。

下地保健福祉センター ☎ 74-7171



ストレス解消とカラオケで歌いまくるも、ノドを壊して風邪を引いて、結局ストレス。(PN、アラフォー女)

宮古島市 有生活改善推進協議会
宮古島の旬の食材を使ったメニュー



メニュー

- ★ババヤのトマト煮 ・ご飯
・モずくのすまし汁
・オウツととろろと鯉のちりめんがけ
・ヨーグルトのドラゴンフルーツがけ
★以外のメニューはテレビ宮古
チャンネル (1ch) で紹介します

★ババヤのトマト煮 作り方

- ① ババヤと人参を一口大に切る
- ② ブロッコリーを適当な大きさに切り、色よく茹でる
- ③ 鶏肉を適当な大きさに切る、塩・コショウ・ニンニクで下味を付け5分ほどおく
- ④ ③を焦げ目がつく程度焼き、器に取る
- ⑤ ①をさっと炒めたあと、分量の水を加えてフタをし、柔らかくなるまで弱火で15分ほど煮込む
- ⑥ ⑤に、トマトホール・チキンコンソメ・砂糖・④を加えて、さらに5分ほど煮込む
- ⑦ ⑥に茹でたブロッコリーを加えて絡め、火を止める

【ババヤのトマト煮】
の摂取成分 (1人分あたり)

エネルギー	175kcal
たんぱく質	12.9g
脂質	6.1g
食物繊維	7.1g
塩分	1.7g
ビタミンC	77mg
カルシウム	141mg

材料 (4人分)

ババヤ	350g
人参	80g
ブロッコリー	1個
鶏肉(胸肉)	150g
塩・こしょう	少々
にんにく	小さじ1
サラダ油	小さじ1
水	1カップ
トマトホール(缶)	400g
チキンコンソメ	1個
砂糖	小さじ1/2

【一ロメモ】 チャンブルなどによく使われるババヤを、トマトを使って洋風にアレンジしてみました。トマトの酸味でさっぱりとしたおいしさです。

宮古島の人口

10月1日現在 ※()は先月

宮古島市の人口 54,995 (+23)

平良	36,078 (+50)
城辺	6,736 (-23)
上野	3,149 (+1)
下地	3,079 (-6)
伊良部	5,953 (+1)
男性	27,371 (+17)
女性	27,624 (+6)
世帯数	23,974 (+41)

(9月の人口動態)
転入 155 転出 138 出生 51 死亡 45

宮古島の人口



ひるまつ
儀保 宏蔵くん

2009年11月17日生まれ・平良

宮古島警察署からのお知らせ

窃盗事件(空き巣・自転車盗・車上狙い)多発!!

～カギのかかっていない家・自転車・車が狙われています～

宮古島警察署管内 空き巣・自転車盗発発生件数

	発生件数	防犯あり	防犯率
空き巣	14	1	7.1%
自転車盗	54	7	13.0%
車上狙い	16	4	25.0%

平成22年10月13日現在

宮古島警察署 ☎72-0110

ご存知ですか?

ジェネリック医薬品(後発性医薬品)

調剤薬局などでもらっている薬をジェネリック医薬品に変更することで、月々の薬代を減らすことができます。

詳しくは、かかりつけの医師・薬剤師に相談して下さい。

戸籍・住民票の届出や証明書の請求には

「本人確認が必須」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、パスポート等)で行います。忘れずにお持ち下さい。

注意! 本人以外が請求する場合は
委任状が必須です!

お問合せは

市民生活課 ☎72-3751