

9月は健康増進普及月間です

健康増進普及月間に伴い健康増進課では下記のイベントを実施します。

【3ヶ月集中！メリハリボディ大作戦】挑戦者大募集！！ 目指せ！体重－3kg、ウエスト－3cm

9月21日(水)～12月21日(水)までの3ヶ月間、自分なりの方法でメリハリボディに挑戦！！
参加者には、専門スタッフよりからだにいいワンポイントアドバイスをメールまたはお電話でお届けします。

【参加条件】宮古島市在住で18歳以上の方

さらに、お腹周りが

男性：85cm以上 女性：90cm以上

【申込期間】9月1日(木)～20日(火)

【申込方法】

①電話で⇒下地保健福祉センター ☎76-2785

②窓口で⇒平良保健センター・下地保健福祉センター

③メールで⇒shimo.ho@city.miyakojima.lg.jp

その他イベント

○健康相談 平良保健センター 毎週月曜日 14～16時

下地保健福祉センター 毎週火曜日 14～16時

○メタボリック体操放映中 1～31日

行政チャンネル 14:45、19:15、22:30

○健康に関するパネル展

平良庁舎ロビー 12～16日

お問い合わせ 健康増進課下地保健福祉センター

☎76-2785

☆運動出前講座☆

日時：月・火・木・金曜日の8:30～16:30
(この中で30分～1時間)

対象：20～64歳までの10名以上の団体
(宮古島市民)

内容：知って得する！健康運動情報

今すぐできる簡単エクササイズなど

※職場や集まりに出向いてレクチャーします。

料金：無料

申込：下地保健福祉センター ☎76-2785



ラジオ体操指導者講習会のご案内

ラジオ体操公認指導者の普及と技術向上等のため、ラジオ体操指導者講習会を下記のとおり開催します。

【日時】9月11日(日)9:30～12:00

受付：9:00～9:30

【場所】北小学校体育館

【講師】青山俊彦先生(全国ラジオ体操連盟副理事長)

アシスタント：小森由起子さん(NHKテレビ体操指導者)

【参加料】無料

お問い合わせ 沖縄地方ラジオ体操連盟事務局

☎080-2296-5126

広告掲載の募集について 市税納税通知書発送用封筒裏面

宮古島市では、平成24年度中に発送する市税の納税通知書の封筒裏面に広告を掲載して頂ける企業、団体を募集します。

【広告媒体】○市税(市県民税、固定資産税、軽自動車税)通知書封筒 約53,000通

○国民健康保険税納税通知書封筒 約12,000通

【掲載サイズ】縦：6cm×横：16cm以内

【広告料】○市税通知書封筒 5万円～ ○国民健康保険税通知書封筒 1万円～

【申込方法】広告の掲載を希望する者は、次の書類を市情報政策課へ持参又は郵送により提出

○有料広告掲載申込書

○前年度の納税証明書

○広告原案(文面及びイメージ図)

○申込者の業務内容を説明する書類

【申込期限】平成23年11月30日(水) 午後5時

※詳細については、市ホームページをご覧ください。情報政策課 ☎72-1689 までお問い合わせ下さい。

宮古島市

農業委員会委員選挙

投票日：9月25日(日)

【告示日と投票日】

告示日：平成23年9月18日(日)

投票日：平成23年9月25日(日)

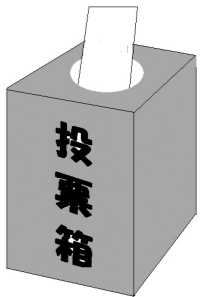
【立候補者説明会】

日時：平成23年9月5日(月)午後2時

場所：市役所平良庁舎6階会議室

【期日前投票所】

選挙区	投票所	期間	時間
平良選挙区	平良庁舎1階会議室	9月19日	午前8時30分
城辺選挙区	城辺庁舎1階会議室		
下地選挙区	下地庁舎1階会議室	～	～
上野選挙区	上野庁舎1階会議室	9月24日	午後8時
伊良部選挙区	伊良部庁舎1階会議室		



【投票区・投票所・投票時間・定数】

選挙区	投票所	投票時間	定数
平良	平良庁舎1階会議室 (第1投票所)	午前7時 ～ 午後6時	7人
	地盛農村集会所 (第2投票所)		
	西原地区公民館 (第3投票所)		
	狩俣集落センター (第4投票所)		

選挙区	投票所	投票時間	定数
城辺	城辺庁舎1階会議室 (第1投票所)	午前7時 ～ 午後6時	7人
下地	下地庁舎1階会議室 (第1投票所)		3人
上野	上野庁舎1階会議室 (第1投票所)		2人
伊良部	伊良部公民館 (第1投票所)		4人

※定数を超えない場合は、無投票となります。

【投票できる方】

宮古島市の「農業委員会委員選挙人名簿」に登録されていて、投票日に次の3つの要件を満たしている人。

①宮古島市に住所を有する方

②10アール以上の農地の耕作者、またはその同居の親族・配偶者で年間おおむね60日以上耕作に従事している方

③満20歳以上の方(平成3年4月1日以前生まれ)

お問い合わせ 宮古島市選挙管理委員会 ☎74-2215

視覚障がいをお持ちの方へ 「同行援護サービス」が始まります

障がい者自立支援法の改正により、平成23年10月1日から、重度視覚障がい者(児)に対する移動支援が同行援護として障がい福祉サービスに位置づけられます。

現在、市の移動支援サービスを利用されている重度視覚障がいの方は、同行援護のサービスに移行することになります。これに伴って、改めて申請が必要となりますので、ご了承ください。なお、対象者には9月上旬までに案内文及び申請書を発送します。

申請先・お問い合わせ 障がい福祉課 自立支援給付係 ☎73-1975

国立劇場おきなわ平成 23 年 9 月企画公演

新作組踊 サシバの契り

元海賊ウミワカとサシバの精カナスミガ
宮古島を舞台にした孤独な二人の愛の物語



第 1 部 琉球舞踊

とうがに・大世栄・高平良万歳・
根間の主・前の浜・んみゃーち
宮古・今年世

第 2 部 新作組踊「サシバの契り」

作：大城立裕 演出：大田守邦
音楽：花城英樹 振付：阿嘉修
出演：川満香多、佐辺良和 他

場所：国立劇場おきなわ（浦添市）

日時：9 月 17 日（土）午後 6 時 30 分開演

9 月 18 日（日）午後 2 時開演

観劇料：一般 3,500 円 友の会 2,800 円
（全席指定）

お問い合わせ 国立劇場おきなわチケットカウンター
☎ 098-871-3350

総合博物館からのお知らせ

○第 3 回博物館講座

「小さな魚 ハゼの目でみた宮古島」

日時：9 月 10 日（土） 14:00 ～ 16:00

場所：博物館研修室

講師：花原 望（市総合博物館・嘱託員）

定員：50 名 ※ 入場無料、参加申込み不要

○特別展示「平成 20 ～ 22 年度発掘調査展」

日時：9 月 21 日（水）～ 10 月 2 日（日）

場所：博物館特別展示室

内容：近世のお墓である北久場間岩陰墓やマ
イバー上方岩陰墓、14 ～ 16 世紀の遺
跡である大獄城跡、約 8,000 年前のイ
ノシシの骨が発見されたツツピスキア
ブなどの平成 20 ～ 22 年度に行われた
発掘調査に関する展示を行う。

【関連講座】

「平成 20 ～ 22 年度の発掘調査成果の報告」

日時：10 月 1 日（土） 14:00 ～ 16:00

場所：博物館研修室

定員：50 名 ※ 入場無料、申込み不要

問い合わせ 宮古島市総合博物館 ☎ 73-0567

沖縄県地上デジタル放送受信者 支援事業の期限を延長します

	従前の期限	延長後の期限	備考
支援対象機器 購入期限	平成 23 年 7 月 24 日（日）	⇒ 平成 23 年 8 月 31 日（水）	領収書の日付が期 限までのもの
申請受付期限	平成 23 年 7 月 31 日（日）	⇒ 平成 23 年 10 月 31 日（月）	当日消印有効

【支援内容】

○購入支援費（地デジ対応テレビ、チューナー等）

整備に要した費用のうち、最大 12,000 円を支援

○地域格差支援

離島在住でアナログテレビをリサイクルする場合に 3,000 円追加支援

【支援対象条件】

○沖縄県在住世帯

○現在、世帯全員が市町村民税非課税の措置を受けている世帯

○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

○受信機等の購入や工事内容について、領収書等により内容、日付、金額が確認できること。

○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ていない世帯であること。

※宮古島市役所平良庁舎 1 階ロビーで 9 月 26 日（月）午前中までご相談窓口を設置しますので、
ご利用ください。（土日祝祭日を除く）

お問い合わせ 地デジ支援し隊事務局 ☎ 098-951-2700

第 35 回 東平安名崎タートルマラソン大会

【開催日】 10 月 9 日（日）

開会式 9:00 ～ A コースのみ

スタート 各コース 9:30

【申込期間】 9 月 9 日（金）18:00 まで

（月曜日、祝祭日を除く）

【参加料】 一般 2,000 円、中・高校生 1,000 円

小学生・特別参加 500 円

【申込方法】 所定の参加申込書と誓約書に必要事

項を記入し、現金書留か直接事務局に申込む。

※ 申込書は市のホームページよりダウンロード
できます。

<http://www.miyakojima.lg.jp>

【コース】

A コース：22.8km 陸上競技場～東平安名崎公園

B コース：9km 城辺総合運動公園～東平安名崎公園

C コース：4.8km 吉野海岸入口～東平安名崎公園

D コース：2km 東平安名崎入口～東平安名崎公園

お問い合わせ

タートルマラソン大会実行委員会 ☎ 73-4469

（宮古島市総合体育館内）

新たな沖縄振興計画の基本的考え方に関する 宮古地区における県民説明会の開催

現在、沖縄県においては、沖縄の将来像を
描いた「沖縄 21 世紀ビジョン」を策定し、同
ビジョンを実現するための基本計画の策定を
進めております。この度、沖縄県振興審議会
における審議や県議会、市町村、各種団体、
一般県民からの意見等を踏まえ「新たな計画
の基本的考え方」をとりまとめました。その
内容について、下記日程で宮古地区における
県民説明会を開催しますので、多くの市民の
皆様の参加をお待ちしております。

※「新たな計画の基本的考え方」は沖縄県ホー
ムページでみることができます。

日時：平成 23 年 9 月 2 日（金）18:00 ～ 19:00

場所：宮古合同庁舎 2 階講堂

お問い合わせ

沖縄県企画部企画調整課 ☎ 098-866-2026

宮古島市企画調整課 ☎ 72-3751（内線 447）

9 月は自殺予防キャンペーン期間です。

沖縄県は、9 月を自殺予防キャンペーン期間
と定めています。

県の自殺死亡者数は、平成 10 年以降 300 人を
超え、13 年連続して高止まりの状況（H21：406
人、H22：363 人）が続いています。そのうち 7
割が男性で、年代は 30 ～ 40 代という働き盛り
層が約 6 割を占めています。自殺は追い込まれ
た死であり、原因は複雑多岐にわたっていますが、
予防可能な死です。身近な人が早めに気づき、
自殺予防につなげていくことが大切です。

まずは、声をかけあうことから始めてみませんか

○家族や仲間の変化に気づいて、声をかける。

○本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。

○早めに専門家に相談するよう促す。

○温かく寄り添いながら、じっくりと見守る。

【相談機関】

○宮古福祉保健所地域保健班 ☎ 72-8447

○宮古島市障がい福祉課 ☎ 73-1975

○相談支援事業所

「ひらら」☎ 72-6668 「さぼーと」☎ 74-3719

「みやこ」☎ 73-7770 「ていだ」☎ 78-4608

第 1 回 「郷土史講座」 開設

「宮古の歴史と文化について」講話 8 講と史跡
めぐりを行い、郷土の歴史や文化について、関
心を深めてもらうことが目的です。郷土史に関
心のある方は、ぜひお申込みください。

【募集】 9 月 6 日（火）まで

【講座】

9 月 9 日（金）、16 日（金）、22 日（木）、30 日（金）、
10 月 7 日（金）、14 日（金）、21 日（金）、28 日（金）
各講座とも 19:00 ～ 21:00

10 月 30 日（日）9:00 ～ 12:00 史跡めぐり

【対象】 郷土史に関心のある一般の初心者

【場所】 市立平良図書館北分館 2 階会議室

【募集人員】 35 名（定員に達し次第締め切ります。）

【受講料】 無料

【申込方法】 下記の電話か FAX のいずれかでお申
込みください。（電話の場合は、9:30 ～ 18:00）

宮古島市立平良図書館 北分館 ☎ 72-2317

FAX 72-2352

宮古島市 食生活改善推進協議会
宮古島の旬の食材も愛ったメニュー



メニュー
★エリンギと冬瓜のシチュー
・鮎のワイスーパー巻
・らっきょうとモズクの漬物
・ドラゴンフルーツ
★以外のメニューはすべては市場販売
チャンネン(110円)で販売します

★【エリンギと冬瓜シチュー】作り方

- ①冬瓜、タマネギ、人参は食べやすい大きさの角切り、エリンギは大きめのざく切りにする。
- ②ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、色よく茹でざるにあげる。
- ③マグロは食べやすい大きさの角切りにする。
- ④深めの鍋にバター大さじ1を入れて、焼き色がつかずまで炒め、取り出しておく。
- ⑤マグロを炒めた鍋に残りのバターを入れてタマネギ、人参、アツピタケを入れて炒める。
- ⑥冬瓜、マグロを入れて炒め、小麦粉、スキムミルクを振りかけ絡める。
- ⑦水とコンソメを入れて全体を混ぜながら材料に火が通るまでフタをし、中火でこぼさないよう煮込む。
- ⑧時々アクをすくい、塩、こしょうで味を調えブロッコリーを加え仕上げます。

【一口メモ】

宮古で栽培されているエリンギを使い、淡白で低カロリーの冬瓜、脂肪が少なく高タンパク質の赤みのマグロを加えて、シチューにしてみました。

【エリンギと冬瓜シチュー】
の摂取量(1人8割り)

エネルギー	171kcal
たんぱく質	12.7g
脂肪	5.7g
食物繊維	4.9g
塩分	1.0g
炭水化物	19.5g
カルシウム	100mg

材料(4人分)

冬瓜	250g
エリンギ	150g
タマネギ	100g
人参	100g
マグロ	120g
ブロッコリー	1/2個
バター	大さじ2
小麦粉	大さじ3
スキムミルク	大さじ4
水	600CC
コンソメ	1個
塩	少々
こしょう	少々

宮古島市の人口

8月1日現在 ※()は先月比

宮古島市の人口 54,957 (+29)

平良	36,229 (+45)
城辺	6,589 (-3)
上野	3,110 (-14)
下地	3,090 (+1)
伊良部	5,839 (±0)
男性	27,373 (+21)
女性	27,584 (+8)
世帯数	24,293 (+33)

(7月の人口動態)

転入 175 転出 145 出生 55 死亡 49

元気なBABY



宮國 光生ちゃん

2010年4月28日生まれ・平良

「日本赤十字社活動資金」と
「東日本大震災義援金」について

宮古島市では、日本赤十字社活動資金と、東日本大震災義援金の受付をしております。

活動資金(支援金)は、被災地への救護活動に使われる医薬品、物資、派遣費用となります。

義援金は、日本赤十字社、被災地地方公共団体をとおして、被災者へ分配されます。市民の皆様のおたがひ支援をよろしくお願いたします。

なお、赤十字社をとおしての寄付は、全額が税の還付、控除の対象になります(個人は2千円以上)。

※皆様のご厚意でたくさんの義援金があつておりますが、義援金の市受付開始は9月末となっております。

○義援金送金総額(8月9日送金分まで) 31,095,925 円

○支援金総額(8月12日現在) 6,050,325 円

※詳しくは宮古島市生活福祉課 ☎72-3751(内線407)

戸籍・住民票の届出や証明書の請求には

「本人確認が必至」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
委任状が必至です!

お問合せは

市民生活課 ☎72-3751