

3月 図書館のコーナー

【休館日】

定例休館日(平良館・城辺館): 2・9・16・23・30日
(北分館): 3・10・17・24・31日
定期館内整理日: 19日(3館とも)
祝祭日・振替休日: 21日(3館とも)

城辺図書館(77-8813)

一般書

- ☆世界で働く人になる 田島 麻衣子 // 著
- ☆錦織 圭 児玉 光雄 // 著
- ☆なぜ日本人は「世間」を気にするのか 三浦 朱門 // 著
- ☆おいしいやわらかなレシピ 河野 雅子 // 著
- ☆おにぎりレシピ 101 山田 玲子 // 著

児童書

- ☆やろうよソフトテニス 宮下 徹 // 著
- ☆世界一周なぞなぞ絵本 にしもと おさむ // 絵
- ☆ぶたさんちのひなまつり 坂橋 敦子 // 作
- ☆ひがん花の赤いじゅうたん 宮内 純子 // 著
- ☆ねこ探 村上 しいこ // 作

平良図書館(72-2235)

もうすぐ新年度。多くの若者が島を離れ「夢！実現」に旅立ちます。保護者のみなさまは、子ども達の新しい生活のあれやこれやと何かと準備が大変ですね。図書館の資料で情報の先取りをしませんか。

一般書

- ☆ひとり分からできる作りおき上手の やりくりレシピ こてら みや // 著
- ☆サーカスの夜に 小川 糸 // 著
- ☆奴隷小説 桐野 夏生 // 著
- ☆小説創業社長死す 高杉 良 // 著

児童書

- ☆ABC! 曙第二中学校放送部 市川 朔久子 // 著
- ☆かぐや姫のおとうと 広瀬 寿子 // 作
- ☆はなちゃんのはやあるきはやあるき 宇部 京子 // 作
- ☆おばあちゃんのひなちらし 野村 たかあき // 作
- ☆うめぼしさん かんざわ としこ // 文

北分館(72-2317)

一般書

- ☆Dr.友利の美人科へようこそ マタニティ外来編 友利 新 // 著
- ☆必ず儲かる沖縄観光ビジネス 渡口 昇 // 著
- ☆朗読CD「宮古島の民話百選(上)」 さどやま せいこ // 監
- ☆沖縄の不都合な真実 大久保 潤 // 著
- ☆写真集 Okinawan portraits 2010-2012 石川 竜一 // 著

サン ガツ ヌ

3月の博物館

高校生以下は
土・日曜 無料



休 2日、9日、16日、
館 21日、23日、
日 30日

お問い合わせ
宮古島市総合博物館
☎ 73-0567

◆第28回企画展 「クバものがたり」

日時: 3月10日(火)まで
場所: 宮古島市総合博物館
クバ(ビロウ)について植物・民俗・歴史・アートの4つのテーマに分けて紹介します。ぜひお越しください!



3月 マティダ市民劇場 ☎ 72-9622

催し物案内 ※予定は変更になることがあります。各主催者の情報をお確かめのうえ、ご来場下さい。

催し物申請
について

- 必要な書類 文化ホール使用許可申請書、付属設備使用許可申請書
- 受付期間 使用する月の1年前の初日から。受付時間は午前9時から午後5時まで。※使用許可の順位は原則申請順となります。
- 使用料金の納期限 原則2週間以内。※使用料金が確認できない場合、使用をお断りすることがあります。予めご注意ください。

期日	催し物	入場料(円)	開場と開演	主催/連絡先
3日(火)	劇団四季ファミリーミュージカル "魔法をすてたマジョリン"	指定 4,000 自由 3,000 自由(高校生) 以下 2,000	開場: 18:00 開演: 18:30	宮古島市文化振興友の会 ☎ 090-8831-9518
8日(日)	第28回琉宮の舞い	2,000 当日 2,500	開場: 14:30 開演: 15:00	琉球舞踊 穂花会 ☎ 73-4673
14日(土)	宮古高等学校 吹奏楽部 第47回定期演奏会	499 高校生以下 無料	開場: 17:00 開演: 17:30	宮古高等学校吹奏楽部 ☎ 72-2118
22日(日)	オキナワンロック歴史ライブ INみやこ	2,000	開場: 17:00 開演: 17:30	沖縄県ロック協会 ☎ 098-932-1638
29日(日)	宮古島市市制施行10周年記念事業 組踊版スイミー	1,000 高校生以下 500	開場: 17:30 開演: 18:00	生涯学習振興課 ☎ 77-4947



んみゃーちカレンダー

3月です



日	月	火	水	木	金	土
		(中): 中央公民館 ☎ 73-1123 (下地): 下地公民館 ☎ 76-6017 (伊): 伊良部公民館 ☎ 78-3558 (下崎): 下崎地区公民館 ☎ 73-0044		(城): 城辺公民館 ☎ 77-4903 (上): 上野公民館 ☎ 76-2483 (西): 西原地区公民館 ☎ 72-1732 (久): 久松地区公民館 ☎ 72-7997		
1	2	3	4 (中)法律講座 14時~	5 (中)健康講座 「ヨガで心地よく」13時半~ (上)パワーヨガ講座 19時~	6	7 (上)パワーヨガ 講座 10時~
8 (城)親子で伝承料理 講座 14時~	9	10	11	12 (中)健康講座 「ヨガで心地よく」13時半~ (上)パワーヨガ講座 19時~	13	14 (上)パワーヨガ 講座 10時~
15 (城)親子で伝承料理 講座 14時~	16	17	18 (下地)タケアラ学級講座 14時~	19 (中)健康講座 「ヨガで心地よく」13時半~ (上)パワーヨガ講座 19時~	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

日/曜日	平良	城辺	上野	下地	伊良部
1/日					
2/月	★健康相談 14時～16時 平良保健センター				
		○福嶺生きいき教室 10時 城辺社協		○棚根・洲鎌生きいき 教室 10時 棚根公民館	
3/火	★赤ちゃん広場 14時～16時 平良保健センター				
	★健康相談 14時～16時 下地保健福祉センター				
	○狩俣生きいき教室 10時 狩俣集落センター	○砂川生きいき教室 10時 城辺社協		○来間生きいき教室 10時 来間島離島振興センター	○伊良部生きいき 教室 14時 仲地公民館
4/水	○西原・下崎生きいき教室 10時 下崎公民館	○西城生きいき教室 (吉田・西西・長南・上区) 10時 城辺社協		○上地・高千穂生きいき 教室 10時 上地構造改善センター	
5/木		○城辺生きいき教室 10時 城辺社協	○上野生きいき 教室 13時 上野老福センター		○伊良部生きいき 教室 9時半 長浜多目的
6/金	○大神生きいき教室 12時 大神コミュニティセンター	○西城生きいき教室 (比嘉・長中・長北・西中) 10時 城辺社協			
7/土					○ゆんたくひだまり の家 14時 のざとや
8/日					
9/月	★健康相談 14時～16時 平良保健センター				★予防接種 (MR1・2期) 16時～17時 伊良部島徳州会敷地内
		○福嶺生きいき教室 10時 城辺社協			
10/火	★健康相談 14時～16時 下地保健福祉センター				
		○砂川生きいき教室 10時 城辺社協		○川満生きいき教室 10時 川満構造改善センター	○伊良部生きいき 教室 14時 仲地公民館
11/水	○西原・下崎生きいき教室 10時 下崎公民館	○西城生きいき教室 (吉田・西西・長南・上区) 10時 城辺社協		○嘉手苅・入江生きいき 教室 10時 入江集落センター	★健康相談 14時～16時 伊良部庁舎
12/木	★3歳児健診 13時～15時 平良保健センター ○荷川取生きいき教室 10時 荷川取公民館	○城辺生きいき教室 10時 城辺社協		○与那覇生きいき教室 10時 与那覇コミュニティセンター	○伊良部生きいき 教室 9時半 長浜多目的
13/金	★1歳半児健診 13時～15時 平良保健センター ○老福生きいき教室 10時 平良社協	○西城生きいき教室 (比嘉・長中・長北・西中) 10時 城辺社協			
14/土	★4ヶ月児健診 9時～11時 ★10ヶ月児健診 13時～15時 平良保健センター				○ゆんたくひだまり の家 14時 のざとや
15/日					
16/月	★健康相談 14時～16時 平良保健センター				
		○福嶺生きいき教室 10時 城辺社協		○棚根・洲鎌生きいき 教室 14時 棚根公民館	

3月

みやこじま健康カレンダー

3月

日/曜日	平良	城辺	上野	下地	伊良部
17/火	★健康相談 14時～16時 下地保健福祉センター				○伊良部生きいき 教室 14時 仲地公民館
				○来間生きいき教室 14時 来間島離島振興センター	
18/水	○西原・下崎生きいき教室 10時 下崎公民館	○西城生きいき教室 (吉田・西西・長南・上区) 10時 城辺社協		○上地・高千穂生きいき 教室 14時 上地構造改善センター	
19/木	○荷川取生きいき教室 10時 荷川取公民館	○城辺生きいき教室 10時 城辺社協	★乳幼児健診 13時～15時 下地保健福祉センター		○伊良部生きいき 教室 9時半 長浜多目的
			○上野生きいき 教室 10時 上野老福センター		
20/金	○大神生きいき教室 12時 大神コミュニティセンター	★乳幼児健診 13時～15時 城辺改善センター ○西城生きいき教室 (比嘉・長中・長北・西中) 10時 城辺社協			
21/土					
22/日					
23/月	★健康相談 14時～16時 平良保健センター				
24/火	★健康相談 14時～16時 下地保健福祉センター				○伊良部生きいき 教室 14時 仲地公民館
	○狩俣生きいき教室 10時 狩俣集落センター	○砂川生きいき教室 10時 城辺社協		○川満生きいき教室 14時 川満構造改善センター	
25/水		○西城生きいき教室 (吉田・西西・長南・上区) 10時 城辺社協		○嘉手苅・入江生きいき 教室 14時 入江集落センター	
26/木	○荷川取生きいき教室 10時 荷川取公民館	○城辺生きいき教室 10時 城辺社協		○与那覇生きいき教室 14時 与那覇コミュニティセンター	○伊良部生きいき 教室 9時半 長浜多目的
27/金	○老福生きいき教室 10時 平良社協	○西城生きいき教室 (比嘉・長中・長北・西中) 10時 城辺社協			
28/土					○ゆんたくひだまり の家 14時 のざとや
29/日					
30/月		○福嶺生きいき教室 10時 城辺社協			
31/火	○狩俣生きいき教室 10時 狩俣集落センター	○砂川生きいき教室 10時 城辺社協			○伊良部生きいき 教室 14時 仲地公民館

★印の日程 についてのお問合せ

★健康増進課健康づくり係 ☎ 73-1978 ★平良保健センター ☎ 73-4572 ★下地保健福祉センター ☎ 76-2785

○印の日程 (生きいき教室・ミニデイ等) についてのお問合せ

平良 / 社会福祉協議会 平良支所 ☎ 72-3193 城辺 / " 城辺支所 ☎ 77-7930 上野 / " 上野支所 ☎ 76-2540
下地 / " 下地支所 ☎ 76-2270 伊良部 / " 伊良部支所 ☎ 78-5973

国民健康保険課からのお知らせ

3月の「夜間」納付(相談)窓口開設について

国民健康保険課では、平日仕事などで来所できない方のため、夜間納付窓口を開設しています。ご活用ください。

【日時】3月5日(木)、12日(木)、19日(木) 17:15～19:00

【場所】平良庁舎2階 国民健康保険課
伊良部庁舎 生活環境室 国保担当

お問い合わせ 国民健康保険課 賦課徴収係 ☎ 73-1973

消費者相談窓口の開設について

宮古島市の消費者相談窓口を次のとおり開設します。

【相談日】毎週月曜日～金曜日 8:30～12:00
13:00～17:15

※ 土日祝祭日及び年末年始は除きます。

☆第2・第4火曜日(3月10日・24日)は専門の相談員が対応します。

【場所・お問い合わせ】宮古島市役所 平良第二庁舎
商工物産交流課 ☎ 73-2695

夜間「くらしの無料法律相談」

借金のこと等について悩んでいる方、仕事の都合で昼間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ます。

【日時】3月11日(水)・25日(水)
18:00～20:00

【場所】沖縄県宮古合同庁舎1階行政情報コーナー
※ 要電話予約

お問い合わせ 商工物産交流課 ☎ 73-2695

迷ったら相談しよう!



○ケータイのSMSに「アダルトサイト利用料が未納になっているので連絡するように」というメールが届いた。利用していないけど、連絡先の電話番号に電話した方がいいかな?

●電話することで、トラブルが拡大してしまう危険もあるから慌てて電話しないようにしましょう。詳しいことは直接相談室へ問い合わせね。



お問い合わせ 県民生活センター宮古分室 ☎ 72-0199
相談時間 9時～12時 / 13時～16時
平日(月～金) ※ 土・日・祝日除く



MIYAKOJIMA CITY INFORMATION

ふれあい福祉相談室

○法律相談(弁護士対応)
日時:3月10日(火)、24日(火)
場所:社会福祉協議会平良支所
☎ 72-3193 (要予約)

ふれあい福祉相談所

○一般相談(月～金 10時～16時)
○医療相談(医師対応)
○法律相談(司法書士対応)
場所:社会福祉協議会下地支所
☎ 76-2270 (要予約)

平成26年度巡回相談

地域生活支援センター ☎ 74-3719

さぼーと 3月28日(土)

※ 14日→28日に変更しました

※ 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)
地域生活支援センター ☎ 74-3719

「無料人権相談所」

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:市役所平良庁舎1階会議室
■ 3月24日(火) 14:00～16:00
場所:城辺公民館

市民生活課 ☎ 72-3751

女性のための相談窓口

「女性相談室」

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～金 9:00～17:00
■ 場所:平良庁舎4階 女性相談室
宮古島市 女性相談室 ☎ 73-1947



宮古島市に **がんずう長寿** を取り戻そう

特定健診のあとは…

保健指導

健診後の保健指導で、高血圧と高血糖が改善されたMさんの場合
※ 城辺在住 (59歳)



保健指導のおかげで、生活習慣を改善できました。

健診時

体重 (kg)	77.6
BMI	29.4
食後血糖	175
HbA1c	8.2
血圧	160/100
中性脂肪	175
尿糖	+

保健指導治療開始の結果…

全ての数値が改善!!

6ヶ月後

体重 (kg)	71.0
BMI	27.4
食後血糖	127
HbA1c	5.7
血圧	140/82
中性脂肪	
尿糖	(-)

約7Kg減!!
H27.2月現在
68.0kg



After

◆ 血圧の正常値は、収縮期血圧 130mmg 未満、拡張期血圧 85mmg 未満
◆ HbA1c とは、過去 1～2ヶ月間の平均血糖値 正常値:5.6%未満

Mさんの生活習慣はこのように変わりました

Before 指導前

食事

缶コーラ2本、晩酌、油みそ、
ご飯山盛り(300g)

食事療法

食事

コーラ・晩酌・油みそをやめた
ご飯量1食150gへ減らす

運動習慣 なし

運動療法

夕食後、10分ウォーキング

高血糖・高血圧未治療

薬物療法
2種類

・血圧を下げる薬
・糖尿病の薬

特定健診結果をもとに、保健師や栄養士などと一緒に生活習慣を振り返ることで、Mさんのように高血圧、高血糖、脂質異常など改善される方が多くいます。年に一度の特定健診を受けて、ご自身の健康管理に保健指導をご活用ください。今年度の健診を受けてない方は、3月31日(木)までに受けてください。

お問い合わせ 国民健康保険課 保健事業係 ☎ 72-4704

薬開始から、8ヶ月で、お薬が中止になりました!!

市民公開講座

「地域コラボ・島の健康講座」

毎月第4水曜日に開催!!

「災害時の乳児栄養について」

～赤ちゃんを守り抜くためにみんなに知ってほしいこと～

日時:3月25日(水)18:00～19:00
場所:宮古病院1階外来待合室(駐車無料)
講師:涌谷 桐子氏(宮古病院産婦人科医)

お問い合わせ
健康増進課
健康づくり係
☎ 73-1978
宮古病院地域連携室
☎ 72-3151

ケーブルテレビの「デジアナ変換サービス」は3月で終了します

暫定的にアナログテレビでもケーブルテレビ経由で地上波デジタル放送を視聴できる「デジアナ変換サービス」は27年3月30日に終了します。引き続き、デジタル放送を見るには次の3つの受信方法があります。

- ・ケーブルテレビと契約し、デジタルSTB（セットトップボックス）を設置する
- ・デジタルテレビに買い替える
- ・地デジチューナーを購入し、アナログテレビに接続する



デジアナ変換は、3月30日に終了します。
デジタル放送の準備をお早めに！！

また、NHK放送受信料全額免除世帯については、地デジチューナーの無償給付を受けられる場合があります。

お問い合わせ
総務省地デジコールセンター ☎ 0570 (07) 0101
または



普通自動車税の重課割合が変わります！

新規登録から一定年数を経過した環境負荷の大きい自動車に対しては税率を重くする自動車税のグリーン化が実施されていますが、平成27年4月より重課割合が概ね10%から15%に引き上げられます。

- ※ 電気自動車、天然ガス自動車、ガソリンハイブリット車、メタノール自動車、一般乗合バス及び被けん引車は対象外
- ※ バス（一般乗合バスを除く）及びトラック（被けん引車を除く）については、平成27年度以降も概ね10%重課

【平成27年度に重課対象となる自動車】

ディーゼル車	平成16年3月31日までに新車新規登録を受けたもの
ガソリン車・LPG車	平成14年3月31日までに新車新規登録を受けたもの

※ 自動車検査証の初度登録年月をご確認ください

例 平成14年3月31日までに新車新規登録を受けた普通自動車で標準税率39,500円の場合



現行
重課税率（10%）
43,400円



平成27年度～
重課税率（15%）
45,400円

お問い合わせ 沖縄県宮古事務所県税課 ☎ 72-2553
時間 8:30~12:00/13:00~17:15 平日（月～金）※土・日・祝日除く

平成26年12月1日から

「児童扶養手当法」の一部が改正されました

これまで、公的年金（遺族年金、障害年金、老齢年金、労災年金、遺族補償など）を受給する方は児童扶養手当を受給できませんでしたが、平成26年12月以降は、年金額が児童扶養手当額より低い方は、その差額分の児童扶養手当を受給できるようになりました。

今回の改正により新たに手当を受け取れる場合

- ・お子さんを養育している祖父母等が、定額の老齢年金を受給している場合
- ・父子家庭で、お子さんが低額の遺族厚生年金のみを受給している場合
- ・母子家庭で、離婚後に父が死亡し、お子さんが低額の遺族厚生年金のみを受給している場合など

〈参考：児童扶養手当の月額〉（平成26年4月～）

- ・子ども1人の場合
全部支給：41,020円
一部支給：41,010～9,680円（所得に応じて決定されます）
- ・子ども2人以上の加算額
2人目：5,000円 3人目以降1人につき：3,000円

新たに手当を受給するための手続き

児童扶養手当を受給するためには、児童家庭課への申請が必要です。



支給開始日

- ◆ 手当は申請の翌月分から支給開始となります。ただし、これまで公的年金を受給していたことにより児童扶養手当を受給できなかった方のうち、平成26年12月1日に支給要件を満たしている方が、平成27年3月までに申請した場合は、平成26年12月分の手当から受給できます。
- ◆ 平成26年12月～平成27年3月分の手当は、平成27年4月に支払われます。

お問い合わせ 児童家庭課 児童母子係 ☎ 73-1966

乳幼児健診【会場変更】のお知らせ

平成27年4月より、下記のとおり全地区『平良保健センター』で毎月実施します。

地区	旧		新	
	会場	実施日	会場	実施日
平良	平良保健センター	毎月	平良保健センター	毎月
城辺	城辺改善センター	2ヶ月に1回		
下地	下地保健センター			
上野				
伊良部	東地区構造改善センター	3ヶ月に1回		

お問い合わせ 健康増進課 予防係 ☎ 73-1978 平良保健センター ☎ 73-4572

"—•ÀAI G1?/"9ä!!!ZeHò2
AÊ8I Ê1X3 â1)I "—•À Ý
%o{XA\$ 5Z/
}- 8Ôyy R á D ÔçÚ£
}- wÔty vyaçpt
}- wMOy Ös ç '¿ ÷ Šq^è£
}Ösì yy d

â1 öaI!%Ý IQ HÊ\$! 1`I.
•Z/
"—•%oÝ~ 83.5985

元気な BABY

はるき
濱川 遥揮 くん

平成 26 年 8 月 21 日 生まれ・平良
父：史也 母：梢

元気な BABY 募集中！

詳しくは広報係まで！

☎ 72-3750 FAX 73-1645

Eメール

ph.pr@city.miyakojima.lg.jp



宮古島の人口

平成 27 年 1 月 30 日現在
※人口は外国人数を含む

宮古島の人口 54,689 (- 17)

平良 36,945 (+ 32)

城辺 6,274 (- 23)

上野 2,988 (± 0)

下地 3,070 (- 20)

伊良部 5,412 (- 6)

男性 27,226 (- 8)

女性 27,463 (- 9)

世帯数 25,178 (+ 5)



(1月の人口動態)

転入 106 転出 133 出生 68 死亡 49



ゆいみなあフェスタが開催されました (1/24)

PHOTOGRAPH



利用者が一年の文化活動成果を発表・展示



観客も一緒に健康体操



ママさんコーラスの素敵ハーモニー



流麗な書にも一つ一つ個性が光ります



かわいい苔玉



ゆいみなあでは様々な講座が開かれています