

第47代三又宮古島誕生



ミスサンゴ 久貝真里奈さん

ミスニッポン 伊川実里さん

ミスグリーンビーム 砂川愛莉紗さん

広報

みやこじま

Miyakojima City Public Relations

令和3年
2021
No. 192

【TOPIC】
P2～P4 特集1
第47代ミス宮古島誕生
P6～P7 特集2
「コロナ禍」でのフレイル予防

広報みやこじま 2021年9月号

【編集・発行】
宮古島市役所 企画政策部 秘書広報課 広報係

電話 0980-72-3751 (代表) FAX 0980-72-3795
ホームページ <https://www.city.miyakojima.lg.jp/>



ゆず 比嘉 柚 ちゃん
R2.1.8 生・平良
父：禎章 母：浩子



玉那覇 太賀 くん
R2.1.22 生・平良
父：ただし 母：アレキサドリア



はな 狩俣 羽那 ちゃん
R2.1.29 生・平良
父：雅弥 母：優子



みおり 砂川 美桜凛 ちゃん
R2.4.4 生・平良
父：力也 母：成美



ゆうし 伊計 悠士 くん
R1.12.31 生・平良
父：光 母：志織



しほ 濱川 菜帆 ちゃん
R1.12.8 生・平良
父：史也 母：梢



れんと 與儀 蓮仁 くん
R2.6.3 生・佐良浜
父：麻仁 母：満里奈



みおり 砂川 美桜凛 ちゃん
R2.4.4 生・平良
父：力也 母：成美

元気なBABY

元気なBABY 大募集!

お申込みはこちらから
☎ 72-3750
Eメール
ph.pr@city.miyakojima.lg.jp



元気なBABY ご応募について
適用日：R3年1月1日

現在、ご応募多数により掲載まで1年以上お時間をいただいております。状況改善のため、ルールを取り決めさせていただきます。
★ご応募資格は誕生日から1歳6ヶ月までのお子さま。★写真は対象のお子さまお一人のみ、縦で撮影してください。★現在宮古島市にお住まいのお子様。 ※複数のお子さまが写っている場合、お名前などの紹介は1歳6ヶ月までのお子さまのみ掲載します。



ベジタブルドライカレー

【材料】(4人分)

- 豚ひき肉 100g
- ニンニク(1個)
- 玉葱(1個)
- ナス(2本)
- ピーマン(2個)
- トマト(1個)
- 人参(1本)
- ご飯(200g)
- オリーブ油(大さじ1×3)
- 塩コショウ(少々)
- カレー粉(大さじ2)
- ケチャップ(大さじ3)
- ウスターソース(大さじ1)
- 醤油(大さじ1)
- 青のり…適宜
- らっきょう甘酢漬(市販)…適宜

1人分あたりの摂取量

エネルギー：550kcal
タンパク質：9.0g
脂質：14.2g
炭水化物：41.3g
塩分：1.5g

みよこの旬ごはん
カレー粉には、食欲増進や消化を高める、胃を丈夫にするなどの効果があります。夏野菜をたっぷり使い、バランスも良く、暑さを乗り切るためにおすすめの一品です。

作り方

- ①ナス・玉葱・ピーマン・トマトをみじん切り、ニンニクは薄くスライス、人参は千切りにそれぞれ切る
- ②フライパンにオリーブ油(大さじ1)を入れて、ニンニクをきつね色になるまで炒めたら取り出す
- ③取り出したフライパンにオリーブ油(大さじ1)を入れ、人参を炒めて火が通ったら取り出す
- ④取り出したフライパンにオリーブ油(大さじ1)を入れ、豚ひき肉を入れてバラバラになるまで炒める
- ⑤玉葱をしんなりするまで炒めたら、ナスを加えて火が通るまで炒める
- ⑥塩こしょうとカレー粉を入れて全体に絡める
- ⑦カレー色が出たらトマトとケチャップを加え炒める
- ⑧醤油とソースで味を整え、ピーマンと人参を入れて混ぜ合わせる
- ⑨器にご飯を盛り、青のりをかけ、⑧のできたドライカレーをよそってニンニクを散らす
- ⑩らっきょう甘酢漬(市販)を添えて完成

レシピ考案 宮古島市食生活改善推進員協議会(3班)



宮古島市
ホームページ



宮古島市勢要覧



ふるさと納税
特設サイト



エコアイランド宮古島
ホームページ

Miss Miyako Island



第47代ミス宮古島誕生 ～新たな宮古島のPR～



第46代から第47代へ受け継がれる想い

8月1日、未来創造センターでミス宮古島発表会が行われ、第46代ミス宮古島から第47代ミス宮古島へとたすきが引き継がれました。

新しくミス宮古島となったのは、久貝真里奈さん（ミスサンゴ）、伊川実里さん（ミスティダ）、砂川愛莉紗さん（ミスブーゲンビレア）の3名。今年のミス宮古島の発表会は宮古島夏まつりの延期により、関係者のみで行われましたが、第47代ミ

ス宮古島によるスピーチでは、それぞれの想いのこもったスピーチに会場からは温かい拍手が送られました。また、異例の2年間ミス宮古島としての役目を果たした第46代ミス宮古島の活動を紹介する映像が流れ、どんときも前向きな笑顔で宮古島のPRに励んでくれた3名に感謝状が贈られました。

昨年、観光業界を襲ったのが、新型コロナウイルス感染症の全国的な広がりです。イベントの中止や渡航の自粛など、第46代ミス宮古島はこれまでのようなPR活動の場が失われ、思うような活動が難しくなっていました。しかし、その中でも自分たちができることを模索し、SNSでの情報発信やテレビへの出演、動画配信など、さまざまな方法で宮古島の魅力を発信し続けました。

第47代の3名は、自主性、積極性があり、この困難な状況の中でも前向きに挑戦してくれるミス宮古島になってくれるのではないかと選出されました。

本誌インタビューの際にも、誌面に全て書ききれないほど宮古島への想いや挑戦したいことを沢山話してくださり、宮古島への愛と情熱、そして宮古島のために活動したいという想いが溢れていることが伝わってきました。

宮古島の魅力発信のため、第47代ミス宮古島の挑戦がはじまります。

-Profile-



Miss Sun ミスティダ 伊川実里さん

- 出身：平良
- 趣味・特技：クラリネット、観葉植物を育てること
- 癒やしのひととき：愛犬と過ごす時間
- 宮古島での思い出
私は同世代の親戚が多く、休日はよく親戚みんなで集まって、公園やプールに行ったり、自転車に乗ったり、近所でかくれんぼや鬼ごっこをしたりして遊んでいました。そして祖母がアイスクーキー（宮古で昔から親しまれている割り箸に刺さったアイス）を作っていたので、遊んだ後はみんなでアイスクーキーを食べていました。今でもアイスクーキーを食べると幼少期の楽しかった思い出が蘇ります。



Miss Bougainvillea ミスブーゲンビレア 砂川愛莉紗さん



- 出身：平良
- 趣味・特技：美容
- 癒やしのひととき：
アロマを焚いて、寝る前にストレッチすること
- 宮古島での思い出
小さいころは、よくおばあちゃんの家遊びに行っていました。一緒に遊んだり、おばあちゃん手作りのパンピンをよく食べました。小・中学校とバスケット部に所属し毎日練習三昧で、練習後にみんなで食べたシャーベットは青春の味です。高校でダンスに出会い、宮古島夏まつりやダンケフェスト、まていライブなど様々なイベントに参加させてもらい充実した毎日を過ごしました。ダンスを通して出会った先生や友達などの繋がりは、私の宝物です。

久貝真里奈さん Miss Coral ミスサンゴ

- 出身：伊良部
- 趣味・特技：マラソン・シュノーケル・登山など体を動かすアウトドアなこと、旅行・映画鑑賞・カメラ・食べ歩きなど
- 癒やしのひととき：海で夕日を見たり星空を見ること
- 宮古島での思い出
夏に父とよく近所の公園や海に星空を見にいったことです。父は星にとっても詳しく、星座やそれに関わる話をたくさん教えてくれました。星座パネルを持って一緒に星座を探したことがとても楽しかったことを覚えています。宮古島は天の川が見られる数少ない貴重な場所。子供の頃から貴重な体験をさせてくれた父には感謝しています。今でも天気の良い日は父と夜空に輝く満天の星空を見ながらたくさんのことを話しています。

貸与奨学生募集のお知らせ

みやこじま
子育て応援団

令和4年度 高校育英貸与奨学生予約採用

- 対象 令和4年4月に高等学校、専修学校高等課程に進学を予定している中学校3年生
- 応募資格 ※①及び②の条件を満たす者
 - ①沖縄県内に住所を有する者の子弟
 - ②中学校3年生で令和4年4月に高等学校、専修学校高等課程に進学を予定する生徒
- 申込方法 出願書類を中学校から受け取り、学校が定める提出期間（概ね9月下旬頃）までに中学校へ提出
- 問合せ 在学している学校の奨学金担当者



令和3年度 高校育英貸与奨学生及び高等学校貸与奨学生の追加募集

- 対象 高等学校または専修学校高等課程に在学している生徒
- 応募資格 ※①及び②の条件を満たす者
 - ①沖縄県内に住所を有する者の子弟
 - ②高等学校または専修学校高等課程に在学する生徒
- 申込方法 出願書類を学校から受け取り、学校が定める提出期間（概ね9月中旬～下旬頃）までに学校へ提出
- 問合せ 在学している学校の奨学金担当者



借りられる金額 (月額)	公立		私立	私立	
	自宅通学	自宅外通学		自宅通学	自宅外通学
	18,000円	23,000円		30,000円	35,000円

国立県営福岡障害者職業能力開発校 訓練生募集（障がいのある方）

訓練科 (定員)	機械CAD科	20人	流通ビジネス科	25人
	プログラム設計科	20人	音声パソコンコース (視覚障がいのある方)	5人
	商業デザイン科	20人		
	OA事務科	20人	総合実務科(知的障がいのある方)	20人

就職のための
技術を身につける!



■応募資格 身体障がい、精神障がい、知的障がい、発達障がい、高次脳機能障がい、難病などのある方（手帳の有無を問いません）

■募集期間 8月2日(月)～10月29日(金) 入校日 令和4年4月8日(金)

○応募方法など、詳しくは下記またはお近くのハローワークにお問合わせください。

■問 福岡障害者職業能力開発校 TEL 093-741-5431 / FAX 093-741-1340
【ホームページ】<http://www.fukuoka-kunren.ac.jp>

▼HPはこちら



大好きな宮古島の魅力を私達が届けます!

伊川 自然の豊かさ 人の温かさ
久貝 海外のような 雰囲気を味わえる
砂川 海、星が綺麗な人が温かい
♡私が思う♡
♡みやこの魅力♡

○3人が特にPR・取組みたいこと、意気込み

ミスサンゴ(久貝)

ミスサンゴの役割は、宮古島の自然や環境について発信することです。美しい海、夜空に輝く満天の星空など、サンゴでできた美しい宮古諸島の魅力を国内外へ伝えていきたいです。そして、その美しい自然を守るために宮古島で活躍されているボランティアの方々と協力し活動して参りたいと考えております。これからミス宮古島として活動させて頂くことがとても楽しみです。先輩方から受け取った伝統・歴史・そして想いを私たちが引き継ぎ、宮古島の観光の顔として宮古島の魅力を伝えていきます。宮古島を愛する想いを胸に精進して参りますので、どうぞよろしくお願い致します。

ミスティダ(伊川)

私は生き物が大好きなので、宮古島の生き物とふれあい、その魅力を伝えたいです。また、自然保護活動などを通して宮古島の生き物を守り、その活動を広めていきたいです。ミス宮古島として宮古島のために活動できることに喜びと感謝でいっぱいです。先輩方から受け継がれた思いや責任をしっかりと引き継ぎ、宮古島を愛する気持ちを大切に頑張りたいです。宮古島のティダ(太陽)のように明るく笑顔で、宮古島の魅力を伝えていきたいです。この貴重な一年間、宮古島に恩返しができるように頑張りたいです。

ミスブーゲンビレア(砂川)

私は「食」を学ぶことが好きなので、郷土料理や美と健康に良い島の食材を通して宮古島の魅力を発信したいです。そのために、学生や飲食業界の方と一緒に島野菜や特産品を使った創作料理を作り動画配信したいと考えております。また、伝統芸能体験や企業様に向き職場体験の様子を配信するなど、島内に住む学生の就職の視野が広がるような取組みをしたいです。沢山の方に支えて頂き、ミス宮古島の活動をする事ができております。周りの皆様への感謝の気持ちを忘れず、3人で協力し合って、島外はもちろん宮古島の方にも島の良さを伝えていきたいです。1年間よろしくお願い致します。

SNSで
宮古島の魅力を
配信中です♪

Facebook



Instagram



ぜひ Check して
くださいな♪



「コロナ禍」でのフレイル予防

感染予防のために外出を控え、動かないこと（生活不活発）が続くと、「フレイル（虚弱）」が進んでしまいます。感染症の流行が収束した後、元気に外出できるように、毎日続けることのできる生活習慣を身に付けましょう。

フレイルは、要介護の一手手前

フレイルとは、「元気な状態と介護が必要な状態の中間にある状態」です。新型コロナウイルス感染症の流行で自粛生活が長く今、活動量の低下（動かないこと）が原因で、フレイル状態の高齢者が増加しています。外出を控え過ぎると身体的な衰えだけでなく、認知機能の低下や心の健康を損なう恐れもあります。

フレイルの状態を放置すると、要介護状態になりやすくなりますが、早期に発見し適切に対策すれば、再び健康な状態に戻れることが分かっています。



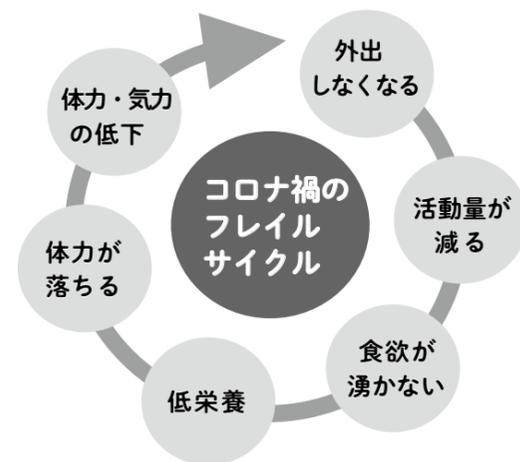
まずは「フレイルチェック」

- ここ6ヶ月間で2~3kg以上体重が減少した
 - 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思う
 - ウォーキングなどの運動を週1回以上していない
 - 5分前のことが思い出せない
 - ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする
- 3つ以上該当した人は、フレイル状態の可能性ががあります。少しずつ生活習慣を改善しましょう！

3つの習慣づくりでフレイルを予防！

運動 × 良い食事 × 社会参加

フレイルを予防するには「運動」「良い食事」「社会参加」の3つの習慣が大切です。重要なのは続けること。続ける上で重要なのは「頑張りやすいこと」です。毎日の習慣にできるように、背伸びをした目標づくりはせずに、少しずつ取り組みましょう。



- ・生活リズムが乱れがち
- ・外出機会がさらに減る
- ・運動不足と低栄養がフレイルを加速

記事協力：ふじみ野市 / 監修：筑波大学 人間系 教授 山田 実 氏

家の中でじっとしていたら、感染予防はできても要介護になってしまう

活動を自粛し、誰とも会わず家の中でじっとしていたら確かに感染予防はできます。しかし動かないこと（生活不活発）でフレイル状態となり、要支援・要介護状態になってしまうことが心配です。今からでもフレイル予防を始めましょう。



習慣 1 運動

おすすめはウォーキング

年齢を重ねるごとに筋肉は小さくなり、力を出しづらくなります。特に身体を支えるために重要な脚・腰の大きな筋肉が、加齢とともに弱りやすくなる分かっていきます。その結果、歩く速度が遅くなったり、転倒しやすくなったりして、最終的には要介護状態を引き寄せます。ウォーキングは脚・腰の筋肉をしっかり動かすことができるので、筋力維持に効果があります。

肉や魚の厚みは、手のひらと同じくらい



たんぱく質は、肉・魚・大豆製品、乳製品、卵などに豊富に含まれており、それらの製品を本人の両方の手のひらに乗せた量が、1日の摂取目安です（手ばかり栄養法）。このとき、肉や魚の厚みは手のひらと同じくらいです。

習慣 3 社会参加

フレイルの入り口

社会とのつながりを失うことはフレイルの最初の入り口です。新型コロナウイルスの流行以降、人との会話が減ってしまった人は多いと思います。会話量の減少は、お口の機能が低下して食事をとりづらくなったり、考える機会が減ることで認知機能が低下しやすくなったりするなど、さまざまな悪影響をもたらします。人と交流する方法は、直接会って話す以外にも、電話やメール、手紙など、さまざまな手段があります。どんな手段でも良いので、週1回以上は家族や友人、地域の人と交流しましょう。

予約や約束で生活にリズムを

若い人でも休日に予定が無ければ「今日はパジャマのままでいいか」「昼までダラダラしていよう」といついっせいで済んでしまうものです。「予定」という大きな課題があるからこそ、誰かに会うために、予定の時間から逆算して身支度を調べます。約束が無くても、毎日同じ時間にウォーキングをすると、よくすれ違う・見かける人ができます。そういった人とあいさつするなど、ぜひ地域とつながりをもってください。

問 高齢者支援課（73-1979）

習慣 2 良い食事

たんぱく質を摂りましょう

高齢者の食事は特に「たんぱく質」が不足気味です。たんぱく質は、筋肉を維持・強化する上でとても重要です。筋肉は日々作られる一方で、常に壊されます。高齢になると、作られる筋肉よりも壊される筋肉の方が多くなるため、しっかりとたんぱく質を摂る必要があります。高齢者は1日に体重1kg当たり1g〜1.2g以上のたんぱく質を摂取することが望ましいです。

【例】体重50kgの人：50g〜60g

1日3食で効率よく吸収

たんぱく質は毎食摂ることで効率よく吸収できます。目安となる量を、3食に分けて摂りましょう。

食材	食材の量	たんぱく質の量
皮なし鶏むね	100g	23.3g
アジの開き	1枚	16.2g
水煮ツナ缶	1缶	16.0g
納豆	1パック	7.4g
低脂肪乳	200ml	7.6g

その119番、本当に必要ですか？

9月9日は 救急の日



●救急の日とは

9月9日は、語呂合わせで「救急の日」です。「救急の日」は、救急業務及び救急医療に対して皆様方に理解と認識を深めるとともに、救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的に定められました。この日には全国各地において応急手当の講習会を中心とした救急に関する様々な行事が実施されています。

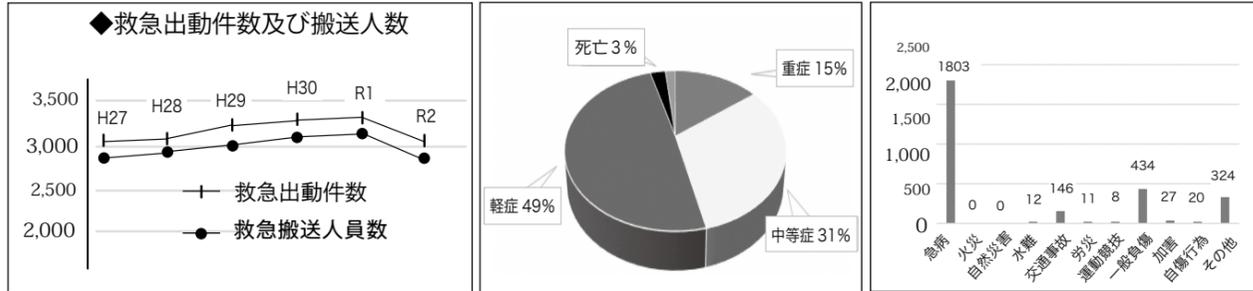
●宮古島市における救急出動及び搬送状況

宮古島市の過去10年間の救急出動件数及び搬送人員は、年々増加傾向にあります。平成26年に初めて救急出動件数が3,000件を超え、令和2年は3,042件の救急出動件数で2,785人の方々が救急車で搬送されました。前年と比べて救急出動件数が376件(410人)減少しましたが、主な要因としてコロナの拡大による衛生意識の向上や外出自粛などが考えられます。搬送された方々の事故種別は、急病が1,803人(64.7%)でトップ、次いで一般負傷434人(15.6%)、その他324人(11.6%)、交通事故146人(5.2%)です。傷病程度別では半数以上の1,375人(49%)が入院を必要としない軽傷です。

このままでは真に緊急を要し、救急車が必要な方への対応が遅れてしまう可能性があり、救命率に影響がでるおそれがありますので、「救急車の適正利用」をお願い致します。

傷病程度別搬送人員(令和2年)

事故種別搬送人数(令和2年)



【お問合せ】消防本部 警防課 ☎ 72-0943

安心ゆいメールに登録しませんか？

登録方法

- ① 携帯電話・パソコンで下記アドレスまたはQRコードから空メールを送信
- ② 返信メールのURLにアクセス
- ③ アクセス先に記載された登録手順に従って登録

【登録用メールアドレス】 【登録用QRコード】

touroku@yui-ml.police.
pref.okinawa.jp



※登録は無料ですが、別途通信料がかかります。

地域の安全に関する
情報を配信中！

- 防犯情報
- 不審者情報
- 交通安全情報
- 重要事件手配情報
- 警察からのお知らせ



問 警察本部生活安全部生活安全企画課
☎ 098-862-0110(内線 3053)
または最寄りの警察署

令和3年度
宮古島市

花いっぱい推進事業

宮古島市では、花いっぱいの美しい
島づくりを目的に本事業を行っています

参加資格 本事業に賛同する市民団体、グループ
例) 各自治会、各団体グループ、学校(小中高)、
PTA、各企業、公共団体、道路の里親

申込期間 9月6日(月)9:00
～9月30日(木)17:00

※土日、祝日、お昼時間(12～13時)は不可。
※申込時に作業日の日程調整があります。
※受付は先着順です。

花の種類・数量

ペチュニア、ペゴニア、ナデシコ
インパチェンス、マリーゴールド、サルビア
1団体 合計300～1,500本まで
(一種類あたり300本まで)

申込方法 申込書を記入し、みどり推進課へ持参。

申込書配布 みどり推進課または本市HPより
ダウンロード

作業内容 参加団体による花苗の鉢上げ作業

- ・作業用具等はみどり推進課で準備します。
- ・必ず5～6人で参加してください。
- ・マスク着用・検温・消毒にご協力ください。
※体調不良の方のご参加はお控えください。

作業場所 みどり推進課(東側育苗施設内)

実施期間 10月4日～12月3日

※日曜・祝日を除く

【午前の部】 9:00～10:30 / 10:30～12:00

【午後の部】 13:30～15:00 / 15:00～16:30

みどり推進課の指導のもと取り組んで下さい。

※花の植付場所、作業管理状況等の写真を
提出していただきます。

※トレイは植付後、必ず洗って速やかに返却。
※詳しい内容は、下記までお問合せください。

問 みどり推進課 ☎ 72-9784 / 72-9815
FAX: 72-6242

災害・緊急時に

宮古島市から防災情報を配信しています！

防災行政無線

市内全域(127箇所)に設置した屋外スピーカーから放送します。
聞き逃した場合は、放送後24時間以内に☎0980-75-3081に
発信すると、放送内容が確認できます。

エフエムみやこへの緊急割込み放送

災害が発生した時や発生する恐れがある場合に、自動で
エフエムみやこの放送に割込み、緊急放送を行います。

登録制メール



アドレス



登録方法

LINE



市公式LINE

Twitter



市防災Twitter



防災アプリ「ハザードン」



Android版

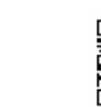


iOS版



設定方法等

Yahoo! 防災速報(自治体からの緊急情報)



設定方法等(市HP)



アプリ紹介



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、ご来場ください。

期日	催し物	入場料(円)	開場と開演	主催/連絡先
11(土)	飯島バレエスクール宮古支部 第14回発表会	1,000	開場:14:00 開演:15:00	(株)飯島バレエスクール ☎ 090-1179-7574
26(日)	北中学校吹奏楽部定期演奏会	無料	開場:13:00 開演:14:00	宮古島市立北中学校 ☎ 72-9737

こころの健康について考えてみませんか? ～9月10日から16日は自殺予防週間です～

沖縄県では年間200人以上の方が自殺で亡くなっています。
悩んでいる人に気づいたら、どうか優しく声をかけてみてください。
その小さな気づきと声かけで守れる命がきっとあります。



相談機関	連絡先	利用日時
宮古保健所 地域保健班	72-8447	月～金 9:00～11:30 13:00～16:30
宮古島市役所 障がい福祉課	73-1975	
沖縄いのちの電話	098-866-4343	年中無休 10:00～23:00

◎宮古保健所では「精神科医師による相談事業」も行っていきます。(無料・要予約)

自殺を防ぐポイント	気づき	傾聴	つなぎ	見守り
	周りの人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	早めに専門家へ相談するよう促す	あたたかく寄り添いじっくり見守る

自殺は、うつ病、疾患、過労、失業、いじめ、家族関係、被虐待など様々な要因で、どの年代でも、だれにでも起こる可能性があります。お電話でも構いません。辛い気持ちを抱えている方はまずはご相談ください。

消費者相談 迷ったら相談しよう!

～公式サイトと思ったら偽サイトだった!～



Q 大手通販サイトで商品を購入したが、商品がなかなか届かない。改めてサイトを見たら、注文したのは公式サイトではなかった。電話やメールで問い合わせるが、返事がない。クレジットカードで決済したので悪用されないか心配。どうしたらいい?

A 有名企業の公式サイトそっくりで作られた偽サイトもあり、詐欺サイトかどうかを見極めるのは困難です。「商品が届かない」「偽物が届いた」「利用明細に覚えのない記載がある」等の被害にあった場合は、カード会社に問い合わせをした後、消費生活センターに相談しましょう。



沖縄県消費生活センター宮古分室 ☎ 72-0199 ▶相談時間: 平日 9時～12時 / 13時～16時

9月 生きいき教室 日程表

※コロナの状況により中止することがあります。参加には一部制限があります。

平良地区	日にち	時間	場所	お問合せ
老福	6(月)、7(火)、13(月)、14(火)、21(火)、27(月)、28(火)	10時	社協(平良支所)ホール	社協 平良支所 ☎ 72-3193
西原・下崎	8(水)、15(水) 22(水)、29(水)	10時	下崎公民館	
荷川取	9(木)、16(木) 30(木)	10時	荷川取公民館	
狩俣	10(金)、17(金) 24(金)	10時	狩俣集落センター	

城辺地区

城辺	6(月)、13(月) 27(月)	10時	社協 城辺支所	社協 城辺支所 ☎ 77-7930
西城 (長北・長中・西中・比嘉)	7(火)、14(火) 21(火)、28(火)	10時	社協 城辺支所	
福嶺	8(水)、15(水) 22(水)、29(水)	10時	社協 城辺支所	
砂川	9(木)、16(木) 30(木)	10時	社協 城辺支所	
西城 (西西・吉田・長南・上区)	10(金)、17(金) 24(金)	10時	社協 城辺支所	

下地地区

洲鎌・棚根 嘉手苜・入江	6(月)、13(月) 27(月)	10時	上野老福センター	社協 下地支所 ☎ 76-2270
川満・来間	7(火)、14(火) 21(火)、28(火)	10時	上野老福センター	
上地	8(水)、15(水) 22(水)、29(水)	10時	上野老福センター	
与那覇	10(金)、17(金) 24(金)	10時	上野老福センター	

上野地区

上野	9(木)、16(木) 30(木)	10時	上野老福センター	社協 上野支所 ☎ 76-2540
----	---------------------	-----	----------	----------------------

伊良部地区

伊良部	毎週 火・木曜日	10時	宮古島市社協 通所介護事業所いらぶ	社協 伊良部支所 ☎ 78-6314
-----	----------	-----	----------------------	-----------------------

9月の図書館

【休館日】

定例休館日：毎週月曜日
 定期館内整理日：16日
 祝日・振替休日：21日（敬老の日振替）
 23日（秋分の日）

宮古島市立図書館 ☎ 72-2235

一般書

☆すみません、2DKってなんですか？
 日下部 理絵 / 著

☆一生スタスタ歩きたいなら、
 たんぱく質をとりなさい
 飯島 勝矢 / 著

☆ウミガメは100キロ沖で恋をする
 菅沼 弘行 / 著

☆ロータスコンフィデンシャル
 今野 敏 / 著

☆余命一年、男をかう
 吉川 トリコ / 著

城辺分館 ☎ 77-8813

一般書

☆よけいなひと言を好かれる
 セリフに変える言いかえ図鑑
 大野 萌子 / 著

☆決定版 糖質オフの教科書
 牧田 善二 / 著

児童書

☆季節の草花あそび 夏
 相澤 悦子 / 著

☆奄美の道で生きものみつけた
 松橋 利光 / 写真

☆ハミガキクエスト
 山岡 ひかる / 作

☆用具室の日曜日
 村上 しいこ / 作

☆ドン・ウッサ
 グッスリだいぼうけん！
 キューライス / 作

☆「ずっと元気」をかなえる
 歯科患者学 高橋 英登 / 著

☆パンどろぼう 柴田 ケイコ / 作

☆アリィはおとどけやさん
 大久保 雨咲 / 絵

健康相談・乳幼児健診9月予定表

健診	日にち	時間	場所
★4か月児健診 ★10か月児健診	17(金)	8時50分～10時30分 12時50分～14時30分	宮古島市 保健センター (宮古島市役所 新庁舎敷地内)
★1歳半児健診 ★3歳半児健診	18(土)、22(水)	8時40分～10時10分 12時40分～14時10分	
★赤ちゃん広場	新型コロナウイルス感染症の状況に応じて 開催日を決定し、個人へ通知します。		
★健康相談	1(水)、8(水)、15(水)、29(水)	14時～16時	健康増進課

※乳幼児健診の対象児には健診日の1～2週間前に封書で通知します。
 対象児の生年月日については、宮古島市ホームページをご確認ください。
 ※母子手帳発行、赤ちゃん計測は予約制です。(予約：宮古島市保健センター ☎ 73-4572)

さとうきび栽培9月のポイント

①かん水
 今夏に植えたさとうきびは、しっかりかん水することで根張りを促され、初期の生育がよくなります。次の製糖期に収穫予定のさとうきびは、積極的なかん水でグングン伸びて重くなります。

②植付のうね幅
 うね幅140cm以上を推奨しています。
 詳しくはこちら▶

③台風後の対策
 雨の少ない台風の後には、塩をかぶって葉が枯れて生育が停滞または減収します。スプリンクラー等を用いて洗い流すと塩害が軽減されます。また、夏植えをしたばかりで畝が崩れて苗が埋まってしまった場合は、芽掘り(土をどかす)や軽い中耕をして発芽を促しましょう。

さとうきびの夏植えに(大型機械委託)補助金があります

対象者
 宮古島市民で、さとうきびの夏植えを大型機械(全茎式プランター・ビレット式プランター)による植付作業を委託する農家。

補助額 10a当 / 2,500円

申請書記布 農政課、JA さとうきび対策室及び各資材店。

申込方法 申請書に記入後、農政課へ持参

申込期限 9月30日(木)

問 農政課 ☎ 79-7813

ブックスタート事業 ※コロナの状況により中止となることがあります。

図書館では、絵本をとおして赤ちゃんとゆっくりふれあい、心安らぐひとときを過ごすことを願って「ブックスタート事業(=読み聞かせの後絵本をプレゼント)」を実施しています。

赤ちゃん向け絵本の
**読み聞かせ&
 絵本をプレゼント**

毎月第2・4週目
日水曜日
 午前10時～11時
 (9月は8、12、22、26日)

【対象】
 令和2年4月以降に生まれた、初めて本事業を利用するお子さん。

持ってくるもの：母子手帳
 場所：市立図書館 ☎ 72-2235
 (未来創造センター内)

9月の博物館



サーツツ ヌ
 休館日 毎週月曜日
 21日(敬老の日振替)
 23日(秋分の日)

問 宮古島市総合博物館 ☎ 73-0567
 Mail: museum@city.miyakojima.lg.jp

十五夜の思い出聞かせてください

今月21日は旧暦の8月15日で「十五夜」にあたります。かつて宮古の子ども達にとって、十五夜は一番とっていいほど楽しみな行事でした。

十五夜が近づくとグループに分かれて月見をするための台を作り、当日はそこでフキャギ(フカギ)やお菓子を食ったり、踊りや劇を発表したりと夜遅くまで楽しんでいました。

博物館では、月見台や十五夜について調査をしています。ご自身の体験談や、昔の十五夜の様子を撮影した写真をお持ちの方は博物館までご連絡ください。



i 9～10月は
自動車点検整備推進強化月間



自動車の使用者は、自動車の不具合による交通事故や公害の防止のため、自動車の適切な保守管理及び点検・整備（日常点検・定期点検等）の実施が義務となっています。

「人と車と環境の調和がとれた車社会」を形成するために、自動車の使用者一人一人が責任をもって日頃から自動車の保守管理を確実に行うことが大切です。

▼詳しくはHP

問 沖縄総合事務局 車両安全課
☎ 098-866-1837



せんねんシネマ & トーク #4 開催

「せんねんシネマ#4」
社会課題を扱う映画鑑賞
& 感想シェア会
9/25 (土)
14:00～17:00

「せんねんトーク#4」
本市で持続可能性に寄与する
活動をしている方々との座談会
(YouTubeLive 配信)
9/29 (水)
19:30～21:00

☆

「エコアイランド宮古島（＝持続可能な島づくり）」に取り組むにあたり、上記イベントを開催します。SDGsや本市の持続可能性について、一緒に学び考えてみませんか？

お気軽にご参加ください。
詳細は下記またはFacebookへ▶



問 エコアイランド推進課 ☎ 73-0950

i 男女共同参画推進事業に関する
研修費を一部補助します

■補助対象
男女共同参画に関する研修会等へ参加する事業

■補助を受けられる方
市内で自主的かつ積極的に
男女共同参画社会の実現に
向けた活動を行う団体
または個人
※事前申請が必要です。



詳しくは下記までお問い合わせください。

問 働く女性の家（ゆいみなあ） ☎ 73-5245

i 合併浄化槽へ転換する方へ
補助金を交付します

単独浄化槽や汲み取り式トイレから合併浄化槽に転換する方へ補助金を交付します。

合併浄化槽とは

台所やお風呂場から出る生活雑排水を、トイレからのし尿と併せて処理できる浄化槽です。

車1台分ほどの駐車
スペースがあれば
設置できます。



■対象者 下記のとおり条件あり。

- ①本市在住で、諸税金を完納している方。
- ②令和3年12月1日～令和4年2月28日までに設置完了できる方。
- ③一戸建ての個人住宅（店舗・事務所以外）※住宅と併用のものは条件があります。※新築や建て替えは対象外。
- ④その他（詳細は環境衛生課まで）

■対象区域 市内全地区
(公共下水道・農漁業集落排水区域外)

■申込期限 11月30日(火)

■申込方法 下記へ電話での受付。

※必要書類等は申込みの際に説明します。
※予算の範囲内で補助金を交付します。

問 環境衛生課 ☎ 75-5339

i マイナンバーカードを
休日交付します(予約制)



9月12日(日)
マイナンバーカードの
休日交付を行います。
※要予約

予約受付

予約期間 8月30日(月)～9月9日(木)
(平日 8:30～17:15)

※予約期間内であっても枠が埋まり次第終了。

予約人数 先着 66人

予約方法 下記へ電話にて予約

■交付日時 9月12日(日)
9:00～12:00 / 13:00～16:00

■場所 市役所1階 市民課

■交付条件 事前予約を済ませていて、下記
を持参しご本人が来庁できる方

■必要なもの はがき、通知カード、
身分証(運転免許証)

※運転免許証がない方は、保険証や
離島割引カード等、身分を証明
できるもの2点が必要です。



※予約状況は本市HPから確認できます▼

問 市民課 窓口係 マイナンバー担当
☎ 72-3751(代)



i コロナ禍の影響で
経済的に困りの方へ

コロナ禍の影響により失業の恐れのある方や
収入が減少して生活にお困りの方は、福祉政
策課、生活福祉課にご来所ください。

生活保護制度を含めた
各種施策について
相談を受付けます。



問 福祉政策課 ☎ 73-1981
生活福祉課 ☎ 73-1962



納税のお知らせ

納期限：9月30日(木)

・介護保険料普通徴収3期
▶高齢者支援課 介護保険料係 ☎ 73-1964

・国民健康保険税3期
▶国民健康保険課 賦課徴収係 ☎ 73-1973

・後期高齢者医療保険料3期
▶国民健康保険課 後期高齢者医療係
☎ 72-3751(代)(内2646、2647)



相談コーナー

国民健康保険税 夜間納付窓口開設日時

・9月9日(木)、22日(水)17時15分～19時
・場所：市役所1階 国民健康保険課
・お問合せ：国民健康保険課 ☎ 73-1973

ふれあい総合相談支援センター

・毎週 月～金(祝祭日除く)
・受付時間 8時30分～17時
・場所：社会福祉協議会 ☎ 72-3193



無料人権相談

・9月21日(火) 13時半～16時
場所：市役所1階 地域振興課
・お問合せ：地域振興課 ☎ 73-4905

女性相談室

・毎週 月～金 9時～17時
・場所：市役所1階 児童家庭課 ☎ 73-1947

消費者相談窓口

・平日：10時～12時/13時～16時
・場所：市役所1階 地域振興課 ☎ 73-2695
・消費者ホットライン ☎ 188

夜間「暮らしの無料消費者相談」

・日時：9月8日(水)、22日(水)
18時～20時 ※要予約
・場所：市役所1階 地域振興課
・お問合せ：地域振興課 生活安全係 ☎ 73-4905

みやこ下地島空港ターミナル

夏休み 絵画コンクール 2021

作品募集テーマ
「千年先の、未来へ。」
残したい風景

■応募対象 市内の小学生
■応募締切 9月15日(水)

■作品サイズ 八つ切サイズの画用紙
(271mm×283mm)

■応募方法 下記へ郵送または持ち込み。
■応募先・お問い合わせ
〒906-0507 宮古島市伊良部字佐和田1727
みやこ下地島空港ターミナル ☎78-6365



全国一斉 子どものための養育費相談会

沖縄県司法書士青年の会は、全国青年司法書士協議会と共催で、養育費に関する電話相談会を開催します。「養育費の支払いがない」、「コロナ禍で支払いが困難になった」など、養育費でお悩みの方、ぜひご相談ください。

日時 9月25日(土) 10:00~16:00
※相談無料、秘密厳守、予約不要

☎0120-567-301 (フリーダイヤル)

※当日のみの専用番号です。

問 沖縄県司法書士青年の会 ☎098-851-4606



犬の飼い主さん 散歩時のマナーを守りましょう

- 散歩時の犬のふんは持ち帰る
- ふんを持ち帰るための道具を持って出掛ける
- 2メートル以内のリードを必ずつける
- 放し飼いは本市飼い犬取締条例違反です

飼い犬が亡くなったり、飼い主変更や引っ越した場合は、下記までご連絡ください。

問 環境衛生課 ☎75-5121 犬や猫などを捨てたり虐待を見つけたら110番!

介護保険第1号被保険者 介護保険料の減免申請

コロナの影響により、主たる生計維持者が下記に該当する場合、介護保険料が減免できます。 ※減免には、申請後承認が必要です。

対象者 ①または②に該当する世帯の方。

① コロナの影響で主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った世帯の方
→令和3年度分の介護保険料が全額免除

② コロナの影響で主たる生計維持者の収入減少が見込まれる世帯の方
→令和3年度分の介護保険料が一部免除

※主たる生計維持者が下記すべてに該当する場合

- 令和3年中の事業収入、不動産収入、山林収入、給与収入のいずれかが令和2年中と比べて10分の3以上減少見込み
- 収入減少が見込まれる種類の所得を除いて、令和2年中の所得の合計額が400万円以下

必要書類

- ① 医者による診断書 (コロナにより死亡した場合は死亡診断書の写し、重篤な傷病を負った場合は傷病診断書の写し)
- ② 令和3年度の介護保険料納付通知書
- ③ 令和2年の確定申告書の写しや源泉徴収票の写し
- ④ 令和3年1月~申請日現在までの給与明細等、収入がわかるもの(世帯員全員分)

問 高齢者支援課 ☎73-1964

野良猫にエサをあげないで! フンなどで、まわりの人が困っています

- 置きエサは絶対にしない
- 猫用トイレを自宅に必ず設置
- ご近所へ迷惑をかけない
- 避妊・去勢手術を必ず行う

猫は繁殖力が強い動物です 年2回以上出産し、一年後は20頭以上に!

大人の皆さん、体力・運動能力調査に挑戦しよう!

令和3年度 体力・運動能力調査を実施します。

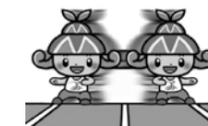
日時 10月1日(金)~8日(金) 13:00~15:00 ※土・日・月曜日を除く

場所 総合体育館 対象 20歳以上

申込締切 9月21日(火)17時

事前に申し込みが必要です。参加を希望する方は、下記までご連絡ください。(年齢ごとに定員あり。先着順です)

問 宮古島市教育委員会 生涯学習振興課 ☎72-3764



千年祭(SDGs アイデアコンテスト) 出場者エントリー受付中

令和4年2月開催予定の「千年祭(SDGs アイデアコンテスト)」への出場者を募集します。

私たちが暮らす宮古島市の持続可能な未来に向けた「わたしはこんな方法で宮古島市を持続可能にする」というアイデアをお待ちしています!

■応募締切 9月17日(金)

応募方法や注意事項など、詳しくは本市ホームページをご覧ください。

問 エコアイランド推進課 ☎73-0950



東京2020パラリンピック聖火フェスティバル(採火式)が行われました

8月14日(土)、漲水御嶽で東京2020パラリンピックに向けた聖火の採火式が行われました。式では、司による御願の後、パラアスリートの新崎祥太さん(陸上・写真左)と伊良波克子さん(卓球・写真右)のお二人によって、線香に灯された火がランタンに移されました。同日、県内14市町の火が一つになり、東京へ向け出立しました。



令和3年度 狂犬病予防注射

下記の動物病院で狂犬病予防注射を行っています。飼い犬の狂犬病予防注射がまだの場合は、かかりつけの動物病院で接種を済ませてください。

■持参するもの 通知ハガキ、犬鑑札
※犬の登録がまだの方は動物病院で登録ができます。予防接種と一緒に登録してください。

麻布十番犬猫クリニック宮古島分院	☎79-8612
宮里動物病院	☎73-6130
赤嶺獣医科医院	☎72-7976
ちばな動物病院	☎73-8853

飼い犬登録数 3,100頭 接種済み数(接種率) 1,267頭(40.8%) ※令和3年7月31日現在

問 環境衛生課 ☎75-5121



犬・猫の去勢・避妊手術に助成金があります

■助成金額

(1頭)	去勢手術	避妊手術
犬	5,000円	10,000円
猫	2,500円	5,000円

※手術費用から助成金額を差引いた額を病院に支払う。(手術金額は病院により異なる)

■動物病院へ持参するもの
犬：犬鑑札、令和3年度狂犬病予防注射接種済票
猫：飼い主の住民票抄本

問 環境衛生課 ☎75-5121



会員募集!!

60歳からの新しいステージへ

詳しくはシルバー人材センターへ

高齢者活躍人材確保育成事業
(公社)沖縄県シルバー人材センター連合
TEL(098)871-0330







宮古島の人口

令和3年7月31日現在
※人口は外国人数を含む



(7月の人口動態)
転入 181 転出 178
出生 46 死亡 62

総人口	55,408 (-161)
平良	37,944 (+11)
城辺	5,619 (+24)
下地	3,004 (-6)
上野	3,811 (-86)
伊良部	5,030 (-104)
男性	27,947 (-63)
女性	27,461 (-98)
世帯数	28,642 (+360)

(カッコ内は前年同月比較)

第31回「児童・生徒の平和メッセージ」入選者

小学校(低)の部
詩部門(優良)平良第一小学校1年 神里 あおら 「ぼくのおねがい」
小学校(高)の部
図画部門(佳作)下地小学校5年 根間 萌瑛 「平和を祈って」
詩部門(優良賞)西辺小学校6年 砂川 うた「みんなつながっている」
中学校の部
図画部門(優良賞)西辺中学校2年 上原美春「みるく世がふ」
(佳作)城東中学校3年 山川このか「平和を歌う・・・」
作文部門(佳作)狩俣中学校3年 新里奈々「おじいの気持ち」
詩部門(最優秀賞)西辺中学校2年 上原美春「みるく世の謳」
高等学校の部
詩部門(優良賞)宮古高等学校3年 池間 莉世「未来へ繋がる声」
(佳作)宮古高等学校3年 香川 琉亜「知る」
特別支援学校・学級の部
図画部門(佳作)鏡原小学校4年 宮國 快晴「おいしいな」

【お詫び】本誌8月号掲載の第31回「児童・生徒の平和メッセージ」入選者一覧に誤りがありました。訂正しお詫び申し上げます。



★自衛官等募集案内

募集種目	受験資格	受付期間
航空学生	高卒(見込含) 【海上】23歳未満の男女 【航空】21歳未満の男女	7月1日 ～9月9日
一般曹候補生	18歳以上 33歳未満の男女	7月1日 ～9月6日
自衛官候補生	18歳以上 33歳未満の男女	7月1日 ～9月6日
防衛大学校(一般)	高卒(見込含) 21歳未満の男女	7月1日 ～10月27日
防衛医科大学校(医学科)	高卒(見込含) 21歳未満の男女	7月1日 ～10月13日
防衛医科大学校(看護学科)	高卒(見込含) 21歳未満の男女	7月1日 ～10月6日

■募集説明会

日時：9月5日(日) 10:00～
場所：平良地方合同庁舎
(2階会議室)

試験の日程等、詳しくは自衛隊沖縄
地方協力本部ホームページを
ご覧ください。

ホームページは
こちら▼



問 自衛隊沖縄地方協力本部宮古島出張所 ☎ 72-4742



i 国民年金の納付が難しいときは 保険料免除申請を

国民年金を未納のままにすると...

法に定める滞納処分(強制徴収)を開始することになり、延滞金が発生するほか、本人だけでなく配偶者や世帯主の財産が差押えられます。また、いざというときの障害年金等が受け取れない場合があります。

**「免除」と「未納」は全く違います！
まずはご相談を。**



問 平良年金事務所国民年金課
☎ 72-3650(自動音声②→②)

i 令和3年度 在日米軍従業員募集

応募資格 沖縄県在住の満18歳以上の方

応募方法 下記のいずれかで応募。

- ①インターネット
→ LMO ホームページより【求人情報】の【在日米軍従業員事前募集(沖縄の基地)】
- ②窓口 応募用紙に記入の上、直接持参

○ Twitterでも募集関連情報を配信中です



窓口・お問い合わせ先

沖縄県中頭郡嘉手納町字屋良1058番地1
独立行政法人 駐留軍等労働者労務管理機構(エルモ)
沖縄支部 管理課 ☎ 098-921-5532
(窓口：平日9:00～17:30)

i 消防設備士試験

■試験日 令和3年10月31日(日)

■試験の種類 ※宮古・石垣会場は全種類午前の部

【午前の部】乙種(第1類～第7類)

【午後の部】甲種(特類、第1類～第5類)

■試験会場 琉球大学、宮古工業高等学校 他

■受付期間 9月24日(金)～10月1日(金)

■願書配布先 各消防本部予防課、
県宮古事務所総務課 他

※電子申請・詳しくはホームページ

<https://www.shoubo-shiken.or.jp/>



問 (一財)消防試験研究センター沖縄県支部
☎ 098-941-5201

クロスボウは所持禁止になります！

銃刀法が改正され、クロスボウの所持が**原則禁止・許可制**になります。改正法の施行後、不法に所持した場合、**罪**に問われます！
(3年以下の懲役または50万円以下の罰金)
※改正法は公布の日から9ヶ月以内に施行されます。

改正法や警察署への持ち込みに関する詳細は警察庁ホームページへ



警察庁・都道府県警察

広告

来店キャンペーン 実施中!

ご予約の上、保険の相談をされた方に

- 高級柔軟剤 ●人気キャラクターグッズ
●図書カード など...

※相談後のお渡しになります。※保険クリニックを初めてご利用の方(一世帯一回限り)

あなたの保険のホームドクター 保険クリニック

保険の見直し・分析比較・新規加入をお考えの方!

オンライン
保険相談
開始しました!

相談料
無料

プレゼント!

宮古島市平良字下里1068-7 ☎ 0120-098-234

営業時間: 9:00～18:00
定休日: 日曜、祝日、GW、年末年始、旧盆

ご予約は
こちらから



くもんの先生WEB説明会



個別にWEB説明会も実施しています
←こちらからどうぞ

まずはホームページを
チェック!

お問い合わせはフリーダイヤル

0120-834-414

[受付時間 9:30～17:30 土・日・祝日を除きます]

公文教育研究会
〒900-0006
沖縄県那覇市
おもろまち1-1-12

KUMON