

2026
令和8年

Miyakojima City Public Relations

3
No. 246

広報

みやこじま



【TOPIC】

- P2 不発弾安全課処理に伴う
非難範囲と交通規制のご案内
- P4 引越しの際の水道手続きのご案内
- P5 物価高対応子育て応援手当のご案内

UD
FONT
by MORISAWA

【表紙】

2月8日

宮古島大学駅伝ワイドズミ 2026

証明発行・離島割カード発行について

各種証明書の発行や離島割カードの発行は、市役所（本庁）以外でも可能です。市役所（本庁）の市民課窓口は大変混み合います。お急ぎの方は各出張所のご利用もご検討いただきますようお願いいたします。

また、マイナンバーカードをお持ちの方は、コンビニで取得できる証明書もございますので、そちらもご利用ください。

【各出張所の住所】

- 下地出張所：下地字上地 505 番地（郵便局隣 下地公民館内）
- 上野出張所：上野字上野 395 番地 I（旧上野庁舎内）
- 城辺出張所：城辺字福里 600 番地 I（旧城辺庁舎内）
- 伊良部出張所：伊良部字前里添 1056 番地 I（伊良部公民館内）

出張所の
地図確認はこちら



コンビニでの証明書
発行手順はこちら



☎ 市民課 ☎ 72-3751(代)

繁忙期の住民票異動に関するお知らせ

例年、3月下旬から4月初旬は1年間でもっとも市民課窓口が混雑する期間となります。そのため、待ち時間が長時間になることが見込まれる数日間は、下記のとおり住民票異動届の受付時間を延長対応いたします。

期間：3月31日(火)～4月2日(木)

受付：8時30分～18時30分(うち延長時間：17時15分～18時30分)

※住民票異動届(転入・転出)の受付時間のみ延長です。それ以外の市民課での手続きは通常どおりの時間となります。

※3月30日(月)～4月3日(金)の期間は、転入・転出に伴う証明書の発行、離島割カードの発行、印鑑登録のお手続きはできません。翌週以降のお手続きをお願いいたします。

☎ 市民課 ☎ 72-3751(代)

オンラインでの転出手続きのご案内

マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルを利用してオンラインで転出のお手続きが可能です。

オンラインでの転出手続きにはマイナンバーカードのパスワードを入力する必要があります。お忘れの方は、市民課窓口にて早めに再設定の手続きを行ってください。

【パスワードについて】

「4桁の数字」「6桁以上の英数字」の両方必要です。

再設定は、マイナンバーカード持参のうえ、ご本人でのお手続きとなります。

マイナポータルでの
転出手続きはこちら



☎ 市民課 ☎ 72-3751(代)

アルコール問題 家族交流会を開催します

ご家族のアルコール問題のことで悩んでいませんか？同じ悩みを抱える仲間だからこそわかり合えることがあります。家族交流会は、日頃の悩みをお話していただいたり、他のご家族のお話を聞くことのできる場です。抱えた悩みを吐き出して、気持ちを楽にしませんか？

対象：アルコール問題で悩む家族、支援者等

日時：毎月第4水曜日 14時～16時

※参加者の状況により、日程が変更になる可能性があります。

場所：宮古保健所 1階 第7相談室

参加費：無料



☎ 宮古保健所 ☎ 72-8447

3 宮古島の市外局番は(0980)です。

不発弾安全化処理に伴う避難範囲と交通規制のご案内

宮古空港敷地内で発見されました不発弾の安全化処理作業を行います。処理作業中は下記のとおり立入交通規制を行います。ご理解ご協力をお願いいたします。

●不発弾安全化処理日：

令和8年3月6日(金) ※予備日3月7日(土)

●立入・交通規制時間：

20時10分～5時00分頃
(安全化処理終了まで)

※解除の際は、市公式ホームページ、SNS等を通じてお知らせいたします。

●避難所の開設について：

不発弾安全化処理が夜間になるため、次のとおり避難所を開設いたします。対象地域の方は気軽にご利用下さい。

場所：JTA ドーム宮古島アリーナ

日時：令和8年3月6日(金)

19:30～安全化処理終了まで。

予備日：3月7日(土) 同時刻

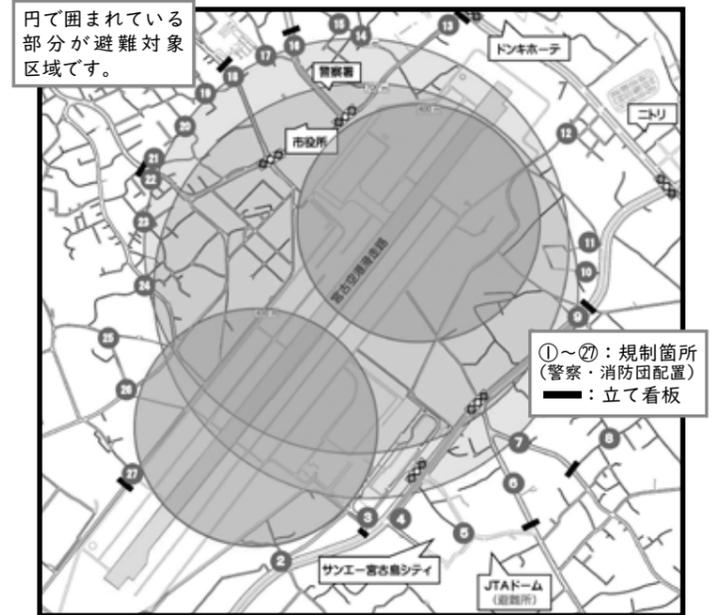
避難所をご利用の際は以下の点にご注意ください。

○毛布や寝袋などは各自ご持参ください。

○飲食物が必要な方は、持参のうえ、所定の位置でお取りください。

○ペットは、ペットケージに入れた上で所定のスペースをご利用ください。

不発弾安全化処理に伴う交通規制区域・避難対象区域



避難半径内に市役所及び消防本部(緊急時は119番へ)が含まれているため、次の時間帯については**婚姻届・死亡届等、届け出業務及び、電話による問い合わせ業務等すべての業務を停止**させていただきます。ご理解ご協力をお願いします。



市役所窓口及び問い合わせ業務停止期間

令和8年3月6日(金)20:00～令和8年3月7日(土)6:00(最長)

☎ 防災危機管理課 ☎ 73-1961

令和8年度 伊良部島放課後児童クラブ入所申込みについて

令和8年度に新たに開所する伊良部島放課後児童クラブの入所申込みを受け付けています。

○主な受入校区：伊良部島小(定員45名)

○申込期間：2月21日(土)～3月13日(金)

○申込受付場所：ひらら放課後児童クラブ(※ひらら児童館隣接)
宮古島市平良字東仲宗根 807

○入所決定時期：3月16日(月)



伊良部島放課後児童クラブの入所申込みの受付、お問い合わせについては、ひらら放課後児童クラブにて行います。申込書提出の際は、各家庭のご事情に応じた必要書類の添付が必要となりますので、余裕をもってお問い合わせください。

☎ 一般社団法人沖縄こどもみらい創造支援機構

{伊良部島児童館(伊良部島放課後児童クラブ)指定管理者}

☎ 070-5018-8103(平日9:00～18:00)

物価高対応子育て応援手当のご案内

対象児童 1 人につき 2 万円を 1 回限りで支給します！

以下の方は申請が原則必要です。

- ・所属庁から児童手当を受給している公務員(令和 7 年 9 月 30 日時点で宮古島市に住所がある方)
 - ・令和 7 年 10 月 1 日から令和 8 年 3 月 31 日までに出生した児童の保護者
 - ・令和 7 年 9 月時点で児童手当対象児童を養育しているが、児童手当を申請していない保護者
 - ・10 月 1 日以降に離婚(離婚調停中等も含む)により児童手当の申請が必要になった保護者
- ※上記以外の方につきましては、令和 7 年 9 月分の支給を受けた口座へ
令和 8 年 1 月 23 日にお振込をしています。

■対象児童：

- ①令和 7 年 9 月分(※)の児童手当の支給対象児童
(※令和 7 年 9 月に出生した児童については 10 月分が対象)
- ②令和 7 年 10 月 1 日から令和 8 年 3 月 31 日までに出生した児童

■支給額：対象児童 1 人につき 2 万円(1 回限り/申請後、1~2 ヶ月程度で支給)

■申請方法：申請書の郵送、窓口への提出、電子申請

詳細は宮古島市ホームページを
ご確認ください。



問 子育て支援課 物価高対応子育て応援手当窓口
☎ 73-1966
こども家庭庁コールセンター
☎ 0120-252-071(受付時間 平日 9:00~18:00)

令和 8 年度 宮古島市奨学生(給付型)を募集します

この制度は、下地玄信育英基金を活用し、大学等へ進学する能力があるにもかかわらず、経済的な理由により修学が困難な者に対して、修学する為の資金としての奨学金を給付し、地域社会に貢献できる有為な人材を育成することを目的としています。

応募資格

- (1) 高等学校、特別支援学校の高等部若しくは専修学校高等課程の最終年次又は高等専門学校の第 3 学年にある方。
- (2) 学校教育法に定める大学、短期大学、専門学校及び高等専門学校 4 年次に入学又は進学することが決定している又は見込まれる方。ただし、別科、専攻科、通信、大学院及び放送大学は含みません。
- (3) 保護者又は本人が本市に 2 年以上引き続き住所を有している方。
- (4) 保護者又は保護者がいない方については本人が、経済的理由により修学が困難と認められる方。
- (5) 出願時までの高校等における学業成績の評定平均値が 5 段階評価で 4.3 以上かこれに準ずる方。
- (6) 修学の意欲があり高校等での教育課程において成績優秀者及び品行方正であるとして学校長の推薦を受けた方。

■募集人員：4 名

■給付額：月額 30,000 円

※四半期払、半年払のいずれか選択

■給付期間：当該学校における正規の修業年限

■併用：貸与型との併用のみ可

■申込期限：令和 8 年 3 月 27 日(金) 17:00 必着

■申込先：宮古島市教育委員会教育総務課(宮古島市役所 3 階)



詳しくは、
教育委員会 HP を
ご確認ください。

問 教育総務課 ☎ 73-1970

沖縄離島住民等交通コスト負担軽減事業のご案内

小児・障害のある方は対象航空運賃の還付請求ができます！

■沖縄県離島住民割引運賃カードをお持ちの方で下記に該当する方

- ①小児(小学 6 年生まで)
 - ②障がい者手帳(身体・精神・療育)を持っている方及びその付き添い 1 名
- 航空運賃(宮古-那覇間、宮古-石垣間、下地島-那覇間)の還付請求ができます。
*還付対象となる運賃種別は「離島割引運賃」のみとなり、「先特割」「特割」「小児割引」「障がい者割引」等の運賃は還付請求対象外です。



【対象期間】 令和 7 年 4 月 1 日から令和 8 年 3 月 31 日までの搭乗分

【請求期限】 令和 8 年 4 月 1 日(水)

*期限日前は窓口が大変混みますので、搭乗後早めの申請をお願いします。
また、書類は「日付ごと」「搭乗者ごと」にまとめてご持参ください。

【受付時間】 午前 8:30 ~ 12:00 / 午後 13:00 ~ 17:15

【請求に必要なもの】

- ①搭乗が確認できる書類の原本
(搭乗券・ご搭乗案内・運賃種別の記載がある搭乗証明書)
※e-チケットお客様控えは使用できません
- ②領収書(宛名が搭乗者本人または請求者のもの)
(①で運賃種別が確認できない場合は、運賃種別の記載がある領収書)
- ③口座名義人、口座番号、金融機関、支店などが確認できる通帳・キャッシュカード
- ④沖縄県離島住民割引運賃カード
- ⑤身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳、戦傷病者手帳
- ⑥印鑑(シャチハタは不可)
- ⑦申請者の本人確認ができるもの(免許証等)

【還付対象・還付金額】

対象路線	航空運賃及び対象者(片道)※1	
	離島割引運賃	
	小児(小学生以下)	障がい者
宮古-那覇	片道: 1,850 円 往復: 3,700 円	片道: 1,200 円 往復: 2,400 円
宮古-石垣	片道: 1,200 円 往復: 2,400 円	片道: 750 円※2 往復: 1,500 円※2
下地島-那覇	片道: 1,000 円 往復: 2,000 円	片道: 1,000 円 往復: 2,000 円

※1. 離島割カードをお持ちの方で、離島割引運賃でご搭乗の分のみ対象です。

※2. ANA 便は対象外

問 市民課 ☎ 72-3751(代)

引越しの際の水道手続きのご案内

水道会計課
☎ 72-4262

引っ越しなどで水道の使用を開始・停止・名義変更する場合は、事前に手続きが必要です。以下の内容をご確認いただき、手続きの際は、印鑑及び身分証明書を持参してください。

【水道の使用開始】

給水開始や名義変更を行う場合は、水道部窓口でお手続きください。(※所有者名義変更をする場合は、所有権移転を確認できる書類等が必要です。)

【水道の使用停止】

使用停止は、電話または水道部窓口でお手続きできます。お手続きの際は、住所(水栓番号)、使用停止日、精算方法、転居先住所をお知らせください。

【給水開始・停止手続きのスケジュール】

- 午前中までのお手続き → 当日対応
- 午後以降のお手続き → 翌日対応
- 公休日の前日(午後 4 時まで) → 当日対応
- ※開始・停止ともに立合いは必要ありません。

【お願い】

水道は、手続きいただいですぐに開始・停止ができるわけではありません。引っ越しが決まりましたら、早めにご連絡ください。
また、開始手続きが遅れると入居後すぐにお水を使用できない場合や、停止手続きをしなかった場合には、使用していない期間の料金が発生する場合がありますのでご注意ください。

沖縄国税事務所からのお知らせ

個人事業者のみなさまへ

令和7年分において、課税事業者となる方(下記①～④)は、消費税及び地方消費税の確定申告を行う必要があります。

- ①. インボイス発行事業者の登録を受けている事業者
- ②. 令和5年分の課税売上高が1,000万円を超える事業者
- ③. 令和5年分の課税売上高が1,000万円以下の事業者で、令和6年12月末までに「消費税課税事業者選択届出書」を提出している事業者
- ④. ②③に該当しない場合で、令和6年1月1日から令和6年6月30日までの期間(特定期間)の課税売上高が1,000万円を超える事業者

国税庁ホームページから
確定申告(e-tax)



e-taxに関する情報は
こちらから

令和7年分消費税及び地方消費税の申告・納付期限は **令和8年3月31日(火)**

電子証明書の有効期限切れにご注意ください

所得税等の確定申告で使用するマイナンバーカードの電子証明書の有効期限切れや失効にご注意ください。

有効期限切れや失効又は顔認証方式を採用している場合は申告書を送信できません。

有効期限

電子証明書の有効期限は、
電子証明書の発行日から
5回目の誕生日までです。

失効

転居等により住民票の基本4情報
(氏名、生年月日、性別、住所)のい
ずれかに変更があった場合は、署名
用電子証明書が失効している場合が
あります



電子証明書の有効期限の
確認方法はコチラ

有効期限が過ぎた場合には、e-Tax等の電子申請やコンビニ交付・健康保険証等に使用できなくなりますので、お住まいの市区町村の窓口で更新手続きを行っていただくようお願いいたします。電子証明書の更新にかかる手数料は、無料です。

※電子証明書のみ有効期限が過ぎた場合でも、対面の本人確認書類として使用できます。

所得税・消費税・贈与税の申告・相談は国税庁LINE公式アカウントが便利です!

確定申告書の作成や税に関する手続・疑問解決に役立つ情報があなたのスマホから簡単にアクセスできます!

国税庁HP(確定申告書等作成コーナー)からスマホで送信!マイナポータル連携で確定申告がもっと簡単!

- 納税はキャッシュレス納付が便利!
- 「よくある税の質問」(タックスアンサー)や「チャットボット」に相談できます!
- 確定申告会場へ来場する場合に必要な入場整理券も国税庁LINE公式アカウントからオンライン取得できます!



LINEのID検索からも
友だち追加できます!

@kokuzei

☎ 宮古島税務署 ☎ 72-4874

7 宮古島の市外局番は(0980)です。

市・県民税の申告はお早めに!!

申告期間: 令和8年2月2日(月)～3月16日(月)

■申告が必要な方

- 給与以外に営業、農業、漁業、畜産、不動産、配当など所得があった方
- 年末調整をしていない方
- 勤務先から市役所へ給与支払報告書が提出されていない方
- 扶養親族や社会保険料など控除の追加がある方
- 遺族年金や障害年金のみを受給していた方
- 雇用保険のみを受給していた方
- 県営、市営団地居住者で、令和8年10月1日現在16歳以上になる方
- 収入がなかった方
- ※申告義務はありませんが、申告しないと国民健康保険料、介護保険料に影響することがあり、また所得課税証明書等が発行できないため、申告をおすすめしています。

■申告の必要がない方

- 税務署で確定申告をされる方
- 収入が給与のみで、勤務先が市役所へ「年末調整された」給与支払報告書を提出された方
(※年末調整がされていない、勤務先が市役所へ給与支払報告書を提出していない場合は、申告が必要です)
- 収入が公的年金のみで、148万円以下の方
(ただし、別途所得がある場合は、申告が必要です)
- 生活保護受給者
(ただし、所得がある場合は、申告が必要です)

■申告に必要なもの

◎完成された申告用紙(未記入や未完成の申告用紙をお持ちの場合は、下記の○に該当する書類をお持ちください。)

- 収入を証明できるもの
 - ・給与、年金の方: 源泉徴収票または給与支払者の証明書など
 - ・事業所得の方: 帳簿や各種領収書などの収入や必要経費が確認できるもの
- 所得から控除できる金額が確認できるもの(以下、一例です)
 - ・保険料控除を受ける方: 国民健康保険料、介護保険料、後期高齢者医療保険料、国民年金保険料、生命保険料、地震保険料などの領収書や支払証明書
 - ・医療費控除を受ける方: 自身で記入した医療費控除の明細書(内訳書)
 - ・障害者控除を受ける方: 障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳
 - ・寄附金控除を受ける方: 寄附金の領収書

1月下旬以降、順次申告書を発送しています。

※送付対象者を限定しています。申告が必要な方全てに申告用紙が送られるわけではありません。申告が必要な方で申告用紙が届いていない方は申告会場、もしくは税務課窓口まで直接来所をお願いします。

令和8年度市・県民税申告受付日程表

会場: 宮古島市役所総合庁舎

実施日	夜間・休日	対象地区	場所	受付時間	実施日	夜間・休日	対象地区	場所	受付時間
3月2日(月)	夜間窓口	全地区	宮古島市役所 総合庁舎 1Fロビー	【午前】 9:00~11:30 【午後】 13:00~16:45 【夜間窓口】 17:30~19:30 【休日窓口】 9:00~15:00	3月10日(火)	夜間窓口	全地区	宮古島市役所 総合庁舎 1Fロビー	【午前】 9:00~11:30 【午後】 13:00~16:45 【夜間窓口】 17:30~19:30 【休日窓口】 9:00~15:00
3月3日(火)					3月11日(水)				
3月4日(水)	夜間窓口				3月12日(木)	夜間窓口			
3月5日(木)					3月13日(金)				
3月6日(金)					3月15日(日)	休日窓口			
3月9日(月)					3月16日(月)	最終日			

※対象地区は目安ですので、ご都合のいい日程において実施日に
対応する申告場所にお越しください。ご予約等は不要です。
※平日お忙しい方は、休日・夜間申告をご利用ください。

☎ 税務課市民税係 ☎ 72-3751(代)

3月は「自殺対策強化月間」です

～大切な人の命を守るために、私たちにできること～

○身近な方は、こころのサインが出ていませんか。

様々な悩みやストレス等によって生じるこころの疲れは、身体行動の変化となって現れます。こころのサインがでている人は、本当は「聞いてほしい、でも自分から言えない」という気持ちのなかで揺れ動いています。身近にいる人のこころのサインに気づいたら、どうか優しく声をかけてください。

- よく眠れない、食欲がない、遅刻や欠勤が多くなる、ミスが多くなる、お酒やタバコの量が増える、周囲との交流を避けるなど
- イライラしている、気分のむらがある、突然涙が出る、表情がぼんやりしている、意欲や興味がなくなる、何かと不安になるなど
- 疲労感、頭痛、肩こり、腰痛、動悸、耳鳴り、めまい、便秘・下痢・腹痛



○こころのサインがでている方へ ～まずは誰かに話してみませんか？～相談できる場所があります～

○大切な人を突然なくした方へ ～ご家族・友人・会社の上司や同僚の方など、どなたでもご利用できます～一人で抱え込まずに、まずはご相談ください。あなたからのご相談をお待ちしています。

相談機関名	事業内容	HP
宮古島市役所 障がい福祉課 電話番号：73-1975 月～金（土日・祝祭日を除く） 9:00～11:00 / 13:00～16:00	○窓口等での相談対応 ○対面型無料カウンセリング（年齢問わず） ※対面型無料カウンセリングは要予約のため、事前に障がい福祉課までご連絡ください。	
宮古保健所 地域保健班 電話番号：72-8447 月～金（土日・祝祭日を除く） 9:00～11:00 / 13:00～16:00	○窓口等での相談対応 ○精神科医等による相談（無料・要予約） ○依存症関連問題相談（無料・要予約）	
沖縄いのちの電話 電話番号：098-888-4343 10:00～23:00	○不安や孤独に悩む方の話を聞き、支援する電話ボランティア活動（年中無休）	
こころの耳 電話番号：0120-565-455（フリーダイヤル） 月～金 17:00～22:00（受付終了 21:50） 土・日 10:00～16:00（受付終了 15:50） （祝祭日を除く）	○電話での相談対応 ○LINEでの相談対応	 LINE相談は友達登録が必要です

令和7年度 宮古島市ゲートキーパー養成講座（市民向け）のお知らせ

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ話を聞いて、必要な支援につなぎ、見守る人のことです。講座の対象は一般市民で、特別な資格は必要ありません。

1人でも多くの方に、ゲートキーパーとしての意識を持っていただき、専門性の有無に関わらず、それぞれの立場で行動を起こしていくことが自殺対策につながります。この機会に、受講してみませんか？

日時：令和8年3月14日（土）
14時～16時（受付：13時半～）

場所：宮古島市役所 2階大ホール

講師：新垣病院 公認心理師 宮城 聡 氏

申込方法：下記 URL または QR コード、障がい福祉課までお電話ください。
(<https://logoform.jp/form/hLes/1405300>)



「自殺対策パネル展」を開催します。

令和8年3月2日（月）～3月27日（金）／会場：市役所1階ロビー

問 障がい福祉課 ☎73-1975

ミヤーク新婚ライフサポート事業のご案内

新婚世帯を対象に家賃等を支援します

新婚世帯を対象に、住居取得・住居賃借費用・リフォーム費用・引越費用の補助を行います。

申請期限を令和8年3月31日（火）まで延長します！

※3月に引っ越しを行う・費用が発生する予定など、3月に申請をお考えの方は、事前に地域振興課までご相談ください。書類不備等で締切日までに書類が揃っていない場合は、補助の対象外となってしまいますので、早めの申請、事前のご相談をよろしくお願ひします。

対象者：新婚世帯

令和7年1月1日～令和8年2月28日の間に入籍し、夫婦ともに婚姻日時点の年齢が39歳以下、夫婦の合計所得が500万未満、夫婦ともに過去に結婚新生活支援事業に基づく補助金を受けていない世帯。

※ただし、令和6年度に補助金交付決定を初めて受けた夫婦で、上限額を受け取っていない夫婦は今年度も補助対象となります。

補助金上限：新婚世帯1世帯あたり **50万円**、夫婦ともに29歳以下の世帯 **80万円**

詳しい条件・内容については、
宮古島市ホームページまたは
地域振興課までお問い合わせください。



問 地域振興課 ☎73-4905

宮古島市オリジナル婚姻届がいつでも利用可能になりました！

市制施行20周年を記念して作成したオリジナル婚姻届は、ダウンロード期間を昨年末までの期間限定としてご案内しておりましたが、令和8年以降も、期限を設けずダウンロードしてご利用いただけることとなりました。

新たな門出が増えるこれからの季節に、ぜひご利用ください！

「ブーゲンビレア」



「宮古島の楽園」



「結びの紅型」



注意事項

- 注意1：必ずA3サイズに印刷してください。（A3以外のサイズの届書は受理できません。）
- 注意2：オリジナル婚姻届はダウンロード専用です。窓口での配布はしていません。
- 注意3：現在掲載しているオリジナル婚姻届は、20周年記念ロゴマークを除いたデザインです。その他のデザインに変更はありません。
- 注意4：以前掲載していた20周年記念ロゴマーク入りのオリジナル婚姻届については、届出期間に制限はなく、いつでも提出いただけます。



オリジナル婚姻届のダウンロードは、左の二次元コードを読み取り、宮古島市ホームページよりご確認ください。

問 市民課 ☎72-3751（代）

3月 生きいき教室 日程表

平良地区	日にち／曜日	時間	場所	連絡先
南西里二区・大三俵二区・大原二区・馬場七原・地盛・山中・宮原・腰原一区・腰原二区	2(月)、9(月)、16(月)、23(月)	10時	平良老人福祉センター	社協 平良支所 ☎72-3193
上角・前比屋・大原一区・出口・羽立東・栄・富名腰一区・富名腰二区	3(火)、10(火)、17(火)、24(火)			
保里一区・保里二区・添道・下崎・東川根一区・東川根二区・東川根三区・東川根四区・野原越・盛加・細竹・高野・福山・西原・大浦・島尻・狩俣	11(水)、18(水)、25(水)		下崎公民館	
漲水・北西里・根間・下屋・仲屋・旭高阿良・仲保屋・荷川取・成川	5(木)、12(木)、19(木)、26(木)		平良老人福祉センター	
南西里一区・神屋・大三俵一区・大三俵三区・大原三区・久貝・松原	6(金)、13(金)、27(金)			

城辺地区	日にち／曜日	時間	場所	連絡先
砂川	2(月)、9(月)、23(月)、30(月)	10時	社会福祉センター	社協 城辺支所 ☎77-7594
西城	3(火)、10(火)、17(火)、31(火)			
城辺	5(木)、12(木)、19(木)、26(木)			
福嶺	6(金)、13(金)、18(水)、27(金)			

下地地区	日にち／曜日	時間	場所	連絡先
川満・高千穂	3(火)、10(火)、17(火)、24(火)	10時	下地公民館 ※2日(月)は 上野老人福祉センター にて開催します	社協 下地支所 ☎76-2270
上地・洲鎌・棚根 来間・入江・嘉手苺・来間	2(月)、11(水)、18(水)、25(水)			
与那覇	6(金)、13(金)、27(金)			

上野地区	日にち／曜日	時間	場所	連絡先
大嶺・野原・新里 高田・名加山	3(火)、10(火)、17(火)、24(火)	10時	下地公民館 上野老人福祉センター	社協 上野支所 ☎76-2540
宮国・豊原・上野	5(木)、12(木)、19(木)、26(木)			

伊良部地区	日にち／曜日	時間	場所	連絡先
伊良部・佐良浜	3(火)、10(火)、17(火)、24(火)	10時	伊良部老人福祉センター	社協 伊良部支所 ☎78-5973

池間地区	日にち／曜日	時間	場所	連絡先
池間	5(木)、12(木)、19(木)、26(木)	10時	池間島離島振興総合センター	きゅーぬから舎 ☎75-2870

乳幼児健診・健康相談 3月予定表

健診	日にち	受付時間	場所
★ 4か月健診	13(金)	9:00～11:00	宮古島市 保健センター (宮古島市役所 同敷地内)
★ 10か月健診	13(金)	13:00～15:00	
★ 1歳半健診	12(木)	13:00～15:00	
★ 1歳半健診	14(土)	9:00～11:00	
★ 3歳半健診	14(土)	13:00～15:00	
★ 赤ちゃん広場	17(火)	13:30～14:00	

※乳幼児健康診査は予約制となっています。
 ※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：家庭保健課母子保健係 ☎73-4572)

相談	日にち	時間	場所
★ 健康相談	4(水)、11(水)、18(水)、25(水)	14:00～16:00	健康増進課

(健康増進課健康づくり係 ☎73-1978)

11 宮古島市の市外局番は(0980)です。

令和8年5月スタート!“ばんたが暮らし再生プログラム”

もう一度、元気を取り戻したいと思いませんか？

自分が「やってみたいこと」を大切にしたい、オーダーメイドのプログラム

日常生活に少し困りごとが出てきた人(要支援認定者等)が対象のプログラムです。
 年を取って「できないことが増えてきた」「自信がない」「もう年だから…」と再び元気になることを諦めていませんか？「ばんたが暮らし再生プログラム」で元気を取り戻しましょう！

ばんたが暮らし再生プログラムとは？

このプログラムは、リハビリ専門職との個別面談が中心です。
 みんなで集まって決まった時間を過ごすのではなく、ひとりひとりに合わせた運動や活動の提案を通して、あなただけのオーダーメイドプログラムと一緒に考えていきます。
 個別面談では、できたところを振り返りながら、「自宅で・自分で」できることを一緒にじっくりと考え、自信を持って生活できるよう、いきいきとして自分らしい暮らしへとつなげていきます。
 このプログラムでは、3ヶ月間の短期集中型で少人数クラスのため、きめ細やかなサポートで、着実な変化を実感していただけます。



【理学療法士 馬場綾子】

参加者の声(女性・89歳)

はじめは、足が痛いから家にだけいて、教室に行くのも迷っていたよ。でも、教室に行ったら、歩きやすくなって、今では友達の家に行ったり、那覇にも行けるようになった。上等だよ。



問 高齢者支援課介護予防係 ☎73-1965
 地域包括支援センターひらら ☎75-0656
 地域包括支援センターみやこ ☎79-0811

「ねんきんネット」をご利用ください

『ねんきんネット』をご利用いただくとパソコンやスマートフォン 24時間いつでもご自身の年金情報の確認や年金に関する手続きができてとても便利です。この機会にご利用ください。

- ◎「ねんきんネット」の便利な機能
- ◆国民年金や厚生年金保険料の加入記録が確認でき、また、将来受け取る年金見込額を試算できます。
- ◆窓口へ行かなくても国民年金の加入手続きや国民年金保険料の免除手続きができます
- ◆確定申告に使用する「源泉徴収票」や「国民年金保険料控除証明書」の受け取りや再交付の申請ができます。

「ねんきんネット」の利用登録は、マイナポータルから行うととても簡単です。

下記の4点をご用意ください。
 ①マイナンバーカード／②数字4桁のパスワード／③スマートフォン／④メールアドレス

マイナポータル 検索
<https://myna.go.jp>



問 平良年金事務所 お客様相談室／国民年金課
 ☎72-3650 (自動音声①→②) / (自動音声②→②)
 市役所市民課年金係 ☎72-3751 (代)