

2025  
令和7年

12  
No. 243

広報

Miyakojima City Public Relations

みやこじま



UD  
FONT  
by MORISAWA

【TOPIC】

- P2 宮古島市 Well-Being アンケート  
子ども・子育てゆんたく会のご案内  
「生活バス路線利用促進事業」(運賃無料)  
P5 高校生の無料塾(沖縄県子育て総合支援事業)  
P6 新しい民生委員・児童委員のご紹介

【表紙】10月28日 島尻のパートトウ



## 市制施行20周年記念「第7回夏休み絵画コンクール2025」表彰式を実施

「みやこ下地島空港ターミナル」を運営する下地島エアポートマネジメント株式会社では、宮古諸島に住む子供たちの成長を応援する取組として、施設の開業以来、宮古島市の小学生を対象とした絵画コンクールを実施しています。7回目となる今回は「宮古島市制施行20周年記念事業」に選定されたことを記念して、賞の種類や展示等を拡大して実施しました。また、受賞作品はターミナルと市役所にも展示され、多くの方に鑑賞いただきました。子供たちが感性豊かに描いた「大好きな島の風景」をこれから多くの人に愛される宮古諸島の風景がいつまでも続くよう願っています。

### テーマ：大好きな島の風景「千年先の、未来へ。」

主 催：下地島エアポートマネジメント株式会社

後 援：宮古島市

賞：金賞2名（低学年・高学年）

「千年先の、未来へ。」賞8名

佳作10名 計20名

応募数：約100点

作品展示：10月26日（日）～11月30日（日）

みやこ下地島空港ターミナル・国内線到着口付近



問 みやこ下地島空港ターミナル夏休み絵画コンクール2025係 ☎ 78-6365（総務企画部）



## 市制施行20周年記念「障害者文化作品展」のご案内

宮古島市では、障害者週間（12/3～12/9）にちなんで毎年、文化作品展を開催しております。

ユニークな作品がたくさん展示されます。是非足をお運び頂き、ご覧下さい。

開催期間：12月2日（火）～12月12日（金）12:00

場所：宮古島市役所1階 エントランスホール

◆12月3日～12月9日は障害者週間です！◆

合理的配慮の提供はR6/4/1～すべての事業者において義務づけられています。

障害者の差別解消  
に向けた理解促進  
ポータルサイト



「合理的配慮」って何？

【障害者からの申出】

弱視のための商品をタブレットで撮影・拡大して  
確認したいのだが、店内での撮影は禁止されている



【申出への対応（合理的配慮の提供）】

視覚障害を補うための撮影は認めることとした

問 障がい福祉課 ☎ 73-1975／FAX：79-7832

## 「次世代交通ビジョンおきなわ（仮称）」アンケートにご協力ください

沖縄県では、都市や社会の変化を踏まえながら、慢性的な交通渋滞や公共交通の維持・移動手段の確保など交通課題に向き合い、将来に向けた新しい交通のあり方を描くための検討に着手しています。

ウェブアンケートでご意見を募集しています。沖縄の交通課題や将来の望ましい地域の姿など、皆様からご意見をお聞かせください。

※アンケートは「二次元コード」または「沖縄県交通政策課」HPよりご回答ください。

期間：令和7年11月～令和8年1月15日

問 沖縄県企画部交通政策課 ☎ 098-866-2045

## 宮古島市 Well-Being アンケート

「あなたは今、どのくらい幸せですか？」



宮古島市では、現在、市の最上位計画である「総合計画」と、  
人口減少対策や地方創生の取組に特化した「総合戦略」の策定を行っています。  
そこで、あなたの今の幸福度・満足度をうかがって、  
これからの宮古島市のまちづくりに役立てさせていただきます。  
ご協力よろしくお願ひいたします！

下記二次元コードから  
アクセスし、webにて  
ご回答ください。



対象者 満18歳以上の宮古島市民の皆さん（1人1回まで）

実施期間 2025年12月21日（日）まで

所要時間 5～8分程度

問 企画調整課 ☎ 72-4878（受付時間 9:00～17:00）

## 子ども・子育て ゆんたく会で 一緒に未来を話そう！

令和7年12月13日（土）、「子ども・子育て」に関する条例づくりを進めるための市民ワークショップを開催します！

今回は、ウェルビーイング（心身が幸福な状態）の第一人者をお招きし、「子どもや親が幸せに育つ地域」について一緒に考えます。講話のあとは、みんなで“ゆんたく（気軽なおしゃべり）”をしながら語り合う時間も。

日々の子育てで感じる小さな気づきや想いが、未来の条例づくりのヒントになります。ぜひお気軽にご参加ください！

○日時：令和7年12月13日（土）10:00～11:30

○会場：保健センター（宮古島市役所内）/zoom参加

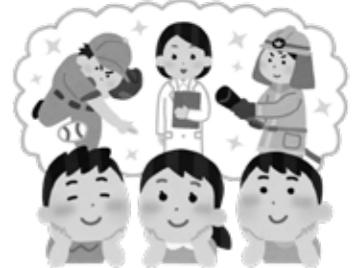
○参加費：無料

○募集人数：20人程度（託児ルームあり！）

○対象：児童・生徒・学生・大人

○申込方法：二次元コードから申込

○主催：宮古島市子育て支援課



問 子育て支援課 ☎ 73-1966／株式会社シグマ（イトウ） ☎ 72-8161



## 市制施行20周年記念「生活バス路線利用促進事業」のご案内

宮古島市では市制施行20周年を記念して、生活バス路線の無料化運行事業を実施します。小・中学生や通学でバスを利用しない高校生の他、市民にバスならではの良さを体験してもらい、過度な自家用車利用から適度なバス利用への転換を促進するため、12月13日（土）・14日（日）・20日（土）・21日（日）・27日（土）・28日（日）・29日（月）・30日（火）の計8日間、乗車運賃を無料とします。この機会に是非ご乗車いただき、路線バスの良さを体験してください。

問 企画調整課 ☎ 72-4878

## 沖縄県子育て総合支援事業(大学等進学促進事業)のご案内

### 高校生の無料塾

●総合型選抜  
●推薦入試対策実施中

見学・体験  
大歓迎

沖縄県では、大学や短大、専門学校等への進学を希望しながらも、経済的な理由で学習塾に通うことが難しい高校生のために、県内10箇所で「無料塾」を設置しています。

宮古島市では【宮古島未来塾】が実施しており、学校の定期テスト対策から受験対策まで、一人ひとりに合わせた学習支援を行っています。授業料や教材費のほか、模擬試験・英検・漢検などの検定料も県が支援します。詳しくはお電話または二次元コードからウェブサイトをご覧ください。

#### 快適な学習環境

Wi-Fi完備、タブレット端末8台、自習室のみの利用も可能。

#### 受験対策

専門学校受験から難関大入試対策まで志望校に合わせて丁寧に指導。

#### 高校基礎クラス

学校課題指導・定期テスト対策・各種検定対策

本事業では、以下のいずれかに該当する高校生を対象としています。

- 児童扶養手当受給世帯の高校生
- 住民税所得割非課税世帯の高校生（均等割課税世帯は対象です）
- 里親等に委託、又は児童養護施設等に入所している高校生
- 生活保護受給世帯の高校生

見学や体験面談はいつでも受け付けています。

お気軽にお問い合わせ下さい。

問 宮古島未来塾 ☎ 79-7700



## 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（宮古ー那覇間、宮古ー石垣間、下地島ー那覇間）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）17:15まで

\*期限日前は窓口が大変混み合いますので、搭乗後その都度申請されることをお勧めします。

#### 【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領収証  
(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)  
領収書の宛名は搭乗者本人または請求者で提出をお願いします。
- 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） ※離島割引カードをお持ちでない方は対象外です。		
	離島割引運賃		
宮古-那覇	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			
宮古-石垣	片道：1,200円 往復：2,400円	片道：750円※1 往復：1,500円※1	
下地島-那覇			
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：ANA便は対象外）

#### 【受付時間】

午前8:30～12:00、午後1:00～5:15

問 市民課 ☎ 72-3751（代）

5 宮古島市の市外局番は(0980)です。



## 第36回 宮古島100kmワイドーマラソン大会 安全運転にご協力ください



令和8年1月25日（日）に宮古島100kmワイドーマラソン大会が開催されます。

選手が走行しておりますので車両の運転の際には交通規制の遵守、安全運転に配慮していただき、事故のない大会運営にご協力をお願いいたします。

※コースマップは右の画像、二次元コードからご確認いただけます。

開催：令和8年1月25日（日）

会場：下地公園を発着とした宮古島一円

競技予定時間：05:00～18:00

種目：

- 100kmの部  
(下地公園→伊良部大橋→宮古島一周→下地公園)
- 50kmの部  
(宮古特別支援学校→東平安名崎灯台→下地公園)

市ホームページURL：

<https://www.city.miyakojima.lg.jp/kanko/sportevent/100marathon.html>



問 宮古島100kmワイドーマラソン大会実行委員会事務局 ☎ 73-1046 / FAX 0980-73-5801

## 国民年金保険料 納付方法と保険料控除のご案内

国民年金保険料は以下の納付方法で納めることができます。

また、令和7年12月31日までに納付した保険料は今年度の確定申告や年末調整の対象となりますのでお早めに納付をしてください。

金融機関・ゆうちょ銀行・コンビニエンスストアの窓口で納める

日本年金機構から事前に送付される納付書で納めていただきます。

口座振替・クレジットカードで納める

口座振替・クレジットカードをご利用される場合は、年金事務所または金融機関の窓口で手続きが可能です。郵送による手続きも可能です。また、マイナポータルを経由した「ねんきんネット」上でオンラインによる口座振替申出の手続きができます。（一部の金融機関での対応はできません。）

スマートフォンアプリによる電子決済で納める

納付書のバーコードをスマホ決済アプリで読み取ることで納めることができます。

インターネットバンキング・モバイルバンキング・ATM・

テレfonバンキングで納める（電子納付）

あらかじめご利用される金融機関と契約を結ぶ必要があります。電子納付の利用が可能か否かについてはご利用になる金融機関にお問い合わせ下さい。

国民年金保険料は家族の分も納付することができ、家族の分もまとめて確定申告や年末調整の控除対象となります。

問 平良年金事務所 国民年金課 ☎ 72-3650（自動音声②→②）

市役所市民課年金係 ☎ 72-3751（代）

広報みやこじま 12月号 4

# 犯罪者グループとつながる機会をカット!!

特殊詐欺のほとんどが国際電話を利用しています。国際電話サービスを制限することで、詐欺グループとの接触を減らすことが期待できます。

スマートフォンの国際電話サービスをあらかじめ OFFにしておきませんか。



## ◆主な通信業者の国際電話サービス利用休止申し込み先◆

**a u**

対応先 :【電話】

● au 国際電話サービスに関するお問い合わせ

【au 携帯電話から (157)】

au 国際電話サービスの利用停止を申し込みます。

※発信防止(かけ直し防止)です。

国際電話の着信は規制できません。

※通話アプリによる着信規制も可能です。



**docomo**

対応先 :【電話、web・アプリ、窓口】

● ドコモオンライン手続き

● ドコモインフォメーションセンター (151)

受付時間: 9:00 ~ 20:00

● ドコモショップ

国際電話サービス WORLD CALL

利用停止(発信停止)を申し込みます。

※国際電話の着信は規制できません。



**楽天モバイル**

対応先 :【電話、Web・アプリ】

● WEB・アプリ (my 楽天モバイル) による手続き

● 電話問合せ (050-5434-4653)

Rakuten Link からの通話は無料

受付時間: 9:00 ~ 17:00

「国際電話・国際 SMS」の利用停止

(発信停止)を申し込みます。

※国際電話の着信は規制できません。



**SoftBank**

対応先 :【Web・アプリ】

● Web・アプリ (My SoftBank) による手続き

発着信制限を行います。

※国際電話の着信は規制できません。

※通話アプリによる発着信制限も可能です。

(機種により操作方法は異なります。)



問 地域振興課 ☎ 73-4905

## 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ございます。

場所: 宮古保健所1階 第7相談室

参加費: 無料

問 宮古保健所 ☎ 72-8447

## 沖縄県立宮古病院 市民公開講座を開催します

県立宮古病院では、「宮古島の地域医療」をテーマとして市民公開講座を開催いたします。市民の皆様と一緒に、宮古地域の医療の現状やこれからを、宮古島市や医師会、訪問看護ステーション等を交えてシンポジウム形式で考えていきます。当日は認定看護師によるイベントブース等も設置予定です。

事前申し込み不要で、入場無料です。皆様のご来場をお待ちしております!

### どうなる!? 10年後の宮古島の医療「みんなで考える、自分の健康のこと、宮古島の医療のこと」

開催日時: 令和7年12月13日(土) 14:00~16:30(予定)

開催場所: 宮古島市中央公民館(未来創造センター)多目的ホール

参加対象: 一般の宮古島市民の方、医療、介護等関係者の方等

内容: 地域医療に関するシンポジウム / 医師講演(外科西原・循環器内科藍原)

イベントブース設置等※内容は予定です。変更する場合があります。

その他: 入場無料、事前申込不要(直接ご来場下さい)

問 沖縄県立病院 松元 ☎ 72-3151

## 新しい民生委員・児童委員をご紹介します

民生委員・児童委員は厚生労働大臣から委嘱されたボランティアで、地域住民の中から選ばれ、地域の人たちが安心して暮らせるよう住民の見守りや相談活動を行い、支援を必要としている住民を行政や専門機関につなぐ役割を担っています。宮古島市では、令和7年12月1日現在、130名定員のうち100名の民生委員・児童委員が社会福祉の推進のために活動いたします。

民生委員・児童委員の一斉改選(令和7年12月1日)により、新たに選ばれた民生委員・児童委員をご紹介します。※主任児童委員を含みます。指名欄空白は、欠員地区となります。

### 平良第一民生委員・児童委員協議会

区域名	氏名	区域名	氏名
張水	上里 秩子	保里2区	
北西里	下地 恒尚	保里2区	大川 艶子
根間・下屋		荷川 取	久高 洋子
仲屋		宮原	仲間 春枝
旭		高野	荷川取 枝美子
高阿良		添道	伊良部 節子
東川根1区		下崎・成川	下地 ゆかり
東川根1区	根間 春美	福山	古謝 博美
東川根2区	森田 敏明	西原1区	
東川根2区	渡久山 春吉	西原2区	
東川根3区	當山 美佐子	大浦	星野 須賀江
東川根3区	友利 保紀	大神・島尻	
東川根3区	與那霸 聖子	狩 俣	
東川根4区	川上 政子	池間・前里	小禄 有子
仲保屋		主任児童委員	前泊 清
保里1区	仲宗根 啓子	〃	上地 栄作

### 平良第二民生委員・児童委員協議会

区域名	氏名	区域名	氏名
南西里1区		腰原2区	國仲 浩忠
南西里2区		腰原2区	砂川 常世
神屋	新垣 圭子	立垣花	美恵子
大三俵1区		東	長浜 京子
大三俵2区	新里 保子	栄	長浜 千佳子
大三俵3区	下地 榮子	富名腰1区	添石 久子
大三俵3区	新城 和美	富名腰1区	松原 春惠
上角	与儀 明子	富名腰2区	
前比屋	下地 律子	富名腰2区	友利 富美
出口	川平 安希子	久貝	洲鎌 直子
大原1区	伊波 綾子	松原	友利 ヒロ子
大原2区	山内 健七	七原	與那霸 教子
大原2区	長濱 友美	地盛・山中	波名城 瑞枝
大原3区	川満 和子	野原 越	與那霸 愛子
大原3区	奥原 一秀	細竹・盛加	宮国 利恵
馬場	下地 京子	主任児童委員	永松 和子
腰原1区	新城 美津枝	〃	上里 啓美
腰原1区	平良 マサエ		

### 下地・上野民生委員・児童委員協議会

区域名	氏名	区域名	氏名
来間	来間 得良	千代田	
川満	川満 美沙枝	高田	小禄 博信
洲鎌		宮国1区	渡真利 誠子
与那霸	上地 真理子	宮国2区	渡真利 侑子
上地	古波蔵 芳江	大嶺・名加山	川満 朋子
高千穂		上野	与那霸 順子
嘉手苅・入江		豊原	砂川 明有
新里	與那霸 京子	主任児童委員	仲地 澄子
野原・千代田	根間 悅子	〃	砂川 恵子



## ボランティア活動に興味はありませんか?

民生委員・児童委員は厚生労働大臣の委嘱状を受けて、活動しています。

只今、民生委員・児童委員を募集しています。

ご自身のこと、ご近所の方など困っていることは地区の民生委員へご相談ください

問 生活福祉課 ☎ 73-1981

広報みやこじま 12月号 6

もっと知りたい！

## 宮古島市の下水道

集中連載第4回

~公平で持続可能な下水道事業経営にむけて~

集中連載「もっと知りたい！宮古島市の下水道」第4回では、「公平で持続可能な下水道事業経営にむけて」をテーマに、下水道の経営についてご紹介します。

### ●下水道事業の原則

前回までの「もっと知りたい！宮古島市の下水道」でご説明してきた通り、下水道事業では、処理場の電力や薬品、下水道管の点検や補修等に多くの経費が掛かります。下水道事業には、下水道を利用している方々からの下水道使用料収入で事業に掛かる費用をまかなうという「独立採算制」の考え方方が導入されており、下水道事業に掛かる経費は下水道サービスを利用する人が負担するという受益者負担の原則が基本となっております。

### ●下水道事業の赤字と「一般会計繰入金」

宮古島市では、ご自身で浄化槽を設置して生活排水を処理しているご家庭の方が多く、下水道利用者は市の20%程度にとどまっております。

前記のとおり、下水道事業には多くの経費を必要とすることから、下水道使用料収入だけでは運営に必要な費用をまかないきれないこともあります。

そうした時には、不足分を補うため、宮古島市の一般会計からお金を補てんしてもらうことがあります。

一般会計とは、市民の皆様が納めた税金等を収入とし、道路や教育、福祉等、幅広い分野で事業を展開し、支出する市全体の財布のようなものです。

つまり、一般会計からお金を補てんしてもらうことは、下水道を使用していない人が支払った税金等も下水道事業の運営費に充てられるということになります。

### ●下水道と浄化槽の費用の公平性

浄化槽を利用しているご家庭では、設置時の費用に加えて定期的な点検や清掃、汚泥の汲み取りなど維持管理に係る費用が必要です。これらの費用は、現時点での一般的な下水道使用料と比較して、高額になっている場合が多いです。

下水道事業への基準を超えた過度な補てんは、税使用の不公平性につながる可能性があります。下水道事業の独立採算性は、こうした税使用の不公平性を減らすために追求し続けていかなければなりません。

市が経費等に応じた適切な下水道使用料を設定し、下水道を利用する人が適切な負担を行うことが、全体の公平性を保つことにつながります。

### ●まとめ

下水道事業で導入されている「独立採算制」とは、下水道事業の運営に係る費用は、下水道使用料収入によって賄おうという制度です。

今回の下水道料金の見直しは、下水道利用者に下水道事業運営のために適切な負担をしていただくことで、持続可能かつ安定した下水道事業に近づくと同時に、一般会計からの補てんを減らし税使用の公平性を保つことにつながります。

今回掲載した内容についてさらに詳しく知りたい方は

こちらの二次元コードからご確認ください。

(第4回掲載内容については令和7年12月1日より掲載予定)



集中連載「もっと知りたい！宮古島市の下水道」第4回は、公平で持続可能な下水道事業経営に向けてについてお届けしました。

次回は「下水道料金の見直しが必要な理由について（予定）」についてご紹介します。

問 下水道課 ☎ 75-5121

## 沖縄県最低賃金改正のお知らせ

沖縄県最低賃金は

令和7年12月1日から「1,023円（時間額）」に引き上げられます。

ちゃんとチェック！最低賃金！働く人も、雇う人も、確認を忘れずに

●中小企業事業者の皆さまを応援！

生産性向上を目的とする設備投資や事業場内最低賃金の引き上げを行った場合等に一部費用が助成される「業務改善助成金」も是非ご活用ください。

問 沖縄労働局 賃金室 ☎ 098-868-3421

## 沖縄国税事務所からのお知らせ

### 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

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・健康保険証等に使えなくなりますので、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けようお願いします。電子証明書の更新にかかる手数料は、無料です。

※電子証明書のみの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。



電子証明書の有効期限の確認方法はコチラ

### 確定申告の相談日のご案内～所得税・消費税・贈与税～

令和7年分確定申告期における申告相談について、税務署の閉庁日（土曜・日曜・祝日）のほか、次の日においても相談を受け付けておりませんのでご注意ください。

①令和8年2月20日（金）終日 / ②令和8年2月27日（金）終日

宮古島税務署では限られた職員で確定申告期に大量に提出される申告書等の処理に対応するため、令和7年分確定申告期より相談日を限定して部内処理等に当たります。

皆様にはご不便をおかけし、誠に申し訳ございませんが、ご理解ご協力のほど、何とぞよろしくお願い申し上げます。

税務署に行かなくても  
マイナンバーカードで  
自宅からe-Tax



### マイナンバーカードで自宅からe-Tax!

- 国税庁ホームページから、スマホやパソコンで所得税などの申告書を作成し、マイナンバーカードを使用してオンラインで提出ができます。
- マイナポータル連携をすると、給与・年金・医療費・ふるさと納税などの必要書類のデータを申告書へ自動で入力することができます。

#### e-Taxを利用するメリット!!

- 税務署に行かず自宅から申告 ●受信通知からいつでも申告内容を確認可能
- 生命保険料控除証明書などの添付書類は、記載内容を入力・送信すれば提出や提示が不要  
※法定申告期限等から5年間、税務署から書類の提出や掲示を求められることがあります。
- 自宅からe-Taxで提出された還付申告は、3週間程度で還付  
※書面や、申告会場（税務署等）で提出された場合には1か月～1か月半程度で還付
- 24時間いつでも利用可能 ※メンテナンス時間を除きます。

問 宮古島税務署 ☎ 72-4874

ハローワークでは各種就職支援を行っています

### お仕事の相談・紹介

ハロートレーニング  
(職業訓練)

### 個別担当者制の相談

仕事と育児の両立支援  
ひとり親支援etc



ハローワーク  
特設サイト

問 沖縄労働局 職業安定部 職業安定課 ☎ 098-868-1655

# 12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	1(月)、8(月)、15(月)、22(月)	平良老人福祉センター 10時 下崎公民館	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	2(火)、9(火)、16(火)、23(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	3(水)、10(水)、17(水)、24(水)		
漲水・北西里・根間・下屋・仲屋・旭 高阿良・仲保屋・荷川取・成川	4(木)、11(木)、18(木)、25(木)		
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	5(金)、12(金)、19(金)、26(金)		

## 城辺地区

砂川	1(月)、8(月)、15(月)、22(月)	10時 社会福祉センター	社 协 城辺支所 ☎ 77-7594
西城	2(火)、9(火)、16(火)、23(火)		
城辺	4(木)、11(木)、18(木)、25(木)		
福嶺	5(金)、12(金)、19(金)、26(金)		

## 下地区

川満・高千穂	2(火)、9(火)、16(火)、23(火)	10時 下地公民館	社 协 下地支所 ☎ 76-2270
上地・洲鎌・棚根 来間・入江・嘉手苅・来間	3(水)、10(水)、17(水)、24(水)		
与那覇	5(金)、12(金)、19(金)、26(金)		

## 上野地区

大嶺・野原・新里 高田・名加山	2(火)、9(火)、16(火)、23(火)	10時 上野老人福祉センター	社 協 上野支所 ☎ 76-2540
宮国・豊原・上野	4(木)、11(木)、18(木)、25(木)		

## 伊良部地区

伊良部・佐良浜	2(火)、9(火)、16(火)、23(火)	10時	伊良部老人福祉センター 社 协 伊良部支所 ☎ 78-5973
---------	-----------------------	-----	---------------------------------------

## 池間地区

池間	4(木)、11(木)、18(木)、25(木)	10時	池間島離島振興総合センター きゅーぬふから舍 ☎ 75-2870
----	------------------------	-----	--

## ■乳幼児健診・健康相談 12月予定表

※予定は変更する場合があります。

健 診	日 に ち	受 付 時 間	場 所
★ 4か月健診	19(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	19(金)	13:00 ~ 14:00	
★ 1歳半健診	20(土)	9:00 ~ 11:00	
★ 3歳半健診	20(土)	13:00 ~ 14:00	
★ マタニティ教室	16(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	3(水)、10(水)、17(水)、24(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。

# 転ばない体をつくりましょう!

要介護認定を受ける上位の要因に、転倒・骨折があります。転倒予防には週2~3日以上の筋力訓練・バランス訓練が有効です。

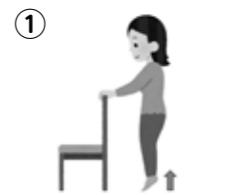
筋力・バランス・柔軟など多要素運動の組み合わせは大切であり、ラジオ体操はとても有効な運動です。また、65歳以上の方については1日6000歩程度を目安に、無理のない範囲で歩行習慣を持つことが推奨されています。まずは、今よりも10分多く身体を動かしてみることから始めてみませんか?

## どこでも出来る!転倒予防体操とストレッチ法!

### ①背伸びの運動

ゆっくりとかかとを上げ、ゆっくりと下ろす  
膝が曲がらないように気をつけましょう

● 10~20回から始めましょう

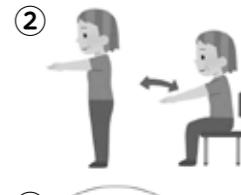


### ②立ち上がり運動

立ち上がり運動で、太ももの筋肉を強化しましょう。  
階段昇降などに不可欠な筋肉です。

● 1セット10~15回

● 2セット行いましょう



### ③足踏み語想起運動(※語想起とは言葉を思い起こし、発すること)

なるべく早く足踏みしましょう。足踏みするタイミングで、特定のテーマ(例:野菜の名前、果物の名前など)に沿った言葉を思い出し、口に出します。

● 5秒間を5セット行いましょう



### ④胸を閉じて開く運動

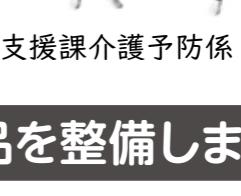
● 10回を目安に行いましょう



### ⑤身体をひねる運動

左右に体をひねりましょう

● 10回を目安に行いましょう



問 高齢者支援課介護予防係 ☎ 73-1979

## 宝くじ助成で川満構造改善センターに備品を整備しました

川満部落会では一般財団法人自治総合センターが実施している「コミュニティ助成事業」を活用して、川満構造改善センターにエアコンを整備しました。

快適な環境で集会場を利用できるようになり、自治会活動の更なる活性化や交流の促進を期待できます。

※一般財団法人自治総合センターでは、宝くじの受託事業収入を財源に、宝くじの社会貢献広報事業としてコミュニティ活動に必要な備品の整備等に助成を行い、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与するための事業を行っています。



整備されたエアコン



4台のエアコンが整備されました

問 地域振興課 ☎ 73-4905

広報みやこじま 12月号 10