

12月の図書館

新着図書 宮古島市立図書館 ☎ 72-2235

定例休館日：毎週月曜日
定期館内整理日（第3木曜）：18日（木）
休館日：年末年始 12月29日（月）～1月3日（土）
12月27日（土）及び28日（日）は17時閉館時間です。
※予定は変更になる場合があります。

児童書

- ・どんなひと？どんなところ？
おいしゃさんにいくときの絵本
WILLこども知育研究所／編・著



- ・さいきょうのどろんこきょうだい キャレン・レビス／さく チャーリズ・サントソ／え いわじょう よしひと／やく
・こわい！あざとい！ちょっと意外なかわいい生きもの 今泉忠明／監修
・りりかさんのねいぐるみ診療所 しろくまピース
かんのゆうこ／作 北見葉胡／絵

郷土書

- ・戦後史の証言者ゴジラ 本庄 豊／著

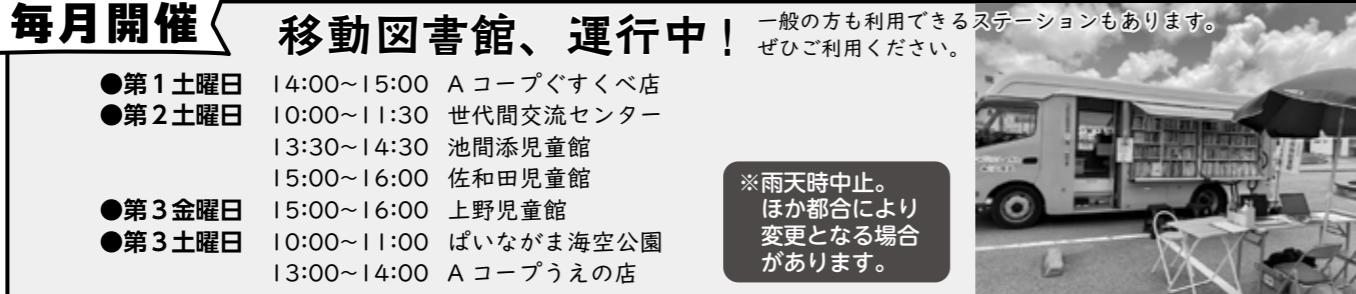


- ・日本の戦後史とともに制作されてきた「ゴジラ」の第一作公開は1954年。東日本大震災後にはハリウッド版がつくられ「シン・ゴジラ」「ゴジラ-1.0」は海外でも大ヒット。このゴジラ映画が長く続いてきた最大の理由は、勤善懲悪ではない、反戦、反核の原点となった初代ゴジラにあったのではないか・・・ゴジラを媒介にしながら戦後80年を振り返るユニークな試みの書。

- ・復帰50年の沖縄世論 熊本博之 田辺俊介／編著

- ・スーコーヒートトーマー 沖縄の葬式と法事と位牌令と改訂版 むぎ社／編

- ・写真と二人で 仲宗根 幸男／編



毎月開催 移動図書館、運行中！

一般の方も利用できるステーションもあります。
ぜひご利用ください。

●第1土曜日	14:00～15:00 A コープぐすべ店
●第2土曜日	10:00～11:30 世代間交流センター
	13:30～14:30 池間添児童館
	15:00～16:00 佐和田児童館
●第3金曜日	15:00～16:00 上野児童館
●第3土曜日	10:00～11:00 ぱいながま海空公園
	13:00～14:00 A コープうえの店

※雨天時中止。
ほか都合により
変更となる場合
があります。

博物館からのお知らせ

【開催予定】第45回企画展 新収蔵品展

2025 2026

12月19日（金）～1月25日（日）

令和5～6年度に博物館に新しくおさめられた資料を展示します。

12月27日（土）～2026年1月5日（月） 宮古島市総合博物館
休館します

■休館日：月曜日、12月27日～2026年1月5日
■入場料：一般 300円、大学生・高校生 200円、小中学生 100円
※70歳以上、高校生以下（土・日）無料

主な展示予定資料

- ・プロヴィデンス号模型
- ・久松五勇士に贈られた銀盃
- ・ミヤコホラアナゴキブリ標本
- ・南蛮甕



12月 マティダ市民劇場 催物案内 ☎ 72-9622

- 利用料金の納期限 原則2週間以内。※納付が確認できない場合、利用をお断りすることがあります。
- 必要な書類 文化ホール利用許可申請書、附属設備利用許可申請書
- 受付期間 利用する月の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。
※利用許可の順位は原則申請順となります。

期日	催し物	入場料（円）	開場	開演	終演	主催 / 連絡先
7(日)	第28回宮古民謡のタベ	1,000円	開場 14:00	開演 14:30	終演 17:30	宮古民謡保存協会 090-1943-3787
12(金)	第60回宮古地区老人クラブ大会	整理券	開場 12:00	開演 13:00	終演 16:00	宮古島市 老人クラブ連合会 080-1356-6314
14(日)	DANCE EXHIBITION 15th	1,000円 3歳未満無料	開場 15:00	開演 16:00	終演 19:00	GB ダンススタジオ 0980-79-0327
21(日)	シノン クリスマスコンサート	2,500円 未就学児入場不可	開場 14:30	開演 15:00	終演 16:30	株式会社パック 0980-73-3515
27(土)	山崎明サクソフォンリサイタルツアーアイリス 2025 in 宮古島	一般 3,000円 学生 1,500円	開場 13:30	開演 14:00	終演 15:30	芸術団体 Sonate 070-8342-1540

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

地域の特色ある埋蔵文化財公開活用事業 第2回「宮古諸島の水中文化遺産展」

四方を海に囲まれた沖縄県の島々では、島の周辺海域にサンゴ礁が形成され、海の難所として数多くの船が座礁、沈没してきたことが歴史資料に記されています。このような、海に残された遺跡は、水中遺跡として周知され、新たな歴史の侧面をみせてくれます。

宮古島市教育委員会では、令和4年度より水中遺跡の分布調査を開始し、水中遺跡を通じて歴史への理解を深めるとともに、これらの遺跡の保護に取り組んでいます。今回の企画展では、これまでの水中遺跡分布調査の成果について報告を行います。

会期：令和7年11月12日（水）～令和8年2月8日（日）

場所：宮古島市歴史文化資料館（旧砂川中学校）・企画展示室

主な展示資料

- 来間島沖海底遺跡（15世紀後半～16世紀前半）、
八重千瀬海底遺跡第1地点（18世紀）＊プロビデンス号
- 吉野海岸沖海底遺跡（19世紀）＊レディ・イブリン号
- 市総合博物館収蔵資料、沿岸域踏査資料など



問 歴史文化資料館 ☎ 77-4506

消費者相談 迷ったら相談しよう！ テレビショッピングの注文（＝契約）トラブル 「一回だけと思って注文したら毎月届く定期購入になっていた！」



最近よく眠ないので、テレビで紹介していたサプリメントを試してみようと思いついた。早速、届いたサプリメントを飲んでいたら、一ヶ月後にまた同じ商品が届いた。明細書に書かれた金額は注文した金額とは異なり高額だ。勝手に送ってきたので払いたくない。販売会社に電話しているがなかなか繋がらず、返品もできず困っている。（80歳）



テレビショッピングによるトラブルの相談では、注文後、あるいは商品が届いてから「定期購入」に気づく消費者が多く、特に高齢者からの相談が増えています。事業者は勝手に送っているのではなく、定期購入の注文を受け付けて発送していると思われます。電話での通信販売は無条件解約（クーリング・オフ）はできません。注文時に①定期購入かどうか確認し、定期購入であればはっきりと断る、②返品や解約に関する業者の説明が難しい場合は注文しない、などでトラブルを未然に防ぎましょう。相談はお早めに！！



沖縄県消費生活センター宮古分室 ☎ 72-0199（9～12時／13～16時）※平日のみ

宮古島市地域振興課 消費者相談窓口 ☎ 73-2695

土・日・祝祭日は消費者ホットライン 188



税務課からのお知らせ

相続登記の申請義務化について

令和6年4月1日から相続登記の申請が義務化されました。(※正当な理由がなく義務に違反した場合、10万円以下の過料が科される場合があります。)

所有者が亡くなったのに相続登記がされないために、登記簿を見ても持ち主が分からず、公共事業や災害の復旧・復興事業が円滑に進まず、民間取引も進められないといった問題が生じています。

そこで、所有者不明土地問題を解決するため、相続登記の義務化など、様々な制度がスタートします。

詳しくは、那覇地方法務局ホームページをご覧ください。



固定資産の使用者課税について

固定資産の所有者の存在が不明である場合、その使用者に対して固定資産税を課することができます(地方税法第343条第5項)。

当該固定資産の使用者を確認するために、固定資産使用状況のご確認について、使用者又は関係者に情報提供をお願いすることができます。ご協力のほどよろしくお願ひいたします。

問 税務課資産税調査係 ☎ 72-3751(代表)



エコアイランド推進課からのお知らせ

宮古島市脱炭素先行地域づくり事業
(下地地区、狩俣地区) 太陽光発電設備導入

個人住宅、ならびに事業者(事業所)を対象に、令和8年度以降の太陽光発電設備導入希望者を募集しています。(株)宮古島未来エネルギー、または、(株)沖電工が工事を実施します。

太陽光導入を検討している方は、二次元コードまたはURLから申請してください。

<https://logoform.jp/f/Lqg8R>

宮古島市脱炭素先行地域づくり事業
EV カーシェア導入 (下地地区・狩俣地区)

事業者(事業所)を対象に、令和8年度電気自動車等シェアリング補助事業を予定しています。

EV導入を検討する事業者は二次元コードまたはURLから申請してください。

<https://logoform.jp/f/W4Rwq>



問 エコアイランド推進課 ☎ 73-0950



市民課からのお知らせ

マイナンバーカードを
予約制で休日受付します

- 日時：12月13日(土)
13:00～16:00 最終受付 15:45
- 場所：総合庁舎 1階 市民課
- 予約人数：33名
- 対象：マイナンバーカードの申請・受取・更新
電子証明の更新
- 持ち物：詳細は予約フォームにて確認できます。
- 予約期間：前日の午後3時まで
※予約期間内であっても枠が埋まり次第終了
- 予約方法：
電話又は右の二次元コードから予約
市民課 窓口係 マイナンバー担当 ☎ 72-3751(代表)



-MIYAKOJIMA CITY INFORMATION-

納税のお知らせ

納期限：12月25日(木)

■固定資産税 3期

▶納税課収納管理係 ☎ 72-3751(代)

■国民健康保険税 6期

▶国民健康保険課 ☎ 72-3751(代)

納期限：1月5日(月)



■後期高齢者医療保険料 6期

▶国民健康保険課 ☎ 72-3751(代)

■介護保険料 6期

▶高齢者支援課介護保険料係 ☎ 72-3751(代)

相談コーナー

国民健康保険税 夜間納付窓口開設日時

- ・12月11日(木)、25日(木) 17時15分～18時45分
- ・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

- ・12月9日(火) 13時半～16時
場所：宮古島市役所 1階相談室
- ・12月16日(火) 13時半～16時
場所：宮古島市役所 1階相談室
- ・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階家庭保健課 ☎ 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：12月9日(火)、23日(火)

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

特別職国家公務員への道
自衛隊への進学・就職案内

自衛官を募集しています。
ご相談は下記へいつでもご連絡ください！



宮古島出張所
(旧ツイッター)
ニセ元コード



資料請求フォーム

問 自衛隊沖縄地方協力本部 宮古島出張所 ☎ 72-4742

Mail : okinawa_pco.miymo@rct.gsdf.mod.go.jp

i 宮古保健所からのお知らせ**12月1日は世界エイズデーです**

○12月1日は、世界的レベルでのエイズまん延予防と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を図ることを目的として、WHO（世界保健機関）により定められた“世界エイズデー”となっております。今年度のキャンペーンテーマは「U=U 検出されない=性感染しない」です。

○宮古保健所では世界エイズデーにあわせて検査枠を拡大しています。

通常は毎週火・木、午前9時～11時、午後1時～3時に性感染症（HIV、梅毒、クラミジア）検査を無料・匿名で実施しています。

世界エイズデーに伴い12月2日（火）～12月5日（金）の検査枠を拡大し実施します。

日程によっては、実施していない場合もありますので、必ずお電話もしくはWEBからのご予約をお願いします。

この機会に検査を受けてみませんか？※要予約

問 宮古保健所健康推進班 ☎ 73-5074

i 宮古島警察署からのお知らせ**毎年12月10日～16日は
北朝鮮人権侵害問題啓発週間**

国民の間に広く拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題についての関心と認識を深めるため、毎年12月10日から16日までの一週間を

北朝鮮人権侵害問題啓発週間

として、実施しています。

警察では、北朝鮮による拉致容疑事案や拉致の可能性を排除できない事案について、必要な捜査、調査を行うほか、御家族から同意いただけた方の事案の概要やお写真などを県警のウェブサイトに掲載していますので、ぜひご覧ください。

県民の皆様には、この機会に、拉致問題の解決へ向けて御理解を深めていただき、拉致などについてどんな些細な内容でも構いませんので、警察への情報提供をお願いします。



問 宮古島警察署 ☎ 72-0110

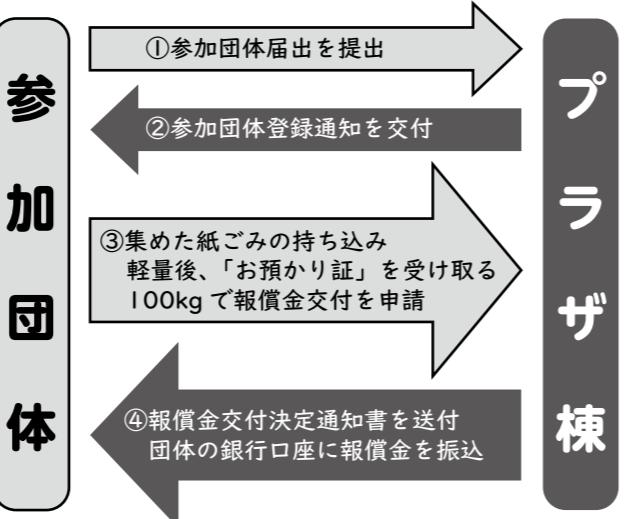
i クリーンセンタープラザ棟からのお知らせ**宮古島市ごみ減量化啓発事業**

この事業は、家庭から出た『燃やせるごみ』の多くが雑がみ（紙ごみ）となっている事を踏まえ、子ども達の団体に『資源ごみの回収と有効活用』を推進し、その育成等を図るため、報償金を交付しています。

対象：小中高校生の団体（クラブ活動、学級など）

内容：雑がみと飲料パックを収集しプラザ棟へ運ぶ

報償金：100kgにつき1万円交付

宮古島市ごみ減量化啓発事業の流れ

参 加 団 体 プ ラ ザ 棟

宮古島市生ごみ分解処理設置費補助金

生ごみ分解処理機（電気式）を購入の方に処理機の2分の1以内で、最大2万円補助金を交付しています。

■補助金の申請対象者

- ①宮古島市民
- ②生ごみ分解処理機を設置し管理することが出来る方
- ③生ごみ分解処理機で堆肥された生ごみを家庭などで自ら処理できる方で、乾燥させてごみとして捨てる方は対象外となります。
- ④宮古島市内の販売店で購入する方のみで、インターネットでの購入は対象外となります。

■申請方法

プラザ棟で申請書類を配布しています。
記入・捺印後、窓口へ提出してください。
申請の際は、領収書・納税証明書・銀行通帳のコピー・説明書の表紙コピーを持参してください。

予算額に達し次第、受付終了となります。

問 ごみ減量、再利用とリサイクル資源を推進するクリーンセンタープラザ棟 ☎ 79-7810

i 環境保全課からのお知らせ**宮古島市 飼い主のいない猫の不妊去勢手術等事業実施団体認定について**

認定団体は、補助額を差し引いた金額で避妊去勢手術が受けられます。（TNR 猫去勢手術1頭につき10,000円、TNR 猫避妊手術1頭につき20,000円、猫堕胎含む避妊手術1頭につき25,000円）

登録認定の詳細につきましては、右記二次元コードの確認または環境保全課（電話番号はページ下に記載）までご連絡ください。

**令和7年度狂犬病予防接種について**

かかりつけの動物病院にて、通知ハガキまたは犬鑑札を持参の上、予防接種を受けて下さい。

なお、宮古島市にお住まいでの登録がまだの方は、動物病院にて登録できますので、予防接種と一緒に登録をお願いします。

※犬の所有者は、飼い犬へ狂犬病予防注射を毎年1回受けさせる義務があります。（狂犬病予防法第5条）

**■動物病院**

右に記載の犬・猫の去勢・避妊手術支援事業と同じです。

ごみの不法投棄は犯罪です！

ごみの不法投棄を行うと、「廃棄物の処理および掃除に関する法律」により5年以下の懲役・1千万円以下（法人は3億円以下）の罰則が科せられます。

※違法行為をやめましょう。

ごみを捨てられないために、管理する土地の草刈りを行ったり、周りに柵を設置したり、簡単に出入りされないようにチェーンなどを使ったり、自衛策を講じ適正な土地の管理をお願いします。

不法投棄が行われ、投棄者が判明しない場合は、土地の所有者・管理者がごみの撤去・処理を行わなければなりません（廃掃法第5条「清掃の保持」による）。
二次元コードで不法投棄防止に協力ください。

**「家電を正しくリサイクルしましょう」**

家電リサイクル法対象製品（エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機、衣類乾燥機）を処分するには、リサイクル料金と収集運搬料金が必要です。

- ・買い換えの場合：買い換えるお店に依頼
 - ・処分するだけの場合：その製品を購入したお店に依頼
- 電器店での処分は、購入した店舗以外でも依頼可能です。

または、郵便局でリサイクル料金を支払い、領収印の押されたリサイクル券を持参して宮古島市クリーンセンターへ自己搬入してください。

問 環境保全課 ☎ 79-5283

令和7年度犬・猫の去勢・避妊手術支援事業**■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し引いた額を病院に支払う。
なお、病院によって手術金額が異なる場合があります。

犬の手術：犬の登録、令和7年度狂犬病予防
注射の接種済みの方

猫の手術：マイナンバーカード及び
離島住民割引カードのコピーまたは
住民票（発行3ヶ月以内・コピー可）持参
※運転免許証は不可
(市民であることの証明にならないため)



■動物病院
赤嶺獣医科医院（宮古島警察署隣り）☎ 72-7976
麻布十番犬猫クリニック（県道城辺線）☎ 79-8612
ちばな動物病院（バイパス通り）☎ 73-8853
宮里動物病院（バイパス通り）☎ 73-6130

市民のみなさまへのお願い**犬を飼うときのルール**

- ①放し飼いはしない（※散歩や広場で遊ぶ時もリードを放さずに）
- ②宮古島市に登録し、狂犬病の予防注射を受けましょう
- ③ノミダニ対策などきちんと健康管理
- ④鳴き声や臭いなど近所の人にも気を配る
- ⑤「待て」など適正なしつけをする

「宮古島市飼い犬取締条例」により、放し飼いは禁止！

犬の死亡届について

犬の所有者は飼い犬が死亡したときは、その犬の所在地を管轄する市町村長に届け出る義務があります。
(狂犬病予防法第4条第4項)

環境保全課へ連絡または右記二次元コードから届け出をお願い致します。

**野犬の捕獲にご協力ください！**

野犬を捕獲するための箱ワナは周辺住民を野犬被害から守るために設置していますので、見かけても触れないようよろしくお願いします。

また、動物がかかる場合は箱ワナに触らないで！危険ですので触らずに環境保全課までご連絡ください。

野良猫にエサやりをしている方へ

- ・無責任なエサやりは止めてください。
 - ・地域の住民は、猫のふんや尿等で迷惑しています。
 - ・エサやりをする時には、ご近所の理解が必要です。
- ご近所の方々の理解のうえ、猫の世話をしましょう。

問 環境保全課 ☎ 79-5283

広報みやこじま 12月号 16

宮古島市の人団

令和7年10月31日現在
※人口は外國人を含む
(10月の人口動態)
転入 268 転出 207
出生 30 死亡 74

総 人 口	55,510 (- 62)
平 良	38,674 (+ 71)
城 辺	5,312 (- 6)
下 地	2,957 (- 44)
上 野	3,921 (+ 23)
伊 良 部	4,646 (- 106)
男 性	28,250 (+ 61)
女 性	27,338 (- 123)
世 帯 数	31,056 (+ 500)

(かっこ内は前年同月比較)

創業塾

～宮古島市特定創業支援事業～
事業を継続させるためには何が必要か

これから創業する方の為に経営に必要な基礎知識「経営」「販路開拓」「財務」「人材育成」など学んで頂きます。(全4回)

■開催日：1月17日(土)、1月24日(土)、
1月31日(土)、2月7日(土) 全4日間

■時 間：13:30～16:30 (3h)

■場 所：宮古島商工会議所 会議室(琉球銀行ビル3階)
※弊所の専用駐車場は御座いません、近隣の有料駐車場をご利用下さい。

■講 師：中山 道哉(なかみち経営コンサルタント)

■受講料：無料

詳しくは 宮古島商工会議所 検索 お申し込みは こちらから

問 宮古島商工会議所 ☎ 72-2779



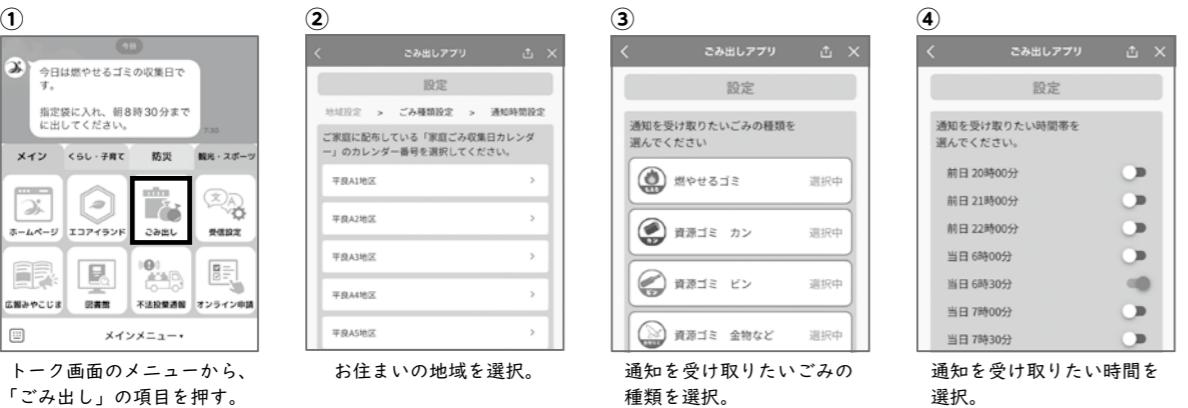
宮古島市公式LINEでゴミ出し楽々

ごみ出し機能でごみの出し忘れをなくしましょう!!



ごみ出し通知の設定方法

お住まいの地域と通知の時間帯を登録しておくと、あらかじめ設定しておいた時間帯に、翌日/当日出せるゴミの種類をお知らせします。



トスク画面のメニューから、「ごみ出し」の項目を押す。

お住まいの地域を選択。

通知を受け取りたいごみの種類を選択。



宮古島市公式LINEの友達追加、
ブロック解除は二次元コードから!!

※二次元コード以外でも、インターネットから「宮古島市公式LINE」で検索すると公式LINEのページにアクセスできます。

問 秘書広報課 ☎ 72-3750

宮古島総合法律事務所

沖縄弁護士会所属 弁護士 伊東 純胤

- ◆損害賠償 ◆交通事故 ◆債務整理・破産 ◆離婚
- ◆不動産問題 ◆時効取得 ◆B型肝炎
- ◆成年後見 ◆相続・遺言 ◆顧問契約 など

ご相談ください (予約制・30分5,500円)
※無料相談をご利用いただける場合があります)

北小学校 旧役所 ホテル

75-0603 平日9:30～17:30

宮古島市平良字東仲宗根250番地

会員募集中!! 女性大歓迎

健康で働く意欲のある
60歳以上のシニアの皆様へ
随时入会説明会実施中! お問合せ下さい

(公社)宮古島市シルバー人材センター

TEL(0980)72-8495



 “もしも”に備えよう!
救命講習会受講者募集します

下記日程で定期救命講習会を開催します。

12月の開催予定日

6日(土)、20日(土)

(日程は変更する可能性があります)



■講習内容：

- 6日 普通救命講習 I 9:00～12:00
(主に成人を対象とした心肺蘇生法、AED使用法、異物除去法、大出血時の止血法)
- 20日 普通救命講習 I 9:00～12:00
(主に成人を対象とした心肺蘇生法、AED使用法、異物除去法、大出血時の止血法)

■場 所：消防本部2階ホール

■受講料：無料

■お申込：右の二次元コードから

※講習会3日前までに要予約



問 宮古島市消防本部 応急手当指導員

☎ 72-0944

農政課からのお知らせ

農業経営収入保険のご案内

宮古島市は農家負担分の50%を補助!

「収入保険」は、自然災害、事故や病気、市場変動等により減少した農業収入を補填する国の制度です。予測できないリスク等に備え、収入保険に加入しましょう。

また、宮古島市から農家負担額の50%補助しますので、ぜひ加入を宜しくお願いします。

リスクに備え安心・安定の農業経営のため 収入保険に加入しましょう。

加入対象：青色申告を行っている農業者
(個人・法人)

対象収入：農業者が自ら生産した農産物の売り上げ
(所得ではありません)

責任期間：個人(1月～12月)
法人(事業年度の1年間)

問 NOSAI 沖縄 宮古支所 ☎ 72-4724

小田原短期大学 宮古島スクール 対面入学説明会を開催します

小田原短期大学宮古島スクールでは2026年度(令和8年度)入学生募集に係り、対面入学説明会を開催いたします。ご興味のある方はぜひお気軽にご参加下さい。

島内に、「住みながら」、「働きながら」、「子育てしながら」、通信教育で学び、保育士資格や幼稚園教諭二種免許状などの取得が可能です。※2024年度より沖縄県の保育士修学資金貸付制度の対象施設です。

○開催日時：令和7年12月7日(日) 10:00～(受付9:30～)

○開催場所：宮古島市未来創造センター1階スタジオ2

○参加申込：二次元コードよりお申し込みください

(当日参加も可能です)



問 小田原短期大学通信教育部 ☎ 0465-23-6505

宮古島市こども未来課 保育給付係 ☎ 72-3751(代)

2025年12月クルーズ船入港予定(11月20日時点)

12/1(月) 15:00	スターナビゲーター	12/17(水) 12:00	アドラメディテラニア
12/4(木) 8:00	M S C ベリッシュマ	12/20(土) 8:00	M S C ベリッシュマ
12/8(月) 8:00	M S C ベリッシュマ	12/28(日) 8:00	M S C ベリッシュマ
12/16(火) 8:00	M S C ベリッシュマ	12/31(水) 10:00	スターナビゲーター

※予定は変動する可能性があります。

入港情報をメールでお知らせ
「宮古島市クルーズ船情報
配信サービス」



最新の予約確認は、
「クルーズ船寄港予約管理システム」
へ変更となりました



問 港湾課 ☎ 72-4876



新里 彩心ちゃん
R7.5.10 生・平良
父:連梨 母:芹莉華



砂川 芽良ちゃん
R6.5.14 生・平良
父:隼人 母:利賀子



江本 唯織ちゃん
R6.11.22 生・平良
父:来世 母:凪紗

★元気なBABY

元気なBABY
大募集!

元気なBABYの
掲載お申込みは
こちらから!

問 秘書広報課
ph.pr@city.miyakojima.lg.jp



高里 月希ちゃん
R7.8.9 生・平良
母:海月



下地 紗蘭ちゃん
R6.9.26 生・平良
父:晃太 母:愛里



下地 妃稀ちゃん
R7.3.11 生・平良
父:和也 母:美乃里



★広報みやこじま 2025年4月号より、掲載するお子様の敬称を「ちゃん」に統一します。

★ご応募資格は誕生日から1歳6ヶ月までのお子さま。★現在宮古島市にお住まいのお子様。★お子様一人につき一度限りの掲載です。

★広報誌に掲載された場合、宮古島市のHP上でも公開されます。★応募多数により、月ごとの応募・抽選といたします。

切り干し大根イリチー



【一口メモ】

切り干し大根は歯ごたえもあり、カルシウム・ビタミンD・食物繊維が豊富で骨を丈夫にする・便秘予防などの効能があります。宮古では昔から大根の取れない夏場の保存食や、冠婚葬祭料理に重宝されてきました。残った豚の茹で汁、椎茸・昆布の戻し汁は吸い物などにも活用出来ます。

【一人分摂取量】

エネルギー	176kcal
炭水化物	14.0g
蛋白質	10.2g
脂質	10.4g
食物繊維	5.4g
カルシウム	114mg
鉄	1.0mg
塩分	2.5g

【材料】(4人分)

切り干し大根(角切)(乾)	60g
豚肉(Bロース)	150g
根昆布(乾)	10g
椎茸(干)	5g
切りコンニャク(あく抜き)	120g
おろし生姜	小さじ1
だし汁	100cc
サラダ油	大さじ1
醤油	大さじ1
塩	小さじ1/2
青ネギ	5g

- ①.豚肉は多めに湯を沸かし固ゆでにし、繊維を切るように短冊切りにする。
- ②.切り干し大根は水で戻し、10~20分程(大根の厚みで調整)茹でて水をかえながら、きれいに洗い固く絞る。
- ③.根昆布、椎茸は水で戻し千切りにする。
- ④.切りコンニャクは水で洗い、塩もみにしておく。
- ⑤.青ネギは小口切りにする。
- ⑥.鍋にサラダ油を熱して、豚肉をジリジリ炒め、②③④とだし汁を入れ塩、醤油で味付けし、煮汁がなくなるまで炒め煮にする。生姜は好みで入れ、青ネギは食する前に彩りとして加える。

レシピ考案

宮古島市食生活改善推進員協議会 73-1978



宮古島市
ホームページ



2022年
宮古島市勢要覧



エコアイランド宮古島
ホームページ

