

2026
令和 8 年

Miyakojima City Public Relations

10 広報 みやこじま

No. 253



【TOPIC】

- P2 市役所の窓口受付時間が変わります
- P4-5 「宮古島市キャッシュレス還元
キャンペーン」のご案内
- P6 認可保育施設、公立幼稚園、
公立認定子ども園 入園申込案内

【表紙】9月17日 上野地区敬老会

UD
FONT
by MORISAWA

第2回「こどもまんなか市民会議」開催レポート



みやこちゃん

宮古島市が「子どもの権利と子育て支援に関する条例（仮称）」をつくっているんだよね。

子どもが安心して育ち、子育てする人も安心して暮らせるようにするための、市の約束ごとなんだ。
市民の意見を聞きながらつくっていて、その話し合いの場のひとつが「こどもまんなか市民会議」なんだ。



博士



みやこちゃん

子どもの権利って、むずかしく聞こえちゃう。

実は、友達と遊ぶこと、安心して過ごすこと、話を聞いてもらうことなど、毎日の“当たり前”につながっているんだよ。



博士

条例づくりを支える3つの会議体

今回はこれ

市民会議

子どもを含む市民の声を聞く

専門家会議

学術的な立場から助言する

子ども・子育て会議

現場の立場からの意見を聞く

第2回こどもまんなか市民会議 | 8月9日（日）開催

講師：林大介さん テーマ「子どもの権利とは？／子どもの意見を尊重するって？」

1 権利は毎日の「当たり前」の中に

子どもの権利は、特別なものではない。「権利」を意味するRightsには「当然のこと・当たり前のこと」という意味合いもある。毎日の中にある一つひとつの願いも、子どもの権利につながっている。

例えば…

「学校に行きたくて学びたい」

「友達と遊びたい」

「ごはんを食べたい」

「平等にあつかわれたい」

こうした願いは、次の権利につながっている。

生きる権利

命が守られ、必要な食事や医療がある

育つ権利

学び、遊び、自分らしく成長できる

守られる権利

暴力や差別などから守られる

参加する権利

思いや考えを伝え、尊重される

2 「意見」は言葉だけではない

泣く、笑う、黙る、表情や態度、絵なども、気持ちや考えを伝える方法です。大切なのは、大人が「きっとこうだろう」と決めつけず、本人の思いを知ろうとすること。（opinionではなくviewsを大切に）

「話すのが苦手なら、文章や絵でもいい」

「赤ちゃんも、泣いたり笑ったりして気持ちを伝えている」

3 安心して言えて、聞いてもらえる

子どもに「意見を言ってね」と求めるだけでは十分ではない。否定されずに話せる雰囲気や、ゆっくり待ってくれる人がいることなど、聞く側の姿勢や場づくりも大切。

「否定されずに聞いてもらえると、ほっとする」

「聞く側の姿勢や、場づくりも大事」

「安心して意見を言える環境が大切」

参加者の声

「権利を守って欲しければ、義務を果たしなさいとお母さんに言われたことがありますが、権利は当たり前だということがわかりました。」

「意見はいくら頑張っても、受け止める人が寄り添わないと伝わらない。寄り添って、誰かの伝えたいことを感じようと思いました。」

市民の皆さまへ大切なお知らせ

市役所の窓口受付時間が 変わります



令和8年11月2日（月）より、市役所の窓口受付時間を変更します。

変更後は、お手持ちのスマートフォンから24時間申請のできる「オンライン申請」や、全国のコンビニで証明書が発行できる「コンビニ交付」など、利便性の向上に取り組んでまいります。

市民の皆様のご理解とご協力をお願いします。

変更後の受付時間

9時～16時

変更
開始日

令和8年11月2日(月)から

対象施設：市役所総合庁舎、各出張所

オンライン申請



パソコンやスマートフォンからいつでも申請ができます。
ぜひご活用ください。

オンライン申請一覧 ➡



コンビニ交付



マイナンバーカードを使って、全国のコンビニで証明書を取得できます。

コンビニ交付について ➡



市民の皆さまへのお願い



ご来庁の際は、受付時間内（9時～16時）にお越しくださいますようお願いいたします。

au PAY

PayPay

d払い d払い



付与上限に達した場合、超過分は付与されません

1回あたりの付与上限

2,000円相当 (不課税)

1回3,000円(税込)のお買い物の場合

25%分(750円相当)の

ポイントまたは残高を後日付与

1回8,000円(税込)のお買い物の場合

上限分の2,000円相当の

ポイントまたは残高を後日付与

期間中の付与上限

au PAY

8,000円相当 (不課税)

期間中の付与上限

PayPay

8,000円相当 (不課税)

期間中の進呈上限

d払い

8,000円相当 (不課税)

au PAY・PayPay・d払いすべて利用すると / (コード支払い)

合計最大

24,000円相当戻ってくる! (不課税)

「au PAY」は
auじゃない方も
使える!

アプリのダウンロードはこちらから▼

「d払い」は
ドコモじゃない方も
使える!

App Store

Google Play



【ご利用条件】au IDとau PAY アプリが必要です。

※本来1回で決済すべき商品やサービスを複数回に分割して決済することは禁止します。
 ※一部対象外の店舗や商品(金券類など)があります。※本キャンペーンは予告なく早期終了または中止する場合があります。
 ※ポイント/au PAY 残高付与や支払い方法などについては一定の条件があります。※詳しくはキャンペーン特設サイトへ。

キャンペーンに関する
お問い合わせ

☎0120-934-073

【開設期間】2026年9月14日～2027年1月31日

【受付時間】9:00～17:30(土日祝・年末年始12/26～1/4除く)

※10月・11月は土日祝含む

キャンペーン特設
サイトはこちら▶

※2026年9月7日時点の情報です。

宮古島市では、物価高騰等による影響を受けた生活者への支援及び消費喚起による地域経済の活性化を図るとともに、キャッシュレス決済を推進することを目的とし、電子決済サービスを活用したポイント還元事業である物価高騰対応生活応援事業を実施します。[事業名:物価高騰対応生活応援事業]



宮古島市キャッシュレス
還元キャンペーン!!

開催期間 2026.10/1(木)▶12/31(木)

au PAY(コード支払い)・PayPay・d払いの
いずれかを対象店舗で利用すると /

最大

25%

戻ってくる

1回あたりの付与上限
1決済サービス事業者あたり

2,000円相当 (不課税)

期間中の付与上限
1決済サービス事業者あたり

8,000円相当 (不課税)

使い方がよく分からない...

チャージの方法って?

どこのお店で使えるの?

相談
無料
予約
不要

キャッシュレス相談会



利用者・事業者向け

スマホ操作・使い方を個別に・丁寧にサポートします!ぜひお気軽にご参加ください◎

会場	開催日	開催時間
宮古島市役所1階	10/1(木)～10/30(金)平日のみ	9:30～12:00 / 13:00～17:00
メイクマン宮古	10/1(木)～10/8(木)	9:30～17:00
サンエー 宮古島シティ	10/9(金)～10/12(月・祝)	9:30～12:00 / 13:00～17:00
	10/16(金)～10/18(日)	9:30～12:00 / 13:00～17:00
	10/23(金)～10/25(日)	9:30～12:00 / 13:00～17:00

●お越しいただいた方から順に個別にご説明させていただきます。
 ●開催時間内でご都合の良い時間に直接会場へお越しください。

【持ち物:スマートフォン】
 【受付は先着順】

auショップでは「au PAY(コード支払い)」、ソフトバンクでは「PayPay」、ドコモショップでは「d払い」の
 キャッシュレス決済アプリの利用をしっかりとサポートします!

au PAYをご利用の方

●au Style みやこじま中央
 ●auショップ 宮古南
 ●auショップ サンエー宮古島シティ

PayPayをご利用の方

●ソフトバンク宮古

d払いをご利用の方

●ドコモショップ
 イオンタウン宮古南店

※定休日や営業時間は各ショップまたは公式ホームページでご確認ください。



宮古^{かんろ}寒露の渡り サシバ週間

2026年10月7日～21日

秋はサシバの渡りの季節です。宮古島市には、古くから多くのサシバが飛来し、「寒露の渡り」と呼ばれて親しまれてきました。

『宮古“寒露の渡り”サシバ週間』は、島の自然や文化と深く結びついてきたサシバを知り、この島の豊かな自然環境をみんなで守り、未来へつないでいくための週間です。

特別展

『サシバと宮古の自然』

- 日時：10月7日(水)～18日(日)
- 場所：宮古島市役所1階
エントランスホール



サシバ観察会

- 日時：10月18日(日)15時～17時
- 場所：下地島・旧民宿キャンプ村前
- 申込：不要

宮古島市生物多様性講座

サシバがつなぐ宮古の自然と未来

—「寒露の渡り」から「ネイチャーポジティブ」へ—



- 日時：10月12日(月)10時～12時
- 申込：不要
- 場所：宮古島市役所2階大ホール



探

まちのサシバを探そう！

宮古島のまちの中には、サシバに出会えるスポットがたくさんあります！探してみよう！



牧山展望台、下地島空港『さし
ばの翼』、伊良部島貯水タンク、
サシバの滑り台（伊良部島・平
成の森公園）、下里通り（車止め）
等々

知

サシバについて知ろう！

見

サシバの渡りを見に行こう！

保

サシバ保全を応援しよう！

サシバ週間では、サシバのことを「知って」、「見て」、「探して」、「応援して」楽しむための様々な取り組みを実施します！

詳細は二次元コードから宮古島市ホームページをご覧ください。

主催：サシバの森協議会

宮古野鳥の会、伊良部島小中学校、伊良部島環境協会
日本自然保護協会、宮古島市

☎ 環境保全課 ☎ 79-5283



令和9年度 宮古島市公立幼稚園・公立認定こども園（1号認定） 認可保育施設（2号・3号認定）新規入所受付のご案内



受付期間

対象児



宮古島市公立幼稚園 公立認定こども園（1号認定）

11月2日(月)～11月20日(金)

宮古島市在住 3歳児～5歳児
(3歳児は認定こども園のみ)

3歳児：R5年4月2日～R6年4月1生まれ

4歳児：R4年4月2日～R5年4月1生まれ

5歳児：R3年4月2日～R4年4月1生まれ

※公立幼稚園は、令和9年度も同じ施設の利用
継続を希望する場合でも申込は必要です。公立
認定こども園在園児（1号認定）は、申込は
必要ありません。

※公立幼稚園は指定校区はありませんが、小学校
は現住所により指定校区があります。

※公立認定こども園の午後預かりは実施しており
ませんので、ご注意ください。

書類配布

受付場所 時間

10月1日(木) 配布開始 こども未来課窓口、または市ホームページ

宮古島市役所 こども未来課保育こども園係

平日 9:00～16:00（受付期間中は12:00～13:00も受付します。）

※申込用紙等の配布及びホームページでの公開は、上記期間に行います。

※申込用紙等は宮古島市のホームページからもダウンロードできます。

※受付の際は、マイナンバーカード（または通知書）、身分証をご持参ください。



●公立幼稚園の預かり保育について



利用要件：保育所入所基準と同様に就労や疾病等により午後の保育に欠ける者（就労証明書等が必要）

預かり保育は定員があるため、希望者全員が利用できるわけではありません。

保育の要件がある方は、保育施設の利用も併せて検討してください。実施園は申込状況により決定されます。

●法人の認定こども園について

法人の認定こども園（1号）の入園を希望される場合は、各施設への申込となります。

重要事項についての説明もありますので、下記認定こども園を希望される場合は、説明会にご参加ください。

詳細は各園へお問い合わせください。

施設名称	入園説明会日程	お問い合わせ先	担当
はなぞのこどもえん	10月28日(水) 時間 9:20～11:00	0980-73-4982	根間
クララこども園	10月1日(木)～16日(金) ※事前連絡の上、随時見学を行い、個別で開催	0980-79-7128	下地・永島
いけむらこども園	随時開催(要予約)	0980-77-2226	松元
心愛こども園	随時開催(要予約)	0980-73-4136	砂川
ひよどり認定こども園	随時開催(要予約)	0980-72-7328	大淵

※公立幼稚園・預かり保育については、学校教育課指導係（☎ 72-9959）へお問い合わせください。

☎ こども未来課 保育こども園係 ☎ 79-7825

後期高齢者医療被保険者のみなさまへ

沖縄県後期高齢者医療広域連合では、ハイサイ歯科検診を実施しております。
お手元にハイサイ歯科検診の受診券が届いた方は、受診券に同封されている歯科医院に電話予約のうえ、受診いただきますようお願いいたします。

- 期 間：令和 8 年 9 月 1 日（火）～令和 9 年 1 月 31 日（日）
- 対象者：宮古島市にお住まいで、令和 8 年 4 月 1 日時点で 75 歳から 79 歳の被保険者
※ただし、要介護 1 から 5 の方、施設に入所中の方、長期入院者を除きます。
- 費 用：無料（受診期間内 1 回限り）

問 沖縄県後期高齢者医療広域連合 事業課 ☎ 098-963-8013

年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給する制度です。
受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が実施します。

■対象となる方

- 老齢基礎年金を受給している方（以下の要件をすべて満たしている必要があります。）
 - ・ 65 歳以上である。
 - ・ 世帯全員の市民税が非課税となっている。
 - ・ 年金収入額とその他の所得額の合計が約 9 3 万円以下である。
- 障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方（以下の要件を満たしている必要があります。）
 - ・ 以下の要件を満たしている必要があります。
 - ・ 前年の所得額が約 492 万円以下である。

■請求手続き

- ①新たに年金生活者支援給付金をお受け取りいただける方
お受け取りの対象になる方には、日本年金機構より 9 月初旬頃から、請求可能な旨のお知らせを送付します。
同封のはがき（年金生活者支援給付金請求書）に記入し提出してください。令和 9 年 1 月 4 日までに請求手続きが完了すると、令和 8 年 10 月分からさかのぼって受け取ることができます。
- ②年金を受給しはじめる方
年金の請求手続きと併せて年金事務所または市役所で請求手続きをしてください。

■日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。

- 日本年金機構や厚生労働省、市役所から、電話でお客様の家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることはありません。
- 年金生活者支援給付金のご請求でお困りになったときには、お電話ください。

『給付金専用ダイヤル』：0570-05-4092（ナビダイヤル）

問 平良年金事務所 国民年金課 ☎ 72-3650（自動音声① - ②）
市民課 年金係 ☎ 72-3751（代）



地域防災力向上へ！七原自治会自主防災会へ認定証を交付しました

8 月 28 日、新たに誕生した七原自治会自主防災会へ認定証を交付しました。

自主防災組織とは、万が一の災害に備え、「自分の命は自分で守る（自助）」そして「地域で助け合う（共助）」の精神のもと、住民が主体となって活動する団体です。災害による被害の防止・軽減を目指し、地域の安全・安心を確保します。

七原自治会自主防災会は、今後、資機材の整備や防災訓練などを通じ、地域防災力の向上に努め、安全で安心な地域づくりを進めていきます。

宮古島市では、更なる自主防災組織の設立を応援しています。現在、市防災危機管理課では設立に向けた勉強会を実施していますので、ご興味のある団体・自治会の皆さまは、ぜひお気軽にお問い合わせください。



問 防災危機管理課 ☎ 72-3751（代）

秋の集団健診（検診）のご案内

秋の集団健診（基本健診・特定健診・長寿健診・がん検診）を実施します。

■実施日程

- 10 月 6 日（火）：城辺公民館（旧城辺改善センター）
 - 10 月 7 日（水）：城辺公民館（旧城辺改善センター）
 - 10 月 8 日（木）：上野公民館
 - 10 月 9 日（金）：下地公民館
 - 10 月 10 日（土）：前里添多目的施設
 - 10 月 13 日（火）：東地区構造改善センター
 - 10 月 14 日（水）～10 月 24 日（土）：宮古島市保健センター
- ※どちらの会場でも受診可能です。※日曜日と月曜日はお休みです。

■受付時間 ※実施日により受付時間が異なります。

- 10 月 6 日～13 日（各地区公民館）……………8 時 30 分～12 時（午前のみ）
- 10 月 14 日～16 日、20 日～23 日（宮古島市保健センター／火～金）……………8 時 30 分～14 時 30 分（11 時～13 時を除く）
- 10 月 17 日、24 日（宮古島市保健センター／土曜）……………8 時 30 分～12 時（午前のみ）

※胃がん検診は 11 時までの受付です。

■持参するもの

- 各受診券：基本健診及びがん検診、特定健診、がん検診、長寿健診、被保護世帯受診券
- 本人確認書類：マイナ保険証または資格確認書など

問 健康増進課 ☎ 73-1978

令和 8 年度 インフルエンザ予防接種について

令和 8 年 10 月 1 日～令和 9 年 2 月 28 日の期間中、全額または一部公費負担にて、インフルエンザ予防接種を受けることができます。

子どもインフルエンザ予防接種

- 対象者：宮古島市に住所を有する 1 歳～高校 3 年生
※予診票は指定医療機関にて配布しています。
- 費 用：全額公費負担（無料）

高齢者インフルエンザ予防接種

- 対象者：
 - ①満 65 歳以上の者
 - ② 60 歳以上 65 歳未満の方で、心臓、じん臓または呼吸器の機能に障害を有する方、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方（身体障害者手帳 1 級程度）
- 費 用：個人負担：1,000 円～2,000 円程度
※医療機関によって異なります。
公費負担額：3,500 円

インフルエンザ予防接種って意味あるの？

インフルエンザのウイルスが体の中に入り増えること（感染）を防ぐことはできませんが、ウイルスが増えて症状がでる（発症）を抑える効果があります。抵抗力は約 2 週間でき始め、約 5 ヶ月間続きます。



インフルエンザ予防接種医療機関の一覧や詳細については、二次元コードからご確認ください。



問 健康増進課 ☎ 73-1978

高齢者肺炎球菌予防接種について

過去に公費負担で肺炎球菌ワクチンを接種していない方を対象に、令和 8 年度高齢者肺炎球菌予防接種を実施します。公費負担で肺炎球菌ワクチンを接種できるのは一度限りとなります。

■接種対象者：以下の年齢で、過去に公費負担で肺炎球菌ワクチンを接種していない方

- 満 65 歳の方（昭和 36 年 4 月 2 日～昭和 37 年 4 月 1 日生まれ）
- 満 70 歳以上の方

■必要書類：○予診票

- 住所及び年齢が確認できるもの
- 保護証明（生活保護世帯の方のみ）

予診票について

- ・満 65 歳の方：誕生日月の一ヶ月前に自宅へ予診票を送付しています。
- ・満 70 歳以上の方：令和 8 年 9 月にハガキを送付しています。接種を希望する方は健康増進課までお問い合わせください。

接 種 料 金	自己負担額	公費負担額
○満 65 歳の方	4,000 円	8,298 円
○満 70 歳以上の方	8,000 円	4,298 円
※生活保護世帯の方は無料で接種できます。		

問 健康増進課 ☎ 73-1978

10月生まいき教室日程表

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	5(月)、19(月)、26(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	6(火)、13(火)、20(火)、27(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	7(水)、14(水)、21(水)、28(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	1(木)、8(木)、15(木)、22(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	2(金)、9(金)、16(金)、23(金)			

城 辺 地 区	日にち／曜日	時 間	場 所	連絡先
砂 川	5(月)、14(水)、19(月)、26(月)	10 時	社会福祉センター	社 協 城辺支所 ☎ 77-7594
西 城	6(火)、13(火)、20(火)、27(火)			
城 辺	1(木)、8(木)、15(木)、22(木)			
福 嶺	2(金)、9(金)、16(金)、23(金)			

下 地 地 区	日にち／曜日	時 間	場 所	連絡先
川 満 ・ 高 千 穂	6(火)、13(火)、20(火)、27(火)	10 時	下地公民館	社 協 下地支所 ☎ 76-2270
上 地 ・ 洲 鎌 ・ 棚 根 来 間 ・ 入 江 ・ 嘉 手 苅	7(水)、14(水)、21(水)、28(水)			
与那覇	2(金)、9(金)、16(金)、23(金)			

上 野 地 区	日にち／曜日	時 間	場 所	連絡先
大嶺・新里・名嘉山	5(月)、15(木)、19(月)、26(月)	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・名嘉山 高 田 ・ 野 原	1(木)、8(木)、15(木)、22(木)			

伊 良 部 地 区	日にち／曜日	時 間	場 所	連絡先
伊良部・佐良浜	6(火)、13(火)、20(火)、27(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	1(木)、8(木)、15(木)、22(木)	10 時	池間島離島振興総合センター	きゅーぬふから舎 ☎ 75-2870

乳幼児健診・健康相談 10月予定表 ※予定は変更となる場合があります。

健 診	日にち	受 付 時 間	場 所
★ 4 か 月 児 健 診	2(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 児 健 診	2(金)	13:00～15:00	
★ 1 歳 6 か 月 児 健 診	3(土)	9:00～11:00	
★ 3 歳 6 か 月 児 健 診	3(土)	13:00～15:00	
★ マタニティスクール	28(水)	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	7(水)、14(水)、21(水)、28(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。

「第2回 宮古島市福祉機器展」を開催します

宮古島市では、介護や医療・福祉の現場で役立つ福祉機器を一堂に集めた「第2回 宮古島市福祉機器展」を開催します。「もっと安心、もっと快適な介護のかたち」をテーマに、介護の現場やご家庭での暮らしを支える技術に触れていただく絶好の機会です。

各企業による最新の福祉機器が多数出展され実際に触れて体験することができます。介護に関わる方、これから介護を考える方、どなたでも参加できます。お気軽にご来場ください。

■開催日：10月31日(土) 10:00～16:00
 11月1日(日) 10:00～15:00

■会 場：宮古島市役所 1階ロビー
 ■参加費：無料



問 高齢者支援課 ☎ 73-1979

令和8年度 長寿大学短期講座 受講生募集

『楽しく描く！筆ペン講座』 相田みつをさんのように、あなたの想いを文字に込めてみませんか？
 字をきれいに書く講座ではなく、自分らしさを生かして楽しく描く講座です。
 筆ペン初心者さんも大歓迎です！

会 場	講 座	講 師	定 員	日程(全5回)	時 間
下地公民館	筆ペン	さかいみきこ	10 名	11/7(土)・11/14(土)・11/21(土) 11/28(土)・12/5(土)	14:00～16:00

- 応募要件：宮古島市に住所を有する 65 歳以上の方（60～64 歳の方も参加可）
 - 受 講 料：2,500 円（教材費 / 内訳：筆ペン 1 本、替えのインク 1 個、はがきサイズ用の紙、色紙、額）
 - 申込方法：電話または窓口（宮古島市社会福祉協議会 平良支所）
 - 申込期間：10 月 5 日（月）～ 10 月 23 日（金）
- ※申込期間内に教材費をお支払いいただける方を優先とします。
 ※キャンセルされた場合は、教材の買取となる事があります。

問 宮古島市社会福祉協議会 平良支所(宮古島市平良老人福祉センター内)
 地域福祉課 長寿大学係(比嘉・有銘)
 ☎ 72-3193(12時～13時除く) 土・日・祝日休み

「んみゃーち健幸教室」参加者募集

いつまでも自分らしくいきいきと暮らせるよう
 介護予防について一緒に学びませんか？

- 対 象 者：65 歳以上の宮古島市民
 （60～64 歳で参加を希望される方は要相談）
- 日 時：10 月 18 日(日) 午後 2 時～4 時
- 場 所：宮古島市地域包括支援センターひらら・みやこ
 （旧袖山ガーデン）
- 受講料無料
- 募集期間：10 月 16 日（金）まで
 （※定員 15 人に達し次第受付終了）
- 持ち物：筆記用具とお飲み物をご持参ください。

- 内 容：
 - 地域包括支援センターの活用方法について
 - 体内時計・栄養講話
 - 口腔講話・体操
 - 一品料理のデモンストレーション
 - 介護に関する相談事等

■お申込み・お問い合わせ：
 宮古島市地域包括支援センターひらら・みやこ
 ☎ 75-0656

広報 みやこじま 10月号 10