



MIYAKOJIMA CITY INFORMATION

ふれあい福祉相談室より

10月の日程をお知らせします

○無料暮らしの相談(法律)
13日(火)、27日(火)
【午後1時30分～午後4時30分】

○総合相談(教育を含む)
1日(木)・5日(月)・8日(木)・
15日(木)・19日(月)・22日(木)・
26日(月)・29日(木)
【午前10時～午後4時】

相談場所は、
宮古島市社会福祉協議会平良支所です
☎73-0893

平成21年度巡回相談
障害者地域生活支援センター

さぼと 10月17日(土)

※教育相談も随時受けられます。
時間：午前9時～午後4時
場所：ゆいみなあ(市働く女性の家)
☎74-3719

「無料人権・法務
なんでも相談所」開設

近隣とのトラブル、家庭内のもめ
ごと、いじめ・体罰に関する問題、
離婚、扶養、相続、遺言、借地借家
等の相談に応じています。相談は無料
で、難しい手続きもなく、秘密は
固く守られます。

■10月20日(火)13:30～16:00
場所：市役所平良庁舎1階会議室
■10月21日(水)14:00～16:00
場所：伊良部女性若者活動促進施設
■10月27日(火)14:00～16:00
場所：城辺農村環境改善センター

女性のための相談窓口
「女性相談室」開設

女性相談室は家族・離婚問題・生
活苦・夫からの暴力などを一人で悩
んでいるあなたのための相談室です。
女性相談員が電話や面談による相談
で、あなたと一緒に問題の解決方法
を考えます。費用は無料で、秘密は
堅く守られます。

■毎週月・水・金9:00～17:00
■場所：平良庁舎4階 女性相談室
宮古島市 女性相談室 ☎73-1966

行政相談所を開設します

秋の行政相談週間 10月19日(月)～25日(日)

10月19日(月)～25日(日)は「秋の行政相談週間」です。
市では下記の日程で行政相談所を開設し、市民の皆さんからの
苦情や要望を聞きながらサービスの改善に努めます。相談内容
は医療保険、年金、福祉、雇用保険、環境衛生、登記などです。
相談は無料、秘密厳守ですので、お気軽にご相談下さい。

Table with 3 columns: 地区, 日時と場所, 相談委員. Rows include 上野, 平良, 城辺, 下地, 伊良部.

お問合せは 市民生活課 市民相談係 72-3751(内線156)

「みんなでつくろう安心の街」

平成21年度全国地域安全運動
10月11日(日)～10月20日(火)

宮古島市では、10月11日～20日の「平成21年度全国
地域安全運動」をうけ、宮古島地区防犯協会を始めとする地
域安全に関する団体及び宮古島警察署が期間を定め地域安
全活動をさらに強化するとともに、互いの連携の一層の緊密
化を図ることで、地域安全運動の効果を最大限に上げて安心
して暮らせる美しい地域社会の実現を図ることを目的とし
て、下記大会のほか様々な地域安全運動を行う予定です。

◇ 全国地域安全運動宮古島地区大会 ◇

10月9日(金)午後4時半より、カママ嶺多目的広場で
開催予定です。多くの市民の皆様の参加をお願いします。

宮古島警察署 生活安全課 ☎72-0110

－ おたくのテレビはお元気ですか？ －

10月は『受診環境クリーン月間』です。建造物や不法無線、
家庭用電気器具などが原因で起こるテレビ・ラジオ放送の受
信障害でお困りの方は、「沖縄受診環境クリーン協議会」また
は「放送局」へご相談下さい。

【お問合せ先】 沖縄受診環境クリーン協議会
☎098-865-2307



地下ダム資料館の休館日等について

10月から、地下ダム資料館の休館日と開館
時間が下記の通り変更になります。

- 【休館日】
毎週月曜日・年末年始(12/29～1/3)
【開館時間】
・夏季(4～9月) 9:30～18:15
・冬季(10～3月) 8:30～17:15
◆詳しくは 地下ダム資料館 ☎77-7547

停電・故障時のお問合せは

0570-036-007(沖縄電力
コールセンター)へ

急な停電や台風時の故障等のお問合せは、
沖縄電力コールセンターへお願いします。

- ※PHSまたは一部IP電話等の方は
「098-993-7777」をご利用下さい。
※プレーカー操作等は、沖縄電力ホームペ
ージ(http://www.okiden.co.jp)をご覧ください。

一定規模以上の土地取引には
「届出」が必要です！

一定規模以上の土地を取得した場合、契約を
結んだ日を含めて2週間以内に、その土地の所
在する市町村まで届出をする必要があります。
(国土利用計画法第23条)

- 【届出が必要な土地の面積】
◇市街化区域 2,000㎡以上
(該当区域なし)
◇市街化区域以外の都市計画区域 5,000㎡以上
(平良地区・城辺地区・下地地区・上野地区)
◇都市計画区域外 10,000㎡以上
(伊良部地区のみ)
※( )内は宮古島市の該当区域

詳しくは「沖縄県ホームページ(http://www.pref.
okinawa.jp/tochi/todokede.html)」をご覧ください。

お問合せは
宮古島市 企画調整課 ☎72-3751(内線447)
沖縄県土地対策課 ☎098-866-2040

期限が迫っています！
定額給付金・子育て応援特別手当

- 受付期限が迫っています。まだ申請してい
ない方はお早めに！
◆期間：10月31日(月)まで
◆受付：定額給付金対策室(平良庁舎2階)
☎73-1996
毎週月～金 9:00～17:00

10月31日(土)開催！
第9回 伊良部トーガ二まつり
出場者募集

- 締切：10月16日(金)
■部門：伊良部トーガ二の部
島タウガ二の部
■お問合せは
伊良部トーガ二まつり実行委員会
(市伊良部経済室内) ☎78-6255

就職を目指すあなたに！
「IT就職基礎研修」開催

IT企業に就職を希望している方のために
実施される研修です。
内容は基礎的な情報管理のほか、ビジネス・
電話応対マナー等で、研修費用は無料となっ
ています。就職に向けて意欲のある方のご参
加をお待ちしています。

- 研修日程：10月19日(月)～23日(金)
5日間 毎日9:30～16:30
※全日程参加必須
場 所：NPO法人にぎわいみゃーく
事務所内研修ルーム
対 象：IT企業で就職を希望する、
5日間の全日程に参加できる方
申込締切：10月16日(金)まで
定 員：20名
費 用：無料

◇申込・問合せ先
宮古島地域雇用創造協議会 ☎72-0865

友人「瘦せた財布は景気のせい、増えた腰はケーキのせい」...座布団一枚。

(PN)メタボ半歩前)

初めて携帯を持つつ母。「届いた？」と電話するならメールの意味ないよ？。

(PN)匿名希望)



### 10月から女性特有のがん検診 無料クーポン券を配布します

この事業は、女性特有のがんに対する正しい意識の普及啓発を目的とした事業です。なお、この検診は国の方針に基づき、全国一律の基準により実施されます。もっと詳しい事を知りたい方や、送付対象者で今年度すでに市が実施する乳がん個別検診を受診した方は窓口までご連絡下さい。

**対象者：**平成21年6月30日時点で市に住民登録をしている女性で右記の生年月日の方  
※検診手帳とクーポン券が郵送されます  
**期間：**平成22年3月31日まで  
**場所：**指定医療機関  
※郵送時に医療機関名簿も同封されます

#### 【子宮頸がん検診】※年齢は平成21年4月1日現在

生年月日	年齢
昭和63年4月2日～平成元年4月1日	20歳
昭和58年4月2日～昭和59年4月1日	25歳
昭和53年4月2日～昭和54年4月1日	30歳
昭和48年4月2日～昭和49年4月1日	35歳
昭和43年4月2日～昭和44年4月1日	40歳

#### 【乳がん検診】※年齢は平成21年4月1日現在

生年月日	年齢
昭和43年4月2日～昭和44年4月1日	40歳
昭和38年4月2日～昭和39年4月1日	45歳
昭和33年4月2日～昭和34年4月1日	50歳
昭和28年4月2日～昭和29年4月1日	55歳
昭和23年4月2日～昭和24年4月1日	60歳

#### 【お問合せ・連絡先】

- ・健康増進課 ☎ 73-1978
- ・平良保健センター ☎ 73-4572
- ・下地保健福祉センター ☎ 76-2785

### 平成二十一年度

### 市営住宅空家入居者募集

- 一、募集団地（内は戸数）
    - ◎ 城辺（福里第二）（1）・福嶺（4）・福東（1）
    - ◎ 下地（上地）（1）
  - ◎ 伊良部（新生）（1）  
※単身者用住宅（高齢者に限る）
- 今回の募集は、前回応募のなかった空家、または退去により発生した空家に対して実施するものです。  
応募多数の場合は抽選を行います。

#### 二、入居資格

- ◎ 宮古島市に住所を有する者
- ◎ 市税及び国民健康保険税の滞納がない者
- ◎ 夫婦（婚約者及び事実上婚姻と同様の事情にある者）または同居しようとする親族であること

#### 三、申込期間

◎ 平成二十一年十月五日（月）午前九時から  
平成二十一年十月九日（金）午後五時まで

#### 四、申込書の交付・提出先及び 問合せ先

- ◎ 宮古島市建設部住宅課管理係
  - ◎ 宮古島市伊良部庁舎建設室
- ※問合せは住宅課のみ  
☎ 七六・六一三七

### 第4回

### 宮古島市民総合文化祭 ～ 創造する市民の文化 ～

市民の文化活動を披露し、地域の文化を継承していくことを目的に「第4回宮古島市民総合文化祭」が開催されます。今年度の日程は右記の通りです。多数の市民のみなさまのご来場をお待ちしております。

**お問合せは**  
◎ 児童・生徒の部：文化振興課 ☎ 77-4947  
◎ 一般の部：宮古島市文化協会 ☎ 76-6708

部門	内容	日時	場所
児童・生徒の部	展示	書道、美術、文芸、自由研究	10/31～11/1 中央公民館
	発表	移動秀作展	11/28～29 伊良部公民館
	発表	高校生の主張大会	10/6 マティダ劇場
		音楽祭	11/8
		郷土の民謡大会	11/7 中央公民館
一般の部	表彰式	11/22 マティダ劇場	
	展示	書道、美術、華道、写真、文芸、生活文化	10/24～25 中央公民館
	展示	郷土史跡巡り	10/25 島内各地
	発表	児童文化	11月中旬 上野地区
		音楽祭	12/20 マティダ劇場
芸能祭		12/6	
	芸能劇場	11/21	

### 平成21年度 特定健診について

★「受診券」・「被保険者証」を忘れないで下さい！  
受診券はオレンジ色の封筒で郵送しています。真ん中から切り取らずにお持ち下さい。

- ★集団健診（保健センター・公民館での健診）
  - ・土日でも健診を実施していますので、平日が難しい方でも、週末を利用して受診できます。
  - ・胃レントゲンを受診しない方は、午前10時以降の空いている時間帯での受診がおすすめです。
  - ・指定された日程以外でも、全ての日程で受診できます。
  - ・受付時間は、8:30～11:30です。

平良地区 8/7～10/11 (26日間)

※10/3(土)・10/6(火)～11(日)は午後1時～3時も実施

お問合せは 国民健康保険課 ☎ 73-1973

#### ★個別健診（医療機関での健診）

1	いけむら外科医院
2	いけむら小児科
3	池村内科医院
4	うむやすみやあす・ん診療所
5	あおはらクリニック
6	きしもと内科医院
7	くらはし整形外科クリニック
8	下地診療所
9	下地内科医院
10	城辺中央クリニック
11	砂川内科医院
12	中村循環器内科
13	比嘉内科胃腸科医院
14	ふじ胃腸科
15	みやぎ M.s.クリニック
16	宮古島徳洲会病院
17	宮古島リハビリ温泉病院

実施期間は来年度の1月31日まで

### 国民健康保険税の納付について

国民健康保険は、病気やケガなどの際、安心して治療を受けられるよう、加入者どうしがお金を出しあい、お互いに支え合っているという医療保険制度です。国民健康保険税は、国保事業を運営する上で大切な財源です。期限内の納付にご協力ください。

#### 【納付書で納めることができる場所】

- ◇宮古島市役所各庁舎 ◇沖縄銀行 ◇琉球銀行
- ◇沖縄海邦銀行 ◇ゆうちょ銀行及び郵便局
- ◇沖縄県農業協同組合 ◇沖縄県労働金庫

#### 納付は便利で安心な

#### 「口座振替」をおすすめします

口座振替は、納期限に合わせて指定の口座から税額分を振替して納付する制度です。納め忘れや、納付のために窓口まで行く手間が省けて大変便利・安心確実な制度です。

口座振替をご利用いただいた場合、確定申告に必要な国保税の納税証明をハガキにて無料で郵送（窓口の発行も無料）いたします。

口座振替のお申し込みは、金融機関または市役所各庁舎の国保担当窓口にて、「国保税の納付書」「預金通帳」「通帳の届出印」を持参の上で手続きをお願いします。

国民健康保険課 ☎ 73-1973

#### 沖縄県立看護大学

#### 「宮古島市地域推薦」入学生募集

1. 期限：平成21年10月15日（木）
2. 人数：各高等学校 1名
3. 募集先：市健康増進課（平良庁舎4階）
4. 推薦資格 ①、②のどちらかを満たす者
  - ① 本市に両親が居住する者の子（父母がいない場合は本人または祖父母が本市に住所を有していること）
  - ② ①を満たす者で、本市以外の高等学校に在学するもの

#### 平成21年度 第2回「移動献血」

10月19日（月）～11月6日（金）の期間、下記の場所で移動献血を実施します。ご協力をよろしくお願いします。

#### 【実施場所（予定）】

宮古島市役所（各庁舎）・各県立高校・宮古特別支援学校・沖縄県宮古事務所・宮古製糖・宮古製糖伊良部工場・沖縄製糖・東急リゾートホテル・航空自衛隊宮古島分屯基地・宮古島マリンターミナル・宮古空港・下地島空港管理事務所・JA 宮古地区本部・沖縄銀行宮古支店・伊良部大橋建設工事現場事務所・沖縄電力宮古支店・宮古島警察署  
※詳細は後日市HP等でお知らせします

健康増進課 TEL: 73-1978  
FAX: 73-1984

素晴らしい海と、あたたかい人に感動。ありがとう宮古島、また来ます。(PN. 宮古大好き)

新型インフルエンザでダウン中、病院と家族のありがたさを再確認。(PN. 働きマン)





宮古島市 食生活改善推進協議会  
宮古島の素材で作るヘルシーおかず



・今週の一品・  
**バイヤンプス**  
(バイヤの産物)

### 【バイヤンプス】作り方

- ① バイヤの種を取り除き、皮をむいて一口大に切る
- ② ①を5分ほど軽く茹で、水切りする
- ③ 昆布を水に戻して、結び昆布にしておく
- ④ 鍋に②と③を入れ、さらに煮干しと水を加えたあと火にかけ、煮立ったら中火にする
- ④ 全体がしんなりしたら塩・醤油を加えて一煮立ちさせる
- ⑤ 味が染みこんだところで、茹で小豆を加え、さらに煮込んで仕上げる

### 【バイヤンプス】の 摂取成分(1人分当り)

エネルギー	149kcal
たんぱく質	11.6g
脂肪	1.2g
食物繊維	10.9g
塩分	1.7g
カルシウム	250mg
カリウム	918mg

### 材料(4人分)

青バイヤ	400g
根昆布(乾)	30g
茹で小豆	200g
煮干し	30g
水	2カップ
塩	0.5g
醤油	大さじ1

【一口メモ】昔から受け継がれてきたバイヤ、昆布、煮干し、小豆の組み合わせは、シンプルながらも疲労回復に役立つミネラルやビタミン類がバランス良く含まれていて、おすすめの一品です。ぜひご家庭でも作ってみてください。

## 宮古島の人口

9月1日現在 ※()は先月比

宮古島市の人口	55,022 (+40)
平良	35,717 (+32)
城辺	6,931 (+3)
上野	3,181 (+16)
下地	3,181 (-5)
伊良部	6,012 (-6)
男性	27,374 (+39)
女性	27,648 (+1)
世帯数	23,599 (+20)

(8月の人口動態)

転入 141 転出 104 出生 45 死亡 42

BABY



りりか  
田場 凜々花ちゃん

2008年12月7日生まれ・平良

平成22年度 全国高等学校総合体育大会  
美ら島沖縄総体 2010  
— 男子バレーボール競技大会 —  
平成22年7月30日(金)～8月3日(火)

戸籍・住民票の届出や証明書の請求には  
「本人確認が必要」です！

- ① 転入・転出等の届出
- ② 戸籍の届出や証明書  
または住民票(写し)の請求

本人確認は、官公署発行の写真付きの身分証明書(住民基本台帳カードや運転免許証、パスポート等)で行います。忘れずにお持ち下さい。

**注意!** 本人以外が請求する場合は  
委任状が必要です！

お問合せは  
市民生活課 ☎72-3751

2009年10月に民放先島地区の  
デジタル放送中継局が開局します

■ 地デジの準備はお済みでしょうか?  
10月に民放3社(RBC、OTB、QAB)の平良中継局が開局し、NHKを含めた県内各放送局の地上デジタル放送をお楽しみいただけます。

● 地デジを見るためには?

- ・ 地デジ対応テレビに買い替える
- ・ 今のテレビに専用チューナーを取り付ける
- ・ ケーブルテレビに加入する

※集合住宅の共同アンテナでテレビを視聴している場合、改修工事や調整が必要になる場合があります。お早めに電気店または保守管理業者などに相談下さい。

◇ テレビのデジタル化工事等を装了た  
詐欺には注意トカッー  
困った時・わからない時は

平良サポ沖縄地デジコールセンター  
☎098-993-1002