

婦人検診(集団) 1/14~27

※受診券の裏にある期間から変更

日程 1月 14(木)・15(金)・16(土)・18(月)・19(火)・21(木)・22(金)・23(土)・25(月)・26(火)・27(水)

- 受付時間 9:00 ~ 10:30 / 13:00~14:30 ※予約制ではありません
- 会場 宮古島市保健センター(市役所新庁舎併設)
- 対象者/料金 宮古島市に住民登録をしている方

		対象年齢	料金(※)
子宮頸がん	エコー	20歳以上	600円
	マンモ	20~59歳以下	1,000円
乳がん		40歳以上	

(※) 70歳以上、非課税世帯、生活保護世帯は無料。

■持参するもの 受診券(ハガキ)、保険証、クーポン(対象者) ※室内用スリッパは各自ご用意ください。

※感染症の状況等により中止になることがあります。新聞等を注視してください。

【感染症対策にご協力ください】受付で検温します。マスク着用、手指消毒をお願いします。

※3密を避けるため、案内に時間がかかることがあります。時間に余裕をもってお越しください。
 ※受診を控えたいと考えている方は、次年度の受診や市指定病院での受診をご検討ください。
 ※詳しくは、市ホームページ「注目情報」をご覧ください。

問 健康増進課 ☎ 73-1978



介護に関する入門的研修

介護に関する基本的な知識や技術を学びます

- 対象者 宮古島市民で介護未経験の方(定員25名)
- 日程 2月9日~19日(金)(平日夜/土日)
※11、12、15日はお休み
- 場所 未来創造センター
- 申込方法 ホームページより申込書をダウンロードし、メール、FAX、郵送にて送付。



受講料・教材費 無料

受講修了後は修了証を授与。
就労希望者には介護施設・事業所等とのマッチングを支援。

※詳しくはHPまたは下記までお問合せください。

問 (公財) 介護労働安定センター沖縄支部
<http://www.kaigo-center.or.jp/shibu/okinawa/>
 TEL:098-869-5617
 FAX:098-869-5618
 HPはこちら▶



消費者相談 迷ったら相談しよう! ~クレジットカードの使い方や管理は大丈夫?~

Q クレジットカードを作り、ネット通販や通信料、毎日買い物に利用していた。ある日カード会社から現金を振り込むよう通知が届いた。知らないうちに利用額が高額になっており、口座残高が不足していた。どうしよう、お金がない。借金するしかない…。

A 後払いのクレジットカードは、手元にお金なくても決済できて便利です。しかし、無計画にカード払いを繰り返すうちに利用額を払えず、借金を繰り返す人もいます。特にリボ払いは借入残高が分かりにくく要注意です。延滞を放置したり繰り返したりすると、個人信用に傷が付き、今後ローンの審査が通らないなどの不利益が生じたりすることが考えられます。利用額も含めた家計費の管理やカードの使い方に気をつけましょう。

沖縄県消費生活センター宮古分室 ☎ 72-0199 ▶相談時間: 平日9時~12時 / 13時~16時
 消費者ホットライン ☎ 188

ショーガツツクヌ

1月の博物館



休館日 毎週月曜日
 (年始休館)1~4日
 (成人の日振替)12日

問 宮古島市総合博物館
 ☎ 73-0567 FAX:73-0822
 Mail: museum@city.miyakojima.lg.jp

常設展示が増えました!

博物館ではロビー、特別企画展示室、第2展示室にて以下の資料を新たに常設展示しています。皆様のお越しをお待ちしています。



- ①上野字豊原のピンザアブ洞穴から発掘された「ピンザアブ洞人の骨格レプリカ」7点
- ②バスケットアーティスト小川京子氏の作品<十>
- ③梅津茂雄氏コレクションの「宮古上布」(※定期的に数点ずつ展示替え)

がんずう長寿

問 宮古島市保健センター ☎ 73-4572

遅らせないで! こどもの予防接種と乳幼児健診

★お子さんの健やかな成長のために適切な時期に受けることが大切です。

●なぜ、予防接種や乳幼児健診は遅らせないほうがいいの?

予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などをとに決められています。特に生後2ヶ月から受け始めることは、お母さんからもらった免疫が減っていくときに、赤ちゃんがかかりやすい感染症から守るために大切です。

乳幼児健診は、お子さんの健康状態を定期的に確認し、相談する大切な機会です。適切な時期にきちんと受け、育児で分からないことがあれば、遠慮せずに医師・歯科医師・保健師・看護師・栄養士などに相談しましょう。

●乳幼児健診を受けそびれてしまったら

乳幼児健診は、コロナの流行に伴う中止・延期の影響で受けそびれた方には受診期間を延ばしてご案内しています。受診期限がありますのでできる限り案内された日程で受診しましょう。

●病院・健診会場ではどんな対策をしているの?

医療機関や健診会場では時間や場所に考慮し、換気や消毒を行うなど感染防止に努めています。受診の前には、体温を測定するなど体調に問題がないことを確認してください。

●赤ちゃんや小さいお子さんのいる家庭での感染症対策

マスクができない赤ちゃんや小さいお子さんは外出から帰宅後、顔や手を拭くか洗って清潔にしてあげましょう。また、ご家族が感染防止に努めています。受診の前には、体温を測定するなど体調に問題がないことを確認してください。

★予防接種や乳幼児健診は「不要不急」ではありません。
 お子さんの健康が気になる時期だからこそ遅らせずに受けましょう!