

9月 生きいき教室 日程表

生きいき教室は9月30日まで休止しております。
今後状況を見ながら再開いたします。

厚生労働省沖縄労働局委託事業：令和2年度生涯現役促進地域連携事業

シニアのための無料パソコン講座

受講者募集

パソコンに触ったことのない方でも大丈夫！
電源の入れ方から丁寧に操作の方法を指導します。
スマートフォンの使い方授業もありますよ！
受講料・テキスト代無料です！

■申込方法 申込書をFAXにて送付、
または直接協議会までお越し下さい。
申込用紙は、市役所各庁舎及び関係機関へ設置しています。

※お電話での受付は行っておりません。
※定員15名に達し次第受付終了です。

	期間	申込みメチ
第1期	9月28日～ 10月9日(月～金)	9月24日(木)
第2期	11月23日～ 12月4日(月～金)	11月19日(木)
第3期	1月11日～ 1月22日(月～金)	1月7日(木)

- 時間 9:30～16:30 (お昼休憩あり)
- 対象 宮古島市在住の55歳以上の方
就職・転職・企業・Wワーク希望の方優先

コロナ感染症拡大防止のため
教室内はマスク着用となります

■お問合せ・申込先

宮古島市生涯現役促進協議会
平良字西里240-2 琉球銀行ビル4階
406-2号室
(平日8:30～17:15)
☎79-5152 FAX:79-5165
※詳しくはお問い合わせください

感染症予防の為に、外出の機会が減ってしまった方へ

自宅でできる活動で 免疫力を高めましょう！



自宅でできる免疫力を高める行動

- ①涼しい時間帯に1日30分程度、日に当たりましょう。*1
- ②ラジオ体操や、テレビを見ながら足踏みをするなど、
自宅でできる運動を行いましょう。
- ③1日3食、程よい量とバランスを考えて食事*2をしましょう。
- ④食後・寝る前は歯みがきと、義歯の手入れを行いましょう。
- ⑤家族や友人と電話で話すなど、会話を増やすよう*3
に意識しましょう。

- *1: 骨粗鬆症予防につながるビタミンDの形成につながります。
散歩や庭の手入れがおすすめ。
- *2: 特に筋肉を作るたんぱく質を摂ることが大切です。
- *3: 会話の減少により口が衰えることもあります。

注意

慢性疾患の患者さん(毎日薬を飲んでいる方、定期的に通院している方、他に持病がある方など)の**定期的な病院受診は、必要な外出です。**かかりつけ医と相談しながら体調管理を行い、病気の重症化を防ぎましょう。

△定期受診の際の注意点：マスク着用・待合場所での不要不急の会話は控える・受診前後でしっかり手洗い

自衛官等募集案内



問 自衛隊沖縄地方協力本部宮古島出張所 ☎72-4742

《▲募集HP》

募集種目	受験資格	志願受付期間	試験期日
航空学生	高卒(見込含) 【海上】23歳未満の男女 【航空】21歳未満の男女	7月1日 ～9月10日	1次:9月22日(火)
一般曹候補生	18歳以上 33歳未満の男女	7月1日 ～9月10日	1次:9月18日(金)、19日(土) のいずれか1日
自衛官候補生	18歳以上 33歳未満の男女	年間を通じて 受付けております	#3 9月18日(金)、19日(土) のいずれか1日 #4 11月30日(月) #5 2月7日(日) #6 2月28日(日)
防衛大学校(一般)	高卒(見込含) 21歳未満の男女	7月1日 ～10月22日	1次:11月7日(土)、 8日(日)の2日間
防衛医科大学校(医学科)	高卒(見込含) 21歳未満の男女	7月1日 ～10月7日	1次:10月24日(土)、 25日(日)の2日間
防衛医科大学校(看護学科)	高卒(見込含) 21歳未満の男女	7月1日 ～10月1日	1次:10月17日(土)

志願受付期間及び試験期日は新型コロナウイルス感染症の状況により変更する場合があります。

【募集説明会】9月6日(日)午前10時から 場所:平良地方合同庁舎(2階会議室)



消防設備士試験



試験日:令和2年11月1日(日)
試験の種類:甲種(特類、第1類～第5類)、乙種(第1類～第7類)
試験会場:琉球大学共通教育棟、宮古工業高等学校、八重山農林高等学校
受付期間:令和2年9月25日(金)～10月2日(金)
願書配布先:各消防本部予防課、県宮古事務所総務課、県八重山事務所総務課、
(一財)消防試験研究センター等

※電子申請できます。ホームページを御覧ください! 問 (一財)消防試験研究センター沖縄支部
https://www.shoubo-shiken.or.jp/ ☎098-941-5201



住まいの総合相談窓口

賃貸借契約、土地・建物の売買、請負工事の契約
関連トラブルなど、住まいに関する問題でお困り
の事はありませんか?お気軽にご相談ください。

問 住まいの総合相談窓口(沖縄県住宅供給公社内)
☎098-917-2433
【相談時間】平日及び第3土日
9:00～17:00 ※12～13時は除く

さとうきび農家の皆様へ

9月の作業ポイントは
かん水です!

植えたばかりの発芽初期のさとうきび、昨年植えた
生育旺盛期のさとうきびには、1週間に1回のかん
水を積極的に行いましょう!

サトウキビ1本の重さが増えて、増収につながります!