



伊良部

豊作の願いを込めて

12月4日、仲地地区の育苗施設で多数の生産農家や関係各機関が参加した葉タバコの播種式が行われました。播種する種を供えて豊作を祈願した後、種まきが行われ、生産農家1人ひとりが葉タバコの豊作に期待を込め、小さな種を丁寧にまく作業に精をだしていました。

うまんかい!がまんかい!

宮古島の話題

[The Topics]

上野

先輩、後輩、和気あいあい

12月10日、平成18年度上野中学校同窓会(新里兼会長)のレクリエーション大会が上野中体育館ほか2施設で行われました。

同大会はバレーボール、ソフトバレー、グランドゴルフの3種目で行われ、30歳以上(第44期卒業生)から74歳(第1期卒業生)までの幅広い世代が参加。先輩、後輩ともに珍プレー、好プレーに歓声をあげ、和気あいあいとスポーツを楽しみました。また、同窓会より上野小学校(宮国芳美校長)、上野中学校(普天間裕校長)へ寄付金も贈呈されました。



城辺

長寿の秘訣『芸能』踊る者に病なし!

宮古島市老人クラブ連合会城辺支部(主催:喜屋武盛吉会長)の第1回城辺老人芸能大会が11月28日、城辺農村環境改善センターで、会員相互の交流と郷土芸能の振興発展に寄与することを目的として盛大に開催されました。

大会には、地域における伝統芸能、外来の芸能と創作芸能を演技種目として、16老人クラブが出演。会場には孫や子ども達が大勢駆けつけ、演技がおわるたびに大きな拍手が送られていました。



劇団四季「ジョン万次郎の夢」盛況

劇団四季ファミリーミュージカル「ジョン万次郎の夢」(主催:宮古島市教育委員会、劇団四季宮古公演実行委員会)が、12月3日・4日の2日間にわたって上演されました。

この作品は、江戸時代、鎖国政策の日本に実在した中浜万次郎の半生を再現したミュージカルで、3日の一般公演、4日の児童生徒向け公演のどちらもほぼ満員という盛況ぶり。来場した多くの市民は、臨場感とユーモアあふれる本格的なミュージカルに、夢中になって見入っていました。

平良



下地

47kmを完歩! 地域のみなさんありがとう!

12月17日、下地中学校(亀浜敏郎校長、同校主催)で第27回強歩大会が催されました。

この強歩大会は、生徒と地域とのふれあいと目的として毎年開催されているもので、今年も下地中学校の生徒や先生、父母たちが多数参加。下地中学校をスタートし、東平安名崎を折り返す47kmのコースに挑みました。午前8時に元気よくスタートした生徒たちは、地域の方のボランティアにも支えられ、午後5時までという制限時間内にほとんどの生徒が完歩し、喜びの笑顔を見せていました。



平良図書館 & 城辺図書館 1月の休館日

- 定期休館日(毎週月曜日) 1日・8日・15日・22日・29日
- 館内整理日(毎月第3木曜日) 18日
- 公休日 9日(成人の日振替)

一般書

【城辺図書館のおすすめ新刊案内】



介護がラクになる魔法の言葉 (野原 すみれ)

介護で辛い思いをしている、悲しい思いをしている、あなたに。「やってられない」と言いつつ、一生懸命に介護するあなたに届けたい。元気になって!大丈夫よ! 熱い思いを込めた言葉の数々をお届け。



あせらず、止まらず、退かず。 (中谷 彰宏)

頑張りすぎないほうが、うまくいく。力んでないけど、打ち寄せることをやめない。波に乗ると、恐るべきパワーを発揮する。波のように、成り行き力のある人を目指そう。

その他

- さんさんさん~幸せは、いろはなかなちでそこにある~(佐々木 志保美)
- 祝福(野中 柊)
- 風林火山のことがマンガで3時間でわかる本(津田 太愚)
- アメリカわくわくスペシャリスト留学(松岡 昌幸)

児童書



のりおのふしぎなぼうえんきょう (平田 昌広)

お母さんにももらったカレンダー、まるめるとぼうえんきょうになるんだ。「おおむかし」って書いてのぞくと、あらふしぎ。マンモスが見えちゃった!「むかーしむかし」って書いてのぞくと…?



イノシシとお月さま (谷 真介)

イノシシは兄弟ですもうをとろうと思いつきました。それからというものイノシシ兄弟は、夜が明けるまでいっしょうけんめいけいこにはげみ…。十二支に選ばれた12匹の動物たちを主人公にした昔話シリーズ。

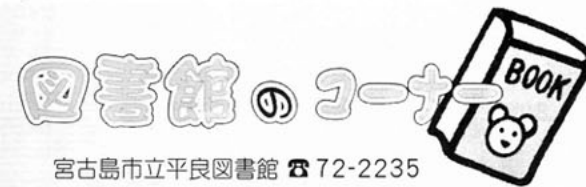
その他

- HAPPYをさがしてあるこう(リビー・リース)
- もしもママとはぐれたら…(石津 ちひろ)
- ひとりじめ(本間 正樹)
- わたしがら、ありがとう(中島 啓江)

図書館からのお知らせ

○1月の行事予定

- 【平良館】おはなし玉手箱 (毎週土曜日 15:00)
- 節分まつり (27日 15:00)



宮古島市立平良図書館 ☎72-2235
宮古島市立城辺図書館 ☎77-8813

【平良図書館のおすすめ新刊案内】



自治体連続破綻の時代 (松本 武洋)

2006年6月、突然発表された夕張市の自治体破綻は、「夕張ショック」として日本中を震撼させた。もし、あなたの住む自治体が破綻したら? 住民自身が自治体の抱える問題を読み解き、自ら行動する方法を探る。



振袖ヘアコレクション (主婦と生活社)

ラブリー、エレガント、ノブール&スタイルリッシュ、ガーリッシュ。様々なイメージの振袖ヘア152種を、5人のアーチストの競演で一挙公開! 振袖ヘアを華やかに彩る髪飾りやネイルも紹介。

その他

- 50才からの最入学パソコン塾(江坂 俊哉)
- もっとじょうずにマンガが描けるコツ50(カルチャーランド)
- ゼロから始める女性のゴルフ(内藤 雄士)
- セブン・パワーズ(アレックス・ロビラ)



中国の歴史 (監修:春日井 亮)

シナリオ:小林 隆 画:岩井 溪
古代~現代の中国の歴史がやさしく学べる学習漫画。中国に北京原人が現れた約50万年前から、「殷・周・春秋・戦国」時代まで。図版満載の「資料館」や、日本や世界の出来事との対比年表付き。



へんしんコンサート (あきやまただし)

これから不思議なコンサートが始まりますよ。歌うとみんな変身しちゃうんです。では、最初の方! 声に出して読むと、いろんなものが変身する不思議なことはあそび絵本。シリーズ第5弾。

その他

- 小学生のIQパズル(河瀬 厚)
- 古代エジプトのおはなし(ジョイス・ティルズリー)
- もしかして妊娠(キャロン・シンブソン)
- ほくバナナムシ(海野 和男)

日本司法支援センター 「法テラス」をご利用ください

日本司法支援センター「法テラス」は、法的トラブルを解決するための情報やサービスの提供などを行っています。法的なトラブル解決のためのご相談は、法テラスコールセンターまでお気軽にお電話ください。

- 無料情報提供 … トラブル解決に役立つ情報の提供
- 民事法律扶助 … 資力の乏しい方のための無料相談や裁判費用などの立替
- 司法過疎対策 … 弁護士不在地などでの適切な料金での法律サービスの提供
- 犯罪被害者支援 … 被害者支援に詳しい弁護士や支援団体などに関する情報の提供
- 国選弁護関連業務 … 捜査から裁判まで一貫した国選弁護人の確保と体制の整備



日本司法支援センター 沖縄地方事務所
電話：050-3383-5533
ホームページ：http://www.houterasu.or.jp

自動車税滞納整理強化中 自動車税の納付はお済みですか？

自動車税を滞納すると・・・

- ①督促・催告書
納期限を過ぎても自動車税を納めない方に対しては、督促状を発送します。督促期間を過ぎても納めない方に対しては、催告書を発送します。
- ②自宅訪問・電話
催告期限を過ぎても納めない方に対しては、電話やお宅を訪問しての催告などを行うこととなります。
- ③財産調査(自宅・職場)
それでも納めない方に対しては、お勤め先や財産の調査を開始します。
- ④差し押さえ
給与、預貯金などを差し押さえて、強制的に税金を徴収します。



●お問合せは 沖縄県宮古支庁 県税課 TEL:72-2553

新しい障がい福祉サービスがスタートしました

Q.利用したい時は？

以下の手順と料金で利用できます。

- 手順 1. 相談
市または相談支援業者に相談します
- 手順 2. 申請
申請用紙に必要事項を記入し、市の障がい福祉課へ申請します
- 手順 3. 調査
市の調査員が障がいの状況や生活環境の調査をします(1次判定)
- 手順 4. 審査・判定
調査結果及び医師の意見書をもとに審査・判定が行われ、障がい程度区分が決められます(2次判定)
- 手順 5. 認定・通知
判定結果や介護する人の状況、本人の要望などをもとにサービスの支給量が決定し、支給決定通知書により通知され、受給者証が交付されます
- 手順 6. 事業者と契約
利用する事業者を選び、契約を結びます
- 手順 7. サービスの利用開始
受給者証を提示し、利用します

Q.利用したときにかかる料金は？

原則として費用の1割ですが、負担が重くならないように、月額負担上限額が所得に応じて決められています。

- ◎生活保護世帯 … 無料
- ◎市町村民税非課税世帯 (本人収入 80 万円以下) … 15,000 円
- ◎市町村民税非課税世帯 … 24,600 円
- ◎市町村民税課税世帯 … 37,200 円

Q.どんなサービスがあるの？

介護給付・訓練等給付、宮古島市地域生活支援事業の3系統があります。

- ☆行動支援
知的・精神障がいにより行動上著しい困難を有する障がい者等が行動するとき、危険を回避する為に必要な支援
- ☆重度訪問等介護
重度の肢体不自由者で常に介護を必要の人に、自宅での入浴、排せつ、食事等の介護、外出時の移動支援等
- ☆生活介護
障がい支援施設その他の施設で常に介護が必要な人に、入浴、排せつ、食事の介護や創作的活動・生産活動の機会の提供
- ☆自立訓練(機能訓練)
理学療法・作業療法その他必要なりハビリ生活等に関する相談・助言・その他の支援
- ☆就労移行支援
一般企業等へ就職を希望する人に一定期間、就労に必要な知識・能力向上の為に訓練
- ☆居宅介護(ホームヘルプ)
自宅での入浴、排せつ、食事の介護等
- ☆短期入所(ショートステイ)
自宅で介護する人が病気等の場合、短期間、施設で入浴、排せつ、食事等の介護(夜間含む)
- ☆児童デイサービス
障害児に日常生活における基本的な動作の指導、集団生活への適応訓練等
- ☆療養介護
☆共同生活介護(ケアホーム)
☆重度障害者包括支援
- ☆自立訓練(生活訓練)
入浴、排せつ、食事等に関する自立した日常生活を営む為に必要な訓練生活に関する相談・助言・その他支援
- ☆就労継続支援A型
☆就労継続支援B型
☆共同生活援助(グループホーム)

このほか、宮古島市地域生活支援事業によるコミュニケーション支援事業(手話通訳者の派遣や養成)、日常生活用具給付事業などのサービスもあります。詳しくは宮古島市障がい福祉課までお問合せ下さい。

お問合せは 宮古島市 障がい福祉課 ☎ 77-4900

平成 19 年宮古島市公立・法人保育所(園) 新規入所申し込み

保育所とは、保護者が働いていたり、病気の常態にあるなどのため、家庭において十分に保育することが出来ない児童を、家庭の保護者にかわって保育することを目的とする児童福祉施設です。

どの家庭の児童も無条件で入所できるわけではありませんので、入所基準を確認のうえお申し込み下さい。

- 【申込用紙配布】平成 19 年 1 月 4 日(木)～
- 【受付期間】平成 19 年 1 月 19 日(金)～ 1 月 26 日(金)
※ 2 月 1 日以降は補充の受付になります
※ 4 月入所児童については期間内に受付した方を優先します
- 【受付時間】午前 9 時～午後 4 時 (正午～午後 1 時はお昼休みです)
- 【受付場所】児童家庭課(城辺庁舎)、市民生活班(平良・上野・下地支所)、福祉保健課(伊良部総合支所)
- 【対象児童】公立：生後 3 か月～ 4 歳児
法人：生後 3 か月～ 4 歳児
※園によって若干異なります
※平成 19 年 4 月 1 日時点の満年齢及び満月齢



●保育所一覧

公立	東保育所、東川根保育所、北保育所、馬場保育所、福里保育所、福嶺保育所、砂川保育所、西城保育所、上野保育所、下地保育所、伊良部保育所、佐良浜保育所
法人	花園保育所、みつば保育園、聖ヤコブ保育園、あけぼの保育園、竹の子保育園、カンガルー保育園、ひよどり保育園、ふたば保育園、ひばり保育園

お問合せは 児童家庭課(城辺庁舎) ☎ 77-4902
福祉保健課(伊良部総合庁舎) ☎ 78-6252

●ゆいみなあからお知らせです

- 平成 18 年度「ゆいみなあフェスタ」
日時：1 月 20 日(土) 10:00～16:00
「つなげよう 女性のネットワーク」をテーマに、各団体との交流、館利用の作品展示やバザー等が行われます。また、前回好評の八巻香織さんの講演会も予定しております。
- 平成 18 年度ゆいみなあ講座「遺言状の書き方」
日時：1 月 27 日(土) 14:00～16:00 先着 30 名(要：資料代 100 円)
遺言書の目的と書き方、保管について学びます。

税 償却資産(固定資産税)の申告は 1月31日(水)までに!

償却資産とは、土地や家屋以外の事業用資産のことで、会社や個人が事業の為に所有している構築物、機械、器具、備品などの資産が課税の対象になります。償却資産の所有者には、法令により申告する義務がありますので、早めの申告をお願いいたします。

詳しくは…税務課 資産税係 ☎ 72-0841

納 休日納税相談を実施します

納税課では、普段お仕事の都合により窓口へ来られない方の為に下記の日程で納税相談を行います。お気軽にご利用下さい。

期日：1 月 14 日(日)、1 月 28 日(日) 9:00～16:30
場所：宮古島市役所平良庁舎 1 階 納税課窓口

詳しくは…納税課 滞納整理係 ☎ 73-5229



MIYAKOJIMA CITY INFORMATION

ふれあい福祉相談室より 1月の日程をお知らせします

- 無料暮らしの相談(法律)
9日(火)・23日(火)
【午後1時30分～午後4時30分】
- 総合相談(教育を含む)
4日(木)・11日(木)・15日(月)・18日(木)・22日(月)・25日(木)・29日(月)
【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
☎ 73-0892

平成 18 年度巡回相談
障害者地域生活支援センター

さぼーと 1月19日(金)

※ 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。

- 1 月 16 日(火) 13:30～16:00
場所：平良庁舎 1 階 市民相談室
- 1 月 17 日(水) 14:00～16:00
場所：女性若者活動促進施設(伊良部)

ミュージカル『沖縄みちぶしん』 公演のお知らせ

海を駆け、アジアの架け橋となり、奇跡の復興をもたらした沖縄の人々の熱きエネルギー！劇団ふるさときゃらばんによるミュージカルが下記日程で開催されます。

【日時】平成19年2月2日(金)
【場所】マティダ市民劇場 18:30開演
※対象は小学生以上です
【料金】無料 ※入場整理券が必要です

お問合せは
教育委員会 文化振興課 ☎72-3751(内線453)

四、申込書の交付及び提出先
◎宮古島市役所建設部住宅課管理係
電話 七六・六一三七
担当 浦崎・伊良部・新垣

三、申込期間(土日祝祭日を除く)
◎平成十九年一月十五日(月)九時～
十九日(金)十七時まで

二、入居資格
◎宮古島市に住所、及び勤務場所を有する者
◎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
又は同居しようとする親族があること

◎応募多数の場合は抽選を行い、当選者を書類審査の上、入居資格該当者として登録・連絡致します。

◎上野地区(新里第三(8))

一、募集団地 ※()内は空き戸数

平成十八年度

市営団地の空家人居者募集



1月10日は110番の日です

急ぐほど正しくはっきり110番

110番にいたずら電話をかけると事件で本当に困っている人が迷惑を受けます。いたずら110番は絶対にやめましょう。

110番の為の6つのポイント

- ①何があったか
- ②どこで(場所)
- ③いつ
- ④犯人はいるのか、逃げたのか
- ⑤今どうなっている
- ⑥あなたの住所・名前・電話番号



宮古島警察署 ☎72-0110

文部科学省所管 国際青少年研修協会 海外派遣事業 参加者募集

国際青少年研修協会では、海外派遣事業の参加者を募集しています。この事業は、体験を通してお互いの理解や交流を深め、国際性を養うことを目的に実施するものです。

■高3～大人の為の冬期海外派遣事業 参加者募集

【内 容】ホームステイ・語学研修・異世代交流・教育現場見学・ボランティア体験・文化交流会・地域見学等
【派遣先】米国・英国・豪州・カナダ・カンボジア
【参加費】28.5万円～36万円(共通経費は別途)
【締 切】2007年1月15日(月)

■小学～高校生の為の春休み海外派遣 参加者募集

【内 容】ホームステイ・学校体験・英語研修・文化交流・ボランティア・野外活動・地域見学等
【派遣先】米国・英国・豪州・ニュージーランド・カナダ・フィジー・中国
【参加費】24.8万円～35万円(共通経費は別途)
【締 切】2007年2月5日(月)

詳細・資料請求は (株)国際青少年研修会 ☎03-3359-8421



今年もあります、恒例のお正月特別企画「みや～くぬクイズ」。宮古島市に関する問題、あなたはいくつ解けるかな？全問正解を目指して家族みんなで挑戦して下さい！クイズの答えを応募していただいた方には、抽選で10名様に『図書券』を贈呈します。



お正月特別企画

みや～くぬクイズ



- ①全部で七つある、宮古島のシンボル。ガジュマル(市木)、ブーゲンビレア(市花)、デイゴ(市花木)、グルクン(市魚)、オオゴマダラ(市蝶)、スイジガイ(市貝)。あと一つは〇〇〇(市鳥)。
- ②宮古島市誕生一周年式典で初めてお披露目された宮古島の市歌のタイトルです。宮古島の歌、〇〇の空に、
- ③今年の四月に開催される、第二十三回全日本トライアスロン宮古島大会のテーマ。『熱い想い！夢 〇〇〇〇宮古島』。
- ④城辺友利が発祥の地とされる、宮古民謡の代表曲です。昨年はイムギヤール湾上の特設ステージで、曲名を冠した初の大会『〇〇〇〇〇〇大会』が開催されました。(広報みやこしま十一月号の表紙に登場！)
- ⑤「日本の渚百選」のひとつで、岩のひとつひとつに名前がついている美しい浜、〇〇〇の浜。伊良部島にあります。
- ⑥毎年恒例のイベント。遠浅の地下与那覇湾で行われる〇〇〇〇カーニバル。
- ⑦三十年以上に渡る悲願が達成しました。宮古島と伊良部島を結ぶ〇〇〇〇大橋は現在建設中です。(広報みやこしま五月号の表紙に登場！)
- ⑧税務課から新設された新しい課、〇〇課。市税収納率の向上が目的です。
- ⑨トゥリバー地区内のビーチの名称です。『みやこ〇〇〇〇ビーチ』
- ⑩今年、平成十九年の干支といえば〇〇〇〇。大昔には宮古にも野生のものがいたとか。
- ⑪宮古島の代表的な景勝地といえば、城辺の〇〇〇〇崎。
- ⑫昨年が開館十周年でした。いろいろな催しがあるのは、市内の〇〇〇〇市民劇場。

応募方法

官製ハガキにクイズの答え(12個)と、住所・氏名・年齢・電話番号をご記入のうえお送りください。また、「広報みやこしま」についてのご意見&ご要望もあればお書き添えください。締め切りは1月31日(水)当日消印有効。解答&当選者は3月号で発表します。

あて先 〒906-8501

宮古島市役所 秘書広報課
「みや～くぬクイズ」係まで

宮古島のALT(外国語教師助手)を紹介します ③

現在、宮古島の公立学校には9人のALTがいて、子ども達の英語学習をサポートしています。このALTのみなさんをシリーズで紹介いたします。



【名前】夏 俊涛 (シア・ジュンタオ)
【生年月日】1981(昭和56)年11月10日 25歳
【出身】中国 南京
【コメント】

私は夏俊涛と申します。中国の南京から宮古島に来た中国語のALTです。下地中と福嶺中で中国語を教えています。宮古に来て、いろいろな経験ができました。きれいな青空と海が一番好きで、親切な人々との付き合いも楽しいです。これからは、日本語の勉強と水泳の練習をもっとがんばります。中国語に興味がある方は、毎週水曜、市役所の中国語教室に是非いらして下さい。



【名前】Michael Gitmans (マイケル・ギトマンズ)
【生年月日】1975(昭和50)年10月4日 31歳
【出身】ニュージーランド オークランド
【身長】179cm
【コメント】

こんにちは。僕は日本語と芸術と歴史に興味があります。なぜか分からないけどアリ(昆虫)も好きです。最近、デジカメを買いました。宮古島は「なまら」きれいな所だから、写真を撮りたいです。この島は小さいので、いつかみなさんと会うかもしれませんので、その時は「マイク」と声をかけて下さい。楽しみにしています。 ※「なまら」とは札幌弁で「とても」の意味



【名前】Jeffrey Cummings (ジェフリー・カミングス)
【生年月日】1983(昭和58)年2月9日 23歳
【出身】アメリカ合衆国 オレゴン
【趣味】スキューバダイビング、自転車、生徒とのドッチボール
【コメント】

僕は8月に宮古島に来ました。日本に来るのは初めてではありません。一年間東京の大学に留学したことがあります。僕は日本が大好きなので日本で働きたいと思って日本に来ました。最近スキューバダイビングの免許を取ってから、ますます宮古島が大好きになりました。今、中学校でALTの仕事をしてますが、もっともっと宮古の子ども達のためにがんばりたいと思っています。

宮古島市平良地区食生活改善推進協議会
お正月特別メニュー 【お重】 (平良地区3班)



【1人前】
エネルギー 494kcal
タンパク質 19.4g
脂質 24.2g

※材料は10人分です

1. 【三枚肉とコンニャクの煮付け】

三枚肉(豚バラ) 300g
コンニャク 160g
だし汁 1カップ
砂糖 30g
梅干し 2個
酒 大さじ2
みりん 小さじ1
しょう油 大さじ2

- ①三枚肉は、毛のある部分を直火で焼き、包丁でそぎ落とし、水で洗い丸ごと茹る
- ②処理した三枚肉を幅1cm、長さは重箱の3分の1に切る
- ③だし汁、砂糖、梅干し、酒、みりん、しょう油大さじ1を鍋に入れ煮立て、三枚肉を入れ弱火で煮込む。途中で残りのしょう油を加え、軟らかくなるまで煮る
- ④コンニャクも三枚肉同様の長さに切り、真ん中に切れ目を入れてねじり、茹でる
- ⑤三昧肉を取り出した後の煮汁を使い、コンニャクを煮込み味付けをする

2. 【人参の甘酢煮】

人参 500g 塩 少々
食酢 大さじ2、砂糖 大さじ2
(a) だし汁 大さじ6、みりん 大さじ2
レモン汁 20g

- ①人参は皮をむき、重箱の3分の1の長さで幅2cm角の短冊型に切る
- ②塩少々入れたお湯で茹でる
- ③鍋に(a)を入れ、茹でた人参を入れ、汁がなくなるまで煮込む

3. 【大根の煮付け】

大根 1,000g
みりん 小さじ2
だし汁 2カップ
砂糖 小さじ2
酢 小さじ2
しょう油 大さじ1.5
(a)

- ①大根は皮をむいて重箱の3分の1の長さに切り、幅2cmの短冊に切る
- ②大根は米のとぎ汁で茹でる
- ③鍋に(a)を入れ、沸騰させる
- ④沸騰したら、鍋に大根を入れて落としフタをし弱火で煮込み、途中でみりんを加え照りをつける。

4. 【天ぷら】

白身魚 300g
塩・小麦粉 少々
卵 1個
酢 大さじ1
水 大さじ6
小麦粉 100g
シンの葉 10枚

- ①魚は2cm幅の角切り、長さは重箱の3分の1の長さに切る
- ②魚に塩を少々ふる
- ③卵、酢、水、小麦粉を混ぜ、衣を作る
- ④②の魚に小麦粉を軽くまぶし、シソの葉で巻き、③の衣を付けて、中温の油で揚げる

5. 【ソーヌイ】

さつま芋 350g
砂糖 9g
はったい粉 10g

- ①さつま芋の皮をむいてアク抜きし、2~3cmの乱切りにする
- ②鍋に芋が浸るくらいの水を入れて、軟らかくなるまで茹でる
- ③②のさつまいもを、水分を少し残した状態で砂糖を加え、混ぜながらつぶす
- ④火から下ろし、はったい粉を入れ軟らかくなるまでこねる
- ⑤四角いバットに入れて形を調べ、冷めたら幅2cm、長さ重

7. 【昆布巻き】

昆布 3枚
ゴボウ 200g
だし汁 1.5カップ
砂糖 大さじ3
酢 大さじ1
しょう油 大さじ3
梅干し 2個

- ①昆布を水にさらし、1枚を5分の1に切る
- ②ゴボウは皮を削り、重箱の3分の1の長さに切り、縦2つ割にして、水につけてアク抜きをする
- ③②のゴボウを軟らかくなるまで茹で、芯にして昆布を巻く
- ④鍋にだし汁、砂糖、酢、しょう油大さじ2、つぶした梅干し、③の昆布巻きを入れ柔らかくなるまで煮込む。途中、だし汁が半分くらいになったら残りのしょう油を加える

6. 【揚げ豆腐】

木綿豆腐 350g
揚げ油 適宜

- ①木綿豆腐を幅3cm、長さ重箱の3分の1に切り、キッチンペーパー等で水気を取って揚げる

8. 【かまぼこ】

紅白蒸しかまぼこ (市販) 100g

- ①蒸しかまぼこを、紅・白それぞれ1cm幅に切る

※ 今回のメニューは、1月の宮古島の広報チャンネル内(宮古テレビ11ch)で、毎週土曜・日曜の9:00、12:30、20:30に放送されます。

宮古島の人口
(12月1日現在)

※()は先月比。

宮古島市の人口	55,911	(- 3)
平良	35,687	(+ 5)
城辺	7,362	(- 3)
上野	3,227	(+ 13)
下地	3,307	(+ 5)
伊良部	6,328	(- 23)
男性	27,837	(- 16)
女性	28,074	(+ 13)
世帯数	22,908	(- 4)
(11月の人口動態)		
転入	128	出生 55
転出	152	死亡 34

元気なBABY



しょうたろう
平良 正太郎くん
2006年6月29日生まれ・伊良部

● 広報みやこしまは、一部おたがひのみを10円で作られています。