

「体にいい教室」～運動で心と体に栄養を～

毎週火曜日と金曜日に、宮古島市下地保健福祉センターで「体にいい教室」が開催されています。これは、近年メタボリックシンドロームが問題となっているなかで、健康に対する正しい知識を身につけてもらうことを目的に行われているもので、30代から70代まで約60人が登録しています。毎回、アシスタントボランティア（健康づくり推進員）の方々と一緒にリズムウォークや筋力トレーニングでさわやかな汗を流しています。また、同教室では「健康づくりのためにはセンターでの運動だけでなく、バランスのとれた食生活や身体活動の増加を心がける生活習慣が大切」と考えから、参加者が各自の取り組みの成果を確認できるように3ヵ月に1度の体力測定も行っています。



▼ミンダナオからの研修生も参加！



今回の取材した7月6日に行われた教室には、保健行政を学ぶために来島しているフィリピンミンダナオ自治区のみなさんも参加して、運動を楽しみながら交流を深めていました。



(写真提供：佐良浜中学校)

伝統の追い込み漁を体験

宮古島市立佐良浜中学校（砂川弘康校長）の水産体験学習が7月6日と11日の2日間行われました。この体験学習は、伝統ある佐良浜のカツオ一本釣りや追い込み漁を体験することにより、水産業への関心を深め、基礎的知識の習得を目的に行われるものです。今回の学習では、3年男子はカツオ一本釣り、女子はカツオ加工場でのおぼろ製造、2年男子は追い込み漁、女子は魚の捌き方、1年生は磯釣りに挑戦しました。

宮古島市老人クラブ連合会

上野支部クラブ大会

宮古島市老人クラブ上野支部大会が6月25日、上野農村環境改善センターで行われました。大会では、平成18年度の事業実績・収支、平成19年度事業計画・収支予算が報告されました。また、老人クラブ育成功労者表彰に与那覇初雄さん、砂川勝栄さん、優良老人クラブに上美クラブが選ばれ、それぞれ表彰が行われました。大会終了後には上野地区の各地域の老人クラブの芸能大会が催され、会場はおおいに盛り上がりました。



宝くじ助成事業

宮国地区に新しい備品がそろいました

平成19年度宝くじ助成事業（一般コミュニティ助成事業）によって、宮国部落会に放送備品、テント、芝刈り機等の備品が整備されました。この事業は、すべての人にやさしい共生型社会の実現に取り組む団体に対して助成を行うもので、「宝くじ」の普及広報事業費として受け入れる受託事業収入を財源としています。

今回そろった新しい備品は、より充実した地域のコミュニティ活動のために役立てられます。



図書館のコーナー

8月

休館日

■定期休館日（毎週月曜日）6日・13日・20日・27日
■館内整理日（毎月第3木曜日）16日（木）

城辺館

(☎ 77-8813)

おはなしキャラバン

■福東公民館 1日：午後6時～7時半
■長中公民館 8日：午後6時～7時半
■下地公民館 15日：午後6時半～7時半

舞台での楽しいおはなしのほか、移動図書館で本の貸し出しもあります。どうぞお気軽にお越し下さい。
※本を借りるためには、城辺館の利用カードが必要です。あらかじめ城辺図書館で登録をお願いします。

平良館

(☎ 72-2235)

夏休み子ども映画会

■8月25日（土）【午前10時半/午後3時】
■平良図書館2階 集会室
■入場無料

平良図書館おすすめの映画を上映します。上映は2回行いますので、お時間に合わせてお越し下さい。

おはなし玉手箱 8/4・11・18 午後3時～

【一般書】

オール (山田 悠介)



ニート1歩手前だった健太郎がふとしたきっかけから転がり込んだのは“なんでも屋”。謎のゴミ屋敷の片付けに、怪しげな荷物の運搬、なぜか依頼はいつも危機一髪。

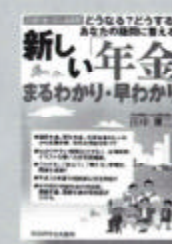
楽しいペットボトル & 空き容器クラフト (寺西 恵里子)



ペットボトルや空き容器を使って、身の回りの素敵なグッズが簡単に作れる。まるで魔法の手品のような、眺めているだけでも楽しくなる、リメイクアイデアがいっぱい！

- もって輝いて、シニアライフ (中村 義)
- ユミリー風水 幸せの法則 (直居 由美里)
- 見てわかる盆栽の仕立て方 (安井 義昌)
- 農業に勝ち負けはいらない! (山下 憲一)

新しい「年金」 まるわかり・早わかり (田中 幸三)



国民・厚生・共済年金のしくみから手続き、有利な受給法までをわかりやすく解説。平成19年度の新制度に完全対応、年代別老齢年金や遺族年金等の受給額がわかる。

うちエコ入門 (ア・イクベリ)



わが家の1カ月の「ゴミ」はサッカーボールが1個だけ！ものを長く大事に使って快適生活をおくりましょう。エコ上手になるために、今日から出来る100の方法を紹介！

- ハッピー生活風水術 (成美堂出版編集部)
- 若者を食い物にし続ける社会 (立木 信)
- ごみ有料化 (山谷 修作)
- 農で起業する! (杉山 経昌)

【じどうしょ】

ぜったいぜったいねるもんか!



夜になっても、ちっともねむたくないオリバー。こっそりベッドをぬけだして、絵をかいたり手品をしたり、ついにはロケットで火星へひとつとび！こどもの想像力がひろがる愉快な絵本。

グリーンピースのあかちゃん



さやからとびだしたグリーンピースのあかちゃんたち。ママやきんじょのおばさまたちは、「3人ともそっくりね！」っていうけれど、ほんとにそっくりなのかな？

- きみは太陽のようにきれいだよ (チエマ・エラス/著) (福原 麻希/訳)
- うみのおふるやさん (とよた かずひこ)
- おばけのきもち (きむら ゆういち)
- 走れ、セナ! (香坂 直)



進化のはなし

地球には数百万種類もの動物や植物がすんでいる。生き物たちは、いったいどこから来たのだろうか？地球上の生物の進化の過程と、ダーウィンの進化論を解説する。



たからものはなあに?

ようこちゃんとももるくんは、「食育ランド」へ出かけます。フクワドキドキの探検で、ふたりが見つけた大事なたからものとはなんでしょう。食べ物について学べる大型絵本。

- 10歳からのルール100 (1) (斎藤 次郎)
- 宮本武蔵 コミック版日本の歴史 6 (すぎた とおる)
- マハラジャのルビー (フィリップ・ブルマン/著) (山田 順子/訳)
- 名探偵コナン防犯テクニク (黒木 昭雄)

年金アラカルト vol.8

宮古島市 市民生活課
☎ 72-3751(内線 160)

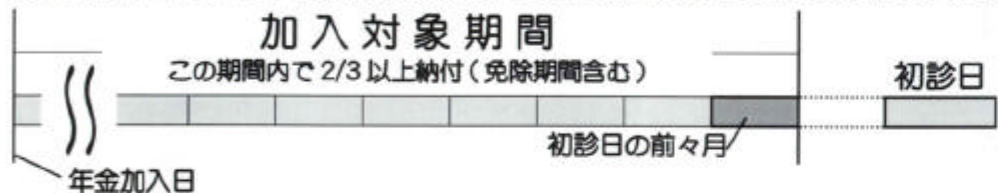
障害基礎年金

国民年金伊加入中に病気やケガが原因で障害が残ったときに受けることができる年金です。
対象となるのは、国民年金に加入中(もしくは60歳以上65歳未満で日本在住)で、初診日のある病気やケガで政令に定める1級または2級の障害状態になったとき、下記の要件を満たしている方です。
※初診日とは、障害の原因となった病気やケガで初めて医師の診察を受けた日のこと

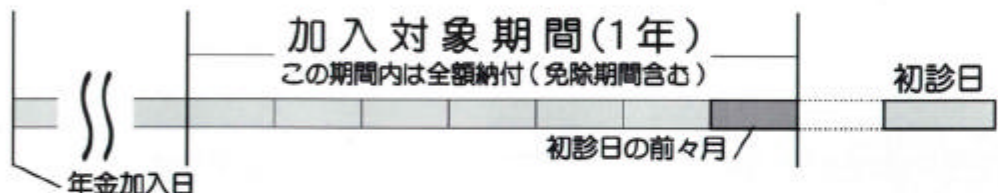
障害年金の受給要件

障害年金は、下記のどちらかに該当していれば受けられます

◇ 初診日の前々月までを含む加入対象期間のうち、3分の2以上納付していること(※免除期間含む)



◇ 初診日の前々月までを含む1年の間に、保険料の未納がないこと



※ このほか20歳前に初診日があり、1級・2級の障害であれば、障害年金を受給することができますが、ただし、一定以上の所得がある場合は、所得に応じて全額または半額が受給停止になります

年金額

障害基礎年金の受給者によって生計を維持されている子(18歳までの子、1・2級の障害のある20歳未満の子)がいる場合は、加算があります。

また、障害基礎年金を受けられない方への福祉的な措置として、特別障害給付金制度もあります。この制度の対象者は、「平成3年以前に国民年金の任意加入対象であった学生」および「昭和61年3月以前に国民年金加入対象者だった厚生年金・共済年金加入者だった方の配偶者」です。

障害基礎年金額

| | |
|----|-----------|
| 1級 | 99万100円 |
| 2級 | 79万2,100円 |

障害基礎年金の加算額

| | |
|-------|------------|
| 1・2人目 | 各22万7,900円 |
| 3人目以降 | 各7万5,900円 |

特別障害給付金(月額)

| | |
|----|----------|
| 1級 | 4万9,850円 |
| 2級 | 3万9,880円 |

「災害伝承情報データベース」が公開されています

総務省消防庁は、日本全国の過去の災害にまつわる言い伝えや文書、写真、絵画等の情報をデータベースとして公開しています。下記アドレスから閲覧できます。

ホームページアドレス

<http://www.saigaidensho.soumu.go.jp>

詳しくは 総務課 防災係 TEL: 72-3751(内線 369)

平成18年度「統計みやこしま」は宮古島市ホームページで閲覧できます

平成17年の宮古島市の人口、経済、教育、福祉等の各分野にわたる基礎的な資料を収録しています。下記アドレスから閲覧してください。

ホームページアドレス

http://www2.city.miyakojima.lg.jp/toukei_m_2007

詳しくは 企画調整課 統計係 TEL: 72-3751(内線 255)

児童家庭課からお知らせ

「現況届」の提出を忘れずに!

児童扶養手当、母子・父子家庭等医療費助成、特別児童扶養手当等を受けている方は、毎年8月に「現況届」を提出してください。これは、手当を受けている方の前年の所得、子どもの生活状況を確認するために必要な届け出です。お住まいの地区で提出してください。

「現況届」を提出しないと、8月分以降の手当の支給を受けられなくなりますのでご注意ください。

◇ 提出期間と場所 ◇

- 【城辺地区】 8月6日(月)～10日(金) 城辺庁舎2階 児童家庭課
- 【伊良部地区】 8月6日(月)～10日(金) 伊良部庁舎1階 福祉保健課
- 【下地地区】 8月6日(月)～10日(金) 下地庁舎1階 市民生活班
- 【上野地区】 8月6日(月)～10日(金) 上野庁舎1階 市民生活班
- 【平良地区】 8月13日(月)～24日(金) 平良庁舎2階 市民生活班

※受付時間は全地区 8:30～11:30、13:00～17:00です
※土曜・日曜は休みになります

お問合せは 児童家庭課 ☎ 77-4902

手話奉仕員養成講座(基礎課程)受講者募集

相手の手話が理解でき、特定の聴覚障害者とならば日常会話程度ができることを目的に開催します。

- 期 間: 平成19年9月6日～平成20年1月31日(全20回)
- 時 間: 毎週木曜日 午後2時～4時
- 場 所: 宮古島市中央公民館
- 対 象: 奉仕員養成講座(入門課程)修了者または同程度の学習者
- 定 員: 20名
- 費 用: テキスト代1,470円
- 申 込・問合先: 宮古島市障がい福祉課 ☎ 77-4900 FAX 77-2524

マティダ市民劇場に行こう!

◇ 宮古島ミュージックサマーキャンプ2007

弦楽器が奏でるクラシック音楽を聴きにきませんか?宮古島市でヴァイオリンを学んでいる子ども達を中心としたコンサートです。

日時: 平成19年8月5日(日)

内容: 《ソロコンサート》9:30開場 10:00開演【入場無料】

アマノヴァイオリンスクールの生徒による独奏

《メインコンサート》14:30開場 15:00開演【入場料1,000円】

市内のヴァイオリンを学ぶ小中高生や各合唱団による演奏会

※高校生以下の入場は無料です

詳しくは 宮古島市ミュージックサマーキャンプ実行委員会 ☎ 73-1340

◇ マティダ映画祭 映画「石井のおとうさん ありがとう」

今からおよそ100年前、日本人初の孤児院をつくり、児童福祉の父とも呼ばれる「石井十次」の生涯を描いた映画です。

日時: 平成19年8月19日(日) 1回目…14:00 2回目…18:00

料金: 大人…500円 子ども(小学生以上高校生以下)…300円

詳しくは マティダ市民劇場 ☎ 72-9622



MIYAKOJIMA CITY INFORMATION

ふれあい福祉相談室より

8月の日程をお知らせします

○無料暮らしの相談(法律)

14日(火)・28日(火)

[午後1時30分～午後4時30分]

○総合相談(教育を含む)

2日(木)・6日(月)・9日(木)・

13日(月)・16日(木)・20日(月)・

23日(木)・27日(月)・30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
☎ 73-0892

平成19年度巡回相談

障害者地域生活支援センター

さぼーと 8月24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(市勤女性の家)

☎ 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、家庭内のめもごと、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。

■8月21日(火) 13:30～16:00
場所: 平良庁舎1階市民相談室

■8月28日(火) 14:00～16:00
場所: 城辺環境改善センター

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・木 9:00～17:00

場所: 市役所城辺庁舎 女性相談室

夏真っ盛り 熱中症に気をつけて! 健康増進課 ☎ 77-7595

気温や湿度の高い環境下で激しい運動や屋外作業をしたり、炎天下での海水浴や通風の悪い屋内での作業などで体温をコントロールする働きが狂って起こる症状を熱中症といいます。熱中症は、頭痛、めまい、耳鳴りなどの軽い症状から高体温や意識障害、臓器障害などの重い症状をひきおこすこともあります。たかが熱中症とあなどってははいけません。時には命の危険もあります。

熱中症予防のために、右のことを心がけてください。

- 熱中症の予防法 -
- ◎ しっかり水分を取る(脱水症を防ぐ)
- ◎ 長い間直射日光をあびない(帽子や日傘で守る)
- ◎ 日陰や涼しい所で休憩をとる(体の熱を冷やす)
- ◎ 十分な睡眠をとり、体調を整える
- ◎ 閉め切った車の中は危険



第25回 JTAあおぞら図画コンクール 作品募集

子ども達が図画制作を通じて島の良さを見直し、島を誇りに思ってもらいたいという願いをこめて実施します。

課題: 『美しいわたしの島』

副題: 『日常生活のよこびと感動』

※飛行機を題材にするのは極力避けて下さい

応募資格: 沖縄県内の離島に住む小学生

※原則として学校単位でご応募下さい

作品: 四つ切り画用紙(54cm×38cm)に絵の具、クレヨン、クレパスで描いたもの

応募方法: 所定の応募用紙に必要事項を記入し、作品の裏面右下に貼付けてJTA営業所または空港所あてに持参・郵送して下さい

募集期間: 2007年8月27日(月)~9月5日(水)

お問合せは 日本トランスオーシャン航空 営業部 ☎ 098-858-5912

平成20年度 県立農業大学校 学生募集

下記の日程で平成20年度の学生を募集します。

★ 本科(2年) 一般・推薦・特別推薦入試

- 一般: 平成20年3月卒業見込み又は同等の学力を有する者
- 推薦: 平成20年3月卒業見込みで学校長が推薦する者
- 特別推薦: 市町村長、農協長、普及センター所長が推薦する者

【願書受付期間】

- 推薦・特別推薦: 平成19年10月9日~11月2日
- 一般: 平成19年11月5日~12月27日

★ 短期養成科(1年) 一般・特別推薦入試

- 一般: 高校卒業者又は同等の学力を有する者
- 特別推薦: 市町村長、農協長、普及センター所長が推薦する者

【願書受付期間】

- 一般・特別推薦: 平成20年1月7日~2月7日

※ 本科・短期養成科ともに願書の配布・提出先は 宮古農政・農業改良普及センターです

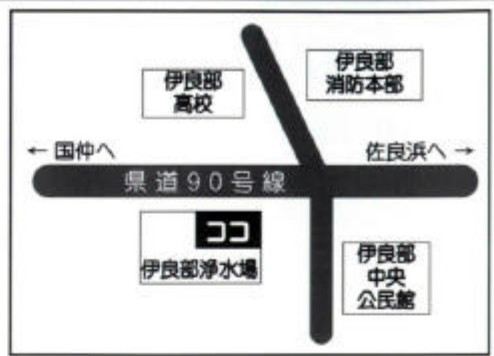
お問合せは 宮古農政・農業改良普及センター ☎ 72-3149
宮古島市 農政課 ☎ 76-6840

水道局 伊良部営業所が移転しました

水道局伊良部営業所は、平成19年8月1日より宮古島市総合支所内から伊良部浄水場内に移転しました。

これからも効率的でよりよい水道事業の運営を目指していきます。市民のみなさまのご協力をよろしくお願い致します。

【移転先】 〒906-0501 伊良部字前里添 1066 伊良部浄水場内
TEL: 72-2653、72-4262(水道局)
78-4961、78-6153(営業所)



平成十九年度 市営団地 空家入居者募集

一、募集団地 (一)内は戸数

◎ 平良地区(島尻(一))

◎ 城辺地区(福里第二(5)・福嶺(1)・福東(一)・福南(一))

◎ 上野地区(上野第二(4)・高田(1)・名嘉山(一))

◎ この募集は、平成十九年六月に実施した空家待ち入居者募集にて応募のなかった空家、又は退去により発生した空家に対し実施するものです。
◎ 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し、後日連絡します。

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)
- ◎ 又は同居しようとする親族であること

三、申込期間

◎ 平成十九年八月六日(月)九時~十日(金)十七時まで

四、申込書の交付及び提出先

◎ 宮古島市建設部住宅課管理係

☆ お問い合わせは

宮古島市建設部住宅課管理係
電話 七六六一三三
担当 浦崎・伊良部・新垣

夏の交通安全県民運動

スローガン
「飲酒運転 しない させない 地域の輪」
平成19年7月31日(日)~8月9日(木)

◎交通安全旗町村リレー

出発式: 7月31日(日) 午後2時
宮古支庁 2階講堂
※参議院選挙の期日延期に伴い日程が変更になりました
詳しくは 市民生活課 TEL: 72-3751

税

宮古島市納税課 ☎ 73-5229

休日納税相談を実施します

納税課では、普段お仕事など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: 8月5日(日)、8月19日(日)
- ◎ 時間: 9:30~16:00
- ◎ 場所: 宮古島市役所平良庁舎1階 納税課

なりやまあやぐまつり in 2007 出場者募集!

宮古を代表する民謡「なりやまあやぐ」の継承と発展を目的として、今年もインムギヤの特設会場で開催します。すまびとうめつむぐる(島人の肝心)を誰よりも持っている、あなたの出場をお待ちしています!

【なりやまあやぐ大会】

対象: 子どもの部は小学生以下、一般の部は中学生以上
国籍・性別は問わない ※申込多数の場合は予選あり
楽曲: 課題曲は「なりやまあやぐ」のみで、三線は自演すること

【もーやー大会】

対象: 年齢・性別・国籍問わず、1組20人程度まで
楽曲: 5分以内を原則とし、自由(CD、テープは持参すること)

※ 申込期間は、どちらの大会も8月1日(水)~31日(金)まで
申込用紙は宮古島市市各庁舎の地域振興班および宮古テレビにあります
また、宮古島市および宮古テレビのホームページからDLもできます
申込・お問い合わせは宮古島市城辺支所 地域振興班 TEL: 77-4905



なりやまあやぐ
まつり in 2007

【日時】 9月22・23日
【会場】 インムギヤ
特設会場

【主催】
なりやまあやぐ実行委員会
友利部落
【協賛】
(財)地域活性化センター
宮古テレビ(株)



おつかれさまでした

去年から市役所と上野ドイツ文化村で国際交流員として様々な仕事をしていますが、残念ながら、8月をもちまして宮古島を去ることになりました。

「国際交流員とは何?」とよく聞かれます。具体的な仕事の内容は、ドイツ語講座・文化講座・通訳・翻訳などですが、真の国際交流は地元住民・同僚、または友人たちと個人的な交流をすることだと思います。文化、考え方、生活、習慣の違いについて多くのことを学びました。これは私の人生の中でもっとも素晴らしい経験でした。まだまだ分からないことがたくさんありますが、一年間はあっという間に過ぎてしまいました。

宮古島を離れても、島の美しさ、人々の暖かさを思い出しつつまでも大切にしたいと思います。皆さんの暖かい歓迎と協力が心から感謝します。

ユリアーネ・マイ



宮古島の国際交流員、ユリアーネ・マイさんが1年間の任期を終えてドイツに帰国します。ユリアーネさんは、トライアスロン大会での外国人選手の対応をはじめ、ドイツ文化講座や各種イベントに積極的に参加し、宮古とドイツの異文化交流に活躍しました。宮古島での交流を忘れずに、これからも頑張ってくださいね。たんていガーたんてい!



宮古島市 食生活改善推進協議会
からだに優しい野菜たっぷりバランス食



脂を減らして食物繊維と
カルシウムをふやそう！

オクラ入りミネストローネ
& オクラのささみロール焼き

【1人当たり】
エネルギー 673kcal
たんぱく質 27.4g
脂質 9.0g

| | |
|---------|------|
| オクラ | 8本 |
| マカロニ | 20g |
| ベーコン | 40g |
| ニンニク | 2カク |
| 人参 | 120g |
| 玉ねぎ | 120g |
| じゃが芋 | 小1個 |
| ピーマン | 1/2個 |
| キャベツ | 2枚 |
| トマト | 1個 |
| セロリ | 1本 |
| バター | 15g |
| チキンコンソメ | 1個 |
| 水 | 5カップ |

【オクラ入りミネストローネ】作り方/材料4人分

- ① ニンニクはみじん切り、ベーコンは1cm角に切る
- ② 玉ねぎ、人参、じゃが芋、セロリ、ピーマン、キャベツ、トマトを1cm角に切る(※トマトは湯むきしてから切る)
- ③ 鍋にバターを入れてベーコンとニンニクを炒め、②の材料・水・チキンコンソメ・マカロニを加えて煮る
- ④ オクラを塩でこすり、ヘタを除き茹でて輪切りにする
- ⑤ ③にオクラを入れて盛りつける

【一コマモ】オクラは、ごぼうと同程度の豊富な食物繊維を含む食物です。この輪切りにするとかわいい星形になるオクラを、野菜たっぷりのミネストローネに加えてみました。

【オクラのささみロール焼き】作り方/材料4人分

- ① ささみの筋を除き、縦に1本切り込みを入れ、左右に広げる
- ② オクラを塩でこすり、ヘタを除いて茹でる
- ③ ささみの中心に梅びしおを塗り、オクラを2本巻いてつまようじで止める
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、③を並べて焼き色がつくまで両面を焼く
- ⑤ キャベツの千切りと花形に型抜きした人参をつかって盛りつける

| | |
|------|--------|
| 鶏ささみ | 200g |
| オクラ | 8本 |
| 梅びしお | 大さじ1 |
| サラダ油 | 大さじ1.5 |
| キャベツ | 適量 |
| 人参 | 適量 |

【一コマモ】淡白な鶏のささみと、食物繊維たっぷりのオクラの組み合わせに、梅びしおで味をつけました。梅びしお以外に、粒マスタードや豆板醤などでもおいしい！ オードブルやお弁当におすすめの一品です。

私たちが考えました！



宮古島市食生活改善推進員 平良地区5班のみなさん

外間千枝子、池間恵美子、砂川直子、国仲テツ子、
前泊千秋、友利早美、当間ヨシ(順不同・敬称略)



宮古島市の人口

(7月1日現在)

※()は先月比。

| | |
|---------|--------------|
| 宮古島市の人口 | 55,561 (-26) |
| 平良 | 35,586 (+24) |
| 城辺 | 7,276 (-9) |
| 上野 | 3,183 (-16) |
| 下地 | 3,289 (-2) |
| 伊良部 | 6,227 (-23) |

| | |
|-----|--------------|
| 男性 | 27,680 (-4) |
| 女性 | 27,881 (-22) |
| 世帯数 | 23,119 (+16) |

(6月の人口動態)

| | | | |
|----|-----|----|----|
| 転入 | 132 | 出生 | 43 |
| 転出 | 149 | 死亡 | 52 |

元気なBABY



りせ

国仲 新世ちゃん

2006年10月30日生まれ・平良

転入手続きを
行っていない方へ

住民基本台帳法第22条第1項により、転入者は転入した日から14日以内に市町村長に転入届を提出することになっています。

宮古島市に転入して、まだ転入届を提出していない方は、市民生活課(各市民生活班)で転入手続きを行ってください。

宮古島市 市民生活課 ☎ 72-3751