



もしもの地震に備えて

～ 平良中学校 防災訓練 ～

9月4日、平良中学校で地震を想定した防災訓練が行われました。今回の訓練は県内では初めてとなる緊急地震速報に対応したもので、生徒たちは地震が起きた時の避難場所や負傷者への対処法、適切な行動などを学びました。

緊急地震速報とは…

10月1日からスタートする「地震による強い揺れを事前に知らせる」ことを目指して提供される新しい情報のこと。
強い揺れの数秒～数十秒前に情報連絡が行われます。



今月の主な内容

- うぶばた減る脂(ヘルシー)大作戦 ……P2
- 宮古島市のわだい ……P6
- おしらせ(秋の行政相談週間など) ……P8

■ホームページ <http://www.city.miyakojima.lg.jp/>





うぶばた減る脂大作戦！

ヘルシー

沖縄県は肥満の割合が全国平均と比べて高くなっています。そして、宮古島市におけるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の割合は沖縄県の平均値を上回っています。メタボリックシンドロームをそのままにしておくと、気づかないうちに深刻な症状を引き起こす恐れがあります。メタボリックシンドローム解消のため、生活習慣を改善しましょう。

※「うぶばた」とは、宮古島の方言で「大きいおなか」の意味です

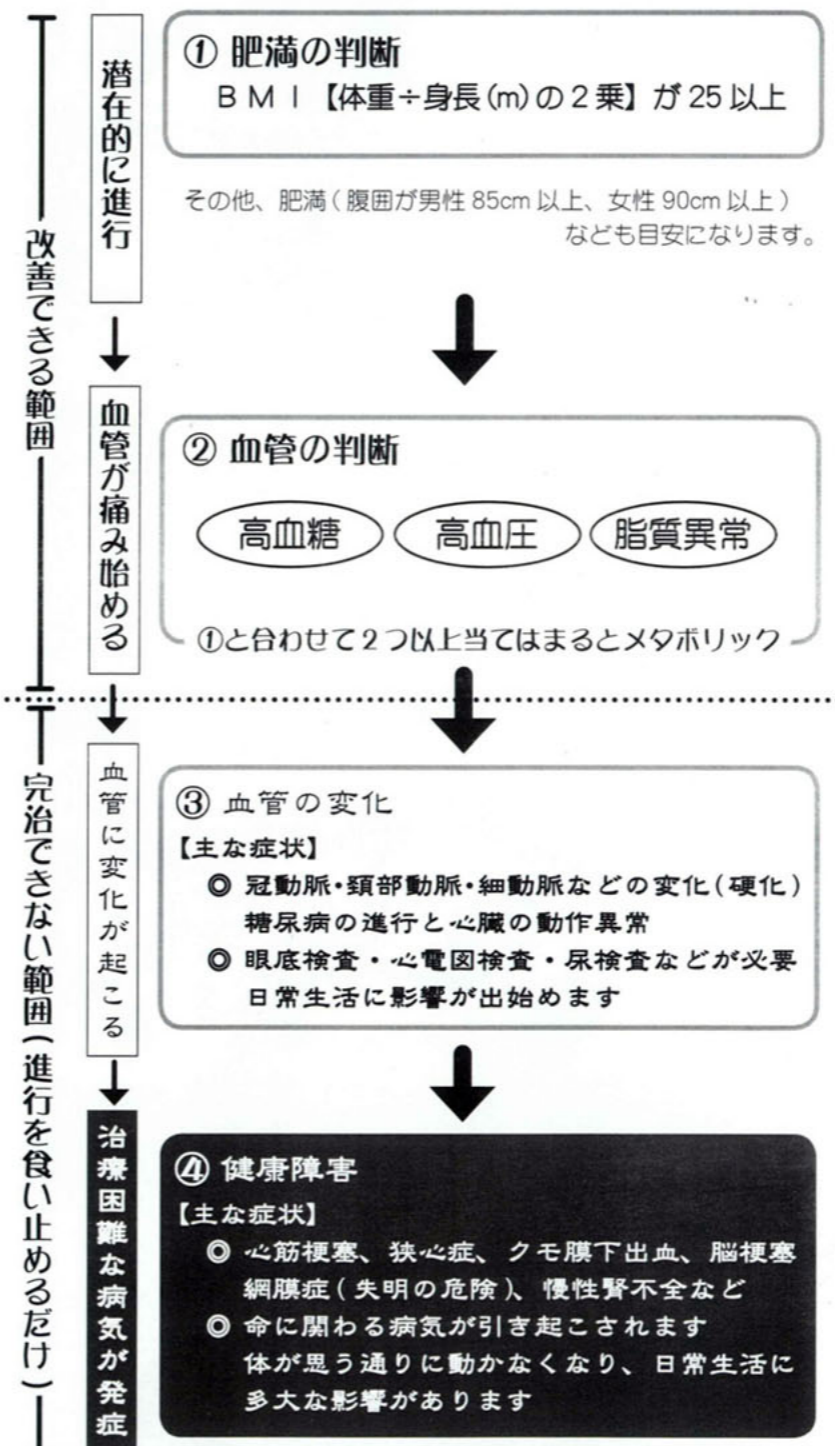
「メタボリックシンドローム」ってなに？

メタボリックシンドロームは、肥満（腹囲が男性で85センチ以上、女性で90センチ以上）で、さらに「高血圧」「高血糖」「高脂血」の異常が2つ以上当てはまる状態をいいます。

痛み等の自覚できる症状がほとんどないのですが、放っておくと脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気を引き起こします。

沖縄県は、全国的に肥満の割合が高い所ですが、平成18年度住民健診による宮古島の肥満者の割合は、ほとんどの世代で県平均を上回っており、特に40歳以上の肥満者の割合が約45%と極めて高い数値になっています。

メタボリックシンドローム進行簡略モデル図



どうやって解消していけばいいの？

メタボリックシンドローム解消のために一番大切なのは、内臓脂肪を減らすことです。まず食事や運動などの生活習慣を工夫・改善しましょう。運動は、内臓脂肪を減らすために最も効果的な方法です。しかし、無理な運動はかえって逆効果（体を痛める）ことになるので注意が必要です。毎日できるだけ歩くようにする、室内でも少し体を動かすなどでも十分なので、普段の生活に軽い運動を取り入れましょう。

食事は、高脂肪食や高カロリー食をなるべく避けて野菜類を中心に摂りましょう。また、お酒やタバコは適量を守りましょう。

メタボリックシンドロームは、自分で意識して生活習慣を改善するだけでほとんど解消できます。早生、障害の予防のために、健康的な生活習慣を目指しましょう。



宮古島市で行っているメタボ関連事業など

- 【住民検診】 毎年、地区ごとに実施（今年は10月26日まで）
- 【健診後指導】
 - 血管を守る教室（年30回）各地区保健センター等など
 - 個別支援 家庭訪問、センター面接など
- 【健康相談】 ※健康カレンダーに日程掲載
血圧、血糖、体重測定、栄養指導など 市役所各庁舎または保健センター（毎月1～2回）
- 【個別運動相談】 下地保健センター（毎週月曜 午後）
- 【体がいい教室】 ※健康カレンダーに日程掲載
下地保健センター（毎週火曜・金曜 午前）
- 【出前講座】 希望団体が対象（9月5日現在で35回実施）
- 【定例ウォーキング】 健康づくり推進員が主催（毎週土曜）
- 【ヘルスサポーター育成講座・ヘルシーメニュー作成】
食生活改善推進員が主催
現在までに4中学校、2自治体で講座を実施
- 【メタボ体操】 行政チャンネル（11ch）で放送中
平日（午後8時半～9時半）、休日（12時45分～午後8時半）



メタボリックシンドローム解消のために

- ★ 毎年、住民健診を受けましょう
→ 早期発見は早期解消に繋がります
- ★ 健診等で異常が出たら、専門家と相談しよう
→ 専門家の指導で効果的に解消しましょう
自己判断は危険です
- ★ こまめに体を動かそう
→ 脂肪は筋力をつけると燃焼しやすくなります
- ★ 急な運動は禁物
→ 習慣がない人が急に運動をすると、体がついていけずケガをする危険があります
- ★ 実は危ない早朝の運動
→ 早朝の運動は、心臓に負担がかかります
- ★ 好き嫌いせず、バランスの良い食事をとろう
→ 偏った食生活は健康に悪影響です
各栄養素をバランスよく、特に食物繊維を意識的にとりましょう
- ★ お酒は適量を守りましょう
→ 泡盛は、1日0.5合（ストレート）が適量です
- ★ タバコは節煙、できれば禁煙
→ タバコは血管を収縮させるため、血栓ができやすくなる、血圧が上昇しやすくなるなどの危険性があります



お問合せは
宮古島市健康増進課 TEL: 77-7595
下地保健福祉センター TEL: 74-7171

平成19年 10月から 乳幼児医療費助成制度が変わります

宮古島市では10月から、対象年齢を拡充した乳幼児医療費助成を実施します

- ◆ 対象者 … 宮古島市に住所があり、健康保険に加入している乳幼児の保護者
※生活保護やその他の制度で助成を受けている場合は対象外です
※所得制限（児童手当支給要件の基準に準ずる）があります

◆ 対象となる医療費の範囲（背景が■は拡充部分）

地区	通院	入院
旧平良	0～4歳未満児	小学校入学前まで
旧城辺	0～5歳未満児	小学校入学前まで
旧下地	0～6歳未満児	小学校入学前まで
旧上野	小学校入学まで	小学校入学前まで
旧伊良部	0～4歳未満児	小学校入学前まで

平成20年度からは
【通院】＝【0～4歳未満児】
（全地区統一）

◆ 助成対象となる医療費の範囲 … 保健診療による自己負担分

ただし3歳児通院については、1人1ヶ月につき1医療機関ごとに1,000円を控除した後の自己負担分。高額医療費、家族療養付加金が支給される場合は、その分の除いた額。
※保険適用外医療負担分（健康診断、予防接種、文書代、薬の容器代など）は助成対象外です

◇ 申請の手順 … (1) 受給資格者証交付 → (2) 医療費助成金申請 → (3) 医療費助成金支給

(1) 受給資格者証の交付に必要な書類

- ①健康保険証（健康保険者証に未記載の場合は資格認定証明書）
- ②印鑑（認印可） ③保護者の普通預金通帳（郵便局以外）
- ※転入の場合は、所得証明（源泉徴収票、所得証明書）も必要

受給資格者証
を取得

(2) 医療費助成金の申請に必要な書類

- ①乳幼児医療費助成金請求書（窓口で記入できます）
- ②受給資格者証 ③印鑑（認印可） ④健康保険証
- ⑤指定登録した預金通帳
- ⑥領収書（受診者名、診療年月日、保険対象の総点数、自己負担額、発行日、発行者名及び発行者印が記載済みのもの）
- ※領収書は必ず月ごと（月単位）でまとめて申請して下さい！

申請を受理

(3) 医療費助成金の支給方法

毎月25日（土・日・祝祭日の場合は前日）に指定登録した預金通帳へ振り込まれます。申請した日より振り込まれる月が変わる（15日以前＝翌月、16日以降＝翌々月）ので注意して下さい。

助成金の支給
（通帳に振込）

詳しくは … 宮古島市 健康増進課 TEL: 77-7595

合併処理浄化槽の設置費用に補助金が交付されます

合併浄化槽とは？
台所やお風呂場から出る生活雑排水を、し尿とあわせて処理できる浄化槽のことで、駐車場一台ほどのスペースで設置できます。
市では、合併処理浄化槽の設置費用に補助金を交付しています。5～10人槽が対象です。

補助の対象者は？
1 宮古島市在住で諸税金を完納済みの者
2 平成19年4月1日～平成20年2月28日までに設置する者
3 新築、既存にかかわらず（但し水道水源流域・改築優先）

補助の対象地域は？
1 市内全地区
※伊良部地区は伊良部総合支所が担当

提出する書類は？
1 審査期間を経過した浄化槽設置届出書の写し
又は建築確認済書の写し
2 設置場所位置図、浄化槽断面図・平面図及び仕様書
3 工程表（浄化槽のみ）、契約書の写し、完成写真各1通
4 諸納税証明書、住民票抄本など

申込み期間は？
平成19年10月1日（月）～平成19年12月27日（水）
※申込み多数の場合は抽選

お問い合わせ先 ※（内は庁舎名）
環境保全課（平良） ☎75・5339
伊良部総合支所（伊良部） ☎78・6252



宮古島市 都市宣言

2007(平成19)年8月28日制定

宮古島市は、旧5市町村に属した都市宣言を引き継ぐため、平成19年7月に「宮古島市都市宣言選定委員会」を設置し、委員長答申及び庁議決定を経て、平成19年9月定例議会において5つの都市宣言制定を報告したところです。これらの都市宣言が、住みよいまちづくりに向けての目標として広く市民の皆様へ受け入れられ、将来にわたって継承されていくことを願います。

■核兵器廃絶平和都市宣言

世界の恒久平和は人類共通の願いであります。これまで我が国は世界で唯一の核被爆国として、核保有国に対し核廃絶を強く求めてきました。しかしながら、いくつかの国では核軍備の拡大は依然として続いております。

また、局地的に頻発しているテロによる平和破壊が、後に想像を絶する核戦争への危険性を一層高めていることも確かです。

核兵器により失われていく地球上の生物・形ある物。戦争ほど、残酷で悲惨なものはありません。先の大戦において、多くの命が失われた過酷な体験を忘れることなく、平和の尊さを後世に伝えていかなければなりません。

宮古島市は、平和憲法の精神から非核三原則の完全実施を願い、すべての国の核兵器の全面廃絶と軍備縮小を強く訴え、人類の永遠の平和を希求し、ここに「核兵器廃絶平和都市」となることを宣言します。

■交通安全都市宣言

交通事故のない安全で安心な宮古島市の実現のため、私たちは、次の項目を守り、「交通安全都市」を宣言します。

- 一 私たちは、交通ルールを守ります。
- 一 私たちは、子どもや高齢者の通行の安全を守ります。
- 一 私たちは、交通三悪（飲酒運転、速度違反、無免許運転）をしません、させません。
- 一 私たちは、違法駐車をしません。
- 一 私たちは、道路を美しく正しく使います。

■暴力追放都市宣言

暴力のない安全で安心な宮古島市の実現は、市民すべての願いであり、いかなる場合においても、身体・生命・財産を侵されることなく、平穏で幸福な生活を営む権利を有します。

しかし、私たちの周りには様々な暴力が潜んでいて、平穏な生活が脅かされる危険性があります。

私たちはすべての暴力行為を否定し、勇気ある態度をもって、暴力追放を強力に推進し、暴力のない安全で安心な宮古島市に向けて、暴力追放都市宣言をします。

■森林都市宣言

宮古島市は、地域環境を緑化することにより、市民の森林愛護の精神を培い、情操を豊かにすることによって憩いと安らぎを与え、平和で住みよいまちづくりに向けて、ここに「森林都市」を宣言します。

- 一 緑豊かな美ぎ島みゃーくをめざします。
- 一 防風林、防潮林を整備し、島を災害から守ります。
- 一 造林で美しい景観を形成し、観光の振興を図ります。
- 一 水源涵養林を造成し、地下水の保全を図ります。
- 一 花木植栽による癒しの生活環境を創出します。

■ゆとり宣言

すべての市民が生活にゆとりをもち、充実した自由な時間とうるおいのある生活をおくることができるようすることは、人間性豊かな社会の建設にとってきわめて重要です。

また、市民の価値観の多様化、ライフスタイルの変化に伴い、物質的な豊かさより心の豊かさを求める傾向はますます高くなってあります。

このことから宮古島市は、「時間的ゆとり」、「精神的ゆとり」、「経済的ゆとり」、「空間的ゆとり」の4つのゆとりを掲げ、島の豊かな自然環境と歴史・文化の中で育み、島に住む人、訪れる人がゆとりをもち、ゆったりと過ごすことのできる環境づくりを目指すことをここに宣言します。



＜小学生特別招待のお知らせ＞

抽選により保護者1人に対し、小学生の子ども2人まで無料招待致します。

※(保護者は有料です。同伴のこと)
※(子ども招待総人数：530名)

受付期間：10月1日～10日(必着)

受付場所：文化振興課
(平良庁舎)
教育委員会各分室
(城辺・下地・上野・伊良部)
マティダ市民劇場

一般販売：10月15日より

□お問合せ先：文化振興課
TEL 72-3751(内線408)平良庁舎4F

日/曜	催し物	入場料	開場と開演/主催
14(日)	下地 暁 15周年コンサート	2,500円	18:00開場 18:30開演 主催：ラグーンミュージック
16(火)	第2回宮古島市民総合文化祭 (児童・生徒の部) 「高校生の主張大会」	無料	13:30開場 14:00開演 主催：宮古島市教育委員会 生涯学習部文化振興課
27(土)	ふるさと交流 チャリティコンサート	1,000円	18:00開場 18:30開演 主催：ひまわりの会

催物申請に必要な書類「文化ホール使用許可申請書」「付属設備使用許可申請書」

- 劇場使用の申請受け付けは使用する月の6ヵ月前から。使用許可の順位は申請順。
- 申請書の受け付け時間は午前9時から午後5時まで。
- 劇場使用料の納期限は原則2週間以内。使用料入金が確認できない場合、使用をお断りすることがあります。あらかじめご注意ください。

んみゃーちかしんダー 10月だよ A B C D ? A B C D

日	月	火	水	木	金	土
	1	■手芸教室 (下地)20:00～ ■三線教室 ■大正琴講座 ■女性コーラス講座 (城辺)20:00～ ◇夢の光号巡回 (西城幼稚園) (西城小学校)	■生花講座 (中央)19:00～ ■ちびっこひろば (下地児童館)10:30～ ◇夢の光号巡回 (砂川中学校)	■手芸教室 (下地)20:00～ ◇夢の光号巡回 (上野保育所)	■パッチワーク講座 (中央)19:30～ ■書道クラブ (下地児童館)15:00～	■書道教室 (城辺)9:30～
7	8	■大正琴教室 (伊良部)14:00～ ■手芸教室 (下地)20:00～ ■三線教室 ■大正琴講座 ■女性コーラス講座 (城辺)20:00～	■生花講座 (中央)19:00～ ■ちびっこひろば (下地児童館)10:30～ ■手作りクラブ (下地児童館)15:30～ ◇夢の光号巡回 (西城中学校)	■手芸教室 (下地)20:00～ ◇夢の光号巡回 (砂川小学校)	■パッチワーク講座 (中央)19:30～ ■書道クラブ (下地児童館)15:00～	■書道教室 (城辺)9:30～
14	15	■手芸教室 (下地)20:00～ ■三線教室 ■大正琴講座 ■女性コーラス講座 (城辺)20:00～	■生花講座 (中央)19:00～ ■ちびっこひろば・ あさぎりの里 触れあい保育 (下地児童館)10:30～ ■手作りクラブ (下地児童館)15:30～ ◇夢の光号巡回 (福嶺幼稚園) (福嶺小学校)	■手芸教室 (下地)20:00～ ■60代学校 (下地)14:00～	■パッチワーク講座 (中央)19:30～ ■書道クラブ (下地児童館)15:00～ ◇夢の光号巡回 (くがにハウス)	■書道教室 (城辺)9:30～
21	22	■大正琴教室 (伊良部)14:00～ ■手芸教室 (下地)20:00～ ■三線教室 ■大正琴講座 ■女性コーラス講座 (城辺)20:00～ ◇夢の光号巡回 (城辺生きいき教室)	■ちびっこひろば (下地児童館)10:30～	■手芸教室 (下地)20:00～	■書道クラブ (下地児童館)15:00～	■書道教室 (城辺)9:30～
28	29	■手芸教室 (下地)20:00～ ■三線教室 ■大正琴講座 ■女性コーラス講座 (城辺)20:00～	31	※宮古島市下地児童館 ※宮古島市社会福祉協議会 下地支部 ※宮古島市城辺中央公民館 ※宮古島市立城辺図書館	☎ 76-3391 ☎ 76-3895 ☎ 77-4903 ☎ 77-8813	



九州大会で大活躍
下地小野球部、準優勝!

うまかい!がまかい!

宮古島の話題 [The Topics]



第10回全九州学童軟式野球西都原(さいとばる)大会が8月18・19日の両日、宮崎県西都市(さいと)市で開催され、沖縄県代表で出場した下地小学校野球部が見事準優勝を飾りました。今大会は16チームが出場しましたが、同野球部は1・2回戦をコールド勝ち、準決勝では相手チームを無失点でおさえる好調な試合を展開。準優勝という快挙を成し遂げ、宮古の少年野球のレベルの高さを全九州に轟かせました。

生徒たちは、凱旋時に空港で出迎えた父母や先生達に満面の笑顔で準優勝を報告しました。下地小学校野球部のみなさん、おめでとうございます。

旧盆の送り日にあたる8月27日、上野宮国の伝統行事「大綱引き」が同地区公民館前で行われました。この綱引きは先祖の供養と地域の発展を願って行われます。

綱は、この日の朝から集めた「キャン」と呼ばれるつる草で作られていて、子どもから大人まで大勢が協力して綱を編み、東の雄綱と西の雌綱を完成させました。



～地域の繁栄を願って～ 宮国の大綱引き



日も暮れたころ、先祖の霊を送り終えた人々が会場に集まり「綱引き踊り」を披露。ホラ貝が吹き鳴らされ、あたりが熱気につつまれた夜10時ごろ、東の雄綱と西の雌綱がカヌ子棒で繋がれ、宮国集落を二分して行われる大勝負、大綱引きがはじまりました。宮国だけでなく、他の地域の人や観光客からも加わり、熱戦が展開され、今年は東が勝利しました。

台風にも負けるな!

かすま 美島宮古グリーンネット

美島宮古グリーンネットの第12回活動が8月29日、城辺保良で行われました。同団体は平成15年に宮古島を襲った台風14号で甚大な被害が出たことをきっかけとして発足したボランティア団体で、防風林の植樹による、景観のよい、災害に強い島づくりを目的に活動しています。

この日は約100名が参加して草刈りと施肥を行い、大人の胸元ほどの大きさのテリハボクが立派な防風林に成長することを願って作業に汗を流していました。



日:曜	満潮	干潮	平良地区	城辺地区	上野地区	下地地区	伊良部地区	
1月	10:34 21:56	04:02 15:52	■運動相談 下保C 14時~16時 ■住民健診 狩俣集落センター 8時半~11時 ■健康相談 平良庁舎 9時~11時			■教育・心の相談 10時 ○榎根ミニデイ 10時	■予防接種(MR1期) 徳洲会伊良部診療所 16時~17時	
2火	11:40 22:41	04:57 16:30	■体にいい教室 下保C 9時半~11時 ■住民健診 狩俣集落センター 8時半~11時 ○狩俣デイ 狩俣公民館 10時	■健康相談 城辺庁舎 9時~11時 ○ミニデイ 福北公民館 9時~11時 加治道公民館 14時~16時		■介護・障害相談 10時 ○来間ミニデイ 10時	■健康相談 伊良部庁舎 9時~11時	
3水	13:27 23:51	06:08 17:28	■赤ちゃん計測 平保C 14時~16時 ■住民健診 島尻地区管理施設 8時半~11時 ■鏡原幼稚園親子食育教室 平保C 9時~11時			■健康相談 上野庁舎 9時~11時	■健康相談 14時 ○上地ミニデイ 10時	
4木	15:45 ---	07:46 20:17	■住民健診 野原公民館 8時半~11時 ■鏡原幼稚園親子食育教室 平保C 9時~11時 ○下崎デイ 下崎公民館 10時				■健康相談 下地庁舎 9時~11時 ■手話サークル 20時 ○洲鎌ミニデイ 10時	
5金	01:53 16:49	09:23 22:08	■体にいい教室 下保C 9時半~11時 ■住民健診 池間離島センター 8時半~11時 ○大神デイ 大神公民館 11時					
6土	03:39 17:22	10:31 23:02	■住民健診 平保C 8時半~11時					
7日	04:48 17:47	11:17 23:39						
8月	05:36 18:09	11:52 ---	体育の日					
9火	06:17 18:32	00:10 12:23	■体にいい教室 下保C 9時半~11時 ■住民健診 荷川取公民館 8時半~11時 13時~15時	■母親学級 平保C 14時~16時 ■赤ちゃん計測 平保C 14時~16時	■健康相談 指定医療機関 14時~16時	■健康相談 佐良浜マリンターミナル 9時~11時	■健康相談 川満ミニデイ 10時	
10水	06:52 18:54	00:39 12:51	■母親学級 平保C 14時~16時 ■赤ちゃん計測 平保C 14時~16時 ■住民健診 荷川取公民館 8時半~11時 13時~15時 ○西原デイ 西原公民館 10時			■健康相談 14時 ○嘉手刈・入江ミニデイ 10時		
11木	07:26 19:16	01:08 13:17	■住民健診 久松公民館 8時半~11時 ■3歳児健診 平保C 13時~15時 ○荷川取デイ 荷川取公民館 10時		○生きいき教室 (ミニデイ) 上野老人福祉センター 14時~16時	■手話サークル 20時 ○与那覇ミニデイ 10時	■伊良部ダイケア 合同リハビリ フレンドリッチ ニューサシバ 10時~12時	
12金	07:58 19:39	01:36 13:45	■体にいい教室 下保C 9時半~11時 ■住民健診 宮原地区総合管理施設 8時半~11時 ■1歳半児健診 平保C 13時~15時 ○老福デイ 老人福祉センター 10時	■ヘルスサポーター21 砂川中学校 14時~16時 ○ミニデイ 上区公民館 9時~11時 砂川公民館 14時~16時				
13土	08:31 20:02	02:05 14:10	■住民健診 添道公民館 8時半~11時 ■4カ月児健診 平保C 9時~11時 ■10カ月児健診 平保C 13時~15時					
14日	09:03 20:27	03:35 14:36	■予防接種(DPT) 平保C 9時~10時半 ■予防接種(MR2期) 平保C 13時~14時半					
15月	09:37 20:52	03:05 15:01	■運動相談 下保C 14時~16時 ■住民健診 平保C 8時半~11時 ■健康相談 平良庁舎 9時~11時			■教育・心の相談 10時 ○榎根ミニデイ 14時	■予防接種(DPT) 徳洲会伊良部診療所 16時~17時	



みやこじま

健康

カレンダー



日:曜	満潮	干潮	平良地区	城辺地区	上野地区	下地地区	伊良部地区	
16火	10:14 21:19	03:39 15:27	■体にいい教室 平保C 9時半~11時 ■住民健診 平保C 8時半~11時 13時~15時 ○狩俣デイ 狩俣公民館 10時				■介護・障害相談 10時 ○来間ミニデイ 14時	
17水	11:02 21:51	04:17 15:54	■赤ちゃん計測 平保C 14時~16時 ■住民健診 平保C 8時半~11時 13時~15時		■健康相談 上保C 9時~11時	■健康相談 14時 ○上地ミニデイ 14時	■親子広場 子育て支援センター 9時半~11時半	
18木	12:18 22:34	05:06 16:36	■住民健診 平保C 8時半~11時 13時~15時 ○下崎デイ 下崎公民館 10時	○ミニデイ 吉野公民館 9時~11時 新城公民館 14時~16時		■手話サークル 20時 ○洲鎌ミニデイ 14時		
19金	14:27 23:55	06:21 18:21	■体にいい教室 下保C 9時半~11時 ■住民健診 平保C 8時半~11時 13時~15時 ○大神デイ 大神公民館 11時					
20土	15:46 ---	08:04 20:49	■住民健診 平保C 8時半~11時					
21日	02:05 16:26	09:24 21:59						
22月	03:38 16:57	10:21 22:46	■運動相談 下保C 14時~16時 ■住民健診 平保C 8時半~11時 13時~15時	○ミニデイ 長南公民館 9時~11時 西西公民館 14時~16時		■教育・心の相談 10時 ○高千穂ミニデイ 14時	■予防接種(DPT) 徳洲会伊良部診療所 16時~17時	
23火	04:43 17:26	11:06 23:27	■体にいい教室 下保C 9時半~11時 ■住民健診 平保C 8時半~11時 13時~15時	■子育て相談 働く女性の家 14時~16時		■健康相談 JA伊良部支所 9時~11時		
24水	05:36 17:55	11:46 ---	■赤ちゃん計測 平保C 14時~16時 ■住民健診 平保C 8時半~11時 13時~15時 ○西原デイ 西原公民館 10時		■健康相談 城保C 9時~11時	■健康相談 14時 ○嘉手刈・入江ミニデイ 14時		
25木	06:25 18:28	00:07 12:25	■住民健診 平保C 8時半~11時 13時~15時 ○荷川取デイ 荷川取公民館 10時		○生きいき教室 (ミニデイ) 上野老人福祉センター 14時~16時	■手話サークル 20時 ○与那覇ミニデイ 14時		
26金	07:12 19:01	00:47 13:03	■体にいい教室 下保C 9時半~11時 ■住民健診 平保C 8時半~11時 13時~15時 ○老福デイ 老人福祉センター 10時					
27土	07:59 19:37	01:31 13:40						
28日	08:48 20:14	02:15 14:18						
29月	09:38 20:54	03:01 14:57	■運動相談 下保C 14時~16時					
30火	10:34 21:39	03:51 15:38	■体にいい教室 下保C 9時半~11時 ■母親学級 平保C 14時~16時			■教育・心の相談 10時		
31水	11:40 22:31	04:47 16:28	■赤ちゃん計測 平保C 14時~16時					■健康相談 14時

■日程についてのお問い合わせ

平良/平良保健センター ☎ 73-4572 下地/下地保健福祉センター ☎ 74-7171 伊良部/福祉保健課 ☎ 78-6252
 城辺/健康増進課健康づくり係 ☎ 77-7595 老人福祉センター ☎ 76-2270

※上野地区については下地保健福祉センターにお問い合わせ下さい

○デイサービス(ミニデイ)についてのお問い合わせ

平良/社会福祉協議会 平良支所 ☎ 72-3193 上野/社会福祉協議会 上野支所 ☎ 76-2540
 城辺/ " 城辺支所 ☎ 77-7930 下地/ " 下地支所 ☎ 76-2270

記号の説明

平保C = 平良保健センター
 城保C = 城辺保健センター
 上保C = 上野保健センター
 下保C = 下地保健センター
 社協 = 社会福祉協議会

健康カレンダーは“こうほうし”から取り外してお使い下さい☆

※干潮・満潮に関しては、1~3分間の誤差が生じることがあります。