

第6回 クイチャーフェスティバル 2007



宮古伝統のクイチャーを歌い踊る「第6回クイチャーフェスティバル 2007」(主催・同実行委員会、宮古毎日新聞社、共催・宮古島市など)が11月4日、カママ嶺公園多目的広場で開催されました。

今年は子供からお年寄りまで総勢約1200人が出演。伝統の歌と踊りや創作クイチャーなどが披露されました。天気はあいにくの雨でしたが、会場には多くの人々が訪れ、観客と出演者が一緒に参加するクイチャー大競演が始まると「ニノヨイサッサイ」「ヒヤサッサ」のかけ声とともに地面を蹴って歌い踊り、指笛と歓声が響く大盛況となりました。

第7回伊良部トーガニまつり 一夜空に響く哀愁の調べ

第7回伊良部トーガニまつり(主催:伊良部観光協会)が11月3日、伊良部の平成の森公演で開催されました。宮古の伝統民謡のひとつ伊良部トーガニの保存と継承が目的のこの大会。今年は島内外から15名が出場し、例年以上の盛り上がりを見せました。

男女の仲をうたった歌詞と、歌い手が奏でる美しい旋律に、会場に詰めかけた大勢の観客からは一曲ごとに大きな拍手が送られていました。

☆各部門の最優秀賞受賞者☆ 【伊良部トーガニ部門】玉元大輔さん(うるま市) 【島タウガニ部門】浜元マツさん(伊良部) 【トーガニアヤグ部門】与儀直樹さん(平良)



豊かな人間性と明日への活力を養う 上野地区芸能祭



地域の社会教育団体の結束と親ほくを深めることを目的に、上野地区芸能祭(主催:同実行委員会)が11月10日、上野農村環境改善センターで開催されました。

祭には地域の子ども会をはじめ、青年会、婦人会、敬老会などのあわせて13団体が出演し、日舞・琉舞のほか、空手演舞やドイツのフォークダンスなど多彩な演目を披露。なかでも子ども達による元気ハツラツとした踊りは満場の観客から盛大な拍手を呼び、会場は熱気につつまれていました。



11月11、12日の両日、島尻地区の伝統行事パートゥが行われました。この行事は全身につる草と泥をまとったパートゥが家や人々に泥を塗り付けながら集落内を歩き回り、厄よけを行うというものです。

祭りには大勢の見物客が訪れ、パートゥに近づいたり逃げ回ったりしながら泥を塗られていました。泥にはご利益があるといわれていますが、とても匂いが強く、またパートゥの独特の容姿もあり、なかには泣き出す子供の姿もありました。



12月 図書館のコーナー

☆年末年始休館☆ 12月29日(土)~1月3日(木)

- 定期休館日(毎週月曜日) 3日、10日、17日、24日
 - 館内整理日(毎月第3木曜日) 20日(木)
 - 天皇誕生日 23日(日)
- ※12/28(金)は午後4時までの開館となります。

市立図書館 クリスマス会

(平良・城辺両図書館とも) 12月22日(土) 午後3時から ★★★★★

城辺館 (☎ 77-8813) 場所: 視聴覚室
舞台の上でとろせましと動き回る人形劇「7ひきのこやぎ」他、多数の出し物を用意。サンタクロースへの質問コーナーもあるよ。

平良館 (☎ 72-2235) 場所: 2階 集会室
クリスマスがもっと楽しくなるお話がいっぱい。季節の絵本もたくさん準備したよ。お気に入りの1冊を探してね。

おはなし玉手箱 毎週土曜日 午後3時~

【一般書】



犬と私の10の約束 (川口 晴)

あかりが12歳のとき、子犬のソックスがやってきた。「犬を飼う時には、犬と10の約束をして」と母は、約束させた。犬と人との触れ合いを描いた感動作!



よくわかる 緑内障・白内障と目の病気 (戸張 幾生)

目のしくみと基本的な検査をはじめ、緑内障や白内障、そのほか中高年の人たちに多い目の病気の主な症状、検査法、治療法、手術法を、イラストや図表でわかりやすく説明する。



絵手紙の年賀状 2008年版 (絵手紙いずみの会)

子年のテーマに沿ってかいた干支や七福神、花と風景、吉語など、個性溢れる楽しい作品を収録。書き方の作例も充実。心魅かれる年賀状づくりを紹介します。

- 求めない (加島 祥造)
- 人にやさしいナチュラルおそうじ (岩尾 明子)
- 有頂天家族 (森見 登美彦)
- お菓子作り入門 (館野 鏡子)



新美肌革命 (佐伯 チズ)

化粧品選びの鉄則、年齢を越えた美肌づくり...輝く「肌」と「人生」を手に入れるために覚えておきたい大人の女性の決まりごと!「佐伯式」ケアと化粧品リストを紹介。

- フードプロセッサでらくらくお菓子 (検見崎 聡美)
- ネットカフェ難民 (川崎 昌平)
- 知られざる魯山人 (山田 和)
- ハローバイバイ・関暁夫の都市伝説 (関 暁夫)

【こどものほん】



ふうせんサンタ (こかい かずみ)

もうすぐクリスマスなのに、トナカイがケガをしてしまいました。サンタさんは、どうやってプレゼントをもってきてくれるのかな?ふわふわドキドキ楽しいクリスマス絵本。



100万ってどれくらい? (デビット・M. シュワルツ) 作 (ステイブン・クログ) 絵

大きな数の世界へようこそ! 100万や10億、1兆なんていう大きな数について、どれくらい大きいのか、創造の世界を旅します。イメージを膨らませて、数の大きさを楽しむ絵本。



おやすみのぎゅう (さいとうしのぶ)

おやすみのまえに、だいすきなママのだいすきな「ぎゅう」。みんなは、だれに「ぎゅう」してもらうのかな? だっこしながら親子で読むスキップ絵本。



だいすきなもの ネパール・チャウコット村のこどもたち (公文 健太郎) 写真

地面が好き。窓が好き。ひこうきが好き...。小さな村に住む子ども達のいろいろな「だいすき」。8年にわたってネパールの農村を撮り続ける著者がおくる写真絵本。

- しあわせおにぎり (つちだよしはる)
- かさぶたってどんなぶた (小池昌代)
- いえででんしゃ (あさのあつこ)
- クリスマス・正月の工作図鑑 (岩藤 しょうい)

- イモムシかいぎ (市居 みか)
- 金魚島にロックは流れる 3 (かしわ 哲)
- 本の妖精リブロン (末吉 暁子) 作 (東 逸子) 絵
- むかしばなしめいる 24 (ひやま ゆみ)

農業振興地域整備計画 の見直しにともなう 要望受付について

◆ 農業振興地域整備計画が見直しされます ◆

市では、旧市町村単位の農業振興地域整備計画を見直し、平成 21 年度を目処に「宮古島農業振興地域整備計画」を策定します。この整備計画見直しにあたり、市民の皆様からの農用地区域についての要望を受付します。

◆ 変更申請できる内容 ◆

- 1. 編入：**農用地区域外の農地に補助事業を導入したい！
→ 基盤整備事業、畜舎・堆肥舎、園芸施設（ハウス）、農機具倉庫など
- 2. 除外：**農用地区域内の土地を農業以外の目的に利用したい！
→ 住宅、公共施設、墓地、アパート、資材置き場、リゾート施設など
※除外は、下記の要件を全て満たした場合のみ申請できます
①農用地区域以外に代替すべき土地がない ②農業上の効率的な代用に支障を及ぼす恐れがない
③土地改良施設等の有する機能に支障を及ぼす恐れがない ④農業生産基盤整備事業完了後 8 年以上経過
- 3. 用途変更：**農地を農業用施設として利用したい！
→ 畜舎・堆肥舎、農機具倉庫、農産加工施設など

◆ 変更申請の受付期間 ◆ ※土・日・祝祭日は除く

| | 一部変更 | 総合見直し |
|----------|---------------------------------------|---|
| 要望書受付期間 | 平成 19 年 12 月 3 日(月) ～ 12 月 20 日(木) | 平成 20 年 1 月 7 日(月) ～ 2 月 29 日(金) |
| 土地利用計画時期 | 3 年以内に利用計画がある場合 ※除外は住宅、公共施設、墓地に限る | 概ね 3 年～ 8 年以内に計画がある場合 ※アパート、資材置き場等も申請可 |
| その他 注意事項 | 総合見直し作業のため、一部変更の 受付を一次終了(最終受付) | ※受付期間厳守 期間終了後は一切受付できません |

申請書類や申請方法、その他お問合せは 宮古島市 農政課(上野庁舎) ☎ 76-6840

新しい遺失物法が 施行されます

主な変更点(十二月十日施行)

- 一、拾得物に関する情報を県警のホームページで公表します
- 二、拾得者への所有権移転期間が三ヶ月に短縮されます
- 三、個人の権利・秘密などが記録された文書や電磁記録(運転免許証やキャッシュカードなど)は、拾得者が所有権を取ることができなくなります

宮古島警察署 ☎七二〇一〇

病害虫のまん延防止 にご協力下さい

沖縄県からは、紅いも(さつま芋)やエンサイなどのヒルガオ属植物、シークアソーヤやゲッキツなどのミカン科植物の苗木の持ち出しが規制されています(加工品や果実は大丈夫です)。
植物防疫事務所では、十二月十日(十四日)を「第三回移動禁止植物等広報強化週間」としています。
ご協力をお願いします。

那覇植物防疫事務所平良出張所 ☎七二・二四三三

第59回人権週間(12月4日～10日)

わが国は、毎年十二月十日の「人権デー」を最終日とする一週間を「人権週間」と定め、人権尊重思想の普及高揚のための啓発活動を全国的に展開しています。
平成十九年度も、「育てよう一人一人の人権意識」思いやりの心・かけがえのない命を大切に、のほか十五項目を強調事項として、各種啓発活動を行います。

主な強調事項

- 育てよう一人一人の人権意識
- 女性の人権を守ろう
- 子どもの人権を守ろう
- 高齢者を大切に育てよう

人権週間行事日程 ※日程はすべて 12 月です

- パネル展：6日～10日 市役所平良庁舎 1階ロビー
- 街頭啓発：12月4日 午後5時～6時
サンエー宮古店、タウンプラザかほひで、マックスバリュ宮古西里店
- 人権講演会「福祉保健所と人権擁護」
5日 午後3時～5時 市働く女性の家ゆいみなあ
- 無料人権相談・法務なんでも相談所
6日 午前10時～正午、午後1時30分～午後4時
市役所平良庁舎 1階 市民相談室

☆ 十二月 永久選挙人名簿の縦覧

【期間】 十二月三日(月)～十二月七日(金)
【時間】 午前8時30分～午後5時
【場所】 宮古島市選挙管理委員会事務局

☆ 農業委員選挙人名簿の登録申請

農業委員会の選挙があった場合、名簿に登録されていないと投票ができません。次の条件に当てはまる方は、一月十日(木)までに「農業委員会委員選挙人名簿登録申請書」をお住まいの地域を担当している行政連絡員、または農業委員会に提出して下さい。

【条件】 耕作面積が一反以上で、年間六十日以上耕作に従事している方

名簿は、選挙管理委員会が二月二十日(水)までに作成し、二月二十三日(土)から三月九日(日)まで縦覧、三月三十一日(月)に確定します。申請した方は、登録されているかの縦覧(確認)をお願いします。

○問い合わせ
宮古島市選挙管理委員会 ☎72・1280
農業委員会事務局 ☎76・3236

平成 20 年度 公立・法人保育所(園) 新規入所申込受付

保育所とは、家庭で十分に保育できない児童を、保護者によって保育することを目的とする児童福祉施設(入所には条件が必要)です。

【申込用紙】 平成 19 年 12 月 20 日(木)より配布
【受付期間】 平成 20 年 1 月 7 日(月)～1月18日(金)
午前9時～午後4時(正午～1時は昼休み)

【受付場所】 児童家庭課または各支所市民生活班(伊良部は福祉保健課)
【対象児童】 平成 20 年 4 月 1 日時点の満年齢または満月齢が2ヶ月～4歳児 ※園によって差異あり
【保育所一覧】 公立：東、東川根、北、馬場、福里、砂川、西城、上野、下地、伊良部、佐良浜
法人：花園、みつば、聖ヤコブ、あけほの、竹の子、カンガルー、ひよどり、ふたば、ひばり

お問合せは 児童家庭課 TEL: 77-4902
伊良部総合支所 TEL: 78-6252

シニアワークプログラム事業 短期講習 高齢者のための講習会 受講者募集

対象は市内の 60 歳前半層の就職希望者です。

- ★ 保育アシスタント講習会 募集は 12 月 6 日まで
期間：12月10日～14日(全日程5日間) 定員 25 名
内容：基本的な保育技術の習得や乳幼児のための食事づくり、子どもとの接し方、子ども特有の病気の知識など
- ★ 介護スタッフ講習会 募集は 12 月 12 日まで
期間：12月17日～21日(全日程5日) 定員 25 名
内容：基本的な技術の習得や高齢者のための食事工夫など

申込・お問合せは 宮古島市シルバー人材センター ☎72-8495



ふれあい福祉相談室より 12月の日程をお知らせします

○無料暮らしの相談(法律)
11日(火)・25日(火)
【午後1時30分～午後4時30分】

○総合相談(教育を含む)
3日(月)・6日(木)・10日(月)・
13日(木)・17日(月)・20日(木)・
27日(木)・31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 19 年度巡回相談 障害者地域生活支援センター

さばーと 12月15日(土)

※ 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。

■ 12月18日(火) 13:30～16:00
場所：平良庁舎 1階市民相談室

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。

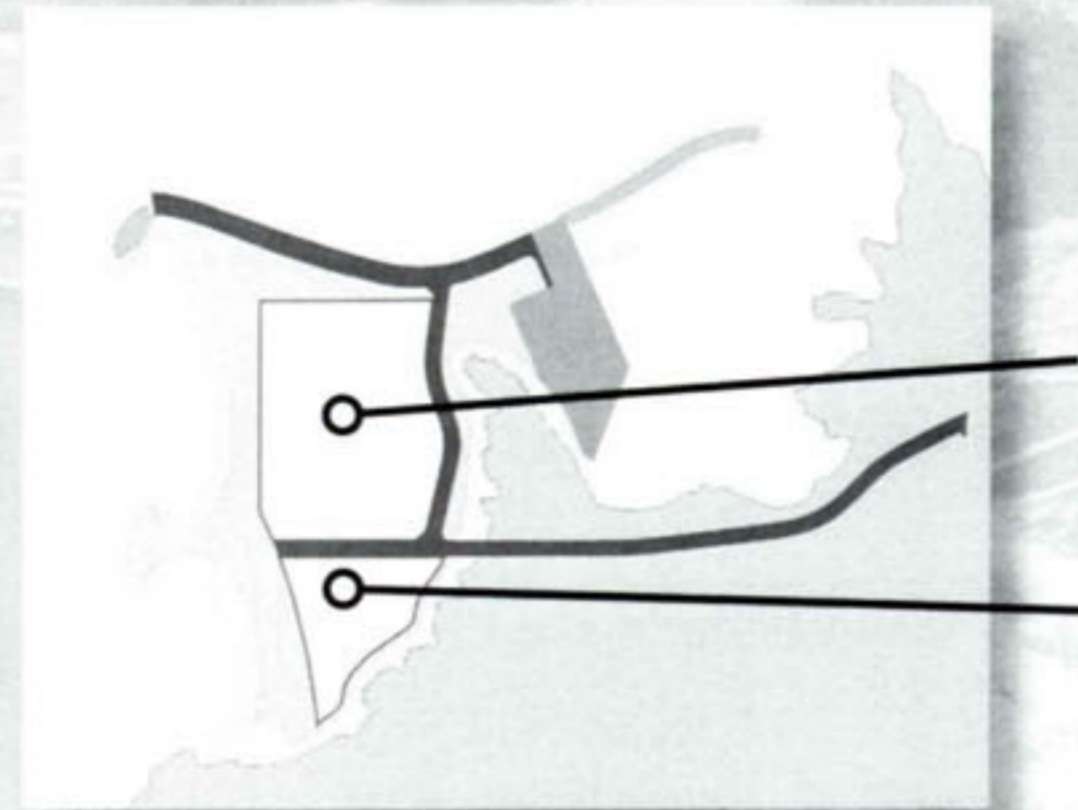
■ 毎週月・水・木 9:00～17:00
場所：市役所城辺庁舎 女性相談室

宮古島市平良港コースタルリゾート整備事業

トゥリバー地区を売却しました

宮古島市が『心身のいやし』をテーマとして開発・整備事業が進めてきたトゥリバー地区の宿泊施設地は、セキュアード・キャピタル・ジャパン(株)が100%出資するSCG15 特定目的会社に売却されました。

これにより、宮古島市の財政と、観光業をはじめとした宮古経済の活性化に大きな効果がもたらされることが期待されます。



**売却された土地
(約 132,412 m²)**

■ホテルゾーン
(約 99,852 m²)

■コテージゾーン
(約 32,560 m²)

今回売却された土地には、ホテルなどの大型宿泊・観光施設の建設が予定されています。



売却までの大まかな動き ▶ 出資会社概要 ▼

セキュアード・キャピタル・ジャパン株式会社

【設立】平成9年9月

【所在地】東京都虎ノ門

【資本金】1,190,465千円(平成18.12.31現在)

【従業員】107名(平成18.12.31現在)

【主なグループ会社】

SCJ 債権回収株式会社

SCJ インベストメント・マネジメント株式会社

J-STAR 株式会社

HP: <http://www.securedcapital.co.jp>

- 1987(昭和62) 平良港コースタル整備事業の基本構想・基本
- 1988(昭和63) 計画調査実施。
- 1990(平成2) 12 港湾審議会を経て、旧平良市によって同事業の港湾計画への位置づけがなされる。
- 1993(平成5) 5 工事着工。
- 1994(平成6) 10 「平良港コースタル計画誘致説明会」が新宿エルタワーグリーンホールで開催される。
- 2007(平成19) 8 SCG15 特定目的会社と宮古島市で売買の仮契約が結ばれる。
- 2007(平成19) 9 宮古島市議会で案件が可決され、契約が成立。
- 2007(平成19) 11 代金40億円が入金され、売却が完了。

毎年12月3日~9日は「障害者週間」です

障害者週間は、国民の間に広く障害者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障害者が社会、経済、文化などあらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的として障害者基本法に定められています。

障害を持つ人は、日常生活を送る上でさまざまな困難があります。障害のない人は、自分には関係ないと思いがちですが、病気がケガ、高齢による身体機能の衰えなど、誰しもが何らかの障害を持つことが考えられます。決して他人事ではありません。

この機会に、障害のある人もない人も、高齢者も若者も、お互いを尊重して支えあい、生き生きと暮らせる社会について考えてみましょう。

宮古島市 福祉保健部 障がい福祉課 ☎ 77-4900

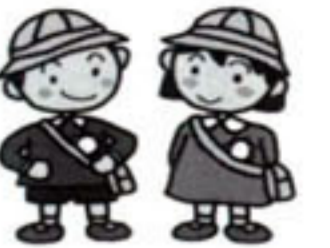
- ### 平成十九年度 市営住宅空家入居者募集
- 一、募集団地(一)内は戸数
- 平良(島尻(一)・宮原(一))
 - 城辺(福里(一)・福里第二(二)・比嘉(一)・福嶺(二)・新城(一)・福東(一)・砂川(一)・福南(一)・西城(四))
 - 上野(上野第一(一)・上野第二(一)・高田(一))
 - 下地(川満(一)・与那覇(一))
- 応募多数の場合は抽選を行い、当選者を書類審査の上、入居資格該当者として登録し、後日連絡します。
- 二、入居資格
- 宮古島市に住所を有する者
 - 市税及び国民健康保険税の滞納がない者
 - 夫婦(婚約者及び事実上婚姻と同様の者)又は同居しようとする親族であること
- 三、申込期間
- 十二月十日(月)九時~十四日(金)十七時まで
- 四、申込書の交付・提出先及び問合せ先
- 宮古島市住宅課 管理係 76-6137 担当 浦崎・伊良部・新垣

園児募集 平成20年度宮古島市立幼稚園

- 【募集対象者】 ○5才児(全幼稚園)…平成14年4月2日~平成15年4月1日までに生まれたもの
○4才児(鏡原、池間、宮島、狩俣および旧城辺・旧下地地区の各幼稚園)
…平成15年4月2日~平成16年4月1日までに生まれたもの

※入園通学区域は小中学校の通学区域と同じです

- 【受付方法】 園児同伴のうえ、印鑑、園児の住民票抄本1通を持参してください。
入園願書は、各園で用意された規定の用紙を、受付時に記入してください。



- 【受付期日】 以下の通り ※背景に色付きなのは4才児対象の幼稚園

| 園名 | 自治会名 | 受付日時 | 電話番号 |
|-----|---|----------------|---------|
| 平一 | 南西1区、神屋、栄、大三俵1区、前比屋、上角、出口、富名腰1・2区、大原1区、東、羽立 | 12月4日 午後2時~4時 | 72-3884 |
| 北 | 漲水、北西里、根間、下屋、仲屋、高阿良、旭、仲保屋、荷川取、東川根1区、下崎、成川、保里1区 | 12月7日 午後2時~4時 | 72-4261 |
| 南 | 南西2区、大原2区、大三俵2区、馬場、大原3区(字下里)、腰原1・2区、久貝(1080-2~1270)、松原(1136~1599) | 12月7日 午後2時~4時 | 73-1545 |
| 東 | 東川根2・3・4区、保里2区、添道、漲水学園 | 12月7日 午後2時~4時 | 73-2146 |
| 久松 | 南西2区(下里399~401)、大三俵3区、大原3区(字久貝)、久貝、松原 | 12月14日 午後2時~4時 | 72-8891 |
| 鏡原 | 富名腰(字西里1275~)、七原、地盛、山中、野原越、盛加、細竹、松原(1600~1719) | 12月6日 午後3時~5時 | 72-0196 |
| 宮原 | 宮原、高野 | 12月7日 午後3時~4時 | 73-4149 |
| 西辺 | 西原、福山、大浦 | 12月13日 午後3時~4時 | 72-2088 |
| 狩俣 | 狩俣 | 12月14日 午後3時~4時 | 72-5718 |
| 宮島 | 島尻、南静園 | 12月7日 午後3時~4時 | 72-5624 |
| 池間 | 池間 | 12月7日 午後3時~4時 | 75-2370 |
| 西城 | 比嘉、長北、長中、長南、吉田、西西、西中 | 12月6日 午後2時~4時 | 77-4502 |
| 城辺 | 福東、福中、福西、福南、福北、西東、仲原、加治道 | 12月6日 午後2時~4時 | 77-4503 |
| 福嶺 | 保良、吉野、七又、新城、皆福 | 12月6日 午後2時~4時 | 77-4917 |
| 砂川 | 上区、下南、砂川、友利 | 12月6日 午後2時~4時 | 77-4711 |
| 下地 | 与那覇、上地、洲鎌、嘉手苅、川満 | 12月6日 午後3時~5時 | 76-2456 |
| 来間 | 来間 | 12月6日 午後2時~5時 | 76-6021 |
| 上野 | 上野、宮国、新里、野原 | 12月6日 午後2時~4時 | 76-6536 |
| 佐良浜 | 池間添、前里添 | 12月12日 午後3時~5時 | 78-4060 |
| 伊良部 | 伊良部、仲地、国仲、長浜、佐和田 | 12月13日 午後2時~5時 | 78-3559 |

お問合せは 学校教育課 ☎ 72-3751(内線414)

年末年始のゴミ収集

ゴミの自己搬入は31日(月)までに!

- ゴミの自己搬入は12月31日(月)午後6時までに
クリーンセンター(旧宮古清掃施設組合)へ
※30日(日)収集はありません(自己搬入はできます)
- ゴミ収集は1月1日(火)~1月3日(木)まで休み
1月4日(金)の午前8時30分から業務再開
※年末は混雑が予想されますので、早めに処理しましょう。
上記日程以外の月~土まで自己搬入できます。

宮古島市 環境保全課 ☎ 75-5339
クリーンセンター ☎ 75-5121



製造事業所の皆様へ 統計調査にご協力下さい

平成19年の工業統計調査を12月31日現在で行います。
調査の実施にあたっては、本年12月から来年1月に調査員が直接お伺いします。
調査票に記入していただいた内容については、統計法に基づき秘密が厳守されますので、正確なご記入をお願いします。なお、本年の調査より調査項目の一部を改正しましたので、ご記入の際はご注意ください。

企画調整課 ☎ 72-4878



宮古島市 食生活改善推進協議会
特別メニュー お正月用おせち



【1人当たり】
エネルギー 744kcal
たんぱく質 25.5g
脂質 27.3g

※材料は8人分です

お米 2カップ
餅米 60g
紅芋 60g
塩 少々
水 3.5カップ
シソの葉 少々

1.【紅芋ご飯】

- ① 皮付きのまま紅芋をゆで、皮をむいて裏ごしする
- ② 米を洗い、水、裏ごしした紅芋、塩を入れて炊く
- ③ 炊きあがったご飯を型に抜き、みじん切りしたシソの葉をのせる

2.【ラフティー】

- ① 三枚肉を1～2分ほど茹で、取り出して洗い流す
- ② 鍋に①が浸るくらいの水を入れ、40分ほど茹でる
- ③ 厚手の鍋に、だし汁、泡盛、砂糖を入れ、煮立ったところで梅干しと8等分した②を加え5分ほど煮る
- ④ しょう油の半分を加え5分ほど強火で煮て、残りのしょう油を加えて弱火にし、柔らかくなるまで煮る
- ⑤ 箸で切れる程度になったら、すった生姜で味を調える

豚三昧肉 240g
豚だし汁 1カップ
泡盛 1カップ
砂糖 24g
梅干し 2個
しょう油 大さじ2
生姜 少量

昆布 1枚
白身魚 80g
サインゲン 8本
かつおだし汁 1カップ
塩 少々
しょう油・酒・砂糖
それぞれ大さじ1

3.【昆布巻き】

- ① 昆布を洗って水にもどし、8分の1サイズに切る
- ② 魚を昆布の幅に合わせて1cm角の棒状に切る
- ③ サインゲンの筋をとり、さっと茹でる
- ④ 魚とインゲンを芯にして昆布を巻き、爪楊枝で止める
- ⑤ 鍋にだし汁、砂糖、塩、酒、大さじ半分のしょう油と④を入れ柔らかくなるまで煮込む
- ⑥ 煮汁が半分程度になったら残りのしょう油で味を調える

4.【煮物】

- ① 豚肉を茹でて角切りにする
- ② 筋を取ったキヌサヤを斜め切り、ゴボウとコンニャクを乱切り、大根を角切り、人参を輪切りにし花形に抜く
- ③ コンニャク、ゴボウ、キヌサヤを茹でておく
- ④ 鍋に油を敷き、①をさっと炒めた後、ゴボウ、人参、大根、コンニャクの順に入れ軽く炒める
- ⑤ ④にだし汁を加え沸騰させ、アクを取り除いたらしょう油、塩を入れ柔らかくなるまで煮て、キヌサヤを絡める

ゴボウ 60g
人参 100g
大根 100g
キヌサヤ 50g
コンニャク 100g
豚肉 60g
だし汁 3カップ
しょう油・塩・油
それぞれ少々

6.【田芋ようかん】

- ① 洗った寒天を分量の水に1時間ほどつけておく
- ② 田芋の皮をむき、分量の水とミキサーにかける
- ③ ①をよく煮溶かし、砂糖を加え寒天液をつくる
- ④ ③に②を加えて練り、小豆を加えて混ぜて流し缶に入れ冷やし固める

寒天 1/2本
水 75cc
砂糖 30g
田芋 75g
水 60cc
小豆(缶詰) 1/3カップ

7.【魚のてんぷら】

- ① 魚を8等分し、塩をふる
- ② 卵、酢、水、小麦粉を混ぜ衣をつくる
- ③ ①に小麦粉を軽くまぶしてシソの葉で巻き、衣をつけ中温の油で揚げる

白身魚 90g
塩 少々
小麦粉 少々
卵 1/2個
酢 大さじ1/2
水 大さじ3
小麦粉 40g
シソの葉 8枚
油 適宜

8.【レンコンの肉詰め】

- ① ブロッコリーと厚さ1cmに切ったレンコンを茹でる
- ② ブロッコリーをみじん切りし、人参をすりおろす
- ③ 鶏肉に②と調味料を加えて、粘りが出るまでこねる
- ④ ③を茹でたレンコンにのせ、両面をしっかり焼く

レンコン 100g
鶏ひき肉 100g
人参 20g
ブロッコリー 20g
調味料
卵 1/2個
片栗粉 大さじ2
塩こしょう 少々

宮古島の人口

(11月1日現在)

※()は先月比。

| | | |
|--------|--------|---------|
| 宮古島の人口 | 55,524 | (- 20) |
| 平良 | 35,645 | (± 0) |
| 城辺 | 7,258 | (- 2) |
| 上野 | 3,176 | (+ 6) |
| 下地 | 3,241 | (- 24) |
| 伊良部 | 6,204 | (± 0) |
| 男性 | 27,648 | (- 15) |
| 女性 | 27,876 | (- 5) |
| 世帯数 | 23,168 | (- 14) |

(10月の人口動態)

| | | | |
|----|-----|----|----|
| 転入 | 137 | 出生 | 68 |
| 転出 | 175 | 死亡 | 50 |

元気なBABY



ただつく

平良 忠嗣くん

2007年4月21日生まれ・平良

5.【そば巻き】

- ① そばに沸騰したお湯をかけ、油抜きする
- ② スタレの上に焼き海苔、そばを敷き、手前に野沢菜をのせ、寿司の要領で巻く

そば 1/2袋 野沢菜漬け 80g 海苔 2枚

9.【りんごときゅうりの梅和え】

- ① りんごと、塩をふって板ずりしたきゅうりを乱切りし、梅干し、削り節、桜エビを絡める

りんご 100g きゅうり 1本
梅干し 1個 桜エビ 10g 削り節 1袋

10.【キピナゴの佃煮】

- ① 分量の水にキピナゴを20分ほど浸した後、しょう油、砂糖、唐辛子を加え弱火で煮る
- ② 煮汁が半分程度になったら千切りした生姜を加えて煮詰め、みりんを加える

キピナゴ 30g 生姜 3g 水 1/3カップ 砂糖 大さじ1/2
しょう油 大さじ1/2 唐辛子 1/2本 みりん 小さじ1