

国民健康保険課からお知らせ

☆国民健康保険に加入しているみなさまへ(40～74歳の方)

①平成20年度の「特定健診」受診期間が間もなく終了します
今年度の登録病院で受診できる「特定健診」は、1月末で終了します。
まだ受診していない方は、早めに受診して下さい。

- ◇受診に必要なもの：受診券と保険証
- ◇健診の内容：問診・血圧測定・血液/尿検査・医師の診察など
(胸部・胃レントゲン等のがん検診は含まれません。)
- ※受診券のない方や、登録病院については国民健康保険課までお問い合わせ下さい。

②人間ドック・職場健診の「結果提供」のお願い

今年度、人間ドック・職場健診を受けた国保加入者の方は、結果表のコピーの提供をお願いします。みなさんの結果提供が受診率アップにつながり、国保の安定した運営にもつながります。ご協力をお願いします。

- ◇提供方法：結果表のコピーを封筒に入れ、封をしたものを下記窓口まで持参
- ◇受取窓口：城辺庁舎 国民健康保険課、市役所各庁舎 市民生活班、平良保健センター、下地保健センター

☆長寿医療(後期高齢者医療)制度について

①平成21年4月より、「特別徴収(年金から支払い)」を「普通徴収(口座振替)」にできます

これまで、保険料のお支払いは「過去2年間、国民健康保険税の納め忘れがなかった方ご本人が差振替で支払う場合」および「世帯主・配偶者が、ご本人(年金収入180万円未満の方)に代わって、口座振替で支払う場合」に限り口座振替ができましたが、4月からはその制限がなくなります。

現在、保険料が年金から天引きされていて、口座振替でのお支払いを希望される方は、下記担当窓口にて変更の手続きをお願いします。

2月5日までに変更の手続きをすると、今年4月分から適用されます。それ以降に手続きを行った場合は、6月分以降から適用となりますのでご注意ください。

- ◇受付窓口：国民健康保険課(城辺)、市民生活班(平良・上野・下地)、福祉保健課(伊良部)
- ◇必要書類：被保険者証、通帳、通帳印 ※ゆうちょ銀行は使用できません
- ◇受付期間：平成21年2月5日(木) 午後5時まで

保険料は期限内に納めましょう!

長寿医療制度の保険料6期分の納期限は1月5日です。納期限から20日経過すると督促量が増加されますので納め忘れのないようにしましょう!

お問合せは 国民健康保険課 ☎ 77-7590

飲み会シーズン到来に 入らない服が多すぎて ダイエット始める私 (PN, 珊瑚)



宮古島警察署からお知らせ

毎年1月10日は『110番の日』 「緊急時あなたを守る110番」

110番は、事件・事故などをいち早く警察へ知らせるための緊急通報電話です。
各種照会や要望など、緊急の対応を必要としない場合は、警察相談ダイヤル「#9110」を利用しましょう。

しない!させない!飲酒運転

飲酒運転には以下の罰則が科せられています。

●酒酔い運転：飲酒量にかかわらず酩酊状態で運転する行為

ドライバー	5年以下の懲役または100万円以下の罰金
車両の提供者	
酒類の提供者	3年以下の懲役または50万円以下の罰金
同乗者	

●酒気帯び運転：体内アルコール濃度が呼気1ℓ中0.15mg以上または血液1ml中0.3mg以上

ドライバー	3年以下の懲役または50万円以下の罰金
車両の提供者	
酒類の提供者	2年以下の懲役または30万円以下の罰金
同乗者	

●酒気帯びの呼気検査拒否：呼気検査の拒否・妨害行為
3ヶ月以下の懲役または50万円以下の罰金

「振り込め詐欺」に注意!

振り込め詐欺の被害が後を絶ちません。被害にあわないために次のことを守りましょう。

- ①1人で振り込まない
- ②すぐに振り込まない
- ③迷ったらまず相談

宮古島警察署 72-0110
警察相談窓口 #9110

那覇空港に関する意見募集

那覇空港の構想段階P1パンフレットの内容について、県民の皆様からの意見を広く募集しています。
那覇空港に対するご意見・ご要望をお寄せ下さい。

○問い合わせ先：沖縄総合事務所開発建設部
「那覇空港プロジェクト室」(098-866-1907)

○ホームページ：<http://www.dc.ogb.go.jp/Kyoku/information/nahakuukou/index.htm>



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)
13日(火)、27日(火)
【午後1時30分～午後4時30分】

○総合相談(教育を含む)
5日(月)・8日(木)・15日(木)・
19日(月)・22日(木)・26日(月)・
29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20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17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20日(火) 13:30～16:00
場所：平良庁舎1階市民相談室
- 1月21日(水) 14:00～16:00
場所：伊良部前里添多目的施設

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、秘密は固く守られます。

- 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 女性相談室 ☎77-4913

雲間から地上へと伸びる光線「天使のはしご」!早朝の光の妙に神を見る (PN, ガブリエル)

毎年恒例のお正月特別企画、「みや〜くめクイズ」です。宮古島市に関する問題を10個用意しました。全問正解を目標に、ご家族やお友達同士で挑戦して下さい。クイズに応募していただいた方のなかから、抽選で10名様に1,000円分の図書券を贈呈します。



- ① 昨年3月、宮古島市は「〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇宣言」をいたしました。環境に優しい施策を推進してまいります。
- ② 昨年の第24回トライアスロン宮古島大会のスターターは、なんと「〇〇元首相」でした。
- ③ 5月に供用開始となったのは、平良港の「〇〇埠頭」。水深が10メートルあり、大型フルールズ船なども接岸可能です。
- ④ 昨年から開催となった自転車ロードレース「〇〇〇〇・下・宮古島」。新たな宮古島の定番イベントとして期待されます。
- ⑤ 5月から始まる「〇〇〇制度」。国民の皆さんが裁判に参加する制度で、宮古島市でも毎年80人程度が候補者に選ばれます。
- ⑥ 昨年新しく開校したのは「宮古総合〇〇〇高校」。宮古農林高校と翔南高校が統合してできました。
- ⑦ 昨年4月から試行された「指定〇〇袋制度」。皆さんは分別していますか？

みや〜くめクイズ

お正月特別企画

応募方法

官製ハガキにクイズの答えと氏名、住所、年齢、電話番号を記入し、下記の宛先までお送り下さい。また、「広報みやこじま」へのご意見&ご要望もあればお書き添下さい。

締切は1月31日(木)当日消印有効。解答と当選者は3月号で発表します。

宛先 〒906-8501 平良字西里186
宮古島市役所 秘書広報課
「みや〜くめクイズ」係

1月25日(日)は宮古島市長・市議会議員補欠選挙投票日

投票区名	投票所	時間	投票区名	投票所	時間
第1投票所	平良第一小学校体育館	午前7時 ～午後8時	第12投票所	大神龍島振興コミュニティセンター	午前9時～午後4時
第2投票所	南小学校体育館		第13投票所	宮古南静園公会堂	午前8時30分～午後5時
第3投票所	市役所平良庁舎1階ロビー		第14投票所	城辺農村環境改善センター	午前7時 ～午後6時
第4投票所	東小学校体育館	第15投票所	西城小学校体育館		
第5投票所	久松地区公民館	第16投票所	砂川中学校体育館		
第6投票所	鏡原中学校体育館	第17投票所	福嶺小学校体育館		
第7投票所	宮原小学校体育館	第18投票所	女性若者等活動促進施設		
第8投票所	西原地区公民館	第19投票所	前里添多目的共同施設		
第9投票所	島尻地区農村総合管理センター	第20投票所	市役所下地支所1階会議室		
第10投票所	狩俣集落センター	第21投票所	采間龍島振興センター		
第11投票所	池間公民館	第22投票所	上野保健センター		

一期日前投票所

投票区名	投票所	期間	時間
第1投票所	市役所平良庁舎1階ロビー	1月19日～1月24日	午前8時30分～午後8時
第2投票所	城辺農村環境改善センター		
第3投票所	市役所伊良部総合庁舎		午前8時30分 ～午後5時
第4投票所	市役所下地支所		
第5投票所	上野保健センター		

お問合せは 選挙管理委員会 ☎72-1280

外国人の眼から見た宮古島

宮古島市 国際交流員
ダビド・アレクサンダー・フェルマンの



「交通に関する思い」

言語も文化も全く異なる外国で育った人から、私たちの宮古島はどう見えるのでしょうか？国際交流員の視点から見た「宮古島」を紹介します。

※このコラムは原文をそのまま掲載しています

ドイツ人は自動車が好きだと言われます。世界中で有名な「Autobahn」という高速道路があるし、数が多い自動車メーカーがあります。自動車と同じ程、秩序が好きです。秩序と規則を守る事は一緒だと思われています。その事は実際ドイツの道路で見える交通で反映されていると思います。そして、一つの異質な事ですが、交通機関と環境問題が繋がっている事実がしっかり意識されています。

宮古島ではどうでしょうか。最初に交通安全について話したいと思います。宮古島では離島ならではの運転で、適度な運転方が見えます。交通安全の為に一番大切なことは交通ルールを守って、他の運転手に迷惑かけないことです。つまり、ウィンカーを使わず道を曲がらない。道路の曲がり度で勝手に泊まらない。飲酒運転をしない。運転者と言えば、自転車に乗っている方々も積極的に運転に参加しています。皆と同じ様に交通ルールを守って欲しいです。良く目にするのは安全面で不足している自転車に乗った学生達は何人組かで逆方向で走り、ぼたぼたしながら、運転しています。その行動は明らかに危険です。先週の話は何ですが、私は平良から家へ帰る時にこのような光景を見ました。真っ暗な道路で二人の黒っぽい服を着た生徒達が逆方向で自転車に乗り、私に向かってきました。自転車にライトが付いてなかった為、私が見つけたのが遅くて、非常に危険な状態になりました。こういう無責任な行動がよく見えると思います。宮古島の両親の皆様、子供達にちゃんとした交通ルールとマナーを教えてください。幼い頃からその意識を教えれば、子供達が大人になってからも責任を認め、安全なドライバーになります。子供達と言えば、もう一つのお願があります。毎日見る事だけど、車の中で子供達に是非シートベルトをさせて下さい。子供が嫌がるかもしれないけど、事故の場合に子供達がロケットになり、生命の危険が最も高いです。「私は事故にならない、シートベルトかけなくて良い」と言うのは責任感がないという事です。責任の話になりました。自分の乗り物は必ず言い分のない状態にある事も私たちの責任です。ウィンカー・ライト・ブレーキのライト・タイヤ・車体などは、故障したら、すぐ直して下さい。ドイツで、その基本的な機能が保証されていない場合は警察にすぐ止められさせて、厳しい罰金が発生したり、故障のままでは走る事を禁止したりします。残念ながら、私は毎日宮古島でその面で不足している乗り物が見えます。

最後に一つの事皆さんに考えて欲しいです。いつも空港に行くとき、アイドリングしている車とバスが気になります。誰かにアイドリングの意味を説明して頂けませんか。何で車が止まっている場合にエンジンを切りませんか？バス・タクシー会社の社長は怒りませんか？自然に悪いことだけではなく、ガソリンも勿体ないでしょう！しかも車に誰も乗っていない場合にもっと無意味なことになってしまう。すみませんが、そういう行動が許せません。宮古島の皆様に少し自分の行動について考えて頂きたいです。価値がありますから。

平成20年度 ゆいみなあつエスタ 開催

《講演会》

日時：1月24日(土)午後1時～午後3時
演題：「男にも更年期がある」
講師：外間実裕(分産科医師 医学博士)

《利用サークルの活動紹介ほか》

日時：1月25日(日)午前10時～午後4時
詳しくは 働く女性の家 ☎73-5245

博物館特別企画展・県公文書館寄贈品展

『映像と写真が語る宮古』

日時：1月15日(木)まで 総合博物館
料金：大人300円 中学生以下100円
高校・大学生200円
※土日は高校生以下無料
内容：沖縄県公文書館から寄贈された宮古島の関係資料(複製)の展示

詳しくは 市総合博物館 ☎73-0567

忙しい年にお歳暮を車で運んでいる恩師を目撃。師走だなぁ。 (PN. 新社会人 20代)

年末年始のお買い物。ふと見た広告「もちケーキ」。…兼用なのかしら。

(PN. 自称働き者 30代)



宮古島市 食生活改善推進協議会

30～60代男性向けお弁当メニュー



Pick up レシピ

メニュー(☆はPick upレシピ)

- ・ 鮭のホイル焼き
- ☆ ジャガ芋と鶏肉のカレー煮
- ・ モやしとシメジと油揚げのオイスターソース炒め
- ・ パパイアの酢の物 ・ みかん
- ・ ご飯

摂取成分(1人当たり)

エネルギー	898kcal
たんぱく質	34.9g
脂質	21.3g
食物繊維	18.9g
塩分	2.9g
カルシウム	168mg
ビタミンC	479mg

材料(4人分)

ジャガ芋	200g
玉ねぎ	150g
人参	80g
鶏モモ肉	200g
ニンニク	3カケ
ごま油	小さじ1
ケチャップ	小さじ2
塩・こしょう	少々
カレー粉	大さじ1/2
パセリ	適量

☆【ジャガ芋と鶏肉のカレー煮】 作り方

- ① ジャガ芋、人参を一口大に切る。
- ② 玉ねぎをくし形に切り、にんにくをみじん切りにする。
- ③ 鶏モモ肉を一口大に切る。
- ④ パセリをみじん切りにし、水にさらしておく。
- ⑤ 人参を茹でる。
- ⑥ 鍋に油を入れてニンニクを炒めたあと、そのまま③をきつね色になるまで焼く。
- ⑦ ⑥に玉ねぎ、人参、ジャガ芋を加えて炒め、カレー粉を絡める。
- ⑧ ⑦に水1カップを加え、煮込む。
- ⑨ 材料が柔らかくなったら、ケチャップ、塩、コショウで味を整え、仕上げにパセリを散らす。

【一口メモ】

鶏肉は肉の繊維が細くて柔らかく、その分たんぱく質の消化吸収率が高い食材です。根菜類の野菜と組み合わせてカレー味にして、さめても美味しい煮物にしてみました。

平成22年度 全国高等学校総合体育大会 美ら島沖縄総体 2010 — 男子バレーボール競技大会 — 平成22年7月30日(金)～8月3日(火)

全国高等学校総合体育大会、通称インターハイは、高校生たちにとっての大きな目標の一つであるとともに、参加者総数が約6万人、観客延べ人数が約69万人という大規模なイベントです。

平成22年度のインターハイは沖縄県で開催予定で、そのうち、男子バレーボール競技大会は宮古島市で行われます。

大会の成功のため、市民の皆様のご理解とご協力をお願いします。

全国高等学校総合体育大会 宮古島市実行委員会 ☎ 73-3240

宮古島市の人口

12月1日現在 ※()は先月比

宮古島市の人口	55,182 (-1)
平良	35,517 (-16)
城辺	7,121 (-12)
上野	3,189 (±0)
下地	3,259 (+31)
伊良部	6,096 (-4)
男性	27,442 (+12)
女性	27,740 (-13)
世帯数	23,431 (+35)

(11月の人口動態)

転入 149 転出 135 出生 36 死亡 51

元気BABY



川満 結寧ちゃん

2008年9月20日生まれ・平良

住民基本台帳カードが 無料で交付できます

住民基本台帳カード(住基カード)の普及促進のため、無料交付します。

○期間：平成20年7月1日

～平成23年3月31日

○対象：市に住民登録のある市民

○申込：市民生活課(平良庁舎)まで

写真付カード希望の場合は「縦4.5cm×横3.5cm」の顔写真を持参

※写真付住基カードは「身分証明書」として利用できます



転入手続きは お済みですか？

住民基本台帳法により、転入者は転入した日から14日以内に転入手続きを行う事になっています。

宮古島市に転入後、転入手続き行っていない方は、市民生活課(各庁舎市民生活班)で手続きをお願いします。

市民生活課 ☎ 72-3751