

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火	05:03 15:40	10:10 22:43	○狩俣デイ 狩俣公民館 10時			○来間ミニデイ 来間公民館 10時 ○介護・障害相談 下地社協 10時	
2水	05:29 16:47	10:57 23:25	★赤ちゃん計測 平保C 14時-16時			○上地・高千穂 ミニデイ 上野公民館 10時 ○健康相談 下地社協 14時	
3木	05:53 17:38	11:37 ---	★健康相談 下保C 9時-16時 ○下野デイ 下野公民館 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 下地社協 20時	
4金	06:20 18:23	00:01 12:15	○大神デイ 大神公民館 11時				
5土	06:46 19:06	00:37 12:52					
6日	07:16 19:51	01:10 13:32	★予防接種(OPT) 平保C 9時-10時半 ★予防接種(MR2期) 平保C 13時-14時半				
7月	07:46 20:35	01:46 14:11				○棚根・洲鎌ミニデイ 棚根公民館 10時 ○教育・心の相談 下地社協 10時	
8火	08:20 21:22	02:21 14:54	★マタニティ教室 平保C 14時-16時 ★予防接種(MR1期) 指定医療機関 14時-16時			○川満ミニデイ 川満公民館 10時 ○介護・障害相談 下地社協 10時	★健康相談 佐良浜マリンターミナル 9時-11時
9水	08:56 22:11	02:57 15:38	○西原デイ 西原公民館 10時			○鷹手刈・入江ミニデイ 鷹手刈公民館 10時 ○健康相談 下地社協 10時	
10木	09:34 23:10	03:33 16:30	★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			○与那覇ミニデイ 与那覇公民館 10時 ○手話サークル 下地社協 10時	
11金	10:18 ---	04:14 17:30	★1歳半児健診 平保C 13時-15時 ○老福デイ 平良老人福祉センター 10時	○ミニデイ 吉野公民館 9時~11時 新城公民館 14時~16時			
12土	00:28 11:15	05:07 18:49	★4ヵ月児健診 平保C 9時-11時 ★10ヵ月児健診 平保C 13時-15時				★予防接種(ポリオ) 徳州会伊良部診療所 16時-17時
13日	02:17 12:51	06:55 20:23					
14月	03:51 14:49	09:13 21:44				○教育・心の相談 下地社協 10時	
15火	04:43 16:15	10:30 22:42	○狩俣デイ 狩俣公民館 10時	○ミニデイ 長南公民館 9時~11時 西原公民館 14時~16時		○来間ミニデイ 来間公民館 14時 ○介護・障害相談 下地社協 10時	
16水	05:17 17:15	11:16 23:26	★赤ちゃん計測 平保C 14時-16時 ★親子ひろば 伊良部地区子育て支援センター 9時半-11時半			○上地・高千穂ミニデイ 上野公民館 14時 ○健康相談 下地社協 14時	
17木	05:44 18:01	11:53 ---	○下野デイ 下野公民館 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 下地社協 10時	
18金	06:10 18:42	00:02 12:25	○大神デイ 大神公民館 11時				
19土	06:35 19:18	00:34 12:57					
20日	07:00 19:53	01:04 13:28					★予防接種(MR3期) 徳州会伊良部診療所 16時-17時



4月  
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
21月	07:26 20:26	01:32 13:58				○棚根・洲鎌ミニデイ 棚根公民館 14時 ○教育・心の相談 下地社協 10時	
22火	07:51 21:00	02:00 14:29	★マタニティ教室 平保C 14時-16時			○川満ミニデイ 川満公民館 14時 ○介護・障害相談 下地社協 10時	
23水	08:18 21:36	02:28 15:00	○西原デイ 西原公民館 10時			○鷹手刈・入江ミニデイ 鷹手刈公民館 14時 ○健康相談 下地社協 14時	
24木	08:45 22:12	02:55 15:34	○荷川取デイ 荷川取公民館 10時	○ミニデイ 西中公民館 9時~11時 長北公民館 14時~16時		○与那覇ミニデイ 与那覇公民館 14時 ○手話サークル 下地社協 20時	
25金	09:13 22:55	03:23 16:10	○老福デイ 平良老人福祉センター 10時				
26土	09:47 23:53	03:55 16:53					
27日	10:28 ---	04:37 17:50	★予防接種(MR4期) 平良中央公民館 10時-11時半 ★予防接種(MR3期) 平良中央公民館 14時-15時半				★予防接種 (MR4期) 徳州会伊良部診療所 16時-17時
28月	01:17 11:28	05:46 19:10		○ミニデイ 上野公民館 9時~11時 砂川公民館 14時~16時		○教育・心の相談 下地社協 10時	
29火	02:45 13:10	07:49 20:33	昭和の日				
30水	03:40 14:56	09:19 21:40	★赤ちゃん計測 平保C 14時-16時			○健康相談 下地社協 14時	



「各庁舎での定期健康相談」会場変更のお知らせ

各庁舎で実施してきた定期健康相談を、4月より下地保健センターで行います。  
電話・来所相談を随時受け付けています。お気軽にご利用下さい。

>下地保健センター健康相談 月~金曜日 午前9時~午後4時

お問合せ：下地保健福祉センター ☎ 74-7171

宮古福祉保健所

一般健康診断業務終了のお知らせ

宮古福祉保健所で現在実施している一般健康診断業務は平成20年3月31日をもって終了します。

4月1日からの一般健康診断については、右記の機関で実施していますので、そちらで受診して下さい。

なお、受診に際しては実施している健康診断の種別、料金等について各機関へご確認の上、受診されることをお勧めします。

お問合せ先：宮古福祉保健所 ☎ 72-2420  
(担当：久保田・福里)

~宮古地区健康診断実施医療機関および健診機関~

いけむら小児科	池村内科医院	いしみね クリニック
うむやすみやす・ん 診療所	宮古島リハビリ温泉 病院	おはらクリニック
城辺中央クリニック	下地内科医院	砂川内科医院
総合保健協会 宮古支所	たいら内科	中部徳洲会 伊良部島診療所
中村循環器科内科	比嘉内科胃腸科医院	ふじ胃腸科医院
宮古島徳洲会病院		

★印の日程 についてのお問合せ

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

○印の日程 (デイスサービス等) についてのお問合せ

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

健康カレンダーは「ごほうじ」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場合があります。

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

※先月号掲載の宮古福祉保健所の電話番号が誤っていました。訂正してお詫言致します。(誤)72-2402 → (正)72-2420

# 4月 マティダ市民劇場

☎ 72-9622

催し物案内 予定が変更することがあります。お確かめのうえ、おでかけください。

日/曜	催し物	入場料	開場と開演/主催
13(日)	親子映画上映会 「アニメ・スーパーマリオ」	600円	9:30 開場 10:00 開演 13:30 開場 14:00 開演 沖縄視聴覚映画の会
27(日)	久田カナ追悼「芸能のあゆみ」	2,000円	13:00 開場 14:00 開演 久田多嘉子舞踊研究所

**催物申請について**

**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

**受付期間**  
使用する月の一年前の初日から、受付時間は午前9時から午後5時まで。  
※使用許可の順位原則申請順となります。

**使用料金の納期限**  
原則2週間以内。  
※使用料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。予めご注意ください。

## んみゃーちカレンダー

4月だよ

ABC? ABCD

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 ★春休み映画会 (下地児童館) 15:00~16:00 ◇夢の光号巡回 (くがにハウス)	4	5
6	7	8 ◇夢の光号巡回 (上野保育所)	9 ★ちびっこひろば (下地児童館) 10:30~12:00 ◇夢の光号巡回 (居宅介護事業所さやぎ)	10	11	12
13	14	15 ◇夢の光号巡回 (福嶺小学校)	16 ★あさぎりの里 ちびっこひろば 触れ合い保育 (下地児童館) 10:30~12:00 ◇夢の光号巡回 (西城小学校)	17	18 ★新入生歓迎ゲーム大会 (下地児童館) 15:00~16:00	19
20	21	22 ★映画会 (下地児童館) 15:00~15:20 ◇夢の光号巡回 (砂川小学校)	23 ◇夢の光号巡回 (砂川中学校)	24 ◇夢の光号巡回 (西城中学校)	25 ★こいのぼり制作 (下地児童館) 15:30~17:00	26
27	28	29	30 ★ちびっこひろば (下地児童館) 10:30~12:00	<b>各行事のお問合せ先</b> ■印の行事：中央公民館 (☎ 73-1123) □印の行事：城辺中央公民館 (☎ 77-4903) ☆印の行事：下地児童館 (☎ 76-3391) ◇印の行事：城辺図書館 (☎ 77-8813)		

### 宮古島警察署からのお知らせ

#### 自転車の盗難に注意!

平成19年に宮古島警察署管内で発生した犯罪の多くは自転車盗難でした。大切な自転車をまもるため、次の3つのことに気をつけましょう。

- 1 ワイヤーロック等の二重ロックをする
- 2 自転車は固定物にしっかりつなげる
- 3 人目、灯りがあるところに止める

#### 飲酒による事件・事故が多発しています

平成19年に宮古島警察署管内で発生した障害・暴力等の粗悪犯の多くは飲酒に絡んだものでした。お酒による事件・事故を防止するために次のことを守りましょう。

- 1 自分の酒の適量を守る
- 2 シンデレラタイムを励行する

お問合せ：宮古島警察署生活安全課 ☎ 72-0110(内線 263)

### 119番通報 受付・指令システム変更のお知らせ

宮古島市消防本部では、4月1日より「固定電話発信地表示及び携帯・IP電話発信位置情報通知システム」の運用を開始します。このシステムは固定電話や携帯電話等の番号から発信者の位置を割り出すことが出来るため、119番緊急通報の際、通報者が言葉が発することが困難な場合でも消防・救急隊を現場へと出動させることができます。

お問合せ：宮古島市消防本部 ☎ 72-0943

## 4月 図書館の3-4 BOOK

【今月の休館日】  
定期休館日：7日、14日、21日、28日  
定期館内整理日：17日  
昭和の日：29日

### 4月23日～5月12日は「こどもの読書週間」です。

期間中、各館で読み聞かせ行事を開催します。どうぞお越し下さい。  
26日/平良図書館：子どもシアター(午後3時 集会室)  
27日/城辺図書館：おはなしひろば(午後3時)

#### 城辺図書館 (77-8813)

6日/おはなし会 午後3時 集会室

#### 平良図書館 (72-2235)

毎週土曜日 / おはなし玉手箱 午後3時 集会室  
※第5週をのぞく  
27日 / よみきかせブックトーク(春・夏編) 午後2時～3時 集会室

### 一般書



阪急電車 有川 進/著

恋の始まり、別れの兆し、そして途中下車。電車は人数分の人生を乗せてどこまでも続かない線路を走っていく。関西のローカル線を舞台に繰り広げられる、片道わずか15分の胸キュン物語。



食品添加物・農薬がいっぱいの手づくり弁当を安全にする方法 増尾 清/著

手づくり弁当のメリットとデメリットを考え、安全・安心なお弁当を作るための6つのポイントと具体的な方法を紹介。市販のお弁当の安全性と安心な食べ方も解説する。

- ★ 親子でたのしむおりがみ時間 / 朝日 勇
- ★ いのちを産む / 大野 明子
- ★ 沖縄の宮古島 100の素顔 / 沖縄の宮古島 100の素顔編集委員会
- ★ 子育ての悩み、み～んな解決! / 萩原 光



家電製品がわかる 1・2 佐藤 銀平/著

身近な家電製品に活用されている技術の基本原則や材料について、科学的視点から丁寧に解説する。1では冷蔵庫や電子レンジなど、2ではテレビ・ラジオやCDなどを取り上げる。



おうちでデザインカプチーノ 篠崎 好治/監修

かわいい絵柄のカプチーノが自分で描けたらきっと楽しい。すぐに試せるアレンジから、憧れのパリスター・テクニクまで、さっそく家で試したくなる、誰かにおもてなししたくなるレシピ集。

- ★ 生活支援のための福祉用具と住宅改修 / 和田 光一
- ★ イヌネコにしか心を開けない人たち / 香山 リカ
- ★ 名門高校バレー部のトレーニング / 宝島社
- ★ 乳と卵 / 川上 未映子

### 児童書



すみれちゃん是一年生 石井 詠美/文 藤井 健/絵

すみれちゃんはお洒落でおしゃまな女の子。1年生になってうれしくてしかたないけど、幼稚園の妹のことを思うとちょっと心配です。春のわくわくを詰め込んだ7つの小話。



まめうしくんとあいうえお あきやま だじし/著

小さな声で「あいうえお…」大きな声で「あいうえおー!」まめうし君のいろいろな表情・全身の動きを楽しみながら楽しく五十音が学べる絵本。読み聞かせにぴったりな一冊です。

- ★ ダンプくんがどっしーん あおはし 久みこ/著
- ★ ほくはこころ アンドレ・ターバン/著 角田 光代/訳
- ★ 1 + 1 = 2 リュボスラク・パリオ/著 さんじょうひにともだちなんびきくかな? ささき たづこ/訳
- ★ ビートルズ・サマー 松原 秀行/著



ねえ 谷川 俊太郎/文 賀 和歌子/文 さとう あきら/写真

絵本を開くと動物たちのおしゃべりが。愛らしくてユニークな動物写真に当代きっての詩人、谷川俊太郎と賀和歌子のふたりが珠玉のことばをつづる。子どもから大人まで楽しめるビジュアルブック。



宇宙への秘密の鍵 スティーブ・ホーキング さくまゆみこ/訳 ルーシー・ホーキング /作

あのホーキング博士とその娘が、子ども達のために書いたスペース・アドベンチャー小説。ジョージの冒険を通して理論物理学の考え方やブラックホール・星の誕生など宇宙の神秘を伝える。

- ★ 飼育係長 よしなが こうたく/さく
- ★ 結び方の絵事典 小岩 幹雄/監修
- ★ 12カ月のうたのえほん あべ かなえ/絵
- ★ ビースト・クエスト 1・2 アダム・ブレード/作