

| 日/曜日 | 平良 | 城辺 | 上野 | 下地 | 伊良部 |
|------|--|--|------------------------------|---|---------------------------|
| 1/火 | | | | | |
| 2/水 | | | | | |
| 3/木 | | | | | |
| 4/金 | ○大神生きいき教室 12時半 大神コミュニティセンター | ○砂川生きいき教室 10時 城辺社協 | | | |
| 5/土 | | | | | |
| 6/日 | | | | | |
| 7/月 | ★健康相談 14時～16時 平良保健センター | | | ★予防接種 (DPT) 16時～17時 旧佐良浜診療所 (徳洲会病院敷地内) | |
| 8/火 | ★からだにいい教室 9時半～11時 下地保健センター ★赤ちゃん広場 14時～16時 平良保健センター | | | | |
| 9/水 | ○西原生きいき教室 10時 西原公民館 | ○西城生きいき教室 (比嘉・長北・長中・西中) 10時 城辺社協 | ○上野生きいき教室 13時 上野老福センター | ○来間生きいき教室 10時 来間公民館 | ★健康相談 14時～16時 伊良部庁舎 |
| 10/木 | ★3歳児健診 13時～15時 平良保健センター ○荷川取生きいき教室 10時 荷川取公民館 | ○福嶺生きいき教室 10時 城辺社協 | ○上野生きいき教室 13時 上野老福センター | ○手話サークル 20時 下地社協 | |
| 11/金 | ★からだにいい教室 9時半～11時 下地保健センター | | | | |
| 12/土 | ★1歳半児健診 13時～15時 平良保健センター ○老福生きいき教室 10時 平良老福センター | | | | |
| 13/日 | ★4ヶ月児健診 9時～11時 ★10ヶ月児健診 13時～15時 平良保健センター | | | | |
| 14/月 | | | | | |
| 15/火 | ★からだにいい教室 9時半～11時 下地保健センター ★健康相談 14時～16時 下地保健センター | | | | |
| 16/水 | | ○城辺生きいき教室 10時 城辺社協 | | ○川満生きいき教室 10時 川満構造改善センター | |
| 17/木 | ○下崎生きいき教室 10時 下崎公民館 | ○福嶺生きいき教室 10時 城辺社協 | | ○手話サークル 20時 下地社協 | |
| 18/金 | ★からだにいい教室 9時半～11時 下地保健センター | | | | |
| 19/土 | ○大神生きいき教室 12時半 大神コミュニティセンター | ○砂川生きいき教室 10時 城辺社協 | | ○与那覇生きいき教室 10時 与那覇コミュニティセンター | |

1月

みやこじま健康カレンダー

1月

| 日/曜日 | 平良 | 城辺 | 上野 | 下地 | 伊良部 |
|------|---|--|----|---|---|
| 19/土 | | | | | |
| 20/日 | ★予防接種 (DPT) 9時～10時半 平良保健センター | | | | |
| 21/月 | ★予防接種 (BCG) 14時～15時半 平良保健センター ★健康相談 14時～16時 平良保健センター | | | | ★予防接種 (4種ワクチン) 16時～17時 旧佐良浜診療所 (徳洲会病院敷地内) |
| 22/火 | ★からだにいい教室 9時半～11時 下地保健センター ★健康相談 14時～16時 下地保健センター | | | | |
| 23/水 | ○狩保生きいき教室 10時 狩保集落センター | ○西城生きいき教室 (吉田・西西・長南・上区) 10時 城辺社協 | | ○来間生きいき教室 14時 来間公民館 | |
| 24/木 | ○西原生きいき教室 10時 西原公民館 | ○西城生きいき教室 (比嘉・長北・長中・西中) 10時 城辺社協 | | ○上野生きいき教室 13時 上野老福センター | ★乳幼児健診 13時～15時 下地保健センター ○手話サークル 20時 下地社協 |
| 25/金 | ★からだにいい教室 9時半～11時 下地保健センター | | | | |
| 26/土 | ○老福生きいき教室 10時 平良老福センター | ★乳幼児健診 13時～15時 城辺公民館 ○砂川生きいき教室 10時 城辺社協 | | | |
| 27/日 | ★予防接種 (ポリオ不活化) 9時～10時半 平良保健センター | | | | |
| 28/月 | ★健康相談 14時～16時 平良保健センター | | | | ★予防接種 (不活化ポリオ) 16時～17時 旧佐良浜診療所 (徳洲会病院敷地内) |
| 29/火 | ★からだにいい教室 9時半～11時 下地保健センター ★健康相談 14時～16時 下地保健センター | | | | |
| 30/水 | | ○城辺生きいき教室 10時 城辺社協 | | ○川満生きいき教室 14時 川満構造改善センター | |
| 31/木 | ○下崎生きいき教室 10時 下崎公民館 | ○西城生きいき教室 (比嘉・長北・長中・西中) 10時 城辺社協 | | ○嘉手苅・入江生きいき教室 14時 入江集落センター ○与那覇生きいき教室 14時 与那覇コミュニティセンター ○手話サークル 20時 下地社協 | |

★印の日程 についてのお問合せ
 ★健康増進課健康づくり係 ☎ 73-1978 ★平良保健センター ☎ 73-4572 ★下地保健福祉センター ☎ 76-2785
 ○印の日程 (生きいき教室・ミニデイ等) についてのお問合せ
 平良 / 社会福祉協議会 平良支所 ☎ 72-3193 城辺 / " 城辺支所 ☎ 77-7930 上野 / " 上野支所 ☎ 76-2540
 下地 / " 下地支所 ☎ 76-2270 伊良部 / " 伊良部支所 ☎ 78-5973

としょかん
1月 図書館のコーナー

【休館日】

定期休館日(平良館・城辺館): 7日、14日、21日、28日
(北分館): 8日、15日、22日、29日
定期館内整理日: 17日(3館とも)
公休日: 14日 振替休日: 15日(平良館・城辺館)
年末年始休館: 12月29日~1月3日
※蔵書点検休館(城辺館)1月24日~1月31日

図書館は、宮古島市民のどなたでも無料で利用できます。お気軽にお越し下さい。

お知らせ

城辺図書館では、1月24日~1月31日の期間に蔵書点検のため休館となります。市民のみなさまのご理解とご協力をお願いします。

城辺図書館 (77-8813)

一般書



- ☆元気塾弁 牧野直子 / 著
- ☆団塊世代の孫育てのススメ 宮本まき子 / 著
- ☆1日五分で悩みが消える Happy 手帳セラピー さとうめぐみ / 著
- ☆素敵なカントリー (2012冬号) 学研パブリッシング / 著

児童書



- ☆はじまりは花言葉 小林深雪 / 著
- ☆くろくまレストランのひみつ 小手毬るい / 著
- ☆木でつくろう手につくろう 遠藤敏明 / 著

平良図書館 (72-2235)

一般書



- ☆宮古そば ほんまむねガイド 宮古島株式会社あどびず / 製
- ☆10歳!若返りストレッチ 姿が良くなる!痛みが消える!自立神経が整う! 松井薫 / 著
- ☆64 横山秀夫 / 著

ヤングアダルト



- ☆マグダラで眠れ 支倉凍砂 / 著
- ☆ゲート自衛隊彼の地にて、斯く戦えり 外伝南海漂流編 柳内たくみ / 著

児童書

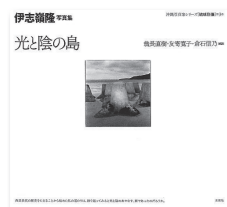


- ☆まっしろいゆきをよくみてごらん はやしえみり / 著
- ☆おはよう! ますだゆうこ / 著

北分館 (72-2317)

郷土資料

宮古・沖縄関係の本や新聞をお探しの方は、北分館をご利用ください。
休館日: 毎週火曜日・第三木曜日・祝日 (祝日が火曜日の場合は次の日休館)



- ☆光と陰の島 伊志嶺隆 / 著
- ☆祖父たちの告白—太平洋戦争70年目の真実 中日新聞社会部 / 編
- ☆沖縄美ら海水族館が日本一になった理由 内田詮三 / 著
- ☆沖縄占領下を生き抜く 川平成雄 / 編



- ☆沖縄地域産業の未来 関満博 / 著
- ☆沖縄戦「集団自決」消せない傷痕 山城博明 / 著
- ☆沖縄における若年就業の可能性 梅井道生 / 著
- ☆沖縄 日本で最も戦場に近い場所 吉田敏浩 / 著

1月 マティダ市民劇場 ☎ 72-9622

催し物案内 ※予定は変更になることがあります。各主催者の情報をお確かめのうえ、ご来場下さい。

| 期日 | 催し物 | 入場料 | 開場と開演 / 主催 |
|-------|--------------------------------|--------|---|
| 5(土) | 平成25年 宮古島市成人式(平良地区) | 無料 | 開場: 13:30 開演: 14:00 宮古島市生涯学習振興課 ☎ 77-4946 |
| 13(日) | 第16回宮古島市社会福祉資金協力「芸能チャリティー公演」 | 1,500円 | 開場: 18:00 開演: 18:30 宮古島市社会福祉協議会 ☎ 72-3193 |
| 19(土) | MESHドクターヘリチャリティーコンサート | 999円 | 開場: 13:30 開演: 14:00 主の丘教会チャリティーコンサート実行委員会 ☎ 098-946-7480 |
| 24(木) | 思春期の子育て羅針盤 ~こどもに「クソババア」と言われたら~ | 999円 | 開場: 18:30 開演: 19:00 宮古島市商工会議所青年部 ☎ 72-2779 |
| 26(土) | 第34回平良中学校吹奏楽部定期演奏会 | 499円 | 開場: 17:30 開演: 18:00 平良中学校 ☎ 72-2227 |

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。
※使用許可の順位は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

1月です



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------------|----|---|----|----|----|--------------------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | (久) 大正琴講座 20時~22時 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | (西) 三線講座 19時~21時 (久) 大正琴講座 20時~22時 | 16 | 17 | 18 | (中) 宮古島の祭祀と神話 10時~12時 |
| 20 | 21 | (西) 三線講座 19時~21時 (久) 大正琴講座 20時~22時 | 23 | 24 | 25 | (中) 宮古島の祭祀と神話 10時~12時 |
| (中) 健康講座 10時~12時 | 28 | (西) 三線講座 19時~21時 (久) 大正琴講座 20時~22時 | 30 | 31 | | |

(中): 中央公民館 ☎ 73-1123 (城): 城辺公民館 ☎ 77-4903
(下地): 下地公民館 ☎ 76-6017 (上): 上野公民館 ☎ 76-2483
(伊): 伊良部公民館 ☎ 78-3558 (西): 西原地区公民館 ☎ 72-1732
(下崎): 下崎地区公民館 ☎ 73-0044 (久): 久松地区公民館 ☎ 72-7997

宮古島市有料広告募集 (バナー広告・封筒広告)

宮古島市では、市ホームページのトップページと納税通知書封筒に有料広告枠を設置し、広告掲載を希望される広告主をそれぞれ募集しています。

《バナー広告》

- ① 掲載場所：市ホームページのトップページ内で市が指定する位置
- ② 広告料・規格：縦 50ピクセル × 横 140ピクセル(月額 10,000円/1枠)
縦 100ピクセル × 横 140ピクセル(月額 15,000円/1枠)
形式：GIF(アニメーションは不可)
データ容量：5KB以内
- ③ 掲載期間：平成 25 年 4 月 1 日から平成 26 年 3 月 31 日までの掲載申込ができます。年度をまたがる申込はできません。月の初日から末日までの 1 ヶ月を単位とし、連続する掲載期間は最大 1 年とします。
- ④ 申込期限：原則として掲載を希望する月の 1 ヶ月前が申込期限となります。

《封筒広告》

- ① 広告媒体 ○市税(市県民税、固定資産税、軽自動車税)通知書封筒 約 58,000 通
○国民健康保険税納税通知書封筒 約 15,000 通
- ② 広告料・規格 ○市税通知書封筒：50,000 円以上、国民健康保険税納税通知書封筒：10,000 円以上
○広告のサイズ：縦 6cm × 横 16cm 以内
- ③ 申込方法 広告の掲載を希望する者は、次の書類を市情報政策課へ持参又は郵送により提出する。
○有料広告掲載申込書 ○前年度の納税証明書
○広告原案(文面及びイメージ図) ○申込書の業務内容を説明する書類
- ④ 申込期限 平成 25 年 1 月 31 日(木) 17:00 まで

※ それぞれ、詳細については市ホームページ(<http://www.city.miyakojima.lg.jp/>)をご覧ください。

《お問合せ先》 宮古島市 情報政策課 ☎ 72-1689

特定非営利活動法人の設立・会計税務講座

【目的】

特定非営利活動法人の概要及び設立するための準備や手続きについて説明会を開催し、特定非営利活動法人制度について周知する。

また、特定非営利活動法人の運営に不可欠な会計税務講座を開催し、特定非営利活動法人の基礎知識の普及を図る。

【参加対象者】 特定非営利活動法人関係者及び特定非営利活動法人に関心のある方

【内容】 特定非営利法人の概要、特定非営利法人の設立講座、会計講座、税務講座、質疑

【日時】 平成 25 年 1 月 16 日(水) 午前 10 時～午後 4 時 40 分

【場所】 宮古島市中央公民館視聴覚室

【参加費】 無料

【申込み方法】 沖縄県のホームページからウェブ(電子申請)申し込みできます。

<http://www.pref.okinawa.jp/site/kankyo/kemminseikatsu/kaikeikouza2.html>

または、申し込み用紙をダウンロードし FAX、郵送でも申し込みできます。

※ 申し込み用紙は、宮古島市役所企画調整課地域振興係にも置いてあります。

【申込先及びお問い合わせ先】

〒 900-8570 那覇市泉崎 1-2-2(県庁 4 階)

沖縄県環境生活部県民生活課 ☎ 098-866-2187 FAX 098-866-2789

国民健康保健課から「夜間」納付(相談) 窓口開設のお知らせ

国民健康保険課では、平日仕事などで来所出来ない方のため、夜間納付窓口を開設しています。多くの加入者の皆様のご利用をお待ちしております。納付書の納付期限が過ぎますと、納付書の再発行が必要となりますのでご注意ください。また、納め忘れのないよう、口座振替をおすすめします。

○開設場所：平良庁舎 2 階 国民健康保険課

伊良部庁舎 福祉室国保担当

○1 月は、1 月 10 日(木) 午後 5 時 15 分～午後 7 時

お問い合わせ 国民健康保険課徴収係 ☎ 73-1973

夜間「くらしの無料法律相談会」

借金のこと等について悩んでいる方、仕事の都合で昼間はなかなか相談に行くことが出来ない方を対象に、弁護士、司法書士等の専門家が相談を受けます。

日時：1 月 9 日(水)・23 日(水) 午後 6 時～8 時

場所：県宮古合同庁舎 1 階行政情報コーナー ※ 要電話予約

主催・問い合わせ 県民生活センター宮古分室 ☎ 72-0199

償却資産の申告を忘れずに！

償却資産とは、工場や商店を営んでいる方等が、その事業のために用いることができる構築物や機械等(土地家屋を除く)のことです。下記の対象となる方は、早めの申告をお願いします。

| | |
|----|--|
| 期間 | 平成 25 年 1 月 4 日(金)～1 月 31 日(木) |
| 対象 | ・1 月 1 日現在、市内で事業を営んでいる個人または法人 ・1 月 1 日現在、市内で直接事業を営んでいないが、事業用の償却資産を貸し付けている個人または法人 |
| 内容 | ・昨年まで申告している方は、「1 年間の償却資産の増減のみ(電算処理での申告は、全資産)」を申告 ・新たに申告する方は、「1 月 1 日現在所有している償却資産すべて」を申告 ※ 申告用紙が必要な方はご連絡下さい ※ 電子申告(エルタックス)での申告もできます。 |

申告された償却資産の評価額が合計 150 万円に満たない場合は、課税されません。

家屋を取り壊した方はご連絡を！

平成 24 年中に取り壊された家屋は、次年度から固定資産税の課税対象になりません。家屋を取り壊して、まだ連絡していない方は至急ご連絡をお願いします。

詳しくは 税務課 資産税係 ☎ 72-3751



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) 8 日(火)、22 日(火) 【午後 2 時 00 分～午後 4 時 00 分】
- 総合相談(教育を含む) 7 日(月)・10 日(木)・17 日(木)・21 日(月)・24 日(木)・28 日(月)・31 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
☎ 72-3193

平成 24 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 19 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。

■ 1 月 15 日(火) 13:30～16:00

場所：市役所平良庁舎 2 階会議室

■ 1 月 16 日(水) 14:00～16:00

場所：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、秘密は堅く守られます。

■ 毎週 月・水・木 9:00～17:00

■ 場所：平良庁舎 4 階 女性相談室
宮古島市 女性相談室 ☎ 73-1947

平成25年1月末から「気になる年金記録、再確認キャンペーン」を開始します

○年金記録問題については

日本年金機構は、様々な手段を使って、持ち主が分からない記録の持ち主を探しています。日本年金機構で、紙台帳にある記録とコンピューターの記録とを突き合せ、持ち主不明の記録を本来の持ち主のものとするのはもちろん、みなさまに「ねんきん特別便」をお送りし、お心当たりの記録についてはお尋ねしてまいりました。しかしながら、いまなお持ち主が分からない「未統合の記録」が多数残っているのが現状です。

○このたびの「気になる年金記録、再確認キャンペーン」について

年金記録問題の解決なくして、我が国の年金制度に対するみなさまの信頼を回復することはできないと、日本年金機構では考えております。

ただし、その解決については、みなさまひとりひとりのご理解とご協力が不可欠です。このため、手掛かりがつかめない記録について、ご本人から心当たりの記憶を申し出いただき、一件でも多くの記録が本来の持ち主につながることを目指し、平成25年1月末を目処に、集中的な取組み（キャンペーン）を開始します。

○具体的には

年金受給者、被保険者すべてに個別に「ねんきんネット」利用のためのアクセスキーを郵送し、ご自身の記録確認を呼びかけます。

漏れや誤りが起こりやすいケースを分かりやすいチェックリストにまとめ、上記の郵便やリーフレットで周知し、気づきの機会をできるだけ増やします。

気になる年金記録がある方には、年金事務所等においていただき相談をお受けします。といった取組みを行う予定です。

お問い合わせ 平良年金事務所 ☎ 72-3652

平成25年 農業委員会委員選挙人名簿への 登載申請をお忘れなく！

宮古島市農業委員会では、平成25年農業委員会委員選挙人名簿登載申請を受け付けています。この名簿に登載されていないと投票することができませんので、農業に従事している方で該当する方はもれなく申請するようにお願いします。

○申請書は、各世帯に配布してありますので、詳しくはそちらをご覧ください。紛失された場合は、平良地区は市民生活課、城辺・下地地区は各支所、伊良部地区は農林水産室、上野地区は上野庁舎（農業委員会）で入手してください。

○提出期限・・・平成25年1月10日迄に提出してください。

お問い合わせ 宮古島市農業委員会
☎ 76-3236

1月10日は「110番の日」

御万人(うまんちゅ)の安全・安心 110番
～悩まずに かけて相談 #9110～



110番のポイント

- いつ どこで 何がありましたか？
- 犯人の逃げた方向 車両番号 人相特徴は？

落ち着いて警察官の質問に教えてください

110番は、緊急専用の電話です。
急ぎでない相談や各種問い合わせは

宮古島警察署 (72-0110)
警察本部 (# 9110 又は 098-863-9110)

平成24年度 市県民税第4期分 納期内納付のお知らせについて

期限は1月31日(木)まで！

平成24年度市県民税第4期分の納付期限は1月31日(木)となっております。納付期限内に納めて頂きますよう市民の皆様のご協力をお願いします。

なお、納め忘れのおそれがないよう、口座振替をお勧めするとともに、残高の確認をお願いします。

納税課 ☎ 73-5229

税務署からのお知らせ

1 ご家族に公的年金等の確定申告をされている方はいませんか？

～公的年金等を受給されている方の申告方法が変わりました！～

所得税法が改正され、平成23年分以後の所得税について、その年分の公的年金等の収入金額が400万円以下であり、かつ、その年分の公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、所得税の確定申告書の提出が不要(注)となりました。

注1 所得税の確定申告書の提出が不要かどうかは、年ごとに判定します。

2 所得税の確定申告書の提出が不要な場合であっても、例えば、医療費控除による所得税の還付を受けるための申告書を提出することができます。

3 所得税の確定申告書の提出が不要な場合であっても、住民税の申告が必要となる場合があります(詳しくは、お住まいの市町村にご相談ください。)

2 被災者の皆様へ

東日本大震災により被災された皆様には、心からお見舞い申し上げます。

東日本大震災により被災された方については、所得税の軽減・免除等といった税制上の措置(特例)がなされております。

最寄りの税務署では被災者の皆様からの所得税等に関する相談等をお受けしているほか、特例に関するパンフレットも備え付けていますので、お気軽にご利用ください。

3 寄附金・義援金、医療費の確定申告

個人の方が、一定の寄附金・義援金、医療費を支払った場合には、翌年に確定申告(※)を行うことで、所得税が還付される場合があります。

確定申告の相談会場には多くの方が来場し大変混雑しますが、国税庁HPの「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば、相談会場に出向くことなく申告書を作成することができますので、ぜひご利用ください！

※ 寄附金や医療費の確定申告にはそれらの領収書等が必要になります。

4 ご注意ください。扶養控除の見直しが行われました！

所得税法が改正され、平成23年分以後の所得税において、次のような扶養控除の見直しが行われました。所得税の計算の際にはご注意ください。

(1) 年齢16歳未満の扶養親族に対する扶養控除が廃止されました。

平成24年分の所得税においては年齢16歳以上の方(平成9年1月1日以前に生まれた方)を対象に控除対象扶養親族に該当するか判定してください。

(2) 特定扶養親族の年齢が19歳以上に引き上げられました(改正前は16歳以上)。

平成24年分の所得税においては年齢19歳以上23歳未満の方(平成2年1月2日から平成6年1月1日までに生まれた方)を対象に特定扶養親族に該当するか判定してください。

詳しくは国税庁HP『パンフレット「暮らしの税情報」(平成24年度版)』をご覧ください。

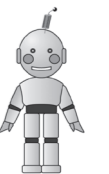
<http://www.nta.go.jp/shiraberu/ippanjoho/pamph/koho/kurashi/>



平成24年工業統計調査を実施します

★工業統計調査は、従業者4人以上の全ての製造事業所を対象に平成24年12月31日時点で実施します。我が国における工業の実態を明らかにすることを目的とした政府の重要な調査です。

★ご記入いただいた内容は統計作成以外に使用することはありませんので、調査の趣旨・必要性をご理解いただき、ご協力をお願いいたします。



お問い合わせ 企画調整課 統計係 ☎ 72-3751 (内線 434・448)

工業統計キャラクター・コウちゃん

宮古島市 食生活改善推進協議会
宮古島の旬の食材を使ったメニュー



メニュー
しらすと小松菜のケーキサシ

【しらすと小松菜ケーキサシ】の摂取成分
(1人分当り)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 234kcal |
| たんぱく質 | 9.8g |
| 脂質 | 6.4g |
| カルシウム | 173mg |
| 鉄 | 1.4g |
| 塩分 | 1.1g |

材料(4人分)

| | |
|-----------|-------|
| 小松菜 | 100g |
| 人参 | 100g |
| しらす | 40g |
| 小麦粉 | 100g |
| ホットケーキの素 | 50g |
| ベーキングパウダー | 小1 |
| 卵 | 1個 |
| 牛乳 | 100cc |
| 塩・こしょう | 少々 |
| ごま油 | 大さじ1 |

- ①小松菜は長さ1cmのざく切りにします。
- ②人参はおろし器で細めの干切りにします。
- ③フライパンにごま油を入れ、中火で熱し、しらすを炒め、小松菜を加えてしんなりするまで炒め、塩、こしょうで味を調え、冷ましておきます。
- ④ボールに小麦粉、ホットケーキの素、ベーキングパウダーを混ぜ合わせます。
- ⑤混ぜ合わせた粉から大さじ1を取り、炒めて冷ましておいたしらすと小松菜に絡めます。
- ⑥ボールに卵を入れて、よく溶きほぐし、牛乳を加えさらによく混ぜ、合わせた粉を入れ切るように混ぜ、生地をつくります。
- ⑦人参の干切り、炒めたしらす、小松菜を生地に加え混ぜ合わせます。
- ⑧型に流し入れ、流し込んだ型を5cm位の高さから2回優しく落とし中の空気を抜きます。
- ⑨180度で5分程予熱したオーブンで25分～35分程度焼きます。
- ⑩途中10分程焼いた時点で、一度オーブンを開け、生地の中央に縦に包丁で軽く切り込みを入れ再度焼きます。
- ⑪竹串がすっと通ったらできあがりです。

第2回高校生学芸員企画展を開催中です！

平成25年1月13日(日)まで
(休館日：月曜・祝祭日・12/29～1/3)

1月13日(日)は試食・販売コーナー、エコデン試乗体験コーナーもあります。

ぜひご来館いただき、宮古島の高校生の感性をご堪能ください。

お問い合わせ 総合博物館 ☎ 73-0567



第1回高校生学芸員企画展の様子

宮古島の人口

11月30日現在 ※()は先月比

| | |
|--------|--------------|
| 宮古島の人口 | 54,888 (-15) |
| 平良 | 36,476 (+12) |
| 城辺 | 6,552 (-14) |
| 上野 | 3,051 (-8) |
| 下地 | 3,084 (+4) |
| 伊良部 | 5,725 (-9) |

| | |
|-----|--------------|
| 男性 | 27,308 (-11) |
| 女性 | 27,580 (-4) |
| 世帯数 | 24,702 (+2) |

(11月の人口動態)

転入114 転出125 出生47 死亡50

元気なBABY



しょうた

前里 尚汰くん

2012年1月18日生まれ・平良

父：浩文 母：尚美

戸籍・住民票の届出や証明書の請求には
『本人確認が必要』です！

本人確認は、官公署発行の写真付きの身分証明書(運転免許証、住民基本台帳カード、パスポート等)で行います。忘れずにお持ち下さい。

※注意

○戸籍・・・本人又は同一戸籍に記載されている者以外

○住民票・・・本人又は同一世帯以外の者が届出・請求する場合は、委任状が必要です。

住民票は、市立図書館(平良第2庁舎)でも発行しています。

利用時間は、土曜日：午前10時～午後6時
日曜日：午前10時～午後5時

詳細については、市民生活課 ☎ 72-3751