

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、平日仕事等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

○10月は、10月4日(木)・11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

県民生活センター宮古分室からのお知らせです

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：10月10日(水)・24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

消費生活講座2012受講者募集!!

正しく知れば
安心・安全

昨年の講座での「もっと知りたい!」という声にお応えして消費生活講座を開催します。全国で活躍する専門家達により日々の消費生活で起こる事例・問題等を取り上げ「知って納得!」の内容になっておりますのでこのチャンスにぜひご参加下さい。受講料は無料です。

【講座概要】

講座① 契約の知識とクレジットの仕組み

講師：寺田明弘 弁護士(ゆいま～る法律事務所)
日時：10月6日(土)13:30～16:00
場所：働く女性の家(ゆいみなあ)軽運動室

講座② ネット・ケータイトラブル

講師：原田由里(一般社団法人 EC ネットワーク)
日時：10月13日(土)13:30～16:00
場所：働く女性の家(ゆいみなあ)軽運動室

講座③ 食品の表示～情報を正しく読み取ろう～

講師：板倉ゆか子(消費生活アナリスト)
日時：10月27日(土)13:30～16:00
場所：働く女性の家(ゆいみなあ)軽運動室

※各講座先着50名(電話もしくはFAXにてお申込みください)

【申込・問い合わせ先】沖縄県県民生活センター宮古分室
☎72-0199(平日9:00～17:00) FAX 74-1060



ふれあい福祉相談室より 10月の日程をお知らせします

○無料暮らしの相談(法律)
9日(火)、23日(火)
【午後2時00分～午後4時00分】
○総合相談(教育を含む)
1日(月)・4日(木)・11日(木)・
15日(月)・18日(木)・22日(月)・
25日(木)・29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
☎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 10月20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。

■10月16日(火)13:30～16:00
場所：市役所平良庁舎1階会議室

■10月17日(水)14:00～16:00
場所：女性若者活動促進施設

■10月23日(火)14:00～16:00
場所：城辺公民館(旧農村改善センター)

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：平良庁舎4階 女性相談室
宮古島市 女性相談室 ☎73-1947

10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/連絡先	期日	催し物	入場料	開場と開演/主催/連絡先
12日(金)	沖縄都市緑化祭	無料	開場:14:30 開演:15:30 市都市計画課 ☎76-6507	21日(日)	企業人チャリティー演芸会	1,500円	開場:17:30 開演:18:30 宮古島商工会議所女性会 ☎72-2779
13日(土)	クラヴィア音楽教室「ピアノ発表会」	無料	開場:16:30 開演:17:00 クラヴィア音楽教室 ☎72-4922	26日(金)	第11回しらのめ音楽祭	無料	開場:13:00 開演:13:30 平良中学校 ☎72-2227
14日(日)	ちゃーがんずーおきなわ応援回まつり	無料	開場:14:00 開演:14:30 市健康増進課 ☎72-1978	27日(土)	第11回宮古地区管打楽器コンテスト(アンサンブル部門)	無料	開場:9:30 開演:10:00 宮古地区吹奏楽連盟 ☎72-9737
20日(土)	宮古島エコフェスタ2012	無料	開場:15:15 開演:16:00 市エコアイランド推進課 ☎72-3751(内線452)	28日(日)	宮古民謡協会「芸能祭」	1,300円	開場:18:00 開演:18:30 宮古民謡協会 ☎090-4588-6327

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1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

10月です

日	月	火	水	木	金	土	
					(中)編みもの講座 19時～21時 (上)琉舞講座 20時～22時 (下崎)創作舞踊講座 20時～22時 (久)三線講座 20時～22時	(城)カラオケ講座 14時半～16時 (上)絵てがみ講座 13時～15時	
	1	(中)水墨画講座 19時～21時 (久)三線講座 20時～22時	2 (城)新舞踊講座 20時～22時 (上)いきいきシルバー講座 14時～16時 (上)ストレッチ講座 20時～22時 (伊)三線講座 18時～20時	3 (城)新舞踊講座 20時～22時 (上)ストレッチ講座 20時～22時 (伊)三線講座 18時～20時	4 (城)三線講座 20時～22時 (城)エアロビクス講座 20時～22時 (下崎)創作舞踊講座 20時～22時	(中)編みもの講座 19時～21時 (上)琉舞講座 20時～22時 (久)三線講座 20時～22時 (下崎)創作舞踊講座 20時～22時	(中)筆あそび講座 19時～21時 (城)カラオケ講座 14時～16時 (上)絵てがみ講座 13時～15時
(上)アセロラの育て方 10時～12時	8	(久)三線講座 20時～22時	9 (城)新舞踊講座 20時～22時 (上)ストレッチ講座 20時～22時 (伊)三線講座 18時～20時	10 (城)新舞踊講座 20時～22時 (上)ストレッチ講座 20時～22時 (伊)三線講座 18時～20時 (西)新舞踊講座 14時～16時	11 (城)三線講座 20時～22時 (城)エアロビクス講座 20時～22時 (下崎)創作舞踊講座 20時～22時	(中)編みもの講座 19時～21時 (上)琉舞講座 20時～22時 (久)三線講座 20時～22時 (下崎)創作舞踊講座 20時～22時	(中)筆あそび講座 19時～21時 (城)カラオケ講座 14時～16時 (上)絵てがみ講座 13時～15時
	14	15 (中)水墨画講座 19時～21時 (久)パッチワーク講座 20時～22時	16 (中)水墨画講座 19時～21時 (西)新舞踊講座 14時～16時 (下崎)琉舞講座 20時～22時 (久)パッチワーク講座 20時～22時	17 (城)新舞踊講座 20時～22時 (上)ストレッチ講座 20時～22時 (伊)三線講座 18時～20時 (西)新舞踊講座 14時～16時	18 (城)三線講座 20時～22時 (城)エアロビクス講座 20時～22時 (西)新舞踊講座 14時～16時 (久)三線講座 20時～22時 (下崎)創作舞踊講座 20時～22時	(中)編みもの講座 19時～21時 (上)琉舞講座 20時～22時 (久)三線講座 20時～22時 (下崎)琉舞講座 20時～22時	(城)カラオケ講座 14時～16時 (上)絵てがみ講座 13時～15時
(西)新舞踊講座 14時～16時	22	23 (中)水墨画講座 19時～21時 (西)新舞踊講座 14時～16時 (下崎)琉舞講座 20時～22時 (久)パッチワーク講座 20時～22時	24 (上)ストレッチ講座 20時～22時 (伊)三線講座 18時～20時 (西)新舞踊講座 14時～16時	25 (城)新舞踊講座 20時～22時 (上)ストレッチ講座 20時～22時 (伊)三線講座 18時～20時 (西)新舞踊講座 14時～16時	26 (城)三線講座 20時～22時 (城)エアロビクス講座 20時～22時 (伊)三線講座 19時～21時	(中)編みもの講座 19時～21時 (上)琉舞講座 20時～22時 (下崎)琉舞講座 20時～22時	(城)カラオケ講座 14時～16時 (上)絵てがみ講座 13時～15時
(中)花づくり講座 14時～16時 (西)新舞踊講座 14時～16時	29	30 (中)手づくり講座 19時～21時 (上)エコクラフト講座 20時～22時 (西)新舞踊講座 14時～16時 (久)パッチワーク講座 20時～22時 (下崎)琉舞講座 20時～22時	31 (城)新舞踊講座 20時～22時 (上)ストレッチ講座 20時～22時 (伊)三線講座 18時～20時 (西)新舞踊講座 14時～16時		(中)中央公民館 ☎73-1123 (下地)下地公民館 ☎76-6017 (伊)伊良部公民館 ☎78-3558 (下崎)下崎地区公民館 ☎73-0044 (久)久松地区公民館 ☎72-7997	(城)城辺公民館 ☎77-4903 (上)上野公民館 ☎76-2483 (西)西原地区公民館 ☎72-1732	

チャーガンずーおきなわ応援団まつり

地域の健康づくりのパートナーとして「チャーガンずーおきなわ応援団」が結成されています。今年も、各団体と沖縄県、宮古島市が協働し、多彩な内容で開催されます。ご家族、友人をお誘いのうえ、多くの市民のご来場をお待ちしております。

日時：平成24年10月14日(日) 開場：13:30 開演：14:00～16:30
場所：マティダ市民劇場 主催/チャーガンずーおきなわ応援団実行委員会

プログラム

- 誰でも簡単!! 気功体操「香功(シャンゴン)」
21世紀養生塾沖縄宮古支部
(チャーガンずーおきなわ応援団)
- 寸劇「がんばれハブラシハーマン」
宮古島市母子保健推進員連絡協議会
(チャーガンずーおきなわ応援団)
- シンポジウム「応援します!! みやーくの健康」
- 健康優良事業所 表彰式
- ご長寿ミスコンテスト

ブースイベント

ラージボールの体験コーナー
やパネル展示を行います!!

沖縄県では、地域で活動している団体の参加のもと、地域の健康づくりのパートナーとして、「チャーガンずーおきなわ応援団」を結成し、県民のみなさんへ応援団の活動情報を発信しています!!
ぜひ各団体の活動に参加し、健康づくりを行ってみませんか?

お問い合わせ：宮古福祉保健所健康推進班 ☎ 73-5074

障害者虐待防止法が平成24年10月1日より施行されます

★障害者のあたりまえの生活を守る法律です

障害者虐待防止法(正式には「障害者の虐待防止、障害者の養護者に対する支援等に関する法律」)は、虐待によって障害者の権利や尊厳がおびやかされることを防ぐ法律です。障害者の安定した生活や社会参加を助けるために、みんなで虐待の防止に取り組みましょう。

★対象となる障害者とは

障害者虐待防止法では、身体障害、知的障害、精神障害(発達障害を含む)のある人や、そのほかに心身の障害や社会的な障壁によって、日常生活や社会生活が困難で援助が必要な人が対象となります。(18歳未満の人も対象になります)※ 障害者手帳を取得していない場合も含まれます。

★3種類の障害者虐待

- ・養護者による虐待
- ・障害者福祉施設従事者等による障害者虐待
- ・使用者による障害者虐待

★宮古島市障害者虐待防止センターにご相談ください!

障害者の虐待にかかわる通報や届け出、支援などの相談は下記にお寄せください。障害者の虐待をなくすために、あなたのご協力をお願いいたします。

○平日(8:30～17:15)は、宮古島市障害者虐待防止センター(障がい福祉課内)

☎ 73-1975 FAX 73-1976

○休日・夜間は、宮古島市役所(警備) ☎ 72-3751

手話通訳の派遣受付!

夜間及び休日などに、聴覚障害者やその家族が病気や事故などの緊急時に、消防本部を通して、手話通訳を派遣することができます。

★消防本部で受付

- ・救急車等+手話通訳者が必要
⇒24時間対応(FAX:119 TEL:119)
- ・手話通訳者だけ必要
⇒平日(月～金)は午後5時～翌朝8時30分まで
⇒土日・祝祭日は24時間対応(FAX:119 TEL:73-2094)

★平日(月～金)の午前8時30分～午後5時までは障がい福祉課で受け付けます。(FAX:73-1976 TEL:73-1975)

お問い合わせ 障がい福祉課 ☎ 73-1975 FAX:73-1976

認知症についての相談は 認知症地域支援推進員へ

地域包括支援センターに認知症地域支援推進員が配置されています。

- ・下地明美(常勤 火～金)
- ・大塚圭貴(月1回 第4水曜日午後 認知症相談日)

認知症地域支援推進員は認知症かもしれないと心配する本人や家族の方を診断までのお手伝いをしたり、認知症で介護を受けている方の家族や介護従事者の方の相談を受け付けます。電話・来所・訪問でお話を伺いますのでお気軽にご相談ください。

宮古島市地域支援包括センター ☎ 73-1979

行政相談所を開設します

10月15日(月)～21日(日)は「秋の行政相談週間」です。

市では下記の日程で行政相談所を開設し、市民の皆さんからの苦情や要望を聞きながらサービスの改善に努めます。相談内容は医療保険、年金、福祉、雇用保険、環境衛生、登記等、暮らしの中での疑問を何でもお気軽にご相談下さい。

※行政相談委員、人権擁護委員、民生委員が無料、秘密厳守でご相談に応じます。

地区	日時と場所	行政相談委員
平良	10月15日(月) 平良庁舎6階会議室	与那覇清
城辺	10月16日(火) 城辺公民館(旧城辺農村環境改善センター)	宮國京子
上野	10月17日(水) 上野庁舎1階会議室	真壁恵修
下地	10月18日(木) 下地庁舎1階会議室	洲鎌菜保子
伊良部	10月19日(金) 前里添多目的共同利用施設	平良紀和子

お問い合わせ 市民生活課 ☎ 72-3751(内線151)

※沖縄行政評価事務所でも下記のとおり電話等で相談を常時受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

○行政苦情110番 098-867-1100 ※17:15～翌8:30までは留守番電話 0570-090110

○相談受付FAX 098-866-0158

2012年度 全国自立生活協センター議会(JIL)第2回九州ブロック研修会 講演会・シンポジウム開催のお知らせ

参加料は無料です。
多数の方のご来場をお待ちしております。

【日時】平成24年10月13日(土) 13:30～17:00 【場所】宮古島市中央公民館(大ホール)

【研修の目的】

国連障害者差別禁止条約の批准に向けた国内関連法案整備が障害者基本法を皮切りに、障害者総合支援法(仮称)、虐待防止法、障害者差別禁止法などめまぐるしく法整備が変遷を遂げているなか、今、日本の福祉がどこに、どのように進もうとしているのか、そして我々障害者の課題を含めて今後どのように行動していくべきかを学ぶ機会とする。また、離島宮古島における福祉の現状とこれからを地域格差の是正を視野に入れながらいかにリンクさせていくか、地元障害当事者やそのご家族、福祉関係者に国の動向と今後の福祉のあり方を考える機会とする。

【プログラム】

13:30	開会のあいさつ(全国自立生活センター協議会 代表)
13:35	来賓あいさつ
13:55	講演：尾上浩二氏 国連障害者差別禁止条約の批准に向けた国内関連法案整備 虐待防止法・障害者総合支援法(仮称)・障害者差別禁止法令等の行方
15:00	休憩
15:15	シンポジウム 「虐待防止法にむけた取り組み、虐待の仕組み、報告義務」 ・パネリスト：県担当課長、各関係団体代表 計4名 ・コーディネーター：尾上浩二氏
16:00	紙面での質疑応答
16:30	各パネリスト追加説明
16:45	コーディネーターまとめ
16:55	閉会のあいさつ

【主催及び連絡先】主催：全国自立生活センター協議会(JIL)

現地連絡先：自立支援センター まんだ ☎ 79-0341 FAX 79-0324

平成24年度 市営住宅の空家入居募集

1. 空家募集市営住宅
【平良地区】平良狩俣市営住宅(1戸)
【上野地区】上野第一市営住宅(1戸)、上野第二市営住宅(1戸)
【城辺地区】城辺西東市営住宅(1戸)、城辺福里第二市営住宅(1戸)
※今回実施する募集は、前回応募の無かった空家、または退去により発生した空家に対して実施するものです。応募多数の場合は、抽選を行います。
2. 入居資格
○宮古島市に住所を有する者であること。
○市税及び国民健康保険税の滞納がない者であること。
○単身入居の場合は、昭和31年4月1日以前に生まれた者であること。
○夫婦(婚姻及び事実上婚姻と同様の事情にある者)又は同居しようとする親族であること。
3. 申込期間
平成24年10月9日(火)午前8時30分～10月12日(金)午後5時30分まで
4. 申込書の交付及び提出先 宮古島市平良字西里1086-1 住宅情報センター株式会社 ☎74-2566

戦中戦後の混乱期における義務教育 未終了者支援事業

戦中戦後の混乱のため中学校を卒業できなかった方に、学習機会の提供を行い、中学校の卒業に相当する証書の授与を行う制度です。

【実施期間】平成23年度～平成25年度までを予定

【対象】昭和7年～昭和16年生まれ(71～80歳)の方で、中学校の学習内容を学び、卒業に相当する証書の授与を希望する方

【内容】民間の教育施設等で三年間学びます。

【授業】国語、数学、社会等を年間を通して受けて頂きます。

【授業料】無料

お問い合わせ 県教育庁義務教育課
☎098-866-2741
市教育委員会学校教育課
☎77-4944

行政書士制度広報月間による 「無料相談会」

行政書士は官公署(市・区役所・町村役場、警察署、さらには都道府県、各中央省庁)に提出する書類の作成や提出手続きについて代理します。主に許認可等に関する相談を受付けます。

日時：10月27日(土)午前10時～午後4時
場所：ゆいみなあ(働く女性の家)小会議室

お問い合わせ：沖縄県行政書士会宮古支部
☎73-8288

宮古島市バリアフリー基本構想策定について

宮古島市では、平成18年に施行されました「高齢者、障害者等の移動等の円滑化の促進に関する法律(バリアフリー新法)」のもと、高齢者や障害者をはじめ、誰もが移動や施設の利用を安心かつ安全におこなえるようバリアフリー化を重点的・計画的・一体的に進めるための「宮古島市バリアフリー基本構想」の策定に取り組めます。この計画の策定にあたり、市民の皆さまのご意見等がありましたら下記までお問い合わせください。

お問い合わせ 都市計画課 ☎76-6507 FAX 76-2444

バリアフリーとは・・・

バリアフリーとは、高齢者、障害者等が生活するうえで行動の妨げとなる障壁(バリア)をなくすことです。段差の解消、手すりやエレベーター、点字案内板の設置などにより物理的な障壁をなくしたり、精神的な面での障壁をなくすことも意図しています。

「法の日」司法書士無料法律相談

全国の司法書士会では、毎年10月1日法の日を中心に、司法書士無料法律相談を実施しています。沖縄県司法書士会でも市民の権利保護に役立ちたいと考え、下記により司法書士無料法律相談を実施しますので、お気軽にご相談ください。

日時：10月2日(火)午前10時～午後4時
※なお、10月1日～7日の期間については、各司法書士事務所にて、無料法律相談を行います。
場所：ゆいみなあ(働く女性の家)小会議室
相談内容：登記・訴訟・多重債務相談など

地下水を採取されている皆様へ地下水利用状況報告のお願い

宮古島市地下水保全条例第15条に基づき、地下水を採取されている方は、地下水の利用状況をご報告ください(年1回の報告義務は、条例施行から3年間免除されていましたが、今年10月1日で免除期限が終了します)。報告の様式「地下水採取に係る状況報告書」(様式第14号)は、宮古島市ホームページの「各種申請様式ダウンロード(その他)」から「地下水採取許可申請等」としてダウンロードできます。なお、今年度報告済みの方は、新たに報告する必要はありません。

報告期限 平成24年11月30日(金)

報告・お問い合わせ ☎906-0012

平良字西里794-3 下水道課 地下水保全係 ☎73-7200

地下水保全にかかる畜舎実態調査へのご協力をお願い

地下水の水質に及ぼす様々な影響を検討するための資料収集の一環として、水道水源流域周辺での畜舎の実態調査を実施することとなりました。調査対象となる畜産農家の皆さまには、市の委託を受けた業者担当者が個別にお伺いしますので、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。なお、調査結果は、地下水保全の参考資料としてのみ用い、個人情報保護されます。

調査対象：伊良部島及び宮古島の下里、下里添、長間、荷川取、西原、西里、西仲宗根、野原、比嘉、東仲宗根、東仲宗根添、福里の水道水源流域にかかる地域の畜産農家

調査期間：平成24年9月～平成25年1月

調査受託者：有限会社羽生土木設計

お問い合わせ：下水道課 地下水保全係 ☎73-7200

環境保全課からのお知らせ

☎75-5339

10月1日は「浄化槽の日」です

☆合併浄化槽への切り替え工事への補助があります。(新築、建て替えは対象外)

☆申込締切は平成24年12月28日までです。

第2回「清掃の日」合同清掃に参加しよう!

宮古島市の環境を守り育てる市民協議会において、10月28日(日)を第2回清掃の日と取り決めております。今回はラムサール条約登録の与那覇湾を清掃します。

【日時】平成24年10月28日(日)午前9時～

【場所】与那覇湾サニツ浜カーニバル会場

【内容】干潟及び遊歩道周辺の漂着物・不法投棄ごみの撤去作業

【用具】手袋・鎌・ノコギリ・ゴム長靴等は各自で持参してください。

※飲料水は事務局で準備しますが、各自での持参をお願いします。

※ゴミ袋はボランティア袋を事務局で準備します。

※回収ゴミは事務局がトラック等で処理施設に搬入します。

10月は「3R推進月間」です

☆「3R」とは、リデュース(抑制)、リユース(再利用)、リサイクル(再生利用)のことで、循環型社会の形成に向けた取り組みです。

☆テレビや冷蔵庫などは家庭ごみとして出せません。電器店か郵便局でリサイクルの手続きをしてください。



税

納税課 ☎73-5229

平成24年度 市県民税第3期分 納期内納付のお知らせについて

納付期限は10月31日(水)までです。期限内での納付をよろしくお願い申し上げます。

なお、納め忘れのおそれがないよう、口座振替をお勧めします。既に口座振替で納めている方は、残高の確認をお願いします。

期限は10月31日(水)まで!

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

★切り干し大根の煮物

★島らっきょうの味噌炒め



【切り干し大根の煮物】

- (1) 干し椎茸はひたひたの水で戻し薄切りにします。
- (2) 切り干し大根はさっと洗い、ひたひたの湯に20分程度つけてやわらかく戻し、水気を絞ります。
- (3) 豚肉はたっぷりのお湯で20分程度ゆでて、細切りにします。
- (4) きざみ昆布は水で戻し、水気を切っておきます。
- (5) 切りこんにゃくは湯通ししておきます。
- (6) 鍋にごま油を熱し、豚肉、切り干し大根、きざみ昆布、椎茸、切りこんにゃくを加え、炒めます。
- (7) しばらく炒めたら、鰹だし汁2カップと調味料を加え、時々混ぜながら中火で汁気がなくなるまで煮込みます。
- (8) 汁気がなくなれば火を止め、仕上げます。

【切り干し大根の煮物】

	4人分
切り干し大根(乾)	50g
干し椎茸	4枚
豚肉	200g
きざみ昆布(乾)	10g
切りこんにゃく	100g
鰹だし汁	2カップ
塩	6本
酒	100g
醤油	適宜
ごま油	大さじ1

宮古島の冠婚葬祭では定番の「切り干し大根の炒め煮」です。切り干し大根は、カリウムや食物繊維が多く、大腸がん予防に適しています。各家庭にそれぞれの作り方がありますが、脂質を抑えてヘルシーに仕上げて見ました。

【島らっきょうの味噌炒め】

- (1) 島らっきょうは、包丁で軽くつぶします。
- (2) なまり節は、湯通しをして臭みを取ります。
- (3) 湯通しした後、食べやすい大きさにほぐします。
- (4) 宮古味噌にみりんを加え、溶いておきます。
- (5) フライパンにごま油を入れ熱した後、なまり節、島らっきょうを入れてさっと炒めます。
- (6) 炒めすぎない頃合いを見て、みりんを溶いて味噌と黒糖を加え、絡めながらひと炒めします。
- (7) 器に盛り付け、出来上がりです。

【島らっきょうの味噌炒め】

	4人分
島らっきょう	300g
なまり節	150g
宮古味噌	大さじ3
黒糖	大さじ1
みりん	大さじ2
ごま油	大さじ1

らっきょう独特の香りのなかには、優れた薬効成分が含まれています。この成分は、糖質を分解してエネルギーを生み出す力を持続させるため、疲労回復や夏バテ防止に効果があります。

宮古島の人口

8月31日現在 ※()は先月比

宮古島市の人口	54,867 (+17)
平良	36,386 (+33)
城辺	6,573 (-16)
上野	3,073 (+12)
下地	3,094 (-12)
伊良部	5,741 (±0)
男性	27,303 (+13)
女性	27,564 (+4)
世帯数	24,663 (+35)

(8月の人口動態)

転入78 転出53 出生20 死亡32

元気なBABY



みはな
ピーコック 海花 ちゃん
平成23年2月16日生まれ・平良
父：デイビット 母：知穂

※「元気なBABY」を募集しています!!
詳しくは秘書広報課 広報係まで
☎ 72-3750

自動交付機をご利用ください!

○申請書を記入する手間が省け、窓口の混雑時にも証明書がスムーズに取得できます。

証明書の種類：住民票、印鑑証明書、戸籍、戸籍附票、所得課税証明書、納税証明書

場 所：平良庁舎1階ロビー

利用 時 間：平日の午前8時～午後7時まで
※ 土日祝日、慰霊の日、年末年始は休止

ご利用に際しては、暗証番号を登録した宮古島市民カード(印鑑登録証)等が必要です。

旧市町村の印鑑登録証をお持ちの方は、事前に市民カードへの切替が必要です。



詳細については、市民生活課 ☎ 72-3751

窓口での届出や交付請求には

「本人確認が必修」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