

2013

11

No. 98

Miyakojima City
Public Relations

広報

みやこ
じま

☆うしさん ありがとう☆
お肉大好き！宮古牛まつり



今月の主な内容



宮古島市イメージキャラクター
「みーや」

- メタボリックシンドローム・糖尿病を知ろう！ P2
- 平成 26 年度 宮古島市立幼稚園 園児募集 P5
- 不要の小型電子機器を無料回収 P13
- 宮古島市有料広告募集（バナー広告・封筒広告） P15

糖尿病を予防するには？

肥満を防ぐことが最大のポイントです。そのためには…

自分の体を知る (BMI:身長からみた体重の割合を示す体格指数。手軽に肥満度チェック)

○あなたのBMI(体格指数)を計算してみよう!
(身長が170cmの場合→1.7m)

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

○あなたの標準体重を計算してみよう!

標準体重=身長(m)×身長(m)×22



18.5未満…低体重
18.5以上25未満…標準体重
25以上…肥満

バランスのとれた食事を心がける

- 野菜はたっぷりとうろろ
- 食事は決まった時間に、時間をかけて食べよう
- 甘いものや脂っぽいものは食べ過ぎない
- ひとり分ずつ、取り分けて食べよう
- 薄味にしよう
- ながら食いはやめよう
- 多いときは残そう
- お茶碗は小ぶりのものを
- 調味料はかけずにつける
- 食品のエネルギーを知ろう

日常生活に運動を

- 外出するとき、少しだけ早めに歩く
- 遠回りして歩く距離を増やす
- 買い物は歩いて、買いだめをせずこまめに行く
- 3階までなら階段を使う
- 1日1万歩を目標に歩く
- 周囲の風景などを楽しみ、観察しながら歩く
- テレビを見ながら、ストレッチをする
- 泳げなくても、水中を歩く

また 宮古島市では…

糖尿病をはじめとする生活習慣病の予防のため、特定健診、保健指導を実施しています。

日本人の死因の6割を占める生活習慣病は、自覚症状が出にくいいため、知らず知らずのうちに進行します。生活習慣病の増加をくい止めるため、メタボリックシンドロームに着目した特定健診が行われています。生活習慣病は、生活習慣の改善で予防・解消できます。

毎年1回、特定健診を受けることで、あなたの健康づくりに役立てましょう。

対象者

宮古島市の国保に加入しており、40歳～74歳になる方、75歳で誕生日を迎えてない方

受診方法

持参：受診券(被保険者証と一体化になっています)

料金：無料

※紛失・不着等の場合は下記窓口にて、受診券を発行してから受診してください。

平良庁舎 国民健康保険課 ☎73-1973 城辺庁舎 城辺支所 ☎77-2688

上野庁舎 上野支所 ☎76-2482 下地庁舎 下地支所 ☎76-3020

伊良部庁舎 福祉室 ☎78-6252

特定健診に関するお問い合わせ

その他、特定健診の受診場所、健診項目など詳しくは
国民健康保険課 保健事業係 ☎73-1973

point!!

また、下地福祉保健センターでは毎週火曜に健康相談を実施しています。詳しい日程・時間は18～9の健康カレンダーでご確認ください

平成25年11月11日(月)～17日(日)は

全国糖尿病週間です

糖尿病の患者数は世界的な規模で増加しています。国連は、11月14日を「世界糖尿病デー」に指定し、世界各地で糖尿病の撲滅キャンペーンを実施しています。約2,210万人が糖尿病または糖尿病の可能性があると推計される日本においても、今年は11月11日(月)から11月17日(日)を「全国糖尿病週間」とし、全国的に糖尿病予防と重症化防止に向けた啓発運動を推進していきます。

ここに

宮古島市の驚愕のデータが…

男性 特定健診の結果(有所見者割合)の比較 県内11市

| 順位 | メタボリックシンドローム ※該当者・予備群 | | | 糖尿病 | | | 肥満 | | |
|----|--------------------------|-------|------|------|-----|------|------|-------|------|
| | 市名 | 人数 | 割合 | 市名 | 人数 | 割合 | 市名 | 人数 | 割合 |
| 1 | 宮古島市 | 1,355 | 62.4 | 宮古島市 | 288 | 12.9 | 宮古島市 | 1,189 | 53.2 |
| 2 | 石垣市 | 1,075 | 57.2 | 糸満市 | 233 | 12.8 | 名護市 | 1,032 | 47.8 |
| 3 | 名護市 | 1,146 | 55.1 | 石垣市 | 249 | 12.7 | 石垣市 | 938 | 47.6 |

結果…

宮古島市の男性(40歳以上)メタボ・肥満ともに2位を大きく引き離しダントツの**1位!**糖尿病も**ワースト**…アガンニャ!!

※宮古島市の女性も県内11市中メタボ6位、肥満2位、糖尿病5位
といずれも県平均より高い

☆メタボリックシンドロームとは?☆

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上を合わせもった状態のことを指し、糖尿病はメタボの危険因子の一つとなっています。

☆糖尿病とは?☆

糖尿病は、血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)が高くなり、その状態が続く病気です。

1型糖尿病は、自己免疫が要因に、2型糖尿病は、遺伝や過食・肥満・運動不足・ストレスといった生活習慣が要因として挙げられます。

糖尿病
怖いのは
合併症!!

糖尿病が進行すると…

失明、腎臓障害による人工透析、
壊疽による足の切断など
重度の合併症を引き起こすことがあります。

11月11日(月)～17日(日) 全国糖尿病週間 特集
メタボリックシンドローム・糖尿病を知ろう!

幼稚園児募集 平成26年度 宮古島市立幼稚園

【入園資格】◎5才児(全幼稚園)…平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれ
◎4才児(鏡原幼、池間幼、宮原幼、宮島幼、狩俣幼、城辺地区、下地地区の各幼稚園)
…平成21年4月2日～平成21年4月1日生まれ

【申込方法】印鑑、幼児の住民票抄本1通を持参の上、入園を希望する幼稚園へ直接申し込んでください。
(入園願書は各園に準備されており、受付の際記入することになっています)

※簡単な面接を行いますので、お子さんをお連れください

【受付期日】募集日時、受付場所は下表のとおり。
(指定された日に都合が悪い方は、直接入園希望幼稚園にお問い合わせください)

【募集幼稚園・受付期日】下表のとおり。
※公立幼稚園に指定校区はありませんが、小学校へ進学する際には、宮古島市教育委員会が定める校区の小学校へ入学してもらうこととなります。(下表の自治会は目安として載せています。)

| 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 | 11/8(金) 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 | 11/8(金) 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) | 11/7(木) 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 | 11/8(金) 午後2時～4時 | 73-2146 |
| 久松 | 南西2区(下里399～402)、大三俵3区、大原3区(字久貝)、久貝、松原 | 11/8(金) 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) | 11/8(金) 午後3時～4時45分 | 72-0196 |
| 宮原 | 宮原、高野 | 11/8(金) 午後2時～16時30分 | 73-4149 |
| 西辺 | 西原、福山、大浦 | 11/7(木) 午後2時～4時 | 72-2088 |
| 狩俣 | 狩俣 | 11/6(水) 午後2時～4時 | 72-5718 |
| 宮島 | 島尻、南静園 | 11/6(水) 午後2時～4時 教育委員会学校教育課で受付 | 77-4944 (学校教育課) |
| 池間 | 池間 | 11/6(水) 午後3時～4時 | 75-2370 |
| 西城 | 比嘉、長北、長中、長南、吉田、西西、西中 | 11/7(木) 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 | 11/7(木) 午後2時～4時 | 77-4503 |
| 福嶺 | 保良、吉野、七又、新城、皆福 | 11/7(木) 午後2時～4時 | 77-4917 |
| 砂川 | 上区、下南、砂川、友利 | 11/7(火) 午後2時～4時 | 77-4711 |
| 下地 | 与那覇、上地、洲鎌、嘉手苅、川満 | 11/8(金) 午後2時～4時45分 | 76-2456 |
| 来間 | 来間 | 11/6(水) 午後2時～4時 | 76-6021 |
| 上野 | 上野、宮国、新里、野原 | 11/8(金) 午後2時～4時 | 76-6536 |
| 佐良浜 | 池間添、前里添 | 11/7(木) 午後2時～4時 | 78-4060 |
| 伊良部 | 伊良部、仲地、国仲、長浜、佐和田 | 11/8(金) 午後3時30分～4時45分 | 78-3559 |

お問い合わせ 学校教育課 ☎ 77-4944

11月は 精神保健福祉普及月間

～正しく知ってますか？こころの病気～



沖縄県では、毎年11月を精神保健福祉普及月間としており、宮古地域においても、多くの行事が開催されます。皆さんもこの機会にこころの病気について考えてみませんか？

- ① こころの病気は身近な問題？
- ② 心のバリアを作らないで！
- ③ 出会いは理解の第一歩！！

実は、精神疾患(うつ病や統合失調症、アルコール依存症)は生涯を通じて5人に1人はかかると言われる身近な病気なんです。

精神疾患や精神障害者に対する誤解や偏見などの先入観を取り払おう！
誤解や偏見に基づく拒否的態度は、その人を深く傷つけ病状をも悪化させることさえあります。

人との多くの出会いの機会を持つことがお互いの理解の第一歩となるはずです。

☆関連イベント☆

参加無料

| イベント名 | 場所・日時 | 内容 |
|---|---------------------------------------|---|
| 宮古島市精神障害者文化作品展 | 宮古島市役所 平良庁舎1階ロビー 11月5日(火)～11月8日(金) | ・作品展示、作品審査投票 ・文化作品展オープニングセレモニー |
| 精神保健普及月間啓発シンポジウム (主催：宮古島福祉保健所) | 宮古合同庁舎2階講堂 11月9日(土) 14:00～16:00 | ○シンポジウム「つながり 支えあう 地域の絆」～精神障害者が安心して暮らせる地域づくり～シンポジスト 1 根間克也(ていごの会(当事者会)元会長) 2 下地玄一(みどりの会(家族会)) 3 神里裕丈(障害者就職・生活支援センターみやこ所長) 4 児玉匡史(県立宮古病院 精神科部長) コーディネーター 安村勤(地域生活支援センターウェブ所長) |
| スポーツレクリエーション教室(主催:NPO法人マーズ) TEL72-5665 | 宮古島市総合体育館 11月15日(金) 10:00～12:00 | ○内容：ターゲットスポーツ ※参加ではなく見学となります。 事前連絡をお願いします。 |
| 宮古地区障害者フェスティバル(主催：宮古島市社会福祉協議会) | 宮古島市上野体育館 11月16日(土) 13:00～17:00 | ・関係団体の掲示物、展示コーナー ・ゲームコーナー、福引抽選、余興、全体レクリエーション |
| ハートフェア (主催：宮古病院 ハートフェア実行委員会) | 宮古病院 11月21日(木) 10:00～14:00 | ・作品展示、販売、模擬店(軽食) ・活動紹介、パネル展示 ・バーチャルハルシネーション(幻聴体験) |
| こころの健康フェスタ (主催：宮古地区精神地域活動推進連絡会) | 中央公民館大ホール 12月8日(日) 13:00～16:00 | ・精神関連施設の活動紹介 ・施設利用者の舞台発表、当事者の体験発表、カラオケ大会 ・作品展の優秀作品の展示、入賞者の表彰 |

お問い合わせ 宮古福祉保健所 地域保健班 ☎ 72-8447 市障がい福祉課 ☎ 73-1975

11月 図書館のコーナー

定例休館日(平良館・城辺館): 4、11、18、25日
(北分館): 5、12、19、26日
定期館内整理日: 23日(3館とも)
公休日: 3、23日

【休館日】



お知らせ
移動図書館車「みらい号II世」が毎月第4金曜日の10:00～13:00まで県立宮古病院正面玄関脇にて貸出サービスを実施しています。通院・入院の患者様はもとより職員の皆様、近隣在住の皆様のご利用をおまちしています。診察待ち時間にみらい号で本を借り、次回診察時に返却が可能です。宮古病院1階テレビ横に返却BOXを設置してあります。どうぞ、お気軽にご利用ください。

城辺図書館(77-8813)

一般書



☆妹は3歳 村にお医者さんがいってくれたら
国境なき医師団日本 / 編
☆「人間形成のための学力」をはぐくむ授業
静岡大学教育学部附属中学校 / 著
☆極悪鳥になる夢を見る
貴志祐介エッセイ集 貴志 祐介 / 著

児童書



☆さみしかった本
ケイト・バーンハイマー / 文
☆都会のアリス 石井 睦美 / 作
☆もっと！考える力を育てるお話366
PHP / 編
☆さわさわもみじ きうちたつろう / 作
☆なぜ？ どうして？ 環境のお話
森本 信也 / 作

平良図書館(72-2235)

一般書



☆ロスジェネの逆襲 池井戸 潤 / 著
☆祈りの幕が下りる時 東野圭吾 / 著
☆十一月に死んだ悪魔 愛川 晶 / 著
☆ユニコーン ジョルジュ・サンドの遺言
原田 マハ / 著
☆お伊勢ものがたり 梶よう子 / 著

児童書

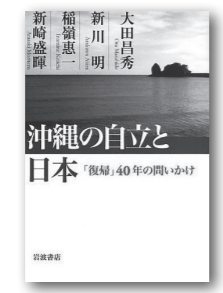


☆ずかん武具 小和田 泰経 / 編
☆どんぐりカプセル 市川 宣子 / 作
☆まちのおばけずかん 斉藤 洋 / 作
☆ゼロくんのかち
ジャンニ・ローダリー / 文

北分館(72-2317)

郷土・地域資料に関するお問い合わせは北分館まで・・・お待ちしております。

一般書



☆クロスロード・オキナワ
—世界から見た沖縄、沖縄から見た世界— 鎌倉 英也 / 著
☆沖繩の自立と日本 —「復帰」40年の問いかけ—
太田 昌秀 / 著
☆ホントウは憲法より大切な「日米地位協定入門」
前泊 博盛 / 著



フーツ ヌ 11月の博物館

休館日
3日(日)、4日(月)、11日(月)、
18日(月)、23日(土)、25日(月)

お問い合わせ
宮古島市総合博物館
☎ 73-0567

☆お知らせ☆

博物館では、8日(金)まで「平成23・24年度新収蔵品展」を開催しております。市民の皆様からご提供いただいた、貴重な資料を展示しております。現在は不用に思っても、博物館の資料として研究し調査することで、再び大事な役割を果たしてくれるモノもございます。ぜひ、皆様の身の回りに眠っている不用品等がございましたら、博物館までご一報ください。



炭を入れて使用していたアイロン

11月 マティダ市民劇場 ☎ 72-9622

※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 |
|--------|----------------------------|--------|---|--------|-------------------------|--------|--|
| 2日(土) | 第8回宮古島市総合文化祭「音楽祭」(児童・生徒の部) | 無料 | 開場: 14:30 開演: 15:00 教育委員会 生涯学習振興課 ☎ 77-4947 | 17日(日) | 宮古民謡の夕べ | 1,300円 | 開場: 17:30 開演: 18:00 宮古民謡保存協会 ☎ 090-1946-9872 |
| 8日(金) | 第12回しのめ音楽祭 | 無料 | 開場: 13:00 開演: 13:30 宮古島市立平良中学校 ☎ 090-3796-6509 | 22日(金) | 年末調整説明会 | 貸切 | 開場: 12:30 開演: 13:30 宮古島税務署 ☎ 72-4874 |
| 9日(土) | 久松小学校新体育館建設記念 下地勇コンサート | 2,000円 | 開場: 18:00 開演: 19:00 久松小学校体育館建設記念事業 実行委員会 ☎ 090-9782-3481 | 23日(土) | 第35回宮古地区小中学校音楽発表会 | 500円 | 開場: 9:30 開演: 10:00 宮古地区小中学校音楽研究会 ☎ 090-2509-4432 |
| 10日(日) | 第8回宮古島市総合文化祭「音楽祭」(一般の部) | 無料 | 開場: 15:00 開演: 16:00 宮古島市文化協会 ☎ 76-6708 | 24日(日) | 琉球民謡伝統協会 神奈川支部 第1回宮古島公演 | 1,500円 | 開場: 15:30 開演: 16:00 琉球民謡伝統協会 神奈川支部 ☎ 090-9382-4886 |
| 15日(金) | 第19回宮古地区中学校総合文化祭 | 無料 | 開場: 9:00 開演: 9:30 宮古地区中学校文化連盟 ☎ 77-4505 | 29日(金) | サクソフォニーコンサート | 499円 | 開場: 18:00 開演: 18:30 サクソフォニーコンサート実行委員会 ☎ 090-3796-6509 |
| 16日(土) | 東保育所「おゆうぎ会」 | 無料 | 開場: 9:00 開演: 9:30 東保育所 ☎ 72-2089 | 30日(土) | 新日本舞踊の夕べ | 1,500円 | 開場: 17:00 開演: 18:00 新緑流竹乃会 ☎ 090-9784-2478 |

催物申請について
必要書類
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 11月です

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------------------------|----|---|--|--------------|--|----------------------------------|
| | | | | | 1 | 2 |
| | | | | | (下地)いけ花講座 20時~ (上)エコクラフト講座 20時~ (下崎)新舞踊講座 20時~ (西)琉舞講座 19時半~ (西)新舞踊講座 14時~ (久)パッチワーク講座 20時~ | (中)筆あそび講座 10時~ (下崎)新舞踊講座 20時~ |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | | (上)エコクラフト講座 20時~ (上)ヨガ&マッサージ講座 20時~ | (上)日舞講座 20時~ (下崎)新舞踊講座 20時~ (伊)三線講座 18時~ | (伊)琉舞講座 19時~ | (下地)いけ花講座 20時~ (上)エコクラフト講座 20時~ (下崎)新舞踊講座 20時~ (西)琉舞講座 19時半~ (西)新舞踊講座 14時~ (久)パッチワーク講座 20時~ | (下崎)新舞踊講座 20時~ |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| (西)琉舞講座 19時半~ (西)新舞踊講座 14時~ | | (城)もっと素敵にカラオケ講座 19時半~ (上)エコクラフト講座 20時~ | (上)日舞講座 20時~ (下崎)新舞踊講座 20時~ (伊)三線講座 18時~ | (伊)琉舞講座 19時~ | (下地)いけ花講座 20時~ (上)エコクラフト講座 20時~ (下崎)新舞踊講座 20時~ (西)新舞踊講座 14時~ | (中)花づくり講座 11時~ (上)日舞講座 20時~ |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | | (城)もっと素敵にカラオケ講座 19時半~ (上)ヨガ&マッサージ講座 20時~ | (下地)タケアラ学級講座 14時~ (伊)三線講座 18時~ | (伊)琉舞講座 19時~ | | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| | | (城)もっと素敵にカラオケ講座 19時半~ (上)ヨガ&マッサージ講座 20時~ | (下地)エアロビクス&有酸素運動 19時半~ | (伊)琉舞講座 19時~ | | |

| 日 / 曜日 | 平良地区 | 城辺地区 | 上野地区 | 下地地区 | 伊良部地区 |
|--------|--|----------------------------------|--|--|---------------------------|
| 1/金 | ★婦人健診(東川根4区) 8時半~11時 (栄・東) 13時~15時 平良保健センター ○大神生きいき教室 12時半 大神コミュニティセンター | 福嶺生きいき教室 10時 城辺社協 | | | |
| 2/土 | | | | | ○ゆんたくひだまりの家 14時 のざとや |
| 3/日 | | | | | |
| 4/月 | | | | | |
| 5/火 | ★赤ちゃん広場 14時~16時 平良保健センター ★健康相談 14時~16時 下地保健福祉センター | | | | |
| | ★婦人健診(仲保屋・仲屋荷川取) 8時半~11時 (下崎・添道・成川) 13時~15時 荷川取公民館 ○狩俣生きいき教室 10時 狩俣集落センター | | | ○来間生きいき教室 10時 来間島離島振興センター | |
| 6/水 | ★婦人検診(高阿良・旭・保里1区) 8時半~11時 (ふれあいの里・保里2区) 13時~15時 荷川取公民館 | | | ○上地・高千穂生きいき教室 10時 上地構造改善センター | |
| 7/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・長中・長北・西中) 10時 城辺社協 | ★婦人検診(上野・名加山・宮国・大嶺) 8時半~11時 (新里・野原・千代田・高田・豊原) 13時~15時 上野改善センター ○上野生きいき教室 13時 上野老福センター | ○棚根・洲鎌生きいき教室 10時 洲鎌コミュニティセンター ○手話サークル 20時 下地老福センター | ○伊良部生きいき教室 14時 仲地公民館 |
| | | | | | |
| 8/金 | ○老福生きいき教室 10時 平良老福センター | | | ★婦人検診(来間・与那覇・川満・高千穂) 8時半~11時 (上地・洲鎌・入江・嘉手苅) 13時~15時 下地改善センター | |
| 9/土 | | | | | ○ゆんたくひだまりの家 14時 のざとや |
| 10/日 | | | | | |
| 11/月 | ★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 | | | | |
| | | ○砂川生きいき教室 10時 城辺社協 | | | |
| 12/火 | ★健康相談 14時~16時 下地保健福祉センター | | | | |
| | | ○西城生きいき教室 (吉田・西西・長南・上区) 10時 城辺社協 | | ○川満生きいき教室 10時 川満構造改善センター | |
| 13/水 | ○西原生きいき教室 10時 西原公民館 | ○城辺生きいき教室 10時 城辺社協 | | ○嘉手苅・入江生きいき教室 10時 入江集落センター | ★健康相談 (伊良部) 14時~16時 伊良部庁舎 |
| 14/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 | | | ○与那覇生きいき教室 10時 与那覇コミュニティセンター ○手話サークル 20時 下地老福センター | ○伊良部生きいき教室 14時 仲地公民館 |

11月 みやこじま健康カレンダー 11月

| 日 / 曜日 | 平良地区 | 城辺地区 | 上野地区 | 下地地区 | 伊良部地区 |
|--------|---|----------------------------------|--------------------------|--|----------------------------------|
| 15/金 | ★1歳半児健診 13時~15時 平良保健センター ○大神生きいき教室 12時半 大神コミュニティセンター | ○福嶺生きいき教室 10時 城辺社協 | | ○棚根・洲鎌生きいき教室 14時 洲鎌コミュニティセンター | |
| 16/土 | ★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 | | | | ○ゆんたくひだまりの家 14時 のざとや |
| 17/日 | | | | | |
| 18/月 | ★健康相談 14時~16時 平良保健センター | | | | ★予防接種 (MR1・2期) 16時~17時 徳洲会伊良部診療所 |
| 19/火 | ★健康相談 14時~16時 下地保健福祉センター | | | | |
| | ○狩俣生きいき教室 10時 狩俣集落センター | | | ○来間生きいき教室 14時 来間島離島振興センター | |
| 20/水 | | | | | |
| 21/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・長中・長北・西中) 10時 城辺社協 | ★乳幼児健診 13~15時 下地福祉保健センター | ○上野生きいき教室 10時 上野老福センター | ○伊良部生きいき教室 14時 仲地公民館 |
| 22/金 | ○老福生きいき教室 10時 平良老福センター | ★乳幼児健診 13~15時 城辺改善センター | | ○上地・高千穂生きいき教室 14時 上地構造改善センター | |
| 23/土 | | | | | ○ゆんたくひだまりの家 14時 のざとや |
| 24/日 | ★予防接種 (DPT) 9時~10時半 平良保健センター ★予防接種 (DT) 13時~14時 平良保健センター | | | | |
| 25/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 徳洲会伊良部診療所 |
| | | ○砂川生きいき教室 10時 城辺社協 | | | |
| 26/火 | ★健康相談 14時~16時 下地保健福祉センター | | | | |
| | | ○西城生きいき教室 (吉田・西西・長南・上区) 10時 城辺社協 | | ○川満生きいき教室 14時 川満構造改善センター | |
| 27/水 | ○西原生きいき教室 10時 西原公民館 | ○城辺生きいき教室 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 | |
| 28/木 | ○荷川取生きいき教室 10時 荷川取公民館 | | | ○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 下地老福センター | ○伊良部生きいき教室 14時 仲地公民館 |
| 29/金 | | | | | |
| 30/土 | | | | | ○ゆんたくひだまりの家 14時 のざとや |

★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