

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/日					
2/月	★健康相談 14時～16時 平良保健センター				★予防接種 (4価ワクチン) 16時～17時 旧佐良浜診療所
		○砂川生きいき教室 10時 城辺社協		○棚根・洲鎌生きいき教室 10時 棚根公民館	
3/火	★マタニティスクール 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				
	○狩俣生きいき教室 10時 狩俣集落センター	○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 10時 来間公民館	
4/水				○上地・高千穂生きいき 教室 10時 上地構造改善センター	★乳幼児健診 13時～15時 東区構造改善センター
5/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	○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 下地老福センター	○伊良部生きい き教室 14時 仲地公民館
6/金	○大神生きいき教室 12時 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			
7/土					○ゆんたくひだ まりの家 14時 のごとや
8/日	★予防接種(不活化ポリオ) 9時～10時半 平良保健センター				
9/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 (子宮頸がん) 16時～17時 旧佐良浜診療所
10/火	★マタニティスクール 14時～16時 平良保健センター				
	★健康相談 14時～16時 平良保健センター				
				○川満生きいき教室 10時 川満構造改善センター	
11/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 14時～16時 伊良部庁舎
12/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
13/金	★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				
14/土	★4ヶ月児健診 9時～11時 平良保健センター ★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 のごとや

12月

みやこじま健康カレンダー

12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/日					
16/月	★健康相談 14時～16時 下地保健福祉センター				★予防接種 (不活化ポリオ) 16時～17時 旧佐良浜診療所
		○砂川生きいき教室 10時 城辺社協			
17/火	★マタニティスクール 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				
		○西城生きいき教室 (吉田・西西・長南・上区) 10時 城辺社協	○上野生きいき 教室 10時 上野老福センター		
18/水					
19/木		○西城生きいき教室 (比嘉・長中・長北・西中) 10時 城辺社協		○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
20/金	○生きいき教室合同 X'mas会 10時 平良老福センター	○福嶺生きいき教室 10時 城辺社協			
21/土					○ゆんたくひだ まりの家 14時 のごとや
22/日					
23/月	★健康相談 14時～16時 平良保健センター				
24/火	★健康相談 14時～16時 平良保健センター				
25/水		○城辺生きいき教室 10時 城辺社協			
26/木				○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
27/金					
28/土					
29/日					
30/月					
31/火					

★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

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
1日(日)	GB ダンススタジオ ダンス発表会	900円	開場:15:30 開演:16:00 GB ダンススタジオ ☎ 090-7691-4645	15日(日)	第48回 宮古地区老人クラブ連合会 「クラブ大会」	整理券	開場:12:00 開演:13:00 市介護長寿課 ☎ 72-6532
7日(土)	花園幼稚園 「おんがくまつり」	無料	開場:9:00 開演:9:30 花園幼稚園 ☎ 73-4982	21日(土)	花園保育所 「おゆうぎ会」	無料	開場:9:10 開演:9:30 花園保育所 ☎ 72-3704
8日(日)	第8回 宮古島市総合文化祭 「芸能祭」	500円	開場:18:00 開演:18:30 宮古島市文化協会 ☎ 76-6708	22日(日)	第10回 宮古地区 PTA 芸能まつり	1,000円	開場:13:00 開演:14:00 宮古地区 PTA 連合会 ☎ 76-3839
14日(土)	第37回あけぼの保育園 「おゆうぎ会」	無料	開場:9:20 開演:9:40 あけぼの保育園 ☎ 72-9173				



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 12月です

日	月	火	水	木	金	土
1 (上)絵手鏡講座 10時~	2	3 (城)もっと素敵にカラオケ講座 16時~ (上)ヨガ&マッサージ講座 20時~	4 (下)エアロビクス講座 19時半~	5	6	7 (城)ケーキ作り講座 14時~
8 (上)絵手鏡講座 10時~	9	10 (城)もっと素敵にカラオケ講座 16時~ (下)茶道講座 19時半~ (伊)パソコン講座 19時~	11 (中)パン作り講座 14時~ (下)エアロビクス講座 19時半~ (下)茶道講座 19時半~ (伊)パソコン講座 19時~	12 (下)茶道講座 19時半~ (伊)パソコン講座 19時~	13 (下)茶道講座 19時半~ (伊)パソコン講座 19時~	14 (城)ケーキ作り講座 14時~ (下)茶道講座 19時半~ (上)たこ作り講座 14時~ (伊)パソコン講座 19時~ (西)ビューティストレッチ講座 14時~
15 (上)絵手鏡講座 10時~ (上)たこ作り講座 14時~	16	17 (城)もっと素敵にカラオケ講座 16時~ (伊)パソコン講座 19時~ (西)ビューティストレッチ講座 14時~	18 (中)パン作り講座 14時~ (下)エアロビクス講座 19時半~ (下)タケアラ学校講座 14時~ (伊)パソコン講座 19時~	19 (伊)パソコン講座 19時~ (西)ビューティストレッチ講座 14時~	20 (伊)パソコン講座 19時~	21 (伊)パソコン講座 19時~ (西)ビューティストレッチ講座 14時~
22 (城)ケーキ作り講座 14時~	23	24	25 (中)パン作り講座 14時~ (下)エアロビクス講座 19時半~	26 (西)ビューティストレッチ講座 14時~	27 (西)正月用生け花講座 15時~	28
29	30	31	(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	(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 (久): 久松地区公民館 ☎ 72-7997		



ふれあい福祉相談室より
12月の日程をお知らせします

○無料暮らしの相談(法律)
10日(火)、24日(火)
【午後2時00分~午後4時00分】
○総合相談(教育を含む)
2日(月)・5日(木)・9日(月)・
12日(木)・16日(月)・19日(木)・
26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25年度巡回相談
障害者地域生活支援センター
さぼーと 12月21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。

■12月17日(火) 13:30~16:00
場所: 市役所平良庁舎1階会議室

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

第65回人権週間(12月4日~10日)

わが国では、毎年十二月十日の「人権デー」を最終日とする一週間を「人権週間」と定め、人権尊重思想の普及高揚のための啓発活動を全国的に展開しています。
平成二十五年度も、重点目標「みんなで築こう人権の世紀」を考えよう相手の気持ち 育てよう 思いやりの心」のほか、十七項目を強調事項として、各種啓発活動を行います。

- 主な強調事項
- 女性の人権を守ろう
 - 子どもの人権を守ろう
 - 高齢者を大切に育てよう
 - 障害のある人の自立と社会参加を進めよう

《人権週間行事日程》

- 街頭啓発: 12月3日(火) 16:00~17:00
場所: サンエーショッピングタウン宮古衣料館
マックスパリュ宮古南店
- パネル展: 12月4日(水)~10日(火)
場所: 市役所平良庁舎1階ロビー
- 無料人権相談所 ※特設 12月6日(金)13:30~16:30
場所: 市役所平良庁舎1階 会議室

みんなの人権110番 全国共通人権相談ダイヤル
0570-003-110
ゼロゼロみんなの ひやくとうぼん

差別を受けた、暴行、虐待、セクハラ、パワハラ、いじめ、体罰を受けたなど、ひとりで悩まず気軽に電話してください。

- ※受付時間 平日 8:30~17:15
- ※秘密は守ります。法務局職員又は人権擁護委員が相談に応じます。
- ※おかけになった場所の最寄りの法務局又はその支局につながります。

お問合せは 市民生活課 ☎ 72-3751(内線 151)

夜間「くらしの無料法律相談」

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: 12月11日(水)・25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
問い合わせ 県民生活センター宮古分室 ☎ 72-0199

平成26年度 公立・法人 保育所(園) 新規入所申込受付

【保育所入所基準】

- 入所を希望する児童の保護者が保育に欠ける状態にあること。
- 保護者が昼間仕事をしている。
- 保護者が病気などで入院している又は親族等の介護が常に必要な状態など
- ※ どの家庭の児童も無条件で入所できるわけではないので、入所基準をよくお読みになって申込みしてください。

《保育に欠けるとは》保護者が日中児童を保育することができない事をいいます。

- 【申込用紙の配布】 平成25年11月20日(水)から配布しています。
- 【受付期間】 平成25年12月5日(木)～18日(水)
※受付期間以降の申し込みは待機(空き待ち)の受付となります。
※4月に入所する児童については期間内に受付した方を優先します。
- 【受付時間】 午前9時～午後5時(平良庁舎のみ、お昼休みも受付します。)
- 【配布及び受付場所】 児童家庭課(平良庁舎4階)、各支所窓口(城辺・上野・下地支所)及び伊良部庁舎福祉室
- 【対象児童】 生後3ヶ月～4歳児(平成26年3月31日時点での満年齢)
※園によって若干異なります。

【保育所一覧】

公立	東保育所、北保育所、馬場保育所、福里保育所、西城保育所、砂川保育所、下地保育所、上野保育所、伊良部保育所、佐良浜保育所
法人	花園保育所、みつば保育園、聖ヤコブ保育園、あけぼの保育園、竹の子保育園、カンガルー保育園、ひよどり保育園、ふたば保育園、ひばり保育園、あさひっ子保育園、心愛保育園、おおぞら南保育園

お問い合わせ 児童家庭課 保育係 ☎ 72-3751(内線 440、428)



石油製品輸送等補助事業

沖縄県では、復帰特別措置による揮発油税等の軽減措置により、本土に比べ、揮発油が(7円/L)軽減されていることを前提として、石油価格調整税(法定外普通税)を課税(1.5円/L)し、その税収を実質的な財源として**石油製品輸送等補助事業**を実施しています。

離島の石油製品価格を低減するため沖縄本島・離島間の輸送経費等をほぼ全額補助しています。

○宮古島は1ℓ当たり4.34円の補助。さらに、油槽所のない伊良部島は平成25年11月1日から補助を拡充し、1ℓ当たり10.83円の補助となっています。

《補助対象油種》揮発油(ガソリン)、灯油軽油、A重油



お問い合わせ先
沖縄県企画部 地域・離島課 ☎ 098-866-2370

税 務課 ☎ 72-0841

平成25年度 固定資産税第3期分 納期内納付のお知らせについて

納付期限は12月25日(水)です。
期限内での納付をよろしくお願ひします。

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。

期限は12月25日(水)まで!



平成25年度 宮古地区県税・ 市町村税徴収強化月間

- ◎沖縄県と県内41市町村は、税の公平・公正を確保するため、連携して全県一斉に徴収を強化しています。
- ◎催告しても納めない滞納者に対し、財産の差押え等の滞納処分を行います。

【日程】平成25年11月1日～12月31日

お問い合わせ

沖縄県宮古事務所県税課 ☎ 72-2553
宮古島市納税課 ☎ 73-5229
宮古島市国民健康保険課 ☎ 73-1973

国民健康保険課から「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

○12月は12月5日(木)・12日(木)・19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

一年末・年始の交通安全県民運動

今年も、県民の皆さんが新しい年を無事故で迎えることができるよう「年末年始の交通安全運動」が実施されます。年末年始は人も車も移動が激しく、飲酒の機会も多くなります。飲酒運転根絶と交通安全意識の気運を高め、県民総ぐるみで交通事故をなくしましょう。

【目的】交通安全意識の普及・浸透を図り、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣付けることで交通事故の抑止を図ることを目的としています。

【運動期間】平成25年12月21日(土)～平成26年1月4日(土)までの15日間



お問い合わせ 市民生活課 市民相談係 ☎ 72-3751(内線 155)

家電リサイクル法対象の使用済み 家電製品について

使用済みエアコン、テレビ(ブラウン管・薄型)、冷蔵・冷凍庫、洗濯・乾燥機は、粗大ゴミとして捨てる事が出来ません。

市民の皆様へ

廃家電の処理方法

- ①郵便局でリサイクル料金を支払い、「家電リサイクル券」を受け取る。⇒家電リサイクル券と一緒にクリーンセンターへ持ち込む。
- ②家電小売店に持ち込み、リサイクル料金を払う。
※クリーンセンターまで運搬料がかかることがあります。詳しくは、各小売店までお問い合わせください。

リサイクル料金一覧(参考)

エアコン		1,575円
テレビ	15型以下	1,785円
	16型以上	2,835円
冷蔵・冷凍庫	170ℓ以下	3,780円
	171ℓ以上	4,830円
洗濯・衣類乾燥機		2,520円

※料金はメーカーによって違うことがあります。

年末年始のごみの収集・自己搬入について

**ごみの収集・自己搬入は
31日(火)まで!**

年末年始ごみ収集・自己搬入表

	日時	ごみ収集	自己搬入
12月	29日(日)	休み	○
	30日(月)	○	○
	31日(火)	○	○
1月	1日(水)	休み	休み
	2日(木)	休み	休み
	3日(金)	休み	休み
	4日(土)	○	○
	5日(日)	休み	○

※クリーンセンターへの自己搬入は、指定袋問わずすべて有料です。(20円/5kg)

※年末の自己搬入は、大変混み合い待ち時間が2時間以上かかる場合がありますので、お早めの搬入をお願いします。

お問い合わせ 環境衛生課 ☎ 75-5339

厚生労働省委託事業

無料スキルアップ講座 参加者募集のお知らせ

宮古島地域雇用創造協議会では、求職者支援の一環として、パソコン基礎講座を始め、ビジネスマナー、プレゼンテーション等、様々な講座を開催します。

○ビジネススキル初級講座 パソコン初級(Excel、Word等)、ビジネスマナー

第12期：12月 2日(月)～12月 6日(金) 9:30～16:30
第13期：12月 16日(月)～12月 20日(金) 9:30～16:30

○ビジネススキル中級講座 パソコン中級(Excel、Word、PowerPoint等)

第9期：12月 9日(月)～12月 13日(金) 9:30～16:30
第10期：2月 3日(月)～2月 7日(金) 9:30～16:30

○宮古島の“宝”発見・創造講座 第3期～第5期、全期参加できる方を優先受付

地域食材資源を活用した商品開発(企画、製造、流通、販売までの実践的な仕組みづくり)
第3期：12月 6日(金)～12月 8日(日) 13:00～19:00
第4期：1月 24日(金)～1月 26日(日) 13:00～19:00
第5期：2月 21日(金)～2月 23日(日) 13:00～19:00

※お電話での対応は、お問い合わせのみです。お申し込みは、先着順(20名)にて受付し、各講座開始日の前週木曜日が締切日です。お早めに直接協議会までお越しください。

お問い合わせ及び受付場所

宮古島地域雇用創造協議会(宮古島市平良第二庁舎2階) ☎ 79-5288

受講料無料!

中小企業施策説明会・大相談会 in 宮古島市

沖縄県離島地域において、中小企業施策の周知及び活用促進と、中小企業者が抱える課題等の解決を図るため、関係支援機関による総合的な施策説明会及び出張相談会を開催します。

日時：平成25年12月3日(火) 13:00～16:30
(開場 12:30)

場所：宮古島市中央公民館 大ホール

プログラム

第1部：13:00～14:30

中小企業施策説明会、事業の活用紹介

第2部：14:30～16:30

大相談会

相談会参加機関：沖縄総合事務局経済産業部、
沖縄労働局、沖縄振興開発金融公庫、

(独)中小企業基盤整備機構沖縄事務局など

参加費：無料

申込方法：事前申込が必要となりますので、下記のホームページから申込書をダウンロードし、ファックスで申込みをお願いします。

<http://ogb.go.jp/keisan/index.html>

【お問い合わせ】

内閣府沖縄総合事務局 経済産業部 中小企業課

☎ 098-866-1755 FAX 098-860-3710

宮古島市小口資金融資の 申込み募集

平成25年度宮古島市小口資金融資の申込み受付を、平成25年11月25日～平成26年2月28日まで募集します。

○融資をご利用できる方

市内において常時雇用する従業員が20人以下の(商業又はサービス業にあっては5人以下)の事業者であり、次に該当する者。

- ①宮古島市に住所及び事業所を融資、継続して1年以上事業を営んでいる者。
- ②市税の完納者であること。
- ③適切な事業計画を有し、償還見込みが確実であるもの。
- ④沖縄県信用保証協会の保証を得られる者。

○融資の条件等

- ①種類：運転資金・設備資金・転業資金
- ②融資額：500万円以下
- ③貸付期間：5年以内 うち据置期間3ヶ月以内
- ④融資利率：一般貸付2.30% 特別貸付2.10%
- ⑤償還方法：割賦返済

※申込み先着順に審査を行い、融資限度額まで順次受け付けします。(但し、融資限度額に達し次第、受付を終了します。)

問い合わせ先 商工物産交流課 ☎ 73-2690

宮古島市ヤシガニ保護区の指定 に係る指針案の縦覧について

宮古島市ヤシガニ保護区の指定に係る指針案を次のとおり縦覧に供します。

○宮古島市ヤシガニ保護区の名称と区域

- ①城辺七又地区「一周道路から海岸側の土地」
字保良 264-10～1305-72、字福里 1720-15～1878、字友利 721～133-55
- ②間那津地区「宮古島市海業センター通りから海岸側の土地」
字狩保 2906-1～2697-3
- ③池間地区「一周道路から海岸側の土地」
字前里 807-1～1031-3、字池間 500-2～576-4
- ④来間地区「一周道路から海岸側の土地」
字来間 106-1～156-87

○保護区の存続期間

平成26年4月1日～平成46年3月31日まで(20年間)

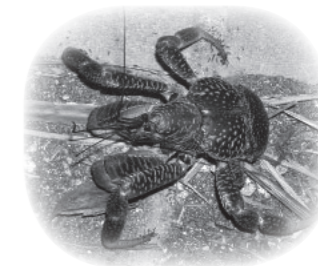
○保護区に関する指針の案

保護管理方針

- 1) ヤシガニのモニタリング調査を通じて、当該区域内のヤシガニの生息状況の把握に努める。
- 2) ヤシガニの生息環境を脅かすような不用意な行為、不法投棄等の生息への影響防止のため、監視員による現場の巡視、関係地方公共団体、NPO、地域住民等と連携した普及啓発活動等に取り組む。

○縦覧場所&期間 環境衛生課で平成25年12月2日(月)～12月16日(月)まで縦覧します。

お問い合わせ 環境衛生課 ☎ 75-5339



農業者の皆さん、老後の備えは万全ですか？

農業者年金

しっかり積立！安心で豊かな老後を！家族みんながニコニコ笑顔！



農業者年金の特徴

◇農業に従事されている方は誰でも加入できます。

国民年金第1号被保険者(保険料納付免除者を除く)で、年間60日以上農業に従事する60歳未満の人は誰でも加入できます。配偶者や後継者など家族農業従事者の方も加入できます。

◇少子高齢化時代に強い年金です。

自分の年金原資を自分で積み立てる加入者・受給者の数に左右されにくい確定拠出型の年金です。自分が必要とする年金額の目標に向けて自由に決められ(月額2万円～6万7千円)経営状況や老後設計に応じていつでも見直せます。

◇80歳までの保証付き終身保険です。

農業者老齢年金は、原則65歳から生涯受け取ることができます。仮に80歳前に亡くなられた場合でも、80歳までに受け取るはずであった農業者老齢年金を死亡一時金としてご遺族に支給します。

◇公的年金ならではの税制上の優遇措置があります。

支払った保険料は(年間12万円～80万4千円)が社会保険料控除の対象となり、所得税・住民税の節税(支払った保険料の15～30%程度)につながります。

◇認定農業者などの担い手の皆様には、保険料の一部国庫補助が受けられます。

農業者の担い手として一定の要件を満たす方には、保険料の国庫補助(月額最高1万円、通算すると最大で216万円)があります。

※詳細については、宮古島市農業委員会 ☎ 76-3236 又は最寄のJAへお問い合わせください。

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

☆温野菜サラダ

・大根の和え物(紅葉おろし添え)

☆以外のメニューレシビは市広報チャンネル(11ch)で紹介しします

- ①グリーンアスパラはスジを取り1/4にカットする。
- ②人参は皮をむき、短冊切りにする。
- ③セロリはスジを取り5等分にし、縦半分にカットする。
- ④大根は皮をむき、短冊切りにする。
- ⑤キャベツは芯を取り除き、半分にカットする。
- ⑥ブロッコリーは一口大にカットする。
- ⑦しめじは石突きを取り除き、ほぐしておく。
- ⑧鍋に人参、大根、アスパラ、セロリ、キャベツ、ブロッコリー、しめじを入れ、材料が浸るくらいの水を入れて、火にかけます。沸騰してアクが出てきたら、きれいに取り除き、コンソメを入れて、野菜を軟らかくなるまで、煮込む。
- ⑨材料に火が通ったらザルに上げ、水気をきります。
- ⑩かけだれを作ります。ボールに大さじ1杯のすりゴマと大さじ3杯のノンオイルドレッシングを混ぜ合わせる。
- ⑪器に野菜を盛り合わせ、合わせだれをかけて仕上げる。

【一口メモ】

厚生労働省より薦められている一日の野菜摂取量は350gが目安です。その内訳は緑黄色野菜120g、その他の野菜230gとなっていますが、この量を生で食べるとけっこう大変です。野菜をたくさん食べるには温野菜が効果的です。

【温野菜サラダ】

の摂取成分

(1人分当り)

エネルギー	72kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	1.9g
カルシウム	83mg
鉄	1.0mg
塩分	1.5g

材料(4人分)

グリーンアスパラ	大4本
人参	1本
セロリ	1本
大根	1/6本
しめじ	100g
キャベツ	2枚
コーンスープの素	1個
すりゴマ	大さじ1
ノンオイルドレッシング	大さじ3

宮古島市の人口

平成25年10月31日現在

※人口は外国人数を含む

宮古島市の人口	55,003 (-31)
平良	36,755 (-3)
城辺	6,484 (-11)
上野	3,047 (-12)
下地	3,080 (-7)
伊良部	5,637 (+2)

男性	27,379 (-17)
女性	27,624 (-14)
世帯数	25,029 (+7)

(10月の人口動態)

転入116 転出160 出生49 死亡34

元気なBABY



りゅうのすけ

構 琉之介 くん

平成23年9月7日生まれ・平良

父：祐介 母：久実

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