

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 ★集団健診(保里1区、2区、添道、仲屋)8時半～11時 荷川取公民館			○棚根・洲鎌生きいき教室 10時 棚根公民館	★予防接種(不活化ポリオ)16時～17時 旧佐良浜診療所(徳洲会病院敷内)
3/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 下地福祉保健センター ★集団健診(荷川取、仲保屋、下崎、成川)8時半～11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 来間公民館	
4/水		○城辺生きいき教室 10時 城辺社協		★集団健診(嘉手苅、高千穂、入江、洲鎌、来間)8時半～11時 下地保健福祉センター ○上地・高千穂生きいき教室 10時 上地構造改善センター	
5/木	○下崎生きいき教室 10時 下崎公民館		○上野生きいき教室 13時 上野老福センター	★集団健診(川満、上地)8時半～11時 下地保健福祉センター ○手話サークル 20時 下地老福センター	★乳幼児健診(伊良部)13時～15時 伊良部庁舎2階 ○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		★集団健診(与那覇)8時半～11時 下地保健福祉センター	
7/土					○ゆんたくひだまりの家 14時 のざとや
8/日					
9/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				★予防接種(MR1期、2期)16時～17時 旧佐良浜診療所(徳洲会病院敷内)
		○砂川生きいき教室 10時 城辺社協	★集団健診(宮国)8時半～11時 宮国公民館		
10/火	★健康相談 14時～16時 下地福祉保健センター	○西城生きいき教室(吉田・西西・長南・上区)10時 城辺社協	★集団健診(大嶺、名嘉山、新里、上野)8時半～11時 上野改善センター	○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		★集団健診(高田、豊原、野原、千代田)8時半～11時 上野改善センター	○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
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	★集団健診(吉野、保良、七又、新城、皆福)8時半～11時 保良農村総合管理センター ○西城生きいき教室(比嘉・長中・長北・西中)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 ○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	★集団健診(友利)8時半～11時 友利集落センター			
14/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

9月

みやこじま健康カレンダー

9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					
17/火	★健康相談 14時～16時 下地福祉保健センター ○狩俣生きいき教室 10時 狩俣集落センター	★集団健診(長北、長中、長南、西西、吉田、比嘉)8時半～11時 城辺公民館		○来間生きいき教室 14時 来間公民館	
18/水		★集団健診(西中、福南、加治道、福北)8時半～11時 城辺公民館 ○城辺生きいき教室 10時 城辺社協		○上地・高千穂生きいき教室 14時 上地構造改善センター	
19/木	○下崎生きいき教室 10時 下崎公民館	★集団健診(福西、西東、中原、福中、福東)8時半～11時 城辺公民館	★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	○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	○大神生きいき教室 12時 大神コミュニティセンター	★集団健診(砂川、上区、下南)8時半～11時 砂川構造改善センター ★乳幼児健診 13時～15時 城辺公民館 ○福嶺生きいき教室 10時 城辺社協			
21/土	★集団健診(旭、高阿良、羽立、東川根1区)8時半～11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
22/日					
23/月					
24/火	★健康相談 14時～16時 下地福祉保健センター ★集団健診(根間、下屋、出口、大三俣1区、前比屋、久松)8時半～11時 平良保健センター	○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	
25/水	★集団健診(漲水、神屋、北西里、南西里1区)8時半～11時 平良保健センター ○西原生きいき教室 10時 西原公民館			○嘉手苅・入江生きいき教室 14時 入江集落センター	
26/木	★集団健診(大三俣2区、大原3区、馬場)8時半～11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	○西城生きいき教室(比嘉・長中・長北・西中)10時 城辺社協		○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
27/金	★集団健診(南西里2区、大三俣3区)8時半～11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				
28/土	★集団健診(上角、大原2区)8時半～11時、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
29/日					
30/月	★健康相談 14時～16時 平良保健センター ★集団健診(大原1区、東)8時半～11時 平良保健センター	○砂川生きいき教室 10時 城辺社協			★予防接種(DPT)16時～17時 旧佐良浜診療所(徳洲会病院敷内)

★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

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

○9月は、9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

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：9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

主催・問い合わせ 県民生活センター宮古分室 ☎ 72-0199

沖縄県立看護大学 「宮古島市地域推薦」入学生募集

【募集期間】平成25年9月9日（月）～10月8日（火）

【募集人数】各高等学校 1名

【募集先】宮古島市 健康増進課

【推薦資格】

- (1) 本市に両親が居住する者の子であること。ただし父又は母がともにいない者については、本人が本市に住所を有すること
- (2) 両親が本市に居住する者の子で、本市以外の高等学校に在学する者
- (3) 本人、両親が本市に居住しなくても、祖父母が本市に居住していること

お問い合わせ 健康増進課 ☎ 73-1978

平成25年度 交通事故巡回相談

【日時】9月25日（水）10:00～15:00

【場所】市役所平良庁舎 1階会議室

【相談員】沖縄県交通事故相談所 専門相談員

【お問い合わせ】市民生活課 市民相談係 ☎ 72-3751（内線 155）

○相談は無料・秘密厳守です。交通事故に関することであれば、本人・家族・知人・雇い主など。どなたでも相談可。

※ 沖縄県交通事故相談所では、電話相談も受け付けています。

☎ 098-866-2185



ふれあい福祉相談室より 9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）・19日（木）・26日（木）・
30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25年度巡回相談

障害者地域生活支援センター

さぼーと 9月14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。

■ 9月12日（木）14:00～16:00

場所：市役所下地庁舎 1階会議室

■ 9月17日（木）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

9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
13日（金）	宮古島市敬老会（平良地区）	無料	開場：13:00 開演：14:00 市介護長寿課 ☎ 73-1964

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

9月です



日	月	火	水	木	金	土
1 (伊) 親子料理教室 14時～	2	3 (中) 水墨画講座 19時～ (下) エアロビクス講座 20時～ (久) エコクラフト講座 20時～	4 (城) 琉舞講座 20時～ (下) パッチワーク講座 14時～	5 (上) エアロビクス講座 20時～ (下) パッチワーク講座 14時～	6 (城) 琉舞講座 20時～ (下) エアロビクス講座 20時～ (下) パッチワーク講座 14時～ (久) エコクラフト講座 20時～	7 (城) パッチワーク (タ) ベストリー講座 14時～
8 (城) パッチワーク (タ) ベストリー講座 14時～ (城) 書道講座 10時～	9	10 (中) 水墨画講座 19時～ (上) いきいきシルバー講座 14時～ (下) エアロビクス講座 20時～ (下) パッチワーク講座 14時～ (久) エコクラフト講座 20時～	11 (城) 琉舞講座 20時～ (伊) 三線講座 19時～ (下) パッチワーク講座 14時～	12 (上) エアロビクス講座 20時～ (伊) 琉舞講座 19時～ (下) パッチワーク講座 14時～	13 (城) 琉舞講座 20時～ (下) エアロビクス講座 20時～ (下) パッチワーク講座 14時～	14 (城) パッチワーク (タ) ベストリー講座 14時～ (城) 書道講座 10時～
15 (中) 花づくり講座 14時～	16	17 (下) エアロビクス講座 20時～	18 (中) 水墨画講座 19時～ (城) 琉舞講座 20時～ (伊) 三線講座 19時～	19 (上) エアロビクス講座 20時～ (伊) 琉舞講座 19時～	20 (城) 琉舞講座 20時～ (下) エアロビクス講座 20時～	21 (城) パッチワーク (タ) ベストリー講座 14時～ (城) 書道講座 10時～
22 (城) パッチワーク (タ) ベストリー講座 14時～	23	24	25 (中) 水墨画講座 19時～ (城) 琉舞講座 20時～ (上) いきいきシルバー講座 14時～ (伊) 三線講座 19時～	26 (上) エアロビクス講座 20時～ (伊) 琉舞講座 19時～ (久) アレンジフラワー リース作り講座 20時～	27 (城) 琉舞講座 20時～ (西) 小物教室 14時～	28 (中) 筆あそび 10時～ (西) 小物教室 14時～
29 (城) パッチワーク (タ) ベストリー講座 14時～ (西) 琉舞講座 14時～	30	(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)：下地地区公民館 ☎ 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		

H25年度住宅用太陽光発電システム設置補助金交付事業
住宅用太陽光発電システムの設置補助を行います

- 【受付期間】第1期：平成25年9月2日(月)～平成26年3月31日(月)
 【システム】太陽電池の最大出力が10kW未満であり、低圧配電線と逆潮流で連携していること
 【対象者】(1)自ら居住する住宅等に太陽光発電システムを設置する方。
 (2)今年度内に、契約から設置完了・電力受給契約・実績報告のできる方。
 (3)稼働状況等の情報提供に市へ協力できる方。
 (4)市税(市民税・国保税)を完納している方。
 (5)同一世帯及び同居家族の中に、これまで当市の太陽光発電システム設置補助金を受給している者がいない方。
- 【補助額】定額50,000円(先着順)
 【交付終了】受付期間中でも、予算がなくなり次第終了といたします。
 【申請方法】下記書類をエコアイランド推進課の窓口へご提出ください。
 ①補助金交付申請(兼実績報告)書
 ②添付書類(添付内容は要綱をご確認ください)
 ※申請書と要綱は、宮古島市ホームページからダウンロードできます。
 (エコアイランド推進課の窓口でもお渡ししております。)



お問い合わせ
エコアイランド推進課
☎ 72-3751(内線442)

※本補助は、新エネルギーによる低炭素社会を推進するとともに、省エネルギーや環境保全に対する意識啓発を図ることを目的としています。

10月20日(日)開催
第4回エコアイランド宮古島マラソン
出場者大募集!!

- 【会場】宮古島市陸上競技場(スタート・フィニッシュ)
 ☆フルマラソンの部(42.195km)
 ☆ハーフマラソンの部(21.0975km)
 【申込期間】9月6日(金)まで
 【申込方法】
 《郵送》参加申込書を下記事務局へ(FAX不可)
 《オンライン》スポーツエントリー、ランネット、ファミリーマート(Famiポート)、JTBスポーツステーションのWebサイトよりお申込みが可能です。
 ※申込書は大会オフィシャルHPからダウンロード可能です

参加申込書送付先&お問い合わせ先

エコアイランド宮古島マラソン実行委員会事務局
〒906-0012
沖縄県宮古島市平良字西里187番地2F
(宮古島観光協会内) ☎ 73-1881

エコアイランド宮古島マラソン 検索

農業機械利用の安全対策で
事故を未然に防ごう!

《農業機械の管理・利用は適切に行いましょう》

農業機械を操作するときの基本事項

- ①服装は作業に支障のないものを着用すること
- ②始業時の車両等の点検は必ず行うこと
- ③運転作業中は絶対子どもを近づけないこと
- ④作業機の脱着には十分注意すること
- ⑤作業中の調整や詰まりの除去は、機械の回転が止まってから行うこと
- ⑥機械の性能以上の無理な作業はしないこと
- ⑦傾斜地作業は横転、横滑りに注意すること
- ⑧作業終了が近いからといって、決して急がないこと
- ⑨作業終了後は機械の清掃に努めること
- ⑩明日への作業のため休養は十分にとること



お問い合わせ
農政課 ☎ 76-6840

がんずー講演会のお知らせ

ダイエットに成功した、あの!川満しえんしえーがやってくる!!伊是名さんに栄養バランスを教わりながら、川満しえんしえーが楽しく寸劇をまじえて体験談を語ってくれます。この機会をぜひお見逃しなく!

- 【日時】平成25年9月15日(日)
13時半～16時半(開演14時)
 【場所】中央公民館 ※入場無料
 【講演】伊是名カエ(管理栄養士)
川満聡(通称:川満しえんしえー)
 【その他】
 <ブース>
 ・あなたは知っていますか。1日に必要な野菜の量350gを手にしてみましょう。
 <パネル展示>
 ・地域の健康づくりのパートナーとして活躍する宮古地区「ちゃーがんずーおきなわ応援団」15団体を紹介します。

主催・お問い合わせ先
宮古福祉保健所 ☎ 73-5074

9月は
健康増進普及月間・がん制圧月間です

1に運動 2食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
～健康寿命の延伸～

がんや生活習慣病は日常生活と関連しており、健康の保持・増進を図るため「運動習慣の定着」や「食生活の改善」といった生活習慣の確立が重要です。

また、今年から健康増進計画が「健康みやこじま21」に改定されました。このプランに基づき、がんや生活習慣病の理解を深めるための情報や運動・食事・禁煙など生活習慣の見直しポイントなど皆様への啓発活動を展開して参ります。

9月は、健康づくりの実践を促進するための月間としてパネル展や健康相談を実施します。この機会に、あなたも日頃の生活習慣を振り返ってみませんか?

○パネル展・・・9月2日(月)～6日(金)
平良庁舎1階ロビー

○健康相談
平良保健センター 毎週月曜日 14時～16時
下地保健福祉センター 毎週火曜日 14時～16時

お問い合わせ 下地保健福祉センター ☎ 76-2785

～宮古島市では平成25年10月1日現在で～
平成25年住宅・土地統計調査を実施します

この調査は、住生活に関する最も基本的で重要な調査で、全国約350万世帯の方々を対象とした大規模な調査です。統計調査員が調査世帯へ調査票の記入をお願いに伺った際には、調査票への記入、またはインターネットでの回答について、ご協力をお願いします。

お問い合わせ 企画調整課 統計係 ☎ 72-3751(内線434、448)



※調査員は、県知事が発行する調査員証を身につけています。
 ※総務省統計局検索サイト
<http://www.stat.go.jp/> 総務省統計局

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6期：9月2日(月)～9月6日(金) 9:30～16:30
 第7期：9月30日(月)～10月4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6期：9月23日(月)～10月4日(金) 18:30～21:30
 ○外国人観光客受け入れ基礎研修 会話基礎・応用、接客コミュニケーション
 第2期 9月9日(月)～9月13日(金) 9:30～16:30

受講料無料!



※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

平成26年度 高校育英貸与奨学生予約採用募集

公益財団法人 沖縄県国際交流・人材育成財団では平成26年4月に高等学校、専修学校高等課程などに進学を予定している中学校3年生を対象とする奨学生を募集します。

【応募資格】

- ①沖縄県内に住所を有する者の子弟
 - ②中学校3年生で平成26年4月に高等学校、専修学校高等課程などに進学を予定している生徒
- ※ ①及び②の条件を満たす者

【申込方法】

出願書類を中学校から受け取り、学校が定める提出期限までに中学校へ提出

【お問い合わせ】

在学している中学校の奨学金担当者までお願いします。

平成25年度 沖縄県 広域地震・津波避難訓練

宮古島市では、沖縄県との共催で、保育所、福祉施設、住民組織、学校や宿泊施設などを対象とした大規模地震・津波の発生を想定した「広域地震・津波避難訓練」を実施いたします。

【日時】平成25年9月4日(水)
午前10時～11時頃

※ 訓練実施団体によっては訓練開始時間が異なる場合がありますのでご注意ください

お問い合わせ

沖縄県 防災危機管理課 ☎ 098-866-2143
宮古島市 総務課 防災危機管理係
☎ 72-3751 内線 369



自衛官等募集のご案内

募集種目	受験資格	受付期間	試験日(1次)
航空学生(海・空)	高卒(見込含)21歳未満	8/1～9/6	9/21
一般曹候補生	18歳以上27歳未満	8/1～9/6	9/16
自衛官候補生(男子)	18歳以上27歳未満	一次募集 8/1～9/6	一次募集 9/16(学科)、10/6(口述・身体検査)
		二次募集 10/1～11/11	二次募集 11/23(学科)、11/24(口述・身体検査)
自衛官候補生(女子)	18歳以上27歳未満	8/1～9/6	9/23
防衛大学校学生	推薦	高卒(見込含)21歳未満	9/28・29
	総合選抜		
	一般(前期)		
	一般(後期)	H26.1/22～1/31	H26.3/1
防衛医科大学校学生	医学科	高卒(見込含)21歳未満	9/5～9/30
	看護学科		11/2・3 10/19

お問い合わせ 自衛隊沖縄地方協力本部宮古島出張所 ☎ 72-4742

9月のカン類・ビン類(資源ゴミ)の収集日について

9月	日	月	火	水	木	金	土
第1週(カン類)→	1	2	3	4	5	6	7
第2週(ビン類)→	8	9	10	11	12	13	14
第3週(カン類)→	15	16	17	18	19	20	21
第4週(ビン類)→	22	23	24	25	26	27	28
第5週(カン類)→	29	30					

カン類の収集日 第1週、第3週、第5週
ビン類の収集日 第2週、第4週
※各地区で指定された曜日



カレンダーでその月の1日がある週が第1週だよ。曜日と間違えないでね!

お問い合わせ 環境衛生課 ☎ 75-5339

【ラムサール条約登録湿地】与那覇湾の写真募集!

～思い出を記念・記録に～



与那覇湾の10年～50年前の写真が自宅に眠っていませんか?

あなたの写真をラムサール条約登録湿地「与那覇湾」のポスターやパンフレット、資料として利用したいと思います。皆さんのなつかしい思い出を「与那覇湾」PR用に生まれ変わらせてみませんか?写真に限らず、雑誌や新聞記事などの情報も募集しています。

なお、掲載の写真や資料には提供者の氏名を公表しますが、非公開も出来ます。返却の希望者には後日返却と致します。市民の皆さんからの連絡をお待ちしています。

お問い合わせ 環境衛生課「与那覇湾環境総合整備事業」事務局 ☎ 75-5339

9月9日は 救急の日

宮古圏域における救急搬送人員

平成24年中における1年間の救急出動回数は、2,636件で、うち救急搬送人員は、2,360人となっており、年々増加傾向にあります。

救急車はどんなときに必要なの

救急車の数は限られています。「便利だから」と安易な理由で緊急性がないのに救急車を呼ぶのはやめましょう。本当に必要な人が利用できるように救急車の適正利用を心がけましょう!

応急手当の重要性 ～身につけよう大切な人を救うため～

救急車が到着するまで、全国の平均時間は約8分かかります。いざというとき、後悔しないために応急手当を身につけましょう。大切な人を守るのは“あなた”です。宮古島市消防本部では、応急手当の講習会を行っています。詳しくは消防本部 ☎ 72-4358 までお問い合わせください。

次のような症状が現れたら 迷わず救急車を呼びましょう!

- ①意識・呼吸が無い
- ②胸が圧迫されるように痛む
- ③突然うまく話せなくなる
- ④突然の激しい頭痛
- ⑤事故などによる高度なケガ

宮古島警察署からのお知らせ

～特殊詐欺(振り込め詐欺)等について～

①宝くじ・ロト6詐欺に要注意!

「当選数字を教えます」こんな誘い文句のメールや電話を受けたことはありませんか? 当選番号は、機械等で無作為に決まるため、事前にわかるということは絶対にありえません。

②「レターパック」等で現金を送ることはできません!

犯人はレターパックや小包等で、現金を送るように指示してきます。郵便法で「現金を送るときは現金書留による」と定められているため、現金をレターパック等で送ることは違法です。

③通帳・キャッシュカード・携帯電話機の譲り渡しは「犯罪」です!

ヤミ金などでは、返済の代わりに通帳、キャッシュカード、携帯電話機を送るように指示する場合があります。これらは、特殊詐欺等の犯罪に悪用されるもので、間接的に犯人に加担することになってしまいます。

④被害防止のポイント

- すぐに振り込まない・・・犯人は、言葉巧みに被害者が正常な判断が出来ないようにして騙します。
- 必ず誰かに相談する・・・1人で決断せずに家族や友人、警察に相談する。
- 留守番電話を利用する・・・犯人と直接会話しなければ、詐欺被害に遭わなくて済みます。また、相手は自分の声が録音されると証拠が残るので、とても嫌がります。

おかしい?と感じる電話等があれば、宮古島警察署(☎72-0110)までご連絡ください

～9月は家出少年・福祉犯被害少年等の発見保護活動 強化月間～

深夜はいかい、家出少年の発見や犯罪等の情報を耳にされたら警察へ通報を。

相談窓口
ヤングテレホンコーナー(7-7イカ) 0120-276-5566
宮古島警察署生活安全課少年係 72-0110

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

☆もずくとろろあんかけ

・焼きへちまのライスペーパー巻き

☆以外のメニューレシピは市広報チャンネル(11ch)で紹介します

【もずくとろろあんかけ】

- ①モズクそばは茹でておく。
- ②パルダマ、パプリカは千切りにする。
- ③しめじは石づきを取り、グリルで焼き色がつくまで焼く。
- ④モズクは塩抜きし、粗みじん切りにする。
- ⑤長芋は皮を剥きすり下ろし、モズクのみじん切りと合わせる。
- ⑥生姜をすり下ろし、酢、醤油、みりん、砂糖、顆粒ガラスープを合わせてたれを作る。
- ⑦器によもぎそば、もずくと長いもの合わせパルダマ、パプリカ、しめじを添え、合わせ調味料でいただく。

【一口メモ】もずくと酢には相乗効果があり、食事の最初に摂ることで、脂肪吸収を抑制する働きや、血糖値の上昇を抑制する働きがあります。

【もずくとろろあんかけ】の摂取成分

(1人分当り)

エネルギー	163kcal
たんぱく質	6.2g
脂質	3.1g
カルシウム	55mg
鉄	0.5mg
塩分	0.9g

材料(4人分)

モズクそば	100g
パルダマ	100g
パプリカ	80g
モズク	120g
長いも	200g
しめじ	100g
調味料	
生姜	15g
酢・醤油・みりん	各大さじ1,1/2
砂糖	大さじ1
顆粒ガラスープ	小さじ1/2

宮古島の人口

平成25年7月31日現在
※人口は外国人数を含む

宮古島の人口	55,046人
平良	36,695
城辺	6,517
上野	3,065
下地	3,102
伊良部	5,667
男性	27,397
女性	27,649
世帯数	25,045

(7月の人口動態)

転入168 転出147 出生54 死亡40

元気なBABY



まち

垣花 真知 ちゃん

2011年9月2日生まれ・平良
父：尚 母：鈴美香

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。

○戸籍・・・本人以外又は同一戸籍に記載されている者以外

○住民票・・・本人以外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。

窓口での「身分証明書発行」について

交付請求できる場合

○本人 ○未成年者の場合は、親権者からの請求

○成年者(20才以上)の身分証明書を請求する場合は、親子であっても本人からの委任状が必要です。

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