

元気なBABY

元気なBABY
大募集!

お申込みは
こちらから
☎ 72-3750
Eメール
ph.pr@city.miyakojima.lg.jp



★ 平良 成くん
R2.11.11 生・平良
父：健一郎 母：かおり



★ 宮国 琉唯 ちゃん
R1.10.20 生・伊良部
父：健太郎 母：菜美子



★ 平良 大和くん
R1.6.2 生・平良
父：健一郎 母：かおり



★ 棚原 舷成くん
H30.12.28 生・平良
父：俊平 母：恵



★ 宮國 丈くん
R2.3.16 生・伊良部
父：政人 母：美南子



★ 池城 咲凜ちゃん
R1.10.1 生・平良
父：徳夫 母：マイ



★ 前里 空汰 くん
R2.10.30 生・平良
父：司 母：璃々杏

元気なBABY ご応募について
現在、ご応募多数により掲載まで1年以上お時間をいただいております。状況改善のため、ルールを取り決めさせていただきます。
★ご応募資格は誕生日から1歳6ヶ月までのお子さま。★写真は対象のお子さまお一人のみ、縦で撮影してください。★現在宮古島市にお住まいのお子様。 ※複数のお子さまが写っている場合、お名前などの紹介は1歳6ヶ月までのお子さまのみ掲載します。
適用日：R3年1月1日



ミネラルやβカロテンの豊富なアーサと、麩のグルテン、低カロリーななすとカルシウムを含むチーズを加えて食べやすくギョウザの皮に包みました。磯の香りがするひと味違ったギョウザです。

作り方

- ①材料をそれぞれ切る
チーズ→4等分に切る / アーサ→細かく刻む
なす →みじん切り / 車麩→すり下ろす
- ②チーズ以外の①の切った材料に、おろしにんにくを加えて混ぜ合わせる。
- ③ギョウザの皮に②とチーズを加えて包み込む。
- ④フライパンにゴマ油小さじ1を引いて中火で焼き、途中で水を加えて弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤水分がなくなったら残りの小さじ1のゴマ油を加えて火を止める。

アーサとチーズの包み焼き

- 【材料】(4人分)**
- ・アーサ(生)……10g
 - ・なす……中1本
 - ・車麩……1/4本
 - ・おろしにんにく……小さじ1/2
 - ・ギョウザの皮……8枚
 - ・スライスチーズ……2枚
 - ・ゴマ油……小さじ2
 - ・水……1/4カップ



1人あたりの摂取量
エネルギー：92 kcal
タンパク質：4.0 g
脂質：4.1 g
炭水化物：9.3 g
塩分：0.4 g

レシピ考案 宮古島市食生活改善推進員協議会 1班

広報みやこじま 2022年3月号

【編集・発行】
宮古島市役所 企画政策部 秘書広報課 広報係

電話 0980-72-3751 (代表) FAX 0980-72-3795
ホームページ <https://www.city.miyakojima.lg.jp/>



うれしい
たのしい
ひな祭り♪



【表紙】ひな祭りの飾りつけと
ひばり保育園 ひまわり組の皆さん。

広報

Miyakojima City Public Relations

みやこじま

令和4年
2022
No. 198

期限を忘れる… 栄養が偏る、味気ない
非常食のイメージをひっくり返す！

- ◎ 普段使いもできる
- ◎ おいしい
- ◎ 栄養のある

「非常食」



高齢の方や
小さなお子様へ
嚙下の難しい方には、
スライス椎茸や切り昆布、
ツナ缶などをいれた
「おじゃ」もGOOD!



宮古島市に住む私たちに一番身近な災害といえば「台風」です。毎年のように台風がやってくる宮古島市では、台風前になるとインスタント食品の棚がすっかり空っぽになっていて、光景がおなじみですが、その光景からわかるように、非常食を用意しているご家庭は少ないのではないのでしょうか？

「消費期限を忘れそう…」 「置き場所に困る」といったイメージのある非常食ですが、今、非常食は様々な種類が出るとともに、「しまっておくもの」から「普段使いしてその都度買い足しするもの」へとそのスタイルも変化しています。

今回は、健康増進課で活躍している管理栄養士さんに教わった、普段使いできる、おいしく栄養のある非常食レシピを紹介します。

■ 普段使えて長持ちする食材を 買い置き・消費・補充

- 高齢者**
高齢者用食品
入れ歯洗浄剤
おむつなど
- 乳幼児**
離乳食
粉ミルク
おしりふき
おむつ
- ペット**
ペットフード
トイレ用品

3月1日は 防災用品点検の日

電池や消費期限は大丈夫？ 過不足がないかチェックしよう！



平

成23年3月11日に発生した、東日本大震災から、今年で12年目を迎えます。

あの大きな災害から、避難場所の確認や、防災アプリの導入など、人々の防災意識が高まっています。

3月1日は、防災用品点検の日です。防災用品点検の日は年に4回（3月1日、6月1日、9月1日、12月1日）あり、季節の変わり目に設けられています。寒い時期には防寒具、赤ちゃんが生まれたらミルクなど、非常時に必要になるものは、時期やその人の年齢、体質、家族構成などによって変化します。

さらに、新型コロナウイルス感染症が広がる今は、避難所に行くときを想定してマスクや消毒液等も必要になります。

すでに防災用品を準備している方も、これからの方も、災害にあったときを想定して、「今のわたしの普段の暮らし」に合わせた備えを見直してみたいか、かですか？

非常時持ち出し品の例

貴重品	医療品	食料・飲料品	その他
現金	常備薬	レトルトご飯	衣類（下着・上着等）
印鑑	傷薬	飲料水	ウェットティッシュ
健康保険証	風邪薬	乾麺（うどん等）	トイレトーパー
預金通帳	鎮痛剤	即席麺	水のいらないシャンプー
免許証	絆創膏・包帯	缶詰	使い捨てカイロ
権利証書	胃腸薬	菓子等	充電式等のラジオ
	消毒液		モバイルバッテリー
			歯みがきセット
			タオル
			マスク
			ライター等
			軍手
			防寒具
			乾電池
			充電器
			懐中電灯
			化粧品等
			生理用品
			ビニール袋
			メガネ等

メールやアプリで防災情報をチェック！

防災情報メール▼



災害の発生が予測されるときや発生したときに、登録者へ宮古島市から防災情報メールが届きます。

【登録手順】

- ① QRコードから空メールを送信
- ② 返信メールに記載したアドレスへアクセスし、登録。
- ③ 登録完了メールが届いたら完了。

▼防災情報配信アプリ「HAZARDON」

Android



iOS



地図上で避難所や周囲の気象警報等の情報が確認できます。地域登録をすると、旅先でもその場所の防災情報が届きます。

切り干し大根サラダ

停電中も作れる！ 簡単非常食



材料（2人分）

切り干し大根	20g
ツナ缶	1缶（80g）
醤油	大さじ1（18g）
マヨネーズ	小さじ1（4g）
水	適量

- ① 切り干し大根をハサミでカットし、ポリ袋に入れ、水を加えて戻す。
- ② 余分な水を捨てた後、ツナ缶をほぐして入れ、醤油、マヨネーズで和える。



さんま缶のわかめ和え



材料（2人分）

さんま蒲焼き缶	1缶
カットわかめ	大さじ3
水	大さじ1
醤油	お好みで
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1

- ① ポリ袋にカットわかめと水、醤油、酢、砂糖を入れ、もみながら戻す。
- ② わかめが戻ったら、缶詰を開け、ほぐして①に入れ、軽く混ぜる。

令和2年度の不服申立件数及び処理状況を公表します (R2.4.1~R3.3.31)

行政不服審査法(平成26年法律第68号)第85条では、不服申立てにつき裁決等をする権限を有する行政庁は、当該行政庁がした裁決等の内容その他当該行政庁における不服申立ての処理状況について公表するよう努めなければならないとされていることから、本市の審査請求の件数等についてお知らせします。

1. 行政不服審査法に基づく審査請求の件数及び処理状況

審査庁	審査請求件数							
	合計	新規	継続	処理状況(件)				
				認容	棄却	却下	取下げ	処理中
市長	4	4	0	0	0	0	0	4
教育長	0	0	0	0	0	0	0	0
教育委員会	0	0	0	0	0	0	0	0
議会	0	0	0	0	0	0	0	0
選挙管理委員会	0	0	0	0	0	0	0	0
監査委員	0	0	0	0	0	0	0	0
農業委員会	0	0	0	0	0	0	0	0
固定資産評価審査委員会	0	0	0	0	0	0	0	0
合計	4	4	0	0	0	0	0	4

小児・障がいのある方は対象航空運賃の還付請求ができます！

【重要なお知らせ】1月から申請には「領収証」が必須になりました。※e-チケットお客様控えは不可

■対象期間 R3年4月1日～R4年3月31日までの搭乗分

■航空運賃の還付請求ができる方

沖縄県離島住民割引運賃カードをお持ちの方

- ①小児(搭乗日時時点で11歳以下)
- ②障がい者手帳(身体・精神・療育)をお持ちの方及びその付添い1名
※先特割、特割等の運賃は還付対象外。

■還付対象・金額

対象路線	航空運賃及び対象者(片道)			
	離島割引運賃		小児運賃	障がい者割引運賃
	小児	障がい者		
宮古-那覇	1,850円	1,200円	3,600円	4,650円
宮古-石垣	1,200円	750円	2,400円	3,100円
下地島-那覇	1,000円	1,000円	3,600円	3,600円

請求期限 R4年4月4日(月)16時

※期限日前は窓口が大変混みますので、搭乗後その都度申請することをお勧めします。

問 市民課 窓口係 ☎ 72-3751(代)

■請求に必要なもの

①搭乗が確認できる書類(搭乗券、ご搭乗案内、運賃種別の記載がある搭乗証明書)

②領収証(①で運賃種別が確認できない場合、運賃種別の記載がある領収書)

※領収証の宛名は搭乗者本人または請求者の氏名(フルネーム)、もしくは空欄で申請可能です。

- ③口座名義人、口座番号、金融機関、支店等が確認できる通帳・キャッシュカードの写し
- ④沖縄県離島住民割引運賃カードの写し
- ⑤身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳、戦傷病者手帳の写し(※該当者のみ)
- ⑥印鑑(シャチハタは不可)
- ⑦申請者(来庁する方)の本人確認ができるもの(免許証等)



令和2年度の個人情報保護制度の運用状況を公表します (R2.4.1~R3.3.31)

1. 自己情報開示等請求の件数及び処理状況

実施機関	請求件数	処理状況(件)						
		開示	一部開示	不開示	不存在	取下げ	訂正	削除
市長	7	3	2	1	1	0	0	0
議会	0	0	0	0	0	0	0	0
教育委員会	2	0	1	1	0	0	0	0
選挙管理委員会	0	0	0	0	0	0	0	0
監査委員	0	0	0	0	0	0	0	0
農業委員会	0	0	0	0	0	0	0	0
消防長	1	0	1	0	0	0	0	0
固定資産評価審査委員会	0	0	0	0	0	0	0	0
合計	10	3	4	2	1	0	0	0

2. 不服申立ての処理状況

申し立て件数	却下	認容	部分認容	棄却	取下げ	処理中
0	0	0	0	0	0	0

個人情報保護制度について

個人情報保護制度とは、市民の皆様の基本的人権を擁護するため、市が保有する個人に関する情報の適正・安全な管理に努め、保有の目的を超えた個人情報の利用や外部への提供を制限するなど、個人情報の保護を図る制度です。市が行う個人情報の取り扱いについてルールを定め、自分の情報を見たり、情報の誤りを正したりする権利を保障しています。

令和2年度の情報公開制度の運用状況を公表します (R2.4.1~R3.3.31)

1. 行政文書開示請求の件数及び処理状況

実施機関	請求件数	処理状況(件)						
		開示	部分開示	不開示	不存在	取下げ	存否応答拒否	処理中
市長	86	32	40	0	8	6	0	0
議会	0	0	0	0	0	0	0	0
教育委員会	15	6	8	0	1	0	0	0
選挙管理委員会	0	0	0	0	0	0	0	0
監査委員	1	0	1	0	0	0	0	0
農業委員会	4	1	1	0	0	2	0	0
消防長	2	0	1	0	0	1	0	0
固定資産評価審査委員会	0	0	0	0	0	0	0	0
合計	108	39	51	0	9	9	0	0

2. 不服申立ての処理状況

申し立て件数	却下	認容	部分認容	棄却	取下げ	処理中
0	0	0	0	0	0	0

情報公開制度について

宮古島市では、市民の知る権利を尊重し、市の保有する情報の一層の公開を図り、市政に関し市民に説明する責務が全うされるようにするとともに、市政に対する理解と信頼を深め、公正で民主的な市政の推進に資することを目的に情報公開制度を実施しています。



自己情報開示等請求の窓口 / 行政文書開示請求の窓口 問 総務課 行政管理係 ☎ 72-3751(代)

対象者 宮古島市に住民登録をしていて、職場での検診がない方が対象です。

	子宮頸がん	乳がん(エコー)	乳がん(マンモ)
対象年齢	20歳以上	20～59歳以下	40歳以上 ★前年度受診した方は受診できません
料金	600円 ※5	1,000円 ※5	無料
無料クーポン配布対象者 ★昨年5月に送付済み	今年4月1日時点で21歳の方 (平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれ)		今年4月1日時点で41歳の方 (昭和55年4月2日～昭和56年4月1日生まれ)

- ※1 (個別検診) 市指定医療機関と集団検診で同じ検診を受けることはできません。
- ※2 乳がん検診には定員があります。お断りすることがありますのでご了承ください。
- ※3 乳がん検診は、マンモとエコーの両方を受診することはできません。
- ※4 自覚症状のある方や、過去に精密検査を受けた方で病院での検査が必要とされている方は、この検診ではなく病院で受診してください。
- ※5 70歳以上、非課税世帯、生活保護世帯は無料です。
- ※6 無料クーポンの有効期限は2月28日までとなっていますが、集団検診に限り利用できます。

持ってくるもの 受診券(ハガキ)、保険証、無料クーポン(対象者のみ)

- ・9月に送付した受診券(ハガキ)を持参してください。
- ・それぞれの検査に必要なものは、下の注意事項をご確認ください。

【マンモグラフィ検査の注意事項】

- ・上下が分かれた前あきの服装で、バスタオルを持参してください。
- ・わきに汗止め等を使用しないでください。
- ・豊胸手術を受けた方、ペースメーカーの方、妊娠中、妊娠の可能性のある方、授乳中の方は受けることができません。



【子宮頸がん検査の注意事項】

- ・受診者はスカート等の着用またはバスタオルを持参してください。
- ・生理の日はさけてください。
- ・体重が100kg以上の方は市指定医療機関(病院)で受診してください。

△感染症対策のため、入場制限を行う場合があります。
△感染状況等により中止することがあります。新聞・行政チャンネル等を気をつけてみてください。

問 宮古島市 健康増進課 ☎(直通) 0980-73-1978

令和3年度(集団)婦人検診日程



受付時間 【午前】9:00～10:30 / 【午後】13:00～14:30

会場 (新)宮古島市保健センター ※全日程同じ会場

(市役所新庁舎敷地内、宮古島警察署・消防本部近く)

※予約制ではありません。

日にち	受付	対象行政区(自治会)	日にち	受付	対象行政区(自治会)
3月9日(水)	午前	腰原1区	3月17日(木)	午前	東川根4区・前比屋
	午後	腰原2区		午後	南西里2区
3月10日(木)	午前	旭・高阿良・馬場・大三俵1区・大三俵2区	3月18日(金)	午前	狩俣・池前・島尻・大神
	午後	南西里1区・根間・北西里・下屋		午後	久貝・松原
3月11日(金)	午前	新城・皆福・七又・吉野・保良・福北・福中・福南・福東・福西・西東・仲原・加治道	3月19日(土)	午前	国仲・長浜・伊良部・仲地・佐和田
	午後	比嘉・西中・西西・吉田・長南・長中・長北・下南・下北・砂川・友利		午後	前里添・池間添
3月12日(土)	午前	与那覇・川満・嘉手苺・高千穂・来間	3月21日(月)	午前	出口・上角・神屋
	午後	上地・入江・洲鎌		午後	七原・地盛・山中・盛加・宮原・高野・細竹・野原越
3月14日(月)	午前	東川根1区・羽立・漲水・ふれあいの里	3月22日(火)	午前	仲保屋・仲屋・荷川取・下崎・添道・成川
	午後	富名腰2区		午後	保里1区・保里2区・西原・福山・大浦
3月15日(火)	午前	東川根2区	3月23日(水)	午前	大原2区
	午後	東川根3区		午後	大原3区
3月16日(水)	午前	上野・宮国・大嶺・名加山・千代田	3月24日(木)	午前	大三俵3区
	午後	新里・野原・高田・豊原		午後	大原1区・あけぼの学園
			3月25日(金)	午前	富名腰1区
				午後	栄・東

広告

来店キャンペーン 実施中!

あなたの保険のホームドクター **保険クリニック**

オンライン保険相談 開始しました! **相談料 無料**

保険の見直し・分析比較・新規加入をお考えの方!

ご予約は 早くから! **プレゼント!**

ご予約の上、保険の相談をされた方に

●高級柔軟剤 ●人気キャラクターグッズ ●図書カード など...

※相談後のお渡しになります。※保険クリニックを初めてご利用の方(一世帯一回限り)

宮古島市平良字下里1068-7 ☎0120-098-234 営業時間:9:00～18:00 定休日:日曜、祝日、GW、年末年始、旧盆

ご予約はこちらから

広告

伸びていく。子どもの未来も、わたしの未来も。

くもんの先生WEB説明会

個別にWEB説明会も実施しています

←こちらからどうぞ

まずはホームページをチェック! **0120-834-414**

お問い合わせはフリーダイヤル

公文教育研究会 9:00-0006 沖縄県那覇市 おもろまち1-1-12

くもんの先生 検索

●宮古・石垣地区の実施は別途調整いたしますので、ご希望の日時などお気軽にお問合せください。
●現地での説明会も実施します。ご希望の方は、
①お名前②お電話番号を以下のアドレスまで送信ください。
アドレス:naha.inst@kumon.co.jp

[受付時間 9:30～17:30 土・日・祝日を除きます]

受講料無料 令和3年度 無料セミナー参加者募集



厚生労働省・沖縄労働局委託
令和3年度地域雇用活性化推進事業

求職者支援及び地域産業の活性化の一環として様々な講座を開催しています。

場所 研修室ナナラ (平良字西里791番地1F南)

申込方法 下記のいずれかでお申し込み。

①電話→79-5296

②直接来所→宮古島市雇用創造協議会
(平良字西里240-2 琉銀ビル4F406)
【営業時間】平日8:30~17:00

※日程、会場等が変更となる場合があります。
詳細は下記までお問い合わせください。

問 宮古島市雇用創造協議会 ☎79-5296

【対象】 求職者、転職希望者

○就業スキル習得セミナー(第3期)
～PCスキル・ビジネススキル
宮古島の食の機能性について学ぼう～

日時 3月14日～25日(月～金)9:30～16:30

締切 3月10日(木)17:00【先着20名】

【対象】 事業主、従事者、創業希望者

○創業支援セミナー(第1期)

日時 3月21日～24日(月～木)18:30～21:30

締切 3月17日(木)17:00【先着5社】

○合同就職セミナー、面接会

日時 3月15日(火)14:00～17:00

締切 3月10日(木)17:00



クリーンセンタープラザ棟 3R ワークショップひろば

日時 令和4年3月27日(日)9:30～15:00 **場所** クリーンセンタープラザ棟2階

普段何気なく捨てている不用品や食器を使って手作りのアップサイクルに挑戦しませんか?
多彩な講師陣が、不用品を活用しながら生活に彩りを添えるアイデアを教えます!

内容

- ①ジーパンからカフェエプロン作り
- ②不用品でミニミニパッチワーク
- ③不用品のことでDIY
- ④転用鉢で多肉植物の寄せ植え
- ⑤ダンボール織りでコースター作り
- ⑥新聞紙で遊ぼう
- ⑦クジャクの羽を使ったアクセサリ作り
- ⑧SDGs お話会
- ⑨Tシャツヤーンでかぎ針編み
- ⑩不用品で掃除用具を作ろう
- ⑪作ろう!使おう!みつろうラップ...など



※内容は一部変更することがあります。
※対象年齢や所要時間、参加費は各講座によって異なります。詳しくは下記へお問い合わせください。

事前予約開始日 3月8日(火) ※当日参加もできますが、人数に限りがあります。

参加費 無料～1000円程度(材料費一部実費)

申し込み/お問合せ 環境衛生課 クリーンセンタープラザ棟 ☎79-7810 担当:上原

お店の味をそのままおうちで!



テイクアウト・デリバリーが
できるお店をラクラク検索♪



「宮古島エール飯」サイトで、テイクアウト・デリバリーに対応している
宮古島市内の飲食業・小売業の店舗を閲覧・検索出来るようになりました!
自粛生活を余儀なくされている方や、自宅療養中の方など、ぜひご活用ください!
※サイトに載せてほしい事業者様からの応募も同サイトから電子申請できます。

★「宮古島エール飯」で検索または宮古島市公式LINEからアクセス♪

宮古島エール飯 検索



または



LINEの場合はお友達登録後、
トーク画面のメニューから
「テイクアウト・デリバリー
店舗」をタップ

問 観光商工課 ☎73-2690

■規格・広告料

サイズ (Pixel)	月額 (1枠)
縦50×横140	10,000円
縦100×横140	15,000円

- ・形式: GIF(アニメーションは不可)
- ・データ容量: 5KB以内

掲載位置 市ホームページのトップページ内
(場所は市が指定)

申込期限 掲載希望月の2ヶ月前までに申込

掲載期間 ・1ヶ月単位での契約。
※月の初日～末日まで
・1回の申込につき最大契約期間は
12ヶ月間。※同年度内

宮古島市公式ホームページ

バナー広告 募集中!



1か月のアクセス数
約19万人! ※12/29
～1/27



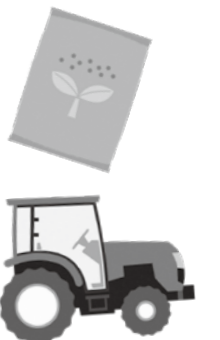
問 情報政策課 ☎72-1689

詳しくはコチラ▶<https://www.city.miyakojima.lg.jp>

さとうきび栽培 3月のポイントは「土づくり」 **問** 農政課 ☎79-7813

○春植・夏植に更新する畑は、早めに残株を処理して、堆肥を入れましょう。
(早めの更新は、アオドウガネ幼虫等の土壌害虫を減らす効果もあります)
夏植は、堆肥の代わりに緑肥の種をまいてすき込んでも効果的です。
堆肥や緑肥は、土と混ぜたらなじむまで1ヶ月ほど待ちましょう。

○ハーベスター収穫で、うね間が踏み固められた後に、小型トラクター(ブルトラ)のロータリーでうね間を耕すと、ロータリーが壊れる場合があります。
小型トラクターでは、中型以上のトラクターの中耕ローターで耕すか、心土破碎(ハーフソイラ)の後に、作業をすることをオススメします。



■緑肥の選び方や栽培方法は、沖縄県農業改良普及課HPを参考にしてください▶▶



国民健康保険被保険者証の更新は3月22日から



現在使用している令和3年度国民健康保険被保険者証は**有効期限が3月31日までです!**

○令和4年2月28日までに国民健康保険税を完納した世帯

→令和4年度被保険者証は3月下旬に郵送します。(一部郵送対象外もあります)

○令和4年2月28日までに国民健康保険税を完納していない世帯

→国民健康保険課にて手続きが必要です。対象世帯には3月中旬に更新通知を送付します。

■更新手続き指定日

地区	指定日	時間
伊良部	3月22日	9時～19時
上野・城辺	3月23日	
下地・平良	3月24日	

※混雑が予想されますので、時間に余裕を持ってお越しください。

◆持参するもの

- ・国民健康保険被保険者証(世帯全員分)
- ・更新通知(ハガキ)
- ・国民健康保険税領収証書(令和4年3月1日以降の領収印があるもの)
- ・来所する方の顔写真付の本人確認書類
- ・委任状(世帯主が来所できない場合)

こんなときは14日以内に届出を!

届出を行わなかった場合は、「宮古島市が負担した医療費の返納が発生」したり、「保険税が二重課税になってしまう」こととなりますので、早めの届出をお願いします!

必要書類

○マイナンバー(世帯主と対象者)

○窓口に来る方の本人確認書類(顔写真付き)

※外国籍の方…在留カードとパスポートも必要です。
※別世帯の方が届け出を行う場合…委任状が必要です。

○+下記の書類



▶国保に加入するとき

■必要書類

宮古島市に転入した	
職場の健康保険をやめた 扶養からはずれた	健康保険の資格喪失証明書
子どもが生まれた	印鑑、親子健康手帳
生活保護を受給しなくなった	生活保護廃止証明書

▶国保を脱退するとき

■必要書類

宮古島市を転出する	国保の保険証
職場の健康保険に加入した 扶養となった	国保の保険証、職場の健康保険証※加入した家族全員分
家族が死亡した	国保の保険証(本人・家族全員分)、印鑑
生活保護の受給開始	国保の保険証、生活保護受給証明書

▶修学特例～学生で転出した方～

■必要書類

進学のため令和4年4月1日以降に宮古島市を転出した	国保の保険証、転入先の住民票、令和4年4月1日以降に発行した在学証明書
修学特例適用中で引き続き学生	国保の保険証、令和4年4月1日以降に発行した在学証明書
修学特例適用中で、令和4年3月に卒業する	国保の保険証、卒業証明書もしくは卒業証書の写し※令和4年3月で他の健康保険に加入した場合、その健康保険証の写し

▶その他

■必要書類

転居(住所変更)、氏名・世帯主が変わった	国保の保険証
----------------------	--------

問 国民健康保険課 ☎ 73-1973

3月生きいき教室日程表



※コロナの感染状況により、日程が変更になることがあります。

平良地区	日にち	時間	場所	お問合せ
老福	1(火)、7(月)、8(火)、14(月) 15(火)、22(火)、28(月)	10時	社協(平良支所)ホール	社協 平良支所 ☎ 72-3193
西原・下崎	2(水)、9(水)、16(水)、23(水)	10時	下崎公民館	
荷川取	3(木)、10(木)、17(木)、24(木)	10時	荷川取公民館	
狩俣	4(金)、11(金)、18(金)、25(金)	10時	狩俣集落センター	

城辺地区

城辺	7(月)、14(月)、28(月)	10時	社協 城辺支所	社協 城辺支所 ☎ 77-7930
西城 (長北・長中・西中・比嘉)	1(火)、8(火)、22(火)、29(火)	10時	社協 城辺支所	
福嶺	2(水)、9(水)、16(水)、30(水)	10時	社協 城辺支所	
砂川	3(木)、10(木)、17(木)、24(木)	10時	社協 城辺支所	
西城 (吉田・西西・長南・上区)	4(金)、11(金)、18(金)、25(金)	10時	社協 城辺支所	

下地地区

洲鎌・棚根 嘉手苺・入江	7(月)、14(月)、28(月)	10時	上野老福センター	社協 下地支所 ☎ 76-2270
川満・来間	8(火)、15(火)、22(火)、29(火)	10時	上野老福センター	
上地	2(水)、9(水)、23(水)	10時	上野老福センター	
与那覇	4(金)、11(金)、18(金)、25(金)	10時	上野老福センター	

上野地区

上野	3(木)、10(木)、17(木)、24(木)	10時	上野老福センター	社協 上野支所 ☎ 76-2540
----	------------------------	-----	----------	----------------------

伊良部地区

伊良部	毎週火曜日	10時	伊良部老福センター	社協 伊良部支所 ☎ 78-5973
-----	-------	-----	-----------	-----------------------

3月の図書館



休館日

定例休館日：毎週月曜日
定期館内整理日：17日
祝日・振替：22日（春分の日振替）

宮古島市立図書館 ☎ 72-2235

一般書

☆新しい出会いなんて期待できないんだから、誰かの恋観をリハビリするしかない
ジェーン スー / 著



☆宇宙飛行士野口聡一の全仕事術
野口 聡一 / 著



☆ミス・サンシャイン 吉田 修一 / 著

☆ニワトリと卵と、息子の思春期 繁延 あづさ / 著

児童書



☆鎌倉バトルロワイヤル 13 人生き残るのは誰だ？
楠木 誠一郎 / 著

☆ぼくらの感染症サバイバル
香西 豊子 / 監修



☆カエルのエルのお母さんになりたい！
乗松 葉子 / 作

☆モモスケアーカイブ
あさとべ じゅんいち / 文・絵

郷土書

☆神に追われて 沖縄の憑依民俗学 谷川 健一 / 著

☆戦争とバスタオル 安田 浩一 / 著



あの本があるか知りたい！本を予約したい！
スマホで便利に蔵書検索・予約・延長

スマホや PC 等、インターネットで市立図書館の蔵書を検索できます！また、図書館の窓口でメールアドレスを登録すると、ネットで貸出中の図書への予約や貸出期限の延長ができるようになります♪

宮古島市立図書館 蔵書検索 検索



赤ちゃん向け絵本 4種類の中から好きな1冊をプレゼント！



場所 宮古島市立図書館（未来創造センター内） 持ってくるもの 母子手帳

対象 R2.4月1日以降に生まれた、ブックスタート事業を初めて利用するお子様。

受取方法 開館時間内に図書館へお越しください。 ※読み聞かせは現在行っていません。



城辺分館閉館のお知らせ

城辺分館は、長きにわたり多くの皆様にご利用をいただきありがとうございました。令和4年3月31日（木）午後6時をもって閉館となります。これまでのご利用に対して厚く御礼申し上げます。

今後は地域の皆様も利用可能な大学図書館として利活用される予定です。大学図書館の開館（時期未定）まで、皆様には大変ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

城辺分館 閉館日時

令和4年3月31日（木）18:00

■城辺分館での貸出 令和4年3月31日（木）まで

■4/1以降の返却場所 宮古島市立図書館（未来創造センター）

健康相談・乳幼児健診3月予定表

健診	日にち	時間	場所
★4か月児健診	4(金)	8:50～10:30	宮古島市保健センター (宮古島市役所新庁舎敷地内)
★10か月児健診	4(金)	12:50～14:30	
★1歳半児健診	5(土)	8:50～10:30	
★3歳半児健診	5(土)	12:50～14:30	
★赤ちゃん広場	8(火)	14:00～16:00	健康増進課
★健康相談	2(水)、9(水)、16(水) 23(水)、30(水)	14:00～16:00	

※乳幼児健診の対象児には健診日の1～2週間前に封書で通知します。
対象児の生年月日については、宮古島市ホームページをご確認ください。
※母子手帳発行、赤ちゃん計測は予約制です。(予約：健康増進課 ☎ 73-4572)



3月 マティダ市民劇場 ☎ 72-9622

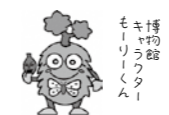
催し物案内 ※予定は変更になることがあります。各主催者の情報をお確かめのうえ、ご来場下さい。

催し物申請について
○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。

期日	催し物	入場料(円)	開場と開演	主催/連絡先
20(日)	第7回マティダお笑い劇場	1,000	開場：13:00 開演：14:00	マティダお笑い劇場実行委員会 ☎ 72-9622

サンガツヌ

3月の博物館



休館日 毎週月曜日【祝日】22日（春分の日振替）
問 宮古島市総合博物館 ☎ 73-0567

第38回企画展「令和2年度新収蔵品展」開催！

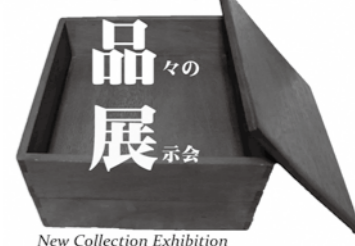
新たに当館へ寄贈・寄託・収集・購入・製作された資料を厳選して公開します。今後の展示や研究活動で活躍する資料が一堂に会するまたとない機会をぜひお見逃しなく！

開催日 2月25日（金）～3月20日（日）

※コロナの状況により日程を変更することがあります。

場所 宮古島市総合博物館 特別・企画展示室

第38回企画展
新収蔵品展



YouTube 宮古島市公式アカウント開設

宮古島市では YouTube で市長記者会見やコロナ関連の情報発信を暫定的に行っていましたが、この度、公式アカウントとして運用を開始しました！

行政情報についても発信していきますので、お気軽にチャンネル登録をしていただきたいと思います♪

問 情報政策課 ☎ 72-1689



i 自動車臨時運行許可(仮ナンバー)申請様式が変更

「自動車臨時運行許可申請書」の全国統一様式への変更に伴い、令和4年4月1日より本市では以下のとおり運用が変わります。

【主な変更点】

- ①申請書への押印不要
- ②番号標受領者(来庁者)の氏名、住所の記入が必須
- ③番号標受領者(来庁者)の本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカードなど)の提示が必須



※申請書は複写式のため、市民課窓口で配布しています。

※令和4年4月1日以降は変更前の申請書は使用できませんので、ご注意ください。

問 市民課 自動車臨時運行担当 ☎ 72-3751(代)

i 発達障害理解促進普及啓発週間

毎年4月2日～8日は
発達障害啓発週間です

場所 宮古島市未来創造センター

日時 令和4年3月22日～4月8日

内容 発達障害に関する冊子や本の紹介
発達障害者支援センター刊行物の紹介

問 障がい福祉課 発達障害児者支援室ゆい ☎ 73-1975

i 愛犬に狂犬病予防注射を受けさせましょう

狂犬病予防法により、毎年1回飼い犬の予防接種が義務付けられています。



本市の接種率 59.5% (1794頭) ※R4.1月現在

■動物病院へ持参するもの
通知ハガキ、犬鑑札

※犬の登録がまだの方は予防接種と一緒に動物病院で登録を済ませてください。

※飼い犬が亡くなったり、飼い主変更や引越しの際は下記までご連絡ください。

問 環境衛生課 ☎ 75-5121

i 犬・猫の去勢・避妊手術に助成金があります

■助成金額

(1頭)	去勢手術	避妊手術
犬	5,000円	10,000円
猫	2,500円	5,000円

※手術費用から助成金額を差し引いた額を病院に支払う。(手術金額は病院により異なる)

■動物病院へ持参するもの

- 犬** ①犬鑑札
②令和3年度狂犬病予防注射接種済票

猫 飼い主の住民票抄本

※本助成金は、予算額に達し次第終了します。

問 環境衛生課 ☎ 75-5121

i コロナ禍の影響で経済的に困りの方へ

コロナ禍の影響により失業の恐れのある方や収入が減少して生活にお困りの方は、福祉政策課、生活福祉課にご来所ください。

生活保護制度を含めた各種施策について相談を受付けます。



問 福祉政策課 ☎ 73-1981
生活福祉課 ☎ 73-1962

i マイナンバーカードを夜間交付します(予約制)

■交付日時 3月10日(木) 17:15~19:30

■場所 市役所1階 市民課

■交付条件 交付ハガキが届いていて、ご本人が来庁できる方 ※要予約

■必要なもの 通知カード(お持ちの方)、身分証(運転免許証等)

※運転免許証等がない方は、保険証や離島割引カード等、身分を証明できるもの2点が必要です。



【予約受付】

予約期間 2月21日(月)～3月9日(水)

平日 8:30~12:00/13:00~17:15

※予約期間内であっても枠が埋まり次第終了。

予約人数 先着 25人

予約方法 下記へ電話にて予約

※予約状況は宮古島市HPから確認できます▼

問 市民課 窓口係 マイナンバー担当 ☎ 72-3751(代)



i 繁忙期に伴う手続きの一時停止・窓口混雑のお知らせ

3月28日～4月15日は繁忙期のため、市民課窓口での下記の手続きを一時停止します。

一時停止する手続き

1. 第2弾マイナポイント予約・申請の手続き
2. 保険証連携手続き

手続き停止期間 3月28日～4月15日

マイナンバーカードの申請・受け取り

3月28日～4月15日の繁忙期の期間は、マイナンバーカードの申請・受け取りはできるだけ避けるようお願いいたします。

※※繁忙期に申請・受け取りをしたい方は、大変混み合っておりますので、時間に余裕を持ってお越しください。※※



問 市民課 ☎ 72-3751(代)



MIYAKOJIMA CITY INFORMATION

納税のお知らせ

納期限: 3月31日(木)

・介護保険料 随1期
▶高齢者支援課 介護保険料係 ☎ 73-1964

・後期高齢者医療保険料9期
▶国民健康保険課 後期高齢者医療係 ☎ 72-3751(代)(内 2646、2647)



相談コーナー

国民健康保険税 夜間納付窓口開設日時

・3月10日(木)、22日(火)、23日(水)、24日(木)
17時15分～19時

・場所: 市役所1階 国民健康保険課
・お問合せ: 国民健康保険課 ☎ 73-1973

ふれあい総合相談支援センター

・毎週 月～金(祝祭日除く)
・受付時間 8時30分～17時
・場所: 社会福祉協議会 ☎ 72-3193



無料人権相談

・3月15日(火) 13時半～16時
場所: 市役所1階 地域振興課
お問合せ: 地域振興課 ☎ 73-4905

女性相談室

・毎週 月～金 9時～17時
・場所: 市役所1階 児童家庭課 ☎ 73-1947

消費者相談窓口

・平日: 10時～12時/13時～16時
・場所: 市役所1階 地域振興課 ☎ 73-2695
・消費者ホットライン ☎ 188

夜間「暮らしの無料消費者相談」

・日時: 3月9日(水)、23日(水)
18時～20時 ※要予約
・場所: 市役所1階 地域振興課
・お問合せ: 地域振興課 生活安全係 ☎ 73-4905

高齢者活躍人材確保育成事業 (公社)沖縄県シルバー人材センター連合

入会キャンペーン実施中!!



60歳以上の方へお得な情報

1月4日～3月15日入会の方は
今年度の会費が無料!

(公社)宮古島市シルバー人材センター
TEL(0980)72-8495

**【軽自動車税】名義変更や
廃車等の手続きは3月中に！**

軽自動車税は、毎年4月1日時点の所有者に課税されます。名義変更・廃車などのお手続きは3月中に済ませましょう。

- 各お問合せ先■
- ・50cc～125cc 原動機付自転車
▶市役所税務課
 - ・ミニカー・小型特殊自動車
▶宮古運輸事務所
☎050-5540-2091
 - ・軽自動車
▶軽自動車検査協会 宮古分室
☎050-3816-3127

問 税務課 市民税係 ☎72-0841

**「事業復活支援金宮古島
申請サポートセンター」設置**

国が事業者向けに行っている「事業復活支援金」の申請方法は、電子申請に限定されているため、宮古島商工会議所にサポートセンターを設置し、申請の支援を行います。

場所 宮古島商工会議所
宮古島市平良字西里240-2
琉球銀行ビル3階



設置期間 2月7日(月)～3月31日(木)

お問合せ 宮古島商工会議所 ☎72-2779

**令和3年度敬老祝い金
受取回答書の提出期限延長**

令和3年度敬老祝い金回答書の提出期限を3月31日まで延長しました。提出がまだの方は早めの提出をお願いします。



提出期限 令和4年3月31日(木)まで

問 高齢者支援課 ☎73-1964

**給 住民税非課税世帯等に対する
臨時特別給付金**

住民税非課税世帯およびコロナの影響で収入が住民税非課税相当となった世帯に対して、1世帯あたり10万円を支給します。

支給対象世帯 ①または②に当てはまる世帯

- 令和3年12月10日(基準日)において、世帯全員が令和3年度の住民税非課税の世帯
- ①以外の世帯で、新型コロナウイルス感染症の影響で令和3年1月以降の収入が減少し、住民税非課税相当の収入となった世帯

※①②いずれも住民税が課税されている方の扶養親族等のみからなる世帯を除きます。

支給手続き

①に該当する世帯…

対象とみられる世帯には市から確認書を送付します(2月下旬)。確認書が届いたら、3か月以内に市に返送してください。

②に該当する世帯…

申請書・申立書に必要事項を記入して、添付書類(本人確認書類、振込先口座のわかる書類、収入額がわかる書類等)とともに福祉政策課臨時給付金担当に郵送又は直接窓口へ提出してください。

※申請書・申立書は市HPからダウンロード、または福祉政策課、各出張所にて配布。

※収入額がわかる書類は、令和3年分所得の確定申告書、住民税申告書、源泉徴収票等の写しも可。

支給額 1世帯あたり10万円

支給時期 受付から3週間程度

※住民税非課税相当とは、世帯員全員のそれぞれの年収見込額(令和3年1月以降の任意の1ヶ月収入×12倍)が市町村民税均等割非課税相当限度額以下であることを指します。

※新型コロナウイルス感染症の影響ではない収入減少により給付を申請した場合、不正受給(詐欺罪)に問われる場合があります。

詳細はホームページをご覧ください▶



問 福祉政策課 ☎73-1981

令和4年3月分(4月納付)から協会けんぽ沖縄支部の保険料率が変わります

- 健康保険料率(沖縄支部)
 - ※任意継続被保険者の方の保険料率は令和4年4月分(4月納付分)から変更となります。
 - ※健康保険料率は加入している支部毎に異なります。

現行	令和4年3月分～
9.95%	→ 10.09%
- 介護保険料率(全国一律)
 - ※在職時の保険証が使用できるのは退職日までです。退職の際は速やかにお勤めの事業所へご返却ください。
 - ※年に1回は健診を受けましょう。

現行	令和4年3月分～
1.80%	→ 1.64%

全国健康保険協会 沖縄支部 【お問い合わせ】
協会けんぽ 098-951-2211(音声ガイダンス4番)

**！ 景観計画区域内の無届工事が
多くなっています**

景観法に基づく届出が必要でありながら、届出をせずに建築してしまう(例えば色彩基準を超える建築物を完工など)事例があります! 場合によっては届出義務者(建物の施主様)に罰金が科せられる場合がありますので、ご注意ください。

⚠ 建築するときや建物の塗り替えのときは、まず届出対象かどうかご確認ください。

届出が必要なときは、景観計画の基準にあうように届出者と都市計画課で十分な協議を行います。皆様のご協力をお願いします。



処分等について

対象	処分等
届出行為が基準に適合しない場合	設計変更などの勧告
勧告に従わない場合	その旨を公表

罰則について

対象	処分等
無届・虚偽の届出	30万円以下の罰金
立ち入り検査等の拒否・妨害	
30日の着手制限違反	

詳しくは市ホームページまで▶▶
問 都市計画課 ☎73-4585



消費者相談 迷ったら相談しよう! ～クレジットカードの使い方に気をつけよう～

Q 今年の4月から18歳も大人の仲間入り。成人として親の許可なしで契約できるようになり、18歳の息子はクレジットカードで買い物をする!と意気込んでいます。親としては心配ですが、クレジットカードの使い方では注意することはありますか。

A 18歳以上の若者からの相談では、偽サイトでのクレジット決済や悪質商法の勧誘を受け高額決済したネット通販トラブルも多くあります。また、クレジットカード利用も借金なので、返済が滞ると個人信用情報にも傷が付きます。このことをよく理解したうえで、乱用しない、安易にカード情報を入力しない等の注意が必要です。困ったとき、不安なときは消費者ホットライン☎188に相談するように教えてください。



■一人で悩まず、相談しよう▶沖縄県消費生活センター宮古分室 ☎72-0199(平日9～12時/13～16時)

宮古島市の人口

令和4年1月31日現在
※人口は外国人数を含む



(1月の人口動態)
転入 159 転出 157
出生 41 死亡 71

総人口	55,424 (-135)
平良	38,027 (+69)
城辺	5,597 (+3)
下地	2,986 (-44)
上野	3,822 (-75)
伊良部	4,992 (-88)
男性	28,018 (-25)
女性	27,406 (-110)
世帯数	28,730 (+368)

(カッコ内は前年同月比較)

2021年度 沖縄地区官庁 OPENセミナー



国家公務員を志望する学生を対象に各府省の職場紹介や若手職員との意見交換等を行うイベントです。詳しくは人事院沖縄事務所HP特設サイトまで！

※各機関へ電話、メールまたはHPにて事前予約が必要です。定員に達し次第締切ります。

問 人事院沖縄事務局調査課
☎ 098-834-8400



学年不問
既卒者歓迎
服装自由

3/1～3/3開催!



心の健康について考えてみませんか?

～3月は自殺対策強化月間です～

問 障がい福祉課 ☎ 73-1975

『体』と『こころ』どちらも健康でいられると、“やりたいけどムリ”と足踏みしてる気持ちが“やってみようかな”とはじめの一步を踏み出す気持ちに変わるかもしれません。もし、あなたが不安や辛い気持ちを抱えていたら、一度話してみませんか？

相談窓口	事業内容	利用日時
宮古島市役所 障がい福祉課 ☎ 73-1975	窓口・電話等にて相談対応。	月～金 9時～11時半 13時～16時半
宮古保健所 地域保健班 ☎ 72-8447	窓口・電話等にて相談対応。	
沖縄いのちの電話 ☎ 098-866-4343	不安や孤独に悩む方の話を聞き、支援する電話ボランティア活動。	年中無休 10時～23時
こころの健康遠隔相談 ここ・コール ☎ 080-9104-7895	仕事や家庭のこと、コロナに起因した不安、偏見・差別などの相談。 (沖縄県・(一社)沖縄県公認心理師協会)	水曜 18時～20時
		土曜 14時～16時

○身近な人の命を守るゲートキーパー

支援が必要な人の周囲にいる人々が、それぞれの立場や職業によって異なる役割を持っています。

- 気づき
- 傾聴
- つなぎ
- 見守り



詳しくは、(厚生労働省HP)『命を守る「ゲートキーパー」とは?』をご覧ください。▲

国民年金を未納の方は、早めの納付または免除申請を!

今年度分の国民年金保険料(月額16,610円)の納付が難しい方は、速やかに免除申請をしてください。

国民年金を「未納」のままにすると...

- ・法に定める滞納処分(強制徴収)を開始することになり、延滞金が課されるほか、本人だけでなく配偶者や世帯主の財産が差し押さえられます。
- ・いざというときの障害年金等が請求できない場合があります。



○免除申請方法

免除申請書に記入のうえ、郵送または手渡し。

※ご自宅に訪問し受付もできます。

平日(8:30～17:15)ご都合のいい

時間帯に訪問しますので、

平良年金事務所までご相談ください。

○提出場所

平良年金事務所 または 市役所市民課年金係

○免除申請書の入手方法

- ・平良年金事務所、市役所市民課年金係窓口にて配布
- ・日本年金機構ホームページよりダウンロード



平良年金事務所 受付時間

平日: 8:30～17:15

夜間: 毎週(月・火・木) 17:15～19:00

休日: 第2土曜日 9:30～16:00 ※要予約

「免除」は「未納」とは違います。納付が困難な方は未納のままにせず、ご相談ください。

問 平良年金事務所国民年金課 ☎ 72-3650
(自動音声②→②)

自衛官等募集しています! 問 自衛隊沖縄地方協力本部 宮古島出張所 ☎ 72-4742

募集項目	受験資格	志願受付期間
第1回 幹部候補生	22歳以上26歳未満の男女、 20歳以上22歳未満は大卒(見込含)、 28歳未満は博士課程終了者等(見込含)	3月1日(火) ～4月14日(木)
第1回 一般曹候補生	18歳以上33歳未満の男女	3月1日(火) ～5月10日(火)
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の男女	年間を通じ募集



※受付期間等はコロナの状況により変更する場合があります。詳しくはこちら▶

国家公務員採用試験のお知らせ

	インターネット受付期間
国家公務員総合職試験(院卒者、大卒程度試験)	3月18日(金)～4月4日(月)
国家公務員一般職試験(大卒程度試験)	3月18日(金)～4月4日(月)
国家公務員一般職試験(高卒者、社会人(係員級)試験)	6月20日(月)～6月29日(水)

★人事院HP「国家公務員試験採用情報NAVI」もご参照ください。

★受験資格等、詳しくは下記へお問い合わせください。

問 人事院沖縄事務所 調査課 試験担当 ☎ 098-834-8400

