

あていあつかーば  
熱中症にかか  
注意すーいよ  
\*  
注意すーいよ



【TOPIC】

p2~p5. フレイル予防で  
心も体も元気に!

p6. 令和3年度 行政連絡員紹介

p11. 高齢者は熱中症に  
かかりやすい!?

【表紙】

暑いなか交通安全のため見守りを行う  
上野の宮古島まもる君(たくま君)

\*上野の方言で「とても暑いから  
熱中症に注意してね」



アガンニャ!  
たんとまもる君

広報みやこじま 2021年6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/>



そあ  
濱川 昊杏 ちゃん  
H29.9.29 生・平良  
るあ  
瑠杏ちゃん  
R1.5.25 生・平良  
父：洋徳 母：菜津子



いと  
津嘉山 維人 くん  
R1.5.25 生・平良  
父：寛人 母：理勢



かな  
藪野 栞奈 ちゃん  
R1.10.11 生・平良  
父：真教 母：麻子



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



ひまる  
川田 陽丸 くん  
R1.6.10 生・平良  
父：博之 母：佐和子



うみか  
宮里 海花 ちゃん  
R1.11.11 生・平良  
父：飛佑磨 母：なな子



そうた  
川満 湊大 くん  
R1.9.7 生・平良  
父：健司 母：絵理奈



ゆな  
半谷 優菜 ちゃん  
H29.5.17 生・平良  
父：椎那 母：嘉菜

元気なBABY  
ご応募について  
適用日：R3年1月1日  
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。



グルクンの  
ガーリック焼き  
マリネ

みやこ  
旬の  
ごはん  
旬のグルクンと  
夏野菜で免疫力  
アップ!  
夏を美味しく  
乗り切ろう♪

作り方

- ①グルクンは3枚におろし、塩・こしょうで下味を付ける
- ②切り干し大根は水で戻し、サッと湯通しする  
湯通し後、水気を切って②の(A)に漬け込む
- ③野菜類を切る  
たまねぎ→薄切り / 人参・ピーマン→細千切り  
トマト→千切り (ミニトマトの場合は半分切る)  
レモン→薄いイチヨウ切り
- ④(A)を混ぜマリネ液をつくり、③の野菜を漬け込む
- ⑤フライパンにオリーブオイルを入れ、薄切りにした  
にんにくを弱火で炒め、キツネ色になったら取り出す
- ⑥にんにくを取り出したフライパンで、①のグルクンを皮目から両面焼く
- ⑦焼いたグルクンと⑤のニンニクを④に加えて混ぜ合わせ  
て10分程度漬け込み、味をなじませたら完成

レシピ考案 宮古島市食生活改善推進員協議会 (1班)

- 【材料】(4人分)
- ・グルクン2尾
  - ・たまねぎ 100g(1/2コ)
  - ・にんにく 10g(1片)
  - ・人参 50g(1/3本)
  - ・ピーマン 50g(中1コ)
  - ・トマト 100g(1/2コ)
  - ※ミニトマトの場合(10コ)
  - ・レモン 50g(1/2コ)
  - ・切り干し大根 30g
  - ・オリーブオイル 大さじ1
  - ・塩・こしょう 少々

1人あたりの摂取量  
エネルギー：240kcal  
タンパク質：20g  
脂質：10.6g  
炭水化物：14.8g  
塩分：0.8g

- ★(A) マリネ液  
(合わせ調味料)
- ・リンゴ酢 大さじ5
  - ・砂糖 小さじ2
  - ・醤油 小さじ2
  - ・オリーブオイル 大さじ2
  - ・塩 小さじ1/4



宮古島市  
ホームページ



宮古島市勢要覧



ふるさと納税  
特設サイト



エコアイランド宮古島  
ホームページ



# 3 フレイル予防のポイント



栄養

## ●食事の改善

食事は活動の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。また、お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。

## ●ウォーキング・ストレッチなど

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。

※「厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業」  
「食べて元気にフレイル予防」より引用。

身体活動



社会参加



## ●趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分にあった活動を見つけましょう。



生活支援コーディネーター  
林まい 下地めぐみ 宮国和子

## ●生活支援コーディネーター

生活支援コーディネーターは、高齢者が安心して住みやすいまちづくりを目指し、行政や地域の住民組織と連携して、住民同士の支え合い活動の推進やボランティアの養成・支援等を行っています。

例えば、通いの場事業を始めたい方をサポートしたり、ボランティア等の養成、地域の声と実情を把握して、求められる福祉サービスが提供できるよう適切な関係機関に繋ぐなどの取り組みをしています。

あなたも地域で、通いの場事業&ボランティアをはじめませんか？

宮古島市社会福祉協議会 ☎72-3193  
市役所 高齢者支援課 ☎73-1979

# 宮古島市の「通いの場事業」

## ●いきいき百歳体操

活動内容：例) DVDの動きに合わせた体操、口の体操、リハビリ専門職(理学療法士、作業療法士等)の訪問など

開催回数・時間：週1回、1時間程度



## ●通いの場

活動内容：例) 介護予防体操、グラウンドゴルフ、手工芸、おしゃべり・おやつタイム、レクリエーション、ゲーム、介護予防に関する講座(体操・栄養・歯科等)など

開催回数・時間：月1、2回、概ね2時間以上

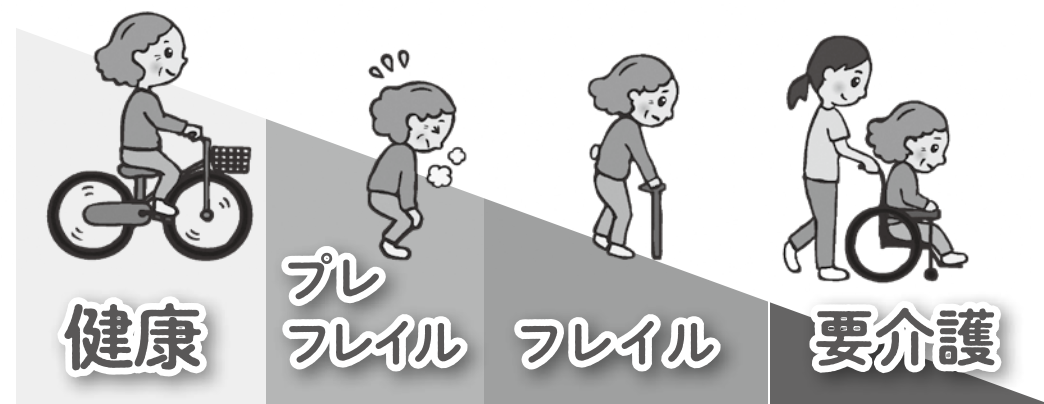
※参加には申請が必要です。



参加費：無料

参加申請：宮古島市社会福祉協議会で申請

参加資格：・宮古島市に住民登録のある方  
・65歳以上の方  
・介護保険料に滞納のない方



フレイルとは、加齢とともに筋力や認知機能が低下するなど、体や心のはたつき、また社会との繋がりが弱くなった状態のことです。健康な状態から要介護状態へ移行する間の段階のことを指します。

フレイルは筋力低下などの身体的要素、認知症やうつなどの精神的要素、孤独や経済的困窮などの社会的要素で構成されます。特に要介護状態への移行に大きく影響するのが筋力の衰えです。筋力の衰えがエネルギー消費量の減少、食欲減退、低栄養状態を招き、それが続くと活力の低下、さらなる筋力・身体機能の低下に繋がります。

フレイルは早めの気付き・適切な取り組みをすることで、進行を防いだり、健康な状態に戻ることが出来ます。いくつになっても楽しく健康に過ごすために、フレイル予防のポイント「栄養、身体活動、社会参加」を意識して日々の生活に取り入れることが大切です。

# フレイル予防で心も体も元気に！

## 「通いの場事業」でフレイル予防

宮古島市では、高齢者が何歳になっても自分らしく住み慣れた地域でいきいきと暮らし続けられるように「生きがい・社会参加」「筋力機能の低下防止」などを目的に、介護予防活動を行う「通いの場事業」という取り組みを始めました。

通いの場事業には「通いの場」と「いきいき百歳体操」の2種類があります。それぞれの地域でボランティアが中心となって運営しており、活動内容等は地域のみなで考えて取り組みます。

平成27年度から開始した本事業ですが、令和2年度では市内44ヶ所で開催され、百歳体操は59名、通いの場は519名の参加がありました。

参加者からは、「筋肉がついて歩きやすくなった」「表情が明るくなった」「仲間づくりの場ができて、生活にハリができた」との声があり、地域で集まって体を動かしたり



コミュニケーションをとることで、心と体によい効果が得られていることがわかります。

また、ボランティアの方々も自身のフレイル予防につながっており、参加者とのコミュニケーションを楽しむなど、お互いにとってよい関係が築かれています。

住み慣れた地域で、いつまでも心も体も元気に暮らし続けるために、あなたも「通いの場事業」に参加してみませんか？

※現在、通いの場事業は新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、活動を一時休止しております。再開する際には新聞・テレビ報道等でお知らせいたします。





# いつまでも自分らしく人生を楽しもう

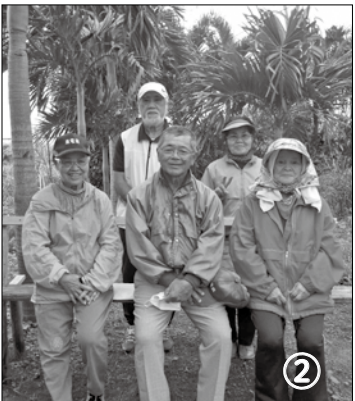
## 腰原地区



「金がぱり」に集まって地域がより楽しく明るく

腰原地区の通いの場「りんりん会」の会場は、なんと下地金榮さんの畑の中につくった「金がぱり」という緑豊かな広場。地域のみんなの活動の場を作りたいという平良さん夫妻の想いを受けて、下地さんがこの場所を地域のために協力してくれました。

りんりん会では、方言ラジオ体操やグラウンドゴルフなどを行っています。みんなが集まる



①最後は決まってクイチャーでお開き。②ボランティアの皆さん。(前列左から下地金榮さん夫妻、砂川さん。後列は平良夫妻。)※撮影時のみマスクを外しています③平良さんがグラウンドゴルフの年間成績を発表。④グラウンドゴルフに冬休み中のお孫さんも参加。点数記録をお手伝い。

●りんりん会の実施内容(4月)

4月6日9:00~11:00

- ・塗り絵・川柳配布
- ・消毒、検温、マスク徹底
- ・グラウンドゴルフ3ゲーム、お互いに冗談も出て和気あいあい健脚でゲームを楽しむ
- ・おしゃべり、おやつタイム
- ※戸締まりについて注意喚起

・全員で漲水ぬクイチャーを踊る

・次の開催日を伝達

ことを楽しみにしている気持ち伝わるのか、りんりん会の時間には不思議といつも晴れると参加者は口をそろえて話します。りんりん会を始めてから、これまで交流が少なかった地域の人とも自然と打ち解け、声をかけあう仲になりました。

「金がぱり」は、りんりん会の活動以外にも地域の方に場所を提供しており、ウォーキングやおしゃべりの場になるなど、りんりん会をきっかけに活動のないときでも地域の人同士で楽しい交流がうまれています。

## 神屋地区

その日に合わせたメニューを提供！  
凄腕ボランティア  
新垣圭子さん



神屋地区の通いの場では、手芸、ワイドー体操(DVDの動きに合わせて体操する)、指体操、口腔体操など幅広く介護予防活動を取り入れています。参加者は「足腰が痛いときでも行きたくなる場所。開催日待ちかねています」と活動を楽しみにしており、高齢の方も歩いて会場入りする姿がみられました。

参加者の心と体を動かすメニューを考案しているのは、ボランティアの新垣圭子さん。本や動画から知識を得て、その日の参加者や気候などを考慮し、メニューを決めています。新垣さん自身も、活動を通して頭の回転や食事の飲み込みがよくなったと実感しています。「今後は、他のボランティアの方とも交流して、事業をより盛り上げていきたい」と意気込みを語りました。

## 池間地区

心も体も踊っちゃうほど楽しさいっぱい！

池間地区の通いの場「水浜会」に参加する勝連さんは88歳。水浜会で行われたクリスマス会は、みんなと一緒に踊るなど大盛況。そんな楽しい会で、勝連さんは久しぶりに立って踊ることができました。参加者からは「立って踊れるなんてすごい」「老人会を卒業しても踊れる場があるのは嬉しい」と歓声と喜びの声が上がりました。

水浜会ではこのほかにも参加者が楽しめるような様々な行事等が行われています。ボランティアの仲間さんからは「参加者がどうしたら喜んでくれるか考えることが楽しい」「池間で体操を続けていきたい」「私達も参加者から昔話が聞けるのでありがたい」と笑顔で語りました。



①寒い日が続いていたので、指先が温まる運動を紹介。(12月撮影)



②コロナ禍で筋力低下防止のために作られたワイドー体操を実践。



30年ぶりに踊りを披露する勝連さん。※①②は撮影時のみマスクを外しています。



▲仲間さん(一番左)、川上京子さん、川上育子さん(左から4、5番目)。



③水浜会の風景。毎回18名前後が集い、自然と踊りが始まります。

通いの場事業を支えるボランティアの皆さん、いつも笑顔をありがとう♡





# 6月23日は 慰霊の日

— 2021年5月15日、沖縄は日本復帰49年を迎えました。 —

## 令和3年度 宮古島市全戦没者追悼式 平和祈念式 規模縮小のお知らせ

新型コロナウイルス感染防止の観点から、規模を縮小し関係者のみで執り行います。(※特別招待者、来賓、学生、合唱団は不参加) ご理解ご協力をお願いいたします。



○式典は関係者のみで執り行います

■日時 6月23日(水) 11:50~

■場所 未来創造センター

☎ 福祉政策課 ☎ 73-1981

## 第11回 特別弔慰金の請求について

特別弔慰金は、先の大戦で公務等のため国に殉じた軍人、軍属及び準軍属の方々に対し国として弔慰の意を表すため、ご遺族の方へ特別弔慰金(記名国債)を支給するものです。

第11回特別弔慰金として、毎年5万円を5年間、計25万円の記名国債が支給されます。

### ●支給対象

戦没者の死亡当時のご遺族の方(日本国籍であること)で、令和2年4月1日(基準日)において、「恩給による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」等を受ける方(戦没者の妻や父母等)がいない場合、次の順番による先順位者のご遺族お一人に支給されます。

#### 【支給順位】

- 1位 令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
- 2位 戦没者の子
- 3位 戦没者と死亡当時生計関係があり、戦没者と氏が同じである以下のご遺族  
①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹(優先順位は①からです)
- 4位 上記3位以外の①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹
- 5位 上記1~4位以外のご遺族で、戦没者の死亡当時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた三親等内の親族

### ●請求期間 令和2年4月1日~令和5年3月31日まで(3年間)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、体調に不安のある場合は来庁をお控えくださいますようお願いいたします。

### ●請求時の提出書類(直近3ヶ月以内に発行したもの)

- ア、戦没者と請求者の続柄を証する戸籍謄本(戦没者の死亡事項登載のもの)
- イ、請求書の戸籍抄本
- ウ、請求者より先順位者がいないこと(死亡・国籍喪失等)を証する戸籍
- エ、年金等の受給者がいないこと(死亡・再婚・離縁等)を証する戸籍
- オ、状況によりその他書類

※印鑑、請求者と代理人両方の本人確認証は必ずご持参ください。

※前回からの継続請求(前回相続で受給した方を除く)の場合は、イ、オのみの提出。

※代理人の場合は、委任状(様式有。宮古島市ホームページよりダウンロード可能)が必要です。

### ●請求窓口 宮古島市役所 1階 福祉政策課 特別弔慰金担当 ☎ 73-1981



## 令和3年度 宮古島市の行政連絡員を紹介します

行政連絡員とは、市政の円滑な運営のために、市の事務の一部を委託された方達です。市の行事・事業への協力や、市や県等からの発行物(広報誌など)の配布などを行い、市の事務をサポートします。

### 【平良地区】

南西里1区	大見謝 朋子	漲 水	調整 中	東川根一区	多良間 佳子	富名腰二区	友利 忠雄	添 道	山里 邦雄
南西里2区	仲宗根サヨ子	北 西 里	下地 秀樹	東川根二区	砂川 美江子	久 貝	下地 泰輝	成 川	横田 春男
神 屋	新垣 圭子	根 間	真栄城 和江	東川根三区	友利 保紀	松 原	津嘉山 政豊	下 崎	與那覇 正吉
大三俵一区	仲間 邦子	下 屋	國仲 和子	東川根四区	下里 邦枝	七 原	久貝 安男	福 山	砂川 寛裕
大三俵二区	下地 京子	羽 立	下地 正伸	仲 保 屋	與那覇 藤子	地 盛	宮川 悟	西 原	仲間 忠
大三俵三区	下地 敏雄	出 口	長濱 智史	保里一区	砂川 富男	山 中	荷川取 辰美	大 浦	砂川 保
前比屋	翁長 靖夫	東	新城 みか	保里二区	砂川 清治	盛 加	関谷 周作	島 尻	宮良 保
上 角	与儀 明子	栄	佐平 健蔵	荷川 取	多良間 弘一	野 原 越	與那覇 登狩	侯 國仲 義隆	
大原一区	饒平名 功	仲 屋	渡久山 昌雄	腰原一区	内間 功治	細 竹	比嘉 栄功	大 神	根間 功一郎
大原二区	来間 直子	旭	友利 秀和	腰原二区	前田 セツ子	宮 原	狩侯 恵吉	池 間	仲間 正明
大原三区1	下地 智恵美	高 阿 良	志和山 郁子	富名腰一区	洲 鎌 剛	高 野	川満 富夫	馬 場	佐久田 京子
大原三区2	久 貝 勲	県営東団地	下里 泰忠						

### 【城辺地区】

保 良	砂川 春美	福 東	宮國 恵良	西 東	松長 敏和	長 間	下地 孝市	上 区	與那覇 敏一
七 又	小河原 眞智子	福 中	謝 敷 正紀	仲 原	花城 栄三	長 南	真栄平 正彦	下 南	平良 光成
吉 野	根 間 進	福 西	藤村 健次	加 治 道	垣花 昭男	吉 田	西里 研一郎	うるか	池原 孝記
新 城	友利 輝吉	福 北	平良 孝一	比 嘉	伊良部 浩一	西 西	川満 徳吉	友 利	友利 隆雄
皆 福	瑞慶 覧 明	福 南	平良 啓	長 北	伊良部 正喜	西 中	砂川 勝彦		

### 【伊良部地区】

伊良部	川満 恵栄
仲 地	仲地 正彦
国 仲	垣花 恵
長 浜	謝花 英一
佐和田	川満 光則
池間添1	上地 繁喜
池間添2	仲間 稱
前里添1	與儀 英光
前里添2	前泊 勝美
前里添3	長嶺 政二

### 【下地地区】

上 地	川満 好信
上地団地	洲 鎌 忠幸
入 江	来間 克
嘉手 苺	嘉手苺 弘勝
高 千 穂	与古田 正実
川 満	友利 雅光
川満団地	与那覇 博文
来 間	大浦 邦夫
洲 鎌	藤原 忠康
与 那 覇	長間 良典

### 【上野地区】

新 里	我如古 正吉
高 田	根間 尋雅
上 野	上地 直哉
野 原	砂川 久代
豊 原	砂川 忠志
千代田	島尻 信彦
千代田ハイ	平良 勝広
宮 国	宮国 達彦
名加山	伊志嶺 弘勝
大 嶺	砂川 光輝



☎ 総務課 行政管理係  
☎ 72-3751(内線2404)



第5回エコドライブコンテスト

ひとと地球に優しい運転で島を走ろう

コンテスト期間 7月1日～8月31日  
 申込期間 5月24日～6月25日まで  
 対象者 チームでの参加(3～5名)  
 車の免許、お車のある方  
 ※参加費無料

エコドライブとは

CO2排出削減だけでなく燃料コストの低減化や交通事故の減少にもつながる運転技術のことで

本コンテストは、宮古島の課題である「運輸部門におけるCO2の排出量」削減に貢献する取組として宮古島市とあいおいニッセイ同和損害保険株式会社の共催で実施します。

上位入賞チームには豪華景品をご用意。楽しみながらエコに貢献できる本企画にぜひご参加ください！



どうやって競うの？

スマホのアプリと車載器(タグ)で、走行データを点数化(スピード、ブレーキ、アクセル、コーナリング、スマホ使用など)。チームの平均スコアを競います。

申込方法

【持参・郵送】宮古島市平良字西里1140番地 市役所2階エコアイランド推進課  
 【メール】2039.yuya@city.miyakojima.lg.jp  
 【FAX】0980-72-3795

お問い合わせ エコアイランド推進課(奥松) ☎ 73-0950

自動車の不正改造は犯罪です！

そのアレンジが不正改造に！

安全・安心のために不正改造車をなくしましょう。



不正改造の例

- ①不適切な色の灯火器・回転灯等
- ②前部座席窓ガラスへの着色フィルム
- ③タイヤ周りの車体外へのはみ出し
- ④基準外ウィング(エア・スポイラ)
- ⑤基準不適合マフラー …など

■不正改造の詳しい情報はこちら ▶ [www.tenken-seibi.com](http://www.tenken-seibi.com)  
 ■不正改造車・迷惑黒煙車に関する情報提供はこちら  
 「不正改造車・迷惑黒煙車情報提供窓口」 ☎ 098-866-1837

消費者相談 迷ったら相談しよう！

～高齢者の契約トラブルを地域で見守り 防止・回復しよう～



**Q** 施設にいる高齢者からの相談です。「2年前に訪問販売業者がやってきました。高額なので断りましたが、嘘の年収を書かされ、布団一式を分割払いで買わされました。毎月支払いをされていて、残りの20万円の請求が来ますが、払わないといけませんか。」

**A** 契約書面交付後8日以内ならクーリング・オフで解約もできますが、業者は無条件解約の説明もせず、嘘の申告をさせ強引に契約させた可能性があります。業者に問題点を伝え、解約交渉をした結果、残金20万円の請求は取り下げられました。おばあちゃんは、その後安心して暮らしています。



沖縄県消費生活センター宮古分室 ☎ 72-0199 ▶ 相談時間：平日9時～12時 / 13時～16時

児童手当 現況届 が郵送になります！

みやこじま子育て応援団

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、  
**児童手当の現況届は郵送でお願いします。**

受付期間 令和3年6月1日から6月30日(当日消印有効)

- 宮古島市から現況届の用紙とお知らせ等を郵送します。
- 現況届に記入のうえ、必要書類を添えて児童家庭課宛に返送してください。  
 ※詳しくは現況届の用紙に同封する文書、記入例などをご確認ください。



△注意事項△

- 1、受付期間内に提出がない場合は、6月以降の手当が受けられなくなります。
- 2、令和3年度(令和2年1月1日から令和2年12月31日)の所得申告をしていない方は、令和3年1月1日に住所のある市町村へ申告をしてください。

返送先 ▶ 〒906-8501 宮古島市平良字西里1140番地 宮古島市児童家庭課子育て支援係

お問合せ：児童家庭課 ☎ 72-3751(内線2594)

保育士 プチ・セミナー

- 保育士として働きたい方
  - 復職に向けて不安のある方
  - 保育補助として働きたい方
  - 保育士資格取得を考えている方
- ぜひ、ご参加ください！



講座内容	開催日時	場所	内容詳細
保育のお仕事紹介	6月16日(水) 10:00～11:30	ハローワーク宮古	・保育現場の今 ・「進め!!保育士」DVD ・資格取得方法 ・保育園紹介
	7月28日(水) 10:00～11:30		
	8月25日(水) 10:00～11:30		
	9月22日(水) 10:00～11:30		

★セミナー参加者へのお願い★

新型コロナウイルス感染拡大防止のため下記のご協力をお願いします。  
 ※体温が37.5度以上または体調のすぐれない方は自宅療養をお願いします。

- ①マスクの着用 ②手指のアルコール消毒

※セミナーの受講には下記の登録が必要です。

- ①ハローワークでの求職登録……受講の前日までに登録。
- ②沖縄県保育士・保育所総合支援センターへの登録……未登録の方は講座当日に登録。

共催：ハローワーク沖縄労働局 / 沖縄県保育士・保育所総合支援センター

●お問い合わせ 沖縄県保育士・保育所総合支援センター

☎ 098-857-4001(月～金(祝祭日除く)9:00～17:00)

求職活動  
実績に  
なります





# 高齢者は 熱中症 にかかりやすい!?

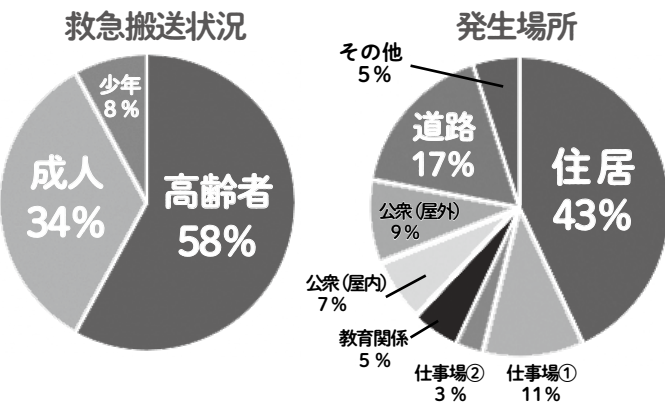
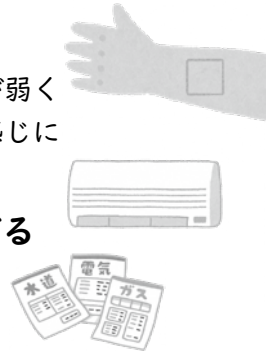
## 熱中症とは!?

体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温上昇やめまい、けいれん、頭痛などの様々な症状を起こす病気です。  
(引用：公社全日本病院協会)

熱中症患者のおよそ半数は  
65歳以上で室内発生が多い!

### Q なぜ高齢者が多いの?

- ①温度を感じにくい  
皮膚の温度を感じる力が弱くなってしまい、暑さを感じにくくなります。
- ②体が冷えるのを嫌がる
- ③節電の意識が高い



## 対策

- ・屋外で人と2メートル以上離れているときはマスクをはずしましょう。  
△来客や介護職員が来る場合はマスクをつけましょう。
- ・涼しい服装・日傘や帽子を使用して暑さを避けましょう。
- ・のどが乾いてなくてもこまめに水分補給。大量に汗をかいたら塩分も忘れずに。
- ・エアコン使用中もこまめに換気しましょう。

### 適切な予防をして 熱中症を防ぎましょう!

こまめな水分補給を

マスク熱中症に注意しよう

直射日光を避けよう

日傘や帽子を忘れずに

無理をせずに休憩を

エアコンを上手に活用

適度な塩分補給も忘れずに

夜間や就寝中も温度・湿度管理を

周りの人と声をかけ合おう

栄養バランスの良い食事を

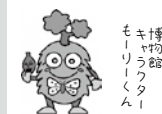
## 6月 生きいき教室日程表

※コロナの状況により中止することがあります。

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)、21(月)、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)、30(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	
<b>城辺地区</b>				
城辺	7(月)、14(月) 21(月)、28(月)	10時	社協 城辺支所	社協 城辺支所 ☎ 77-7930
砂川	3(木)、10(木)、 17(木)、24(木)	10時	社協 城辺支所	
西城 (西西・吉田・長南・上区)	4(金)、11(金) 18(金)、25(金)	10時	社協 城辺支所	
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	
<b>下地地区</b>				
洲鎌・棚根 嘉手苅・入江	7(月)、14(月) 21(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	1(火)、8(火) 15(火)、22(火)	10時	上野老福センター	
上地	2(水)、9(水) 16(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	
<b>上野地区</b>				
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
<b>伊良部地区</b>				
伊良部	毎週 火・木曜日	10時	宮古島市社協 通所介護事業所いらぶ	社協 伊良部支所 ☎ 78-6314

ルク ガツ ヌ

## 6月の博物館



休館日  
毎週月曜日

☎ 宮古島市総合博物館 ☎ 73-0567  
Mail: museum@city.miyakojima.lg.jp

### 平和展「特攻艇と宮古 - 知られざる特攻作戦 -」開催

太平洋戦争中、宮古に配備された特攻艇部隊に焦点をあて、部隊が配備された経緯や特攻艇を格納した秘匿壕などについてご紹介します。

展示日程 6月1日(火)～6月27日(日) 特別企画展示室

※コロナの状況により日程変更あり。

特攻艇：爆弾を積み敵艦に体当たり攻撃をするボート型の兵器。秘匿壕：特攻艇を隠すための壕。





# 6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・振替休日：23日  
(慰霊の日)

宮古島市立図書館 ☎ 72-2235

一般書



☆ Go To マリコ 林 真理子 / 著

☆ ドキュメント 湊 かなえ / 著

☆ 図解まるわかり Web 技術のしくみ  
西村 泰洋 / 著



☆ 医療福祉のプロがすすめる人生 100 年時代の「健康」を問う 1000 冊  
結城 俊也 / 編

城辺分館 ☎ 77-8813

一般書



☆ 小学 6 年生までのプログラミング  
授業が 1 冊でしっかりわかる本  
岡田 哲郎 / 著

☆ 連作でよく育つ野菜づくり  
木嶋 利男 / 著



☆ 朝日ワード：2022  
朝日新聞出版 / 編

☆ むかしむかしあるところに、  
哲学者がやってきた。  
小川 仁志 / 著

児童書



☆ あたしんちベスト：10  
けら えいこ / 著

☆ プリキュアオールスターズ  
まるとご大図鑑：2021  
講談社 / 出版



☆ 若おかみは小学生！ :PART20  
令丈 ヒロ子 / 作

☆ こちらパーティー編集部っ！ :15  
深海 ゆずは / 作

話題作「愛の不時着」など  
韓国ドラマに登場する料理を  
自宅で簡単に作れちゃう♪

あのシーンで食べていた  
あの料理を食べたい…！  
そんな夢を叶える  
韓ドラファン  
待望のレシピ集です。

韓国ドラマ食堂  
あの名シーンを食べる！  
本田 朋美 外 1 名 / 著

「もー、ゴロゴロしていると牛になるよ！」  
…って言われたこと、ありませんか？

お母さんに「食べてすぐ寝ると、牛になるわよ！」と言われたボク。言い返そうとしたけど、なんだか様子が…？  
モーレツに気になる一冊。

ぼく、うしになる  
中川 ひろたか / 作



☆ 空想科学学園  
：解明！化学のふしぎ編  
柳田 理科雄 / 原



# 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、ご来場ください。

期日	催し物	入場料(円)	開場と開演	主催 / 連絡先
12(土)	第20回宮古地区管打楽器コンテスト「吹奏楽部門」	無料	開場：13:30 開演：14:00	宮古地区吹奏楽連盟 ☎ 090-9598-2375
20(日)	2021年度ピティナピアノコンペティション宮古地区予選	無料	※6月上旬頃決定予定	全日本ピアノ指揮者協会 宮古ステーション ☎ 090-6858-1243

## 6月んみゃーち公民館講座 事前申込必須 お問合せ：各公民館

※予定は変更になる場合があります。詳しくは各公民館へお問い合わせください。

場所	講座	日にち	時間
上野公民館 ☎ 76-2483	腸活セルフケア	9(水)、12(土)	14時～
伊良部公民館 ☎ 78-3558	初めてのスマホ入門講座	6月 毎週火・木曜日	14時～
	楽しく簡単に梅講座	26(土)	14時～
	いきいきシルバー新舞踊講座	1(火)、6(日)、8(火)、13(日)、16(水)	18時～
下崎公民館 ☎ 73-0044	みそ作り講座	12(土)、19(土)	14時～
	ヨガ&ストレッチ講座	1(火)、8(火)、9(水)、13(日) 15(火)、22(火)、29(火)	14時～
	メルヘン Box 花編み講座	26(土)、27(日)、29(火)	14時～

## 琉大サテライト講座

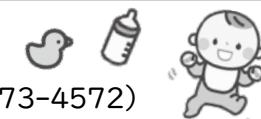
講座	日にち	対象者	時間	場所
森林生物学 講師：農学部 亀山 統一	6月 毎週水曜日	一般市民	10:20～11:50	中央公民館

▶お問い合わせ・申し込み先 --- 琉球大学 学術国際部地域連携 RCC 事業 本部  
☎ 098-895-8085 (平日 8:30~17:15) E-mail: chikiren@acs.u-ryukyu.ac.jp

## 健康増進課(保健センター)6月予定表

健診	日にち	時間	場所
★ 4 か月 児 健 診	11(金)、25(金)	8時50分～10時半	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		12時50分～14時半	
★ 1 歳 半 児 健 診	12(土)、26(土)	8時50分～10時半	
★ 3 歳 半 児 健 診		12時50分～14時半	
★ マタニティスクール	1(火)	14時～16時	
★ 健康相談	2(水)、9(水)、16(水)、30(水)	14時～16時	健康増進課

※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：宮古島市保健センター ☎ 73-4572)





**自治会へ拠点施設（公民館など）の修繕整備費を補助します**

■補助額 1 自治会につき上限 100 万円  
(補助率 5 分の 4)

■受付期間 5 月 24 日 (月) 9 時  
～ 6 月 25 日 (金) 17 時まで

■申請書の配布及び提出先  
市役所 1 階 地域振興課 窓口  
※市 HP からダウンロードできます。

問 地域振興課 ☎ 73-4905

**自治会へ拠点施設（公民館など）の備品整備費を補助します**

■対象団体 以下の全てを満たす団体  
1、自治活動の拠点施設を管理運営する自治会であること  
2、規則、会則などがあること  
3、拠点施設を中心とした地域を活性化させる計画があること

■補助額 1 自治会につき上限 100 万円

■補助対象  
拠点施設を有効活用するために必要な備品の購入経費。なお、施設の使用に欠かせないイス・テーブル・音響機器などが優先です。

■受付期間 5 月 24 日 (月) 9 時  
～ 6 月 25 日 (金) 17 時まで

■申請書の配布及び提出先  
市役所 1 階 地域振興課 窓口  
※市ホームページからもダウンロードできます。

問 地域振興課 ☎ 73-4905

**畜産農家へハエ駆除剤の購入費を補助します**



健全な畜産経営のために、ハエ駆除剤（指定有）の購入費を補助します。

※予算の範囲内での補助です。

■対象者 以下の条件を満たす畜産農家  
1、宮古島市に住民票がある方  
2、宮古島市の公的義務を果たしている方（市税、負担金、使用料の納付等）

■補助対象品名 シロマジン、サイクラートのいずれか（個数制限あり）

■申込期間 6 月 7 日 (月) ～ 19 日 (土)

■受付場所 JA 各資材店

問 畜産課 ☎ 79-7814

**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

**さとうきび栽培 6月のポイント**

問 農政課 農産振興係 ☎ 79-7813

① 芯枯れ（メイチュウ類）対策（春植、株出）

梅雨明けまでに出てくる分けつ茎（※）は、収穫茎です。4 月頃に散布したメイチュウ類防除用の殺虫剤（粒剤）の効果が切れる時期です。培土時にも粒剤を散布し害虫から守りましょう。

② 土づくり（夏植予定の畑）

夏植予定の畑では、緑肥や堆肥のすき込みは植付の 1 ヶ月前までに済ませましょう。緑肥は長く栽培すると繊維が固くなり、ロータリーに絡みます。刈り倒す目安は「種を付ける前」です。

**6 月 国保税 夜間納付相談**

■日時 6 月 10 日 (木)、24 (木)  
17:15～19:00

■場所 市役所 1 階 国民健康保険課

■内容 国民健康保険税の納付  
および納付に関する相談

問 国民健康保険課 賦課徴収係 ☎ 73-1973

**令和 3 年度 狂犬病予防 集合注射中止のお知らせ**



今年度の狂犬病予防集合注射は中止します。予防注射は個別でかかりつけの動物病院にて接種してください。

■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登録が必要です。

麻布十番犬猫クリニック	☎ 79-8612
宮古島分院	
宮里動物病院	☎ 73-6130
赤嶺獣医科医院	☎ 72-7976
ちばな動物病院	☎ 73-8853

問 環境衛生課 ☎ 75-5121

**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ります)

■動物病院へ持参するもの

犬：犬鑑札、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

問 環境衛生課 ☎ 75-5121



MIYAKOJIMA CITY INFORMATION

**納税のお知らせ**

納期限：6 月 30 日 (水)

・市県民税 1 期  
▶納税課 収納管理係 ☎ 72-3751 (代)

**相談コーナー**

**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**

・6 月 2 日 (水) 13 時半～16 時  
・6 月 15 日 (火) 13 時半～16 時  
場所：市役所 1 階 地域振興課  
・6 月 10 日 (木) 14 時～16 時  
場所：下地公民館  
・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：6 月 9 日 (水)、24 日 (木)  
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







# 長寿大学 令和3年度受講生募集!

○対象：60歳以上の方 ○受講料：無料 ※居住地以外の講座も受講できます。

講座名	会場	開催日	初回
三味線	平良老人 福祉センター	第1・2・4木曜 14:00～16:00	6/3
大正琴		第2・4火曜 / 第3木曜 14:00～16:00	6/8
日本舞踊		第1・2・3月曜 14:00～16:00	6/7
歌と発声	平良老人 福祉センター	6/16(水) 6/30(水) 14:00～16:00	6/16
		7/21(水) 7/28(水) 14:00～16:00	
		8/6(金) 8/20(金) 8/27(金) 14:00～16:00	
		9月～第1・2・3金曜 14:00～16:00	
琉球舞踊	久松公民館	第2・3・4火曜 14:00～16:00	6/8
琉球舞踊	西原公民館	第2・3・4木曜 13:30～15:30	6/10
大正琴	伊良部老人 福祉センター	第1・2・3水曜 14:00～16:00	6/2
琉球舞踊		第1・2・3月曜 14:00～16:00	6/7
三味線		第1・2・3金曜 14:00～16:00	6/4
日本舞踊	城辺社会 福祉センター	第1・2・3木曜 14:00～16:00	6/3
大正琴		第1・2・3火曜 14:00～16:00	6/1
三味線		第1・2・3金曜 14:00～16:00	6/4
料理	城辺公民館	第1・2・3火曜 14:30～16:30	6/1
クラフト		第1・2・3木曜 14:00～16:00	6/3
日本舞踊	上野老人 福祉センター	第1・2・3月曜 14:00～16:00	6/7
大正琴		第1・2・3木曜 14:00～16:00	6/3
三味線		第1・2・3金曜 14:00～16:00	6/4

○申込方法など、詳しくは下記までお問い合わせください。

問 宮古島市社会福祉協議会 地域福祉課 地域福祉係 (担当 我如古) ☎ 72-3193

## 国民年金を「未納」のままにしないで!

未納のまま放置していると、いざという時の障害年金等が受け取れない場合があります。



### ○納付が難しいときは「保険料免除申請」

→学生の方は「学生納付特例」を申請

※訪問員が訪問しての免除申請も受け付けます。  
※免除には審査があります。

### ○免除のメリット

- ①万が一の際も障害年金等の保障を確保
- ②免除の割合に応じて一定の年金額を保障  
・・・など

### 「免除」と「未納」は全く違います! まずはご相談を。

※新型コロナウイルスの影響で収入が減少した方は特別な免除制度があります。  
詳細は下記までお問い合わせください。

問 平良年金事務所国民年金課 ☎ 72-3650(自動音声②→②)



## 難病患者等に係る渡航費の一部助成等のお知らせ

## 平良で地域の為に活動する団体に補助金を公布します

### 難病患者等に係る渡航費等の一部助成

#### ○助成回数と付添人の要件を拡充!

(令和3年4月以降申請分より)

★放射線治療について、各年度2回から3回へ助成回数が増えました。

★三親等以内の親族も付添人の対象となりました。

#### ○申請期間延長(令和3年4月以降申請分より)

令和3年4月～8月31日までの申請について、新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、申請期間を下記のとおり延長します。

申請期限 令和4年3月11日

※特定不妊治療等に係る航空運賃等の一部助成も同様に延長します。

詳しくは市HPにも掲載しております。  
ご不明点等は下記までお問い合わせください。

問 健康増進課 ☎ 73-1978



### 「地域を元気にしたい!」

という熱意ある団体の活動支援のため、補助金を交付します。

熱意とアイデアのある事業の応募をお待ちしています。



### ■対象者 平良地域で活動する団体

#### 【応募要件】

- 1、構成員が5名以上の団体であること
- 2、当該年度内に完了する事業であること
- 3、国、地方公共団体等の補助金等の交付を受けない事業であること
- 4、政治活動、宗教活動および営利活動を目的とする事業でないこと
- 5、代表者は納税の義務を果たしていること
- 6、団体の規則、会則などがあること

### ■補助額 1団体につき50万円まで

■受付期間 5月24日(月)9時～6月25日(金)17時まで

### ■申請書の配布及び提出先

市役所1階 地域振興課 窓口  
※市HPからもダウンロードできます。

問 地域振興課 ☎ 73-4905

## 経済センサス活動調査を実施しています

令和3年  
6/1～

令和3年6月1日現在 全国すべての事業所及び企業が対象です

- 回答は法律上の義務です 統計法において調査に回答する義務が定められています。
- 調査票を配布しています 5月20日から調査員が事業所及び企業を訪問し調査票を配布しています。

### 回答方法

- ①インターネットで回答 → 6月8日(火)まで
- ②紙で回答 → 調査員が回収に伺います。

○調査員は調査員証を身に付けています。△不審な電話・メールなどにご注意下さい。

★令和3年度経済センサス活動調査キャンペーンサイト

<https://www.e-census2021.go.jp/> 経済センサス2021 検索

問 企画調整課 統計係 ☎ 72-4878





### 宮古島の人口

令和3年4月30日現在  
※人口は外国人数を含む

**(4月の人口動態)**  
 転入 806 転出 325  
 出生 42 死亡 52

総人口	55,317 (-208)
平良	37,742 (-45)
城辺	5,662 (+24)
下地	3,014 (+1)
上野	3,842 (-106)
伊良部	5,057 (-82)
男性	27,914 (-75)
女性	27,403 (-133)
世帯数	28,549 (+319)

(カッコ内は前年同月比較)

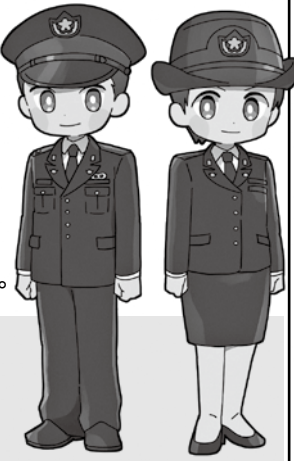
## 自衛官等募集案内

- 自衛隊沖縄地方協力本部 HP
- 募集種目** 自衛官候補生
  - 受験資格** 18歳以上 33歳未満の男女
  - 志願受付** 年間を通じて行っています
  - 試験期日** お問い合わせください

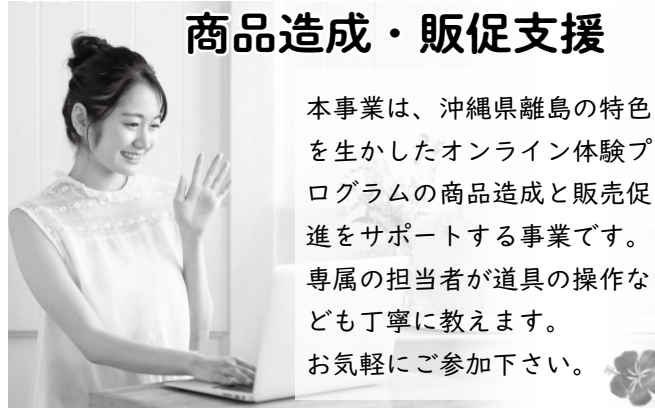
※志願受付期間・試験期日は新型コロナウイルス感染症の状況により変更する場合があります。

詳しくは下記までお問い合わせ下さい。

自衛隊沖縄地方協力本部宮古島出張所  
 宮古島市平良字下里 1016 番地  
 ☎ 0980-72-4742



## 離島オンライン体験の 商品造成・販促支援



本事業は、沖縄県離島の特徴を生かしたオンライン体験プログラムの商品造成と販売促進をサポートする事業です。専属の担当者が道具の操作なども丁寧に教えます。お気軽にご参加下さい。

## オンライン体験とは？

オンライン上で、ガイドとビデオ通話をしながらその土地の観光資源を疑似体験できるサービスです。交流をとおして、次は実際に行きたくなる取組として全国で活用されています。



### ■研修の詳細・申込み

<https://bit.ly/3n7Us6X>

◀研修等の都合が合わない方には、事業説明会や各研修の動画・資料を無料でお送りします。

問 (株)パム・コークリエーション  
[online\\_experiences@pam.co.jp](mailto:online_experiences@pam.co.jp)

沖縄県 × pam co-creation × ACTIVITY JAPAN

### スキルアップ研修(オンラインセミナー)【無料】

	6月16日(水) 11時～12時	6月18日(金) 11時～12時	6月30日(水) 11時～12時
内容	デジタルマーケティング基礎知識向上セミナー①② ※16日と18日の内容は異なります。詳細は特設ページをご覧ください。		販売力向上 SNS マーケティング研修
講師	Grow With Google 事務局		TABIPPO

## 宮古島市生涯現役促進協議会が 下地庁舎へ移転しました

厚生労働省の委託事業をしている宮古島市生涯現役促進協議会は、4月1日より琉球銀行の4階から下地庁舎1階に移転しました。

○55歳以上のお仕事をお探しのかた  
 ○シニア雇用を検討している企業の方  
 お気軽にお問い合わせください♪

問 宮古島市生涯現役促進協議会  
 ☎ 79-5152 FAX: 79-5165  
 宮古島市下地字上地 472-39(下地庁舎)



## 6月23日～29日 男女共同参画週間

「男女共同参画基本法」の交付・施行日である6月23日から29日は男女共同参画週間です。男女共同参画社会の実現を目指して、下記の通りパネル展を開催します。

パネル展 6月24日(木)～29日(火)  
 市役所1階 エントランスホール

問 働く女性の家 ☎ 73-5245

## ハンセン病に関する 正しい知識を普及する月間

ハンセン病に関する正しい知識の普及啓発、ハンセン病回復者等の福祉の増進及び名誉回復を目的に、県では毎年6月を「ハンセン病に関する正しい知識を普及する月間」としています。

パネル展  
 ○6月21日(月)～25日(金)  
 場所 市役所1階 エントランスホール  
 ○6月22日(火)～27日(日)  
 場所 未来創造センター

問 宮古福祉事務所福祉班 ☎ 72-3771  
 【共催】宮古島市

## 放送大学 2021年10月入学生募集!

出願期間 第1回: 6/10～8/31(必着)  
 第2回: 9/1～9/14(必着)

ポイント① 学ぶ意欲が入学資格! 学力試験なし条件を満たせば学力試験はありません。卒業すれば学士を取得できます。大学院もあります。

ポイント② テレビ・スマホ・PCでいつでも! テレビの放送授業を自宅で学べるほか、学生はインターネットでいつでもどこでも授業を受けることができます。また全国に学習センター・サテライトスペースがあります。沖縄県には、琉球大学構内に沖縄学習センターがあります。

ポイント③ 科目から学べます 半年だけ在学もOK! 一流の講師による約300の科目があり、1科目から学ぶことができます。人気の心理学をはじめ幅広い分野の授業があります。

ポイント④ 負担が少ない授業料が魅力です 授業料はテキスト費込みで1科目11,000円(放送授業)。入学金を含めリーズナブルです。

★資料請求・詳細はホームページにて

放送大学 検索 <https://www.ouj.ac.jp>

問 放送大学沖縄学習センター ☎ 098-895-5952

## 会員募集!!

60歳からの  
新しいステージへ

詳しくはシルバー人材センターへ

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

宮古島市シルバー人材センター (0980) 72-8495

広告

### 来店キャンペーン 実施中!

ご予約の上、保険の相談をされた方に

**選べる**

- 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)

あなたの保険のホームドクター

## 保険クリニック

保険の見直し・分析比較・新規加入をお考えの方!

オンライン保険相談  
開始しました!

ご相談はお早め!

# プレゼント!

相談料無料

ご予約は  
こちらから

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

## 株式会社安永建築

木造のお家に興味がある方、もしくは不安な方へ

### 建築主様対象 第2回木造注文住宅&資金計画セミナー

- 開催日時 2021年6月19日(土) 13:30～16:00
- 会場: 未来創造センター 中央公民館 スタジオ1 宮古島市平良字東仲宗根807番地

※新型コロナウイルス感染拡大に伴い日程変更の可能性がございます。ご了承の程何卒宜しくお願い致します。

要予約 参加無料

### 限定20名

↓ご予約・お問合せ↓

株式会社安永建築  
沖縄県中頭郡中城村字南上原1051番2  
 ☎ 0120-6937-02

■セミナー内容■

- ①安永建築代表取締役であり現役の大工が語る「木」の家の安心安全面と快適性。
- ②ライフプランナーによる家づくりに関する資金や住宅ローン相談。