



**ふれあい福祉相談室より**  
**2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1時30分~午後4時30分]  
 ○総合相談(教育を含む)  
 2日(月)・5日(木)・9日(木)・  
 12日(木)・16日(月)・19日(木)・  
 23日(月)・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**  
 ☎73-0892

平成20年度巡回相談  
 障害者地域生活支援センター  
**さぼーと 2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・法務 なんでも相談所」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。  
 ■2月17日(火) 13:30~16:00  
 場所:平良庁舎1階市民相談室

**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:市役所城辺庁舎 女性相談室  
 宮古島市 女性相談室 ☎77-4913

鏡開きの日に餅が好きだと話したら、去年の餅があるよと沢山頂いた。(PN. 御餅礼)

# 国民健康保険課からお知らせ

## ☆「国保税補助金交付請求書」は提出しましたか?

宮古島市では、国保税統一に伴う税負担増加の激変緩和措置として、「宮古島市国民健康保険税税率統一に伴う負担増加額への補助金交付規程」を定め、平成19年度及び平成20年度の国保税を平成21年3月2日(平成20年度国保税第8期の納期限)までに完納された世帯に対し補助金を交付することになっています。

市役所から通知文書と補助金交付請求書が郵送された方で、提出がまだの方は、お早めに国民健康保険課またはお近くの市庁舎市民生活班の国保担当窓口へ提出してください。

補助金の交付は平成21年3月2日以降となります。完納済の方もしばらくお待ちください。

## ☆国保税の減免申請をされた方へ

減免申請を提出した方で、まだ平成20年中の所得状況を提出されていない方がいます。

国保税の減免判定は平成19年中の所得と平成20年中の所得を比較して行うため、平成20年の所得状況の提出がないと減免判定ができません。お早めの提出をお願いします。

また、国保税の減免と補助金は同時に受けられません。しかし、減免申請をされた方も減免非該当となることもありますので、補助対象者の方は補助金交付請求書も提出してください。

## ☆長寿医療(後期高齢者医療)制度について

①4月から「特別徴収(年金から支払い)」を「普通徴収(口座振替)」にできます  
 現在、保険料が年金から天引きされていて、口座振替でのお支払いを希望される方は、下記担当窓口にて変更の手続きをお願いします。

2月5日までに変更の手続きをすると、今年4月分から適用されます。それ以降に手続きを行った場合は、6月分以降から適用となりますのでご注意ください。

◇受付窓口:国民健康保険課(城辺)、市民生活班(平良・上野・下地)、福祉保健課(伊良部)  
 ◇必要書類:被保険者証、通帳、通帳印 ※ゆうちょ銀行は使用できません  
 ◇受付期間:平成21年2月5日(木) 午後5時まで

**国民健康保険税 後期高齢保険料 は期限内に納めましょう!**  
 国保税・後期高齢保険料7期分の納期限は2月2日です。納期限から20日経過すると督促料が加算されますので納め忘れのないようにしましょう!

お問合せは 国民健康保険課 ☎77-7590

**生活習慣病予防週間 ウォーキング2009 ~ウォーキングコースを爽快に歩こう~**  
 健康づくりの第一歩!あなたのご参加お待ちしております!  
 期日:2月7日 9:00~ ※申込みは必要なし  
 場所:平良保健センターに集合 ※飲み物は各自持参  
 コース:カママ嶺コース(2km) トゥリバーコース(5km)  
 参加者全員に「ウォーキングマップ」と「参加賞」を差し上げます

—当日日程—  
 9:00 集合・受付  
 9:20 開会式  
 9:40 ウォーキング指導  
 10:00 スタート

お問合せは 健康増進課 77-7595

- 平成二十年度市営住宅空家入居者募集
- 一、募集団地(一)内は戸数
    - ◎平良【宮原(1)】
    - ◎城辺【福里第二(2)・福嶺(3)・新城(1)・福東(2)・農村福嶺(1)】
    - ◎下地【川溝(3)】
  - 二、入居資格
    - ◎宮古島市に住所を有する者
    - ◎市税及び国民健康保険税の滞納がない者
    - ◎夫婦(婚約者及び事実上婚姻と同様の事情にある者)または同居しようとする親族であること
  - 三、申込期間
    - ◎平成二十一年二月 九日(月) 午前九時から
    - 平成二十一年二月十三日(金) 午後五時まで
  - 四、申込書の交付・提出先及び問合せ先
    - ◎宮古島市建設部住宅課管理係 ☎七六六一三七
- 今回の募集は、前回応募のなかった空家、または退去により発生した空家に対して実施するものです。応募多数の場合は抽選を行います。

**戸籍・住民票の届出や請求書の請求には「本人確認が必要」です!**

① 転入・転出等の届出  
 ② 戸籍の届出や証明書または住民票(写し)の請求

戸籍の届出(婚姻や離婚、養子縁組など)や住民票の写しを請求する場合には請求者自身の本人確認が必要となりました。本人確認は、官公署発行の写真付きの身分証明書(住民基本台帳カードや運転免許証、パスポートなど)で行いますので、忘れずにお持ち下さい。

◇本人以外が請求する場合は委任状が必要です!  
 本人以外による他者の住民票の写しや戸籍証明書の請求には、本人から受け取った委任状の提出が必要です。

市民生活課 ☎72-3751(内線157)

**偽造防止強化とプライバシーの保護のため 運転免許証が「ICカード化」されます**

平成21年1月の申請から、運転免許証がICチップ組み込み型になります。これは、ICチップ内の記録を照合することで「偽造・変造免許証の利用防止」を強化するだけでなく、これまで表面に記載されていた本籍をチップ内だけに登録することで「プライバシーの保護」を図るために行われます。

—平成21年1月以降に申請する際の変更点—

- ① 4桁の暗証番号が2つ必要になります
- ② 手数料が450円加算されます(ICチップ内蔵のため)

お問合せ 沖縄県警察安全運転学校 宮古分校 ☎72-9990

「おじいから」と、我が息子へお年玉。…俺のときより多くない? (PN. 新米パパ)



### 宮古島市 男女共同参画計画「うい・ずうプラン」

～ 女性と男性がともに認め、支えあう「男女共同参画社会」をめざして～  
男女共同参画とは、あらゆる分野で男女の区別なく活躍できる社会のことです。宮古島市では現在、市独自の計画「うい・ずうプラン」をもとに、男女共同参画社会におけ様々な事業を推進しています。



#### 【男女共同参画とは？】

「男女が社会の対等な構成員として、自らの意思によって社会のあらゆる分野における活動に参画する機会が確保され、もって男女が均等に政治的、経済的、社会的及び文化的に利益を享受することができ、かつ、共に責任を担う社会」と定義されている社会の在り方を示した言葉です。

「参加」ではなく「参画」なのは、「参加するだけでなく、より積極的な意思決定過程に加わる」という意味が込められています。

#### 【宮古島市男女共同参画計画「うい・ずうプラン」とは？】

平成 17 年に実施した市民アンケートで、宮古島市では男女の地位がまだまだ平等になっていないということがわかりました。このような不平等を是正しながら男女共同参画社会をつくるために策定されたのが、宮古島市における初の男女共同参画計画「うい・ずうプラン」です。憲法の「個人の尊重」「法の下での平等」、男女共同参画社会基本法の本質を取り入れ策定しました。

「うい」は英語の「We（私たち）」、「ずう」は方言の「行きましょう」の意味です。また、連続音としての「ういず」は英語の「With（一緒に）」という意味があり、老若男女問わず、すべての市民とともに「男女共同参画社会」の実現に向けて歩んでいこうという期待をこめています。

#### 【「うい・ずうプラン」の概要と課題】

「うい・ずうプラン」には、以下の4つの基本目標と、解決すべき課題があります。

- ①人権… 男女が等しく生きる権利を保障される社会の実現  
⇒課題：男女の望ましい関係を目指す教育と啓発
- ②参画… 男女が対等なパートナーとして参画できる社会の実現  
⇒課題：様々な分野への参画促進と条件整備
- ③自立… 一人ひとりが自立する社会の実現  
⇒課題：男女の自立のための条件整備
- ④多様性… 個性と能力と認め合う社会の実現  
⇒課題：安定した生活を守る福祉と健康の充実



「うい・ずうプラン」は、市役所内の推進体制を強化し、事業者や民間団体にもご協力をいただき、市民の皆様と一体となって取り組んでいきます。皆様のご理解とご協力をよろしくお願い致します。

お問合せは 働く女性の家（ゆいみなあ） TEL：73-5245

### 第28回「北方領土返還要求 沖縄県民大会」開催

北方領土返還運動の一環として、「北方領土返還要求沖縄県民大会」が開催されます。

日時：平成 21 年 2 月 14 日（土）午後 2～4 時  
場所：宮古島市中央公民館  
主催：北方領土返還要求沖縄県連絡協議会  
沖縄県北方領土問題研究教育者会議

### 指定管理候補者募集

下記の通り指定管理候補者の公募を行います

公募施設：下地・上野地域密着型介護事業所  
施設住所：上野字新里 420 番地 3  
（旧上野北保育所）  
公募期間：平成 21 年 2 月 16 日（月）まで  
お問合せは 介護長寿課 ☎ 77-4908



### ものまね芸 生かす

日時：2月13日（金）18：30～  
場所：マティダ市民劇場  
講師：江戸家小猫  
※入場無料（要整理券）  
詳しくは 文化振興課 72-3751



#### 平成 20 年度マティダ市民劇場自主事業

### MATHIDA LIVE 2009

大きな夢や情熱を持ち、音楽やダンスに熱中する高校生の皆さんによるライブ、「マティダライブ 2009」を開催します！



日時：2月22日（日）15：00～  
場所：マティダ市民劇場  
料金：500円 ※小学生以下無料

詳しくは  
マティダ市民劇場 72-9622

### 石油製品輸送等 補助事業について

県では、復帰特別措置により、ガソリンに係る税金が1ℓあたり7円軽減されているほか、1ℓあたり1.5円を県税として徴収し、それを財源として「石油製品輸送等補助事業」を行っています。

この事業は、離島における石油製品（ガソリン・灯油・軽油・A重油）の価格の安定と円滑な供給を目的に実施しており、沖縄本島から県内離島までの石油製品の輸送経費に対して補助金を交付する制度です。

この補助制度により、県内離島での石油製品小売価格には輸送コストが含まれていないこととなります。

- ◇ ガソリン小売価格（平成 19 年度平均）  
離島平均：161円/ℓ  
本島平均：141円/ℓ

お問合せは 沖縄県 企画部 地域・離島課  
離島振興班 ☎ 098-866-2370

### ねこの飼い主・ねこに悩まされている皆様へ

#### 守っていますか？ ねこの飼い方のマナー

あなたと愛猫が、毎日楽しい暮らしをしているとしても、どこかの誰かに迷惑をかけているとしたら正しい飼い方とはいえません。世の中には、動物が嫌いな人や苦手な人もたくさんいます。そのような人にも理解が得られるよう、マナーを守り、大切な家族の一員として責任を持って飼いましょう。

#### 【ねこの飼育及び保管に関する基準】

1. ねこの所有者等は、周辺環境に応じた適切な飼育及び保管を行うことにより人に迷惑を及ぼすことのないよう努めること
2. ねこの所有者等は、疾病の感染防止、不慮の事故防止等ねこの健康及び安全の保持並びに周辺環境の保全の観点から、当該ねこの屋内飼育に努めること。



※環境省告示第37号『家庭動物等の飼育及び保管に関する基準』より抜粋

環境保全課 ☎ 75-5339

#### ねこが自宅にきて困っている方へ 自宅防衛のススメ

ねこが来ないようにするためには、その環境を変えることが効果的です。ねこに自宅が荒らされて困るとい方は、下記の方法を試してみましょう。

1. においや香りで変える  
★ハーブ・メントール・コーヒーのカス・お酢・タバコの吸殻水・忌避剤など
2. 刺激性の強いもので変える  
★こしょう・ニンニク・とうがらしなど
3. 水を撒く  
★ホースでたっぷり撒くのが良い
4. 歩くのを不快にさせる  
★通り道に大きめの石を置く  
★目の細かい網やアルミホイル、松ぼっくり、角がある大きめの砂利などを敷く  
★塀の上に釣り糸を少し浮かせて張る
5. エサをなくす  
★ねこが届く場所に食べ物を置かない  
★ゴミはバケツ等に入れたり、忌避剤等を混ぜたりして決められた時間に出す

一人暮らしの息子へ、父の手作り油味噌を乗せた宅急便。（PN、子育て真っ最中）

おみくじが小吉と出た。お賽銭が少なかつたのか内容が×。再び詣でる。（PN、少年凶ナン）





宮古島市 食生活改善推進協議会  
20～30代女性向けお弁当メニュー



Pick upレシピ

メニュー(☆はPick upレシピ)

- ・野菜たっぷり肉団子
- ☆チキンのコーンフレークカツ
- ・人参シリシリ
- ・青菜のナムル
- ・みかん ・プチトマト
- ・ご飯

摂取成分(1人当り)

エネルギー	644kcal
たんぱく質	23.7g
脂質	24.8g
食物繊維	4.9g
塩分	2.7g
カルシウム	183mg
ビタミンC	19mg

材料(4人分)

鶏むね肉(皮なし)	120g
塩	少々
コショウ	少々
ウスターソース	小さじ2
小麦粉	適宜
コーンフレーク	1カップ

☆【チキンのコーンフレークカツ】  
作り方

- ① 鶏むね肉を食べやすい大きさにそぎ切りする。
- ② 塩、コショウ、ウスターソースを合わせて鶏むね肉に揉み込んだあと、少量の小麦粉をふり入れる。
- ③ ポリ袋にコーンフレークを入れて荒く砕いておき、さらに②を入れてまぶす。
- ④ 耐熱皿に③を広げて並べ、ラップをかけずに電子レンジで1分半加熱し、裏返してさらに1分間加熱する。

【一口メモ】

もともとカロリーが少ない鶏肉を、油で揚げないことでさらにローカロリーにした自信作です。鶏肉のほかにも、魚の切り身やエビ等を素材としたり、折ったそうめん等を衣にしたりとバリエーションもいろいろ！ぜひお試しください！

平成22年度 全国高等学校総合体育大会  
美ら島沖縄総体 2010  
— 男子バレーボール競技大会 —  
平成22年7月30日(金)～8月3日(火)

全国高等学校総合体育大会、通称インターハイは、高校生最大のスポーツの祭典であり、参加者総数が約6万人、観客延べ人数が約69万人という大規模なイベントです。

平成22年度のインターハイは沖縄県で開催され、そのうち、男子バレーボール競技大会が56チームの参加により、宮古島市で行われます。

大会の成功のため、市民の皆様のご理解とご協力をお願いします。

平成22年度 全国高等学校総合体育大会

宮古島市実行委員会 ☎ 73-3240

宮古島市の人口

1月1日現在 ※()は先月比

宮古島市の人口 55,193 (+11)

平良 35,556 (+39)

城辺 7,111 (-10)

上野 3,183 (-6)

下地 3,270 (+11)

伊良部 6,073 (-23)

男性 27,438 (-4)

女性 27,755 (+15)

世帯数 23,453 (+22)

(12月の人口動態)

転入 127 転出 109 出生 50 死亡 57

元氣なBABY



かえて

下地 楓ちゃん

2008年1月4日生まれ・平良

住民基本台帳カードが  
無料で交付できます

住民基本台帳カード(住基カード)の普及促進のため、無料交付します。

○期間：平成20年7月1日

～平成23年3月31日

○対象：市に住民登録のある市民

○申込：市民生活課(平良庁舎)まで

写真付カード希望の場合は

「縦4.5cm×横3.5cm」の

顔写真を持参

※写真付住基カードは「身分証明書」として利用できます



転入手続きは  
お済みですか？

住民基本台帳法により、転入者は転入した日から14日以内に転入手続きを行う事になっています。

宮古島市に転入後、転入手続き行っていない方は、市民生活課(各庁舎市民生活班)で手続きをお願いします。

市民生活課 ☎ 72-3751