



### ふれあい福祉相談室より 8月の日程をお知らせします

○無料暮らしの相談（法律）  
12日（火）・26日（火）  
【午後1時30分～午後4時30分】

○総合相談（教育を含む）  
4日（月）・7日（木）・11日（月）・  
14日（木）・18日（月）・21日（木）・  
25日（月）・28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  
☎74-3719

### さぼと 8月23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

近隣のトラブル、家庭内のめもごと、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。

■8月19日（火）13:30～16:00  
場所：平良庁舎1階会議室  
■8月26日（火）14:00～16:00  
場所：城辺環境改善センター

### 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

### 「現況届」の提出を忘れずに！

児童扶養手当、母子・父子家庭等医療費助成、特別児童扶養手当等を受けている方は、毎年8月に「現況届」を提出してもらっております。これは、手当を受けている方の前年の所得、子どもの生活状況を確認するための届け出です。

「現況届」を提出しないと、8月以降の手当の支給を受けられなくなりますのでご注意ください。

### ◇ 提出期間と場所 ◇

【城 辺】8月4日（月）～ 8日（金）城辺庁舎1階 児童家庭課  
【伊 良 部】8月4日（月）～ 8日（金）伊良部庁舎1階 福祉保健課  
【下 地】8月4日（月）～ 8日（金）下地庁舎1階 市民生活課  
【上 野】8月18日（月）～ 22日（金）上野庁舎1階 市民生活課  
【平 良】8月18日（月）～ 29日（金）平良庁舎2階 市民生活課

※時間は全地区 8:30～11:30、13:00～17:00（土・日休み）

### ◇ 「一部支給停止適用除外事由届」が必要な方へ

5年以上の受給者のうち、支給停止に該当し、届出が必要な方には通知でお知らせしています。定められた事由に該当する場合、届出により減額されないことがありますので、通知に記載されている期間までに届出するようお願いいたします。

お問い合わせは 児童家庭課 ☎77-4902

### 平成20年度 宮古島市『びならし3・3大作戦』 挑戦者大募集！

体重記録表を活用し、3ヶ月間で健康的な「マイナス3キロ」に挑戦しませんか？

参加条件：18歳以上の宮古島市にお住まいの方で、BMIが25以上であること  
募集期間：9月1日（月）～9月12日（金）  
挑戦期間：9月1日～12月中旬頃までの間で、自分で指定する3ヶ月間

申込窓口：下地保健福祉センター、平良保健センター、健康増進課（城辺支所）、福祉保健課（伊良部支所）

お問い合わせは 下地保健福祉センター ☎74-7171





**新しい人権擁護委員が  
香囀されました**

人権擁護委員は、法務大臣から委嘱を受け、法務局が実施する人権相談所や自宅などでみなさんからの人権相談を受けるなど、人権の啓発・擁護のための活動を行っています。このたび、平成20年7月1日付けで太田敏盛さんが新任、奥濱実さんが再任で人権擁護委員に委嘱されました。新しい人権擁護委員をよろしくお願いたします。

また、13年間同委員を務め、6月30日で退任した三島貞男さんには、法務大臣より感謝状が贈られました。お疲れさまでした。

### 平成二十年年度 市営住宅空家入居者募集

#### 一、募集団地（一）内は戸数

- ◎平 良【島尻（一）】
- ◎城 辺【福里第二（一）5・福嶺（一）・新城（一）・福東（二）  
砂川（一）・砂川第二（一）】
- ◎下 地【来間第二（一）】
- ◎上 野【上野第二（一）・高田第二（二）】
- ◎伊良部【新生団地（一）】

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。

#### 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

- ◎平成二十年八月十一日（月）午前九時から  
平成二十年八月十五日（金）午後五時まで
- ※伊良部のみ  
平成二十年八月 四日（月）午前九時から  
平成二十年八月 八日（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
- ※伊良部のみ  
伊良部総合庁舎 経済建設課 土木建築係 ☎七八・六二五五

### 防災ひとくちメモ

### 熱中症は予防が大切!!

これからの季節、熱中症対策を十分に  
行い、長い夏を乗り切りましょう。

南国沖縄は、7月が年間中で日最高気温の平均値が一番高く、8月にかけてほぼ毎日真夏日（日最高気温が30℃以上）と熱帯夜（日最低気温が25℃以上）になります。環境省の熱中症環境保健マニュアルの「熱中症による死亡と気象条件」によると、真夏日と熱帯夜の日数が多い年ほど熱中症死亡数も多くなる、という結果が表れています。

宮古福祉保健所の調べによると、宮古管内の平成19年度における熱中

症発生状況は9件で、前年度の5件に比べて多くなっています。

○日常生活での注意事項  
熱中症は死に至る可能性のある病態ですが、予防法（左図参照）を知っていれば防げます。防ぐには、暑さを避ける、こまめに水分を補給するなど日常生活での注意が必要です。過去の統計によると、沖縄では日最高気温が33℃以上で熱中症患者が急増しています。宮古島地方気象台では、そのような状況が予想される場合、天候状況で注意を呼びかけています。

#### 熱中症 熱中症は予防が大切!!



▲ 環境省HP（<http://env.go.jp>）  
「熱中症環境保健マニュアル2008」より

詳しくは  
宮古島地方気象台 ☎72-3051

大合唱の中に調子はずれの音発見。蟬にも音痴っているみたい。（PN. みずき海宇）

「厄介な事をやりすすすには笑顔が一番」と小3の息子が語る夏の朝（PN. たいらかよこ）

### ☆個別健診について

今年度から、公民館や保健センターでの特定健診(集団健診)を受診できない場合、登録されている医療機関(病院)で、個別に特定健診を受診できるようになりました。

医療機関(病院)での個別健診を希望される方は、受診券と国民健康保険手帳を持参し、直接医療機関にて受診して下さい。

※後期高齢者(75歳以上)の方も対象です。

期間：平成20年8月1日～平成21年1月31日

必須：①受診券 ②国民健康保険手帳または後期高齢者医療被保険者証

※①と②が両方必要です

※①は、がん検診のハガキとは異なります

内容：問診・身体計測・血液検査・尿検査・医師の診察 ※がん検診は含まれません

料金：40～74歳の国民健康保険加入者は無料

※健診内容以外の処方は実費

※後期高齢者は自己負担額無料

### ☆個別健診 登録医療機関

医療機関名	予約	電話	人数(1日)	受付と診療時間
いけむら小児科	必要	73-4970	2人	月～金 9:00～12:00
いけむら外科医院	必要	73-6300	15人	月～金 9:00～17:00
池村内科医院	不要	72-3500	午前・午後各10人	月～土(木・土は午後休診) 8:30～10:30、13:30～15:00
いしみねクリニック	必要	75-5878	5人	月～土 8:30～10:30
宮古島リハビリ温泉病院	必要	73-0800	15人	月～土(土は8:30～10:00) 8:30～10:30、13:30～15:00
くらはし整形外科クリニック	必要	75-5550	8人	月・火・木・金 8:45～11:00、15:00～17:00
下地内科医院	不要	72-9068	10人	月～土(水・土は午後休診) 8:30～17:00
城辺中央クリニック	不要	77-4693	制限なし	月～土(水・土は午後休診) 9:00～12:00、14:00～18:00
あひはらクリニック	不要	72-9806	5～8人	月～土 10:00～11:00
砂川内科医院	不要	73-0037	10人	月～土(木・土は午後休診) 8:00～16:30
中村循環器科・内科	必要	72-2228	5人	月～土(土は第2・第4週のみ) 9:00～12:00 9:00～11:00(木・土のみ)
比嘉内科胃腸科医院	不要	73-2161	5人	月～金 8:00～17:00 ※水の13:00～14:30は不可
うむやすみやす・ん診療所	不要	73-3584	制限なし	月～土(水は午後休診) 9:00～12:00 14:00～17:30 ※火のみ19:00まで可能
みやぎMs.クリニック	必要	75-0722	5人	月～金 9:00～11:00
ひじ胃腸科	不要	72-1501	5人	月～土 8:30～11:00
宮古島徳洲会病院	必要	73-1100	5～8人	月～金 8:30～13:00
下地診療所	不要	74-7878	制限なし	月～土(水・土は午後受付不可) 8:30～12:00、15:30～18:00

### あなたの健康を守るのはあなた自身です ～各種検診のお知らせ～

#### ☆特定健診(集団健診)について

今年度から、これまでの住民健診に変わり、メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)の予防と改善を目的とした特定健診が始まります。また、がん検診及び40歳未満・後期高齢者の健康診査も同時に実施されます。

8月は右記の日程で、城辺地区・上野地区の健診を実施します(平良地区は9月に実施)。

なお、指定された日以外の日程でも受診できます。日程及び健診の内容・料金・持参すべき物等については、チラシ・ハガキをご確認下さい。

#### ☆上野地区 場所：上野保健センター

実施日	受付時間	自治会
9月1日(月)	午前 9時～11時	野原・豊原・千代田
9月2日(火)	午前 9時～11時	高田・新里・名加山・大嶺
	午後 1時～3時	
9月3日(水)	午前 9時～11時	宮国・上野
	午後 1時～3時	

#### ☆城辺地区 場所：城辺改善センター

実施日	受付時間	自治会
8月18日(月)	午前 9時～11時	吉野・保良
8月19日(火)	午前 9時～11時	七又・皆福・新城
8月20日(水)	午前 9時～11時	福北・福南・福中・福東・福西
	午後 1時～3時	
8月21日(木)	午前 9時～11時	比嘉・加治道
8月22日(金)	午前 9時～11時	長中・長南
8月25日(月)	午前 9時～11時	長北・吉田・仲原
8月26日(火)	午前 9時～11時	西西・西中・西東
	午後 1時～3時	
8月27日(水)	午前 9時～11時	友利 ※友利公民館
8月28日(木)	午前 9時～11時	砂川
	午後 1時～3時	
8月29日(金)	午前 9時～11時	下北・下南 ※上区改善センター



くわしいお問合せは ☆ 特定健診：国民健康保険課 ☎ 77-7590

☆ がん検診：健康増進課 ☎ 77-7595

※個別健診は、直接医療期間までお問い合わせ下さい

### 後期高齢者医療 保険料の軽減割合が拡大されます

対象となる方には、減額後の保険料のお知らせを8月以降に送付します。

【宮古島市後期高齢者医療保険料比較表】 ※単身世帯

単位：円

年金収入額(金額の説明)	現行			新しい軽減措置後		
	均等割額	所得割額	合計	均等割額	所得割額	合計
62万7,000(県国民年金平均額)	43,243	7,86%	12,972	43,243	7,86%	6,300
153万(所得割額のかからない上限)	12,972(7割軽減)	0	12,972	6,300(8.5割軽減)	0	6,300
168万(8.5割(7割)軽減の上限)		11,790	24,762		5,895	12,195
176万3,000(県厚生年金平均額)	34,594	18,313	52,907	34,594	9,156	43,750
203万(2割軽減の上限)		39,300	73,894		19,650	54,244
211万(所得割額5割軽減の上限)	43,243	45,588	88,831	43,243	22,794	66,037
220万		52,332	95,905		52,662	95,905

保険料は、世帯構成等によって異なります。また、「国税を滞納せずに納付していた本人」または「本人の年金収入が180万円以下で、世帯主または配偶者がいる方」は、各支所の窓口で申し出る事で「年金からの天引きを停止して口座振替で支払う」事ができます。

お問合せは 国民健康保険課 後期高齢者医療係 ☎ 77-7590



せつかくの休日、外は雷ゴロゴロ。だから、家でゴロゴロ。(PN、チューインガム 29歳)

低学年のドッチボール、お母さんのハッスル指示！どっちがブレ？ (PN、シャッターチャンス 50歳)



宮古島市 食生活改善推進協議会  
児童向けお弁当メニュー



メニュー  
春巻きピザ風ライス  
ハンバーグ  
竹輪のアスパラと人参煮込み  
厚焼き卵  
りんご

Pick upレシピ

【春巻きピザ風ライス】作り方

- ① 人参、玉ねぎ、ピーマン、ハムをみじん切りにする。
- ② フライパンに油大さじ 1/2 を入れ、①を炒める。
- ③ ②にご飯とシラス、大さじ2のケチャップを加えて混ぜ合わせ、粉チーズを振っておく。
- ④ 春巻きの皮に③をのせ、包み込む。
- ⑤ フライパンに油大さじ 1/2 を入れ、④を焦がさないように中火で両面焼く。

【一口メモ】シラスと野菜を加えてカルシウムを強化し、チーズ味を生かしたピザ風にしたバランスの良いご飯物です。春巻きの皮で包み、お弁当としてもおやつとしても良い一品です。

摂取成分(1人当り)

エネルギー	524kcal
たんぱく質	22.7g
脂質	18.2g
食物繊維	3.5g
塩分	3.0g
カルシウム	117mg
ビタミンC	28mg

材料(4人分)

ご飯	140g
人参	30g
玉ねぎ	30g
ピーマン	30g
シラス	20g
粉チーズ	大さじ3
ロースハム	2枚
春巻きの皮	4枚
ケチャップ	大さじ2
油	大さじ1

宮古島の人口

7月1日現在 ※()は先月比

宮古島市の人口	55,198 (-23)
平良	35,469 (-13)
城辺	7,142 (-15)
上野	3,213 (+7)
下地	3,242 (+4)
伊良部	6,132 (-6)
男性	27,436 (-22)
女性	27,762 (-1)
世帯数	23,318 (+6)

(6月の人口動態)

転入 145 転出 169 出生 39 死亡 38

元気BABY



りくと  
久場 睦士くん

2008年2月10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



青少年の深夜はいかい防止を

7月11日、「生活リズムの確立をめざして」をスローガンに青少年の深夜はいかい防止・未成年者飲酒防止市民大会(主催:宮古島市など)が北小学校で行われました。大会では、中高校生の意見発表などのほか、参加者らによる市内3通りでの街頭パレードも実施され、深夜はいかいの防止と夜型社会の是正を訴えました。