



MIYAKOJIMA CITY INFORMATION

ふれあい福祉相談室より

12月の日程をお知らせします

○無料暮らしの相談(法律) 9日(火) [午後1時30分~午後4時30分]

○総合相談(教育を含む) 1日(月)・4日(木)・8日(月)・11日(木)・15日(月)・18日(木)・22日(月)・25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

さぼ一と 12月20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。

■12月16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、秘密は固く守られます。

■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

国民健康保険に加入しているみなさまへ

①「特定健診」は《病院》でも《無料》で受診できます！

先月までに保健センター・公民館で実施された集団での「特定健診」受診できなかった方は、実施期間中、都合のよい日時に下記の登録病院で受診して下さい。

No.	登録病院	予約	電話番号	No.	登録病院	予約	電話番号
1	いけむら外科医院	必要	73-6300	13	比嘉内科胃腸科医院	不要	73-2161
2	いけむら小児科	必要	73-4970	14	ふじ胃腸科	不要	72-1501
3	池村内科医院	不要	72-3500	15	みやぎ Ms. クリニック	必要	75-0722
4	いしみねクリニック	必要	75-5878	16	宮古島徳洲会病院	必要	73-1100
5	うむやすみゃあす ・ん診療所	不要	73-3854	17	宮古島リハビリ温泉病院	必要	73-0800
6	おおはらクリニック	不要	72-9806	期間:平成21年1月31日まで 対象:40~74歳の国保加入者 内容:血液・尿検査・医師の診察など ※胃・胸部レントゲン等を含むがん検診は含まれません 必須:保険証と受診券 ※受診券のない方は、国民健康保険課(77-7590)までご連絡下さい			
7	くらはし整形外科	必要	75-5550				
8	下地診療所	不要	74-7878				
9	下地内科医院	不要	72-9068				
10	城辺中央クリニック	不要	77-4693				
11	砂川内科医院	不要	73-0037				
12	中村循環器科・内科	必要	72-2228				

②人間ドック・職場健診の「結果提供」を！

今年度人間ドック・職場健診を受けた国保加入者の方で、下記の項目を全て満たした検査を受けた方は、健診結果を提供することで国保の特定健診を受診したものと見なす事ができます。みなさんの健診結果の提供は受診率アップになり、国保の安定した運営にもつながります。お手数をおかけしますが、ご協力をよろしくお願ひします。

検査項目(特定健診)

診察	問診(喫煙・服薬歴など)	肝機能	AST(GOT)
	身長	ALT(GPT)	
肥満度(標準体重)	体重	γ-GT(γ-GTP)	
	腹囲	血清クレアチニン	
	血圧	尿蛋白	
	医師の診察	尿糖	
脂質	中性脂肪	尿酸	
	HDLコレステロール	血糖または	
	LDLコレステロール	HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)	

ご提供いただいた健診結果は、特定健診・保健指導のみに利用します。



③被保険者証の有効期限は大丈夫ですか？

国保の被保険者証や国保から発行を受けている認定証などの有効期限は大丈夫ですか？平成20年12月27日から平成21年1月4日の9日間は市役所が閉庁となり、被保険者証などの発行・更新ができなくなります。この期間内に有効期限が切れた場合、医療費が全額自己負担になってしまいますのでご注意ください。

国保税は期限内に納めましょう！
 納付が遅れると、督促料や延滞金が付くことがあります

お問合せは 国民健康保険課 ☎77-7590

農業委員会委員選挙人名簿の 登載申請をお忘れなく！

農業委員会委員の選挙に投票する場合、名簿に登載されていない方は投票できません。

申請書や申請の方法が今月号の「広報みやこじま」に折り込んでありますので、該当する方はぜひ申請くださいますようお願いいたします。

詳しいことや疑問点は農業委員会までお問い合わせ下さい。

お問合せは 農業委員会 ☎76-3236

年末・年始の交通安全県民運動 平成20年12月21日~平成21年1月4日 「飲酒運転 しないさせない 地域の輪」

忘年会、新年会など飲酒する機会が多い季節です。飲酒運転根絶に向け、「飲酒運転し(四)ない運動」を実践しましょう！

- 【飲酒運転し(四)ない運動】
- ①運転するなら飲まない
 - ②飲んだら運転しない
 - ③運転する人にすすめない
 - ④飲んだ人に運転させない

- 平成二十年 市営団地の新規及び空家入居者募集
- 一、新規募集団地(一)内は戸数
 - 福北団地(4)
 - ※宮古島市管住宅条例第9条5項により地元割当は5割以内
 - 二、空家募集団地(一)内は戸数
 - 城辺(福里第二(5)・福嶺(4)・新城(1)・福東(1)・砂川(1)・友利(1))
 - 上野(上野第二(1)・高田(1))
 - 応募多数の場合は抽選を行います
 - 三、入居資格
 - 宮古島市に住所、及び勤務場所を有する者
 - 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者)又は同居しようとする親族であること
 - その他(宮古島市管住宅条例第6条に該当する者)
 - 四、申込期間
 - 十二月八日(月)九時~十二日(金)十七時まで
 - 五、申込書の交付・提出先及び問合せ先
 - 宮古島市住宅課管理係 76-6137 担当 新垣・新里

段差から飛び降りたが、目測を誤り大転倒。腰も周囲の視線も痛い。(PN、赤っ恥か痛太 40代)

受験間近の子「誕生日祝いには点数がほしいなあ」とつぶやく。(PN、沖みどり)

年末年始のごみ収集について ごみの自己搬入は 31日(水)までに!

《年末年始のごみ収集・搬入表》

	日時	収集	搬入
12月	30日(火)	○	○
	31日(水)	○	○
1月	1日(木)	×	×
	2日(金)	×	×
	3日(土)	×	○
	4日(日)	×	×
	5日(月)	○	○

※3日は自己搬入のみ可能です

《自己搬入時の注意!》

一律5kgにつき20円の処理手数料がかかりますので、指定袋・ステッカーは使用しないで下さい。



環境保全課 ☎75-5339
クリーンセンター ☎75-5121

産業財産権(発明) 相談会を開催します

「アイデアを思いついたが、どうしたら権利になるの?」「特許・商標等の出願の手続きは?」など。発明者として悩みを抱えている方、ぜひご相談下さい。

★12月25日(木) 9:00~16:00
★宮古支庁1階会議室 ※相談料無料
★個別相談のため申込(予約)が必要です
発明協会沖縄県支部 ☎098-921-2666

お詫び

前号「広報みやこじま」2008年11月号の2~3ページにおいて、「接種」と記載すべき所を「摂取」と誤った表記で記載した箇所が多数ありました。

訂正してお詫び申し上げます。今後はこのような事が無いよう、担当者一同、誤字・脱字のない丁寧な誌面づくりを心がけ、親しみやすい広報紙を作成していけるよう全力を尽くしますので、ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

第60回人権週間(12月4日~10日)
わが国は、毎年十二月十日の「人権デー」を最終日とする一週間を「人権週間」と定め、人権尊重思想の普及高揚のための啓発活動を全国的に展開しています。平成二十年度も、「世界人権宣言六十年」を育てよう一人一人の人権意識を思いやりの心・かけがえのない命を大切に、のほか十六項目を強調事項として、各種啓発活動を行います。

《人権週間行事日程》※日程はすべて12月

- 街頭啓発: 3日 午後5時~6時
サンエー宮古店・タウンプラザかねひで
- パネル展: 4日~10日 平良庁舎1階ロビー
- 人権講演会: 6日 午後2時~ 働く女性の会
- 無料人権相談・法務なんでも相談所
9日 午後1時30分~午後4時
市役所平良庁舎1階 市民相談室

平成21年度 宮古島市成人式日程

- 【対象】
- ①昭和63年4月2日~平成元年4月1日までに生まれた方
 - ②宮古島市に住民登録されている方
 - ③就学や就職等で市外に居住している本市出身の方
- ※対象者個人へのご案内通知はありませんので、上記を満たしている方は直接会場にお越し下さい

- 【期日】
- ◇平良・城辺・上野・下地地区
平成21年1月5日(月) マティダ市民劇場
受付 13:00~
アトラクション・式典 14:00~15:30
 - ◇伊良部地区
平成21年1月5日(月) 伊良部公民館
受付 13:30~
アトラクション・式典 14:00~16:00

お問い合わせは
教育委員会 社会教育課 ☎72-3751(内線435)
伊良部分室 ☎78-6254

平成21年度 公立・法人保育所(園) 新規入所申込受付

保育所とは、家庭で十分に保育できない児童を、保護者によって保育することを目的とする児童福祉施設です。入所には資格制限があります。入所基準をよく読んで申し込んで下さい。

- 【申込用紙】平成20年12月22日(月)から配布開始
【受付期間】平成21年1月6日(火)~1月20日(火)
午前9時~午後4時(正午~1時は昼休み)
※期間以降の申込は「補充」の受付になります
※4月入所は期間内に受付した方が優先です
【受付場所】児童家庭課(城辺庁舎)、各支所の市民生活班、総合支所福祉保健課(伊良部のみ)
【対象児童】平成21年4月1日時点の満年齢又は満月齢が3ヶ月~4歳児 ※園によって差異あり

【保育所一覧】	
公立	東、東川根、北、馬場、福里、砂川、西城、上野、下地、伊良部、佐良浜
法人	花園、みつば、聖ヤコブ、あけぼの、竹の子、カンガルー、ひよどり、ふたば、ひばり
児童家庭課 TEL: 77-4902 伊良部総合支所 TEL: 78-6252	

園児募集 平成21年度宮古島市立幼稚園

- 【募集対象者】◎5才児(全幼稚園)…平成15年4月2日~平成16年4月1日生まれ
◎4才児(鏡原、宮原、池間、宮島、狩俣および城辺地区・下地地区の各幼稚園)…平成16年4月2日~平成17年4月1日生まれ
- 【受付方法】園児同伴のうえ、印鑑、園児の住民票抄本1通を持参
※願書は、受付日に各園で用意された用紙に記入してください。
- 【受付期日】以下の通り ※4才児対象の幼稚園は背景に色付き



園名	電話番号	自治会名	受付日時(すべて12月)
平一	72-3884	南西1区、神屋、栄、大三俵1区、前比屋、上角、出口、富名腰1・2区、大原1区、東、羽立	4日 午後2時~4時
北	72-4261	漲水、北西里、根間、下屋、仲屋、高阿良、旭、仲保屋、荷川取、東川根1区、下崎、成川、保里1区	5日 午後2時~4時
南	73-1545	南西2区、大原2区、大三俵2区、馬場、大原3区(字下里)、腰原1・2区、久貝(1080-2~1270)、松原(1136~1599)	5日 午後2時~4時
東	73-2146	東川根2・3・4区、保里2区、添道、漲水学園	12日 午後2時~4時
久松	72-8891	南西2区(字西里399~401)、大三俵3区、大原3区(字久貝)、久貝、松原	4日 午後3時~5時 5日 午後3時~5時
鏡原	72-0196	富名腰(字西里1275~)、七原、地盛、山中、野原越、盛加、細竹、松原(1600~1719)	5日 午後3時~4時
宮原	73-4149	宮原、高野	5日 午後3時~4時
西辺	72-2088	西原、福山、大浦	11日 午後3時~4時
狩俣	72-5718	狩俣	12日 午後3時~4時
宮島	72-5624	島尻、南静園	12日 午後3時~4時
池間	75-2370	池間	5日 午後3時~4時
西城	77-4502	比嘉、長北、長中、長南、吉田、西西、西中	4日 午後2時~4時
城辺	77-4503	福東、福中、福西、福南、福北、西東、仲原、加治道	4日 午後2時~4時
福嶺	77-4917	保良、吉野、七又、新城、皆福	4日 午後2時~4時
砂川	77-4711	上区、下南、砂川、友利	4日 午後2時~4時
下地	76-2456	与那覇、上地、洲鎌、嘉手苅、川満、入江、高千穂	5日 午後3時~4時
来間	76-6021	来間	5日 午後4時~5時
上野	76-6536	上野全域	5日 午後2時~4時
佐良浜	78-4060	池間添、前里添	12日 午後2時~4時
伊良部	78-3559	伊良部、仲地、国仲、長浜、佐和田	5日 午後2時~5時

お問い合わせは 学校教育課 ☎72-3751(内線414)



早朝に大きな虹を見つけ、すかさず話題にする。幸福のおすそ分け。

(PN、虹和美多 40代)



児童オリンピックにて愛娘が疾風の速さで上位入賞!母敬喜乱舞!(PN、新里和子?代)



宮古島市 食生活改善推進協議会
特別メニュー お正月用おせち



Pick up レシピ

★【押し寿司】作り方

- ① 米を洗って水気を切り、水3カップとだし昆布を入れて1時間程おく
- ② ①に酒を加えて普通炊飯で炊き、5分～8分ほど蒸らす
- ③ 酢 1/2 カップ、砂糖大さじ4、塩小さじ1を混ぜて合わせ酢を作る
- ④ 炊きあがったご飯に合わせ酢を手早く混ぜながら冷まし、3等分にしておく
- ⑤ 椎茸を水で戻し、みじん切りする
- ⑥ 鍋に⑤とだし汁、みりん、醤油、塩を入れ、汁気がなくなるまで煮る
- ⑦ ⑥を冷まして、白ごまを混ぜる
- ⑧ 人参をおろし金で千切りにし、軽く浸る程度の水と砂糖小さじ1を加えて汁気がなくなるまで煮る
- ⑨ 卵を薄焼きにして、錦糸卵を作る
- ⑩ 型にラップを貼り、錦糸卵を敷く
- ⑪ ⑩の上に④のすし飯を1/3ほど入れ、押し蓋でしっかり押す
- ⑫ ⑪の上に⑧の人参を広げて敷き、その上に④のすし飯1/3を入れて押し蓋でしっかり押す
- ⑬ ⑫の上に⑥の椎茸を広げて敷き、その上に④のすし飯1/3を入れて押し蓋でしっかり押し、重しを乗せて30分程置いておく
- ⑭ キヌサヤを軽く塩ゆでする
- ⑮ ⑬をひっくり返して8等分に切り、キヌサヤを乗せて盛りつける

【一口メモ】

見てよし、食べてよしの自信作です。彩り良く、ポリウムのある押し寿司にしました。
お正月のおもてなし料理にいかがですか？

メニュー(☆はPick upレシピ)
☆押し寿司・パンプキンの花畑
・オクラのささみロール巻き
・サツマイモと小豆の日の出巻き
・大根と紅生苔の奉書巻き
・昆布の酢の物
・煮しめ

摂取成分(1人当り)

エネルギー	713kcal
たんぱく質	24.6g
脂質	17.6g
食物繊維	18.4g
塩分	3.2g
カルシウム	185mg
ビタミンC	44mg

材料(8人分)

米	3カップ
だし昆布	10cm角1枚
水	3カップ
酒	大さじ2
【合わせ酢】	
酢	1/2カップ
砂糖	大さじ4
塩	小さじ1
干し椎茸	6枚
だし汁	150cc
みりん	大さじ1
醤油	小さじ2
塩	少々
白ごま	20g
人参	中1本
砂糖	小さじ1
卵	2個
酒	大さじ2/3
片栗粉	小さじ1
油	適宜
キヌサヤ	適宜
塩	少々

宮古島の人口

11月1日現在 ※()は先月比

宮古島の人口	55,183 (+24)
平良	35,533 (+6)
城辺	7,133 (+11)
上野	3,189 (-7)
下地	3,228 (+8)
伊良部	6,100 (+6)
男性	27,430 (+11)
女性	27,753 (+13)
世帯数	23,396 (+24)

(10月の人口動態)

転入 149 転出 148 出生 72 死亡 49



久保田 莉子ちゃん

2008年4月26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」として利用できません



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

●広報紙をよむときは、一部おたしあみや17円で作られています。