

2013

10

No. 97

Miyakojima City  
Public Relations

広報

みやこじま



## 健康長寿にあやかりたい! おじい おばあは地域の誇り

9月には、敬老の日を中心に宮古島市の各地区、各地域で敬老会が開催されました。12日に開かれた城辺地区敬老会では市長が「天然ガス試掘も始まった城辺地区はこれからますます活性化が期待出来る地域」として会場を盛り上げました。また新100歳となる仲田ウメさんのもとに仲井眞沖縄県知事が駆けつけ、県の事業である「あやかり訪問」として仲田さんの100歳を表彰、祝福していました。



宮古島市イメージキャラクター  
「みーや」



### 今月の主な内容

特集 スポーツで触れる秋の訪れ	..... P2
10月27日(日)は宮古島市議会議員選挙です	..... P4
行政相談所を開設します	..... P13
児童扶養手当・特別児童扶養手当の額改定のお知らせ	..... P14
宮古牛まつり開催	..... P15

# 市内体育施設を無料開放します!

施設名	時間	種目内容	備考
陸上競技場	9:00~16:00	陸上	
トレーニング室	9:00~16:00	筋力トレーニング	定員あり
総合体育館	9:00~12:00	卓球、ラージボール	
	13:00~16:00	バドミントン、ハンドボール	
小運動室(総合体育館2F)	9:00~16:00	フリー(詳しくは問い合わせ先まで)	
市民球場	9:00~16:00	野球	個人利用不可
多目的屋内運動場	9:00~16:00	フットサル	個人利用不可
多目的前福運動場	9:00~16:00	サッカー、ラグビー	個人利用不可
城辺陸上競技場	9:00~16:00	フリー(詳しくは問い合わせ先まで)	
城辺トレーニングセンター	9:00~16:00	フリー(詳しくは問い合わせ先まで)	
下地陸上競技場	9:00~16:00	フリー(詳しくは問い合わせ先まで)	
下地体育館	9:00~16:00	フリー(詳しくは問い合わせ先まで)	
下地屋内練習場	9:00~16:00	硬式テニス	
上野陸上競技場	9:00~16:00	フリー(詳しくは問い合わせ先まで)	
上野体育館	9:00~12:00	バレーボール	個人利用不可
	13:00~16:00	バスケットボール	個人利用不可

※上記以外の施設は使用できませんので予めご了承ください。

## 申し込み・利用条件など

- ①利用対象者は市内在住の方に限ります。
- ②申込期間は平成25年10月1日(火)~10月9日(水)とします。(受付時間9:00~21:00TEL可)
- ③高校生以下の場合は大人(責任者)同伴が必要です。
- ④種目により定員や利用時間の制限があります。
- ⑤天候により開放できない場合もあります。
- ⑥申込状況により調整会議を行う場合もあります。
- ⑦上記以外の種目についてはお問い合わせ下さい。

お問い合わせ：市民スポーツ課 ☎ 73-4469

## スポーツの意義とは?

私たちはスポーツを親しむことによって、爽快感・達成感・他者との連帯感など精神的な充足を図り、さらに体力の向上・ストレスの発散・生活習慣病の予防など、心身にわたる健康の保持増進に大きな効果を得ています。

### 現代社会におけるスポーツの意義

#### ○社会の変化と私たちの健康・体力

私たちを取り巻く生活環境は、利便性の向上、情報化社会の進展、労働形態の変化などにより便利で快適な生活ができるようになった反面、それらのことは運動不足やストレスの増加につながり、私たちの健康を脅かしています。

また、自由時間の増大や高齢化の進展は、明るく健康な生活への意識・関心を高め、私たちは以前にも増して、健康で明るく豊かな生活を強く求めるようになってきました。

#### ○青少年の健全育成

子どもたちは、学校週5日制の完全実施により、自由時間が増大したにもかかわらず、体を動かす機会の減少や生活習慣の乱れから、体格の向上に相反して、体力・運動能力が低下していると言われています。

スポーツは、青少年の心身の健全な発達を促し、特に自己責任、克己心やフェアプレーの精神を培うとともに、仲間や指導者との交流を通じて、青少年のコミュニケーション能力を育成し、豊かな心と他人に対する思いやりの心を育みます。

#### ○生活習慣病の予防

生活習慣病は食生活のみによって引き起こされるものではありません。運動不足や喫煙、肉体的・精神的ストレスなども原因になります。

その中でも運動不足は、過食との相乗効果によって肥満を招きやすく、高血圧、高脂血症、動脈硬化、糖尿病など様々な病気を誘発します。

運動によって血液中の脂肪を燃焼させるばかりでなく、新陳代謝も促進され、エネルギーを消費させることができます。

また、運動して体重がさほど落ちなくても、筋肉がつけば体脂肪率が減り、生活習慣病へのリスクを減らすことができます。

#### ○高齢者のスポーツ

宮古島の65歳以上の高齢人口の比率は平成22年の国勢調査では23.2%となっております。

高齢者の皆さんが健康を維持し、介護も必要なく生き生きとした生活を送るためにも、適度な運動は必要です。適度な運動には効果には「骨が丈夫になる。関節や筋肉が柔らかくなる。」「心肺機能低下の防止」「動脈硬化の抑制」「気持ち元気になる」「認知症の予防」などがあります。

以上のように私たちが、それぞれの年齢や体力、目的に応じて、スポーツに親しむことは、明るく元気にいきいきとした生活を送る上で、大きな意義があります。

## 特集

## スポーツで触れる

## 秋の訪れ

## 10月

少しづつ暑さも和らぎ、朝晩はだいぶ過ごしやすくなってきた今日この頃、いかがお過ごしですか? 秋は読書、食欲、芸術、スポーツなどさまざまな活動にぴったりの季節です。その中でも「スポーツアイランド」を謳っている宮古島市。皆が健康で笑顔溢れる宮古島になるよう今回はスポーツの意義を特集します。

# 高齢者虐待は身近なところにあります！

～早期発見・通報にご協力を～

## 『高齢者虐待』の具体例

- ・身体的虐待：叩く、つねる、殴る、蹴る、物を投げる、ベッドに縛り付ける等
- ・心理的虐待：暴言を吐く、ののしる、無視する等
- ・介護や世話の放棄・放任：空腹、脱水、栄養失調、等の劣悪な環境のまま放置する、必要な介護サービスを受けさせない、虐待行為を把握しながら放置する等
- ・性的虐待：懲罰的に裸にして放置する、わいせつ行為の強要等
- ・経済的虐待：本人の不動産や年金、貯金等を本人の意思に反して処分・利用する等

○高齢者への虐待を発見した人には通報義務があります。早めの相談により重大な事件・事故を防ぐことができ、また虐待をしている養護者の方を支援するきっかけにもなります。

○「姿を見かけなくなった」「急に痩せてきている」「あまり話をしなくなった」「夜中まで大声が聞こえる」など、何かおかしいと感じたらまずはご連絡ください。虐待の証拠がなくても相談だけでも結構です。



**相談者の情報が漏れることはありません。  
秘密は必ず守ります。**

通報・相談窓口

宮古島市地域包括センター  
☎ 73-1979 (平良庁舎 2階)  
☎ 78-6253 (伊良部庁舎)



## また宮古島市では…

高齢者虐待の相談のうち、認知症高齢者への介護疲れによる場合や、介護する側の家族が精神疾患やアルコール依存を抱えている場合が目立ってきています。それに伴い、市では、認知症対策事業と成年後見制度の利用支援を行っています。

### ◆認知症対策事業◆

- 包括支援センターには認知症地域支援推進員が2名在籍し、認知症に関する相談窓口を設置しています。
  - 地域住民や事業所等へ出向き、認知症サポーター養成の出前講座を行っています。
- 《認知症かな？と思っても、なかなか声をかけたり行動に出すことは難しいはず。そんな時の「予備知識」として認知症の特徴や対応のポイントをお話しています》

### ◆成年後見制度利用支援◆

- 成年後見制度…認知症、精神疾患、知的障害等により判断能力が低下した方に対して、家庭裁判所が選任した後見人等が成り代わり、財産管理や身上看護（介護施設の契約等）を行う制度。
- 制度利用するためには、家庭裁判所への申立てが必要となり、その手続きや必要書類（戸籍・住民票・調査票など）の取り寄せなど、手間と時間がかかる部分の支援を包括支援センターの窓口にて行っています。

※平成18年4月より「高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援に関する法律」が施行されました。この法律では、高齢者の人権を守る事はもちろん、介護をしているご家族の支援も目的の一つとして掲げられています。

お問い合わせ：宮古島市地域包括センター ☎ 73-1979

# 10月27日(日)は宮古島市議会議員選挙です

任期満了に伴う宮古島市議会議員選挙(告示日：10月20日)が10月27日(日)に行なわれます。「投票所入場券」に指定された投票所で投票しましょう。

投票当日に投票所に行けない方は期日前投票ができます。



## 【投票できる方】

- 平成5年10月28日までに生まれた方
- 平成25年7月19日までに宮古島市に住民登録され、引き続き居住している方

## 【期日前投票】

投票日当日に投票所へ行けない方は期日前投票ができます。投票所、期間、投票時間は次のとおりです。

投票所名	投票所	期間	時間
第1投票所	平良庁舎1階ロビー	10月21日(月)～10月26日(土)まで	8:30～20:00
第2投票所	城辺公民館会議室	10月21日(月)～10月25日(金)まで	9:00～17:00
第3投票所	伊良部庁舎地下1階会議室	10月21日(月)～10月25日(金)まで	9:00～17:00
第4投票所	下地庁舎1階会議室	10月21日(月)～10月25日(金)まで	9:00～17:00
第5投票所	上野庁舎1階会議室	10月21日(月)～10月25日(金)まで	9:00～17:00

## 【投票所・投票時間・投票区域】

投票所	時間	投票区域
1 平良第1小学校体育館	7:00 ～ 20:00	南西里1区、神屋、大三俵1区、上角、前比屋、大原1区、出口、羽立、東、栄、富名腰1・2区
2 南小学校体育館		南西里2区、大三俵2・3区、大原2・3区、馬場、腰原1・2区
3 市役所平良庁舎1階ロビー		漲水、北西里、根間、下屋、仲屋、旭、高阿良、東川根1区、仲保屋、保里1区、荷川取
4 東小学校体育館		保里2区、添道、厚生園、漲水学園、東川根2・3・4区
5 久松地区公民館	7:00 ～ 18:00	久貝、松原
6 鏡原中学校体育館		七原、地盛、山中、野原越、盛加、細竹
7 宮原地区農村総合施設		宮原、高野
8 西原地区公民館		福山、西原、大浦
9 島尻地区農村総合管理センター	9:00～16:00	島尻
10 狩俣集落センター		狩俣
11 池間公民館		池間、前里
12 大神島離島振興コミュニティセンター		大神
13 国立診療所宮古南静園公会堂	8:30～17:00	南静園
14 城辺公民館	7:00 ～ 18:00	福東、福中、福西、福北、福南、西東、仲原、加治道、(福里)
15 西城小学校体育館		比嘉、長北、長間、長南、吉田、西西、西中、(西里添)
16 砂川中学校体育館		下北(上区)、下南、砂川(うるか)、友利、(下里添)
17 福嶺小学校体育館		保良、七又、吉野、新城、皆福
18 女性若者交流促進施設		伊良部、仲地、国仲、長浜、佐和田、サンバの里
19 前里添多目的共同施設		池間添、前里添
20 市役所下地庁舎1階会議室		与那覇、与那覇団地、上地、上地団地、県営下地団地洲鎌、入江、嘉手苺、高千穂、川満
21 来間離島振興総合管理センター		来間
22 市役所上野庁舎1階会議室		上野、名加山、宮国、大嶺、新里、高田、豊原、野原、千代田、自衛隊

お問い合わせ 宮古島市選挙管理委員会 ☎ 74-2215、74-2216

風しんワクチン接種医療機関

No.	医療機関名	電話番号	予防接種時間	事前予約
1	いけむら小児科	73-4970	月・火・水・金 (9:00 ~ 12:00、14:00 ~ 18:00) 木・土 (9:00 ~ 12:00)	必要ない
2	池村内科医院	72-3500	月・火・水・金 (9:00 ~ 11:30、14:00 ~ 16:00) 木・土 (9:00 ~ 11:30)	必要
3	いしみねクリニック	75-5878	月・火・水・金 (9:00 ~ 12:00、15:00 ~ 17:00) 木・土 (9:00 ~ 12:00)	必要ない
4	うむやすみやあす・ん診療所	73-3854	月・火・金 (10:00 ~ 12:00、15:00 ~ 17:00) 水・木・土 (10:00 ~ 12:00)	必要
5	きしもと内科医院	79-0501	月・火・水・木・金・土 (9:00 ~ 12:00) 月・火・金 (14:00 ~ 17:00)	必要
6	城辺中央クリニック	77-4693	月・火・木・金 (9:00 ~ 12:00、14:00 ~ 18:00) 水・土 (9:00 ~ 12:00)	必要
7	下地診療所	74-7878	月・火・木・金 (9:00 ~ 12:00、16:00 ~ 18:00) 水・土 (9:00 ~ 12:00)	必要ない
8	砂川内科医院	73-0037	月・火・水・金 (9:00 ~ 12:00、14:00 ~ 17:30) 木・土 (9:00 ~ 12:00)	必要
9	ドクターゴン診療所	76-2788	月・火・水・金・土 (8:30 ~ 10:30) 木曜は実施しない	必要
10	ひが小児科医院	73-1477	月・火・水・木・金 (8:30 ~ 11:30、14:00 ~ 18:00) 土 (8:30 ~ 12:00)	必要ない
11	比嘉内科胃腸科医院	73-2161	月・火・水・木・金 (9:00 ~ 12:00、14:00 ~ 18:00)	必要ない
12	みやぎ Ms. クリニック	75-0722	月・火・水・金 (9:00 ~ 12:00、14:00 ~ 18:00) 木 (9:00 ~ 12:00)、土 (9:00 ~ 15:00)	必要
13	宮古島徳洲会病院	73-1100	月・火・水・木・金 (14:00 ~ 16:00) 土 (9:00 ~ 12:00)	必要
14	たいら内科	73-8115	月・火・木・金 (9:00 ~ 12:00、14:00 ~ 17:00) 水 (9:00 ~ 12:00)	必要ない
15	徳洲会伊良部島診療所	78-6661	火・水・木・金 (14:00 ~ 16:00) 土 (9:00 ~ 11:00)	必要

移動献血のお知らせ

健康な血液が支える貴い生命

病気やけがの治療に、輸血を必要としている人たちが数多くいらっしゃいます。

そして、その輸血に使われる血液は、皆さまの善意の「献血」により支えられ、多くの患者さんが日々救われています。

10月	場所	時間
7日(月)	沖縄電力(株)宮古支店	9:00 ~ 11:30
	宮古島マリナターミナル(株)	13:30 ~ 17:00
8日(火)	宮古島市役所平良庁舎	9:00 ~ 17:00
9日(水)	宮古島市役所 上野庁舎	9:00 ~ 11:30
	県立宮古病院	13:30 ~ 17:00
10日(木)	沖縄県宮古事務所	9:00 ~ 17:00
11日(金)	宮古島市役所 城辺庁舎	9:00 ~ 11:30
	宮古製糖(株)	13:30 ~ 16:00
14日(月)	マックスパリュウ宮古島南店	10:00 ~ 17:00
15日(火)	宮古島市役所平良庁舎	9:00 ~ 17:00

10月	場所	時間
16日(水)	沖縄製糖(株)宮古工場	9:00 ~ 11:30
	宮古島東急リゾート	13:30 ~ 17:00
17日(木)	宮古島市消防本部	8:30 ~ 11:00
	県立宮古工業高校	13:00 ~ 17:00
18日(金)	宮古島警察署	9:30 ~ 12:00
	JA 沖縄宮古地区本部	13:30 ~ 17:00
19日(土)	メイクマン宮古店	10:00 ~ 16:00
21日(月)	下地島空港管理事務所	9:00 ~ 11:00
	宮古製糖(株)伊良部工場	13:00 ~ 14:00
	県立伊良部高校	14:45 ~ 16:00
22日(火)	県立宮古高校	9:30 ~ 16:30
23日(水)	県立宮古総合実業高校	9:00 ~ 11:30
	宮古島徳洲会病院	13:30 ~ 17:00
24日(木)	宮古島市役所平良庁舎	9:00 ~ 17:00
25日(金)	航空自衛隊 宮古島分屯基地	9:00 ~ 16:00



お問い合わせ  
健康増進課 予防係 ☎ 73-1978

受けていますか？女性を守る検診

集団婦人検診(乳がん・子宮頸がん)が始まります！

健康と思っている、早期のがんは自覚症状がありません。H23年度の婦人検診では乳がん7人、子宮頸がんは4人の方のがんが発見されています。早期発見・早期治療により、心や体、経済的にも負担が軽くなります。自分のため、そして大切な人のため、検診で自らの健康状態を確認してみましょう。

また、精密検査の指示がでたら必ず、年度内に精査を受けましょう。



集団婦人検診 10月15日(火)～11月8日(金)

【場所】 場所はチラシをご覧ください

【対象者】 宮古島市に住所を有する20才以上の女性。(職場健診でがん検診を実施されていない方)

【持参するもの】 ①受診券もしくはクーポン券(対象者) ②婦人検診手帳(持っている方のみ持参)

【検診内容】

検診名	対象者	金額(70歳以上・非課税及び生活保護世帯の方は無料)	注意事項	
乳がん	マンモグラフィ	40歳以上	1,000円	2年連続の受診はできません
	エコー(超音波)	20～59歳以下	1,000円	
子宮頸がん	20歳以上	600円	スカートを着用してください	

個別婦人検診 7月1日(月)～平成26年2月28日(金)

集団健診日程で受診が困難な方は宮古島市と契約を交わした病院(下記の指定医療機関)の中から、各自で病院を選択し受診して下さい。クーポン券対象年齢の方以外は個人負担料金は一律です。

指定医療機関	検診内容		連絡先	料金
	子宮	乳がん		
奥平産婦人科	○	—	72-3026	1,400円
城辺中央クリニック	○	視触診のみ	77-4693	1,400円
みやぎ Ms. クリニック	○	—	75-0722	1,400円
県立宮古病院	—	○	要予約 76-2785 (下地保健福祉センター)	2,000円

お問い合わせ 健康増進課 健康づくり係 ☎ 73-1978 下地保健福祉センター ☎ 76-2785

風しんワクチン  
公費助成しています！

健康増進課 予防係 ☎ 73-1978

【対象者】 ○ 19才～50才(宮古島市民)  
(平成6年4月2日～昭和38年4月1日生まれ)  
○ 妊婦の配偶者(年齢問わず)

※ 受診の際は、年齢を確認できるものを持参して下さい。  
※ 現在ワクチンの供給が安定しているため優先順位は無くなりました。



【実施期間】 平成25年7月1日～平成26年3月31日

【予防接種】 ○風しん単独ワクチン ○MR(麻しん風しん混合)ワクチン

【自己負担額】 2,000円～3,000円(医療機関で異なります)

【医療機関】 左図をご覧ください。



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。

期日	催し物	入場料	開場と開演 / 主催 / 連絡先	期日	催し物	入場料	開場と開演 / 主催 / 連絡先
8日 (火)	演劇公演「7ナナ」	1,500円	開場：18：30 開演：19：00 JOE Company ☎ 090-9138-6293	20日 (日)	沖縄宮古民謡協会 創立40周年記念芸能祭 宮古島公演	1,000円	開場：13：00 開演：13：30 開場：17：00 開演：17：30 沖縄宮古民謡協会 ☎ 090-8664-6001
12日 (土)	日本人の 心の風景・童謡	1,500円	開場：18：30 開演：19：00 NPO 法人 童謡の心を広め 歌い継ぐ会 ☎ 098-932-7736	24日 (木)	高校生の芸術鑑賞会	1,000円	開場：13：30 開演：14：00 宮古工業高校 ☎ 0980-72-3185
13日 (日)	家族で治せる認知症 in 宮古島	無料	開場：13：30 開演：14：00 ここにサービス有限会社 ☎ 0980-72-0840	25日 (金)	高校生の芸術鑑賞会	1,000円	開場：9：30 開演：10：00 開場：13：30 開演：14：00 宮古工業高校 ☎ 0980-72-3185
18日 (金)	第2回 教育講演会	無料	開場：18：00 開演：18：30 市教育委員会 学校教育課 ☎ 0980-77-4944				

催物申請について

**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。



カンナヅツ ヌ

10月の博物館

休館日

7日(月)、14日(月)、15日(火)、  
21日(月)、28日(月)

☆刊行物のお知らせ☆

今年の3月に博物館から発行された『宮古島市総合博物館収蔵資料目録 - 自然資料編 -』をご存じですか？この目録には、博物館に収蔵している宮古の自然に関する資料がまとめられており、学習の場や、研究活動においても役立つ1冊ではないでしょうか。

※博物館で無料で配布しております。数に限りがございますので、お早めにお求めください

※この目録は、沖縄振興特別推進交付金事業（一括交付金）を活用して作成しています。

☆今月の催し物☆

2日(水)～13日(日) 博物館講座の関連展示「発掘調査速報展」  
 12日(土) 博物館講座「平成24・25年度発掘調査速報」  
 23日(水)～11月8日(金)「平成23・24年度 新収蔵品展」



博物館キャラクター  
もーりーくん

お問い合わせ 宮古島市総合博物館 ☎ 73-0567

んみゃーちカレンダー

10月です



日	月	火	水	木	金	土
		1 (中)水墨画講座 19時～ (上) ヨガ&マッサージ講座 20時～ (下崎) 琉舞講座 (高齢者) 14時～ (西) 小物教室 14時～ (久) アレンジフラワーリース作り講座 20時～	2 (城) 琉舞講座 20時～ (上) 日本舞踊講座 20時～ (伊) 三線講座 18時～ (下崎) 琉舞講座 (高齢者) 14時～ (西) 小物教室 14時～ (久) アレンジフラワーリース作り講座 20時～	3 (上) エアロビクス講座 20時～ (伊) 琉舞講座 19時～ (下崎) 琉舞講座 (高齢者) 14時～ (西) 小物教室 14時～ (久) アレンジフラワーリース作り講座 20時～	4 (城) 琉舞講座 20時～ (西) 琉舞講座 19時半～ (西) 新舞踊講座 14時～	5 (中)筆あそび講座 10時～ (城)パッチワーク (タペストリー) 講座 14時～ (下崎) 琉舞講座 (高齢者) 14時～
6 (中)若者のための交流講座「伝統的な宮古風作り」14時～ (城)パッチワーク (タペストリー) 講座 14時～ (西) 琉舞講座 19時半～	7	8 (中)水墨画講座 19時～ (上) いきいきシルバー講座 14時～ (上) ヨガ&マッサージ講座 20時～ (下崎) 琉舞講座 (高齢者) 14時～ (西) 小物教室 14時～ (久) アレンジフラワーリース作り講座 20時～	9 (城) 昔ながらの民具作り講座 20時～ (上) 日本舞踊講座 20時～ (伊) 三線講座 18時～ (下崎) 琉舞講座 (高齢者) 14時～ (西) 小物教室 14時～	10 (上) エアロビクス講座 20時～ (伊) 琉舞講座 19時～ (下崎) 琉舞講座 (高齢者) 14時～ (久) アレンジフラワーリース作り講座 20時～	11 (中)手作りマイバッグ講座 19時～ (城) 昔ながらの民具作り講座 20時～ (西) 新舞踊講座 14時～ (久) パッチワーク講座 20時～	12 (中)筆あそび講座 10時～ (城)パッチワーク (タペストリー) 講座 14時～ (下崎) お菓子作り講座 (カルカン) 14時～
13 (中)花づくり講座 14時～ (城)パッチワーク (タペストリー) 講座 14時～ (下崎) お菓子作り講座 (カルカン) 14時～ (西) 琉舞講座 19時半～	14	15 (上) ヨガ&マッサージ講座 20時～	16 (中)水墨画講座 19時～ (城) 昔ながらの民具作り講座 20時～ (下地) ペーパークラフト講座 20時～ (上) 日本舞踊講座 20時～ (伊) 三線講座 18時～ (下崎) 琉舞講座 (高齢者) 14時～	17 (中)手づくりマイバッグ講座 19時～ (下地) ペーパークラフト講座 20時～ (上) エアロビクス講座 20時～ (伊) 琉舞講座 19時～ (下崎) 琉舞講座 (高齢者) 14時～	18 (城) 昔ながらの民具作り講座 20時～ (下地)いけ花講座 20時～ (下地)タケハラ学級講座 14時～ (西) 琉舞講座 19時半～ (西) 新舞踊講座 14時～ (久) パッチワーク講座 20時～	19 (中)筆あそび講座 10時～ (下崎) 琉舞講座 (高齢者) 14時～
20 (西) 琉舞講座 19時半～	21	22 (中)手づくりマイバッグ講座 19時～ (下地) ペーパークラフト講座 20時～ (上) いきいきシルバー講座 14時～ (上) ヨガ&マッサージ講座 20時～	23 (城) 昔ながらの民具作り講座 20時～ (下地) ペーパークラフト講座 20時～ (上) 日本舞踊講座 20時～ (伊) 三線講座 18時～	24 (下地) ペーパークラフト講座 20時～ (上) エアロビクス講座 20時～ (伊) 琉舞講座 19時～	25 (中)手づくりマイバッグ講座 19時～ (城) 昔ながらの民具作り講座 20時～ (下地)いけ花講座 20時～ (西) 琉舞講座 19時半～ (西) 新舞踊講座 14時～ (久) パッチワーク講座 20時～	26 (中)筆あそび講座 10時～
27 (中)若者のための交流講座「伝統的な宮古風作り」14時～	28	29 (中)手づくりマイバッグ講座 19時～ (上) ヨガ&マッサージ講座 20時～	30 (上) 日本舞踊講座 20時～ (伊) 三線講座 18時～	31 (伊) 琉舞講座 19時～		

(中) : 中央公民館 ☎ 73-1123 (城) : 城辺公民館 ☎ 77-4903  
 (下地) : 下地公民館 ☎ 76-6017 (上) : 上野公民館 ☎ 76-2483  
 (伊) : 伊良部公民館 ☎ 78-3558 (西) : 西原地区公民館 ☎ 72-1732  
 (下崎) : 下崎地区公民館 ☎ 73-0044 (久) : 久松地区公民館 ☎ 72-7997