



MIYAKOJIMA CITY INFORMATION

ふれあい福祉相談室より

7月の日程をお知らせします

○無料暮らしの相談(法律)
13日(火)、27日(火)
【午後1時30分～午後4時00分】

○総合相談(教育を含む)
1日(木)・5日(月)・8日(木)・12日(月)・15日(木)・22日(木)・26日(月)・29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22年度巡回相談
障害者地域生活支援センター
☎74-3719

さぼーと7月17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。

■7月20日(火)13:30～16:00
場所：市役所平良庁舎1階会議室

■7月21日(水)14:00～16:00
場所：上野老人福祉センター

■7月21日(水)14:00～16:00
場所：伊良部前里添多目的施設

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：平良庁舎4階 女性相談室
宮古島市 女性相談室 ☎73-1947

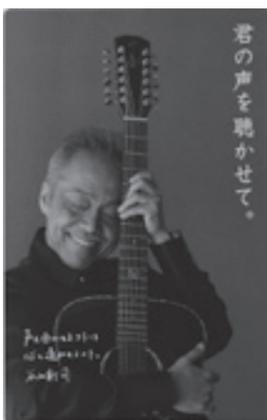


探査機「はやぶさ」の帰還と最後に感動。星空を見上げ、宇宙に思いを馳せてみる。(PN. 元天体少年)

第60回「社会を明るくする運動」
～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

行動目標：①犯罪や非行をした人たちの立ち直りを支えよう
②犯罪や非行に陥らないよう地域社会で支えよう
③これらの点について地域社会の理解が得られるよう協力しよう

重点事項：立ち直りを支える取組についての理解促進
犯罪や非行をした人たちの就労支援



7月は、社会を明るくする運動の強調月間です。
社会を明るくする運動とは、すべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更正について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動のことです。
運動の趣旨をご理解いただき、ご協力をよろしくお願いします。
生活福祉課 ☎72-3751

平成22年度
「青少年深夜はいかい防止」「未成年者飲酒防止」
県民一斉行動

次代を担う青少年は、活力ある社会の形成者として健全に育成される必要があります。その基本は、青少年自身に目的意識を持たせ、規律正しい生活態度を身につけさせることにあります。そのために全ての大人が総力をあげて青少年を支援することが重要です。

しかし、沖縄県のいわゆる「夜型社会」は青少年に大きな影響を及ぼし、その影響は県内の少年非行の特徴である「深夜はいかい」や「未成年による集団飲酒」という形で現れています。また、近年は大麻を初めとする薬物汚染も深刻さを増しています。

一斉行動は、全県民がこれを深く認識し、青少年の健全育成と安心・安全なまちづくりのために実施されるものです。市民の皆様のご理解とご協力をよろしくお願いします。

- ◎市民大会・街頭パレード
日時：7月9日(金)午後4時～6時
場所：北小学校体育館
◎ボランティア夜間街頭指導
日時：7月16日(金)場所：市内各所
教育委員会 生涯学習振興課 ☎77-4946

法務局による市民講座
「成年後見制度」について

現役の法務局職員が講師となって、わかりやすく解説します。受講料は無料です。
興味のある方の受講をお待ちしています。

日時：7月29日(木)
午後7時～午後8時
場所：宮古島市働く女性の家(ゆいみなあ)
受講料：無料

お問合せは 那覇地方法務局 宮古島支局
☎72-2639

宮古島市農地貸借料情報について

平成21年12月15日の農地法等の改正に伴い、これまでの標準小作料が廃止されたため、代わって平成21年1月～12月までの期間の賃貸借契約の実績を取りまとめた「農地貸借料情報」を提供することになりました。
農地の賃借料を設定する場合の参考にして下さい。

Table with 5 columns: 市全域, 平均額, 最高額, 最低額, データ数. Rows: 基盤整備地域, 未整備地域.

お問合せは 農業委員会 ☎76-3236

夜間「くらしの無料法律相談会」

借金のこと等について悩んでいる方、仕事の都合で昼間はなかなか相談に行くことが出来ない方を対象に、弁護士、司法書士等の専門家が相談を受けつけます。

日時：7月14日(水)・28日(水)
午後6時～午後8時
場所：沖縄県宮古合同庁舎1階
行政情報コーナー

相談：無料(※事前予約が必要です)
主催・お問合せ
県民生活センター宮古分室 ☎72-0199

税 納税課 ☎73-5229

平成22年度 固定資産税第2期分
納期内納付のお願い

平成22年度の固定資産税第2期分の納付期限は、8月2日(月)までです。期限内での納付をよろしくお願いします。

なお、納め忘れの恐れがないよう、口座振替をお勧めします。既に口座振替にしている方は、残高の確認をお願いします。

期限は8月2日(月)まで!

平成22年度 飼い犬・猫の
去勢・避妊手術 助成

「動物の愛護及び管理に関する法律」では、生まれる命に責任が持てないのであれば、愛犬・愛猫の繁殖制限措置(不妊去勢手術など)を行うことが示されています。

市では、飼い犬・飼い猫の去勢・避妊手術費用の一部を助成することになりました。右記の事項を確認し、直接動物病院に申し込んで下さい。

◇お問い合わせは
環境保全課 ☎75-5339



【対象】 犬：登録及び狂犬病予防接種済
猫：飼い主の住民票の添付

Table with 3 columns: 助成金額, 去勢手術, 避妊手術. Rows: 犬, 猫.

手術後に本来の手術費用から助成金額を差し引いた額を支払って下さい

【期間】手術を受けた日が平成22年7月1日(木)～12月31日(金)

【病院】赤嶺獣医科医院 ☎72-7976
宮里動物病院 ☎73-6130



海神祭でサバニを漕いだ。打ち上げではしやぎ過ぎ、翌日は仕事の中に舟を漕いだ。(PN. 居眠り社員)

自衛官募集



●募集項目

| 種目 | 受験資格 | 受付期間 | 試験日 |
|----------------|-----------------|--------------|------|
| 航空学生 (海・空) | 高卒(見込) 21歳未満 | 8/1 ~9/10 | 9/23 |
| 一般曹候補生 | | | 9/18 |
| 自衛官候補生 (男子) | 18歳以上 27歳未満 | 8/1 ~9/16 | 9/20 |
| 自衛官候補生 (女子) | | 8/1 ~9/10 | 9/26 |

●説明会：7/24 平良合同庁舎 2階
●自衛隊沖縄地方協力本部
☎ 72-4742 (098-866-5457)

宝くじ まちの音楽会

南こうせつ

with ウー・ファン

心のうたコンサート

日時：平成 22 年 9 月 10 日(金)

☆7月10日より前売券を販売します
金額：一般 2,000円 高校生以下 1,000円
販売：生涯学習振興課、BOOKBOX、
響和楽器、ファミリーマート



生涯学習振興課 ☎ 77-4947

内閣総理大臣名の書状を贈呈します

先の大戦において、外地等(事変地の区域又は戦地の区域)に派遣され、戦時衛生勤務に従軍された旧日本赤十字社救護看護婦及び旧陸海軍従軍看護婦の方(慰労給付金受給者を除く)に対して、その御労苦に報いるため、内閣総理大臣の書状を贈呈しております。

詳しい内容は、下記お問合せ先までご連絡下さい。

ご本人またはご家族などからのご連絡をお待ちしております。

請求期限は 平成 23 年 3 月 31 日です

【問い合わせ先】

〒100-8926 東京都千代田区霞ヶ関 2-1-2
総務省大臣官房総務課管理室 業務担当
電話 03-5253-5182(直通)
FAX 03-5253-5190

平成 22 年度 日本脳炎予防接種 日程変更について

前号(6月号)でお知らせした予防接種の《対象》と《日程》が下記の通り変更になりました。接種希望者は、日程の確認をお願いします。

《対象》市内の3歳児(H18.6.26~H19.7.18生)及び既に申込んだ方(申込は受付終了)
《日程》①7月18日(日)午後1時~2時半
②8月8日(日)午前9時~10時半

※場所、費用の変更はありません

詳しくは 健康増進課 ☎ 73-1978

講演会

不妊と生活習慣との関連 不妊治療の最新事情

日時：平成 22 年 9 月 11 日(土) 午後 1 時~
場所：宮古福祉保健所

講師：佐久本哲郎(豊見城中央病院 副院長)

※無料面接相談(事前予約制)もあります

詳しくはお問い合わせ下さい

沖縄県不妊専門相談センター ☎ 098-854-7788

平成 22 年度 慰霊巡拝について

《対象》「戦没者の遺族」であること

・巡拝を行う戦域における戦没者の遺族(配偶者(再婚者除く)、父母、子、兄弟姉妹)
※応募人数が募集人数を下回った場合、子・兄弟姉妹の配偶者、孫の参加が認められることがあります(自費参加)。

《費用》 所要額の 3 分の 2

(所要額の 3 分の 1 は厚生労働省が支給)

《対象地域と実施予定時期》

| 派遣地域 | 実施予定時期 | 申込締切 |
|----------|---------------|-------|
| 東部ニューギニア | 11/13 ~ 11/20 | 7/26 |
| ミャンマー | 12/3 ~ 12/11 | 8/20 |
| マリアナ諸島 | 1/22 ~ 1/29 | 9/24 |
| トラック諸島 | 1/22 ~ 1/29 | 9/24 |
| フィリピン | 2/2 ~ 2/11 | 10/1 |
| ギルバート諸島 | 2/26 ~ 3/4 | 10/28 |
| 硫黄島(第1次) | 11/9 ~ 11/10 | 7/26 |
| 硫黄島(第2次) | 2/16 ~ 2/17 | 10/28 |

《申込・問合せ先》生活福祉課 ☎ 73-1962

有効期限切れ証明書の更新をお忘れなく!

後期高齢者医療及び国保加入者 「限度額適用認定証等」について

これから入院予定の方は「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」の申請が必要です。現在入院中で、すでにお持ちの方でも、認定証の有効期限は平成 22 年 7 月 31 日までとなっていますので、再度交付申請手続きが必要となります。

申請は、お近くの宮古島市庁舎までお越し下さい。代理申請もできます。

【手続きに必要なもの】

- 国保の世帯主の印鑑(認印可)※必須
- 後期高齢者医療被保険者証 または国民健康保険被保険者証

※国保税に未納がある、または未申告の方がいる世帯は認定できない場合があります。詳しくは国民健康保険課までご相談下さい。

「国民健康保険高齢者受給者証」「後期高齢者医療被保険者証」の更新について

現在お使いの「国民健康保険高齢者受給者証」および「後期高齢者医療被保険者証」の有効期限は平成 22 年 7 月 31 日までです。新しい受給者証・被保険者証を 7 月中に郵送予定なので、届いた際には名前・住所・生年月日・負担割合などの確認をお願いします。

※「国民健康保険高齢者受給者証」の対象者は国保に加入している 70 歳~74 歳までの方です。

※「後期高齢者医療被保険者証」の対象者のうち、一部の方は窓口で交付します。詳しくは下記までお問い合わせ下さい。



国民健康保険課 ☎ 72-3751
庶務給付係(内線 235 ~ 237)
後期高齢者医療係(内線 211・281)

特定(長寿)健診に行こう!

どろ 自分が、身体ゆばあ、
どろ 自分しい、診配らだか大切ど~

☆受診券は届きましたか?

受診券は、オレンジ色の封筒に入って届きます。受診の際は、忘れずにお持ち下さい。

☆集団健診(保健センター・公民館での受診)

種類：特定(長寿)健診・がん検診・保健指導
日程：指定された日時に受診できない場合は、都合のよい日程を選んで受診して下さい。

| | |
|-------|-------------------|
| 平良地区 | 7/13 ~ 8/7 (21日間) |
| 城辺地区 | 8/12 ~ 8/20 (8日間) |
| 上野地区 | 8/31 ~ 9/3 (4日間) |
| 下地地区 | 9/14 ~ 9/17 (4日間) |
| 伊良部地区 | 9/28 ~ 10/2 (5日間) |

☆個別健診(登録病院での健診)

種類：特定(長寿)健診
期間：7月1日~翌年1月31日
登録病院は右記の通りです。

お問合せは 国民健康保険課 ☎ 73-1973

☆個別健診登録病院一覧

| | |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | いけむら外科医院 |
| 2 | いけむら小児科 |
| 3 | 池村内科医院 |
| 4 | うむやすみやすん診療所 |
| 5 | おおはらクリニック |
| 6 | きしもと内科医院 |
| 7 | くらはし整形外科クリニック |
| 8 | 下地診療所 |
| 9 | 下地内科医院 |
| 10 | 城辺中央クリニック |
| 11 | 砂川内科医院 |
| 12 | たいら内科 新規登録 |
| 13 | 中村循環器内科 |
| 14 | 比嘉内科胃腸科医院 |
| 15 | ふじ胃腸科 |
| 16 | みやぎ M s. クリニック |
| 17 | 宮古島徳洲会病院 |
| 18 | 徳洲会伊良部島診療所 新規登録 |
| 19 | 宮古島リハビリ温泉病院 |

実施期間は来年の 1 月 31 日まで

大酒飲みの父に、父の日を口実に小ビンの銘酒を贈る。ぜひチビチビ飲んで下さい。(PN. 適量飲酒者)

深酒し 薄い記憶で 寝た翌日 流しに何故か 空の弁当 (PN. 自称隠れ肥満)



宮古島市 食生活改善推進協議会
宮古島の旬の食材を使ったメニュー



メニュー
★バルダマのリゾット
・アーサのすまし汁
・レバーとエリンギと二つの炒め物
・らっきょうの佃煮
・パッションフルーツ
★社外のメニューレタヒは市販品
チャンネル(1ch)で紹介します

★【バルダマのリゾット】作り方

- ① バルダマを食べやすい大きさに切る
- ② ささみを茹で、細かく切る
- ③ 生姜をすり下ろし、青ネギを小口切りにする
- ④ 鍋にサラダ油をひき、生姜・ささみ・バルダマを炒め、バルダマがしんなりしたら削り節とご飯を加えて混ぜる
- ⑤ 分量の水とスキムミルクを加え、煮立てから弱火にして塩・こしょうで味を整える
- ⑥ 溶き卵を加え、最後に青ネギをちらす

【一口メモ】

バルダマ(水前寺菜)はカルシウムや鉄分を多く含み、強壮作用や血をキレイにするとされており、昔は薬草として重宝されていました。今回は、若者から年配の方まで幅広く活用できるよう、洋風してみました。

【バルダマのリゾット】

の摂取成分(1人分)
エネルギー 356kcal
たんぱく質 17.0g
脂肪 6.3g
食物繊維 0.8g
塩分 0.5g
炭水化物 53mg
カルシウム 201mg

材料(4人分)

バルダマ 150g
鶏ささみ 100g
サラダ油 大さじ1
生姜 小さじ1
削り節 6g
ご飯 500g
スキムミルク 大さじ5
水 4カップ
塩/こしょう 1g/少々
卵 2個
青ネギ 10g

宮古島の人口

6月1日現在 ※()は先月比

宮古島の人口 54,930 (-2)
平良 35,929 (+15)
城辺 6,783 (-10)
上野 3,148 (-9)
下地 3,098 (-13)
伊良部 5,972 (+15)
男性 27,297 (-19)
女性 27,633 (+17)
世帯数 23,885 (+7)

(5月の人口動態)

転入 147 転出 152 出生 46 死亡 43

友利心遙ちゃん



友利心遙ちゃん

2009年11月29日生まれ・平良

宮古島警察署からのお知らせ

空き巣・自転車盗難・車上狙いが多発中！！

被害者の多くが「鍵かけ」をしていません。防止のため、玄関や窓、自転車や車には必ず鍵をかけましょう。

宮古島警察署管内 空き巣・自転車盗難発生件数

| | 発生件数 | 錠錠なし | 錠錠あり | 無錠錠率 |
|-------|------|------|------|--------|
| 空き巣 | 10 | 10 | 0 | 100.0% |
| 自転車盗難 | 33 | 29 | 4 | 87.9% |
| 車上狙い | 10 | 9 | 1 | 90.0% |

平成22年6月1日現在

宮古島警察署 ☎72-0110

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)