

9月の図書館

新着図書 宮古島市立図書館 ☎ 72-2235

児童書

イチオシ！

・たべたのだあれ？



野村 耕治・衛藤 隆 監修 高橋ひとみ 作 まいみ 絵
★かじられたドーナツ、だれが食べちゃったんだろう。ドーナツが欠けた方に食べた子がいるよ！視力検査のやり方を大胆にドーナツに置き換えて、おいしくレクチャー。親子でわかりやすく、そして楽しく視力検査ができる1冊です。

- ・おねんねしましよ おやすみなさ〜い うらつかりようま 著
- ・どっちが強い!? 一角獣サバイバル 雪山の大ゾノ対決 ブラックインクチーム まんが 今泉 忠明 監修
- ・夢をかなえるゾウ ① 水野 敦也 著

郷土書

イチオシ！

・小島よしおのボクといっしょに考えよう2 小学生のお悩み相談室 小島 よしお 著



★「お母さんとケンカするとき、クソババアとか言っちゃいます。」「兄が最近反こう期です。」子どもたちのリアルな悩みに、小島よしおさんがまっすぐ向き合って一緒に解決方法を考えてくれます。子育てに悩みを抱える大人にも読んでほしい一冊。

- ・女の子がハッピーに生きるための3つのこと 福木 はる 著
- ・沖縄文学の扉を開く 読書の好きなあなたへのバトン 大城 貞俊 著
- ・この先の島じまへ 1969-1980 沖縄 松村 久美 著

休館日

定例休館日：毎週月曜日
定期館内整理日（第3木曜）：17日
公休日：22日（火）国民の休日
23日（水）秋分の日
24日（木）敬老の日の振替
※予定は変更になる場合があります。

一般書

イチオシ！

・夏帆 The Tale of KAHO



村上 春樹 著

★「君みたいな醜い相手は初めてだよ」初対面の男にこう告げられた絵本作家の夏帆は、怒りよりもショックよりもただ純粋に驚いた。この男はいったい何を考えているのだろうか？それから彼女のまわりでは奇妙な出来事が起こりはじめ・・・。

- ・野菜のいいぶん 誰も教えてくれない秘密のレシピ 130 白崎 裕子 著
- ・疲れ・だるさがずっと軽くなる砂糖抜き習慣 TJ MOOK 朝井 リョウ 著
- ・昭和のくらしはこんなだった 小泉 和子 著

電子図書館

イチオシ！

・それ犯罪かもしれない図鑑



小島 洋祐 監修

★おつりが多いけどだまっておこ〜っと、いたずらでとおせんぼしちゃお〜なんていう行動が実は犯罪かも？！意外と大人も知らない？違法行為の数々を子どもも分かりやすく紹介！

- ・変な家 2 雨穴 著
- ・時をかけるゆとり 朝井 リョウ 著
- ・海苔弁 3！ 藤井 恵 著

毎月巡回

移動図書館、運行中！

- 第1土曜日 14:00~15:00 A コープぐすくべ店
- 第2土曜日 10:00~11:30 世代間交流センター 13:30~14:30 伊良部島児童館 15:00~16:00 佐和田児童館
- 第3金曜日 15:00~16:00 上野児童館
- 第3土曜日 10:00~12:00 ぱいながま海空公園



宮古島市総合博物館

休館日：月曜（21日を除く）、公休日 9月22日（国民の休日）23日（秋分の日）
入場料：一般 300円、大学生・高校生 200円、小中学生 100円
※70歳以上、高校生以下（土・日）無料

第46回企画展

ワラザンとサン

—宮古の結び文化—

沖縄にのこるワラや縄を使った
数の記録法

「ワラザン」を紹介！

約140年前の宮古で集められた貴重資料を
宮古初公開！！



博物館サイト

第2回博物館講座

「苧麻を使った紙漉き」体験！
高校生以上 先着20名様

琉球大学から講師を
お招きし、宮古上布原料の
苧麻を使った紙漉き
ワークショップを開催！

講師：仲間 伸恵氏
（琉球大学教育学部 准教授）

場所：宮古島市総合博物館

日時：9/12②
9:00-12:00

お申し込みなど詳しくはQRコードより博物館サイトへ！

9月



マティダ市民劇場

催物案内 ☎ 72-9622

催物申請について

- 利用料金の納期限 原則 2週間以内。※納付が確認できない場合、利用をお断りすることがあります。
- 必要な書類 文化ホール利用許可申請書、附属設備利用許可申請書
- 受付期間 利用する月の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。※利用許可の順位は原則申請順となります。

期日	催し物	入場料（円）	開場と開演			主催 / 連絡先
5（土）	手水の縁	一般 3,000円 高校生以下 2,000円	開場 12:30	開演 13:00	終演 15:30	宮古島組踊会 090-1179-8961 カワミツ kota.tumukagiayagu@gmail.com
6（日）	第16回チャリティー芸能祭	2,000円	開場 13:30	開演 14:00	終演 16:30	宮古島市商工会議所 女性会 0980-72-2779
12（土）	あけぼの保育園「おゆうぎかい」	無料	開場 9:20	開演 9:40	終演 12:00	あけぼの保育園 0980-72-9173
19（土）	第46回 北中学校吹奏楽部定期演奏会	無料	開場 14:00	開演 15:00	終演 17:00	宮古島市立北中学校 0980-72-9737
20（日）	秀風和敬	2,500円	開場 17:00	開演 18:00	終演 20:30	秀風会 090-9782-4608 友利
27（日）	宮古民謡協会 第17回芸能祭	1,000円	開場 13:30	開演 14:00	終演 17:00	宮古民謡協会 090-5817-8027 事務局 倉持

※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。

消費者相談 迷ったら相談しよう！

注文していない商品代を
弁護士事務所から請求されている。なぜ～？



Q

注文した覚えのない商品が届いた。放置していたら、知らない弁護士事務所から商品代を支払うよう通知が届いた。それには大手通販会社から私が商品を購入したようなことが書かれている。どうやら届いている商品のようだ。大手通販会社からその商品を注文した覚えはないので、詐欺と思って放置していたが、「訴訟予告通知書」まで届き、とても気になる。どう対処したらいいですか？

A

消費生活センターから当該弁護士法律事務所に問い合わせたところ、登録されていたメールアドレスの提供があった。メールアドレスは相談者の息子のアドレスであり、息子に確認したところ、大手通販会社で商品を注文し、届け先を実家の母親宛にしていたことが分かった。商品の届け先を自分の住所以外に指定する際は、事前に受け取り側にも知らせておく心安心です。消費者契約トラブルに関する相談は一人で悩まず早めに相談してね！



沖縄県消費生活センター宮古分室 ☎ 72-0199（9~12時／13~16時）※平日のみ

市民体力テスト ～あなたの体力いくつですか？～

宮古島市民の皆さま、スポーツの秋です!!これから朝夕も涼しくなり、運動する機会も増えるかと思います。ぜひ、年に1度のこの機会に、ご自身の身体の状態を知って、バランスの良い身体づくり・健康づくりを目指しませんか？会場には健康相談できるコーナーもありますので、自信の有無に関わらず、ご自身の健康チェックの一環として、ぜひともご参加ください♪



- 日時：9月27日（日）9時～15時（最終受付14時）
- テスト項目：20歳～64歳（握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、立ち幅とび）
- 場所：JTA ドーム宮古島 アリーナ
- 対象：20歳～79歳の市民
- 申込：事前申込不要！
- 用意するもの：体育館用の運動靴、飲み物
- 開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行）
- ※テスト前に参加者の当日の健康状態によっては、身体に負担のかかる種目をお断りする場合があります。
- 主催：宮古島市教育委員会

問 生涯学習振興課 社会教育係 ☎ 72-3764

宮古保健所からののお知らせ

結核・呼吸器感染症予防週間 ～ご自身やたいせつな人をまもるために～

結核・呼吸器感染症予防週間とは？

厚生労働省で、毎年９月 24 日～ 30 日を「結核・呼吸器感染症予防週間」と定め、結核と呼吸器感染症に関する正しい知識の普及啓発を図る期間としています。

結核とは？

「結核」は結核菌による感染症です。重症化すると死に至ることもあります。感染してすぐには発症せず、病気等により免疫力が弱った方、ご高齢の方等で発症しやすい傾向にあります。また、症状が風邪に似ていることから、知らずのうちに感染を拡げてしまうことがあります。

宮古医療圏においても、過去 10 年以内に集団感染が発生した事例があり、意外と身近な病気です。

新 規 結 核 患 者	R3	R4	R5	R6
全 国	11,519	10,235	10,096	10,051
沖 縄 県	175	124	128	141
宮 古 医 療 圏 (宮古島市／多良間村)	4	4	3	0

(単位：人)

結核は治るの？

結核の感染者数は、医療の進歩・生活環境改善などで次第に減少しています。仮に感染したとしても、きちんと治療を受けることで治せる病気です。また、治療にかかる費用は、届出をすることで助成が受けられます。

たんのからむ咳、微熱、身体のだるさが2週間以上続く場合、体重減少、食欲不振などの症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

感染予防・早期発見が重要です

- 免疫力を高める生活習慣を身につけましょう。(睡眠・食事・運動)
- 自治体の実施する健康診断等を受けることで早期発見につながり、重症化を防ぐことができます。
- 抵抗力の弱い赤ちゃんは感染すると重症になりやすいため、ＢＣＧ予防接種を受けましょう。
- 喫煙は結核の感染・発病・死亡率を高めます！禁煙をおすすめします。

パネル展を開催します！

関係各所のご協力により、下記の通り開催することになりました。今回記載できなかった内容の紹介や、啓発グッズの配布等も実施しますので、ぜひお立ち寄りください。

- 9月17日(木)～30日(水)／宮古島市役所 1階ロビー

☎ 宮古保健所 ☎ 73-5074

2026 年 9 月 クルーズ船 入港予定(8月20日時点)

入港予定はありません。

※予定は変動する可能性があります。



宮古島市
クルーズ船情報
配信サービス

クルーズ船寄港
予約管理システム



☎ 港湾課 ☎ 72-4876

税務課からののお知らせ

eLTAX サービス停止のお知らせ

システム更改に伴い、下記の期間中 eLTAX サービスを停止いたします。

サービス停止期間中は eLTAX や eL-QR を利用した地方税の電子申告、電子納付等の手続きができません。ご注意ください。

ご不便をおかけいたしますが、ご理解をよろしくお願いします。

■サービス停止期間

9月19日(土) 0時～9月24日(木) 8時30分

■利用不可となる主な手続き例

- ・eLTAX を利用した電子申告・電子納付等
- ・eL-QR、eL 番号を利用したキャッシュレス納付
- ・OSS（自動車保有関係手続きのワンストップサービス）を利用した電子申告に伴う電子納付

☎ 税務課 ☎ 72-0841

障がい福祉課からののお知らせ

手話言語の国際デー (International Day of Sign Language)

毎年9月23日は「手話言語の国際デー」です。2017年12月19日に国連総会で決議されました。決議文には「手話言語が音声言語と対等である」「ろう者の人権が完全に保障されるよう、国連加盟国が社会全体で手話言語についての意識を高める手段を講じることを促進すること」とされています。

つまり「世界中のみんなで、手話言語やろう者のことを考えよう！」という日です。

毎年テーマが決められており、2026年のテーマは「ろう者人権宣言 (Declaring Deaf People's Human Rights)」です。

また、去年は東京 2025 デフリンピック（聞こえないアスリートによる国際総合スポーツ競技大会）が日本で初開催され、障害や共生社会への理解が広がり、その歩みを加速するきっかけとなりました。そして、9月の最終週は「国際ろう者週間」です。

期間中は世界中のろうコミュニティが様々な活動をしています。詳細は全日本ろうあ連盟 HP の特集ページで見ることができます。



国際ろう者週間

手話言語の国際デー

☎ 障がい福祉課 ☎ 73-1975



市民課からののお知らせ

マイナンバーカード関連手続きを 予約制で休日受付します

マイナンバーカードに関する手続きのみの 受付になります。

- 対象：マイナンバーカードの申請・受取・更新
電子証明の更新

- 日時：9月12日(土)
13:00～16:00 最終受付 15:45

- 場所：市役所 1階 市民課

- 予約人数：33名

- 持ちもの：詳細は予約フォームにて確認できます。

- 予約期間：前日の午後3時まで

※予約期間内であっても枠が埋まり次第終了

- 予約方法：
電話又は右の二次元コードから予約
市民課 窓口第2係 マイナンバー担当
☎ 72-3751(代表)



エコアイランド推進課からののお知らせ

宮古島市脱炭素先行地域づくり事業 (下地地区、狩俣地区) 太陽光発電設備導入

個人住宅、ならびに事業者（事業所）を対象に、令和8年度以降の太陽光発電設備導入（PPA方式）希望者を募集しています。脱炭素先行地域内で太陽光導入を検討している方は、二次元コードまたは URL から申請してください。

<https://logoform.jp/f/Lqg8R>



宮古島市脱炭素先行地域づくり事業 EVカーシェア導入（下地地区・狩俣地区）

事業者（事業所）を対象に、令和8年度電気自動車等シェアリング補助事業を実施しています。脱炭素先行地域内でEV導入を検討する事業者は二次元コードまたは URL から申請してください。

<https://logoform.jp/f/W4Rwq>



☎ エコアイランド推進課 ☎ 73-0950

市民協働課からののお知らせ

人権擁護委員の委嘱について

令和8年7月1日付けで、法務大臣から新しく2人の人権擁護委員が委嘱されました。人権擁護委員は、人権の啓発・擁護のためにさまざまな活動を行っています。

・下地 悦子 ・川満 忍

☎ 市民協働課 ☎ 73-4905



-MIYAKOJIMA CITY INFORMATION-

納期限のお知らせ

納期限：9月30日(水)

■介護保険料 3期

▶高齢者支援課保険給付係 ☎ 73-1964（直通）

■国民健康保険税 3期

▶国民健康保険課 ☎ 73-1973（直通）

■後期高齢者医療保険料 3期

▶国民健康保険課 ☎ 73-1973（直通）

※申告の予定がある方は領収書を保管してください。
電子納付(クレジット・アプリ納付)では領収書は発行されません

相談コーナー

国民健康保険税 夜間納付窓口開設日時

- ・9月10(木)、24日(木) 17時15分～18時45分
- ・場所：市役所 1階 国民健康保険課
- ・お問合せ：国民健康保険課 ☎ 73-1973

ふれあい総合相談支援センター

- ・毎週 月～金（祝祭日除く）
- ・受付時間 8時30分～17時
- ・場所：社会福祉協議会 ☎ 72-3193



無料人権相談

- ・9月15日(火) 13時半～16時
- 場所：市役所 1階相談室

- ・お問合せ：市民協働課 ☎ 73-4905

女性相談室

- ・毎週 月～金 9時～17時
- ・場所：市役所 1階 家庭保健課 ☎ 73-1947

消費者生活相談窓口

- ・毎週火曜日：13時～15時半受付（要予約）
- ・場所：市役所 1階 市民協働課 ☎ 73-2695
- ・消費者ホットライン ☎ 188

夜間「くらしの無料法律相談」

- ・日 時：9月8日(火)、24日(木)
18時～20時 ※要予約
- ・場 所：市役所 1階 市民協働課
- ・お問合せ：市民協働課 ☎ 73-4905

宮古島市の人口



令和 8 年 7 月 31 日現在
※人口は外国人数を含む
(7 月 の 人 口 動 態)
転入 244 転出 228
出生 26 死亡 64

総人口	55,366 (－ 47)
平良	38,654 (+ 81)
城辺	5,196 (－ 127)
下地	3,022 (+ 41)
上野	3,902 (+ 60)
伊良部	4,592 (－ 102)
男性	28,171 (+ 16)
女性	27,195 (－ 63)
世帯数	31,434 (+ 488)
(カッコ内は前年同月比較)	

令和 9 年 二十歳を祝う会 司会者・決意表明者を募集します

令和 9 年 1 月 4 日 (月) に開催を予定している二十歳を祝う会での、①司会者、②二十歳の決意表明者を募集します！一生に一度の式典、ステージに立って会を盛り上げませんか？

■対象者：2006 年 4 月 2 日～ 2007 年 4 月 1 日の期間に生まれ、宮古島市内の小・中・高校に在籍歴がある方

■募集人数：①司会 2 名 / ②決意表明者 3 名

■応募方法：下記の 1 ～ 5 の必要事項を入力し、生涯学習振興課 社会教育係 (be.shakai@city.miyakojima.lg.jp) までメールにてご応募ください。

1. 名前 / 2. 電話番号 / 3. 出身学校(小、中、高校いずれか)
4. ①司会、②決意表明者 のどちらを希望しているか
5. 簡単なアピール (例) ○○を目指し勉強中です、など

■締切：10 月 30 日 (金)

☎ 生涯学習振興課 社会教育係 ☎ 72-3764

令和8年度 宮古島市花いっぱい推進事業

花と緑で彩り溢れる美しい宮古島を、市民が創設し、
将来にわたって継続していく美しくかけがえのない島づくりを目指して

申込期間：9 月 1 日 (火) 10 時～ 9 月 30 日 (水) 16 時まで
※平日 12 時～ 13 時、土日、祝日は受付できません。
※申込書受付時に作業日の日程調整が必要となります。
※受付は先着順です。

申込書配布：農政課 森林緑化係(旧みどり推進課) または宮古島市 HP よりダウンロード

実施期間：10 月 5 日 (月) ～ 12 月 4 日 (金) ※日曜日と祝日を除く。
【午前の部】 9 時 00 分～ 10 時 30 分 / 10 時 30 分～ 12 時 00 分
【午後の部】 13 時 30 分～ 15 時 00 分 / 15 時 00 分～ 16 時 30 分
※土曜日とも上記日程で受け付けます。※上記の時間は片付けまで含まれます。

実施場所：農政課 森林緑化係(旧みどり推進課／東側育苗施設内)

参加資格：本事業に賛同する市民団体、グループ
例) 各自治会、各団体グループ、教育施設、PTA、各企業、公共団体、道路の里親

花の種類：ペゴニア、ナデシコ、インパチェンス、マリーゴールド、サルビア
数 量：1 団体、合計 300 ～ 1,500 本まで。(1 種類あたり 300 本まで)
作業内容：各参加団体は、花苗の鉢上げ作業を行います。作業用具等は農政課 森林緑化係で準備します。

その他：農政課 森林緑化係の指導のもと取り組んで下さい。
※花の植付場所、作業管理状況等の写真を提出していただきます。
※トレイは植付終了後、必ず洗ってすみやかに返却して下さい。
※その他の詳しい内容は、下記までお問い合わせ下さい。

☎ 農政課 森林緑化係 ☎ 72-9784

広
告



無料出張相談会を定期的に開催しています。

日程についてはお電話にてお問合せ下さい。

沖縄弁護士会所属
弁護士 長尾 大輔 (宮古島で7年余り執務していました)

浦添事務所 〒901-2102 沖縄県浦添市前田1061番地グランドツール・グスク3号室
tel. 098-988-0217 fax. 098-988-0219 ☎「そらうみ 弁護士」で検索

高齢者活躍人材確保育成事業 (公社)沖縄県シルバー人材センター連合



会員募集中 !! 女性大歓迎

60歳以上のシニアの皆様
自分にちょうどいい働き方を
一緒に考えてみませんか？

随時入会説明会実施中！ お問合せ下さい

(公社)宮古島市シルバー人材センター

TEL(0980)72-8495



広
告



産業政策課からのお知らせ

宮古島市公設市場指定管理者公募について

「宮古島市公設市場」の管理運営を効果的、効率的に行うため、宮古島市公設市場の指定管理者を公募します。

詳細な応募条件や業務内容を記載した「募集要項」及び「仕様書」は、市ホームページにて公開いたします。

■施設概要

名 称：宮古島市公設市場
所在地：宮古島市平良字下里 1 番地

■指定期間

令和 9 年 4 月 1 日～令和 12 年 3 月 31 日 (3 年間)

■スケジュール (予定)

- ・公募開始、HP 掲載期間：令和 8 年 9 月 10 日 (木) ～令和 8 年 10 月 2 日 (金)
- ・質問票受付締め切り：令和 8 年 9 月 16 日 (水) 15 時 00 分必着
- ・質問回答、HP 公表：令和 8 年 9 月 24 日 (木) 17 時 00 分までに回答
- ・申請受付締め切り：令和 8 年 10 月 2 日 (金) 15 時 00 分必着
- ・プレゼンテーション及び審査 令和 8 年 10 月 15 日 (木)

■応募書類等の入手方法

掲載日以降、ホームページから入手。

☎ 産業政策課 商工物産係 ☎ 73-1919



“もしも”に備えよう！ 救命講習会受講者募集します

下記日程で定例救命講習会を開催します。

9 月の開催予定日

13 日 (日)、27 日 (日)

(日程は変更する可能性があります)

■講習内容：

- 13 日 普通救命講習 I 9:00 ～ 12:00
(主に成人を対象とした心肺蘇生法、AED 使用法、異物除去法、大出血時の止血法)
- 27 日 上級救命講習 9:00 ～ 17:00
(乳児～成人を対象とした心肺蘇生法、AED 使用法、異物除去法、搬送法、三角巾を使った応急手当、その他の応急手当等)

■場 所：消防本部 2 階ホール

■受 講 料：無料

■お 申 込：右の二次元コードから
※講習会 3 日前までに要予約



☎ 宮古島市消防本部 応急手当指導員
☎ 72-0944



農政課からのお知らせ

令和 8 年度 園芸施設共済のご案内

園芸施設共済加入補助率が最大 30% へ UP!

例えば、パイプハウス (6m × 45m) の被害額 50 万円を補償する場合だと、農家負担掛金は年間掛金 2,179 円、月々 181 円で加入 OK!

「園芸施設共済」は、自然災害等で被害を受けた時、補償する国の制度です。万が一の被害に備え、園芸施設共済に加入しましょう。

■対象施設：パイプハウス、鉄骨ハウス等の園芸施設

■対象となる災害：風水害、突風、火災等

■責任期間：毎月 5 日、15 日、25 日から 1 年間

■掛金助成：宮古島市が掛金の 30% 以内補助

☎ NOSAI 沖縄 宮古支所 ☎ 72-4724

使用済農業用廃プラスチック 処理補助金のご案内

農業用廃プラスチック (廃プラ) を適正に処理し、施設園芸等の生産性向上や普及拡大及び環境保全と農業振興の健全な発展に寄与するため補助金を交付します。

■対 象 者：市内に住所を有する農家及び農業者団体等で公的義務履行者 (団体等については、構成員も公的義務履行調査対象とします。)

■対 象：使用済農業用廃プラスチックで、令和 8 年 4 月 1 日以降に処理したもの (ハウスビニール、マルチ等)

■申請受付：10 月 1 日 (木) ～ 11 月 30 日 (月) まで

■必要書類：マニフェスト A 票・計量票・領収書・通帳・印鑑 (認め印)

■申請場所：宮古島市 農政課

☎ 農政課 ☎ 79-7813



農村整備課からのお知らせ

農業用水利用説明会 開催のご案内

宮古土地改良区では、受益農家の皆さまが安心して農業用水をご利用いただけるよう、地区ごとの利用説明会を実施しております。

「地区で説明を聞きたい」「利用方法や料金について改めて確認したい」などのご要望がございましたら、各地区の総代を通して宮古土地改良区までご相談ください。

おおむね 10 名程度の参加者をお集めいただければ、ご希望の日時・場所へ職員がお伺いし、説明会を開催いたします。

☎ 宮古土地改良区 総務課 ☎ 73-1253



いちか
西里 一華ちゃん
R8.2.18 生・平良
父：凛 母：綾華



あん りん
江川 杏・凜ちゃん
R7.8.21 生・城辺
父：孫嘉熙 母：江川幸



こうだい
伊良皆 幸大ちゃん
R7.12.6 生・平良
父：輝明 母：さおり

★元気な
BABY

元気なBABY
大募集！

元気なBABYの
掲載お申込みは
こちらから！

☎ 秘書広報課
ph.pr@city.miyakojima.lg.jp



きょう
濱川 京ちゃん
R8.2.27 生・平良
父：美佐紀 母：仁美



あいと
大城 藍斗ちゃん
R8.3.24 生・上野
父：秀智 母：えりか



つぶり
清水 綴莉ちゃん
R8.6.10 生・城辺
父：愛慈 母：紗綾



のわ
徳嶺 望和ちゃん
R7.10.3 生・平良
父：誠 母：葵

- ★ご応募資格 ①誕生日から1歳6か月までのお子さま。②現在宮古島市にお住まいのお子様。
★お子様一人につき一度限りの掲載です。★掲載するお子様の敬称を「ちゃん」に統一します。
★広報誌に掲載された場合、宮古島市のHP上でも公開されます。★応募多数の場合、月ごとの応募・抽選といたします。

里芋とマグロのつみれ汁



【一人分摂取量】

エネルギー	123kcal
炭水化物	15.5g
蛋白質	10.5g
脂質	0.5g
食物繊維	2.3g
カルシウム	89mg
鉄	1.1mg
塩分	0.4g

【一口メモ】

疲れた胃の粘膜や腸の働きを活発にする里芋と、お刺身の残りを活用しスキムミルクを加えカルシウムアップの簡単団子を作って汁にしてみました。里芋は、冷凍を使っても美味しく手軽に作れます。

【材料】(4人分)

里芋(皮付き生)	300g
※皮むき後200g前後	
アーサ(乾)	5g
マグロのつみれ	
マグロ	100g
ネギ	10g
山芋	50g
生姜の絞り汁	小さじ1
酒	小さじ1/2
醤油	小さじ1/2
スキムミルク	大さじ3
だし汁	3カップ(600ml)
塩	小さじ1/2
千切り生姜	適宜

【作り方】

- ①. 里芋は水洗いし5mm位の薄切りにし、アーサは水に浸し水気を切っておく。
- ②. ネギは小口切りにし、山芋はすり下ろしておく。
- ③. マグロは包丁で細かく叩いておく。
- ④. ③のマグロとネギ、山芋、生姜の絞り汁、スキムミルク、酒、醤油をボールに入れよく混ぜ込む。
- ⑤. 鍋にだし汁と里芋を入れ、煮立てて火が通ったら水でぬらしたスプーンで④の種を団子状にまとめながら入れていく。浮き上がってきたら火を弱めアクを取りアーサを入れてひと煮立ちさせ、塩で味を調える。
- ⑥. 器に盛り生姜の千切りをのせる。

レシピ考案

宮古島市食生活改善推進員協議会 ☎ 73-1978



宮古島市
ホームページ



2026年
宮古島市勢要覧



エコアイランド宮古島
ホームページ

