

# 7月 生きいき教室 日程表

平良地区	日にち／曜日	時間	場所	連絡先
南西里二区・大三俵二区・大原二区・馬場七原・地盛・山中・宮原・腰原一区・腰原二区	7(月)、14(月)、28(月)	10時	平良老人福祉センター	社協 平良支所 ☎72-3193
上角・前比屋・大原一区・出口・羽立東・栄・富名腰一区・富名腰二区	8(火)、15(火)、22(火)、29(火)			
保里一区・保里二区・添道・下崎・東川根一区・東川根二区・東川根三区・東川根四区・野原越・盛加・細竹・高野・福山・西原・大浦・島尻・狩俣	9(水)、16(水)、23(水)、30(水)		下崎公民館	
漲水・北西里・根間・下屋・仲屋・旭高阿良・仲保屋・荷川取・成川	10(木)、17(木)、24(木)、31(木)		平良老人福祉センター	
南西里一区・神屋・大三俵一区・大三俵三区・大原三区・久貝・松原	4(金)、11(金)、18(金)、25(金)			

城辺地区	日にち／曜日	時間	場所	連絡先
砂川	7(月)、14(月)、23(水)、28(月)	10時	社会福祉センター	社協 城辺支所 ☎77-7594
西城	1(火)、15(火)、22(火)、29(火)			
城辺	3(木)、10(木)、24(木)、31(木)			
福嶺	4(金)、11(金)、18(金)、25(金)			

下地地区	日にち／曜日	時間	場所	連絡先
川満・高千穂	8(火)、15(火)、22(火)、29(火)	10時	下地公民館	社協 下地支所 ☎76-2270
上地・洲鎌・棚根 来間・入江・嘉手苅	9(水)、16(水)、23(水)、30(水)			
与那覇	4(金)、11(金)、18(金)、25(金)			

上野地区	日にち／曜日	時間	場所	連絡先
大嶺・野原・新里 高田・名加山	8(火)、15(火)、22(火)、29(火)	10時	下地公民館	社協 上野支所 ☎76-2540
宮国・豊原・上野	10(木)、17(木)、24(木)、31(木)		上野老人福祉センター	

伊良部地区	日にち／曜日	時間	場所	連絡先
伊良部・佐良浜	1(火)、8(火)、15(火)、22(火)	10時	伊良部老人福祉センター	社協 伊良部支所 ☎78-5973

池間地区	日にち／曜日	時間	場所	連絡先
池間	3(木)、10(木)、17(木)、24(木)	10時	池間島離島振興総合センター	きゅーぬから舎 ☎75-2870

## 乳幼児健診・健康相談 7月予定表

※予定は変更する場合があります。

健診	日にち	受付時間	場所
★ 4か月健診	18(金)	9:00～10:00	宮古島市 保健センター (宮古島市役所 同敷地内)
★ 10か月健診	18(金)	13:00～14:00	
★ 1歳半健診	19(土)	9:00～10:00	
★ 3歳半健診	17(木)、19(土)	13:00～14:00	
★ 赤ちゃん広場	15(火)	13:30～14:00	

※乳幼児健康診査は予約制となっています。

※乳幼児健診の対象児には健診日の1～2週間前に封書で通知します。

対象児については、宮古島市ホームページをご確認ください。

※母子手帳発行、赤ちゃん計測は予約制です。(予約：家庭保健課母子保健係 ☎73-4572)

相談	日にち	時間	場所
★ 健康相談	2(水)、9(水)、16(水)、23(水)、30(水)	14:00～16:00	健康増進課

(健康増進課健康づくり係 ☎73-1978)

11 宮古島市の市外局番は(0980)です。

## 令和7年度 国民年金保険料の免除申請書の受付が始まりました

国民年金保険料を未納のままにすると、老後の年金だけでなく、障害年金や遺族年金まで受け取れなくなってしまう場合があります。経済的な理由により、保険料を納めることができない場合に「免除制度」を活用することで未納を防ぐことができます。

令和7年度の免除申請(免除対象期間：令和7年7月～令和8年6月)の受付を7月1日より開始します。

### ○令和6年度に特例免除(失業等を理由とした免除)を承認された方はお手続きが必要です!

令和6年度に退職等を理由とした免除を承認された方(令和6年1月以降に退職(失業等)がある場合)で令和7年7月以降も免除を希望される方は、改めて免除申請が必要です。

### ○申請手続きはかんたんです!

免除を申請する場合は、「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」を、市役所の国民年金担当窓口もしくは、平良年金事務所にご提出ください。(郵送でのご申請やマイナポータルから電子申請も可能です)

☎ 平良年金事務所 国民年金課 ☎72-3650 (自動音声②→②)

市役所市民課年金係 ☎72-3751 (代)

## 令和7年度 国民健康保険 高齢受給者証一斉更新のお知らせ

国民健康保険に加入されている方で、70歳～74歳の方については、自己負担割合が記載された高齢受給者証※(「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」)を交付します。

※高齢受給者証へは誕生月の翌月1日から変更となります。(1日生まれの方はその月からの適用)

※自己負担割合には2割と3割があります。詳しくは同封のパンフレットをご確認ください。

### 確認ポイント

①有効期限は「令和8年7月31日」になっていますか?

有効期限までの間に75歳になる方は誕生日の前日までとなります。誕生日当日からは『後期高齢者医療制度』へ加入となります。

②氏名・生年月日・住所などの情報は正しく記載されていますか?

※記載内容の誤りや不明な点がございましたら国民健康保険課へお問い合わせください。

☎ 国民健康保険課 ☎73-1973

## 後期高齢者医療被保険者の皆さまへ

### 〈被保険者証・資格確認書の更新について〉

現在お持ちの被保険者証・資格確認書は、令和7年7月31日が有効期限です。

後期高齢者医療制度に加入している方へ、マイナ保険証の有無に関わらず、保険証と同様に使える「資格確認書(桃色)」をお届けします。

お届けは書留郵便で、7月中旬頃から配達されます。古い被保険者証・資格確認書は、7月いっぱい使用できますので**破棄せずに7月31日まで**お使いください。

※限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証(紫色)の新規発行は廃止されましたので、資格確認書(桃色)のみを送付します。

令和7年6月時点で、紫色の証をお持ちだった方へは、「限度区分」が記載されたものをお届けします。お受け取り後にご確認をお願いします。

また、新たに「限度区分」の併記を希望する場合は、後期高齢者医療係へお問い合わせください。

☎ 国民健康保険課 ☎72-3751 (代)

## 令和7年 緑の募金協力へのお礼

この度は「緑の募金」への心温まるご協力ありがとうございました。集まりました募金は、身近な緑づくりに活用するほか、貴重な水資源を確保するための森林整備など、緑の環境を守り育てるために活用させていただきます。

☎ 市みどり推進課 72-9784

～緑の募金協力団体～  
◆自治会 ◆学校  
◆企業 ◆国・県・市関係  
合計：233件 ¥1,712,473

# 7月の図書館

新着図書 宮古島市立図書館 ☎ 72-2235

**休館日**  
 定例休館日：毎週月曜日  
 定期館内整理日(第3木曜)：19日(木)  
 公休日：22日(海の日の振り替え休館)  
 ※予定は変更になる場合があります。

## 児童書

**キラキラ**  
 ・やなせたかしの名作えほん **キラキラ やなせたかし** 絵・作  
 ★今、朝ドラで話題のやなせたかさんの待望の復刊です。  
 道徳の授業にも使われるお話です。子供も大人もおすすめの絵本です。

- ・じんせいのはしがみついてなんぼです 木坂 淳 著 詩 長谷川 義史 著 絵
- ・いきものだらけのことは図鑑 金田一 秀穂・小宮 輝之 著 監修 仁子 著 [ほか] イラスト
- ・血ぬられた都市伝説 最東 対地・三津田 信三・宮部 みゆき・加門 七海 著 朝宮 運河 編

## 郷土書

**SUDIRU**  
 ・SUDIRU(スディル) 岡本恵昭・新城大地郎 著  
 ★禅僧侶であり民俗学の先駆者でもあった岡本恵昭がひとり撮りためていた宮古島の秘祭の写真を、孫でアーティストの新城大地郎が発見しまとめた作品集。

- ・宮古島文学賞第7回 伊佐山 昂・佐藤 陽翔・半崎 輝 著
- ・カラー化写真でみる沖縄 ホリーショ 著
- ・&トラベル沖縄2026 朝日新聞出版 編【郷土資料】

## 一般書

**昭和100年の100人**  
 ・昭和100年の100人 完全保存版 スタア篇 文藝春秋  
 ★「いつもさり気ない。それが渥美ちゃんでした。決して饒舌ではありませんが、不思議な『間』とあたたかさの持ち主でした。」昭和の時代を彩ったスタアたちの身近な人が語るその素顔。昭和100年を記念して発刊された100人の100人シリーズ第2弾。

- ・建築ビジネス 学生から業界関係者まで楽しく読める建設の教養 高木 健次 著 510.9
- ・発達障害・精神疾患がある子とその家族がもらえるお金・減らせる支出 青木 聖久 著 かなしろにゃんこ。 著 漫画
- ・世界のディズニーパーク&リゾート マーシー キャリカー スマザーズ 著 689.5

## 電子図書館

**時趣**  
 ・3000円ではじめるしあわせ趣味時間 モチダちひろ 著  
 ★うさぎのうさやまさんが畑を耕していると、こわそうなゴリラがやってきました。「ゴリラさん、畑に入ったらだめですよ」と言ったけど、ゴリラは畑に入ってきて...

- ・コーチング思考 五十嵐 久 著
- ・Dr.コパのおうち風水のきほん-幸運がやってくる- 小林 祥晃 著 監修
- ・どっちが強い!? ライオンvsトラ -陸の最強王者バトル- スライウム ストーリー 他 著

## お知らせ 課題・指定図書の貸出について 期間：7月～8月末まで

- ①貸出はカード1枚につき2冊まで ②貸出期間は1週間 ③貸出の延長はできません
  - ④カウンター・電話・インターネットから予約できます(在架資料の取置はできません)
  - ⑤予約も2冊まで ⑥団体カードでの貸出はできません
- 以上を定めさせていただきます。

# 7月 マティダ市民劇場 ☎ 72-9622

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。

- 催し物申請について**
- 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。予めご注意ください。
  - 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
4(金)	第四回 宮古島チャリティー国際映画祭 (※15:00~レッドカーペット入場)	一日券 1,500円 三日券 4,500円	開場 9:15 開演 9:30 終演 18:00	宮古島チャリティー国際映画祭実行委員会 06-6232-3460
5(土)	第四回 宮古島チャリティー国際映画祭		開場 9:15 開演 9:30 終演 21:30	
6(日)	第四回 宮古島チャリティー国際映画祭 (※15:00~レッドカーペット入場/授賞式パフォーマンス&ゲストLIVE)		開場 10:15 開演 10:30 終演 18:00	
12(土)	青少年に母の愛を 第39回チャリティーショー	1,000円	開場 13:30 開演 14:00 終演 16:30	宮古更生保護女性会 090-9782-0119 上里
13(日)	宮古島市制施行20周年記念事業 第30回鳴りとうゆんみゃ〜方言大会	一般1,500円 協会会員1,300円 高校生以下1,000円	開場 14:30 開演 15:00 終演 18:00	宮古島市文化協会 0980-79-5880

## 消費者相談 迷ったら相談しよう! ~そのネット通販サイト大丈夫?~

**Q** SNS広告で、お気に入りのブランドのバッグが通常価格より安くなっていましたので、販売サイトにアクセスして注文しました。その後、インターネットで、このサイトが模倣品販売サイトであるとの情報を見て不安になりました。クーリング・オフをしたいと思って、事業者にも数回メールを送りましたが、返信はありませんでした。

**A** 海外事業者からの模倣品は日本の税関で没収の対象となり、商品が届く可能性は低いと思われませんが、念のため、国民生活センター越境消費者センター(=CCJ)に相談することをお勧めします。国内では、ネット通販も含め通信販売にはクーリング・オフの適用はありません。公式サイトにある「特定商取引に関する表記」で事業者概要や問い合わせ先、解約や返品に関する規約の他、注文の最終確認画面をきちんと確認した上で注文しましょう。 \*CCJ <https://www.ccj.kokusen.go.jp/>

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  
 宮古島市地域振興課 消費者相談窓口 ☎ 73-2695  
 土・日・祝祭日は消費者ホットライン 188

## 夏休み裁判所体験! こども見学会 8月6日(水)開催!

**時間**：13:30~15:30(受付開始13:10)  
**場所**：那覇地方裁判所平良支部  
**対象**：小学5年生~6年生  
**定員**：20名(申込先着順・保護者引率者含む)  
**内容**：DVD視聴、法廷等見学&裁判所のお仕事説明  
 模擬裁判、裁判官等への質疑応答

**申込期間**：7月1日(火)~7月25日(金)  
 平日8:30~17:00  
 ※定員に達し次第終了  
**申込方法**：那覇地方裁判所平良支部庶務係へ  
 電話申込み ☎ (0980-72-2025)

第44回企画展 海はつづくよどこまでも

# ついに深海展がはじまるよ!

無料イベントやります!

**第1弾**

7/20日 10:00~11:00

深海のお話 & ワークショップ

JAMSTEC(海洋研究開発機構) 藤倉克則センター長による 深海についてのお話!

ワークショップでは水圧実験と浮沈子作り挑戦!

対象：中学生以下/定員：40名

**第2弾**

7/20日 14:00~15:00

深海についての講話

第1弾を深掘り!

対象：高校生以上/定員：50名

**第3弾**

7/20日 11:30~12:00  
13:15~13:45

ワークショップ

GODAC(国際海洋環境情報センター) 職員による

ワークショップ! 「水圧実験」「浮沈子作り」

対象：小学生以下/定員：各回20名

お申し込みは7/1からスタート! 詳しくは博物館HPまで!

宮古島市総合博物館

休館日：月曜日(21日を除く)、22日(振替休館)  
 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・夏休み)無料