

出産後の安心サポート～知っておきたい産後ケア～

産後ケアとは

産後1年未満のお母さん等を対象に、助産師等による心身のケアや、体調管理、授乳・沐浴など育児に関する相談などができるサービスです。

実際に育児が始まると、思い描いていた育児のイメージとのギャップを感じる人も少なくありません。また、産後は女性ホルモンがガクッと減り、さらに育児で不規則な生活リズムになるため、心身ともに不安定になっています。

子育ては始まったばかり。ひとりで抱え込まず、周りや専門機関に頼ってください。

宮古島の産後ケアには以下のようなサービスがあります。

授乳はうまくいかないし
産後と育児の疲れで
体調がよくないの

初めての育児で
不安がいっぱいだな

頼れる人が少なく
産後が不安だな

産後はしっかり休んで
自分の体調を戻したいな

	宿泊型	通所型	通所型
サービス内容 食事の有無	1泊2日 当日の昼食、夕食 翌日の朝食	3時間コース：食事なし 6時間コース：1食つき	午前または午後の3時間 食事：なし ※利用者の自宅へ訪問
回数（上限）	6泊7日	4回	4回
利用料 （自己負担額）	1泊 3,000 円	3時間：1,000 円 6時間：2,000 円	1回 1,000 円

※非課税世帯・生活保護世帯の方は、自己負担額の免除制度があります。

※R6.4月より課税世帯の方に対し、1回2,500円のクーポン券を5回分交付しています。

使用の場合は自己負担分から2,500円を差し引いた額を事業者へお支払いください。

なお、2,500円より少ない額の場合は、支払い0円となります。

<市指定産後ケア事業者>

島内：奥平産婦人科医院、だんだん助産院、hana助産院、LaLuna助産院
島外：おおそこ助産院、ゆいクリニック、沖縄県助産師会母子未来センター

<利用の流れ>

- ①オンライン申請または窓口申請が可能です。
オンライン申請は右記QRコードからお申込みください。
- ②市で審査を行い、利用が認められた場合は
「利用承認通知書」と「利用券」をお送りします。
- ③利用を希望する産後ケア事業者に、直接予約をしてください。

オンライン申請は
こちらから



問 家庭保健課 母子保健係 ☎ 73-4572

令和7年度 宮古島市職員採用候補者試験案内

令和7年度宮古島市職員採用候補者試験を実施します。

詳しくは、宮古島市ホームページより「令和7年度宮古島市職員採用候補者試験案内」をご確認ください。

申込受付期間 7月1日（火）9:00～7月15日（火）23:59

※申込については、電子申請のみの受付となります。

※試験案内については、下記のとおり紙での配布も行います。
ホームページでの確認が難しい場合等は窓口へお越しください。

配布期間 6月24日（火）～7月15日（火）※土日・祝祭日を除く。

配布時間 9:00～12:00 及び 13:00～17:00

配布場所 市役所2階 総務課窓口

問 総務課 ☎ 72-3751（代）



宮古島市 HP



申込フォーム

7 宮古島市の市外局番は（0980）です。

20周年記念オリジナル婚姻届をご利用ください

宮古島市が誕生して、今年で20年になります。市では、20周年記念事業として**オリジナル婚姻届**を作成しました！宮古島を代表する花「ブーゲンビレア」や景色など、島の特色を活かしたデザインとなっております。

お二人の記念すべき素敵な門出に、ぜひご利用ください！



オリジナル婚姻届のダウンロードは、左のQRコードを読み取り、当市ホームページよりご確認ください。

注意事項

注意1：必ずA3サイズに印刷してください。
（A3以外のサイズの届書は受理できません。）

注意2：オリジナル婚姻届はダウンロード専用です。
窓口での配布はしていません。
窓口では通常の婚姻届を配布しています。

注意3：オリジナル婚姻届のダウンロードができるのは、令和7年中（12月31日まで）です。
（20周年記念事業期間が令和7年12月31日までの為。）
オリジナル婚姻届での届出期間に制限はありません。



問 市民課 ☎ 72-3751（代）

市制施行20周年記念「みゃーく食材の日」は豪華メニューで笑顔に！

5月16日（金）に市制施行20周年記念事業の一環として「みゃーく食材の日」を実施しました。

みゃーく食材の日は、学校栄養士と産業振興課が連携し、市内の全小中学校で宮古島市産の食材をふんだんに使ったメニューを提供しており、これまで4回実施しています。

今回は、普段の給食で提供することが難しい食材を利用した豪華なメニューとなりました。宮古産牛肉を利用した「みゃーく牛丼」、アスパラガスが入った「パニパニスープ」、デザートは「赤肉メロン」です。

城辺小学校では、市長や生産者を招いた試食会を開催し、全校生徒と一緒に特別な給食の時間を楽しみました。

宮古島市公式YouTubeでは、みゃーく食材の日で利用した食材についての動画を公開しています。過去の動画も視聴できますのでチェックしてみてください。



公式Youtubeは
こちら

問 産業振興課
☎ 73-1919

市制施行20周年記念 第9回エコドライブコンテストの開催について

宮古島市とあいおいニッセイ同和損害保険株式会社が共催し、エコドライブコンテストを開催します。エコドライブコンテストではお持ちのスマートフォンと車載器を用いて、CO2排出削減や安全運転の観点から参加者の走行データを点数化します。上位者には豪華賞品もご用意しておりますので、ぜひご参加ください。

実施概要

参加対象者：車の運転免許を有している方であって、車をお持ちの方

参加方法：4人のチームを組んで、右のQRコードから申し込み（先着200名）

募集期間：令和7年6月20日（金）～7月31日（木）

実施期間：令和7年8月1日（金）～令和7年8月31日（日）

お申し込みはこちらから



問 エコアイランド推進課 ☎ 73-0950

広報 みゃこじま 7月号 6

基本健診・がん検診早期受診特典キャンペーン

★健診（検診）受けて当てよう豪華賞品！総額 100 万円！★

対 象 期 間 令和 7 年 4 月 1 日～令和 7 年 11 月 29 日（土）

賞 品 内 容 以下の商品のいずれかが当たります！

《第 1 回抽選》

- ・旅行券 4 万円分（3 名様）
- ・スマートウォッチ（1 名様）
- ・電子調理器具（2 名様）
- ・商品券 1 万円分（25 名様）
- ・健康器具（ゴリラのひとつかみ）（2 名様）
- ・ガソリン給油券 5 千円分（13 名様）

《第 2 回抽選》

- ・旅行券 4 万円分（3 名様）
- ・スマートウォッチ（1 名様）
- ・電子調理器具（2 名様）
- ・商品券 1 万円分（25 名様）
- ・健康器具（ゴリラのひとつかみ）（2 名様）
- ・ガソリン給油券 5 千円分（13 名様）

対 象 者 ①宮古島市に住民登録のある 20 歳～74 歳（年度年齢）の方
②応募期間内に市の指定する医療機関または集体会場で下記の健診（検診）を受けた方
・20～39 歳→基本健診とがん検診
・40～74 歳→がん検診 ※いずれも大腸がん検診は必須

応 募 方 法 ※応募不要（応募期間内に上記応募条件を満たした方は無条件で応募したものとします。）

抽 選 時 期 4 月～7 月受診者：令和 7 年 9 月頃 8 月～11 月受診者：令和 8 年 2 月頃

当 選 発 表 当選者には、当選通知を発送します。

問 宮古島市健康増進課 健康づくり係 ☎ 73-1978

集団健診（検診）の受付時間訂正及びお詫びについて

健康増進課より送付されている、特定健診のご案内ハガキ、基本健康診査及びがん検診、がん検診、婦人検診（乳がん・子宮頸がん）の各受診券に記載の集団健診（検診）の受付時間が誤っておりますので、訂正してお詫び申し上げます。正しい受付時間は下記のとおりになります。健診（検診）当日、皆さまの受診をお待ちしております。

	受付時間	実施期間
夏の集団健診（検診）	午前 8 時 30 分～11 時 00 分 午後 13 時 00 分～15 時 00 分	令和 7 年 6 月 30 日（月）～7 月 5 日（土）
秋の集団健診（検診）	午前 8 時 30 分～11 時 00 分 午後 13 時 00 分～14 時 30 分	令和 7 年 10 月 7 日（火）～10 月 25 日（土） ※日・月を除く
婦人検診（乳がん・子宮頸がん）	午前 9 時 00 分～10 時 30 分 午後 13 時 00 分～14 時 30 分	令和 8 年 1 月 7 日（水）～1 月 24 日（土） ※日・月を除く

問 宮古島市健康増進課 健康づくり係 ☎ 73-1978

熱中症にご注意ください！

熱中症患者のおよそ半数は 65 歳以上の高齢者です。

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているので注意が必要です。体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

予防のためのポイント

- 熱中症警戒アラートを活用しましょう
※「熱中症警戒アラート」は環境省の LINE 公式アカウントで確認できます。
- エアコンをしっかりと使いましょう
熱中症は室内でも夜でも発生し、命に関わる問題です。
- こまめに水分・塩分を補給しましょう
- 高齢者等に声を掛けましょう



↑友達追加はこちら↑

問 宮古島市健康増進課
☎ 73-1978

9 宮古島市の市外局番は (0980) です。

沖縄離島住民等交通コスト負担軽減事業のご案内

小児・障害のある方は対象航空運賃の還付請求ができます！

■沖縄県離島住民割引運賃カードをお持ちの方で下記に該当する方

- ①小児（小学 6 年生まで。満 12 歳の誕生日を迎えた児童も含む）
- ②障がい者手帳（身体・精神・療育）を持っている方及びその付き添い 1 名

航空運賃（宮古－那覇間、宮古－石垣間、下地島－那覇間）の還付請求ができます。

*還付対象となる運賃種別は「離島割引運賃」のみとなり、「先特割」「特割」「小児割引」「障がい者割引」等の運賃は還付請求対象外です。

【対象期間】 令和 7 年 4 月 1 日から令和 8 年 3 月 31 日までの搭乗分

【請求期限】 令和 8 年 4 月 1 日（水） 17：15 まで

*期限日前は窓口が大変混み合いますので、**早めの申請をお願いします。**

【請求に必要なもの】

- ①搭乗が確認できる書類（搭乗券・ご搭乗案内・運賃種別の記載がある搭乗証明書）
※ e- チケットお客様控えは使用できません
- ②領収証（①で運賃種別が確認できない場合は、運賃種別の記載がある領収書）
領収書の宛名は搭乗者本人または請求者で提出をお願いします。
- ③口座名義人、口座番号、金融機関、支店などが確認できる通帳・キャッシュカード
- ④沖縄県離島住民割引運賃カード
- ⑤身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳
療育手帳、戦傷病者手帳
- ⑥印鑑（シャチハタは不可）
- ⑦申請者の本人確認ができるもの（免許証等）

【受付時間】

午前 8:30 ～ 12:00、午後 1:00 ～ 5:15

問 市民課 ☎ 72-3751（代）

【還付対象・還付金額】	航空運賃及び対象者（片道） ※離島割引カードをお持ちでない方は対象外です。	
	離島割引運賃	
	小児 （小学生以下）	障がい者
宮古－那覇	1,850 円	1,200 円
宮古－石垣	1,200 円	750 円（RAC 便のみ）
下地島－那覇	1,000 円	1,000 円

令和 7 年度 市営住宅空家待ち入居者募集

【募集対象の市営住宅】

○宮古島市内の全市営住宅（平良上原市営住宅を除く）

- ・今回実施する空家待ち入居者の募集は、令和 7 年度に発生する空家を見込んで実施するもので、現在空いている住宅について募集するものではありません（現在の空き状況については、受付期間に掲載しますので参考にしてください）。
- ・応募多数の場合は、抽選で空家待ち順位を決定します。決定順位については、本人宛に郵送でお知らせ致します。

【募集対象】

○子育て優遇世帯・その他優遇世帯・一般世帯に区分し、募集致します。

- 子育て優遇世帯（・母子 / 父子世帯 ・子育て支援世帯 ・多子世帯等）
・平成 20 年 4 月 2 日以降に生まれた子が 1 人以上いる世帯
・世帯構成による区別はありません。

- その他優遇世帯（・障がい世帯 ・生活保護世帯 ・高齢者世帯等）

- 一般世帯（子育て優遇世帯、その他優遇世帯に該当しない世帯）

*子育て優遇世帯から先に入居となります。

（その他優遇世帯、一般世帯の 1 位の方は、子育て優遇世帯の申込みがある場合、入居の順位は 1 位とはなりません）

*詳細については窓口でお問い合わせ下さい。

【入居資格】

○宮古島市に住所を有する者（申込時点で宮古島市に住所が無い場合、受付出来ません）

○現に同居し、または同居しようとする親族があること（婚姻の予定者等を含む）

※単身入居の場合は、令和 7 年 4 月 1 日現在で 60 歳になっているもの等の条件があります

○市税及び国民健康保険税の滞納がないこと

○過去に公営住宅を滞納退去していないこと

○公営住宅法に定める収入基準に適合していること

※入居資格を満たしていない場合は申込み出来ません。

【申込書配布・受付期間】

○令和 7 年 7 月 7 日（月）～令和 7 年 7 月 18 日（金）

平日 午前 9 時 00 分～午後 5 時 00 分（土日祝除く）

問 市営住宅等指定管理者：住宅情報センター(株) 公営住宅管理課
宮古島市平良字西里 1086-1 ☎ 74-2566

広報 **みやこじま** 7 月号 8