

日 / 曜日	平良	城辺	上野	下地	伊良部
1/金	○大神生きいき教室 11時半 大神コミュニティーセンター	○西城A生きいき教室 10時 城辺社協			
2/土					
3/日					
4/月	★健康相談 14時～16時 平良保健センター				
		○ミニデイ 9時 福北公民館 14時 加治道公民館		○棚根・洲鎌生きいき教室 10時 洲鎌公民館 ○教育・心の相談 10時 下地社協	★予防接種(DPT) 16時～17時 旧佐良浜診療所 (徳洲会敷地内)
5/火	★健康相談 14時～16時 下地保健福祉センター				
	○狩俣生きいき教室 10時 狩俣集落センター	○西城B生きいき教室 10時 城辺社協		○来間生きいき教室 10時 来間公民館 ○介護・障害相談 10時 下地社協	
6/水		○ミニデイ 9時 吉野公民館 14時 新城公民館		○上地・高千穂生きいき教室 10時 上地構造改善センター ○健康相談 14時 下地社協	★健康相談 14時～16時 伊良部庁舎
7/木	○下崎生きいき教室 10時 下崎公民館	○砂川生きいき教室 10時 城辺社協	○上野生きいき教室 14時 上野 老人福祉センター	○手話サークル 20時 下地社協	
8/金	○老福生きいき教室 10時 平良老人福祉センター	○西城A生きいき教室 10時 城辺社協			
9/土					
10/日	★予防接種(DPT) 9時～10時半 平良保健センター ★予防接種(MR2期) 13時～14時半 平良保健センター				
11/月	★予防接種(BCG) 14時～15時半 平良保健センター ★健康相談 14時～16時 平良保健センター				
		○城辺生きいき教室 10時 城辺社協			
12/火	★マタニティスクール 14時～16時 平良保健センター ★健康相談 14時～16時 下地保健福祉センター ★予防接種(MR1期) 14時～16時 指定医療機関				
		○西城B生きいき教室 10時 城辺社協		○川満生きいき教室 10時 川満公民館 ○介護・障害相談 10時 下地社協	
13/水	○西原生きいき教室 10時 西原地区公民館	○福嶺生きいき教室 10時 城辺社協		○嘉手苅・入江生きいき教室 10時 入江集落センター ○健康相談 14時 下地社協	
14/木	★3歳児健診 13時～15時 平良保健センター ○荷川取生きいき教室 10時 荷川取公民館	○砂川生きいき教室 10時 城辺社協		○与那覇生きいき教室 10時 与那覇コミュニティーセンター ○手話サークル 20時 下地社協	
15/金	★1歳半児健診 13時～15時 平良保健センター ○大神生きいき教室 11時半 大神コミュニティーセンター	○西城A生きいき教室 10時 城辺社協			
16/土	★4ヶ月児健診 9時～11時 平良保健センター ★10ヶ月児健診 13時～15時 平良保健センター				

4月



みやこじま健康カレンダー

4月



日 / 曜日	平良	城辺	上野	下地	伊良部
17/日	★予防接種(子宮頸がん) 10時～11時半 平良保健センター				
18/月	★健康相談 14時～16時 平良保健センター				
		○城辺生きいき教室 10時 城辺社協		○教育・心の相談 10時 下地社協 ○棚根・洲鎌生きいき教室 14時 洲鎌公民館	★予防接種(MR1期、2期) 16時～17時 旧佐良浜診療所 (徳洲会敷地内)
19/火	★マタニティスクール 14時～16時 平良保健センター ★健康相談 14時～16時 下地保健福祉センター				
	○狩俣生きいき教室 10時 狩俣集落センター	○西城B生きいき教室 10時 城辺社協		○介護・障害相談 10時 下地社協 ○来間生きいき教室 14時 来間公民館	
20/水		○福嶺生きいき教室 10時 城辺社協		○上地・高千穂生きいき教室 14時 上地構造改善センター ○健康相談 14時 下地社協	
21/木	○下崎生きいき教室 10時 下崎公民館	○砂川生きいき教室 10時 城辺社協	○上野生きいき教室 14時 上野 老人福祉センター	○手話サークル 20時 下地社協	
22/金	○老福生きいき教室 10時 平良老人福祉センター	○ミニデイ 9時 長南公民館 14時 西公民館			
23/土					
24/日					
25/月	★健康相談 14時～16時 平良保健センター				
		○城辺生きいき教室 10時 城辺社協		○教育・心の相談 10時 下地社協	★予防接種(子宮頸がん) 16時半～17時半 旧佐良浜診療所 (徳洲会敷地内)
26/火	★マタニティスクール 14時～16時 平良保健センター ★健康相談 14時～16時 下地保健福祉センター				
		○ミニデイ 9時 西中公民館 14時 長北公民館		○介護・障害相談 10時 下地社協 ○川満生きいき教室 14時 川満公民館	
27/水	○西原生きいき教室 10時 西原地区公民館	○福嶺生きいき教室 10時 城辺社協		○嘉手苅・入江生きいき教室 14時 入江集落センター ○健康相談 14時 下地社協	
28/木	○荷川取生きいき教室 10時 荷川取公民館	○ゲートボール大会 10時 城辺社協		○与那覇生きいき教室 14時 与那覇コミュニティーセンター ○手話サークル 20時 下地社協	
29/金					
30/土					

★印の日程 についてのお問合せ

★健康増進課健康づくり係 ☎ 73-1978 ★平良保健センター ☎ 73-4572 ★下地保健福祉センター ☎ 76-2785

○印の日程 (生きいき教室・ミニデイ等) についてのお問合せ

平良 / 社会福祉協議会 平良支所 ☎ 72-3193 城辺 / " 城辺支所 ☎ 77-7930 上野 / " 上野支所 ☎ 76-2540
下地 / " 下地支所 ☎ 76-2270 伊良部 / " 伊良部支所 ☎ 78-5973

健康カレンダーは“こうぼうし”から取り外してお使い下さい★



催し物案内 予定は変更になることがあります。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
2日(土)	宮古おどり	2,000円	開場：14:30 開演：15:00 琉球舞踊穂花会
17日(日)	歌謡ショー	980円	開場：18:00 開演：18:30 歌のさんぽ道

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。
※使用許可の順位は原則申請順となります。

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。

んみゃーちカレンダー

4月です A B C D ? A B C D

日	月	火	水	木	金	土
各行事のお問い合わせ先	■印：中央公民館 (☎ 73-1123) □印：城辺公民館 (☎ 77-4903) ○印：下地公民館 (☎ 76-6017) ★印：上野公民館 (☎ 76-2483) ▲印：伊良部公民館 (☎ 78-3558)					1
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
■花づくり講座 15時～16時	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

妊婦健診公費負担についてのお知らせ

現在14回分の妊婦健診が公費で受けられますが、平成23年4月1日より、新たに下記の検査が公費負担となります。

対象となる妊婦へは、受診票を郵送等で交付いたしますので、4月1日以降の健診の際にご使用ください。

検査名	検査時期
クラミジア抗原検査	できるだけ早い時期、第1回目の健診の際に検査
HTLV-1抗体検査	できるだけ妊娠30週頃までに、第3～5回目健診の際に検査

お問合せ先 平良保健センター ☎ 73-4572

としようかん 4月 図書館のコーナー BOOK

休館日：定期休館日：4日、11日、18日、25日
定期館内整理日：21日
公休日・振替日：29日(昭和の日)

図書館は、宮古島市民のどなたでも無料で利用できます。お気軽にお越し下さい。

城辺図書館 (77-8813)

☆おはなし会 / 3日 15:00～、23日 15:00～
★夢の光号巡回日程 12日(西城小・幼)、13日(福嶺小・幼)、14日(砂川小・幼)、15日(福嶺中)、19日(城辺中)、20日(砂川中)、22日(西城中)、26日(上野幼・子育て支援センター)、27日(きゃーぎ)、28日(くがにハウス)

一般書



毎日かあさん 川維 英子 / 著

家族、夫婦。お帰りにさいの待つ家に…。西原理恵子原作、小泉今日子主演の映画「毎日かあさん」。コミックと映画では表現しきれない家族の深く切ないかけがえない日々を描く、新しい家族の物語。

死なないでいること、生きるということ



中岡 亜希 / 著

筋肉が消えていく希少難病をかかえながらも、すべてのときを笑顔で生きる元客室乗務員からのメッセージ。車いすでの富士山登頂など、命を輝かせながら生きる姿を写真とともに綴る。

★知識ゼロからの大奥入門 山本 博文 / 著

★子どものための世の中を生き抜く50のルール
チャールズ・J・サイクス / 著

★気づきの呼吸法 ゲイ・ヘンドリック / 著

★地域ブランドと魅力あるまちづくり 佐々木 一成 / 著

児童書

ポケットのなかで・・・ 鈴川 ひとみ / 著



こころちゃんがポケットにいれたまま忘れていた、安全ピンの口とボタンとのミミ。一緒にポケットから飛び出した口とミミは、それからずっとこころちゃんと過ごしました。やがて、こころちゃんがお嫁さんになる日が来て・・・。

サバイバル！無人島で大冒険 関根 秀樹 / 監



シンヤ、アイコ、ダイスケ、ジュンイチ、ユキの5人は、地震の衝撃によって、誰もいない無人島に飛ばされてしまう…。火おこしや水集め食料の確保ほど、サバイバル技術を豊富なイラストや写真で紹介する物語。

★初めてでも勝てる将棋入門 神吉 宏充 / 文

★森の戦士ポロン 8 勇気の石の巻 きたはら せいほう / 文

★おてがみ なかがわりえこ / 作

★あぶさり坂のおばけ 芝田 勝茂 / 編

平良図書館 (72-2235)

～お知らせ～

◎大活字本がはいりました。

図書館に、大活字本がたくさんはいりました。大活字本とは、本の内容はそのままに、読みやすい大きな活字で印刷された本です。「視力が衰えた。」「目が疲れやすい。」等の理由で、読書から遠ざかっていた方におすすめです。

一般書

瀬戸内寂聴随筆選(全6巻)



青空説法でお馴染み、尼僧・瀬戸内寂聴の随筆選。「新潮」「群像」「婦人生活」「婦人公論」などの新聞各紙への寄稿を中心に、文学、芸術、愛、宗教などをテーマ別に収録。

育てたように子は育つ

相田 みつを / 著

いじめ・登校拒否・家庭内暴力・幼児虐待……。でも、人には成長する時間が必要。そんなにあわてて走らず、一休みを。相田みつをの子育ての本。

★心にひびく恋のうた愛のうた 正津 勉 / 編

★街の灯 北村 薫 / 著

★十津川警部 十年目の真実 西村 京太郎 / 著

★沈まぬ太陽 山崎 豊子 / 著

児童書

だれのズボン？ スティーナ・ヴィルセン / 作



ぶたくまさん、うさぎさん、とりさんは、出かけるために洋服を着るところ。でもズボンは3つあります。はいてみただけ、なんかサイズが違ふみたい。

ハンドスプリング 完全攻略本 ルーシー・カズンズ / 絵



前向きに跳ぶハンドスプリングはバク転に比べて簡単に思われがちですが、きれに行うにはコツが必要。ハンドスプリングをマスターするための練習方法を写真で解説。

★まるごとわかる！地デジの本 マイカ / 作

★古代エジプトのものがたり スティーブン・ランバート / 絵

★いっしょならもっとうい ルイス・スロボドギン / 作

★ゲイのボクから伝えたい「好き」の？がわかる本 石川 大我 / 著