



広報

うらとえ

11



子育てに「笑顔」と「安心」を



こんにちは、
当山自治会



み なさん、当山公民館が新しくなったのを存じですか？
今年6月、ついに新しい公民館が完成しました!! パリアフリーにも対応して、どなたでも利用しやすくなりました。これを機に、イベントにも力を入れようと役員一同張り切っています！
当山自治会では、年間を通してさまざまな活動を行っています。今年、初めての試みとして、当山小公園で桜の苗木を新1年生の子どもたちと一緒に植樹し、桜と子どもの成長を喜べるようなイベントを行いました。
公園では他にも、季節に応じた花植えなどを行っており、年中色とりどりの花を見ることが出来ます。一度憩いの場として来てみませんか？
他にも自治会まつりや工芸フェスティバル(やちむん市)、その年だけのイベントもあるので、気になる人はお気軽に問い合わせください！
新しくなった公民館の見学もお待ちしております。

◆年間行事◆

- 1月 花いっぱい運動会
- 3月 新小学1年生お祝い会
- 8月 納涼まつり
- 9月 敬老会
- 11月 秋の緑化推進
～花の苗木植え付け～

新1年生、入学おめでとう!!

やちむん市

地域のみなさんと花植え

当山自治会

- 住所: 当山2-37-6
- 電話番号: ☎(962)8605
- 開館時間: 午前9時～午後5時
- 休館日: 土日祝・慰霊の日・年末年始

New!

Instagram



「地域清掃の様子(当山の石畳)」

URASOE CITY PR MAGAZINE
うらそえ11 2023 No.767
広報

CONTENTS
もくじ

今月の表紙
ひとりじゃないよ「みんなで子育て」



今月の表紙は、あいかな認定こども園で月に1回開催されているダンス体験。最初はカメラが気になっていた様子でしたが、音楽が始まると、笑顔で踊ってくれました!お母さんもお子さんと一緒に楽しく踊っていると、自然と周りも笑顔になり、ハッピーな空間が広がっていました。こども園では、園児向けだけでなく、子育て支援の活動をたくさん開催しています。ぜひ足を運んでみてください。

市の人口		前月比較	
人口	115,397人	(-)	55人
男	55,987人	(-)	7人
女	59,410人	(-)	48人
世帯数	53,408世帯	(+)	29世帯

※令和5年9月末現在

- 02 もくじ
- 03 ・知ってほしい〇〇自治会
・うらそえナビ
- 04 【特集1】地域でつながる子育ての輪
- 08 【特集2】いくつになってもおいしくご飯が
食べられるように
- 10 話題がいっぱいなかゆくい
- 12 ・ハイサイ!こちら市長室
・簡単!健康!サッと作れる!サッとごはん
- 13 ・プレイデンのふれいぐたいむ
・てだっ子STUDIO
- 14 ちむどんどん施設情報
- 16 【特集3】子どもの成長を支える学校給食
- 18 お知らせ・募集
- 24 裏表紙

まだ知らない浦添がここに!
うらそえナビ

一般社団法人 浦添市観光協会

- 住所: 浦添市勢理客4-13-1 4F
- 電話番号: ☎(874) 0145
- 営業時間: 午前9時～午後6時(土日・祝日定休)

http://www.urasoenavi.jp/



- 1 涼し気なガラス製品
- 2 人気商品のHALOINA
ピアス&イヤリング
- 3 南国を感じる店内

**何度訪れなくなる
港川のおしゃれな市場**

はい、いよいよあつという間に11月ですね!そろそろ贈り物選びに悩む時期ではないでしょうか?
今回ご紹介するのは、港川ステイツサイドタウンにある、セレクトショップ「PORTRIVER MARKET(ポートルリバーマーケット)」。
「ポートルリバー」とは、地名の「港川」をもじった造語。夫婦で営むおしゃれな「マーケット」は、県内各地から集めてきた工芸品のほか、アクセサリや食品、オリジナル商品も多く取り揃えています。お土産や贈り物に人気のやちむんや、琉球ガラスなどの商品がスラリ。生活に取り入れれば、素敵な一日が送れそうなものばかり。贈り物にはもちろん、ご自宅用にもおすすめです。
ギフト雑貨はココ!という、行きつけのお店の一つにプラスしてみたいいかがでしょうか。

店舗情報

PORTRIVER MARKET
ポートルリバーマーケット

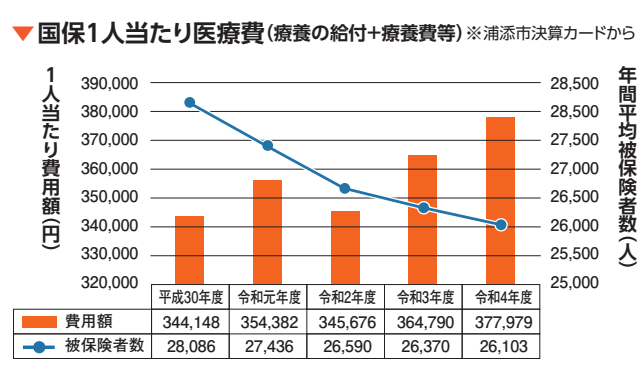
住所/浦添市港川2-15-8 No.30
電話/☎(911)8931
営業時間/正午～午後6時
定休日/水曜、日曜

Instagram

国民健康保険一人当たりの
医療費がでーじなと〜ん!

毎年特定健診を受けて、自身の健康状態を確認しましょう。

問い合わせ 国民健康保険課 給付係 ☎内線3715・3716



浦添市では、国民健康保険の被保険者数は年々減少していますが、被保険者一人当たりの医療費は年々増加傾向です。また、生活習慣病とその重症化した疾患の医療費が、同規模の自治体と比較して高いです。
生活習慣病は、**特定健診を受けることで、早期発見、早期治療ができ、重症化を防ぐことができます。**あとき受けていけば...と後悔しないために、ぜひ、毎年特定健診を受けましょう。

▼例えば循環器系の疾患 入院レセプト1件当たりの費用

浦添市	1,022,541円
沖縄県	921,992円
同規模の市	909,088円

※同規模とは人口10万人以上15万人未満の市

**特定健診を受けるメリット
～健康づくりに役立てよう!～**

- ・病気予防
定期的に受けることで自分の健康状態を知ることができ、病気の予防につながります。
- ・医療費軽減
早期発見・早期治療で重症化を防げると、医療費の負担も軽くなります。



地域でつながる 子育ての輪

市内に26か所ある認定こども園では、0歳から就学前のお子さんと保護者が、一緒に過ごせる場所があります。交流保育や育児相談、園庭の開放などを行っており、また各園では独自のイベントを毎月開催しています。

今回は、3園の活動現場をご紹介します。子どもたちの遊び場や保護者同士の情報交換、相談の場として、こども園をご利用ください。

あいかの認定こども園



久田 恵梨香先生

英語遊びや体育遊び、空手やダンス(ヒップホップ)体験など、いろいろな分野の活動を開催しています。今回紹介するのは、月1回開催されているダウン症のお子さんを対象としたダンス体験。ダウン症ダンススクール「KANADE NOTES」代表の久田 恵梨香先生と、音楽に合わせて親子一緒に笑顔でダンスをする姿が印象的でした。

また、園庭「かなさん広場」は、なんと400坪以上あります。芝生も多く、子どもたちは、小山や土管のトンネルで伸び伸びと遊んだり走り回れます。



あおぐらこども園



祭りや敬老の日に向けたプレゼント制作や、季節の果物をモチーフにしたスタンプ制作など、時期や季節に合わせた親子制作を開催。誕生会では、園児と一緒に誕生月のお子さんのお祝いをしています。今回紹介するのは、0歳の乳幼児向けの離乳食や、1~2歳児の幼児食の給食体験。一緒に参加しているお友達に刺激を受けて、いつもよりたくさん食べているお子さんも!お子さんの食べる量や食べ方など、保護者にとって悩みや不安の多い離乳食や幼児食について、保育士さんや栄養士さんに相談ができます。

どんなふうに食べている?

どんな味かな?

どのくらい食べているの?

港川こども園

港川小学校の敷地内にある港川こども園。発育測定やリトミック、制作活動、絵本の読み聞かせを開催。絵本の貸し出しもしています。訪問した日は、水風船遊びや室内遊びで元気に遊び回り、その後は給食体験と活動が目白押し。体力を使った子どもたちは、給食をもりもり食べていました。また、産後ドゥーラ協会認定の山口 彩先生が子育て支援を行っており、子育ての悩みや家庭での困りごとだけでなく、お母さん自身の産後の体調管理についても相談をすることができます。

産後ドゥーラとは、産前産後のお母さんに寄り添い、育児や家事をサポートする産後ケアの専門家です。

▲牧港こども園 子育てひろば「さんさん」運動会後にハイポーズ



児童センター

開館日：月曜～土曜（祝日、慰霊の日、年末年始を除く）
 開館時間：午前10時～午後6時
 ※未就学児受入時間：午前10時～正午
 対象者：市内在住の0歳～18歳未満の児童、保護者

詳しくはこちら

市内の小学校11校区すべてに児童センターがあります。就学前のお子さんと保護者の親子交流や子育て相談、各児童センターで企画したイベントを行っています。0歳から18歳までの、幅広い年代の子どもたちと交流できることが魅力の一つです。こども園の子育て支援と児童センター両方の施設を利用している親子も多いですよ。ぜひご利用ください。イベント内容や駐車スペースなど各児童センターにご連絡ください。



敬老の日プレゼントをみんなで作成（西原児童センター）



外でお茶をしながらカフェ気分（森の子児童センター）

森の子児童センターで新たに開催している「ママカフェ」後に全員でハイポーズ♪



イベントを通じた親子交流（西原児童センター）



ママとパパが笑顔で楽しくいられるよう、たくさん利用してくださいね～

あおいこども園の保育士さん



詳しくはこちら

こども園 子育て支援

市内認定

こども園に通っている園児だけではなく、地域の子育て支援としての役割も担っています。子育てで気になることを相談でき、親子で一緒に通っている園児と遊んだり、イベントを通して交流もできます。集団保育をスタートする前に、気になっているこども園の雰囲気や体験するのもおすすめです。各園の活動内容や予約、駐車スペースの有無などお気軽にご連絡ください。



浦添市では、こども園の子育て支援のほかにも、子育てを頑張っているお父さんやお母さんを応援しています！ここでは、児童センターや一時預かり、ファミリーサポートセンターの紹介、夜間・休日に自宅での診察が可能なサービスなどについて紹介します。

一時預かり



詳しくはこちら

「小さなリフレッシュは、大きな愛情への投資」
 保護者の育児疲れのリフレッシュ、冠婚葬祭や急用など、一時的に保育が必要となる場合は、お子さんを一時的にお預かりするサービスです。特にニーズが高い、生後6か月未満の乳児の預かりにも対応しています。

利用者の声

- ①初めて5か月の子どもを預けましたが、1対1で見てもらえて安心でした。用事などで預け先があると心強いですし、市民は補助で安くなるのでとても助かります。
- ②近くに身内もないので、一時預かり保育は、本当にありがたい。
- ③預けるとき、帰るときに預かっている間の様子を伝えてもらい、しっかり見てくれたんだと、すごく嬉しい気持ちになりました。
- ④先生方の優しい笑顔と細かな心遣い、そしてプロの知識で愛情いっぱい息子を見てくださるので、息子も毎回大喜び。おかげさまで私も産後の体力回復や復職準備に安心して臨むことができ、感謝いっぱいです。



zeloplace



かずみ保育園



子育て広場へようこそ

ママとパパの笑顔を見ると、こどもも笑顔に。子育てに「笑顔」と「安心」を。



詳しくはこちら

ドクターカミング

夜間や休日などの病院が閉まっている時間帯でも、お子さまや高齢者、パパママの診察を自宅で対応。医療助成制度適用・健康保険にも対応しています。15歳以下のお子さまは診察費無料です。アプリ予約で交通費も無料。

コンシェルジュ



子育て家庭と関係機関との架け橋となり、ニーズに合わせた保育サービスに関する情報提供や利用に向けて専門員が支援を行います。



アプリダウンロードはこちら

母子モ

うらそえ子育て応援アプリ「母子モ」は、親子健康手帳のアプリ版です。妊娠中から利用でき、胎児や子どもの成長記録や乳幼児健診の予約、育児日記、子育てに関する情報発信など仕事や家事・育児に忙しいママ＆パパを助けてくれる便利な機能が満載です。ぜひご利用ください。



詳しくはこちら

ファミリーサポートセンター

地域で子育てを応援！サポートの輪が広がっています。有償ボランティアでお子さんを預かります。

利用者の声

- ①一定期間、集中的に依頼しました。同じ人に依頼できたので安心でした。
- ②週末や保育園が休みの日の利用で、時間が有効に使えてリフレッシュできました。パパも仕事なので、身内以外で地域に頼れる人がいると、とても心強いです。



やるべき予防とお口のケアを紹介！



妊娠中

妊娠中は、ホルモンやつわりの影響で歯周病になりやすくなります。歯周病があると、早産や低体重児出産のリスクが高くなるのがわかっています。市では、無料で妊婦歯科健診を受けることができます。つわりが落ち着いたら、受けてみましょう。

妊婦歯科健診について▶



乳幼児～中学生



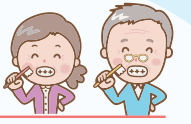
生えだての乳歯や永久歯は、むし歯になりやすいため毎日の歯磨きが大切です。楽しい歯磨き動画があれば、こどもも楽しく磨くことができるはず。仕上げ磨きも、10歳くらいまでは親がやってあげるのが理想です。

むし歯が見つかったら、すぐに治療しましょう。こども医療費助成を利用すると、保険診療分は中学卒業まで無料で受けることができます。

こども向け歯の磨き方動画▶ 歯科ラボ「いっしょに歯みがきしよう」

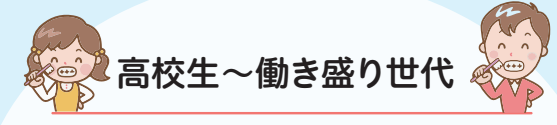


シニア世代



むし歯や歯周病によって歯を失うリスクが高い世代です。嚙んだり、飲み込む力が弱くなることで、栄養状態が悪くなったり、筋力が減って要介護状態になりやすくなります。いつまでも元気で過ごすために、かかりつけ歯科医で定期的に診てもらいながら、自分の歯を維持しましょう。

高校生～働き盛り世代



歯ブラシだけでは汚れの60%程度しか落とせないとされています。フロスや歯間ブラシを併用すると80%くらいまで汚れを落とすことができるので、自分に合うものを選んでみましょう。また、日々のケアに合わせて、歯医者さんによるプロフェッショナルケアを少なくとも年に1回以上受けるようにしましょう。あなたに合った歯みがきの仕方を提案してくれますよ。

11月はがんじゅう月間

秋のデンタルフェア

日時: 11月12日(日) 午前10時～午後2時

・歯科ラボ動画の紹介
・歯科のお仕事体験etc

場所: サンエー那覇 メインプレイス2階 オープンモール

(問い合わせ) 公益社団法人 南部地区歯科医師会 ☎(996)4452

Interview②

私はこうしてケアしてます！

歯医者には、定期的に家族で通っています。長女は虫歯ゼロ。長男は、歯並びが悪いので矯正予定です。私も妊婦の時は妊婦歯科健診を利用したり、今も定期的に通っています。この子ももう少ししたら1歳半健診で歯医者さんデビュー予定です。

4人のお子さんのママ

歯科医師からのアドバイス

「噛むこと＝脳の神経への刺激」

歯が衰えると、噛む力が無くなり、脳に刺激が届かなくなります。その結果、体のいろいろな機能にさまざまな影響が出ます。例えば、スポーツでもパフォーマンスがうまく発揮できなかったりするので、スポーツ選手の歯がきれいなのはそういう理由があります。他にも、認知症へのリスクも高まります。その原因の多くは歯周病です。歯周病で歯茎が腫れたり、歯が抜け落ち、噛む事自体が難しくなります。歯周病を防ぐためにも歯をしっかりと磨く習慣をつけてほしいですが、自分で磨くだけではむし歯対策は難しいです。歯ブラシは、あくまで歯の表面をこすっているだけです。細かい歯や汚れは、歯医者さんの機械や、歯科衛生士が処置することでしか落とせません。沖縄県の歯科受診率はワーストです。こどもの頃から親が子に口腔ケアの知識や教育、受診に行くことの習慣をしっかりとつけてほしいです。特に、夜にしっかりと磨くことは効果が大きいですが、ただ、頑張っただけでは効果が持続しなくなってしまうので、夜にしっかりと磨けなかったら朝にしっかりと磨くなど、バランスを取りながらケアをしましょう。お口の健康は全身の健康に繋がります。健康的で綺麗な歯を保つことで自信を持って笑うことができ、さらには、身だしなみや心の自信にも繋がります。かかりつけ医を見つけて、自分にあった歯のメンテナンスを行いましょう。

よつ葉歯科 院長 高良 正一郎先生

歯の状態と体の健康は繋がっている！

県民児童のむし歯事情

沖縄県は全国の約2.5倍！

出典: 学校保健統計調査(文部科学省)都道府県別令和3年度12歳における一人平均虫歯数

沖縄県の児童のむし歯本数は、全国よりも約1本多く、調査を開始した2006年度以降全国ワーストとなっています。未処置のむし歯が多いことも問題となっています。

後悔する前に!!

この1年で歯の痛みなどで日常生活に支障がでた人は、5人に1人。そのうち8割が「もっと早くに治療を受ければよかった」と後悔しています。

出典: 日本歯科医師会 令和4年「歯科医療に関する生活者意識調査」

歯が痛くなってから通院すると、治療期間が長くなったり、治療費が高くなります。むし歯になる前にこまめに歯医者さんに行くことで、結果的に時間とお金を節約できて効率的！

高齢者の歯の本数事情

80歳で、自分の歯の数が20本以上の割合

沖縄は全国平均よりも7.5%少ない

出典: 令和3年度沖縄県民健康・栄養調査、全国: 令和4年歯科疾患実態調査

歯周病や、むし歯の影響が最も大きくなるのが高齢者。歯が抜けたり弱くなると、しっかりと噛むことができなくなります。そうすると十分に栄養が取れなくなり、要介護状態に陥る可能性が高まります。

Interview①

私はこうしてケアしてます！

しそうのちろう 歯槽膿漏が原因で、50代で7本も歯が抜けてしまいました。80歳まで20本の歯を残すことはできませんでしたが、今はお酒を飲む時間を決めたり、夜は特に念入りに歯ブラシや歯垢を取るなど気をつけるようになりました。それでも早くに歯医者に通っていればよかったなと思います。

60代男性Kさん

歯の検診をお得に受けよう!

歯の検診を3,700円相当の補助を受けて行うことができます。(対象年齢、受診医療機関の限定、自己負担額あり。)

歯周疾患検診についてはこちら▶

＼ 話題がいっぱい！ ＼
なかゆくい

市内各地で行われたイベントや、
まちの話題をお届けします。
ここで“なかゆくい”しませんか。
(なかゆくい＝ひと休み)



市ホームページ「うらそえボックス」
にも市内のできごとを紹介しています。



10/10 第77回浦添市戦没者追悼式

平和について学び多くの人に語り伝えていく浦添市ピースメッセンジャー(市内中学生10人)が、松本市長や議会、遺族会などの代表者と共に、浦添城跡にある浦和の塔で行われた第77回戦没者追悼式に出席しました。
参加者たちは、先の大戦で亡くなられた御霊のご冥福と世界の恒久平和を願い、祈りを捧げました。
ピースメッセンジャーからは「幸せは当たり前じゃない」「今ある平和を未来へ」など、平和への思いが込められたメッセージが届けられました。
今回式に参加した中学生10人は、浦添国民学校の児童が疎開した宮崎県日向市を12月に訪問予定で、平和についての学びをさらに深めていきます。



10/6 南米研修生と交流 UIRA茶話会

南米研修生との交流を目的として、UIRA(浦添市国際交流協会)茶話会が市役所で開催されました。
交流会では、ペルーから来たバネッサさんとアルゼンチンから来たナオミさんが、それぞれの出身国のことを参加者に紹介しました。参加者は、普段なかなか耳にすることができない南米の国の話に興味津々な様子でした。交流会の後半には、ミニゲームをして和やかな雰囲気になったところで、研修生とテーブルを囲み会話を楽しみました。
研修生の2人は「とても楽しい時間だった。沖縄にいる間にもっとたくさんの人と交流したい」と話しました。



9/26 第55号 輝くてだこ市民賞

6月に大阪府で開催された、第39回オープントーナメントウエイト制全日本空手道選手権大会の女子軽量級で優勝を果たした、沖縄キリスト教学院大学1年の宮城名月さんが、第55号となる輝くてだこ市民賞を受賞しました。
市長から表彰状および記念品を受け取った宮城さんは「11月に行われるインターカレッジでも優勝して、良い報告ができるように頑張ります」と次の大会に向けての抱負を語り、松本市長は「空手は沖縄の伝統的なものでもあるため、これからも第一線で活躍していくことを期待しています」と話しました。



10/12 新てだこ大使とユニフォームデザイン決定

市の魅力を発信するてだこ大使の市長表敬と、てだこ大使ユニフォームデザインの感謝状贈呈式が市長応接室で行われました。
てだこ大使として新たに仲嶺真吾さん(左)、大城さやかさん(左2人目)、上原有紀さん(中央)が選ばれました。上原さんは「燃え続ける浦添愛を大使として存分に発揮し、浦添の魅力を発信したい」と意気込みました。
また、今回ユニフォームをデザインしたIDA2年の仲宗根萌さん(右2人目)は「3人の新たなてだこ大使の意気込みを後押しできるようなユニフォームになってほしい」と完成を待ち望み、てだこポケットフェスタ(てだこまつり)でのお披露目を楽しみにしていました。



10/7 誰もが働ける環境を目指して

企業をはじめ、教育、福祉、行政、医療の各関係者や保護者が集い、障がいのある人の「夢」や「希望」を実現するための環境づくりについて考える、雇用・就労支援フォーラムが開催されました。
障がいのある当事者の体験発表や、「究極の働きやすさをめざして」をテーマに基調講演が行われました。
講演では、有限会社奥進システムの奥脇学社長が「社員12人中10人が障がいを持っているが、障がい者をあえて採用しているのではなく、誰もが働きやすい職場づくりをしている。働きやすい職場には従業員の話しやすい雰囲気づくり、事業主側の聞き出す仕組みをつくる努力が不可欠です」と話しました。



9/29 消防団操法大会で訓練の成果競う!

中部地区の消防団が操作技術を競う「消防団操法大会」が沖縄県消防学校(中城村)で開催され、本市消防団は「ポンプ車操法」と「小型ポンプ操法(男子)」の部に出場しました。
雨が降る中での競技になりましたが、日々の訓練の成果を発揮し、「小型ポンプ操法」で3位に入賞しました。
消防団は、会社員、学生、主婦など本来の仕事や学業を持ちながら、消防団員として活動しています。今回、大会に出場した団員の上原聖也さんは「前大会と同じメンバーで久々に入賞できたのはとても嬉しい。これからも市民や地域の安心・安全を守っていきたい」と抱負を語りました。



9/25 タオルでポケフェスを盛り上げる!

陸上競技場の利用制限に伴い、名称を新たに变えた「てだこポケットフェスタ〜第46回浦添てだこまつり〜」の開催にあたり、専修学校インターナショナルデザインアカデミー(IDA)の学生に、タオルデザイン制作のご協力をいただきました。作成された全11作品のうち、総数2,111票のWEB投票で1位に輝いた伊東紗彩さん(527票)の作品が、まつりを盛り上げるためのタオルデザインに決定しました。
伊東さんは「ポケフェスの名称はポップなイメージなので、太陽を中心にまつりに関連するエイサーや、きいやま商店のイラストが花火のように弾ける様子をデザインしました」と話し、松本市長は「デザイン作成は苦労されたと思いますが、明るく楽しい雰囲気が伝わる」と称賛しました。

Breaktime with Braden

ブレイドンの
おれいしたいむ vol.25

原文・和訳
ブレイドン・ベナイト
Braden Bennight

ワシントン州フェデラルウェイ市出身。2021年11月から国際交流員として、浦添市役所国際交流課に配属。

インクtoberとナノライモ

こんにちは皆さん!今月は、多くの方が自分の画力と文章力を磨くモチベーションが得られる、アメリカで人気がある2つのオンラインイベント、インクtoberとナノライモについて書こうと思います。

インクtoberは10月にあり、参加者が自分の画力向上や、絵を描く習慣をつけることに重点的に取り組みます。参加者は毎日インクtoberのウェブサイトを開き、1か月間の各日のテーマ表のページから、その日のテーマを見て、そのテーマに基づく絵を描きます。描き終わったら自分のSNSにアップし、#inktoberのハッシュタグを付けます。

ナノライモ(全国小説執筆月間)は11月にあり、参加者はその1か月の間に1つの小説か50,000ワードの執筆を目標に挑戦をします。参加者たちは、時々地域の図書館やほかのところで集まって、みんなで書きながら互いにサポートし、励ましあうこともあります。私の妻は以前にナノライモに参加したことがあり、結果としてとても面白い小説を何冊か書いています!

自分は画力と文章力にあまり自信はありませんが、楽しそうなので将来は参加してみようと思います!

Inktober and NaNoWriMo

Hello everyone! This month I've decided to write about two online events that are popular in America which help motivate people to work on improving their drawing and writing skills.

Inktober takes place during October and is focused on challenging participants to improve their drawing skills and develop positive drawing habits. Participants will go to the Inktober website where they will find several prompts for each day of the month, and draw whatever they want based on that prompt. Then each day when they've finished, they'll post their drawings on their social media accounts with the #inktober tag.

NaNoWriMo (National Novel Writing Month), takes place during November and challenges participants to write either a whole novel or 50,000 words within the span of the month. Sometimes participants will even gather at local libraries or other places to write while supporting and encouraging each other. My wife has participated in NaNoWriMo in the past and wrote a couple great novels as a result!

While I don't consider myself a great writer or artist, it would be fun to participate in these in the future!

出張の度に気になることがある。それは「エスカレーター片側空け」の習慣である。一般的に関東地域では「左側に立ち、右側を空ける」、逆に関西地域では「右側に立ち、左側を空ける」という。見ていて実に効率が悪い。混雑する時間になると片側は空いているのに、乗る人もずらりと並んで待っている場合もある。単純に考えても両側に乗れば、半分の時間で全員上り下りできるし、距離を取りたいならジグザグに乗れば良い。しかし、習慣というものはなかなか変えられないのか、未だに「片側空け」は続いている。駅ではエスカレーターで「歩かないで」「手すりを掴もう」「両側乗りのポスターまで貼られているのに、不思議なことに未だに改善されていない。

わからないでもない。長いエスカレーターで歩いてくる人の邪魔になるのではと考えると、通して「くたせえ」と注意されたこともあった。そうであっても、あの物言わぬ同調圧力を無視して、歩かずに立ち続けるには勇気がいる。私も立っている間中、心の中では早く、早く到着するのが待ち遠しく感じるほどだ。



▲エスカレーターでよくある光景

しかしだ。そもそもエスカレーターとは階段を歩くのがきつい人のためのものではない。急いでいる人をいち早く押し上げるための時間短縮装置ではない。右であれ左であれ、どちらかの手すりをしっかりと掴んで立つ必要がある片麻痺の障がいをお持ちの人もたくさんいる。

さあ、今日も勇気を持ってエスカレーターの空いている側に立つ。ずらりと並ぶエスカレーター待ちの人々を尻目にすたすたと乗り込み、空いている側に立ち止まる。後ろからの視線を気にしながら、内心はビクビクしながら、「エスカレーターの両側立ち止まり」が普通になる日を待ちわびる。やっぱり私は変わり者?

ハイサイ こちら市長室!



浦添市長 松本 哲治

てだっ子STUDIO

大平在

ねま とあ
根間 斗蒼 ちゃん
(1歳)
お外が大好きなトアくん

大平在

おおやま るいか
大山 壘湊 ちゃん
(9か月)
ぼくちんウーママーです♡

西原在

なかむら けい あこ
中村 圭 ちゃん・朱瑚 ちゃん
(3歳) (2か月)
仲良し兄妹

写真募集中!

【募集対象】 市内在住の0~9歳のお子さん
【応募方法】 ①お子さんの名前②ふりがな③年齢または月齢④居住区⑤一言コメントを入力し kouhou@city.urasoe.lg.jp (広報広聴係)に画像データを添付し、送信してください。

●写真は、お子さんの顔全体が写っているもの(頭や顔の一部が切れていないもの)
●応募者多数の場合は、抽選の上掲載します。掲載の可否については連絡いたしませんのでご了承ください。

簡単!健康!サッと作れる! サツとごぼん



小さなお子さんからお年寄りまで食べやすい レンジで簡単!茶碗蒸し

- 材料(1人分)
- 卵(M) 1個
 - 水 100ml
 - 粉末ガラスープ 小さじ1/2
 - 塩 少々
 - にんじん 大さじ1
 - まいたけ 大さじ1
 - 青ねぎ 大さじ1/2
 - ほうれん草 大さじ2
 - ※みじん切りにした材料の大きさ
 - カニかま 2本
 - 絹ごし豆腐 30g
 - ごま油 小さじ1/2
- 作り方
- ①ボールにAを入れて混ぜ、さらに粉末ガラスープ、塩を合わせる。
 - ②みじん切りにしたBをレンジ(500W)で20秒加熱し、柔らかくする。カニかま、豆腐はほぐしておく。
 - ③①と②を合わせ、器に移してラップし、レンジで2分加熱する。
 - ④③を1度取り出し、液体と固体になっている部分を混ぜ、ごま油を加え、ラップをしてレンジで1分10秒ほど再加熱する。
 - ⑤お好みでミニトマトやコーン、ほうれん草などを飾りつけて完成!
- 栄養成分表示(1人当たり)
- エネルギー 139kcal / 食塩相当量1.0g

うめ~しポイント

のどごしも良く、小さなお子さんからお年寄りまで美味しく頂けます。冷蔵庫に残っている野菜を細かく刻んで、野菜量をUPさせるのもグ~!! 温かなくても、冷たてもおいしいので、どちらも食べてみてください!

レシピ提供: 琉球調理製菓専門学校 栄養士/調理師 金城 桐子

浦添市消防本部
☎(875)0119

■秋季全国火災予防運動実施
「火を消して不安を消してつなぐ未来」
11月9日(木)～15日(水)の期間中は、火災予防啓発広報や市内事業所への立入検査を実施します。空気が乾燥していきますので、火災には十分注意し、一層の防火対策をお願いします。



住宅用火災警報器を設置しよう!

■救急法講習会(上級)
「助けたい思いをワザに救急法」
成人・小児・乳児を行う心肺蘇生法(AED含む)、外傷の処置、止血法、異物除去法、患者搬送など。
日時 11月18日(土)午前9時～午後6時(1時間休憩あり)
場所 消防本部2階 講堂
定員 30人(市内在住・在勤の人優先)
参加費 無料
申し込み 講習日前日まで(定員に達し次第締め切り)


浦添市美術館
☎(879)3219
☎(878)1221
▲美術館ホームページ
▲うらびホームページ

■令和5年度第2期常設展「オマージュ・琉球漆器」
※裏表紙参照
「ギャラリートーク」
日時 毎週日曜午後2時～3時
■「小中学校美術作品展」表彰式の手伝いを募集
「第24回浦添市小中学校美術作品展」の表彰式のお手伝いを募集します。司会係2人、賞状を渡す係2人。小学校4年生以上の小中学生ならどなたでも可能です。(保護者で送迎をお願いします)
日時 12月23日(土)午前10時～11時30分
申し込み 11月1日(水)から電話受け付け、先着順。
■薬膳料理教室「食べ物で体を元気にする」女性の身体につ

参加費 無料
定員 20人(定員を超えた場合は抽選)
締め切り 11月22日(水)まで
申込方法 中央公民館窓口、電話またはホームページ
▲詳しくはこちら

浦添市保健相談センター
☎(875)2100
☎(875)1579

■こころの健康講演会「知るこころが第一歩！人生を豊かにする、お酒からの脱出」
講師 中井美紀氏(独立行政法人国立病院機構 琉球病院精神科医長)
日時 11月22日(水)午後2時～4時
場所 保健相談センター2階大ホール
対象 市内在住・在勤・在学の人
参加費 無料
定員 60人(要予約)



▲Web申請はこちら

■がん患者アピランスサポート事業
がん治療と社会参加の両立を目的として、治療による外見上の変化を補う補正具の購入費用の一部を助成します。
対象者 次の(1)～(4)すべてに該当する人
(1)申請日時時点で浦添市に住民票がある人
(2)がん治療を受けた人または現に受けている人
(3)がん治療に伴う脱毛により医療用ウィッグを購入した人
(4)過去に他の自治体から同種の助成等を受けていない人
助成の対象 医療用ウィッグ


いて(全4回の第2回)
講師 宮國由紀江氏(国際中医薬膳師)
日時 11月17日(金)午後5時～7時
場所 喫茶「花うるし」
参加費 3千円(常設展観覧料、薬膳講義、試食含む)
申し込み うらびホームページまたは電話で受け付け。
■さんしん教室(12月開講)参加説明会
演奏体験とカリキュラムの説明を行います。
講師 玉城和樹氏(沖縄県立芸術大学 琉球芸能専攻OB会長)
日時 11月8日(水)午後7時～8時
場所 喫茶「花うるし」
対象 初心者・ブランクのある人など
申し込み うらびホームページまたは電話で受け付け。

浦添市立図書館
☎(876)4946

■休館日:毎週月曜日、23日(木)勤労感謝の日、30日(木)
■各イベント(要事前申し込み)
11月1日(水)各イベント前日まで電話・カウンターで受け付け。
■おはなしの部屋
「おはなしの木の会」による語り聞かせや、絵本の読み聞かせを行います。
日時 11月11日(土)午前11時30分～正午

(装着に必要な保護用ネット含む)
助成金額 購入費用の1/2を乗じた金額(上限2万円)

■産後ケア事業
助産師が家庭訪問等を行い、心身ケアや育児相談などを行ないます。
対象 産後1年未満の母親と乳児で、心身の不調または育児不安などがある人
利用料 自己負担あり(市町村民税非課税世帯、生活保護世帯は無料)



▲詳しくはこちら

浦添市立中央公民館
☎(879)5503

電話窓口対応は土日・祝日除く
午前9時～午後5時※各講座手話通訳、託児あり。
■スマホ教室(LINEとカメラの使い方)
LINEの友だち登録方法や、カメラを使ったさまざまな機能をもみながら学びます。
講師 スマホアドバイザー(認定講師)
日時 12月6日(水)午後2時～4時
場所 中央公民館3階ホール
対象 市内在住・在勤・在学の人

対象 4歳以上
■ボードゲーム会
ボードゲームを体験してみよう
日時 11月12日(日)午前10時～正午
対象 中学生・大学生(22歳まで)・小学生以下は要相談
■英語のおはなし会
浦添市国際交流員による英語の絵本の読み聞かせ
内容 SDGs
日時 11月14日(火)午後3時30分～4時
■にこにこ赤ちゃんおはなし会
絵本と手遊びを中心としたおはなし会
日時 11月17日(金)午前10時30分～11時
定員 先着10組
対象 0～2歳児とその保護者
■令和6年度雑誌スポンサー募集
「雑誌スポンサー制度」は、雑誌の購入費用を負担していただき、事業者などの名称を雑誌カバーに掲載するものです。
募集強化期間 11月1日(水)～令和6年1月30日(火)
対象 沖縄県内に事業所がある企業、商店、団体、組織
対象となる雑誌 図書館ホームページに記載している「雑誌スポンサー制度対象雑誌リスト」からお選びください。
申し込み 図書館ホームページから「雑誌スポンサー制度実施要項を確認の上、申込書を図書館に持参または郵送してください。」

対象 小学生以上
■市民協働・男女共同参画ハローモニセンター
☎(874)5711

■バリ舞踊ワークショップ(女性舞踊)参加者募集
「市民協働とまなびのフェスタ浦添2023」でバリ舞踊のワークショップを行います。インドネシアのバリの伝統文化に触れてみませんか。
講師 與那城常和子氏(沖縄県立芸術大学 非常勤講師)
日時 11月11日(土)正午～午後2時
場所 ハローモニセンターホール
対象 小学生以上
参加費 無料
定員 20人程度

マタニティスクール
食事と妊婦健診結果の関連性・食事の選び方・妊婦ジャケットの装着体験・赤ちゃん人形やフードモデル展示など。
対象 ▶妊婦さんとそのパートナー(市内在住者)
日時 ▶12月10日(日)午前9時～正午
場所 ▶保健相談センター
申し込み ▶11月10日(金)～24日(金)
※母子モアプリでの事前予約です。

乳幼児・ママさん健診【無料】
保健相談センター ☎(875)2100
各健診の対象者には通知書を送付しています。1歳6か月児健診は1歳9～10か月頃、3歳児健診は3歳9～10か月頃の案内になります。※コロナの影響で健診の案内が遅れています。最新の情報は市ホームページをご確認ください。

内容	日程	受付時間	場所
乳児健診(集団健診) 要予約	11月19日(日)	【前期】 3～4か月児	保健相談センター うらそえ子育て応援アプリ「母子モ」または電話で事前予約してください。
		【後期】 9～10か月児	
幼児健診(集団健診) 要予約	11月9日、16日、30日	1歳6か月児(全回木曜日)	午後1時15分～2時15分
		3歳児(全回水曜日)	
2歳児歯科健診(個別健診)	歯科医療機関に	市と契約している歯科医療機関	
妊婦歯科健診(個別健診)	問い合わせください		
産婦健診(産後8週以内)	医療機関に	市と契約している医療機関	

▲アプリダウンロードはこちら
※予約方法がLINEから「母子モ」アプリに変わりました。

●乳児健診では県薬剤師会によるお薬相談コーナーもあります。希望する人はお薬手帳を持参してください。
●産婦健診は、産後2週目と1か月頃の健診2回分が助成対象(上限額1回あたり5千円)。
●産婦健診、妊婦歯科健診の受診票は親子健康手帳交付時にお渡ししています。

ベビースクール(離乳食教室)
離乳食についての講話やデモンストレーションなど。
対象 ▶4～8か月の乳児を持つ保護者(市内在住者)
日時 ▶11月17日(金)午後1時～3時30分
場所 ▶保健相談センター
申し込み ▶11月14日(火)まで
※「母子モ」アプリでの事前予約です。

市民協働・男女共同参画ハローモニセンター
☎(874)5711

■バリ舞踊ワークショップ(女性舞踊)参加者募集
「市民協働とまなびのフェスタ浦添2023」でバリ舞踊のワークショップを行います。インドネシアのバリの伝統文化に触れてみませんか。
講師 與那城常和子氏(沖縄県立芸術大学 非常勤講師)
日時 11月11日(土)正午～午後2時
場所 ハローモニセンターホール
対象 小学生以上
参加費 無料
定員 20人程度

浦添市リサイクルプラザ
☎(861)3196

■休館日:毎週月曜日、3日(金)文化の日、23日(木)勤労感謝の日
■帯のリメイク「お正月用タペストリー」
日時 11月15日(水)正午～午後3時
参加費 100円
持ち物 袋帯か名古屋帯、帯締め、裁縫セット、目玉クリップ4個
定員 8人
■エコ体験フェア浦添市リサイクルプラザを楽しまよう(2日間)
時間 午前10時～午後3時
参加費 各講座、別途材料費
※提供品の持ち込みは両日休止
・11月18日(土)の体験講座
芝人形作り、木っ端で作ろう木のボールペン、ごみ収集車乗車体験(午後3時～4時※要予約)
・11月19日(日)の体験講座
おもちゃ病院、貝殻やサンゴでストラップやペンダント作り、布ぞうり作り、ペンがらステンシル、首里城破損瓦でシーサー作り※講座により要予約
・2日間共通イベント
香りを楽しむラベンダーサイエ作り、ダンボールコンポスト(美濃、手作り遊びコーナー)、フードドライブ(賞味期限が2か月以上残っている食材の寄付をお願いします)

11月12日(日)～25日(土)は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。
暴力は、性別や加害者・被害者の間柄を問わず、決して許されるものではありません。この運動を機に、あらゆる暴力の防止について考えてみませんか。
【パネル展】
期間 11月1日(水)～30日(木)
場所 市役所1階ロビー
(児童虐待防止パネル展と同時開催)

抽選日 11月21日(火)※当選者には後日連絡および館内張り出し

栄養士さんに聞きました



栄養士としての仕事は、献立を考えたり、調理環境の衛生管理などを行うほか、学校に出向いて食育指導をしています。

給食を安心安全に提供するのはもちろんですが、季節ごとの旬な食材や行事に関連した料理、普段から触れる機会が少ない郷土料理や伝統料理などもメニューに組み込んでいます。

食育の一環で、小学校の給食の様子を見て回る際に、おいしそうに食べている姿や「苦手だけど給食なら食べられた」と話しかけられたりすることもあり、食育がきちんと伝わっていて嬉しいです。



4 大きな鍋で調理します。1300人分の炒め物が調理できます。



1 しっかりと手洗いをします



2 野菜を洗うなど下処理をします



3 食べやすい大きさに切ります



7 おいしい給食



6 各学校に届けます



5 食缶などに分けて入れます

おいしい

学校の給食



写真：仲西中学校1年6組とJICA研修員の交流



写真：昭和34年パン給食がスタート！

子どもの成長を支える学校給食

美味しい給食推進事業

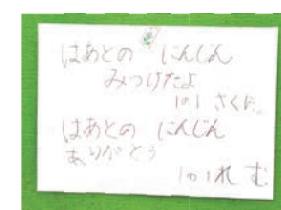
130年以上の歴史がある
学校給食

学校給食の始まりは明治22年の山形県で、生活が苦しい子どもに昼食を用意したのが始まりといわれています。浦添市は、昭和34年にパン給食が始まりました。現在は、栄養を考えた健康の保持・増進から、食の教育も加わり、さまざまな視点から子どもたちの成長を支えています。

給食を楽しみ時間に

学校給食は、みんなで一緒に楽しく食べてもらえるように、調理する側としても工夫を凝らしています。

例えば「宇宙食になったサバ缶」「キャベツのた」や「アーモンドフィッシュ」など、絵本に出てくる料理を出して本を通して給食を楽しんでもらったり、調理時間にゆとりがあるときに、食材をハート型などに切ったりすることもあります。



おいしい給食ができるまで

- 1 給食の献立を考える 浦添共同調理場に3人、当山共同調理場に2人いる栄養士で献立を考えます。①主食②主菜③副菜④牛乳・乳製品⑤果物と5つの料理グループがそろって、体に必要なエネルギーを取れるように作られています。
- 2 食材を注文する 献立をもとに、食材を発注します。
- 3 食材納品・検収 届いた食材に汚れがないか、異物が入っていないかなどを確認します。
- 4 下処理 食材を丁寧に洗い、調理に合わせて食べやすい大きさに切ります。
- 5 調理 食材を炒めたり揚げたり、和えたりします。
- 6 配缶 人数ごとの量に分けて、食缶などに入れます。
- 7 配送 各学校に届けます。
- 8 給食 おいしい給食が提供されます。
- 9 食器回収・洗浄・片付け・次の給食準備 各学校から回収してきた食器を洗い、片付けて次の給食の準備をします。

食育「野菜をたべよう」を聞いた子どもたちの感想

- ・給食センターの人たちが一生懸命作っているの、嫌いなものでもがんばって食べようと思った。
- ・苦手な野菜でも、ひと口でも挑戦して食べるようにしたい。
- ・好きなものと苦手なものを一緒に食べて克服したい。

私たちがつくっています！

浦添調理場は1日約7千食、当山調理場は約5千食の調理をします。食材に合わせて調理時間を調整したり、子ども達が食べる頃に食感が残るなど、細かい部分も気を付けながら調理しています。

栄養バランスを考えることも必要ですが、地産地消などの食育も大事にしています。給食が学校生活の中で楽しい時間になるように、これからも調理員一同、力を合わせておいしい給食を作ります！

学校給食の人気メニュー

- 1位 揚げパン
- 2位 カレーライス
- 3位 フルーツポンチ

人気No.1は「揚げパン」



令和5年度から「美味しい給食推進事業」が始まりました。物価高騰対策として保護者の負担を増やさずに公費で負担し、栄養バランスだけでなく、地元食材や県産品を活用しながら沖縄の食生活や歴史を学び、おいしくて、楽しく、元気が出る給食を目指しています。また、保護者の負担軽減のため、令和5年7月から令和6年3月までは学校給食費を免除しています。



8 浦添共同調理場の調理員の皆さん
9 浦添共同調理場
10 当山共同調理場





税金・保険・年金

11月・12月は市税徴収強化月間です

市では、11月と12月を「市税徴収強化月間」とし、滞納者に対して沖縄県と共に市税の徴収を強化しています。

市税は住み良い浦添市をつくるための貴重な財源です。市税の納め忘れがないか、ご確認ください。

■市税を滞納すると…

①延滞金・督促状
法律の定めにより督促状を送付します。また、延滞金が加算される場合があります。督促状の送付以降は、督促手数料100円と延滞金を本税と合わせて納めることとなります。

②納付の呼びかけ
うっかり忘れや、何らかの事情により納付できなかった場合を考慮し、文書・電話などによる自主納付の呼びかけを行います。

③財産調査
金融機関・勤務先・取引先などに対して、照会・調査を実施します。

④滞納処分の実施
納税の呼びかけにもかかわらず、滞り続ける場合は、差し押さえ財産の公允、差し押さえた債権の現金化を行い、滞納税に充当します。滞納処分は、滞納税がなくなるまで行われます。

■差し押さえ
土地、建物、預貯金、給与、生命保険、自動車、動産などの差し押さえを実施します。
※差し押さえに伴い、自動車等のミラーズロックやタイヤロックを実施することがあります。



▲滞納処分でミラーズロックをされた車

■換価・充当
差し押さえ財産の公允、差し押さえた債権の現金化を行い、滞納税に充当します。滞納処分は、滞納税がなくなるまで行われます。

■事情がある場合は相談を
病気や災害、事業の休廃業や失業による収入減少の影響など、やむを得ない事情により期限内の納付が困難な場合は、納税の猶予が認められることもあります。お早めに相談ください。
■市税の納付には便利な口座振

替をご利用ください。
一度手続きすると、毎年自動的に口座から引き落としされます。(口座解約などを除く)
①Web口座振替受け付け
「納税通知書等」「預金通帳」を準備の上、二次元コードから申し込みください。



▲Web口座振替受け付け

②金融機関での申し込み
「預貯金通帳」「通帳届出印」「納税通知書」を準備の上、口座振替をする金融機関で申し込みください。

ハイサイ歯科健診

沖縄県後期高齢者医療広域連合(事業課)
☎(963)8013

高齢者の口腔の健康を維持し、健康寿命を延ばすことを目的に、歯科健診を実施しています。受診券が届いた人は、記載された歯科医院に電話予約の上、受診してください。
受診期間 9月1日(金)～令和6年1月31日(水)まで
対象者 浦添市在住の人で、令和5年4月1日時点で75歳から79歳までの後期高齢者医療制度被保険者(ただし、要介護1から5の人、介護施設等に入所の人、長期入院者を除く)費用 無料(受診期間内1回限り)

暮らし・環境・福祉

沖縄盲学校高等部入試説明会

沖縄盲学校高等部入試係
☎(889)5375

沖縄盲学校では、高等部の普通科(普通高校に準ずる課程)、専攻科(①あん摩マッサージ指圧②はり③きゅうの職業教育のための課程)の入学説明会を実施します。
※視覚に障害をお持ちの人が対象です。
日時 12月7日(木)午後2時30分～3時30分
場所 沖縄盲学校4階会議室(南風原町兼城473)

子育て・教育

令和6年度浦添市育英会給付奨学生募集

令和6年度浦添市育英会給付奨学生を募集します。応募資格・内容など、詳しくは募集要項や市ホームページをご覧ください。
受付期間 11月1日(水)～30日(木)午前9時～午後5時(正

文化・スポーツ

ワカジーライトアップ

11月3日の文化の日にあわせて、浦添城内内最標高148mに位置する大岩「ワカジー」を、浦添市の発展・繁栄・安泰の願いを込めてライトアップします。近隣の市町村からも見えるので、ぜひご覧ください。
日時 11月3日(金)～5日(日)午後6時～10時



▲ライトアップの様子

オレンジリボンキャンペーン

浦添市では11月の児童虐待防止推進月間を、オレンジリボンキャンペーンとして、さまざまな取り組みを行います。

- 児童虐待防止パネル展
【日時】11月1日(水)～11月30日(木)
【場所】市役所1階 市民ロビー
「女性に対する暴力をなくす運動パネル展」と合同で開催。
- オレンジリボンキャンペーンPR
推進月間中に、オレンジリボンキャンペーンステッカーを貼った公用車が走ります。
- 児童虐待防止推進月間啓発イベント「第2回オレンジリボンたすきリレー沖縄2023」
子ども虐待防止の象徴でもある「オレンジリボン」をたすきに見立て、市内外をリレーします。
【日時】11月11日(土)午前9時30分～午後2時
【場所】児童虐待防止特別コース(全長約30Km)

11月は児童虐待防止推進月間です

■浦添市の状況
市では虐待相談件数が、令和4年度は51件、そのうち心理的虐待26件、身体的虐待15件、ネグレクト8件、性的虐待2件となっています。年齢別では未就学児23人、小学生20人、中学生7人、高校生1人です。

■虐待かも…と思ったらすぐにお電話ください
連絡は、直接虐待をしているところを目撃していない場合でもできます。おかしいと感じたら相談・連絡してください。連絡した人の秘密は守られます。間違っていたからといって責められたり、罰を受けることはありません。

- ・浦添市 家庭児童相談室 ☎(876)1707
- ・沖縄県中央児童相談所 ☎(886)2900/ホットライン☎189
- ・浦添警察署 ☎(875)0110 ※緊急性を感じたら☎110番

子育てについて悩んだときはLINEのチャットでも相談できます。

☎親のための相談LINE こども家庭庁

介護予防月間2023

11月は介護予防月間です。
市では、11月を介護予防月間として、さまざまな介護予防普及啓発イベントを実施します。健康で長生きするためには、元気なうちから介護予防に取り組むことが大切です。この機会に介護予防を始めましょう。

■対象者
浦添市にお住まいのおおむね65歳以上の人

参加費無料!
事前に申し込みください

※各会場定員に達し次第、受け付けを終了します。

イベント内容	日時	定員	場所	問い合わせ
ピラティス体操合同研修会	11月13日(月) 午後2時～3時30分	40人	保健相談センター2階	いきいき高齢支援課 予防支援係 ☎(876)1292
	11月14日(火) 午後2時～3時30分	40人		
介護予防月間パネル展	11月14日(火)～11月22日(水)		市役所1階 正面玄関横	

11月11日は介護の日です。 ☎介護保険料係 ☎(876)1291
介護についての理解や、介護サービス利用者とその家族、介護従事者を支援し、地域社会の支え合いや交流促進を目的に、地域密着型サービス事業所の活動紹介パネル展示および利用者が作成した作品を展示します。

期間 11月7日(火)～10日(金)
場所 市役所1階 正面玄関横

おきなわ国際協力・交流フェスティバル 2023

☎ JICA 沖縄 (876) 6000

世界の歌や踊りのステージ、県内国際協力・交流団体による出展ブース、外国人研修員との交流や多国籍料理など、世界が感じられるイベントをお楽しみください。
日時 11月25日(土)午前10時～午後6時
場所 JICA 沖縄
参加費 無料
来場は公共交通機関、またはサンエー経塚シテイ発の無料シャトルバスをご利用ください。



▲詳しくはこちら

浦添市文化協会第42回文化祭

☎ 浦添市文化協会 (878) 4553

美術館で、美術・写真・書道の展示やぶくぶく茶体験、てだこホール(小ホール)では、舞台や文芸・盆栽の展示、茶道呈茶があります。ぜひ、会場で文化協会会員の活動の成果をご覧ください。

場所 ①浦添市美術館②アイム・ユニバースてだこホール小ホール
日時 ①11月24日(金)～26日(日)②11月25日(土)～26日(日)
入場料 展示部門無料、舞台のみ1日500円(高校生以下無料)

第13回若手伝承者公演

☎ 国立劇場おきなわチケットカウンター (871) 3350

国立劇場おきなわでは、組踊研修生による第13回若手伝承者公演「組踊 賢母三遷の巻」を上演します。沖繩の伝統芸能、組踊の将来を担う若手伝承者達の舞台を、どうぞお楽しみください。
日時 11月25日(土)午後2時
場所 国立劇場おきなわ大劇場
料金 一般2千円/友の会1600円/学生千円

その他

競争入札参加資格審査申請の受け付け

☎ 契約検査課 (876) 1254

市の発注する業務について、令和6・7年度「物品・役務」および令和6年度「建設工事等」の入札参加資格審査申請受け付けを次のとおり行います。
※原則郵送での受け付けです。申請書等配布
市ホームページに掲載して

浦添市文化協会第42回文化祭

☎ 浦添市文化協会 (878) 4553

- ①物品の購入および賃貸借
 - ②印刷、清掃、警備、建物設備管理
 - ③建設工事(水道施設工事を含む)
 - ④測量および建設コンサルタント等業務
 - ⑤量水器購入
 - ⑥廃棄量水器売却
- 受付期間 12月1日(金)～21日(木) ※最終日消印有効
※物品・役務(定期登録)の有効期間は2年、建設工事等(追加登録)の有効期間は1年です。



▲詳しくはこちら

【浦添市共催】働く人の心の健康づくりと発達障がいへの理解

☎ 沖縄県女性就業・労働相談センター (941) 4750

誰もが思うかもしれない、職場での少し困ったことに対して仕事をうまく進めるための良い方法を見つけませんか?
第一部では「職場におけるストレスへの対応」、第二部では「職場における発達障がいへの理解」について講演します。
日時 12月6日(水)
①セミナー 午前10時～午後1時
②個別相談 午後1時～2時

場所 アイム・ユニバースてだこホール 多目的室2
講師 第一部 高良 恵利子氏 第二部 大兼 千津子氏
対象 労働者・興味のある人(支援員等含む)
費用 無料
申し込み 電話またはセンター窓口(要事前申し込み)
※求職活動実績対象
※託児あり。0歳～未就学児対象(11月28日(火)予約締切)

介護事業所説明会 in 浦添市

☎ ハローワーク那覇 職業相談第一部門 (866) 8609(41#)

介護職に興味のある人必見! 未経験でも参加OK! 介護事業所説明会を開催します。市内介護事業所がそれぞれの事業所の魅力を紹介し、参加事業所のほかに、パネル展示で参加している市内事業所もあります! どんなお仕事があるのか知りたい人、働いてみたい人、ぜひお気軽にご参加ください。
日時 12月1日(金)午後1時30分～3時
場所 市役所9階 講堂
参加 市内事業所3社(パネル参加6社程度)
対象 求職者・介護職に興味のある人
参加費 無料
定員 30人程度
申し込み 電話で申し込み
※求職活動実績対象

シルバー会員募集中!

11月・12月入会説明会のご案内

健康で働く意欲のある、60歳以上の皆さまの社会参加を応援します! まずは入会説明会へ!

日程 11/6(月)・15(水)
12/5(火)・15(金)

時間 午前10時～11時

場所 浦添市シルバー人材センター 会議室
(浦添市仲間1-10-7 浦添市社会福祉センター2階)

【問い合わせ】
公益社団法人
浦添市シルバー人材センター
☎(875) 1701

●主な仕事内容
屋内の軽作業
賞状の毛筆書き
植木や庭の手入れ
家事援助(掃除、留守番)

宝くじが地域のために

☎ 問い合わせ 市民生活課 ☎(876) 1248

県営港川団地自治会では、宝くじ助成金(※)を活用してパソコン・エアコン・卓球台などを整備しました。小さなお子さんからお年寄りまで、楽しく活動できるような地域づくりに活用されます。
※(財)自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業の一環として、コミュニティの健全な発展を目的とした、助成事業を行っています。

納税通知書等封筒の広告主募集

☎ 市民税課 (876) 1273

令和6年度に発送する浦添市の市県民税・軽自動車税(種別割)・固定資産税の納税通知書用封筒裏面(縦6cm×横8cm)約9万4千通
広告料の最低募集価格 6万5800円(税別)
募集方法 「申込書」(広告原稿)等を提出してください。
募集期間 11月1日(水)～22日(水)午後5時(必着)



▲詳しくはこちら

「2023年漁業センサス」の実施について

☎ 企画課統計係 内線2515、2516

農林水産省では、令和5年11月1日現在(流通加工調査は令和6年1月1日現在)の「2023年漁業センサス」を実施します。

この調査は、我が国の漁業の生産就業構造や水産物流通・加工業等の、漁業を取りまく実態を把握することを目的に、水産業を営む世帯・事業所を対象として、全国一斉に行う重要な調査です。調査をお願いする世帯・事業所には、10月下旬頃から県知事から任命された調査員が、調査書類の配布に伺います。回答は、簡単で便利なインターネットをお勧めします。
漁業の現状を知り、将来を考えるための大切な調査です。ご理解とご協力をお願いします。



▲詳しくはこちら

令和5年度沖縄県最低賃金改定

☎ 沖縄労働局 労働基準部賃金室 (868) 3421

沖縄県最低賃金は、令和5年10月8日から「896円」となりました。働くすべての労働者および使用者に適用されます。

確認しよう、最低賃金

事業場も、労働者も、お互いに、

沖縄県 最低賃金 **896円** (43%UP)

サンレー 紫雲閣

中央紫雲閣 〒901-2102 沖縄県浦添市前田2丁目15番1号 Tel. 873-3000

那覇北紫雲閣 〒900-0004 沖縄県那覇市銘苅3丁目22番地 Tel. 865-3030

会館葬、お寺葬、自宅葬、互助会会員、宗派に関わらずご利用いただけます。
広告掲載に関するお問い合わせは、株式会社 F.T.K印刷 ☎(878) 1877

最大 65% OFF

システムキッチンが ショールームへ GO!

その他商品も 50% 以上 OFF 多数!!

水まわり専門リフォーム ☎ 098-987-6305
リフオった 浦添市伊祖 2-15-8-1

レンタル 工具 始めました!

メイクマン 検索

楽しいイベントやお得なキャンペーンをチェック!

料金表

浦添本店 浦添市城間 2008番地 ☎ 098-878-2777

保留地販売のお知らせ

《浦添南第一土地区画整理事業地内》

問い合わせ 都市建設部 区画整理課
換地清算係 ☎(876)1242

浦添南第一土地区画整理事業地内にある保留地を、競争入札により販売します。今回販売する保留地の概要は以下のとおりです。詳しくは浦添市ホームページまたは浦添市区画整理課窓口でご確認ください。

※入札参加には住所登録等の参加要件があります。

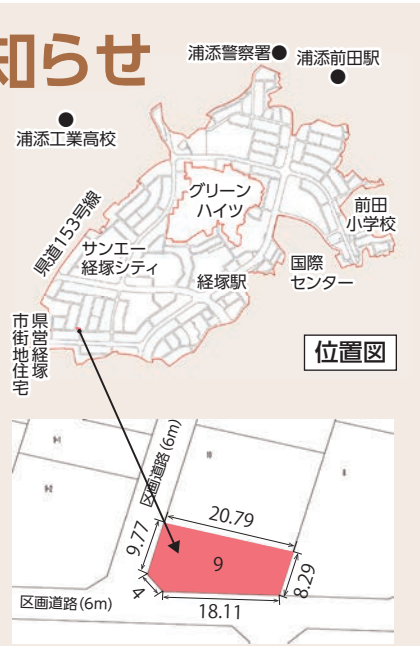
街区	画地	地積	最低制限価格
74	9	216 m ² (約65 坪)	37,352,448 円

■受付期間 / 11月1日(水)~30日(木)

窓口での申し込みは平日午前9時~午後5時(電話受け付け不可)

■入札予定日 / 12月11日(月)

- ・時間や場所については申込者に後日連絡します。
- ・入札日は変更となる場合があります。



※図の寸法は計画辺長です。販売は現状優先となります。

【短期任用】会計年度任用職員
員の募集
契約検査課
☎(876)12544

入札参加資格審査申請の受付業務を行う、会計年度任用職員を募集します。

募集職種 一般事務
任用期間 12月1日(金)~令和6年2月29日(木)
募集人数 2人



詳しくはこちら

募集期限 11月17日(金)まで
申込方法 任用申込書提出
提出先 契約検査課窓口(郵送可)

※勤務条件など、詳しくはホームページをご覧ください。

浦添市 2024年 1月5日(金) 新年祝賀会

時間 午後3時~4時30分
場所 ANA ARENA 浦添 (浦添市民体育館)
参加費 2,500円 ※前売り・当日同額【現金支払いのみ】

参加チケット【販売期間】2023年11月1日(水)~2024年1月5日(金)
祝賀会名簿への名刺掲載は12月1日(金)までに名刺をご持参のうえチケットをお求めください。
【販売場所】市役所4階秘書課、浦添商工会議所総務課、または協賛団体の代表者からご購入ください。

浦添商工会議所 ☎877-4606
浦添市役所秘書課 ☎876-1255

市役所内「地域若者サポートステーション相談窓口」
地域若者サポートステーション琉球
☎(917)2086

働きたいけど、「どうしていいかわからない」「自信がない」「そんな人のために、自分にあったペースで、一歩ずつ前に進むことを丁寧にサポートします。」

日時 11月28日(火)午後2時~5時 ※毎月第4火曜日
場所 市役所1階ロビー(市民相談室向かい側)

対象 15歳~49歳
※保護者や学校関係者、支援機関関係者からの相談にも応じます。

費用 無料

ミドル世代対象！合同企業説明会
ハローワーク那覇 職業相談第1部門
☎(866)8609(41#)

雇用環境が厳しい時代に就職活動を行い、今も不安定な仕事に就いている就職氷河期世代を対象に、合同企業説明会を開催！就職氷河期(ミドル)世代を正社員として積極的に採用する市内企業が参加します。ぜひこの機会に、ご参加ください。

日時 11月16日(木)午後2時~4時(午後1時30分受付開始)
場所 アイム・ユニバースてだこホール 市民交流室

対象 概ね35歳~55歳までの求職者
参加費 無料(ハローワークでの求職登録が必要です。)

「アメリカで沖縄の未来を考える」(TOFU)プログラム
外務省沖縄事務所「アメリカで沖縄の未来を考える」プログラム係
☎(860)36111

外務省では国際社会で活躍する人材の育成を目的に、沖縄の将来を担う高校生・大学生等を米国に派遣し、現地での交流プログラム参加者を募集しています。

参加を希望する人は募集要項を熟読し、申し込みください。
締切期限 11月30日(木)
※問い合わせ・申し込みは外務省沖縄事務所にご連絡ください。

▲ホームページはこちら
▲申し込みはこちら

沖縄本島中南部都市圏
パーソナリティ調査の
回答はお済みですか？

■10月から11月にかけて実施される調査
■9月下旬より対象者へ順次「郵送」で依頼
■中南部にお住まいの約10万世帯が対象

沖縄県 都市計画・モノレール課

多重債務無料相談窓口
沖縄総合事務局財務部
☎(866)5070

債務整理方法や債務整理への不安など、借金に関する悩みについて個別相談を受け、解決に向けたアドバイスをします。家族からの相談も可能です。

※秘密は厳守されます。
借金の返済等にお困りの人は、まずは電話でお気軽に相談ください。

日時 平日午前9時~正午、午後1時~5時
費用 無料

都市計画マスタープラン改定・立地適正化計画策定に関する「アンケート調査」実施と「市民ワークショップ」開催
都市計画課都市計画係
☎(876)1244

市では現在、「都市計画マスタープラン」の改定と「立地適正化計画」の策定に取り組んでいます。

多岐な課題と市民ワークショップ
【第1回目】
テーマ 地域の魅力と課題
対象区域 市内全域
日時 11月19日(日)午後2時~4時、11月20日(月)午後7時~9時 ※いずれかで申し込みください。

【第2回目】
テーマ 地域が目指すまちづくり像
対象区域 市内各地域を3ブロックに分けて開催
日時 11月27日(月)~29日(水) 午後7時~9時
場所 市役所9階講堂
募集人数 各回50人程度
申込方法 電話またはメール
※詳しくは二次元コードからご覧ください。

編集後記

だんだん大人になるにつれ、何でも食べられるようになった私。母とまじり、小さい頃は何も食べてくれないか。給食の時も、食は細い私ですが、持久力にも心のゆとりにも食べることが大事だと感じます。食べることに楽しさを感じて、幸せを感じて、食べているんだなと感じました。(大城)

子育て支援の取材をしました。子どもたちの笑顔もですが、印象的だったのがお母さん同士や、保育士さんとやり取りする様子。リラックスして柔らかい表情で話している。引越してきたばかりの人や身が近くにいる人も多く、安心して集える場にもなっているんだなと感じました。(大城)

歯 磨きにかかる時間が世界一長いと言われる日本ですが、虫歯の本数は世界と比較してもあまり変わらないようです。きちんとしたケアを知らず、定期的な健診を受けることが予防になります。体や心の健康を保つためにも、歯磨き習慣を見直してみませんか？(田中)

秋 といえば、よく「○○の秋」というフレーズを聞きますが、みなさんの○○は何が当てはまりますか？私は、やっぱり食欲の秋。いつまでも自分の歯でおいしいものを食べたいので、今日も念入りに歯磨きします☆(伊志嶺)

浦 添市民でありながら、大イベントのトのてだご祭り。日々の参戦です。毎年家から見ていた花火が会場で見られます。例年とは違った祭りを楽しみたい。広報のカラマンとして、素敵なシーンをカメラに収めたいです！(倉里)

てだごまつりが終わるとなんか、グッと季節の変わり目と人恋しくなる。そんな感じがします。またこの季節、体調をわさないように調整しながら年末年始に向けてぼくっりとお過ごしください。僕の好きな鍋の時期がくるぞー！(倉里)

「相続の相談がしたい。できればいつもの街で」
なんでも話せる 無料相談会 はじめました。
11月11日 11月18日 11月25日 土
弁護士 琉球法律事務所 那覇本店
那覇市牧志2丁目16番46号 タカランマンション1201号室
予約は24時間いつでもお電話。詳しくはこちら 琉球法律事務所 無料相談会
ご予約: 0120-927-122 予約受付時間 平日 9:00~17:30

2023.12 NEW OPEN
浦添市前田に新築移転オープン
社会医療法人 仁愛会
浦添総合病院 看護師・病院介護士 募集中!
☎ 070-5530-8885 (採用担当:上原) ※無資格者でも応募可

そらうみ法律事務所 SORAUMI LAW OFFICE
相談料 30分 3,300円
離婚・相続・不動産・借金等、お気軽にご相談ください
沖縄弁護士会所属 弁護士 鈴木 穂人・弁護士 長尾 大輔
浦添事務所 〒901-2102 沖縄県浦添市前田1061番地グランドウォール・グスク3号室
tel. 098-988-0217 fax. 098-988-0219 「浦添 弁護士」で検索

公園管理スタッフ講習
期間: 11月15日(水)~17日(金)
開催地: 那覇市 / 受講料: 無料
浦添市内にお住まいでシルバーセンターで就業を希望する60歳以上の方 お問合せ下さい!
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
浦添市伊祖1-33-1 TEL(098)871-0330



30周年
ハーモニーセンター
まなびフェスタ

まなぶ・つながる・うごきだす

市民協働とまなびの

フェスタ浦添 2023

11月 11日(土) 12日(日) 正午～午後6時 場所：浦添市ハーモニーセンター

入場無料

まなび 活動発表 活動紹介 出張販売



問い合わせ ▶ 市民協働・男女共同参画課 ☎ (874)5711 ✉ siminkyodo@city.urasoe.lg.jp



詳細はこちら

Hommage to Ryukyu lacquerware

令和5年度第2期常設展

”オマージュ (hommage) フランス語で尊敬・敬意・賛辞の意味”

時代を経て受け継がれたモノはどれも魅力にあふれ、何かを語りかける力があります。

令和5年 **9/30**(土) ~ 令和6年 **1/28**(日)

開館時間 午前9時30分～午後5時(金曜日は午後7時まで)
※入館はいつでも閉館30分前まで

休館日 月曜日(祝日は開館)、年末年始(12/29~1/3)


観覧料 一般300円(200円)/65歳以上240円(160円)
大学生200円(130円)※高校生以下無料

※()内は浦添市民適用料金
※障がい者手帳をお持ちの人無料 ※20人以上の団体割引あり
※モノレール1日乗車券利用者、SNS発信者は団体料金あり



オマージュ・
琉球漆器

浦添市美術館
URASOE ART MUSEUM
☎ (879) 3219



ホームページ▶

飾りがない漆芸品 三線を考える

～ウチナンチュがオマージュしてきた形の美と音の妙～

日時: 令和6年1月21日(日)午後2時～4時

場所: 美術館講堂 定員: 先着40人(要予約)

申し込み: 11月28日(火)から電話受け付けスタート

※終了後に三線の音色を聴くイベントもあります(30分程度)

※手話通訳を希望する人は1月7日までに美術館(受付・メール・電話)まで申し込みください


アーティスト・トーク

映像「リクリエイト：琉球漆器」大山健治氏(美術家・映像作家・沖縄国際大学講師)によるトークをお楽しみに!

日時: 11月12日(日)午後2時～3時 (申し込み不要)

場所: 常設展示室

お持ちの不動産を弊社が直接買取致します!!



直接買取、だから安心!

早めに売却したい

調査から売却まですべてお任せしたい

周りに知られたくない

お支払い最短

5日

仲介手数料

不要

訳あり物件


相談可

軍用地

も対応

査定無料！お問合わせはこちら ▶ **てるまさリース** TEL. 098-943-4355

那覇市泉崎1丁目12番15号 平日9:00～17:00(土曜日・日曜日・祝日・年末年始はお休み)



こちらから