

9月

令和4年(2022年)

No.210

あき



盛岡市

盛岡さんさ踊り

まちの話題 p2~3
盛岡市友好都市提携 10周年 p4
世界のうるまんちゅ交流事業 p5
うるま元気応援プラン p6~7
マイナポイント/マイナンバーカード p8~9
うるま AI チャットボット p10

市議会議員選挙 p11
うるみん新聞 p12~14
保健だより p15
としょかんだより p16
ゆらてく通信 / 市営住宅入居者募集 p17
ちゃーがんじゅーだより p18

支え合いの制度 国民健康保険 p19
年金だより p20
くらしの情報 p21~27
こどもステーションOPEN! p28



6/13 より良い社会づくり、地域社会発展のため 包括連携協定締結式



市は、明治安田生命保険相互会社と、相互の連携・協力を図る目的で包括連携協定を締結しました。

この連携協定により、それぞれが有する人的・物的・知的資源を有効に活用し、市民サービスの向上を図り、より良い社会づくりならびに地域社会発展への貢献に寄与します。

7/14 支えあう 住みよい社会 地域から 民生委員・児童委員 委嘱状伝達式



民生委員・児童委員として、新たに宮平園恵氏（松島区：前列左）、仲西弘造氏（宮里区：前列右）、宮里洋子氏（喜仲区）が厚生労働大臣の委嘱を受けました。

民生委員・児童委員は地域の身近な相談相手であり、相談内容に応じて各機関と連携し、様々な支援サービスへの橋渡し役として活動しています。

7/12 海での事故や予防を学ぶ 「水の安全に係る教室」特別授業



市教育委員会では、与勝第二中学校（7月12日）および与那城小学校（7月20日）において、夏休みを前に児童・生徒の水に係る事故ゼロを目指すため、中城海上保安部から講師を招聘し「水の安全に係る教室」を開催しました。

7/14 市内農家が優良賞に輝く！ 第15回沖縄県マンゴーコンテスト



7月8日に開催された「第15回沖縄県マンゴーコンテスト表彰式」において、30点の出品の中から本市田場の新垣智也氏が優良賞（県果実フェスティバル実行委員会会長賞）を受賞いたしました。

中村市長は「栽培管理も大変だと思いますが、これからも美味しいマンゴーを生産してください」と激励しました。

7/21 優れた技術と地域への取り組みを評価 令和4年度 優秀建設工事表彰式



市が発注し令和3年度に完成した建設工事において、特に優秀な工事と認められた建設業者に対し、表彰状が贈られました。

中村市長は「施工に対する情熱と技術向上へのご努力に敬意を表し、益々のご精進を期待申し上げます」と激励しました。

7/25 五年に一度の「和牛のオリンピック」 第12回全国和牛能力共進会出場報告



10月に鹿児島県で開催される「第12回全国和牛能力共進会」へ、県代表として本市から5農家5頭の和牛の出場が決まったため、出場農家と関係者らが市役所を訪れ中村市長に報告を行いました。

同大会は「和牛のオリンピック」とも呼ばれ、全国各地の農家と和牛が一堂に会し、改良の成果や飼養管理技術を競う共進会です。



7/25 心を一つに、ライバル倒し全国へ!! 川崎バレーボールクラブ優勝報告



6月26日に開催された、第42回全日本バレーボール小学生大会沖縄県大会（女子の部）において、優勝を果たした川崎バレーボールクラブが、市役所を訪れ県大会優勝と全国大会出場の報告を行いました。

今大会の優勝により8月に東京都で開催される全国大会へ県代表として派遣されます。

7/26 勝連双葉 52チームの頂点へ!! 中部北支部学童軟式野球新人大会優勝!



4月17日、52チームが参加して行われた第14回中部北支部学童軟式野球新人大会（第1回東浜巨杯）において、優勝を果たした勝連双葉（勝連小）が、市役所を訪れ大会優勝と派遣決定の報告を行いました。

今大会の優勝により8月に兵庫県淡路島で開催される大会に派遣されます。

7/26 日本人初となる銅メダル獲得! トランポリン・タンブリング競技成績報告



男子タンブリング競技の又吉健斗選手（具志川東中出身）が6月にポルトガルで行われたトランポリンワールドカップにおいて、日本人初の銅メダルを獲得。また7月にもアメリカで行われた国際総合大会「ワールドゲームズ」においても、同大会種目で日本人初の4位に入賞したとして、市役所を訪れ喜びの報告を行いました。

8/5 安心安全で美味しい給食を提供 市立学校給食センター与勝調理場落成式



8月5日、旧与勝消防署跡地において、市立学校給食センター与勝調理場の落成式が行われました。当調理場は、老朽化している与那城学校給食センター、与勝学校給食センターと、勝連学校給食センターの3調理場を統合する施設として、与那城・勝連地区の小学校6校、中学校3校、幼稚園5園に毎日約3,300食の給食を提供します。

8/5 初の全国制覇へチーム一丸!! やんちゃドッジボールクラブ優勝報告



7月2日に開催された、第31回全日本ドッジボール選手権沖縄県大会予選において、優勝を果たしたやんちゃドッジボールクラブが、市役所を訪れ県大会優勝と全国大会出場の報告を行いました。

今大会の優勝により8月に茨城県で開催される全国大会へ県代表として派遣されます。

8/16 カーボンニュートラル実現に向け 包括連携協定締結式



市は、(株)りゅうせき、沖縄トヨタ自動車(株)、昭和化学工業(株)の4者で、持続可能なまちづくりを実現するため、カーボンニュートラルに関する取り組みを目的とした、包括連携協定を締結しました。

この連携協定により第二次総合計画の基本目標のひとつである「環境に負荷の少ない循環型社会の形成」を目指します。

うるま市・盛岡市 友好都市提携10周年

7月31日、うるま市と岩手県盛岡市が「友好都市」となって今年で10周年を迎えることから、盛岡市で記念碑の除幕式が行われました。

記念碑は盛岡駅前「滝の広場」に建立され、除幕式には中村市長をはじめ市の関係者も出席しました。

うるま市と盛岡市は、平成19年に盛岡市を舞台にしたテレビドラマに本市出身の比嘉愛未さん^{ひがまあいみ}が出演したことをきっかけに交流の輪が広がり、平成24年に「友好都市提携」を締結しました。中村市長は「10年にわたり経済や教育、スポーツの交流を重ね、今年度から両市の職員派遣事業もスタートしました。今後も両市の友好の絆がより一層深まることを期待しています」と、あいさつを述べました。



石碑は勝連城がモチーフになっており、土台はうるま市の青い海と白い砂浜をイメージしています。

友好都市提携10周年記念イベント



うるま市・盛岡市友好都市提携記念碑除幕式



「盛岡さんさ踊り」パレードに参加したうるま市訪問団



「伝統さんさ踊り競演会」での田場・龍神伝説 琉球一般公募により参加したうるまさんさ踊り隊のみなさん獅子団による演武



パレードの先陣を切って、力強く踊る天願区青年会

盛岡市ってどんなところ？

岩手県の県庁所在地である盛岡市は、人口約29万人、面積886.47平方キロメートルの、北東北をリードする中核市です。

盛岡市は、全国に誇る麺文化のまちで、「盛岡冷麺」、「盛岡じゃじゃ麺」、「わんこそば」は盛岡三大麺として有名です。伝統的工芸品である南部鉄器は海外からも注目されています。また、8月に行われる夏祭り「盛岡さんさ踊り」は、盛岡の夏の風物詩となっています。

魅力あふれる盛岡を訪れてみてはいかがでしょうか。



盛岡冷麺



盛岡じゃじゃ麺



わんこそば



南部鉄器



「盛岡さんさ踊り」

独特の衣装とリズム、振りの伝統さんさ踊りや彩り鮮やかな花車がパレードを盛り上げます。

世界のうるまんちゅ



Worldwide Urumanchu Exchange Project 交流事業2022

(美ら島おきなわ文化祭 2022 共同開催事業)

世界のうるまんちゅ交流レセプション開催

11月2日(水) 午後5時～7時 石川多目的ドーム

第7回世界のウチナンチュ大会にあわせ来県されるうるま市に所縁(ゆかり)のある海外県系人の皆さまとの交流レセプションを開催します。参加をご希望する方は事務局に必ずお申込みくださいますようお願いいたします。

【入 場】無料

【申込期限】9月7日(水)～10月7日(金)

【申込方法】電話またはメールにて受付

(①氏名、②市内 or 市外、③市内の場合字名をお伝えください)



各種イベント等の開催、屋台等の出店も予定しております。

※諸事情により変更となることもございます。詳細については、随時HPを更新いたします。

世界のうるまんちゅおよび美ら島おきなわ文化祭合同パネル資料展

10月1日(土)～11月6日(日)

あまわりパーク歴史文化施設 企画展示室(入場無料)



文化芸術の花 咲いわり
美ら島おきなわ文化祭2022
第37回国民文化祭 第22回全国障害者芸術・文化祭
令和4年10月22日(土)～11月27日(日)

うるま市をはじめ県内各地からの海外移民の時代背景や移民先での生活の様子、世界のウチナンチュの絆の強さや現在のうるま市の伝統芸能について、貴重な写真や資料をまじえてご紹介いたします。

通訳ボランティアを募集!

応募者と協議のうえ、本実行委員会が実施するイベント等へ配置します。

【対 象】満18歳以上でボランティア活動に意欲があり、英語、スペイン語、ポルトガル語、その他の言語において日常会話以上の通訳ができる方。

【募集期限】9月22日(木)

【申込方法】市民協働課にて配布する「通訳ボランティア名簿登録申請書」を

提出してください。 ※本申請書は、市ホームページからもダウンロードできます。



【お問合せ】世界のうるまんちゅ交流事業実行委員会事務局(市民協働課内)

☎ 973-5487 FAX: 923-7186 E-Mail: urumanchu@city.uruma.lg.jp

プラン (第2弾)



物価の上昇により閉塞感や不安感が...

そんな思いを込めて新型コロナウイルス対策関連の事業を実施します。

子育て世帯生活安定給付金給付事業

先行して実施している「令和4年度低所得の子育て世帯生活支援特別給付金」に該当しなかった住民税課税世帯の子育て世帯に対し支援を実施します！

給付額

児童一人あたり **2万円**



支給開始時期 9月下旬～

対象児童 平成16年4月2日～令和4年3月31日までに出生した児童（特別児童扶養手当の対象児童は、平成14年4月2日～令和4年3月31日までに出生した児童）

申請期間 9月1日～12月28日

申請が必要な方、申請が不要な方がいらっしゃいます。詳しい要件等はホームページをご覧ください。



所得制限は行わず、幅広く実施します！

申 問 こども家庭課 ☎ 923-4075

新生児子育て世帯応援事業

コロナ禍に加え、物価高騰等の影響で様々な不安がある中、新生児の子育てをスタートさせる世帯の家計を応援するため、新生児一人当たり5万円の応援金の給付を行います。

給付額

新生児一人あたり **5万円**



申請開始時期 11月初旬～

対象児童

令和4年4月1日～令和5年3月31日までに出生した子

申請・受給対象者

対象児を養育し同居している父母等で、申請日に本市に住民登録のある方

※令和5年4月1日以降の出生者・転入者は対象外となります。あらかじめご了承ください。

申請方法

申請書の郵送または窓口へのご提出

申 問 こども政策課 ☎ 923-7624

観光・物産事業者支援事業

新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受けている観光関連事業者の事業の維持・成長と、市の認知度向上・観光誘客拡大を図ることを目的に、魅力のPRや、観光・特産品等の需要拡大キャンペーンを実施します！

1. うるま感動キャンペーンの実施

2. 観光モニターツアーの実施

3. 観光プロモーション動画の作成・PR

うるま市の宿泊・観光施設・体験プログラムを県民特別料金にてご利用できます！支援事業を活用してみんなで応援しよう！



11月頃
開始予定

問 観光振興課 ☎ 923-7612

地域消費拡大事業

地域の賑わいや活力の創出を図り、消費喚起を促すためスタンプラリーの開催と併せて、市内通り会が行う地域経済活性化の取り組みを支援します！

内 容

①市内店舗等におけるスタンプラリーの実施
うるま市でお買い物をして、うるまの魅力が詰まったじょーとーむん（例：宿泊券、特産品、商品券等）をプレゼント！

②市内の通り会が実施する地域経済活性化の取り組みを支援（地域を盛り上げるお祭り、スポーツ・音楽等のイベントや企画等）

詳細は、市商工会ホームページまたは市ホームページをご覧ください。

問 ①市商工会石川支所 ☎ 964-3104

②市商工労政課 ☎ 923-7634

うるま元気応援



長期化するコロナ禍に加え、原油価格の高騰、皆様の日々の生活を応援し、元気いっぱいのうるま市にしたい!

事業名	事業内容	担当課名	連絡先
学校給食食材支援事業	学校給食の提供において、高騰する給食材料費を援助し、給食の質・量を保つとともに、給食費の値上げを抑制し、保護者の負担軽減を図る。	学校給食センター	973-1111
私立認可保育所等食材料費負担軽減事業	私立認可保育所等の給食提供において、高騰する給食材料費を援助し、給食の質・量を保つとともに、給食費の値上げを抑制し、保護者の負担軽減を図る。	保育こども園課	973-5427
認可外保育施設食材料費負担軽減事業	認可外保育施設の給食提供において、高騰する給食材料費を援助し、給食の質・量を保つとともに、給食費の値上げを抑制し、保護者の負担軽減を図る。	保育こども園課	973-5427
放課後児童クラブ等食材料費負担軽減事業	放課後児童クラブ等の軽食等提供において、高騰する食材料費を援助し、軽食等の質・量を保つとともに、軽食費の値上げを抑制し、保護者の負担軽減を図る。	こども家庭課	973-4983
家畜飼料価格高騰緊急対策事業	飼料価格の高騰が続いている中、うるま市内に畜舎を有する市内畜産農家に対し、経営の安定化を目的として飼育頭数に応じた支援金の給付を行う。	農政課	923-7607
肥料価格高騰緊急対策事業	肥料価格の高騰が続いている中、うるま市内に農地を有する市内農家に対し、経営の安定化を目的として価格高騰分に対する支援を実施する。	農政課	923-7607
花き応援事業	結婚式や葬儀などの縮小により消費が低迷している花き農家を応援するため、うるま市産花きのPR事業を実施する。	農政課	923-7607
漁船燃料補助事業	コロナ禍による原油価格・物価高騰等の影響を受けている漁業従事者支援を目的として、漁船燃料補助事業を実施する。	農水産整備課	923-7622
運送事業者経営安定支援金給付事業	燃料価格高騰による運送事業者の事業継続と経営維持を支援するため、支援金の給付を行う。	産業政策課	923-7611
福祉サービス事業所等運営支援給付金給付事業	コロナ禍に加え、物価高騰等の影響を受けている市内の障害者・高齢者福祉サービスを提供する社会福祉事業所等に対し、安定的な事業運営を図るため支援を行実施する。	福祉政策課	989-0203
路線バス事業者応援給付事業	バス利用者が減少する中、さらに燃料費高騰の煽りを受け、高騰分をすぐさま運賃に転嫁できない路線バス事業者に対し、運行継続のため支援金の給付を行う。	都市政策課	923-7620
津堅島フェリー車両運搬費支援事業	本市津堅島において、コロナ禍の影響を受ける事業者、島民等の総合的な支援を実施するため、渡航に係る車両運搬費用の補助を実施する。	都市政策課	923-7620
島しょ地域タクシー配車支援事業	コロナ禍の影響により、利用者の落ち込み・燃料費の高騰等の経営負担を有するタクシー事業者に対し、島しょ地域への配車に対する補助及びタクシーチケットの配布を行い、営業持続及び利用促進を図る。	都市政策課	923-7620



力を合わせ、共にコロナ禍を乗り越えましょう!

7月19日、新型コロナウイルスの影響をうけている市民や市内事業者に向けた「うるま元気応援プラン(第2弾)」17事業を発表しました。

詳しい内容は、市ホームページからもご覧になれます



マイナンバーカードを使って申込みすると

マイナポイント
第2弾
実施中!!

最大 **20,000円分**



のポイントがもらえる!

1

マイナンバーカードの新規取得等で

5,000円分

ポイントがもらえる!

+

2

健康保険証としての利用申込みで

7,500円分

ポイントがもらえる!

+

3

公金受取口座の登録で

7,500円分

ポイントがもらえる!

2022年1月1日から実施中

6月30日からポイントの申込み受付・付与を実施中

マイナポイント第2弾対象のマイナンバーカードの申請期間は、9月末までとなりますのでお早めに!

3つの方法・場所で申込みできます

24時間、申込み可能です!

スマートフォン



マイナポイントアプリ
をダウンロード



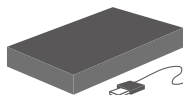
- マイナポイントアプリ対応のスマートフォン機種は下記のQRコードからご確認ください。



パソコン



+
カードリーダー



マイナポイント予約・
申込サイトを検索

マイナポイント予約・申込サイト



- 「マイキー ID作成・登録準備ソフト」をインストールしてください。
- マイナンバーカードに対応したカードリーダーが必要です。

お近くのコンビニやスーパーでも
手続きできる
マイナポイント手続きスポット!



セブン銀行ATM



au

docomo

SoftBank

AEON



YAMADA

郵便局

一部、対応していない市町村や店舗もあります。



マイナポイント
手続きスポットには
必ずこのマークが掲示
されています。



マイナポイント申込みの
詳しい流れはこちらから
確認できます!

スマートフォン、
パソコンで申し込む方



手続きスポットで
申し込む方



*マイナポイントを受け取るには、マイナンバーカードを取得する必要があります。

お近くの

ケータイショップで

マイナンバーカードの交付申請をサポートします！

ケータイショップでマイナンバーカード申請を
オススメする3つの理由

1

手ぶらで
OK!

2

丁寧に
ご案内

3

すぐに
完了

手続きは
無料です



QRコード付き交付申請書をお持ちの方も、お持ちでない方も、スマホをお持ちでない方もショップスタッフが申請完了までしっかりサポートさせていただきます。

申請手続きが完了したら、あとは市役所からの交付通知書（ハガキ）を待つだけ。

★ケータイショップで申請いただいてから通知書が届くまでおおむね1ヶ月程度要します。

★QRコード付き交付申請書をお持ちいただいた場合、マイナンバーカードが早く交付されます。

交付通知書（ハガキ）が届いたら、マイナンバーカードを市役所に受け取りに行きましょう。

★事前に予約が必要です 【うるま市マイナンバーカード交付窓口：098-989-5410】



《受け取り時にお持ちいただくもの》

- 交付通知書（ハガキ）
- 通知カード（お持ちの方）
- 住民基本台帳カード（お持ちの方）
- 本人確認書類（2点）

※必ず本人様が窓口へお越しください。15才未満の方は法定代理人の方と一緒にお願いする必要があります。

うるま市内対象店舗	営業時間	定休日
ドコモショップ具志川えす店	午前 9時～午後6時	第2木曜
ドコモショップサンエー石川シティ店	午前 10時～午後8時	無休
ドコモショップみどり町店	午前 10時～午後7時	第3水曜
ドコモショップうるま州崎店	午前 10時～午後7時	第3火曜
a u ショップ 具志川赤道	午前 11時～午後7時	年中無休
a u ショップ サンエー石川シティ	午前 10時～午後9時	年中無休
a u ショップ 石川中央	午前 11時～午後7時30分	年中無休
a u ショップ イオン具志川	午前 10時～午後9時	年中無休
a u ショップ サンエー具志川メインシティ	午前 10時～午後8時30分	施設営業に準ずる
a u ショップ サンエー与勝シティ	午前 10時～午後8時	施設営業に準ずる
a u ショップ みどり町	午前 11時～午後7時	年中無休
UQ スポット サンエー石川シティ	午前 10時～午後9時	施設営業に準ずる
UQ スポット サンエー与勝シティ	午前 10時～午後7時30分	施設営業に準ずる
ソフトバンクABLOうるま	午前 10時30分～午後7時	
ソフトバンクうるま石川	午前 10時30分～午後7時	
ソフトバンクみどり町	午前 11時～午後8時	

総務省委託 マイナンバーカードに係る申請サポート事業 共同事業体



役所に聞きたいことがあるのに、

土日や夜は

閉まってるじゃ

ないか!!

平日は仕事だし…

うるま市民なら

AIを使えよ…

[タイトル：ブラックジャックによるしく 著作者名：佐藤秀峰]

人工知能が24時間365日対応。

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点からも、来庁前にご活用ください。

AIチャットボット

人工知能があなたの質問に答えます。



ご利用は、市公式LINE

対象分野

新型コロナ関連 / 引越し・各種証明 / ごみの出し方

※まだAIは勉強中です。お答えできない質問もございますので、ご了承ください。

問合せ先 秘書広報課 ☎973-5079

うるま市議会議員選挙投票日

10月2日(日)

午前7時～午後8時

市議会議員選挙は、9月25日に告示、10月2日が投票日です。この選挙は、向こう4年間、私たちの声を直接市政に反映させる代表を選ぶ大切なものです。必ず投票にいきましょう。

【うるま市議会議員選挙 期日前投票所一覧】

期日前投票場所	投票ができる期間及び時間
選挙管理委員会事務局 (本庁舎西棟地下)	9月26日(月)～10月1日(土) 午前8時30分～午後8時
石川保健相談センター	9月26日(月)～9月30日(金) 午前9時30分～午後7時
勝連シビックセンター	
与那城地区公民館	

※本庁舎と他の投票所は、投票できる期間及び時間が異なりますのでご注意ください。

▼投票できる人

平成16年10月3日までに生まれた方で、住所要件は令和4年6月24日までうるま市に転入届出をし、引き続きうるま市に居住している方が投票できます。

▼期日前投票

用務等のため、投票日に投票できない見込みの方は、投票日前に期日前投票所において投票できます。

期日前投票される方は、入場券ハガキの裏面に必要事項を記入のうえご持参ください。

▼不在者投票

仕事や旅行で他市町村に一時的に滞在中の方、指定の病院や施設に入院(入所)中の方は不在者投票の請求ができます。

▼郵便等投票

身体障害者手帳、介護保険被保険者証及び戦傷病者手帳をお持ちで要件に該当する方は、郵便を利用して自宅で投票ができる制度があります。

この郵便等投票制度を利用する場合、あらかじめ「郵便等投票証明書」の交付を受ける必要があります。

なお、この制度による投票用紙の請求は投票日の4日前までに郵便等投票証明書を添えて行う必要がありますので注意してください。

※詳細については選挙管理委員会へお問合せください。

▼特例郵便投票

新型コロナウイルスに感染されている方(濃厚接触者は含みません)で、保健所から外出自粛要請を受けた方及び宿泊施設に収容されている方で「外出自粛要請又は隔離・停留の措置に係る期間」が「選挙の公示又は告示の翌日から当該選挙の当日までの期間にかかると見込まれる」方は「特例郵便投票」の制度が活用できます。但し、「選挙期日」(投票日当日)の4日前までに申請書が選挙管理委員会に必着する必要があるため、選挙管理委員会にお問い合わせください。

「事前運動の禁止」と「政治活動の制限」

市議会議員選挙において、立候補届出前(9月25日より前)に選挙運動と思われるポスターやのぼり、横断幕の貼り付け等は事前運動にあたり禁止されています。

また、任期満了の6ヶ月前の日から選挙期日までの期間(令和4年4月19日～令和4年10月2日)は、公職の候補者又は公職の候補者になろうとする者の氏名又は、氏名が類推されるような政治活動用ポスターの掲示は制限されています。(公職選挙法第143条第16項及び第19項)。



【お問合せ先】

うるま市選挙管理委員会

☎973-4332

票日当日)の4日前までに申請書が選挙管理委員会に必着する必要があるため、選挙管理委員会にお問い合わせください。



健康支援課・管理栄養士

てるや えみ
照屋 絵美さん

個別運動指導 食事&運動

日頃の習慣を見直し正しい習慣をつける

うるま市では、市民の健康寿命を延ばすため、生活習慣病予備軍に該当する方を対象に、日頃の運動と食事を見直し、改善する「個別運動指導教室」を実施しています。市民一人一人に寄り添ったケアは、全国的なかでも先進的な取り組みと評価されています。

プロジェクトについて、市健康支援課の島根武係長、照屋絵美さんに、お話を伺いました。

生活習慣病予備軍を減らそう

以前は「国保、パーソナル」という名前で、生活習慣病予備軍の方を対象に、月1回のペースで3ヶ月間、運動と栄養指導を行っていました。今年度は、さらに「正しい食生活と運動の習慣化」を目指しサポートする「個別運動指導教室」が始まっています。



「個別運動指導教室」に実際に参加されている方の2週間の食事記録。ピンクはたんぱく質、青は炭水化物、黄色は脂質、緑は野菜・果物など。一目で食事の栄養バランスがわかる。

日頃の食生活を見直そう

「食事の時間や内容、嗜好品、運動習慣、食事内容、睡眠時間…」など、生活習慣病を予防す

この「個別運動指導教室」は、令和2年度の特健診受診者の中から、主にミドル世代の生活習慣病予備軍が対象。対象者には案内が郵送され、申し込みが完了すると「個別運動指導教室」に参加できます。

「市では、年々生活習慣病とされる人数が増えています。特にコロナ禍で在宅の仕事が増えたり、外出制限で運動不足の方が増えています。生活習慣病の発症、重症化を予防するために現在の食事の内容、運動を見直し、健康づくりを推進しています」と市健康支援課の島根武係長。参加が決定すると、2週間の食事記録を基に、カウンセリングが実施されます。その後、週1回のペースで全8回、うるみんフィットネスセンターの専属トレーナーが、個人の課題に合わせた運動プログラムを作成し、指導します。



健康支援課・保健事業係長

しまね たけし
島根 武さん

るヒントは、それぞれのライフスタイルを伺うことで見えてくる」と、管理栄養士の照屋絵美さん。初回カウンセリング時には、2週間分の食事記録を持参してもらい、栄養素別に色分けをすることで、日頃の栄養バランスを見ます。米や麺類、パンなどの主食量が多いため糖質過多になったり、揚げ物や酒類の摂取機会が多いためエネルギー過多になりがちな方が多いのが好きで毎日間食する方、お子さんが小さくて自分の食事がおろそかになっているなど、対象者によって様々ですが、今までの食生活を急に変化させるのではなく、少しずつ間食や飲酒の量を減らすなど、続けられる食生活改善を提案しています。「食生活・運動習慣など、一度に生活習慣を変えることがストレスになり、その反動がお酒や間食の摂り過ぎに繋がることがあることも。『個別運動指導教室』は、特健診を通して自分の健康状態を知り、自分にできるペースで少しずつ、日頃の習慣を見直し、改善を続けることで、心身ともに健康的な暮らしを手に入れることを目的にしています」と照屋さん。次のページからは、具体的に参加者が取り組んだ運動や身体の変化をご紹介します。

個別運動指導 運動

身体の健康維持に大切な運動習慣
習慣づけと正しい運動方法が大切です

「個別運動指導教室」の運動面をサポートするのは「うるみんフィットネスセンター」専属のトレーナー。週1回ペースで、全8回、参加者の身体の状態に合わせた運動指導を行います。参加者のみなさんが、具体的に取り組んだことや、食生活と運動の改善を通して、どのような効果があるのでしょうか。

自分の身体を知る

市健康支援課の面談を終えると、運動指導のカウンセリングと、体組成測定を行います。

「体組成測定では、体脂肪率や筋肉量、基



うるみん専属トレーナー
せい の ひろみ
清野 宏美さん

理学療法士。一人一人の身体の状態に合わせて、運動プログラムを組み立て、アドバイスしている。右は個別に管理している運動プログラム表



礎代謝量などを主にチェックしています。

体脂肪を下げるという目的があっても、筋肉量がなければ効率良く体脂肪を下げる事ができません。また、基礎代謝を上げるためにも、筋肉量をアップさせることが大切です。加えて、上半身や下半身、左右など、四肢の筋肉量のバランスなども見ながら、筋力を付けたい部位を中心としたトレーニングメニューを組み立てます」と、うるみん専属トレーナーの清野宏美さん。

四肢の筋肉量のバランスは、四十肩や五十肩など、身体の痛みをかばう日常の動きの中で、左右差が生じてしまうこともあるとか。初回のカウンセリングで、これまでの怪我

や身体の痛みなどを聞き出し、自分の身体を左右のバランス良く使っているか意識しながら、約1時間の運動プログラムを実施します。

食生活・運動習慣改善で得たもの

6月から「個別運動指導教室」のプログラムに参加している大城均（57）さん。「昨年の健康診断の結果から、血圧が高めであること、肝機能の低下が見られ、案内された『個別運動指導教室』に通い始めました。管理栄養士さんとの面談では、食事で脂質が若干多いとのこと指摘もいただきました。2週間の食



「個別運動指導教室」参加者
おおしろ ひとし
大城 均さん

私たちも「個別運動指導教室」に通っています



きんじょう まきこ
金城 真樹子さん

1年前から食生活の改善に励んでいましたが、筋力がなく体力不足に悩んでいました。分かりやすい運動指導で、身体に効いているのが感じられます。



しげま あきえ
志慶眞 明江さん

運動器具の使用方法から、身体の中の部分を意識して運動したら良いかが分かり、効果を感じています。体脂肪の数値も減り、ウエストも引きしまって、とても嬉しいです。

事記録からは野菜・海藻が足りないことが分かったため、外食時もサラダを取り入れたり、これまで欠食していた朝も、ヨーグルトやシリアルを食べるよう意識しました。

また、健康寿命を伸ばすことにも意識が高まり、「個別運動教室」以外にも、週に2〜3回のペースでうるみんフィットネスセンターに通っているそう。

「左肩を痛めたことがあって、違和感がずっと残っていたのですが、運動を始めたことで、その違和感が消えて、身体がとても楽になりました。片足で立つてもふらつきが減り、体幹がしっかりしてきたことを感じています。また内臓脂肪の数値も減ったのは嬉しい」と大城さん。

うるみんフィットネスセンターでは、予約制で、体組成測定や、専属トレーナーによる運動プログラムの作成が可能です。この機会に、日々の食生活・運動を見直し、より良い習慣を身に付けましょう。

うるみんでできる
効果的な
運動
フィットネスセンター

フィットネスセンターで
お待ちしております!



うるみんフィットネスセンター
専属トレーナー
きんじょうそう ま
金城 壮馬 トレーナー

親切丁寧なアドバイスが
好評で、自身も筋力アップを
目指して日々努力している。
現在マシン紹介コーナー連
載中。

スピンドライク
SPIN BIKE

初心者からアスリート向けの運動まで幅
広く使えるマシンで、脂肪燃焼を目的とし
た有酸素運動に適しています。また、足腰
の筋肉などを鍛えることもでき、負荷調整
も容易なため、ご自身にピッタリの負荷で
トレーニングを行うことができます。



第2・4
月 曜

マンデーナイト自転車フィットネス
ノリノリの音楽にのって、
スピンドライクで暗闇を駆け抜けろ!!



講座のお申込み・お問合せは、
うるみん管理室へお問合せください。

お申込み・お問合せ

うるみん管理室 Tel.098-973-4007



フィットネスセンターは中学生以上から利用できます。
[利用可能時間] 午前10時～午後9時(日曜は午後7時まで・最終受付
は終了30分前まで)・火曜休 [利用料金/市内]中・高校生200円、
一般300円、65歳以上・障害者150円

子どものカラダとココロを育む
キッズダンス



受講者の声

「うるみんキッズダンススクール」開講時から、ダンスを
始めた座間味莉央さん。

小学1年生から習い始め、今年で5年目です。「自分
より年上のお姉さんたちが上手に踊る姿が格好良くて憧れ
だった」と話す莉央さん。

「自分から人に話かけるのが苦手な子でしたが、ダンス
を通して他校の友達
ができコミュニケーション
力もつきました」と、
お母さん。

今では妹の菜央さん
もダンスを習い始めて
おり、上達していく姿
が楽しみの様子です。



座間味 莉央さん(左・10歳)・菜央さん(右・7歳)

近年学校での授業でも取り入れられている「ダンス」。ゲー
ムやスマホなどに没頭する子どもたちが増えている中、体
を動かすことでリフレッシュし、表現力を養ってほしいと、
キッズダンスは習い事の中でも人気です。

身体を動かすことで柔軟性や運動神経を養うだけでなく、
音楽に合わせて踊ることでリズム感覚を身につけます。ま
た、徐々に振り付けを覚え、少しずつ踊れるようになる
という達成感は、子どもたちの心に自己肯定感を生み出し、
心の成長にも役立ちます。さらに、ダンスを通して同じ目
標を持つ仲間と出会い、発表会など共に励まし合いながら、
緊張のシーンを乗り越え、度胸を身につけるなど、さまざま
なメリットが多くあります。

「うるみんキッズダンススクール」では、初めての方でも
参加しやすいように、入門クラスを設け全部で4つのクラ
スで段階に合わせて参加できます。

土曜
木曜

キッズダンススクール

小学生/土曜:入門・初級・中級クラス
中学生/木曜:ティーンズクラス

ダンス発表会が開催されました!



2022年6月26日に「うるみんキッズダン
ススクール」の発表会が開催されました。発表
会の様子は、右のQRコードからチェック!!



上記講座は、有料のプログラムです。そのほかの講座も随時受付中。
詳しくは、うるみん管理室へお問合せください。
うるみん管理室 Tel.098-973-4007

これから始めるフレイル(&生活習慣病)予防

～若い時から対策を!～

「フレイル(虚弱)」とは、「加齢にともない、心身機能が低下した状態」のことをいいます。「健康」と「要介護」の間の状態で、放置していると要介護状態になる危険性が高いといわれています。

若い人は「フレイル?知らない、関係ない」という印象かもしれませんが。しかし実は、40歳以上の約1/4は、すでに筋肉の衰えが始まっており、^(※1)筋力低下からフレイルにつながることも少なくありません。

しかし、「筋トレで筋力維持に努める」などフレイル対策に取り組むことで、フレイルを予防する(遅らせる)ことができます。まずは、チェックリストで、自分のリスクをチェックしてみましょう。
(※1:東京都健康長寿医療センターHPより)

あなたは大丈夫?フレイルチェック!

- 最近、体重が急に減った(半年で2~3Kg)
- 疲れやすくなった
- 買い物でペットボトル(2Kg)などを運ぶのが困難になった(筋力の低下)
- 歩くのが遅くなった
- 外出する機会が減った(身体活動の低下)

当てはまる項目がありますか? 1~2項目あてはまる人は「フレイル前段階」、3項目以上は「フレイル疑いあり」です。筋力維持に向け、運動やバランスのとれた食事を心がけることが大切です。

例えば、熱中症対策をした上で人との距離をとり、散歩したり家の中でできる運動をしてみたりするのもよいですね。

食事は野菜やたんぱく質(魚・豆腐・卵・肉など)を組み合わせて食べるなど、栄養バランスを意識してはいかがでしょうか。

生活習慣病も、フレイルにつながります!

過食や塩分の摂り過ぎ、運動不足などの習慣は、肥満症や高血圧、高血糖、脂質異常などの「生活習慣病」を引き起こします。生活習慣病は動脈硬化につながるため、適正な受診・薬の内服など、良好なコントロールになるよう努めることが大切です。生活習慣病は、初期で自覚症状は出にくく、重症化すると臓器障害が出てはじめて自覚するという方もみられます。

そうすると、活動性の低下や認知機能の低下などにより、生活を送ることが難しくなり、フレイルを経て要介護状態に至ります。**高齢者はもとより、若い年代であってもフレイルに至る可能性はあります。**

生活習慣病は、「健診」を受けて発見されることもあります。また、いま医療が必要でなくとも、健診結果から生活改善が必要な段階、とわかることもあります。

※生活習慣病は、新型コロナ重症化リスクの高い「基礎疾患」でもあります。

うるま市民は、健診を受けている?

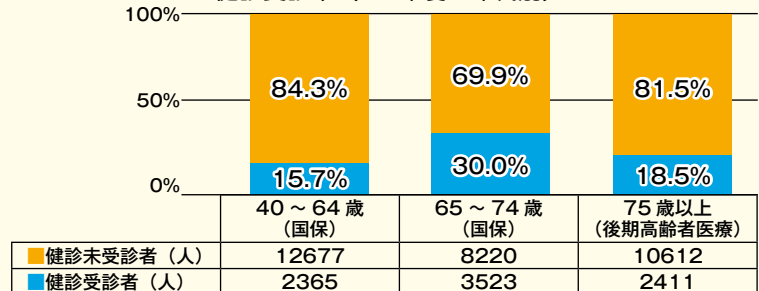
右のグラフは、うるま市40歳以上(国保、後期高齢者医療被保険者)健診受診率です。

市は国・県・同規模自治体^(※2)に比べ、健診受診率が低く、「65歳未満死亡割合が高い」「介護度3・4・5(重度)割合が高い」という健康課題もあります。

生活習慣病予防(重症化予防)・フレイル対策のきっかけである健診を、まず受けることが大切です。

(※2:人口や被保険者数の規模に近い自治体)

健診受診率(R2年度・年代別)



(国保データベースシステム・高齢コックピットより作成)

自分の健康状態(血液データなど)を把握するため、年1回は健診を!

うるま市健康支援課は、特定健診・生活習慣病予防健診、長寿健診をおこなっています。(対象者には、毎年度初め4~5月頃に、個別に通知をお送りしています)

今年度の健診がまだの方は、通知をご確認のうえ、健診を予約しましょう。



(健診のお問合せ: 973-4960)

健診結果で気になることがあれば、ご相談を!

健診結果や食事の改善ポイントなど、お気軽にご相談ください。(内容により、電話相談もおこなっています)

<定例健康相談・栄養相談>

日時: 毎週水曜 9時~11時

※栄養相談は要予約

対象: うるま市にお住まいの成人

無料

お問合せ: 973-3209



としょかんだより

中央図書館 ☎974-1112

石川図書館 ☎964-5166

勝連図書館 ☎978-4321

今月のおすすめ 読書のコツ

『難しい本をどう読むか』

さいとう たかし
齋藤 孝 著 / 草思社



難しい本を読むために必要な「共通ルール」の説明を踏まえて、マルクスやニーチェなど14冊の名著を著者おススメの翻訳書や解説書を引用しながら具体的な読解法を解説します。難解といわれる名著を、なぜ読むのか、どう読むのかを知り、いつもと違う読書にチャレンジしてみませんか？

(一般書) 所蔵館 中央
電子書籍あり

『未来のきみを変える読書術』

とまの いっどく
苫野 一徳 著 / 筑摩書房



読書がどのように未来を変えるのか、読書の方法や効果、レジュメの作り方を児童向けに分かりやすく説明しています。読書をするメリットとして、思考力や表現力が鍛えられ、本から得た経験が視野を広げ、未来への道標になることも。そんな読書に隠された可能性を再発見する読書術を紹介します。

(児童書) 所蔵館 石川

『中高生のための本の読み方』

おおし たかゆき
大橋 崇行 著 / ひつじ書房



中学生、高校生はもちろん、本をすすめる側へのヒントにもなる読書ガイドブックです。第一部では、理科、古典、現代社会など教科ごとにブックトーク形式でさまざまな本を紹介しています。第二部は、特に先生や司書の方に向けて、読書会、読書イベントのやり方や新学習指導要領とPISA型読解力についても解説しています。

(一般書) 所蔵館 勝連

雑誌のリサイクル うるま市

図書館の保存期限が切れた雑誌を各館でリサイクルします。どうぞご利用ください。

★期間：10月8日(土)～18日(火)

★ひとり20冊まで(無料)

※お問い合わせは、各図書館までお願いします。



第76回 読書週間
10月27日(木)～11月9日(水)
標語「この一冊に、ありがとう」

読書週間行事

親子工作教室 「ストローでモビールをつくろう」



日時：10月15日(土)

①午前10時～ ②午前11時～

③午後2時～ ④午後3時～

場所・申し込み先：勝連図書館(978-4321)

対象：市内在住の親子

参加費無料(定員各時間1組・先着順)

受付：10月1日(土)午前10時～

行事案内(9月中旬～10月初旬)

	行事	日時	サークル名等
中央	おはなしの部屋	9月24日(土) 午前10時30分～	図書館スタッフ
	おはなし会	10月8日(土) 午後3時～	図書館スタッフ
石川	おはなしワールド	9月17日(土) 午前10時30分～	コスモスの会
	Let's go としょかん	10月1日(土) 午前10時30分～	サークルピピ
勝連	おはなし会	毎週金曜日 午前10時30分～	ラビット

電子図書館受付中

Webから申し込みができます。



うるま市立電子図書館で検索

図書館カレンダー

9月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

蔵書点検期間中、お近くの図書館が休館の場合は他2館が利用可能です。

■は全館、■は中央館、■は石川館、■は勝連館の休館日です。

☆借りた資料は、中央館・石川館・勝連館、どの図書館でも返却できます。☆図書館にない本は、リクエストすることができます。

令和4年度公民館講座の
ご案内(受講生募集!)

ゆらてく通信

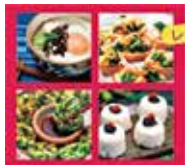
【お問合せ】
生涯学習・文化振興センター
☎988-5508



～生涯学習のススメ～

いつまでも若く健康長寿の ための「薬膳料理」講座

【日時】10月12日(水)・18日(火)
午前10時～午後1時(全2回)
【場所】石川地区公民館
【講師】宮國由紀江氏
【定員】12人
【材料代】1,600円(800円×2回)
【受付期間】10月3日(月)まで



スマホ初心者のわからないを解決

【日時】10月17日(月)・19日(水)・21日(金)
午前10時～正午(全3回)
【場所】石川地区公民館
【講師】奥平沙季氏 他3名
【定員】12人
【受付期間】9月30日(金)まで



うるまの自然観察会

【日時】10月22日(土) 午前9時～正午
【場所】野鳥の森自然公園(字宇堅)
【講師】屋比久壮実氏
【定員】15人
【受付期間】10月13日(木)まで



紅型 ～トートバック染め～

【日時】10月17日・24日・31日 毎週月曜日
午前10時～正午(全3回)
【場所】石川地区公民館
【講師】半崎朝子氏
【定員】20人
【材料代】3,000円
【受付期間】9月28日(水)まで



※デザインは異なります

申込はお電話か
こちらから➡



公民館
講座一覧➡



令和4年度 うるま市営住宅入居者募集 空家待ち申込期間のお知らせ



しおり配布期間 10月3日(月)～10月14日(金) 午前8時30分～午後5時15分まで
お申込みの期間 10月3日(月)～10月14日(金) ※土日・祝日を除く
しおり配布場所 ●維持管理課市営住宅係(本庁舎西棟2F) ●本庁舎(東棟1F 総合案内近く)
●石川庁舎、与那城出張所、勝連出張所(市民課)
●うるみん(1F管理室、3F健康支援課)

※重要事項:よくお読みください



・空家待ち募集とは、これから発生する空き家に対する入居希望者を募集し、抽選で待ち順位を決めて、空家発生後に入居の案内をすることです。

・今回実施する空き家待ち入居者の募集は令和5年4月1日から令和6年3月31日の期間に空家が発生した場合を対象としております。

スケジュール



・市営住宅の申込資格については、収入基準をはじめいろいろな制限があります。お申込みをされる場合は「しおり」を最後までよく読んでお申込みください。

お問合せ
及び提出先

うるま市営住宅指定管理者
株式会社レキオス公営住宅課 ☎943-0309



高齢者 ちゃーがんじゅー だより



【お問合せ先】 介護長寿課 ☎ 973-3208

9月は世界アルツハイマー月間です

世界アルツハイマー月間ってなに？

1994年に「国際アルツハイマー病協会」が世界保健機構と共同で9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、認知症の啓蒙を実施しています。これをふまえ、2012年から9月を「世界アルツハイマー月間」と決めました。

認知症は**予防**すること、**早期発見・早期治療**することが大切です。

市では、「**認知症の人やその家族等にやさしい地域**」づくりの推進を行っています。



その推進の一つとして…

認知症サポーター養成講座を行っています。

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守る応援者のことです。地域でサポーターを養成するために、各学校や企業、自治会等で講座を実施しています。開催についてのお問い合わせは、介護長寿課地域支援係までご連絡ください ☎ 973-5112

認知症の方とよりよいコミュニケーションをとる方法

3つの心得

- ① 驚かせない
- ② 急がせない
- ③ 自尊心を傷つけない



具体的な対応の7つのポイント

- ① まずは見守る
- ② 余裕をもって対応する
- ③ 声をかけるときは1人で
- ④ 後ろから声をかけない
- ⑤ やさしい口調で
- ⑥ おだやかに、はっきりした話し方で
- ⑦ 相手の言葉に耳を傾けて、ゆっくり対応する

月間中のイベントのお知らせ

認知症に関する パネル展示

9月14日(水)～9月28日(水)

場所：本庁舎東棟1階 市民ロビー

内容：アルツハイマー月間について、各包括の紹介、認知症カフェの様子、若年性認知症カフェの紹介、SOSネットワーク事業の案内・協力機関等

物忘れ相談

9月20日(火)～9月22日(木) 午前10時～午後4時

場所：本庁舎東棟1階 納税課相談室

※相談が混み合う場合はお待たせすることがございます。ご了承ください。

認知症関連本の紹介

かつれん図書館 9月6日(火)～9月18日(日)

石川図書館 9月6日(火)～9月18日(日)

中央図書館 9月21日(水)～9月30日(金)

※開催期間中の図書館休館日9月12日・26日、祝日9月23日(秋分の日)



気になる高齢者、認知症に関するお問い合わせは「認知症地域支援推進員」がいる地域包括支援センター

〈うるま市地域包括支援センター〉

いしかわ……………☎ 965-6121

具志川きた……………☎ 972-3522

具志川ひがし ……☎ 974-8008

具志川にし……………☎ 989-3788

具志川みなみ……………☎ 979-5698

かつれん……………☎ 978-1551

よなしろ……………☎ 987-8220

支え合いの制度 国民健康保険税の納期限内納付をお願いします

【お問合せ先】
国民健康
保険課
☎ 973-3202
☎ 989-5372

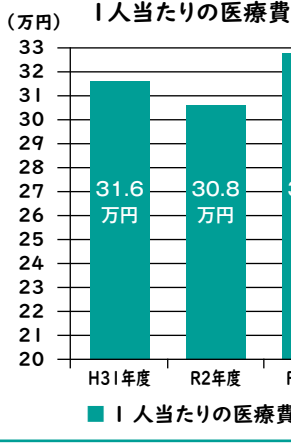
国民健康保険（国保）は、他の医療保険制度（健康保険・共済組合・船員保険・後期高齢者医療制度）等に加入されていないすべての住民の方を対象とした医療保険制度です。

病気やケガ等いざというときに、安心して医療機関で治療を受けることができるように、加入者全体で保険税を出し合い、医療費を負担しあう相互扶助制度となっています。

国保事業の運営は、加入者（被保険者）が納める国民健康保険税を主な財源としているため、支払いが遅れ滞納したままであると、国保財政を圧迫し、事業運営に重大な支障をきたすこととなります。

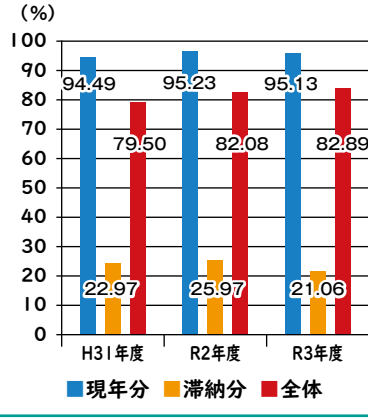
うるま市の状況

市国民健康保険における1人当たりの医療費（推計値）は、左記のグラフのとおり、令和3年度は32万9千円で前年度と比較して6.8%増となっています。



また、令和3年度の国民健康保険税収納率（一般分）は、現年度分95.13%、滞納分は21.06%、全体で82.89%となっており、医療費の伸びに伴い、安定的な財政運営が求められています。

収納率の状況（一般分）



市では、特定健診をはじめとする保健事業を推進し医療費の適正化を図ると共に、滞納者に対する取り組みの強化を図るなど、引き続き事業運営の安定化に努めていきます。加入者（被保険者）の皆様には、国保事業の貴重な財源となっている国民健康保険税の納期限内納付をお願いします。

新型コロナウイルス感染症の影響など納付が困難な方は、早めの相談を

災害にあった場合、病気や事業の休止、失業などの著しい所得の減少があった場合、申請によって受けられる減免制度があります。（令和5年2月末日まで申請受付）

また、新型コロナウイルス感染症の影響により納税義務者の収入が減少した場合、特例により減免が受けられます。（令和5年3月末日まで申請受付）
どうしても納期限内納付が困難な方は、随時相談を承っておりますので、まずはお早めに国民健康保険課までお問合せください。

国民健康保険税の納付は口座振替がおすすめ！

市では、国民健康保険税の納期限内納付を促進する取り組みの一環として、口座振替による納付方法をお勧めしています。納め忘れがなく、金融機関等に出かける手間が省ける、安心便利な口座振替をぜひご利用ください。

本庁舎においては、従来の口座振替依頼書による申し込みのほか、キャッシュカードのみで口座振替受付サービスをご利用いただけます。詳しくは国民健康保険課までお問合せください。

国民健康保険税を納めないでいると...

滞納がある状態をそのまま放置した場合、納税の公平性を保つため、法令に基づき財産の差押等の滞納処分を執行することがあります。

「うるま市国民健康保険収納対策緊急プラン」(下記参照)

令和4年度うるま市国民健康保険収納対策緊急プラン（抜粋） 令和4年7月1日作成

市では「うるま市国民健康保険収納対策緊急プラン」に基づき、国民健康保険税の未納者に対する指導を強化しています。国民健康保険税の未納がある方は、早期の納付をお願いします。

1. 滞納状況の解消

- 他保険加入者の把握に努め、早期に資格喪失届の提出を勧奨する。
また、大幅な遅延者については、担当職員による調査等に基づき職権で国保資格を喪失させる。
- 納税困難な世帯については、資産状況・収入状況の把握に努め、生活保護等の支援が必要な場合は、うるま市パーソナルサポートセンター及び保護課への早期の相談を案内する。
- 所得未申告者へ電話等による申告勧奨を行い、保険税賦課の適正化を図る。

2. 収納の充実・強化

- 納税等お知らせセンターより初期滞納者への早期接触を図り、滞納の累積を防止する。

- 国保加入等の窓口手続きに際して、マルチペイメント（ペイジー）口座受付サービスを活用した口座振替勧奨を徹底する。
- 11月・12月を市税等納付推進月間（国民健康保険税収納対策月間）として、集中的に収納対策の取り組みを実施する。

3. 滞納処分の実施

- 滞納者が転出した場合は、転出先の実態調査・財産調査を実施する。
- 納税課と情報交換を積極的に図り、連携して調査・捜索・公売等を実施する。
- 滞納者に対しては、預貯金・給与・軍用地料等の債権及び動産・不動産等の差押え、車両のタイヤロック・ミラースロックを実施する。
- 実態調査・財産調査等で滞納者の資産状況や担税力の有無を確認し、滞納処分の執行停止を検討する。

年金生活者支援給付金は、消費税率引き上げ分を活用し、公的年金等の収入金額やその他の所得が一定基準額以下の方に、生活の支援を図ることを目的として、年金に上乘せして支給するものです。

受け取りは、請求書の提出が必要です。なお、既に受給している方のうち引き続き支給要件に該当している場合は、新たな手続きは不要です。

対象となる方

■ 「老齢基礎年金」を受給している方

以下の要件を、全て満たす方です。

- ① 65歳以上で老齢基礎年金を受けている。
- ② 請求される方の世帯員全員とも市民税が「非課税」である。
- ③ 前年の公的年金等の収入金額^(※1)と、その他の収入額の合計が、881,200円以下である。

【給付額】

月額5,020円を基準に、保険料納付済期間等に応じて算出されます。

■ 「障害基礎年金」・「遺族基礎年金」を受給している方

以下の要件を、満たしていること。

- ① 前年の所得^(※1)が4,721,000円以下^(※2)であること。

【給付額】

障害等級2級の方：5,020円（月額）
障害等級1級の方：6,275円（月額）
遺族基礎年金：5,020円（月額）

※1 障害年金・遺族年金等の非課税収入は含まれません。 ※2 扶養親族等の数に応じて増額。

請求手続き

■ 新たに、「年金生活者支援給付金」を、お受け取りいただける方

お受け取りの対象と思われる方には、日本年金機構から、9月頃より、請求可能な旨のお知らせが送付されます。同封のハガキ（年金生活者支援給付金請求書）に、必要事項を記入して提出（投函）してください。

※令和4年4月2日以降に世帯構成の変更や税額の更正などにより、支給要件に当てはまるようになった場合は、ご自身で申請が必要になります。

■ 年金をこれから受給し始める方

年金の請求手続きをこれから行う方で、対象となる場合には、「年金生活者支援給付金」の請求手続きも併せて行ってください。

お問合せ

ご不明の点は、下の連絡先までお問合せ下さい。

- うるま市役所 市民課 国民年金係 ☎ 973-5498
- コザ年金事務所 ☎ 933-2267
- 給付金専用ダイヤル ☎ 0570-05-4092

■ 検索

年金給付金

検索

〈ご注意〉

日本年金機構、厚生労働省や市役所から、電話で皆様の家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることはありませんので、お気をつけください。

その他

日本年金機構からのお知らせ

- 日本年金機構では、みなさまのお役に立てそうな様々な情報をツイートしています。ぜひご覧ください。日本年金機構公式ツイッター（@Nenkin Kikou）
- 皆様へ、国民年金制度の内容やメリットをわかりやすく「動画」でご案内。
<http://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/okinawa./html>

申 申込先 問 問い合わせ

申 問 健康支援課 保健事業係
 ☎973-4960

問 電話にてお申込みください。
 健康支援課1番窓口または

健康

動けるカラダづくり「動作法教室」

カラダの痛みの多くは、癖になっている「体の力み！」です。動作法は過剰な「力み」に気づき、弛め、調整して、上手な体の動かし方を習得、快適な動かし方と姿勢づくりを学びます。

期間 10月5日(水)～11月30日(水)
 毎週水曜日 午後2時～3時30分

場所 石川保健相談センター

受講料 無料

対象 ①19歳～74歳のうるま市国保加入者(以外は要相談)、②令和3年度健診受診者、令和4年度健診受診者・予定者、③運動制限のない方(基礎疾患のある方は要相談)、④膝痛、腰痛、肩こり等のある方、予防したい方

定員 12人

申込期間 9月5日(月)～30日(金)

申込方法 健康支援課1番窓口または

くらしの情報

イベント情報や各種講演会など、市役所からの大切なお知らせです。詳細については、各お問い合わせ先へご確認ください。

市役所総合案内

TEL.974-3111
 FAX.973-9819

カラダ・リメイク教室

3ヶ月間の本気ダイエット!!週1回の集団指導

自宅で行えるストレッチや筋トレ、ストレッチポールやテニスボールを活用した筋膜リリース、有酸素トレーニング(ZUMBA・サーキットトレーニング・格闘技エクササイズ)、フィットネスセンター利用、水中運動実技など、様々なエクササイズを体験できます。管理栄養士による栄養講話とマンツーマンでの生活の見直しも合わせて行います。「食事」「運動」の両面から集中サポート。

今年こそ結果を出したいあなたにオススメです!!

日時 9月30日(金)～12月23日(金)
 毎週金曜日 午前10時～正午
 ※10月7日(金)、11月4日(金)・25日(金)は午後2時～4時

場所 健康福祉センターうるみん 1階

対象 ①19歳～74歳のうるま市国保加入者、②令和3年度もしくは4年度健診受診済の方(健診結果により参加基準に満たない方は参加できません)
 ※特定保健指導対象者、服薬中の方はお電話にてお問合せください。

定員 12名 ※定員に達し次第締切

受講料 無料

申込方法 電話にてお申込みください。
 健康支援課 保健事業係
 ☎973-4960

子育て

令和5年度市立彩橋小中学校 小規模認定校児童生徒募集

小規模校である「うるま市立彩橋小中学校」は、小中連携した特色ある教育活動を進める教育環境の中で、一定の条件のもと、特別に市内全域から入学・転入学を希望する児童生徒を募集します。

対象 市内全域の児童生徒

日時 10月3日(月)～28日(金)
 午前8時30分～午後5時15分
 ※土日、祝日は除く。

学校見学会 11月15日(火) ※詳細については申込時、お知らせします。

面接日 11月30日(水)

面接場所 彩橋小中学校

※その他の定員、申込み方法等の詳細については、市ホームページでご確認いただくか、学務課までお問い合わせください。

申 問 学務課 ☎923-2159

マイナンバーカードの 休日申請・交付日

9月4日(日)、11日(日)、25日(日)
 時間:午前9時～午後1時

※マイナンバーカードに関する手続きは事前に電話予約が必要です。

※毎週木曜日(祝日除く)は夜8時まで交付および申請を受け付けております

【問】市民課 ☎989-5410

健診は必要な外出です

年に1回必ず受けましょう



通院中の方も
 必要ですよ!



「受診方法の詳細」は市ホームページをご確認ください



集団健診の
 お申込み・お問合せ
 健康支援課
 (うるみん3階)

☎973-4960
 FAX.974-4040

**「新入学用品準備金(新小
1年生)」入学前支給申請の
ご案内**

令和5年度に小学校へ入学予定のお子
さまがいらっしゃるご家庭で、経済的な
理由により就学困難と認められる保護者
に対し新入学用品準備金の支給を、入学
前の令和5年1月(予定)に行います。

■対象 市内に居住し、市立または他の
地方公共団体が設置する小学校に入学
予定の方(私立学校、特別支援学校は
対象外)

※支給には審査が必要となります。

■申請期間 9月12日(月)～10月7日(金)

■申請方法

○市立幼稚園、あげなこども園、伊波こ
ども園にお子さまが通園中の場合は、
各幼稚園で申請書類を受け取り、各幼
稚園へ提出してください。

○認定こども園、私立幼稚園(保育
園)、在宅保育の方は、学務課(本庁
舎西棟3階)にて申請書類を配布しま
す。書類記入後、学務課へ提出してく
ださい。

※詳しくは、お子さまの通園する市立幼
稚園、市立こども園または学務課へお
問い合わせください。

※申請書類は、9月5日(月)から市ホーム
ページでもダウンロード可能です。

※対象年齢の幼児がいらっしゃるご家庭
へは、郵送にてお知らせします。そち
らもあわせてご確認ください。

申 問 学務課 ☎923-2159

**発達が気になる子どもを持つ親
のためのペアレントトレーニング**

発達障がいのある子どもの行動を理解
し、行動療法に基づく効果的な対応法を
学び、話し合いや練習を行い、よりよい
親子関係づくりと子どもの適応行動の増
加を目指します。

■場所 みどり町児童センター・学童クラ
ブ室(感染状況によってはZOOM対応)

■講師 児玉初美氏

■対象者 発達障がい児・発達に困り感
を持つ小学生の保護者

■定員 8名

■料金 無料

申 問 みどり町児童センター
☎972-6200

■プログラム

日付	時間	内容
10月6日(木)	午前10時 ～ 正午	オリエンテーション/子どものこ とを知ろう
10月20日(木)		子どもの行動の観察と理解
11月10日(木)		子どもの行動への良い注目の仕方
11月24日(木)		整え上手の工夫
12月8日(木)		前半の振り返り
12月22日(木)		3つの行動タイプ分け
1月12日(木)		トークン・システムのコツ
1月26日(木)		修了式/これまでの振り返りとこ れからのこと

**令和5年度
保育施設等入園申し込み案内**

令和5年度保育施設等(保育園・認
定こども園・小規模保育所・事業所内保
育所)の利用申込み受付を行います。

■対象 令和5年4月1日時点で、うる
ま市民かつ生後3ヶ月～小学校就学前
までの「保育を必要とする」乳幼児

■申込期間

10月3日(月)～19日(水)

午前の部 午前9時～11時30分

午後の部 午後1時～4時30分

※土日、祝日除く

■申込会場 本庁舎東棟3階 大講堂

■新規申込・転園希望 申込期間に申込
会場にて手続が必要です。

※認定こども園を1号認定として利用し
たい場合、施設へのお申込みとなる場
合があります。

■在園児 在園継続希望で、現況届提出
済みであれば申込み不要です。

※詳しくは、市ホームページにてご確認
ください。

申 問 保育こども園課

☎973-5427



市民アンケートにご協力ください!

募集

第2次うるま市観光振興ビジョンの計画改定に向け、市民の皆さまのご意見をお聞きし、今後の観光振興の方策に反映するためのアンケート調査を実施します。

このアンケート調査は、本市在住の18歳以上の方の中から無作為に抽出した方にアンケート票を送付します。無記名回答方式のため、回答者個人が特定されることはありません。ぜひ、皆様の率直なご意見をお聞かせください。

調査票が届いた方につきましては、本調査の趣旨をご理解の上、ご協力をお願いします。

期 間 9月初旬～9月下旬を予定

対 象 18歳以上の市内在住の方から無作為抽出(3,500人程度)

提出方法 郵送またはインターネット 実施主体 市経済産業部 観光振興課

あなたの声
を
市政に!



問合せ先 株式会社オリエンタルコンサルタンツ沖縄支社 (担当: 岸本、成瀬) ☎860-8403 (※調査委託機関)

くらし

プレミアム商品券を販売します

うるま市商工会において、プレミアム商品券を販売します。今回は令和3年度に購入できていない世帯が対象となり、対象世帯の全世帯が購入できる冊数(三冊)をご用意しております。詳細はプレミアム商品券ホームページ(市商工会)にてご案内します。

■販売開始 10月上旬頃(予定)

■利用期間 10月上旬頃

■対象者 令和3年度プレミアム商品券を未購入の世帯主

※5千円で7千5百円分の商品券を各世帯三冊まで購入できます。

■申込み うるま市商工会 与勝本所
☎978-31688

不動産合同公売の実施について

沖縄県と市町村による不動産合同公売を実施します。つきましては、公売広報誌や市ホームページ等をご覧になり、ご参加くださいますようお願いいたします。

■入札期間 10月19日(水)～21日(金)

■入札場所 県中部合同庁舎1階

■開札日時 10月27日(木) 午前10時30分

■開札場所 県中部合同庁舎4階会議室
■納税課 ☎973-1009

募集

障がい者委託訓練生募集

県立貝志川職業能力開発校では、障がいをお持ちの方に就職に必要な知識技能を習得してもらい、早期就職を目的とした委託訓練を実施しております。

■コース名 はじめてのパソコン訓練科

■申込期間 9月1日(木)～27日(火)

■定員 7人

■訓練期間 11月1日(火)～

令和5年1月31日(火)(3ヶ月)

■対象 身体(上肢、下肢、内部障害)、知的、精神、発達、高次脳機能障害、難病

■訓練場所 チャレンジドセンター
ていだ(うるま市)

■受講料 無料(ただしテキスト代、検定料、駐車場代、保険料等は自己負担)

■お問い合わせ 貝志川職業能力開発校
☎973-6880

令和4年度 食生活改善推進員養成講座受講生募集

食を通じた健康づくりボランティアである食生活改善推進員の養成講座を開催します。健康と食について学び、自身や家族、地域の健康づくりに取り組んでみませんか?

■場所 健康福祉センターうるま

■対象

①市内在住の方で65歳以下の方

※新型コロナウイルス対策のため、年齢制限を設けております。

※新規申込者優先

②計20時間の講座(講義・実習等)に参加できる方

③令和5年度から食生活改善推進員としてボランティア活動ができる方

■定員 15名

■受講料 無料

■申込期限 10月6日(木)午後5時

■申込方法 電話もしくは健康支援課窓口にてお申込みください。

■お問い合わせ 健康支援課 健康推進係
☎973-3209

■養成講座日程表

※都合により変更することがあります

日付	時間	科目
10月17日(月)	午前10時～正午	①開校式・食生活改善推進員とは
	午後2時～4時	②健康おきなわ21・食育推進基本計画
10月18日(火)	午前10時～正午	③栄養の基礎と献立の考え方
	午後2時～4時	④健康づくりと身体活動
10月24日(月)	午前10時～正午	⑤調理実習Ⅰ『成長期の食事』
	午後2時～4時	⑥健康うるま21・うるま市の健康課題
10月25日(火)	午前10時～正午	⑦調理実習Ⅱ『働き世代の食事』
	午後2時～4時	⑧沖縄の食の変遷とこれからの健康づくり
10月26日(水)	午前10時～正午	⑨調理実習Ⅲ『高齢期の食事』
	午後2時～4時	⑩家庭でできる食中毒予防・閉校式

9月27日は「海から豚がやってきた記念日」です

太平洋戦争で荒廃し、食糧難で耐えがたい状況下にあった昭和23年。ハワイのウチナンチュが、募金で集めたお金で購入した繁殖用の豚550頭を沖縄に贈ったことにより、戦後復興を早め、自立への足がかりとなりました。この相互支援、相互扶助の精神を称え、後世に語り継ぎ、史実の継承を行うため、うるま市では豚がホワイトビーチに陸揚げされた9月27日を「海から豚がやってきた記念日」に制定しましたので、次のとおり記念事業を行います。

「海から豚がやってきた」パネル展

【日時】①9月20日(火)～30日(金)
②10月4日(火)～9日(日)

【場所】①本庁舎西棟 1階ロビー
②市立中央図書館

【その他】学校給食センターでは、9月27日の記念日に合わせ、豚肉を使った給食の提供を行います。



【お問合せ】生涯学習文化振興センター ☎923-1571

問 問い合わせ

第18回うるま市陸上競技選手権大会出場者募集

県民体育大会の予選を兼ねて、市のスポーツ振興を図ることを目的に開催します。

■日時 10月9日(日)

■競技開始 午前9時

■場所 具志川総合グラウンド

■対象 市内在住または本籍を有する者
(一般男女、30代男女、40代男女、50代男、60代男)

※年齢の計算は令和4年11月26日を基準とする。

■競技種目 短距離・中距離・長距離・跳躍・他(複数競技参加可)

■申込期限 9月30日(金)午後5時

■申込方法 所定の申込用紙に必要事項を記入の上、窓口にてお申込みください。詳細は市体育協会ホームページをご覧ください。

■申 問 市体育協会

☎974-2540

第17回平宮護岸アートコンクール参加チーム募集

今年のテーマは「ラブ&ピース！」

護岸にあなただの思いを、ペンキで大きく描いてみませんか？

■日時 11月13日(日)

■午前9時～午後3時

■場所 与那城平宮「平宮護岸(平安座島・宮城島間の埋め立て地)」

■定員 20チーム(1チーム5人程度)

※チームかけもち不可

■申込期限 9月30日(金) ※必着

■申込方法 ①申込み票 ②下絵(色塗り)を提出(市内小中学校またはホームページにて様式配布)
※応募は1チーム1点のみ
※色はペンキで描くイメージで、濃く塗ること。

■申込先 学校または生涯学習スポーツ振興課へ提出

■申 問 生涯学習スポーツ振興課

☎989-3110

勝連城跡の発掘作業員募集

勝連城跡の発掘作業をお手伝いしていただける発掘作業員を募集いたします。

■雇用期間 10月～

令和5年1月(予定)

■勤務地 史跡 勝連城跡

■勤務時間 週3日勤務

午前9時～午後4時

■年齢 20歳～65歳までの健康な方

■募集人員 12名

■賃金 時給992円

■通勤手当 通勤距離に応じて支給

■その他 雇用保険のみ加入

■申込期限 9月22日(木)まで

■申込方法 履歴書(写真付き)を文化財課へ提出

※面接後、任用を決定します。

※詳細はお問合せください。

■申 問 文化財課

☎923-7182

マリーン船船内見学会

平成26年度に造船したマリーン船に乗って木造船の良さを体感したり、造船技術を学んだりできる見学会です。海上交通が盛んだった時代に思いを馳せてみませんか？

■日時 9月25日(日)

■午前の部 午前9時～正午

■午後の部 午後2時～4時

■場所 海の駅あやはし館北側

■対象 身長110cm以上(小学生は保護者同伴必須)

■参加料 無料(事前予約無し)

※安全確保のため帆走無し

※荒天中止。開催可否は当日の朝、海の文化資料館ブログにて掲載

■申 問 海の文化資料館

☎978-8883-1

教室・講座

自然とふれあう家族の集い「オータムキャンプ(ピザ作り)」参加者募集

■日時 10月9日(日)～10日(月)

■場所 県立石川青少年の家

■参加対象 小学生以上の家族 20人

■参加料 大人1人 2千円

子ども1人 千5百円

■申込期間 9月23日(金)～30日(金)

■午前9時～午後5時(月曜休所)

※定員に達し次第締切

■申 問 県立石川青少年

☎964-3263

うるま市「福祉のお仕事・就活応援フェア」 私たちと一緒にお仕事しませんか？

9月21日(水)
午後1時～4時

【場 所】健康福祉センターうるみん 3階ホール
【対 象】福祉の仕事に興味のある方、うるま市でお仕事を探したい方
【職 種】社会福祉法人の ①事務 ②社会福祉主事 ③社会福祉士 ④介護職 ⑤厨房職員 他

【お問合せ】市社会福祉協議会 ☎973-5459 就活サポートであえ～ ☎923-1507
市パーソナルサポートセンター ☎989-3972



申 申込先 問 問い合わせ

うるま市民各種**無料**相談のご案内

①弁護士による法律相談 【問合せ】市民協働課 ☎ 973-5487

と き:9月8日(木)、15日(木)、22日(水) 午後2時~4時
 受付場所:本庁舎西棟 1階 市民協働課(ふるさとハローワーク向かい)
 ※相談希望の方は各相談日の2週間前から予約できますのでお電話ください。
 (予約時間は平日午前8時30分から先着順となります)

②行政相談委員による相談 【問合せ】市民協働課 ☎ 973-5487

道路や社会福祉など、行政(国、県、市)の仕事のことで困ったときはご相談ください。予約不要。
 と き:9月20日(火) 午後1時30分~4時
 ところ:本庁舎東棟 1階 市民相談室(国民健康保険課隣り)

③人権擁護委員による相談 【問合せ】共生推進室 ☎ 973-8927

いじめや嫌がらせなど人権に関する相談ができます。予約不要。
 と き:9月27日(火) 午前10時~午後4時(正午~午後1時を除く)
 ところ:本庁舎東棟 1階 市民相談室(国民健康保険課隣り)

④司法書士による法律相談 【問合せ】沖縄県司法書士会 ☎ 867-3577

不動産登記や会社設立、多重債務などの相談ができます。要電話予約。
 と き:9月21日(水) 午後2時~4時
 ところ:本庁舎東棟 1階 市民相談室(国民健康保険課隣り)
 ※相談希望の方は、沖縄県司法書士会(司法書士総合相談センター)へ電話予約してください。(予約時間は平日 午前9時~午後5時)

⑤家庭児童相談 【問合せ】子育て世代包括支援センター ☎ 973-5041

家庭における子育ての悩みを相談員と一緒に考えます。
 と き:[平日]午前8時30分~午後5時
 ところ:本庁舎東棟2階 子育て世代包括支援センター

⑥女性相談 【問合せ】子育て世代包括支援センター ☎ 973-5041

離婚、DVなど女性が抱える悩みを相談員と一緒に考えます。
 と き:[平日]午前8時30分~午後5時
 ところ:本庁舎東棟2階 子育て世代包括支援センター

⑦就労・生活支援相談 【問合せ】パーソナルサポートセンター ☎ 989-3972

経済的に困っている方や、就労についての無料相談を行っています。
 と き:[平日]午前8時30分~午後5時15分
 ところ:本庁舎東棟2階 就職・生活支援パーソナルサポートセンター

⑧教育相談・青少年相談 【問合せ】教育支援センター ☎ 989-9127

児童生徒の不登校等について、教育相談員と一緒に考えます。また、18歳未満の方の進学や就労などのお手伝いをします。
 ※お電話にて相談申込みを受け付けております。
 と き:[平日]午前8時30分~午後5時
 ところ:与那城地区公民館2階、本庁舎西棟3階

⑨障がい者(児)等相談 【問】障がい福祉課 ☎ 973-5452

障がいに関する相談や生活に関する相談や情報提供、福祉サービスについてなど。
 と き:[平日] 午前8時30分~午後5時15分まで
 ところ:うるま市地域生活支援センターあいあい TEL:098-979-0555
 相談支援センター石川学院 TEL:090-6869-5286
 相談支援センターハルモニア TEL:090-1943-9579
 相談支援事業所サマンの木 TEL:080-6488-9909

電話・窓口で、消費契約のトラブル相談ができます。

平日:午前9時~午後4時
 (正午から午後1時を除く)
 ところ:本庁舎西棟 1階 市民協働課内

消費者ホットライン ☎ 188
 うるま市消費生活センター ☎ 973-5692



お知らせ

第35回全島獅子舞フェスティバル

悪霊を祓い、五穀豊穡や地域の繁栄をもたらすといわれる獅子舞。各地域で受け継がれる獅子舞が一堂に会し、勇壮な舞が披露されます。多くの市民のご来場をお待ちしております。

日時 10月9日(日) 午後6時開演

場所 安慶名闘牛場(雨天時は市民芸術劇場)

駐車場 市民芸術劇場(シャトルバス運行予定)

入場料 無料

文化財課 ☎ 923-77182

「市民体力テスト」を開催!

体力テストであなたの体力年齢を確認するとともに、健康づくりのきっかけにしてみませんか。

日時 10月8日(土) 午前9時~正午

場所 貝志川ドーム

対象 20歳~79歳の健康なうるま市民

※心疾患・循環器疾患等の持病の無い方

内容 握力・上体起こし・長座体前屈など

参加料 無料

申込方法 当日会場にて申込み

申込先 生涯学習スポーツ振興課

☎ 989-3110



「老人の日・老人週間」

期間:9月15日(木)~21日(水)

標語:みんなで築こう
 安心と活力ある健康長寿社会



老人の日および老人週間は、国民の間に老人の福祉への関心と理解を深め、老人が自らの生活の向上に努める意欲を促すことを目的とし、すべての高齢者が安心して暮らせるまちづくり、高齢者の人権尊重等を推進する週間です。

消費者庁 LINE公式アカウント「若者ナビ!」

脱毛・エステなどに、友達を紹介してお金を貰ったり、投資で稼ぐ話などの被害が出ています。あなたの身を守る正しい情報をいつでもLINEで届けます。まずは、友だち登録しませんか?





令和4年10月1日
就業構造基本調査
にご協力をお願いします。

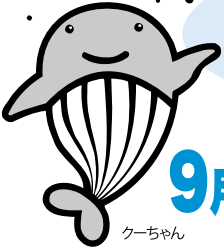
就業構造基本調査は、国が実施する調査のうち、統計法により特に重要なものとされる「基幹統計調査」として実施される調査です。

調査の結果は、国の基本的な方針決定の基礎資料として活用されるほか、地方公共団体における雇用対策などの各種施策に利用されます。

調査の対象 全国から無作為に選ばれた世帯のうち、15歳以上の世帯員

調査の対象 調査員が調査世帯ごとに9月下旬に調査書類を配布します。回答方法は、調査世帯の15歳以上の世帯員または世帯主が、インターネットで回答する方法、紙の調査票を郵送または調査員に提出する方法により行います。

お問合せ 企画政策課 統計係 ☎ 973-5005



ハロウィンジャンボ5億円
(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ5千万円
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

9月21日水 2種類同時発売! 発売期間 9/21①~10/21②
抽せん日 10/28③

クーちゃん 公益財団法人沖縄県市町村振興協会 各1枚 300円

男女共同参画コーナー

どーおもう?

カンチガイ

外見で決めつけるのはよくないことだね!

共生推進室
(男女共同参画センター)
☎ 973-8927

うるま市の人口	令和4年8月1日現在	前月比	
	人口	125,734人	-16
	男	63,074人	2
	女	62,660人	-18
	世帯数	55,806世帯	56

消防活動状況	令和4年7月()は令和4年1月からの累計		
	救急出動件数	972件	(4,737件)
	搬送人員	711人	(3,857件)
	火災件数	8件	(28件)

申 申込先 問 問い合わせ

～ご寄付ありがとうございます。～

うるま市「こどもの貧困対策事業」へ

○上門工業株式会社 様より お米3.5トンの寄付

うるま市育英会へ

○松田 小夜子 様(字赤道)より 5万円の寄付

うるま市社会福祉協議会へ

○まつだ 小夜子 様(字赤道)より 5万円の寄付

○あげな 光秀 様(字字堅)より 10万円の寄付

秋の交通安全県民運動

9月30日金は「交通事故死ゼロを目指す日」です

期間:9月21日(水)～30日(金)

【スローガン】

自転車も ルールを守る ドライバー



【運動重点】

- 子供と高齢者を始めとする歩行者の安全の確保
- 夕暮れ時と夜間の歩行者事故等の防止及び飲酒運転の根絶
- 自転車の交通ルール遵守の徹底

うるま警察署・うるま地区交通安全協会・石川警察署
石川地区交通安全協会・うるま市交通安全推進協議会

自衛官等募集のご案内

募集種目(採用試験)

種目	受験資格	受付期間	試験日(1次)
防衛医科大学校医学科学生	18歳以上21歳未満の高卒者(見込含) 又は高専3年次修了者(見込含)	7月1日～10月12日	10月22日
防衛医科大学校看護学科学生		7月1日～10月5日	10月15日
防衛大学校学生(一般)		7月1日～10月26日	11月5、6日
自衛官候補生(男女)	18歳以上33歳未満	年間を通じて行っています。	受付時にお知らせします。
陸上自衛隊高等工科学校生徒(推薦)	男子で中卒(見込含) 17歳未満	10月1日～12月2日	令和5年1月5～7日(いずれか1日)
陸上自衛隊高等工科学校生徒(一般)		10月1日～令和5年1月6日	令和5年1月14・15日(いずれか1日)

【お問合せ先】 自衛隊沖縄地方協力本部 沖縄募集案内所 ☎ 937-1608

消防設備士試験



- 試験日 10月30日(日)
- 試験の種類 午前の部 乙種(第1類～第7類)
午後の部 甲種(特類、第1類～第5類)
- 願書受付期間 9月14日(水)～27日(火)
- 願書配布先 消防本部、具志川消防署、石川消防署、
与勝消防署、平安座出張所、
ホームページからもダウンロードできます。
- 願書提出先 (一財)消防試験研究センター沖縄県支部
へ郵送または直接提出。

申 問 (一財) 消防試験研究センター沖縄県支部
☎ 941-5201

今年も開催!

市内の通り会のお店をめぐって豪華賞品をゲット!

うるま市商工会では、新型コロナウイルス感染症の影響により売上が減少したうるま市内の事業所への消費喚起、地域活性化を図ることを目的にスタンプラリーを開催します。今回は、コロナ対策や参加者の利便性向上を踏まえ、デジタル(非接触)でのスタンプラリーを予定しています。
実施期間:9月下旬～令和4年12月下旬まで(予定)
景品内容:景品総額250万円 景品数600点(予定)

申 問 うるま市商工会 与勝本所 ☎ 978-3168
石川支所 ☎ 964-3104

8月1日
開所

福祉棟 きゃんひだまりひろば



10月開所予定の
きゃんメディカルプラザ

うるま こどもステーションとは

児童発達支援センターや親子通園施設、児童館が入居する「福祉棟」と、複数の医療機関が入居する「医療棟」、兼原幼稚園から民営化した「兼原こども園」の3つの施設から構成される複合施設です。

うるま こどもステーションの目的は

「福祉棟」、「医療棟」それぞれが持つ【特徴】を最大限活かせるよう連携し、発達に特性のある児童や保護者が将来に向けて希望が持てるような事業を展開し、多様な子どもたちを理解し支え合える地域社会を創ります。また子どもから大人までが必要とする地域医療を、官民一体となって充実させる事を目的としています。

福祉棟 || きゃんひだまりひろば

施設名	概要	電話
こども発達支援センター あすいろ	発達や行動が気になる児童や障がいのある児童が通所し、日常生活における基本動作の指導、自立に必要な知識や技能の付与及び集団生活の適応のための訓練を行う施設です。	098-973-0011
きゃん児童館	児童に健全な遊びを与え、その健康を増進し、または情操を豊かにすることを目的とした施設です。	098-973-2585
親子通園 ぼかぼか	発達に不安や遅れがある児童に対して、親子通園による早期療育支援を行うとともに、子育てに関する不安などを保護者と一緒に考え、子育てを支援する施設です。	098-975-3955

医療棟 || きゃんメディカルプラザ (10月開所予定)

クリニック名	代表者	診療科目	営業日	営業時間	休診日	ホームページ	予約受付開始日	電話
発達クリニック Can	院長 遠藤 尚宏	・精神科(児童青春期) ・心療内科 ・リハビリテーション科 ・小児科	月、火、水、金	午前8時40分～12時20分 午後1時～5時20分	土曜午後 日曜 祝日 ※木曜午後 は不定休		2022年 9月1日 (予定)	098-973-7711
			木	午前8時40分～12時20分 午後不定休				
			土	午前8時30分～12時30分 午後休診				
いしはらクリニック	院長 石原 興平	・内科(生活習慣病など) ・脳神経外科 ・外科 ・放射線科	月、火、水、金	午前9時～12時 午後1時～5時	木曜午後 土曜午後 日曜 祝日		2022年 10月3日 (予定)	098-973-0088
			木、土	午前9時～12時 午後休診				
ハート薬局 きゃん店	開設者 島袋 忠明 管理薬剤師 島袋 優子	・保険調剤 ・自立支援(精神通院)指定薬局 ・指定居宅サービス事業	月、火、水、金	午前9時～午後6時	木曜午後 土曜午後 日曜 祝日		2022年 10月1日 9:00～	098-975-0825
			木、土	午前9時～午後1時 午後休診				

お問合せ こども発達支援課 ☎923-7108