

# 11月

令和4年(2022年)

No.212



第17回うるま祭り

盛岡市友好都市提携10周年記念セレモニー

市公式  
YouTube

URUMA  
MATSURI



特集：うるま祭り	p2~3	新生児子育て世帯応援給付／ 価格高騰緊急支援給付金	p10	年金だより／秋の火災予防運動	p16
獅子舞フェスティバル／成人式の案内	p4	沖縄高専体験授業	p11	児童虐待防止推進月間	p17
市議会議員決まりました！	p5	としょかんだより	p12	共生推進室からのお知らせ	p18
新百歳の長寿を祝う	p6	保健だより	p13	ゆらてく通信／LINE友達募集	p19
まちの話題	p7	チャーがんじゅーだより	p14	市税等納付推進月間	p20
シマタカラ芸術祭	p8	高齢者インフルエンザ予防接種の助成について	p15	くらしの情報	p21~27
子育て世帯生活安定給付金	p9			うるま市福祉まつり	p28



第17回

# うるま祭り

# 音



『第17回うるま祭り』が具志川総合運動公園をメイン会場に10月15日(土)、16日(日)に開催されました。開催を待ち望んでいた多くの市民が来場しました。

今回のうるま祭りでは、本市と盛岡市の友好都市提携10周年となる記念セレモニーが行われ、鳥袋前市長への功労者表彰や友好のきっかけとなった本市出身の女優・比嘉愛未さんへ記念品の贈呈、盛岡市を代表する「さんさ踊り」が披露されました。

メインステージでは『KIMUTAKAX RYUJINmix』や豪華アーティストによるライブで会場は熱気に包まれました。

サブステージでは、縄跳び大会や闘牛戦士ワイドショー、盛岡市名物「わんこそば」の早食い大会など多くの市民が参加し、観客と一体となったステージとなりました。

また、石川多目的ドームでは恒例の闘牛大会が行われ、迫力のある戦いが観客を魅了しました。

ファイナルでは、盛大な花火が夜空を彩り、『うるま祭り』を締めくくりました。





熱





10月9日(日)、沖縄各地の獅子舞が一堂に会する「第35回全島獅子舞フェスティバル」が安慶名闘牛場で3年ぶりに開催されました。本市からは上江洲獅子舞、田場獅子舞、天願獅子舞が出演し、それぞれの特徴のある伝統芸能をダイナミックに披露し、集まった観客を魅了しました。

また現代版組踊・肝高の阿麻和利、地域の伝統芸能である田場ティンペーも披露されました。



天願獅子舞(うるま市)



田場獅子舞(うるま市)



当間獅子舞(南城市)



並里獅子舞(金武町)



田場ティンペー(うるま市)



上江洲獅子舞(うるま市)



宮平獅子舞(南風原町)

令和5年

## はたちの集い 代表あいさつ者募集

「はたちの集い」で、代表者として決意表明のあいさつをしてくださる方を募集します。

- 日 時 令和5年1月8日(日)午後2時開場 午後3時開式
- 場 所 未定。決まり次第、市ホームページ等でお知らせします。
- 対 象 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれの方
- 募集対象 二十歳に達する方 2名 ■選考方法 面接など
- 申込期限 11月25日(金)午後5時まで
- 申込方法 お電話でお申し込みください。自薦・他薦は問いません  
(他薦の場合は、本人の承諾のもとご連絡ください。推薦者が匿名の場合は受付いたしません)。

お問い合わせ先：生涯学習スポーツ振興課 ☎989-3110

# 市議会議員決まる!

## うるま市市議会議員選挙

任期満了に伴ううるま市議会議員選挙の投開票が10月2日に行われ、30人の市議会議員が決まりました。任期は、2022年10月20日から2026年10月19日までとなります。



まえしろ たかし  
真栄城 隆(59)  
喜仲



たまき まさや  
玉城 政哉(47)  
字田場



たかや ゆう  
高屋 優(31)  
字塩屋



かみだ よういち  
神田 洋一(45)  
みどり町



くによし りりょう  
国吉 亮(39)  
石川楚南



きやん つとむ  
喜屋武 力(62)  
字宮里



いもり さちこ  
伊盛 サチ子(66)  
勝連平安名



なかほど たかし  
仲程 孝(53)  
字赤道



たいら かずお  
平良 一雄(62)  
石川東恩納



かんじょう かなえ  
金城 加奈栄(44)  
字前原



てんがん ひさし  
天願 久史(55)  
字具志川



いけみやぎ よしのぶ  
池宮城 善伸(47)  
字西原



おおや せいぜん  
大屋 政善(66)  
与那城上原



しもじょう まさる  
下門 勝(55)  
勝連平安名



ひが なおと  
比嘉 直人(59)  
字具志川



みやぎ かずとし  
宮城 一寿(71)  
字田場



まかべ あさひろ  
真壁 朝弘(57)  
石川東山



いとかず まさむね  
糸数 昌宗(38)  
石川



かねもと みつはる  
兼本 光治(60)  
与那城屋慶名



こうき いさむ  
幸喜 勇(47)  
字上江洲



まつだ ひさお  
松田 久男(61)  
石川



こくば せいごう  
國場 正剛(56)  
安慶名



またよし のりひさ  
又吉 法尚(50)  
字西原



くらね たけし  
藏根 武(43)  
与那城平安座



おおしろ なおし  
大城 直(60)  
勝連平敷屋



いは ひろし  
伊波 洋(69)  
石川曙



さくだ さとし  
佐久田 悟(65)  
与那城



いは よしあき  
伊波 良明(70)  
石川



たまもと ちかせ  
玉元 哉世(50)  
字赤道



てんがん こうや  
天願 浩也(30)  
字喜屋武

※年齢は令和4年(2022年)10月20日現在



市では、令和4年9月1日時点で63名(男性9名、女性54名)の方が新百歳を迎えられました。多年に渡り社会に貢献してきた方の長寿を祝うため、9月17日に中村市長が慶祝訪問を行いました。



幸地 宗太郎さん(天願)

戦後、本土から沖縄に戻り、昼は養豚と農業、夜は基地内でコックとして懸命に働いてきた宗太郎さん。元コック長の腕前を生かし孫たちにご馳走をふるまう事もあった。今も特注の一輪車を押して元気に畑へ通っている。



知念 シズさん(宇堅)

働き者の夫と豆腐屋を営みながら、子育てを頑張ってきたシズさん。話し上手でデイサービスではマイクを持って司会を担当するなど一番の人気者。家では挿木で花を増やし、大好きな花に囲まれて楽しく暮らしている。



香村 ハルさん(田場)

前原高校・与勝高校で用務員として勤めていたハルさん。家庭科教諭からの勧めで、定年後パッチワークを始め、今でも器用にハンドメイドのバックを作っている。デイサービスでは平安座の旧友に会えることが楽しみ。



高江洲 康一さん(平良川)

戦後、南洋諸島から沖縄に戻り、トラック運転手などを経て、ゴミ収集の事業を立ち上げた康一さん。孫娘さんのTwitterにアップされる面白写真は孫たちに大好評で、カメラを向けると快くピースサインで応じてくれる。



山城 政子さん(与那城西原)

戦前パラオへ移住し、そこで夫と出会い結婚した政子さん。終戦を機に沖縄へ戻り、刺身屋を経て「山城ストア」を90歳近くまで営んできた。娘さんお手製の添加物を使わない健康的な食事が長寿の秘訣になっている。

# 新百歳の長寿を祝う

ちなみに... うるま市 **百歳以上**

長寿者年齢 **ベスト10**

R4.9.15現在

	行政区	年齢	性別
1	上原	107	女
2	屋慶名	107	女
3	赤野	106	女
4	南風原	106	女
5	伊計	105	女
6	栄野比	105	女
7	中央	105	女
8	平安名	104	女
9	昆布	104	女
10	赤道	104	女



**9/16 「支えあう 住みよい社会 地域から」**  
新たな民生委員・児童委員が決まる



民生委員・児童委員として、鈴木志保氏(写真中央)が、9月1日付けで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。

**9/16 躍動するダンスで全国へ！**  
ダンスコンクール九州大会 金賞受賞報告



8月16日に福岡市で開催された、「第10回全日本小中学生ダンスコンクール九州大会」中学生部門オープン参加の部において、大湾裕斗さん(具志川中2年:中央)が所属するチーム「flowfam okinawa」がみごと金賞を受賞し、全国大会出場を決めたとして中村市長に喜びの報告を行いました。

**9/22 「自転車も ルールを守る ドライバー」**  
秋の全国交通安全運動うるま地区出発式



『令和4年秋の全国交通安全運動うるま地区出発式』が市民芸術劇場で行われ、式典では長年にわたり地域の交通安全に顕著な功勞のあった個人や団体へ、交通安全功勞者および優良自動車運転者表彰が行われました。中村市長は、「運転手・歩行者の双方に安全確認の徹底を求め、安心安全なうるま市を目指しましょう。」と挨拶しました。

**9/16 若年層の資格取得をサポート**  
青年開発隊での資格取得と卒隊を報告



資格取得を支援する若者就業支援プログラム事業により、沖縄産業青年協会(青年開発隊)で半年間の技能訓練を行った訓練生が、中村市長へ卒隊の報告を行いました。この事業は失業率の改善や所得の向上を図ることを目的に、就職に有利な建築関連の資格取得のできる青年開発隊への入隊金等の助成を行っております。

**9/20 演奏と演技に思いを乗せて**  
マーチングフェスティバル 金賞受賞報告



9月10日に開催された、「第41回沖縄県マーチングフェスティバル」において、金賞を受賞したとして与勝中学校吹奏楽部3年、前上門咲部長(前列左)と小島奈々副部長(前列右)が市役所を訪れ、中村市長に喜びの報告を行いました。この成績により、10月に鹿児島県で開催される九州マーチングコンテストへの派遣が決まっています。

**9/29 持続可能な部活動を目指して**  
部活動の地域移行に係る連携協定締結式



市は、スポーツデータバンク株式会社、三井住友海上火災保険株式会社の三者で、部活動の地域移行を見据え、質の高い指導者の育成・確保、保険の充実など円滑な移行を目的に連携協定を締結しました。この締結により、持続可能な地域部活動の環境整備を目指します。



宮城島



伊計島



平安座島



浜比嘉島



津堅島



問い合わせ

一般社団法人プロモーションうるま  
電話 098・923・5995

料金

1日券1名500円(高校生以下無料)  
※一部別料金コンテンツあり。

うるま市島しょ地域

メイン会場 HAMACHU(田浜中学校)

展示エリア 伊計エリア、宮城エリア、平安座エリア

2022

11・25 (Fri)

↓  
12・4 (Sun)



ふだんのそうぞう

島の記憶と、未来が対話する場所へ。

# うるま シマダカラ 芸術祭

uruma.shimadakara.jp  
@ uruma.shimadakara.art



掲載している各種講座・イベントについては新型コロナの影響で中止・延期となる場合があります。

広報うるま  
2022 11月号

8



# うるま市独自事業 子育て世帯生活安定給付金

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、食費等の物価高騰等に直面する子育て世帯の生活の安定を目的に、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」の積極支給に該当しなかった住民税均等割が課税されている子育て世帯に対し、子育て世帯生活安定給付金を支給します。

給付額

児童一人当たり **2万円**

申請期限

令和4年**12月28日**(水)まで

対象児童

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

対象者

申請が必要な方

郵送またはこども家庭課窓口で申請してください。※郵送の場合は、当日消印有効ア～ウのすべてに該当し、①～⑤のいずれかに該当の方が対象者となります。

- ア. 令和4年度の住民税均等割が課税となっている
- イ. 申請時点において対象児童を養育している
- ウ. 申請時点においてうるま市に住所がある

- ①平成16年4月2日から平成19年4月1日生まれまでの対象児童のみを養育している方
- ②所属庁から令和4年4月分の児童手当(特例給付を含む)を受給している公務員
- ③うるま市において令和4年5月分から令和5年1月分のいずれかの月の分の児童手当(特例給付を含む)を受給または認定を受けた方または令和4年12月28日までに特別児童扶養手当の申請を行った方
- ④所属庁から令和4年5月分から令和5年1月分の児童手当(特例給付を含む)を受給または認定を受けた公務員
- ⑤児童手当の所得上限以上の所得があり、平成19年4月2日から令和4年3月31日までの間に出生した対象児童を養育している方

対象者と思われる方へ申請書を令和4年9月28日に送付しております。

市ホームページまたはこども家庭課窓口でも配布しております。

必要書類については、市ホームページまたは送付した案内に同封しているお知らせにてご確認ください。

令和4年度の課税状況を確認します。申告がまだお済みでない方は、給付金の申請前に申告をお願いします。

申請が不要な方

対象の方は、児童手当または特別児童扶養手当の登録口座に令和4年9月28日に振り込みました。



詳しくは、  
市ホームページを  
ご確認ください。



お問合せ こども家庭課 ☎923-4075

# 新生児子育て世帯応援給付金

## 新生児を対象に

(一人につき)

# 5万円を給付します。

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。

詳しくは  
こちら



### 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

### 申請期限

令和5年**4月30日**まで  
(当日消印有効)

### 申請・受給対象者

対象児を養育し同居している父母等で、申請日において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

書類をこども政策課へ郵送または窓口にて提出  
▶詳細については、市ホームページでご確認いただくか、お電話でお問合せください。

- ①うるま市新生児子育て世帯応援給付金申請書兼請求書
- ②申請者の本人確認書類の写し(運転免許証、健康保険証、マイナンバーカード等の写し)
- ③申請者の振込先口座番号の確認できるものの写し(通帳又はキャッシュカード等の写し)
- ④給付対象児の母子健康手帳の写し(出生届出済証明があるページ)
- ⑤うるま市新生児子育て世帯応援給付金受給に伴う誓約書兼同意書(申請者本人が署名したもの)

お問合せ こども政策課 ☎923-7624

## 市民の皆さまからの ご意見・ご要望を お待ちしております。

### ご意見箱

市民の皆さまが市役所や施設に  
来訪された際に、気付いたこと  
や感じたことを投書してください。  
市内の公共施設15カ所に設置  
しています。  
黄色い箱が目印です!!



### 市政へのご意見



市民の皆様とともに『協働のまち  
づくり』を進めていくため、市の  
政策等に対するご意見等を市HP  
よりお送りください。  
市HPの上記バナーが目印です!!

【問】秘書広報課  
☎973-5097

## 令和4年度住民税非課税世帯等の皆さまへ 価格高騰緊急支援給付金について

本給付金は、電力・ガス・食料品等の  
価格高騰による負担増を踏まえ、  
特に家計への影響が大きい住民税非  
課税世帯等を支援する新たな給付金  
です。  
給付金の概要は、次のとおりと  
なっています。

※給付金に関する確認書の送付や申  
請時期についての詳細は、決まり  
次第、市ホームページにてお知ら  
せいたします。

### 対象世帯

- ①住民税非課税世帯  
令和4年9月30日時点において世  
帯全員が令和4年度住民税非課  
税である世帯  
※9月30日時点において住民登録の  
ある市町村から、確認書を送付さ  
れます。
- ②家計急変世帯  
住民税非課税世帯以外の世帯で、  
予期せず令和4年1月～12月の

家計が急変し、世帯全員が「住民  
税非課税相当」となった世帯  
※申請時点で住民登録のある市町村  
で申請手続きを行います。  
※申請手続きには、収入額等が確認  
できる書類(給与明細書又は通帳  
の写し等)が必要となります。

### 注意

①および②いずれも住民税が課税さ  
れている者の扶養親族等のみから  
なる世帯は対象外となります。

### 給付額

1世帯あたり 5万円

### 問合せ先

うるま市緊急支援給付金  
コールセンター  
☎0120-1119-260  
受付時間…午前8時30分～  
午後5時15分





# 小中学生対象!

# 令和4年度 沖縄高専体験授業

うるま市・金武町・宜野座村の小中学生を対象に沖縄工業高等専門学校による体験授業を行います。授業を通して、楽しみながら科学への興味、面白さを体験しませんか？

**参加費 無料**

**授 業 内 容**

対象	定員	授業テーマ	担当学科
小学校3年生以下	20	①光るオリジナルのかわいいワッペン(テクノ小物)を作ろう!	情報通信システム工学科
小学校3年生以下	20	②お魚AIのお絵描き診断 ※10名×2コマで実施	情報通信システム工学科
小学4年生～6年生	20	③ペットボトルロケット ※使用済みのペットボトルを持参ください (500ml炭酸飲料ものを3本)	機械システム工学科
小学4年生～中学生	20	④低温の不思議(液体窒素を使った物質の変化)	機械システム工学科
小学4年生～中学生	20	⑤ペーパークロマトグラフィー	生物資源工学科
小学4年生～中学生	16	⑥ドローンって何? 操作体験してみない?	メディア情報工学科

※授業テーマについてはやむを得ず変更となる場合がございます

## 12/3(土) 午後2時～4時

**【場所】沖縄工業高等専門学校(名護市)**

※新型コロナウイルス感染症感染拡大状況によってはWEB講義、または中止となる可能性がございます。その場合は事前にお知らせいたしますので、予めご了承ください。

※WEB講義は体験授業当日に、沖縄高専ホームページ (<http://www.okinawa-ct.ac.jp/>) に掲載いたしますので、各自パソコン等も準備のうえご参加ください。

**【申込期限】11/22日(火) 午後5時まで 【申込方法】メールまたはFAX**

※申込用紙は、うるま市 産業政策課ホームページに掲載しています。

※申込多数の場合は**抽選**となります。

※参加決定の有無は、後日申込者へ通知します。

市ホームページ➔



新型コロナウイルス感染症拡大を予防するため、以下のご協力をお願いしています。

1) 参加にあたり、マスク着用による来場、会場に入る前の手洗いまたは手指消毒を必ず行ってください。

2) 参加当日は、自宅で健康チェックを行い、以下の場合は参加を自粛ください。

- ① 自宅で体温を測り、発熱の症状がある方(37.5度以上)
- ② 本人または同居親族等に風邪症状のある方
- ③ 過去7日間以内に発熱や感冒症状で受診や服薬等をした方



**【申込先・お問合せ】うるま市 産業政策課 産業政策係(環金武湾振興協議会事務局)**

Mail: sangyou-ka@city.uruma.lg.jp TEL:098-923-7611 FAX:098-923-7623

主催 環金武湾振興協議会(構成団体 うるま市・金武町・宜野座村)



## 今月のおすすめ

### お江戸文化に触れよう

#### 『図説江戸のエンタメ 小説本の世界』

ふかみつ 富士男 著／河出書房新社



江戸時代中期以降に人気を博した大衆小説を紹介しています。当時の小説の大半は、文章と挿絵のセットが基本の絵入り小説で、有名な浮世絵師の葛飾北斎や歌川国芳らが挿絵を描いていました。小説のあらすじに加え、挿絵もふんだんに掲載しており、見ているだけでも小説の内容が気になる一冊です。

(一般書) 所蔵館 中央

#### 『絵で知る歌舞伎の玉手箱』

つじ かずこ 絵と文／東京新聞



奥深い歌舞伎の世界を楽しいイラストで分かりやすく解説。歌舞伎の演目を、歳時記として季節ごとに見どころを楽しめます。また舞台演出を彩る植物図鑑や、小道具の約束事などを説明した小道具図鑑も掲載。お江戸の名優もイラスト付きで紹介されており、読んでいるうちに歌舞伎の世界の面白さに惹き込まれていきます。(一般書) 所蔵館 石川

#### 『イラストでわかるお江戸ファッション図鑑』

なでしこ りん 著 まるやま のぶこ 監修／マール社



江戸時代のさまざまな身分の人々の着こなしを、当時の浮世絵を元にイラスト化。帯結びや着物の文様、日本髪の種類なども満載です。元にした浮世絵の作者とタイトル名も記載しているので、比べてみるのも良いですね。この一冊があれば、江戸の文化風俗への理解が深まるかもしれません。(一般書) 所蔵館 勝連

## 臨時休館のお知らせ

図書館システム・機器入替のため、下記期間は全館休館いたします。また、この期間についてはWebOPAC がご利用いただけません。

利用者の皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

中央館・石川館・勝連館

**11/10(木)～11/30(水)**

## 冬の親子工作教室

### 「～凧作りと凧あげ～」

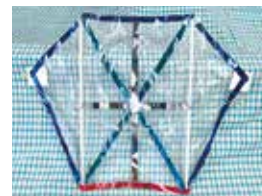
日時:12月17日(土) 午前10時30分～

場所:勝連図書館

対象:市内在住の親子

参加費無料(定員4組・先着順)

受付:12月3日(土) 午前10時～



## 行事案内 (11月中旬～12月初旬)

	行事	日時	サークル名等
中央	おはなし会	12月10日(土) 午後3時～	図書館スタッフ
石川	Let's go としょかん	12月3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
	おはなしパラダイス	12月10日(土) 午前10時30分～	ミュージック

## 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

11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			

赤色は休館日です。

☆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。

# 世界で6秒に1人の命を奪う病気

## とうにょうびょう 糖尿病について



11.14は  
世界  
糖尿病デー

世界糖尿病デーとは

世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために国際糖尿病連合 (IDF) と世界保健機関 (WHO) が制定し、国連により公式に認定された疾患啓発の日です。

糖尿病についての理解を深め、ひとりひとりが自身やご家族の健康管理をしっかりと行い、糖尿病の発症や合併症の予防に取り組みましょう。

### Q1 糖尿病はどのような病気ですか？

A 血糖の高い状態(高血糖)が長く続いてしまう病気です。

- 糖尿病は血糖値を下げる働きをもつインスリンが十分に作用しなくなることで血糖値が上がり、高血糖が続くことで全身の血管を傷つけてしまう病気です。
- 糖尿病かどうかを診断する場合、主に血糖値とHbA1cという検査値で判断します。

糖尿病型の判定区分	正常	予備群	糖尿病
	正常高値	境界型	糖尿病型
空腹時血糖値(mg/dl)	100~109	110~125	126~
HbA1c(%)	5.6~5.9	6.0~6.4	6.5~

血糖が高いまま放置していると…

#### 合併症のリスクが高まります。

大きい血管が傷つく

- ・脳梗塞
- ・心筋梗塞

細い血管が傷つく

- ・網膜症(失明の原因第2位)
- ・腎症(透析の原因第1位)
- ・神経障害

その他

- ・感染症にかかりやすい

### 糖尿病で最も怖いのは合併症が起こることです。

合併症にならないためにも血糖値を適切な範囲に維持しましょう！

### Q2 糖尿病や合併症から身を守るにはどうしたらいいですか？

A まずは健康診断を受けて糖尿病のリスクを確認しましょう。

- 健康診断を受けることで血糖値とHbA1cを知ることができます。糖尿病の発症・合併症予防のためにも、**ぜひ年1回の健康診断を受けて自分の血糖値・HbA1cを確認しましょう！**
- 糖尿病の治療中の方は定期的な通院や処方された薬の内服を欠かさないようにしましょう。治療を中断している方は再度通院するようにしてください。
- 規則正しい生活習慣は糖尿病の発症と合併症のリスクを低下させます。下のチェックリストで自身の生活習慣を振り返ってみましょう。

#### 生活習慣 見直しチェックリスト

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 食べる量を腹八分までにしている | <input type="checkbox"/> ご飯はよく噛み、ゆっくり食べる |
| <input type="checkbox"/> 野菜をよく食べるようにしている | <input type="checkbox"/> 寝る前は食べないようにしている |
| <input type="checkbox"/> 毎年、健康診断を受けている   | <input type="checkbox"/> 普段から適度に運動している   |

チェック☑が増えるように生活習慣を見直しましょう！



最後にお得情報を下に3つ載せています。今後の生活にぜひお役立てください！

健康診断を受けたい！  
運動を始めたい！

健康診断の予約  
運動教室の申込み

☎ 973-4960  
FAX 974-4040

健診結果や食事について相談したい！

健康相談  
栄養相談の予約

※栄養相談は水曜・午前に実施中  
☎ 973-3209  
FAX 974-4040

体に良い食事が知りたい！

うるま市公式クックパッド



ここからアクセス↑



# 高齢者 ちゃーがんじゅー だより



【お問合せ先】 介護長寿課 地域支援係 ☎ 973-5112

## 介護予防・生活支援サービスのご紹介

一人ひとりに合ったサービスで、楽しみながら身体機能の改善や物忘れ予防のトレーニングが行えます。また、地域とのつながりを持ち、一人ひとりの生きがいや自己実現の取り組みにつながるよう支援します。

### 対象者

うるま市在住の要支援1・2または65歳以上の事業対象者(※基本チェックリスト該当者)

### 訪問型サービスC

主に生活機能の低下やうつ傾向があるなどの理由で、外出することが難しい方へ、看護師や理学療法士等の専門職がご自宅に訪問し、生活機能改善に向けた助言を行います。

実施期間：3か月 実施時間：1時間程度 実施頻度：週に1～2回 利用料金：無料

### 通所型サービスC (3か月の短期集中トレーニング)



※ご自宅から実施場所まで送迎があります。

- |  |   |
|--|---|
| <p><b>アクティブシニア教室</b>(運動機能向上型サービス) : <b>脳活性化教室</b>(脳活性化型サービス)</p> <p>筋力トレーニングや体操等、一人ひとりのペースに合わせて運動機能の向上を目指します。</p> <p>場 所：津嘉山の杜ヒルトップカシータ(江洲)</p> <p>日 時：週に2回 午前9時～12時</p> <p>利用料：200円/1回</p> <p>期 間：3か月</p> | <p>頭を使いながら楽しく体を動かし、脳の健康の維持・改善を目指します。</p> <p>場 所：①うるみん<br/>②歩行と脳のフィットネスデイサービス PLIFE(兼簡段)</p> <p>日 時：週に2回 午後1時30分～4時30分</p> <p>利用料：200円/1回</p> <p>期 間：3か月</p> |
|--|---|



### 通所型サービスA (お近くの通いの場で健康づくり)



※ご自宅から実施場所まで送迎があります。

- ゆるトレ倶楽部**
- 参加者皆さんで交流を図りながら運動や脳トレを行うことで、楽しみながら介護予防や物忘れ予防に取り組みます。
- 頻 度：週に1回
- 利用料：200円/1回
- 時 間：3時間程度(実施場所によって開始時間が変動します)
- 場 所：うるみん・与那城西原公民館・石川前原自治会・勝連南風原公民館・具志川ドームなど  
(お住い近くの実施場所へご案内します)



サービスの利用には、地域包括支援センターとの契約およびサービス利用の申請手続きが必要です。まずはお住まいの地域包括支援センターへご相談ください。

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		

# 高齢者へのインフルエンザ 予防接種の助成について



市では、高齢者を対象にインフルエンザ予防接種の助成を行っています。

接種を希望される方は、予防接種の効果と副反応について十分理解されたうえ、予防接種を受けてください。

## 1. 実施期間

令和4年**10月1日**(土)～令和5年**2月28日**(火)まで

## 2. 対象者

うるま市に住所があり、①～③のいずれかに該当する方

①**65歳以上**の方

②60歳～64歳で、心臓、腎臓または、呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活を極度に制限される方

③60歳～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方

※②、③については、おおむね、身体障害者手帳1級に相当する程度です。

## 3. 接種料金

自己負担額 1,000円 (市助成額 約4,000円) ※生活保護受給者は無料です。

## 4. 接種場所

お配りしているチラシまたは市ホームページをご覧ください。(指定医療機関での予約が必要です)

## 5. 予防接種の受け方

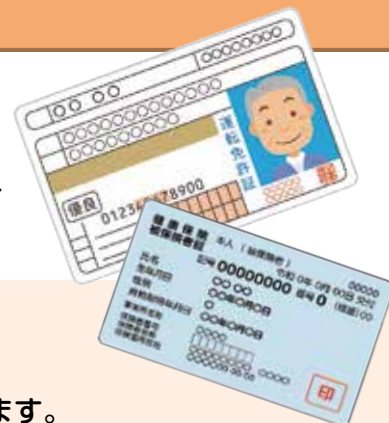
指定医療機関に電話などで予約をとり、予防接種を受けます。市役所での事前の申請や手続きは不要です。

## 6. 接種に必要な書類

**本人確認書類** (運転免許証・健康保険証など)

※60歳～64歳の方は、本人確認書類に加えて、身体障害者手帳など

※生活保護受給者は、本人確認書類に加えて、生活保護受給証明書または、生活保護医療券



- インフルエンザは、例年、初冬から春先にかけて流行します。
- 高齢者の方は、かかると肺炎を伴うなど重症化することがあります。
- 流行前に予防接種を受けることで、重症化を防ぐ効果が認められています。

**【お問い合わせ先】子育て世代包括支援センター ☎989-0220**

年金  
だより

年金係から

# 大切なお知らせ

【問合せ先】  
市民課 国民年金係  
☎ 973-5498

## 簡易な年金生活者支援給付金請求書(はがき型)が届いた方へ

基礎年金を受給している方で、前年度の所得額が低下したこと等により、新たに年金生活者支援給付金を受け取ることができる方へ、簡易な給付金請求書(はがき型)をお送りしております。

氏名等を記入し、目隠しシールと切手を貼り、郵便ポストへ投函お願いします。

なお、簡易な給付金請求書(はがき型)については、記載の締切日を過ぎても手続きは可能ですが、令和5年1月4日までに提出がない場合は、給付金は令和5年2月分以降からの支払いとなり、令和4年10月分から令和5年1月分までの給付金を受け取ることが出来ませんのでご注意ください。

※ご不明な点がございましたらコザ年金事務所か国民年金係へお問い合わせください。

コザ年金事務所 ☎933-2267 / 市民課国民年金係 ☎973-5498

## いいみらい 11月30日は「年金の日」です。

年金記録を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。

厚生労働省では、「国民お一人お一人、「ねんきんネット」等を活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日」として、11月30日(いいみらい)を「年金の日」としています。

この機会に、「ねんきんネット」でご自身の年金記録や年金見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」をご利用いただくと、パソコンやスマートフォンから、24時間いつでもご自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込み額を確認することができます。

詳しくは、日本年金機構ホームページ(ねんきんネット)をご覧ください。➔



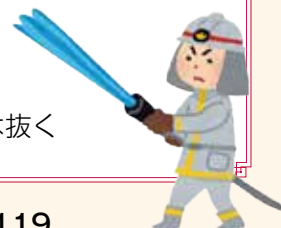
令和4年 11月9日(水)~15日(火)

## 秋の火災予防運動

火災が発生しやすい時季を迎えるに当たり、火災予防思想の一層の普及を図り、もって火災の発生を防止し、高齢者等を中心とする死者の発生を減少させ、財産の損失を防ぐことを目的として、毎年この時季に実施しています。

### 住宅防火 いのちを守る 4つの習慣

1. **寝たばこ**は、絶対にしない、させない
2. **ストーブ**の周りに燃えやすいものを置かない
3. **こんろ**を使うときは火のそばを離れない
4. **コンセント**はほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く



【問合せ先】消防本部予防課 ☎975-2119





子ども虐待防止  
オレンジリボン運動

# 11月は、 児童虐待防止推進月間

## 体罰は、法律で禁止されています。



「しつけ」と言って、おうちの人や大人の人から、  
こんなことをされていませんか？

これらはすべて「体罰」といって、法律で禁止されている行いです。



たたく・ける



長時間の正座



どこかに  
とじこめられる

こんなことも、子どもの権利を侵害する行いです。



無視される



きょうだいと  
比べてけなす



産まれてきたこと  
を否定される

令和4年度「児童虐待防止推進月間」標語

「もしかして？」ためらわないで！189(いちはやく)

### 11月1日(火)～10日(木)

本庁舎西棟1階 ロビーにてパネル展開催



### 連絡先

- ◆児童相談所全国共通ダイヤル **189** (お近くの児童相談所につながります)
  - ◆子育て世代包括支援センター 家庭児童相談室  
☎973-5041 平日(午前8時30分～午後5時15分)
  - ◆コザ児童相談所 ☎937-0859 平日(午前8時30分～午後5時15分)
  - ◆子ども虐待ホットライン ☎886-2900 平日(午後5時15分～翌朝8時30分)、  
土日・祝日・年末年始(24時間)
  - ◆うるま警察署 ☎973-0110 ※緊急時は110番！
  - ◆石川警察署 ☎964-4110
- 連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。



【問合せ先】 子育て世代包括支援センター ☎ 973-5041

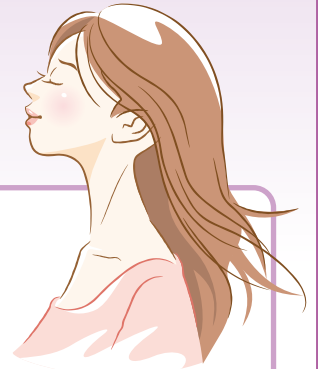
11月12日～25日は

## 女性に対する暴力をなくす運動



今年度のテーマは「性暴力を、なくそう」です。

うるま市では、この期間中、パネル展・DV防止啓発講座を実施します。  
この機会に女性に対する暴力の問題について考えてみませんか？



### パネル展

DV、性犯罪、人身取引、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為などに関するパネル等の展示を行います。市民の皆様のご来場をお待ちしております。

- 日時 **11月14日(月)～11月25日(金)**
- 場所 うるま市役所本庁 西棟1階市民ロビー

### DV防止啓発講座

- 講座名 「DV(配偶者間暴力)が子どもに与える影響」
- 講師 名嘉 知恵理 氏【更生保護法人がじゅまる沖縄 DV加害者相談室研究員・相談員(公認心理師)】
- 日程 11月21日(月) 午後2時～4時
- 場所 健康福祉センターうるみん 3階視聴覚室
- 定員 40名(先着順)【対象】市内在住・市内に勤務されている方
- 申込方法 共生推進室にお電話またはQRコードからお申込みください。

お申し込みは  
こちら→



### 各種電話相談

●うるま市女性相談室(子育て世代包括支援センター内) 平日 午前8時30分～午後5時	☎973-5041
●沖縄県性暴力被害者ワンストップ支援センター【性犯罪被害の相談】	☎#8891(はやくワンストップ)または ☎975-0166(24時間対応)
●沖縄県女性相談所【DV被害及び女性が抱える問題に対する相談】 平日 午前8時30分～午後5時15分 土日・祝日 午前8時30分～午後4時30分(年末年始除く)	☎854-1172
●性犯罪被害者相談電話	☎#8103(全国統一/24時間対応)
●DV相談ナビ 配偶者からの暴力に悩んでいる方	☎#8008(24時間対応)
●DV相談プラス	☎0120-279-889(24時間対応)



## 男女共同参画啓発講座

「物の整理は、心の整理 ～ガラクタを整理して人生を変えよう～」

- 【講師】 たけうち きよみ 竹内 清文 氏 (NPO法人レインボーハートokinawa理事長)
- 【日程】 11月30日(水) 午後7時～9時
- 【場所】 健康福祉センターうるみん 3階ホール
- 【定員】 50名(先着順)
- 【対象】 市内在住・市内に勤務されている方
- 【申込】 共生推進室にお電話またはQRコードからお申込みください。



【申込み・お問合せ】 共生推進室 ☎973-8927

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

～生涯学習のススメ～

## 心癒される ボタニカルキャンドル作り

【日時】12月6日(火) 午後2時～4時  
【場所】勝連地区公民館  
【講師】泊さおり氏  
【定員】10人  
【材料代】1,000円  
【受付期間】11月25日(金)まで



## カラーセラピー体験& アロマスプレー作り

【日時】12月12日(月) 午前10時～午後1時  
【場所】勝連地区公民館  
【講師】砂川心敬之氏  
【定員】10人  
【材料代】1,000円  
【受付期間】11月25日(金)まで



【お問合せ】

生涯学習・文化振興センター ☎988-5508

申込はお電話か  
こちらから→



公民館  
講座一覧→



※応募者多数の場合は抽選となり抽選結果は当選者のみに連絡致します。

登録者数  
28,000人

まちの情報を確実に。

コロ  
ナ

ワク  
チン

く  
らし

子  
育  
て

LINE

無料 FREE

うるま市  
公式LINEアカウント

うるま市公式LINEは、行政情報やイベント情報など  
生活に役立つ情報を発信しております。

新型コロナウイルスに関する情報も

いち早くお届けします!

QRコードからお友達追加♪



お問合せ

うるま市役所 秘書広報  
☎973-5078

# 11月・12月は「市税等納付推進月間」です

うるま市では、11月・12月を市税等納付推進月間とし、納付の協力を呼びかけております。

“愛してます 住みよいまち うるま”を実現するために  
必要な財源は私たちの「市税等」によってまかなわれています。

## 市税等の種類は次のとおりです

固定資産税、市県民税、軽自動車税(種別割・環境性能割)、法人市民税、市たばこ税、入湯税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料。

## わたしたちの市税等はこのように使われています！

- 道路・公園・教育施設・文化施設などにかかる費用
- 福祉の向上を図るための費用
- 医療保険や介護保険の適正な制度運営
- 日常生活に必要なゴミ処理にかかる費用・・・など

## ☑ 固定資産税・市県民税・軽自動車税を滞納すると…

法律に基づいて財産の差押えが実施される場合があります。  
不動産(土地・家屋)、債権(預金・給与等)、動産(軽自動車・テレビ等)などが差押えの対象となります。

## ☑ 国民健康保険税・後期高齢者医療保険料を滞納すると…

財産の差押えが実施される場合があるほか、短期被保険者証(通常の保険証より有効期間の短い保険証)が交付され、かかった医療費がいったん全額自己負担となる場合もあります。

## ☑ 介護保険料を滞納すると…

介護サービスを利用する際に、自己負担の割合が3割に引き上げられるなど、ご自身の負担が多くなる場合があります。また、法律に基づいて財産の差押えが実施される場合もあります。

## 納付の件でお困りのことがありましたら、担当課までおたずねください

【納税課・国民健康保険課では】生活が困難な場合や事業不振などのため、どうしても納期限内に納税ができない場合には、お早めに納付方法等についてご相談ください。なお当該業務は本庁舎のみの対応となりますので、ご了承ください。

【後期高齢者医療係・介護長寿課では】納付相談は本庁舎のみの対応となりますので、事前にお電話でお問い合わせ下さい。お手続きの際は、印鑑と本人確認書類をご準備ください。

## ◆◆◆◆ 納付は便利な口座振替をおすすめします ◆◆◆◆

口座振替をご利用いただくと、納めに行く手間が省け、納め忘れがありません。  
口座振替のお手続きの方法や、各種お問い合わせに関しましては下記連絡先をお願いします。

### <お問い合わせ先>

- 市税の納付に関する事…………… 納税課 (☎973-1099)
- 国民健康保険税に関する事…………… 国民健康保険課 (☎989-5372)
- 後期高齢者医療保険料に関する事…………… 後期高齢者医療係 (☎973-3177)
- 介護保険料に関する事…………… 介護長寿課 (☎973-3208)



申 申込先 問 問い合わせ

## 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

## 健康

### まちの保健室in与勝郵便局

地域住民の皆様が、気軽に心や体の健康について、相談できる場所として与勝郵便局で『まちの保健室』を開設しています。

■日時 毎週木曜日

午前10時～午後3時

(正午から午後1時を除く)

※12月中は休止、令和5年1月12日(休)から再開

■場所 与勝郵便局

■料金 無料

■内容 骨密度・血圧・体脂肪測定

健康子育て・介護相談を含め30分程度  
※事前予約をお勧めします。

沖縄県看護協会

☎070-3161-8762



### カラダをほぐすストレッチ教室

ストレッチや自重で行える筋力トレーニング、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などを行い、カラダをほぐします。

■日時 12月13日・20日・1月10日・17日・24日 毎週火曜日 午前10時～11時30分

■場所 石川保健相談センター

※コロナワクチン接種会場の為、日程の延期または中止となる場合もありますのでご了承下さい。

■対象 19歳～74歳 国保加入者

※前年度健診受診済の方・今年度健診受診予定の方

■定員 15名

■参加料 無料

■持ち物 タオル、飲み物、ストレッチマットもしくはヨガマット

■申込期間 11月14日(月)～12月10日(土)

■申込方法 お電話もしくは窓口にてお申込み。

健康支援課 保健事業係

☎973-4960

### マイナンバーカードの 休日申請・交付日

11月6日(日)、13日(日)、27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

### 子育て・教育

#### 第8回うるま市『にっこにっ キッズフェスタ』開催について

市内の障がい児通所支援事業所を利用しての児童の作品展示や舞台発表等と障がいへの理解を深めることを目的としたフェスタです。

講演会も予定しています。皆様のご来場お待ちしております。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

■日時 11月26日(土) 午前11時～午後5時

■場所 うるま市民芸術劇場  
響ホール・橙ホール

【問】にっこにっキッズフェスタ実行委員会

(事務局:石川学院 山城)  
☎964-2286

### くらし

#### コンビニ等での証明書交付 サービスの一時停止について

左記の期間はコンビニ等における証明書交付サービスは利用できません。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解を承りますようお願いいたします。

■日時 11月30日(水)終日

12月16日(金)午後5時～

12月18日(日)午後11時

【問】市民課 ☎973-3206

通院していたら健診は受けなくてもいいのでは？

長引くコロナ禍で治療中以外の生活習慣病が進行している可能性があります。健診を受診しましょう！

健診受診の方法はこちら↓



集団健診のお申込み・検診についてのお問合せ / 健康支援課(うるみん3階) ☎973-4960

問 問い合わせ

第11回うるま市くらし・じょうと  
無料総合相談会

暮らしや仕事のことなどで困りごとはありませんか？自立相談支援員が親身になって相談をお受けし、内容によって弁護士や司法書士など専門家に無料相談できま

申込先

日時 12月7日(水) 午前9時30分～午後12時30分

場所 本庁舎東棟3階 大講堂

対象 市内在住の方

申込方法 電話またはメール、もしくは当日会場にて申込みください。

※法律相談は要予約(11月28日～)

申 問 うるま市就職・生活支援  
パーソナルサポートセンター  
0989-130972

uruma.ps@sasae-uruma.net

住まいの簡易耐震診断・塩分分析調査／ブロック塀調査 募集

昭和56年5月31日以前に着工された住宅ならびに既存ブロック塀の耐震化を促進するため、沖縄県が住まいの簡易耐震診断(塩分調査含む)とブロック塀調査の技術者派遣を行います。

※詳しくはお問合せください。

募集期間 令和5年1月31日(火)まで

募集件数 簡易診断+塩分分析調査 5件(先着順)、ブロック塀調査 15件(先着順)

対象住宅 店舗併用住宅

対象の塀 住宅に属するブロック塀5

段積み以上で、かつ築20年以上(右記に該当しないブロック塀の場合は一度

ご相談ください。)

0989-130972



しゃぼん玉

これからが、これまでを変えていく。

林 浩都 藤井美菜 野島一之 柳引彌彦 / 市原礼子

日時: 令和4年11月23日(水) 開演: 午後5時30分 開演: 午後6時

場所: うるま市民芸術劇場 審ホール

入場料: 【前売り】1,000円 【当日】1,400円

主催: うるま市女性団体連絡協議会

共催: うるま市

後援: うるま市教育委員会

診断費用 簡易診断+塩分分析調査 1万4千300円(税込)、ブロック塀調査 3千300円(税込)

申 問 NPO法人 沖縄県建築設計サポートセンター  
0979-11020



新型コロナウイルス感染症に係る傷病手当金の適用期間の延長について

国民健康保険もしくは後期高齢者医療保険に加入している方のうち、雇われている方で、新型コロナウイルス感染症に感染、または発熱等の症状があり感染が疑われるため、勤務することができず給与等の全部または一部の支払いを受け取ることができない場合に傷病手当金が支給されます。

傷病手当金の適用期間について、これまで、令和4年9月30日までの期間が、療養のため勤務することができなかった期間となっていました。令和4年12月31日まで期間延長となりましたのでお知らせいたします。

国民健康保険課 国保給付係  
0989-53447  
後期高齢者医療係  
0973-31177

今年も開催!! 市内のお店をめぐって 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・応募期間: 11月1日(火)～令和5年1月6日(金)

※おひとり様1回限りの応募となります。

応募資格: 20歳以上の方ならどなたでもご応募できます!

景品内容: 景品総額150万円 景品数600点

抽選日: 令和5年1月17日(火)(予定)

参加方法などの詳細はこちら!



申 問 うるま市商工会 石川支所 0964-3104 080-6480-7722

申 申込先 問 問い合わせ

申 問

sangyou-ka@city.uruma.lg.jp

産業政策課

080-231-7620

■ **対象制度**  
 ① 国際物流特区制度  
 ② 産業イノベーション促進地域制度  
 ③ 情報通信産業振興地域制度

■ **申込方法** お電話またはメールにてお申込みください。

**固定資産税課税免除申請に関する説明会**

沖縄県とともに開催する特区制度活用による税制優遇の受け方についての説明会と、本市の固定資産税課税免除申請に関する説明を行います。

■ **日時** 11月14日(月) 午後2時～3時30分

■ **場所** 健康福祉センターうるみん 3階大講堂

■ **縦覧時期** 11月中旬頃

■ **縦覧場所** 都市政策課

問 都市政策課 ☎923-7620

**「安慶名土地区画整理事業」換地計画の縦覧について**

土地区画整理法第88条第2項の規定により、中部広域都市計画事業安慶名土地区画整理事業の換地計画の縦覧を予定しております。

詳細は11月中旬頃に市ホームページ(都市政策課)にて公開いたします。ご確認の程よろしくお願いたします。

**催し物・講座**

**うるまなびマルシェ 「うるまのすーじゅわー巡り」**

4つの市町村が合併して誕生したうるま市。それぞれの地域で受け継がれる文化や歴史、伝統的な食・芸能を学んでみませんか？

地域ガイドと一緒にいろんなうるまを歩いてみよう！

与那城伊計 ～島人に受け継がれる伝統的神行事のこと～

■ **日時** 11月30日(水) 午前10時～正午

■ **場所** 伊計島

■ **地域ガイド** 伊計自治会区長 玉城 正則 氏

■ **参加費** 1千500円

■ **石川** ～戦後、いち早く復興を遂げた石川のこと～

■ **日時** 12月3日(土) 午前9時30分～正午

■ **場所** 石川歴史民俗資料館 他

■ **定員** 15名

■ **参加費** 1千500円

■ **申込方法** Googleフォームまたはうるまのマルシェに電話にて申込みください。

申 問

うるまのマルシェ

080-231-7620

Google フォーム



**プレミアム商品券**

**一次販売期間 残り僅か**

プレミア率 **50%**

うるま市商工会において、プレミアム商品券を販売しています(一次販売)。一次販売で売れ残りがあった場合に、一次販売購入者の中から抽選で二次販売購入者を決定し、引換券の発送をもって通知いたします。詳細はプレミアム商品券ホームページにてご案内します。



- **商品券の価格** 1冊 7,500円分の商品券を 5,000円で販売します。
- **購入上限** 1世帯当たり **3冊**まで
- **一次販売期間** **10月11日(火)～11月10日(木)** (午前10時～午後5時)
- **一次販売場所** ・イオン貝志川店 ・サンエー(貝志川メインシティ・石川シティ)  
 ・うるま市商工会(本所)のみ 11月7日(月)～11月10日(木) (午前10時～午後5時)
- **利用期間** **10月11日(火)～令和5年1月31日(火)**
- **対象者** 令和3年度プレミアム商品券を未購入の世帯主

詳細は特設ホームページをご確認ください。



【お問合せ】 プレミアム商品券問い合わせ窓口 ☎080-6481-1800 ☎080-6481-1700  
 うるま市商工会 与勝本所 ☎978-3168

申 申込先 問 問い合わせ

### ゲートキーパー講座 「死にたい」という人にどう 接すればよいか?

市の自殺対策事業として、市民向けの「ゲートキーパー」講座を開催します。ゲートキーパーとは?死にたいほど悩んでいる人にどう声をかけたらいいの?戸惑っていること、疑問に思っていることなど、普段なかなか聞くことのできないお話や自分でできる対応方法について学びます。

■日時 11月25日(金)午後7時～8時30分  
■場所 うるマルシェ 2階会議室  
■講師 琉球こころのクリニック  
院長 大鶴 卓氏

■対象 うるま市民

■定員 60人

■参加料 無料

■申込期限 11月21日(月)午後5時

■申込方法 電話または窓口にてお申込みください

申 問 健康支援課  
☎973-3209

### 認知症サポーター養成市民講座

認知症は他人事ではなく、年をとれば誰にでも起こりうる身近なものとなっています。

認知症の知識、認知症の方への正しい接し方を学び、認知症の方やその家族を温かく見守る応援者「認知症サポーター」になりませんか?

■日時 11月18日(金) 午後2時～4時

■場所 うるみん2階アイサービス室  
■対象 うるま市民(18歳以上の方)

■内容 ①認知症を理解する(疾患と症状)

②認知症の方への対応方法

③認知症サポーターとは

■定員 15名

■受講料 無料

■申込期限 11月1日(火)14日(月)

■申込方法 午前9時～午後4時

電話または窓口にてお申込みください。

申 問 介護長寿課 地域支援係  
☎973-5112

### 巡回展「英雄 尚巴志 〜はじまりの統一王〜」開催

かつて沖縄本島を統一し、琉球王国黎明期に王国の礎を築いた王がいました。その名は尚巴志。尚巴志が王位について600年を記念した尚巴志の足跡をたどる巡回展が、うるま市にやってきます。尚家と関連のある伊波グスクを紹介する展示もごさいますので、ぜひお越しください。

■開催期間 12月1日(木)～26日(月)

■開場時間 午前9時～午後6時

■場所 あまわりパーク歴史文化施設企業展示室

■入場 無料(常設展示室は有料です)

■休館日 無休

申 問 文化財課 ☎923-7182

### 沖縄地区税関50周年および 税関150周年パネル展開催

沖縄地区税関および税関の歴史や税関業務について広く知って頂くためパネル展を開催いたします。

■日時 11月28日(月)～12月9日(金)

■場所 本庁舎西棟 1階ロビー

■お問い合わせ 沖縄税関支署 ☎988-5292

■お問い合わせ 沖縄地区税関広報広聴官  
☎996-5530

### 第18回市駅伝競走大会 出場者募集!

うるま市駅伝競走大会を開催します。

■日時 12月18日(日)

■開会式 午前9時30分

■スタート 午前10時

■場所 海中道路(歩道コース)

■チーム構成 監督1名、選手男女7名のフリー参加(選手5名、補充2名で構成し中学生チームが参加する場合、第5区8kmは教師または父母等大人が走る) ※先着20チーム

■区間距離 5区間 24km

(1区3km、2区3km、3区5km、4区5km、5区8km)

■申込方法 所定の用紙にて申込み

■申込期限 12月12日(月)午後5時

申 問 市体育協会 ※FAX可

☎974-2540

FAX 989-3112



## 令和5・6年度 うるま市入札参加資格審査申請受付について

令和5・6年度における、うるま市が発注する下記【対象】①～④の入札への参加希望業者の入札参加資格審査申請を次のとおり受付いたします。

■対象 ①建設工事 ②測量及び建設コンサルタント等 ③物品・製造 ④警備・清掃等

■受付期間 12月1日(木)～28日(水) ※当日消印有効

■受付方法 申請書類を検査課宛郵送にて提出

※申請書類等、詳細は市ホームページ(検査課)をご覧ください。

※新型コロナウイルス感染防止のため、郵送のみの提出といたします。

申請書類等の  
詳細はこちら!



申 問 検査課 ☎923-7605



申込先 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: 11月10日(木)、17日(木)、24日(木) 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: 11月15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: 11月22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: 11月16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

**問** 環境課 ☎ 973-5594

環境課からのお願い  
**野焼焼却は禁止されています!**

廃棄物処理法では、原則として廃棄物の焼却が禁止されています。そのため、家庭や事業場から出た廃棄物を野焼またはドラム缶や一斗缶などで焼却することはできません。例外として認められている場合であっても、煙や悪臭で近隣への迷惑になる場合は、行政指導の対象になることがあります。

**問** 市民協働課 ☎ 973-5487

事業者が取引や証明に使用する「はかり」は、計量法により、2年毎に検査を受けることが義務付けられています。

**検査日および場所**

- ・12月2日(金) 栄野比公民館
- ・12月7日(水) 宮里公民館
- ・12月14日(水) 石川保健相談センター

**時間** 午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)

**対象者** 対象と思われる事業者へは、市役所から通知します。

**検査費用** 有料

## 令和4年度はかりの定期検査のお知らせ

## ～お詫びと訂正～

広報うるま 10月号6ページ掲載「うるま感動キャンペーン」に一部誤りがございました。記事内「宿泊施設FUNBASEうるま様のご利用料金」について正しくは下記のとおりです。お詫びして訂正いたします。

**【誤】 13,200円～ / 1名様**

**【正】 13,200円～ / 1室**

**問** 観光振興課 ☎ 923-7612



## 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



## 消費者庁 LINE公式アカウント「若者ナビ!」

脱毛・エステ、知り合い紹介や仮想通貨・投資などのもうけ話被害が多発しています。若者ナビで正しい情報を確認し、被害にあわないようにしましょう。

まずは、友だち登録しませんか?



## 2022年度 「アメリカで沖縄の未来を考える」(TOFU) プログラム参加者募集!

外務省が実施する、「アメリカで沖縄の未来を考える」(TOFU: Think of Okinawa's Future in the U.S) プログラムは、沖縄の将来を担う高校生・大学生を米国に派遣し、関係者との意見交換や各種視察等を通じ、語学としての英語力向上を図るとともに、英語を用いて様々な分野について学ぶ教育機会を提供することを目的とし、日米関係、国際社会等について学びたい、英語力の向上を図りたい学生の方を募集します。

派遣期間 ①令和5年3月15日(水)～22日(水)

②令和5年3月22日(水)～29日(水)

どちらか1つ(6泊8日予定)

派遣場所 米国(ワシントンDC、ニューヨーク等を予定)

対象者 市内在住の高校生・大学生またはうるま市出身で  
沖縄県内に居住するもの  
※参加条件など詳しい内容は市ホームページを  
ご確認ください。

応募方法 エントリーフォームから、直接申込み

応募締切 令和4年12月16日(金)



市ホームページ エントリーフォーム



【お問合せ先】 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 ☎ 860-3611 市民協働課 ☎ 973-5487

## 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)
陸上自衛隊高等工科学校生徒(推薦)	男子で中卒(見込含)	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)	17歳未満	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)
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。

【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

## 男女共同参画コーナー

### どーおもう?

どっちなんだ?!



女の子だからたいちゃダメなの? やり返すのはいいのかな? 男・女ではなくて暴力はダメだね。

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9月1日現在	前月比
人口	125,876人	72
男	63,111人	27
女	62,765人	45
世帯数	55,929世帯	57

### 消防活動状況

	令和4年9月( )	は令和4年1月からの累計
救急出動件数	647件	(6,224件)
搬送人員	516人	(4,969件)
火災件数	5件	(34件)

申 申込先 問 問い合わせ

\*\*\*\*\*  
 ~ご寄付ありがとうございます。~

うるま市へ

○株式会社未来環境プロテクト 様より 10万円の寄付



うるま市育英会へ

○上原 悟 様(字仲嶺)より 10万円の寄付

うるま市社会福祉協議会へ

○トータルシステム消防設備業 様より 10万円の寄付

## お宅の浄化槽は大丈夫!? 浄化槽維持管理の3大義務

- ① **保守点検(法第10条) 年3回以上受けてね!**  
 処理機能を維持させよう! 浄化槽法で義務づけられているよ!  

- ② **清掃(法第10条) 年1回以上実施していますか?**  
 スカムや汚泥などを引き出し処理機能を回復させる効果があるよ!
- ③ **法定検査(法第11条) 年1回受けなければいけないよ!**  
 浄化槽の動きが正常に維持されているか検査しよう!  


10月1日から

## 「インボイス制度」

~申請受付始まっています~



消費税の仕入税額控除を受けるためには、**適格請求書(インボイス)**の保存が必要です。  
 適格請求書発行事業者のみが**適格請求書(インボイス)**を交付することができます。

「**適格請求書発行事業者**」になるためには、登録申請書を税務署に提出し**税務署長の登録を受ける必要があります。**

### インボイス制度とは?

インボイス制度の基本を分かりやすく解説した動画です。  
 消費税の申告を行ったことがない事業者の方も**適格請求書発行事業者**になるかどうかの検討が必要です。ぜひ動画をご覧ください。



インボイス制度  
 特設サイト

問 沖縄税務署 ☎938-0031

## 特定防衛施設周辺整備調整交付金事業により整備されました!



米原地区の  
 排水路を  
 整備しました。

問 道路整備課 ☎ 923-7121



冷凍機(チラー)  
 2基を  
 整備しました。

問 生涯学習文化振興センター ☎ 923-1571

# 2022年度うるま市 福祉まつり

「つくろう 広げよう 福祉の輪」  
～誰もが共に支えあう“いーやんべー”のまちづくり～

オープニングアトラクション  
(具志川中学校吹奏楽部)

2022年

11月26日(土) 9:30~16:00

## お楽しみステージ

11:00~16:00

- ★福祉団体やボランティア団体等によるステージ発表
- ★ウルマーと踊ろう!
- ★現代版組踊「肝高の阿麻和利」

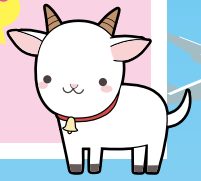
いろいろな  
ステージが  
盛りだくさん

10:20~ うるま市社会福祉大会  
福祉活動等功労者感謝・表彰

## 体験コーナー

- ・コンポストづくり ※先着15名(子ども)無料!
- ・絵手紙教室
- ・勝連城案内体験
- ・フェルトで手工芸づくり
- ・パラ種目!「ポッチャ体験」

ミニヤギの  
ふれあいブースも  
あるよ~



ワン・ニャン里親会開催!

## 販売ブース

エコたわし・エコクラフトバッグ・アクセサリなどの手づくり小物、野菜、多肉植物、EM石けん・洗剤などの販売、フリーマーケット  
掘り出し物があるかも!!



## パネル展示

市内のボランティア団体や福祉団体等の活動紹介



## 移動水族館

美ら海水族館から熱帯魚たちがやってくる!



## 入場無料

どなたでも参加できます

キッズスペースあり

※天候不良の際は、やむなく中止する場合がございます。来場前にHPをご確認下さい。  
※新型コロナウイルス感染対策を講じ開催します。

会場:うるま市健康福祉センターうるみん

◎会場周辺の駐車場には限りがございますので、無料シャトルバスや公共交通機関をご利用ください。

※シャトルバス運行 うるま市役所(本庁)⇄うるみん(会場)

## お問い合わせ

福祉まつり実行委員会事務局(うるま市社会福祉協議会内)

TEL 098-973-5459

詳しい内容は、社協ホームページからもご覧になれます。



主催:うるま市福祉まつり実行委員会 共催:うるま市・うるま市社会福祉協議会

※このまつりは、「うるま市補助金」「赤い羽根共同募金配分金」により実施しています。