

平成26年  
2014

3

No.108

2014年3月1日

あさ

## ヌーリ川桜まつり(2月8日) 桜が告げる春の訪れ

- ・まちの話題 ..... P 2 - 4
- ・公民館だより ..... P 5
- ・年金だより ..... P 6
- ・保健活動一口メモ ..... P 7
- ・介護保険料Q & A ..... P 8
- ・ひとり親家庭のみなさんへ  
/母子家庭生活支援モデル事業 ..... P 9
- ・児童扶養手当(父子手当)及び  
医療費助成制度はご存じですか ..... P10
- ・育英会からのお知らせ ..... P11
- ・うるま市国民健康保険に加入されている方へ ... P12
- ・としょかんだより ..... P13
- ・くらしの情報 ..... P14-19
- ・暮らしにアート i n 伊計島 ..... P20

## 美里工業高等学校 野球部



【全国制覇に向けて気合い十分の選手たち】



優しい眼差しで選手たちを指導する神谷嘉宗監督

監督の神谷先生は、「甲子園で活躍するために選手たちも一生懸命頑張っている。うるま市の方々にも是非応援していただきたい」と語りました。

また、野球部員の約7割が電気工事士などの資格を取得するなど文武両道を実践しています。

美里工業高校は初の甲子園出場。県秋季大会では5試合中4試合で2桁安打を記録するなど強打を誇りました。

3月21日に開幕する第86回選抜高校野球大会(阪神甲子園球場)に、秋季九州大会で準優勝を果たした美里工業高等学校の出場が決定しました。同校野球部には、うるま市出身の生徒が多く(26人)所属しており、主将の高江洲君をはじめ、俊足を誇る神田君、秋季大会高打率を残した宮城君など5人が主力選手として活躍しています。

### 掴め紫紺の優勝旗



神田 大輝 (中堅手)  
出身校 あげな中学校



宮城 諒大 (左翼手)  
出身校 あげな中学校



西蔵當 祥 (遊撃手)  
出身校 あげな中学校



松堂 正 (右翼手)  
出身校 具志川中学校



高江洲 大夢 (主将・三塁手)  
出身校 伊波中学校

2/3

# 明るい選挙啓発ポスター表彰式



【優秀賞を受賞した西野勇輝くん】

選挙管理委員会が、小中高生を対象に毎年行っている「明るい選挙啓発ポスターコンクール」の表彰式が市役所で行われました。応募のあった432作品の中から45作品が入選し、その内優秀賞に3名が選出されました。

☆沖縄県優秀賞☆

【小学生】

西野 勇輝くん（彩橋小学校6年生）

【中学生】

宮城 梨紗さん（具志川中学校2年生）

【高校生】

仲宗根しずくさん（具志川高等学校1年生）

2/8

# ヌーリ川桜まつり



2月8日、9日の両日、ヌーリ川桜まつりが開催され、訪れた人々は川辺を散策しながら、桜の花を觀賞しました。

また、特設ステージでは民謡ショーなども行われ、きれいな桜の花の下で行われた演奏を、友人や家族と共に存分に楽しんでいく姿が見受けられました。

2/9

# 若獅子杯空手道大会



空手を通して心身の鍛錬や青少年の健全育成を図ることを目的に、具志川総合体育館で空手の交流大会が行われました。日頃の練習で磨いた技を競いあう選手たちに、会場からは熱い声援が送られました。

1/14

# KBC杯優勝 あげな中



第4回KBC学園杯争奪・第17回県中学校新人軟式野球大会の決勝戦において、あげな中学校が3対2で北中城

中学校に勝利し、5年ぶり4度目の栄冠に輝きました。同校は3月21日から行われる九州選抜大会に、県代表として出場することが決まっています。

1/28

# 沖縄へ優勝旗を!!



第37回中学新人ソフトボール大会において、与勝中学校が県内で優勝し、九州大会への派遣が決定しました。

同部は、部員数が少ない中、毎日厳しい練習に取り組み、優勝を勝ち取りました。また6人が県選抜選手に選出されるなど今後の活躍も期待されています。

2/16

# 沖縄マラソン



「きつと出会える人・夢・愛」をキャッチフレーズに第22回おきなわマラソンが行われました。絶好の天気恵まる中、沿道からたくさんの応援と花々が

見守る中うるま路を駆け抜けました。 ※勝連南風原区の県道16号線沿いには「希の会」が丹念に育てた花々が満開でした。

# ◆叙位叙勲 正七位

元恩納村立仲泊小学校校長

石川 武一氏 (89)

(平成二十五年十二月十八日逝去) うるま市石川





2/13

## 青少年特別表彰

市民に明るい希望と活力を与える顕著な功績があった青少年を表彰する『うるま市青少年特別賞』が又吉健斗君と古堅舞さんへ贈られました。ケンケン体操クラブに所属する二人はこれまでも数々の大会で優勝を収めており、この度、世界年齢別トランポリン選手権タンブリングで日本代表に選出されたことを機に、同賞の表彰にいたしました。

## ふるさと芸能デー

### 東山区

#### 〜かりゆしど〜東山〜

東山区が『石川橋物語』と題し、明治末に1人息子を亡くした石川の老夫婦が石川川に橋を架けることを願い、村人や隣村を動かして橋の完成にこぎ着ける内容の創作劇を上演しました。舞台では、子供からお年寄りの方々が演じるユーモアたっぷりの演技を披露し、橋が架かった喜びを熱演しました。この公演を通して、実行委員長の池原トモ子自治会長は、「劇を通じて地域住民が「つになら」と喜びを語っていました。」

市内各地域の伝統文化を掘り起こすことを目的に地域自治会が舞台発表し、次世代へ芸能・文化を継承することを目的とした「ふるさと芸能デー」が、石川東恩納区と東山区の両区で行われました。

### 東恩納区

#### 〜ヒヤミカチ東恩納〜

東恩納区では地域住民の融和と結束により地域の活性化を図ることを目的に伝統芸能の東恩納ウステークをはじめ獅子舞・琉球舞踊・組踊り上演、来場のお客さんから拍手喝采浴び無事公演を終えました。

### うるま市青少年特別賞表彰式



【氏名】又吉 健斗  
具志川東中学校1年  
全九州トランポリン競技選手権6連覇。  
その他優勝多数。  
平成25年トランポリン選手権タンブリング日本代表に選出される。

### うるま市青少年特別賞表彰式



【氏名】古堅 舞  
あげな中学校2年  
数々の大会で優勝。  
平成25年トランポリン選手権タンブリング日本代表に選出。  
沖縄県から女子選手初の世界挑戦となる。



# 第9回 うるま市生涯学習フェスティバル

～生きがいをつくる学びは 明日への希望～

うるま市立  
**公民館だより**



石川地区公民館 ☎964-3433  
 勝連地区公民館 ☎978-7194  
 与那城地区公民館 ☎978-6836



2月1日、2日の両日、「生きがいをつくる学びは 明日への希望」をテーマに第9回うるま市生涯学習フェスティバルが開催されました。各種団体の展示や舞台、体験コーナーや軽スポーツなどが行われ、約6,500人の来場者で賑わいました。

## ◆表彰されました◆

平成25年度社会教育優良団体ならびに社会教育功労者として表彰された方々は次のとおり。

### 【社会教育優良団体(5団体)】

- うるま市文化協会美術部
- ブックポケット

(読み聞かせサークル・城前小)

- 平敷屋婦人会

○与那城ストロング

- 読み聞かせトラライアングル

(伊波小)

### 【社会教育功労者(6名)】

- 天野京子さん
- 幸地良夫さん
- 知念権和さん
- 照屋 稔さん
- 長浜清子さん
- 前原正謙さん



うるま市立公民館では、約100近くのサークル団体が自主的・継続的な学習活動を行っています。今回のフェスティバルでは公民館まつりとして、うるま市立公民館(3地区館)等で活動するサークルから展示発表の部33団体、舞台発表の部45団体が日頃の練習成果を披露しました。



体験コーナー  
【うーぶ山工房】



勝連地区公民館  
【クリスタルコールうるま】



与那城地区公民館  
【うるま天龍太鼓】



【各種展示】



石川地区公民館  
【フリースタイルダンスDANK】



旧中央公民館  
【とんとんみ～三線クラブ】



## ♪ 与那城地区公民館 サークル発表会 ♪

【と き】平成26年3月23日(日)  
午後2時～5時

【ところ】与那城地区公民館

【入場料】無料

【主催】与那城地区公民館サークルの皆さん

【共催】うるま市教育委員会



平安名子ども会



県大会で最優秀賞を受賞した高江洲中2年 プレイティ綸さん

放課後子ども教室、社会教育関係団体、市子連子どもまつり、市P連童話・お話・意見発表会の舞台発表、パネル展示もありました。



いしかわ児童館



キッズフェスタ

# 国民年金後納制度で将来の年金額を増やせます

国民年金後納制度は、過去10年間に納め忘れた保険料を納付することにより、将来の年金額を増やすことができるものです。

また、年金を受給できなかった方は後納制度を利用することで年金が受けられる場合があります。

過去10年以内に納め忘れの保険料がある方は、ぜひ後納制度をご利用ください。

なお、後納制度が利用できる期限は平成27年9月30日までとなっています。お早めに申込みください。

## 後納保険料の納付書の「使用期限」にご注意ください

すでに後納制度を申し込まれた方で、平成16年4月以降分の後納保険

料の納付がお済みでない方は、納付書に記載された使用期限（平成26年3月31日）までに納付をお願いします。

なお、使用期限までに納付できなかった方が、平成26年4月以降に納付を希望される場合は、新たな加算額による納付書を発行しますので「国民年金保険料専用ダイヤル」またはコザ年金事務所にご連絡ください。

### 【注意】

平成16年3月以前の後納保険料は、10年を超えるため平成26年4月以降は納付できません。



## 後納制度の申込み・納付書の再発行のお問合せは

●国民年金保険料専用ダイヤル  
(ナビダイヤル)  
☎0570-0111-050

●050から始まる電話でおかけになる場合は  
☎03-6731-2015

●コザ年金事務所（国民年金課）  
☎098-933-3437

### 【受付時間】

(月曜日)

午前8時30分～午後7時

(火～金曜日)

午前8時30分～午後5時15分

(第2土曜日)

午前9時30分～午後4時

※お問合せの際は基礎年金番号がわかるものをご用意ください、

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に午後7時まで相談

をお受けします。

※祝日（第2土曜日を除く）12月29日～1月3日はご利用いただけません。

※ナビダイヤルは、一般の固定電話からおかけになる場合は全国どこからでも、市内通話料金でご利用いただけます。

ただし、一般の固定電話以外（携帯電話等）からおかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。

※「03-6731-2015」の電話番号におかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。

※「0570」の最初の「0」を省略したり、市外局番をつけて間違い電話になっているケースが発生していますので、おかけ間違いにはご注意ください。



保健活動  
一口メモ



健康支援課  
☎973-3209



# 復活！長寿県沖縄



長寿おばあの健康の秘訣は？

## 長寿の島？沖縄の現状

沖縄県の平均寿命（平成25年に発表された2010年都道府県別平均寿命）が全国で女性3位、男性30位という報道は、みなさんの耳に新しいことと思います。

その背景には、65歳未満の死亡率全国1位・肥満県全国1位という現状があります。

## 沖縄の食生活の実態は・・・

沖縄県は戦後の米軍占領下で50年前から（他県より20年早く先駆けて）欧米食が定着。昔は琉球野菜やイモ類を中心とした食事でしたが、米軍占領下でポーク、ハンバーガー等の欧米の食文化が入ってくると、沖縄県の食事が脂の多いものへ一変しました。日本人は欧米人に比べて、肝臓に脂肪を蓄積しやすく、糖尿病にもなりやすいと言われています。同じファーストフードを食べても日本人は欧米人より身体へのダメージは大きいのです。

### 図1：沖縄の食生活の実態

（～厚生労働省H18～22年 国民健康・栄養調査より～）

#### ①食事の中の脂質の割合 全国1位

・三枚肉（2枚）入り沖縄そば  
脂質の量：58.0g



約大さじ  
5杯分

・簡単な和定食  
脂質の量：5.7g



約大さじ  
1/2杯分

肉類の摂取 全国1位 **なのに!!**

- ②緑黄色野菜は 35位 **その他の野菜 最下位!!**
- ③魚介類も 最下位!! 青魚に多く含まれる、DHA・EPAは中性脂肪を下げるが、食べなければ・・・
- ④果実、豆類、いも類、米類、最下位～45位!!

※そのためビタミンC、ビタミンB1、ビタミンB2、鉄、カルシウムは、**全国で最下位!!**  
ほとんどの栄養素が、1日の必要量を満たしていない。

図1にあるように国民健康栄養調査からは、沖縄県は食事の中の脂質比率が全国1位。（特に若い世代に顕著）肉類の摂取も1位に対し、緑黄色野菜の摂取量は35位。その他の野菜や魚介類も最下位。また夜型社会や、車社会で運動不足とくれば、肥満が多い現状が分かります。

国は、成人の1日に食べる野菜の目標量は『350g以上』としていますが。緑黄色野菜（150g）で両手1杯分、その他淡色野菜（200g）・海藻・きのこ・こんにゃくは両手2杯分が目安です。

健康長寿を築いた昔の沖縄のおばあ達の食生活は、かずら（芋葉）、ハングマ、ウチチエーなど食物繊維、ビタミン類を多く含む野菜を、汁ごとたべられるような料理や海藻との組み合わせが上手に摂取していました。（三枚肉などの行事食は、日常に不足する栄養素を補充するものでした。）

緑黄色野菜に含まれる栄養素のうち傷ついた細胞を修復するビタミン類や余分な糖やコレステロールを排泄する食物繊維の役割が大きいのです。



## 食生活改善レシピ紹介

### カンダバーとトマトの酢みそ和え



食物繊維が豊富で栄養的にも優れたカンダバーをワシエーならんど～☆

うるま市食生活改善推進協議会では、もう一度スローフードであった、かつての伝統的食文化の普及・継承をすべく、地場産物を積極的に取り入れた琉球料理の開発に取り組み、一般市民へ食生活の改善・意識向上への動機づけを積極的に取り組んでいます。

うるま市食生活改善推進協議会による『うちな〜料理レシピ集』はうるま市ホームページからもご覧いただけますので、是非ご利用ください。  
<http://www.city.uruma.lg.jp/DAT/LIB/WEB/1/resipisyokka2013.pdf>

### 長寿復活作戦！ ～あんだうとうちんかしむどうら～



うるま市 食生活改善推進員が、あなたの健康を応援しています!



# どうしてならいいの？介護保険料



**Q** 65歳になり介護保険料の納付書が届きました。介護保険は医療保険で既に支払っていますが、重複していませんか？

**A** 第2号被保険者（40歳から64歳までの方）は、加入している医療保険の保険料とあわせて、65歳を迎える前月までの分を納付していただいています。一方、介護保険料の納付書で納めていただくのは65歳になった月分からのため重複することはありません。

**Q** 介護保険料は、一生払い続けなければならぬのですか？また、介護保険のサービスを利用するつもりがない場合でも、介護保険料は支払わなくてはならないのですか？

**A** 介護保険制度は、「介護」を社会全体で支え、助け合う制度です。そのため、保険料は生涯お支払いいただくこととなります。また、現在、介護保険のサービスを利用するつもりがない方にもお支払いいただく必要はありません。

**Q** 介護保険料を支払えば、誰でもサービスを受けられるのですか？

**A** 介護サービスを受けるためには、介護度を決めるための認定を受ける必要があります。



**Q** 介護保険料は、今後毎年度同じ額を納めることになるのですか？

**A** 介護保険料は、3年ごとに見直しをすることになっています。

現在の介護保険料は平成24年度から平成26年度までの介護給付費必要額をもとに設定しています。また、介護保険料は前年の所得や市民税の課税状況、4月1日の世帯状況により保険料額の段階を決定しています。所得等に変更があり、段階が変われば、納めていただく保険料額も変更になります。

**Q** 介護保険料は、特別徴収（年金天引き）か普通徴収（納付書払いや口座振替）か、選択できますか？

**A** 保険料をいただく方法は介護保険法に規定があり、年金からの差し引き（特別徴収）が第一順位になっています。これは、高齢の方が金融機関等で納付する手間を省くとともに、収納関係経費を抑え、確実な収納を行うために法律で決められたことです。納付方法をご自身の希望により選択することはできませんのでご理解ください。

**Q** 介護保険サービスを利用せずに亡くなったけれど、これまで納めた保険料は返ってきますか？

**A** 65歳以上の方の保険料は、地域的な財源となっています。そのため、介護保険サービスを利用せずに亡くなった場合でも、保険料をお返しすることはありません。助け合いの精神に基づく社会保険の仕組みです。どうぞご理解ください。

**Q** 納付は義務でしょうか？また、本人が支払わない場合にも納付義務があるのでしょうか？

**A** 介護保険制度は、高齢者の介護にあたるご家族の身体的・時間的・経済的な負担を社会で支える仕組みです。被保険者本人には保険料の納付義務があります。また、配偶者や世帯主にも連帯納付義務があると定められています。本人死亡の後は、相続によって保険料の債務も承継されます。

【お問い合わせ】  
うるま市福祉部  
介護長寿課  
介護管理係  
☎973-3208



# ひとり親家庭のみなさんへ

## 平成26年度高等技能訓練促進費事業

ひとり親家庭の母及び父が、看護師や介護福祉士などの資格取得のために2年以上養成機関で修業する場合に、修学期間中の生活の不安を解消し、安定した修学環境を提供するために、「高等技能訓練促進費」を、また、卒業後に「入学支援修了一時金」を予算の範囲内で支給します。

平成25年4月入学生から父子家庭の父も対象となっています。

### 【対象者】

- ・うるま市在住の20歳未満の児童を養育する母子及び父子家庭の母または父で、次の要件を満たす方
- ・児童扶養手当を受けているか、又は同等の所得水準にある方
- ・養成機関において2年以上の教育課程を修業し、対象資格の取得が見込まれる方
- ・就業（又は育児）と修学の両立が困難と認められる方
- ・過去に本事業による給付を受けたことがない方

### 【対象資格】

看護師（准看護師）・介護福祉士・保育士・理学療法士・作業療法士・その他市長が認める資格

### 【支給期間】

修学期間の全期間（上限2年）とする。《修学期間が3年の場合は、母子寡婦福祉貸付金の貸付制度もあります》

### 【申請期間】

平成26年4月1日（火）～4月15日（火）

### 支給額表

支給額表	訓練促進費	一時金
市民税非課税世帯	100,000円/月	50,000円
市民税課税世帯	70,500円/月	25,000円

平成26年3月31日までに修学を開始している方も該当いたしますので、詳細は左記までお問い合わせください。

### 【事前相談】

訓練促進費の支給を受けようとする場合は、事前相談が必要です。現在修学中の方、または修学を予定している方は、申請前に左記までご相談ください。

### 【お問い合わせ】

児童家庭課 母子係

☎ 973-4983

# 母子家庭生活支援モデル事業

さまざまな課題を抱えている母子家庭に対して、民間アパート等を借上げ、地域の中で自立した生活を送れるように、「うるま市母子家庭生活支援モデル事業」を実施しています。

### 【対象支援者】

- 子どもの生活環境を中心に支援を必要としている母子家庭で、以下の要件をすべて満たす方
- ① 市内に住所（原則3ヶ月以上）があり児童扶養手当を受給していること。
  - ② 18歳未満の児童を養育していること。
  - ③ 支援期間内（原則1年）に自立に向けた具体的な目標及び意欲のある方。

### 《優先される方》

- ・児童が3人以上いる方、または1才未満の乳児がいる方。
- ・※生活保護法の住宅扶助を受けている方や公営住宅に入居している方は支援対象外になります。

### 【支援内容】

住宅支援（※①）、生活、子育て、就労など、総合支援を行います。

### 【支援期間】

原則1年ですが、必要と認められた場合は延長される場合があります。

### 【対象世帯数】

概ね10世帯を予定しています。支援対象母子家庭が10世帯を超えた場合は支援が出来ないこともあります。

※①「住宅支援」とは、拠点事務所「マザーズスクウェアうるはし」のあり、うるま市みどり町近隣地域に借り上げたアパートの居室を提供します。その際の敷金・礼金や月々の家賃の費用負担はありませんが、毎月の生活費（食費、光熱水費、駐車場代など）や退所時の原状回復に要する費用は自己負担となります。

### ◆お問合せ先◆

「マザーズスクウェアうるはし」

電話：098-972-17900

住所：うるま市みどり町6-2-18

相談日時

月曜日～金曜日

午前9時～午後7時

土曜日 午前9時～午後5時

（年末年始、日曜、祝祭日を除く）



父子家庭の皆様へ

# 「児童扶養手当(父子手当)及び医療費助成制度はご存じですか」

児童扶養手当法の改正に伴い、平成22年8月1日から児童扶養手当が母子家庭の母に加え父子家庭の父にも支給されるようになりました。

児童扶養手当を受給するためには、申請を行う必要がありますので、下記事項をご確認のうえ、お早めにお問い合わせください。

※本制度の詳細を市HPに掲載しておりますので、併せてご参照ください。

## 父子家庭の支給要件

次の①～⑤のいずれかに該当する児童(18歳に達する年度までの間にある者)について、父がその子どもを監護し、かつ、生計を同じくしている場合に支給されます。

- ①父母が婚姻を解消した児童
- ②母が死亡した児童
- ③母が一定程度の障害の状態にある児童
- ④母の生死が明らかでない児童
- ⑤その他(母が1年以上遺棄している児童、母が1年以上拘禁されている児童等)

※上記の要件に該当していても、公的年金を受けている場合や事実婚の状態であるとき等、認定できない場合もありますので窓口でご相談ください。



## 手当額(月額)

	全部支給	一部支給
児童が1人の場合	月額 41,020円	月額 41,010円～9,680円
2人目	上記の金額に5,000円加算	
3人目以降	上記の金額に1人につき3,000円加算	

※一部支給額は所得額に応じて決定されます。

## 支給の制限

本人及び家族(同居する親、兄弟等)の所得が限度額を超えた場合は支給停止となる場合があります。(限度額は扶養親族の数等により異なります。)

## 母子及び父子家庭等医療費助成制度について

本制度は、ひとり親家庭等の生活の安定と自立を支援し、ひとり親家庭等の福祉の増進を図ることを目的に、医療費の一部を助成(払い戻し)する制度です。

この制度を受給するためには、児童扶養手当の認定時に申請が必要です。また、公的年金受給のため、児童扶養手当の受給資格がない方においても、本制度を受給できる場合がありますので、お問い合わせください。

【お問い合わせ】うるま市役所本庁2階 児童家庭課窓口 ☎973-4983

# うるま市育英会からのお知らせ

平成26年度貸費生募集に併せ、以下の2つの事業を新たに導入しました！

- ・海外留学支援制度 **New**
- ・大学院生への貸費制度 **New**



## 【受付期間】

平成26年4月1日(火)～4月30日(水) ※土曜日・日曜日・祝祭日を除く

## 【採用予定数及び貸費月額】

採用予定数	種 別	貸費月額
若干名	県外大学・大学院・短期大学・専修学校・大学校	5万円
	県内大学・大学院・短期大学・専修学校・大学校	3万円
	県外高等専門学校 1～3年次	3万円
	4、5年次・専攻科1、2年次	5万円
	県内高等専門学校 1～3年次	1万5千円
	4、5年次・専攻科1、2年次	3万円
	県内高等学校（市内島しょ地域出身高校生に限る）	1万5千円
	海外大学・大学院・短期大学	4、5、6万円の中から貸費生が選択する

## 【応募資格】

- ①本人又は保護者が本市に住所を1年以上有し、上記の各学校に在学中の者。
- ②直近の成績評定平均が3.5以上であること

## 【提出書類】

- ①貸費申請書
- ②学校からの推薦書
- ③直近1年の成績証明書
- ↓④～⑦は平成26年4月1日以降発行に限る
- ④在学証明書
- ⑤住民票謄本
- ⑥平成25年度所得・課税証明
- ⑦平成26年度資産税公課証明
- ⑧80円切手2枚（採否通知用）

## 【募集要項】

募集要項は以下の窓口で受け取りできます。

市役所本庁舎：総合案内窓口（1F）

石川庁舎：市民課窓口（1F）

与那城庁舎：市民課窓口（1F）

勝連庁舎：総務課窓口（2F）

また、うるま市HPからもダウンロードすることができます。

## 【提出先・お問い合わせ先】

うるま市教育委員会 総務課 育英会担当

住 所：うるま市勝連平安名3032

TEL：098-978-2201

FAX：098-978-2745

## 先輩の声：海外で学ぶということ

平成10年から実施された国費留学事業の一期生として私は1年間アメリカへ留学する機会を得ました。派遣された地域は、アリゾナ州にあるかつてネイティブ・アメリカンの保留地であった場所で、現在でも現地の言語を使って話す人が多いナバホ族という種族の中で生活をしました。



【前徳 薫さん】

留学中は、言語の習得だけでなくアメリカの様々な土地を訪れ、多くの体験をする機会に恵まれ、いろいろなことを考えさせられました。私自身の中で、「私は沖縄人である」というアイデンティティが確立されのもこの時期であったと今、振り返って思います。また、向こうではこれまでにないほど両親への感謝の思いがありました。

この留学の経験が、その後の私の人生の糧となり、支えとなりましたし、間違いなく今の私の生活にも影響し続けています。

現在、私はうるま市役所に勤務しておりますが、働いていく中で、国費で留学するという経験をさせてもらった恩返しがあればと考えています。

今回、うるま市育英会の奨学生の対象が「大学院」及び「海外留学生」へも枠が広がられたと聞き、大変嬉しく思います。世の中には、自分の感覚で実際に見てみないとわからないことが多く存在すると思います。今後、海外への留学をお考えの皆さま、どうぞいろいろな制度を活用されて、計画を実現してはいかがでしょうか。皆さまが、ご自身でなくては味わえない多くの貴重な体験をされることを願っています。一度きりの人生ですから。



# うるま市国民健康保険に加入されている方へ 平成26年度から



## 保険証がうぐいす色からコスモス色へ変わります!

国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証  
保険証見本



- ◆保険証カードは二つ折りなので、半分から切らないようにお願いします。
- ◆保険証カードケースをうるま市役所（本庁・石川支所・与那城支所・勝連支所）にて無料配布しておりますので、ご自由にお受け取りにいらしてください。

新しい保険証について

- ・保険証の有効期限をご確認ください！  
有効期限が年度途中で切れている方は、75歳到達により、国民健康保険から後期高齢者医療制度へ移行する方です。
- ・70歳から74歳までの方に高齢受給者証の記載があります。（対象でない方は空白となります。）  
平成26年3月中に新しい被保険者証兼高齢受給者証を受領した方は、高齢受給者証の発効期日が平成26年4月1日になります。平成26年3月中に医療機関等を受診する際には、現在お持ちのうぐいす色の被保険者証兼高齢受給者証を捨てずにお使い下さい。ただし、負担割合に変更等がある方は、差し替えが必要になる場合があります。
- ・40歳から74歳までの方に、特定健診受診日記入欄を設けています。（対象でない方は空白となります。）特定健診を受けた日は、健診を受けた医療機関で記入してもらいましょう。  
※特定健診を受ける際には保険証に加えて「特定健康診査受診券」が必要です。  
なお、「特定健康診査受診券」は40歳以上の国民健康保険加入者の皆様へ4月末頃に郵送する予定です。詳しくは国民健康保険課事業係までお問い合わせください。



〈特定健康診査受診券 見本〉

### ◆3月から保険証の切り替えが始まります

平成26年2月28日までに国保税を全額完納した世帯は保険証が郵送されますが、下記の場合は国民健康保険課窓口での切り替えが必要です。**3月末は大変混雑しますので、早めの来所をお願いします。**

#### 窓口切り替え対象世帯

- ①国保税に未納がある世帯 ②基地内に住所がある世帯
- ③郵便局へ転送届を出している世帯 ④住所の異動等で手続きの必要がある世帯

#### 窓口切り替えする際に必要なもの

- ・現在お持ちの保険証 ・身分証（運転免許証、住民基本台帳カード等）
- ・委任状（別世帯の方が代理で手続きをする場合は委任状が必要です。）
- ・国保税の領収書（平成26年3月1日以降に納付した場合、その領収書を持参してください。）
- ・在学・在園証明書（今年の3月以降に学校や施設入所のため住所を市外へ移される方で、遠隔地保険が必要な世帯）

現在お持ちの保険証は平成26年3月31日で期限が切れます。切り替えの手続きをせず、期限切れのまま医療機関で受診すると全額自己負担となりますのでご注意ください。

国保税の納付が困難な方は、国保課窓口での納付相談等を受け付けておりますのでご利用下さい。

**切り替え期間** 場所 うるま市役所 国民健康保険課 本庁、石川、与那城、勝連庁舎  
とき 平成26年3月3日(月)から平成26年3月31日(月)まで（土日祝祭日は除く）  
午前8時30分から午後5時15分まで ※毎週木曜日は午後8時まで（本庁のみ）

お問い合わせ：うるま市役所 国民健康保険課

保険証/高額医療に関するお問い合わせ …… ☎098-973-3202  
特定健診に関するお問い合わせ …………… ☎098-973-3177

図書館資料を参考に、手作りした作品をご紹介します!

## としょかん手作り倶楽部

### 『ハンドメイドポップアップの本 世界でひとつ、飛びだすカードの作りかた』

HIROKO 著 酒井景都 物語  
情報センター出版局 (所蔵館：中央館)

開くと飛び出し、閉じると平らに戻っていく不思議なポップアップカード。そんなポップアップカードを作る方法を紹介しているのがこの本です。観覧車やヴァイオリンなど繊細で可愛い作品が多数紹介されています。その中からメリーゴランドを作ってみました。(うるま市在住：Kさん作品)



# としょかんだより



中央図書館 ☎098-974-1112  
石川図書館 ☎098-964-5166  
勝連図書館 ☎098-978-4321

うるま市立図書館ホームページ <http://www.library.city.uruma.lg.jp/>

## 返し忘れはありませんか?

ご自宅に返却期限が過ぎた図書館の本・ビデオ・CDなどはありませんか?返却期限を守り、早めに返すようにしましょう。図書館が閉まっているときは、ブックポストに返却できます(ただし、紙芝居やDVD・ビデオ・CD・カセットテープの資料は破損の恐れがありますので、カウンターでの返却をお願いします)

## 図書館 Q&A



**Q:**今借りている本の貸出を延長することはできますか?

**A:**貸出期間内の資料であれば、1回に限り、受付当日から2週間貸出期間を延長することができます。カウンターまたは電話で手続きをしてください。パスワード登録をされている方は、ホームページからも手続きをすることができます。ただし、返却日を過ぎた資料や他の方が予約をされている資料、市外の図書館から借りた資料は貸出の延長ができませんのでご了承ください。

## 読み聞かせにこの1冊!!

### 絵本の世界へご招待

『ぼくは』

藤野可織 作 高島純 絵 フレーベル館  
(所蔵：中央館)

ぼくはきみがコップに注いだ牛乳。きみはぼくが好き。ぼくもきみが好き。ぼくはきみに飲まれてしまっても、きみの中にいるよ…。自分について考えるきっかけとなる絵本です。

## 新しい靴で外に出よう!

実は健康にも深く関わっているという靴。今回は靴にまつわる3冊の本を集めました。旅立ちの季節にお気に入りの1足を見つけてみませんか?

### 『足と靴の科学』

アシックススポーツ工学研究所 編著 にしわきつよし 西脇剛史 監修/日刊工業新聞社

履いた人がパフォーマンスを最大限に発揮できるよう、1足の靴には最先端のテクノロジーが詰め込まれています。足に関する知識とあわせて足の動きをサポートする靴を解説します。(一般書) **所蔵館 中央館**

### 『靴づくりの文化史 日本の靴と職人』

いながわみのる やまもとよし み 稲川實・山本芳美 著/現代書館

靴からみる日本の近現代と靴づくりの魅力を紹介した本です。世界の靴づくりとの繋がりがや、靴職人の実態に迫っています。(一般書) **所蔵館 中央館・石川館**

### 『蛙のゴム靴』

みやざわけんじ まつなり まり こ 宮沢賢治 作 松成真理子 絵/三起商行

なかよく雲見をしていた3匹の蛙たちは、人間界で流行しているというゴム靴をめぐって仲違いして…。どこかおかしい味が醸し出される蛙たちの話を、味わい深い水彩画で描いた本です。(児童書) **所蔵館 勝連館**

## 今月のおすすめ資料

図書館では、毎月テーマ別に特集を組んでたくさんの資料を展示・紹介しています(おすすめ資料)。

### ★今月のテーマはこれ!★

- 中央館** 春スタート (一般)  
うさこちゃん 日本にきて50年!(児童)
- 石川館** 最近の沖縄本 (一般)  
バイバイ、またね。(児童)

**勝連館** ほかほか 春の絵本

☆館内利用者用コンピュータ端末およびホームページからもご覧になれます。

☆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。

## 行事案内 (3月中旬～4月初旬)

	行事	日時	サークル名等
石川	おはなしワールド	毎月第3土曜日 午前10時30分～	コスモスの会
勝連	おはなし会	毎週金曜日 午前10時30分～	ラビット
	あかちゃんのためのおはなし会	毎月第3水曜日 午前11時～	すだち

図書館

・毎週月曜日

休館日

・3月21日(金) 春分の日  
・3月30日(日) 館内整理日

## 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せ先へご確認ください。

市役所 総合案内 TEL 974-3111  
FAX 973-9819

## お知らせ

基地対策課 ☎973-5029

### 基地内立ち入り申請はお早め!

市内に所在する米軍施設・区域へ清明や墓参りの為、立ち入りを希望する方は、事前に申請が必要です。4月は清明祭により多数の申請が予想されますので、お早目に申請されますようお願いいたします。

### 【申請締切】

- ① ホワイト・ビーチ
  - ② キャンプ・コートニー及びキャンプ・マクトリアス（市内在住者のみ）
- ※休日・祝祭日を除く、立ち入りの14日前まで

### 【申請に必要な事項】

- ① 立ち入者の氏名、住所、連絡先
- ② 立ち入り及び立ち入時間
- ③ 立ち入りの際使用する車両番号等（ホワイト・ビーチは車検満了日も必要です。）

※立ち入りを希望する施設によって、申請方法が若干異なりますので、お気軽にお問い合わせください。

※なお、申請書はホームページでもダウンロードが可能です。

総務課 ☎973-0606

### ① 自主防災組織について

うるま市では、各自治会毎に、「自主防災組織」の結成を推奨しています。自主防災組織とは、災害対策基本法において規定されている地域住民による任意の防災組織です。

大規模な災害が発生すると、行政等の職員も被災するため、公的機関による早期の救助救済活動が期待できません。そのようなことから、被害の拡大を防ぐためには、個人の力（自助）はもとより、お隣近所が互いに助け合う地域力（共助）が必要です。

現在、市内には、63自治会中13自治会で自主防災組織が設置されています。市では、より多くの自主防災組織が設置されるよう各自治会等と連携し、組織の結成や資機材購入の助成及び組織の活動を支援いたします。

詳細については、総務課防災係までお問い合わせください。

### ② うるま市地震津波避難訓練の報告について

平成25年11月5日に実施した避難訓練の報告書を作成しました。

この報告書については、総務課防災係及び市のホームページで公開しています。

◎うるま市ホームページ↓防災情報↓防災のページへ↓新着情報「平成25年度うるま市地震津波避難訓練の結果について」をご覧ください。

市民税課 ☎973-5382

### ① 軽自動車・バイクの抹消及び名義変更の手続きはお済ですか？

軽自動車税は毎年4月1日現在の所有者に課税されます。人に譲ったり、解体したり、盗難に遭った車両も届け出を忘れてしまうと1年分の軽自動車税が発生します。これらに該当する車両の抹消及び名義変更の手続きがお済みでない方は、平成26年3月31日（月）

### 事業者の方へ

## 消費税法改正等のお知らせ

消費税（地方消費税を含む。）の税率が平成26年4月1日から8%<sup>(※)</sup>になります。

※平成26年4月1日以後に行われる取引であっても、経過措置により旧税率が適用される場合があります。

平成26年4月1日を含む課税期間の消費税及び地方消費税の確定申告書を作成するためには...

帳簿等において、課税取引を適用税率ごとに区分しておく必要があります。

### 総額表示義務の特例が設けられています。

消費者向けの価格表示については、税込価格を表示（総額表示）することが義務付けられていますが、平成25年10月1日から平成29年3月31日までの間は、「現に表示する価格が税込価格であると誤認されないための措置」を講じている場合に限り、税込価格を表示しなくてもよいとする特例が設けられました。

詳しくは、国税庁ホームページでご確認ください。  
沖縄税務署 ☎938-0031

車種	手続き・お問い合わせ場所
<ul style="list-style-type: none"> <li>・原動機付自転車（125cc以下のバイク）</li> <li>・小型特殊自動車</li> <li>・ミニカー</li> </ul>	うるま市役所 市民税課 （本庁2階） ☎098-973-5382
<ul style="list-style-type: none"> <li>・軽二輪（126～250ccのバイク）</li> <li>・軽自動車</li> </ul>	軽自動車協会 （浦添市港川500-7） ☎098-877-8274
<ul style="list-style-type: none"> <li>・二輪小型自動車（251cc以上のバイク）</li> </ul>	陸運事務所 （浦添市港川512-4） ☎050-5540-2091

までに下記の別表を参考にお早めにご手続きをお願いいたします。

資産税課 ☎973-5394

土地価格等縦覧帳簿及び家屋価格等縦覧帳簿の縦覧について

地方税法第416条の規定により、平成26年度「土地価格等縦覧帳簿及び家屋価格等縦覧帳簿」を次のとおり納税者の縦覧に供します。

【縦覧期間】4月1日(火)～4月30日(水)  
(土・日曜日及び祝祭日を除く)

午前8時30分～午後5時15分  
(正午～午後1時を除く)

【縦覧場所】資産税課(本庁2階)

【縦覧者】

うるま市内に土地・家屋を有する固定資産税の納税者(納税管理人も含む)、又はその代理人(委任状が必要)。

(注)縦覧者は印鑑及び本人確認のための納税通知書、運転免許証等が必要。

なお、納税通知書が4月14日までに届いていない方は、資産税課までご連絡下さい。

消防本部 警防課 ☎975-2006

宝くじ助成金で整備した「灯籠器・発電機」

平成25年12月に宝くじの助成金で整備した「投光器・発電機」がうるま市消防団に配備されました。災害時においてライフラインが途絶えた際、投光器と発電機の実用性は非常に高いと史料されます。

近年災害件数が増加する中、消防団員の活動も増加傾向にあります。当該資

機材を活用し、うるま市の防災体制もさらに強固になるものと期待されます。



文化課 ☎973-4400

①第38回沖展選抜展

県内最大の美術・工芸公募展「沖展」の絵画・彫刻・書道など12部門の作品から、会員・準会員作品、入賞作品、うるま市の入選作品を選抜して展示します。多くの市民の皆様のご観覧をお待ちしています。

【とき】4月10日(木)～16日(水)

午前10時～午後6時

【ところ】うるま市具志川総合体育館

【入場料】無料

②市民芸術劇場の受付日の変更について

平成26年10月の各会館の使用申請の受付は、新年度の業務引継のため、4月3日(木)午前9時からになります。

③うるま市ジュニアオーケストラ 第12回定期演奏会

うるま市民芸術劇場附属うるま市ジュニアオーケストラの定期演奏会を開催いたします。今回の演奏会では、「威風堂々」(エルガー)、「組曲惑星」より火星・木星(グスターヴ・ホルス

ト)、「あまちゃん」などを佐渡山安哉氏の指揮で演奏します。多くの皆様のご来場をお待ちしています。

【日時】3月23日(日)

午後2時30分開場(午後3時開演)

【場所】うるま市民芸術劇場 響ホール

【入場料】大人500円 高校生以下無料

【お問合せ】うるま市民芸術劇場

☎973-4400

商工観光課 ☎965-5634

「着信御礼！ケータイ大喜利 全国ツアー in 沖縄」ライブイベントの実施について

NHK沖縄放送局とうるま市では、来る平成26年3月21日(金祝)に、「着信御礼！ケータイ大喜利 全国ツアー in 沖縄」を実施します。この番組は、おなじみの最強MC 今田耕司・板尾創路・千原ジュニアが全国から寄せられた大喜利の投稿を紹介する視聴者参加型のバラエティ番組です。当日は、うるま市石川会館での収録に合わせて宜野湾の沖縄国際映画祭会場でも、ライブビューイングをおこないます。詳細については、左記ホームページよりご確認ください。

【NHK沖縄放送局HP】<http://www.nhk.or.jp/okinawa/>

【NHK携帯サイト】

メニュー→TV→NHK→地域→沖縄

局→イベント

【お問合せ】NHK沖縄放送局

☎090-22222

(土日祝日除く午前9時～午後7時)

第14回あやはし海中ロードレース 大会交通規制のお知らせ

4月6日(日)うるま市与那城

総合公園陸上競技場にて「第14回あやはし海中ロードレース大会」を開催します。大会当日は、地域住民をはじめドライバーや沿道・輸送関係者の皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、大会役員の指示、案内標識等に従って交通規制実施へのご協力をお願いします。

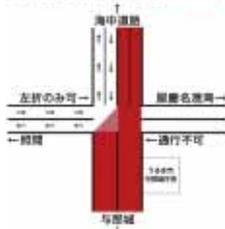
## 交通規制の御協力願ひ

第14回あやはし海中ロードレース大会開催の為、下記のとおり交通規制を実施いたします。

交通規制実施区間

平成26年4月6日(日)

- うるま市与那城総合公園陸上競技場～海中道路入口交差点 (午前8時30分から午後1時30分まで全面通行止)
- 海中道路入口交差点～浜比嘉大橋入口交差点 (午前8時30分から午後1時30分まで片側通行)
- 浜比嘉大橋入口交差点～平宮折返し地点 (午前9時から午前10時45分まで全面通行止)
- 浜比嘉大橋入口交差点～浜比嘉折返し地点 (午前9時から午前11時10分まで全面通行止)



大会当日、会場周辺は非常に混み合いますので、早めの会場入りをお願いいたします。

受付・募集

検査課 ☎965-5605

うるま市内に本社を有する会社の入札参加資格の「主要業種変更」及び「希望業種追加」の申請受付について

「主要業種変更」及び「希望業種追加」の申請資格

①うるま市の平成25・26年度建設業者格付名簿（入札参加資格審査結果通知書の交付を受けた者）に登録されている者。

②うるま市に本社を有する者。

③建設工事については、建設業許可及び経営規模等評価結果通知書における年間平均完成工事高があること。ただし、等級別で登録される業種（土木・建築・電気管）については、年間平均完成工事高が500万円以上であること。

※留意点

受付期間が限定されていることに留意して下さい。資料等の配布はしておりません。申請の際には変更届として提出していただきます。

①建設工事につきましては、完成工事高を調べるため、経営規模等評価結果通知書の写しを添付して下さい。主要業種等変更の申請で既に登録がある業種につきましては、総合評価値（P点）の変更や格付けのやり直しは行いません。

②測量及びコンサルタント等業務委託につきましては、必要に応じて受付表・業者カード（県様式）及び業務委託経歴書（事業所としての実績で

作成、事務所登録等、営業に関し法律上必要な証明書等の書類を提出していただきます。

【受付期間】 3月30日(月)から3月26日(水)（土・日・祝祭日を除く）

午前8時30分から午後5時15分まで

【受付場所】

うるま市石川庁舎2階 都市計画部検査課窓口

障がい福祉課 ☎973-5452

障がい児親の会

「ゆんたく広場」開催しています。

親同士が一緒に活動し関わり合いながら、お互いを知ることや同じ悩みを持つた親同士、同じ立場だからこそ分かる想いを共有しています。親の会は、昨年行われた「ここにキッズフェスタ（障がい児フェスタ）」に参加した親御さん達の熱き想いが実り、新しくみどり町児童センターとなかき児童センターに発足しました。「子育てって大変だけど楽しいよねー!」ってことを気軽にできる交流の場です。

【つぎ】

みどり町児童センター（えんじえる）

第2水曜日 ☎972-6200

いしかわ児童館（さくらんぼ）

第3木曜日 ☎964-6005

なかき児童センター（ひだまり）

第2金曜日 ☎974-1309

いすれも午前10時～12時まで

【つぎ】 各児童館・児童センター、学童クラブ室

【対象】 子育て中の親

【参加費】 100円

【申込方法】 各児童館・児童センターへ直接お電話にてお申し込みください。

保育課 ☎973-5427

①休日保育・特定保育及び一時預かり事業のご案内について

うるま市では、子育て支援の一環として休日保育・特定保育及び一時預かり事業を実施しています。

【実施園】

休日保育（ハッピーネス保育園）

特定保育（ハッピーネス保育園、にじの色保育園、すくすく保育園、大育保育園）

一時預かり（ハッピーネス保育園、百合ヶ丘保育園）

【対象】

うるま市に住所を有する就学前児童が対象です。詳細については、保育課又は事業実施園へお問い合わせください。

【定員】 保育園の空き状況により、事前に事業実施園へお問い合わせください。

【入場料】 実施園、利用児童の年齢により異なりますので、事前に事業実施園へお問い合わせください。

【申込方法】

実施園にて、初回のみ利用登録を行う。詳細については、実施園へお問い合わせください。

【ホームページ】

<http://www.city.uruma.jp/2/1476.html>

②子育て支援センターの利用案内について

子育て支援センターとは、主に就学

前までのお子さんとそのご家族や姉妹さんなど、育児に関わるすべての方々に利用していただける場所です。うるま市には8カ所の支援センターがありますよ！

お子さんと一緒に遊びに来ませんか？

【対象】 就学前児童とその保護者、これから子育てを行う妊娠中の方等

【利用料】 無料（ただし、行事等へ参加する場合、実費を徴収する事があります。）

【申込方法】 実施園にて、初回のみ利用登録を行います。 ※詳細については、実施園へお問い合わせください。

センター名	住所	電話
うるま市地域子育て支援センター	宇安慶名251(安慶名保育所内)	972-3847
すこやかクラブ	宇赤野1391-1(すこやか保育園内)	973-1379
にこにこ広場	宇大田757(百合ヶ丘保育園内)	973-6645
きらら☆クラブ	宇栄野比357-4(あかの子保育園内)	972-4358
ひまわりルーム	みどり町2-22-22(ひまわり児童保育園内)	974-4611
ゆいゆいクラブ	石川2287-4(大育保育園内)	964-2744
むぎわら帽子	石川曙3-3-10(むぎの子保育園内)	965-0997
すくすく広場	宇兼筒段1171(すくすく保育園内)	975-1166
かなさ広場	勝連平敷屋198-1(かなさ保育園内)	978-4538

## うるま市民無料相談所の開設について

### ①市民無料法律相談

【と き】 3月13日(第2木曜日) 午後2時～午後4時  
 【ところ】 石川庁舎(1階市民相談室)  
 【予約券配布場所】 石川庁舎1階市民課前市民ロビー  
 【予約券配布時間】 午前9時予約券配布開始

【と き】 3月27日(第4木曜日) 午後2時～午後4時  
 【ところ】 本庁(1階市民相談室)  
 【予約券配布場所】 本庁舎2階市民生活課  
 【予約券配布時間】 午前9時予約券配布開始

※法律相談を受けることができるのは先着8名までです。  
 ※予約券を午前9時から配布いたしますが、9時時点でお客様が8名以上並んで待機している場合がありますので、お早めに予約券配布場所へお越しくださいようお願いいたします。  
 ※午後1時に、予約券を順番カードと引換え致します。  
 ※電話での予約は受付けておりませんのでご了承ください。

### ②行政相談

国、県、市、特殊法人等の各種手続きに関し、意見・要望等の相談を行います。  
 【と き】 3月20日(木) 午前10時～午後4時(正午～午後1時除く)  
 【ところ】 与那城庁舎 3階 第3会議室

### ③人権週間相談

近隣のトラブル、家庭内のもめごと、いじめ、体罰等の人権に関する相談を各庁舎一斉に行います。  
 【と き】 3月20日(木) 午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)  
 【ところ】 与那城庁舎 3階 第3会議室

### ④消費者相談

消費生活に関する商品やサービスの契約トラブル(悪質商法、架空請求、多重債務等)の相談を行います。  
 【と き】 毎週水曜日 午前10時～午後4時(正午～午後1時除く)  
 【ところ】 市役所本庁1階市民相談室  
 ※消費者相談は沖縄県県民生活センター(☎863-9214)でも平日相談可能です。  
 【問い合わせ】: ①～④市民生活課 ☎973-5487

### ⑤子どもSOS相談メール

子ども本人からの悩み相談や子育て中の親などから子育てに関する悩み全般を受け付けします。  
 【メールアドレス】 kodomo-soudan@city.uruma.lg.jp

### ⑥子育て教育相談

児童の健全な発達と子育て等の悩みに対し臨床心理士がカウンセラーとして相談を受けます。  
 【と き】 3月14日(金) 午後1時～午後5時  
 【ところ】 石川保健相談センター(予約制)  
 【問い合わせ】 ⑤～⑥家庭児童相談室(児童家庭課内)  
 ☎973-5041

### ⑦市民こころの健康相談について

さまざまな悩みでストレスをかかえている方が対象です。  
 \*臨床心理士によるカウンセリング  
 \*毎月第1火曜日(公休日除く)  
 時間: 午後1時から4時  
 【と き】 4月1日(火) 午後1時から4時  
 【ところ】 健康福祉センター(うるみん) 3階相談室  
 ※お電話や来所での予約が必要で。  
 ※相談は無料で、秘密は守られます。お気軽にご相談ください。  
 【問い合わせ】 ⑦健康支援課 ☎973-3209

## 企業立地雇用推進課

### ①うるま市シルバー人材センターパソコン初級受講者募集

中高年の生活に役立つ

パソコン入門

【と き】 4月8日～6月24日

毎週火曜日 午前10時～午後12時

午後1時30分～3時30分

【会場】 いちゅい具志川じぶん館

【対象】 55歳以上のパソコン初心者

【受講料】 7,500円(3ヶ月分)

【教材費】 1,050円

【受付日時】 3月18日(火)

午前10時～午後12時(先着順)

「じぶん館」ロビー

【定員】 30名程度

【お問い合わせ】

「じぶんネット」室長 名嘉山

電話番号: 070-6595958-131

※中級・上級・デジカメ講座も有り。

※電話での申込みはできません。(お問

い合わせは可能)

※Windows7 office2010使用



### ②いちゅい具志川じぶん館フリーマーケット

【と き】 3月15日(土)

午前9時30分～午前12時30分まで

※雨天中止

【場所】

いちゅい具志川じぶん館正面駐車場

【出店料】

1ブース(駐車スペース2台分)

5000円

【定員】 24組(先着順)

出店申込随時受付可。定員に達し次第締め切らせていただきます。

【問い合わせ】 じぶん館管理室

☎982-4140

## 文化課

### 「でいご村から」演劇公演

☎973-4400

(財団法人地域創造助成うるま市民芸術劇場20年記念劇場祭)

戦争への怒り、平和への祈りを描いた演劇作品です。

【と き】 4月20日(日)

開場 午後6時 開演 午後6時30分

【ところ】 うるま市民芸術劇場 響きホール

【入場料】 一般 2,500円

小中高生 1,500円

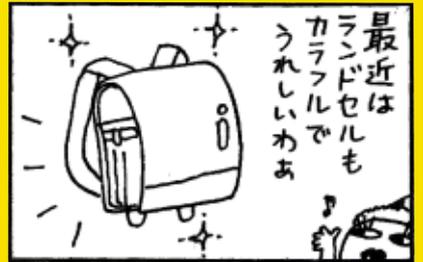
(当日は500円増)

【チケット・お問い合わせ】

うるま市民芸術劇場

☎973-4400

男女共同参画コーナー  
ど〜おもう？



好きな色が選べるっていいよね！

企画課 ☎973-5005

うるま市社会福祉協議会  
うるま市ボランティアセンター  
☎973-5459

**ボランティア助成団体大募集**

うるま市内のボランティア活動の活性化や地域福祉の発展を目的に、市内でボランティア活動を行う団体へ助成いたします。福祉の向上や地域の問題解決に取り組むボランティア団体の皆様、想いをかたちにしませんか？ご応募お待ちしております。

**【対象】**うるま市内でボランティア活動を行うボランティア団体

※ただし、自治会などの地縁組織での「コミュニティ活動は対象外です。」

※うるま市ボランティアセンターへのボランティア登録が前提となります。

**【助成金額】**3つのコースを設けています。

- ※各コース3団体予定
- ①ポップコース【6万円】

- ②ステップコース【5万円】
- ③ジャンプコース【10万円】

**【申込方法】**

所定の助成金要望書様式に必要事項を記入の上、うるま市社会福祉協議会へ提出ください。

※用紙は、うるま市社会福祉協議会（本所・各支所）にて配布しています。

**【申込期限】**4月1日（火）～30日（水）

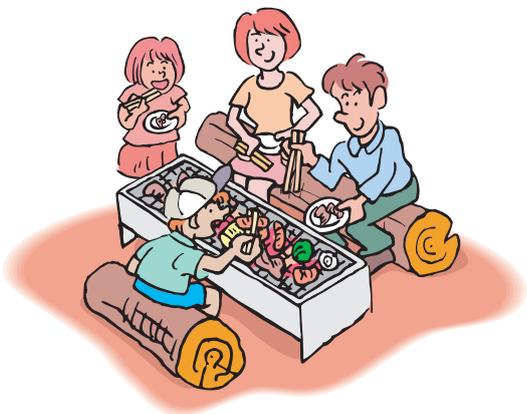
沖縄県立石川青少年の家  
☎964-3263

石川青少年の家主催事業  
自然とふれあう家族のこころ  
「スプリングキャンプ」

野外料理、キャンプファイヤー、石川岳登山を通して家族の絆を深めよう

**【とき】**4月26日（土）～27日（日）  
一泊二日 ※雨天決行

**【ところ】**沖縄県立石川青少年の家  
**【対象・定員】**小学生以上の子どもの



る家族20組程度  
**【参加費用】**2,000円/1人  
**【申込方法】**県立石川青少年の家に直接電話にてお申込下さい。  
**【申込期間】**4月15日（火）～23日（水）  
**【持ち物】**野外活動に適した服装  
※詳細は、申込時にお尋ね下さい。

ご寄付・ご寄贈ありがとうございます

うるま市育英会へ

- ☆うるま市商工会女性部 様（平安名）より10万円の寄付
- ☆幸喜 秀雄 様（うるま市字西原）より5万円の寄付
- ☆うるま市土木測量設計業者会 様（喜仲）より6万円の寄付
- ☆有限会社 昭和事務機社 様（石川東恩納）より20万円の寄付

うるま市社会福祉協議会へ

- ☆(株)司海洋土木工業 従業員一同 様（字喜屋武）より10万円の寄付
- ☆(株)喜神サービス 様（字田場）より20万円の寄付
- ☆幸喜 秀雄 様（字西原）より5万円の寄付
- ☆仲本 義廣 様（勝連平敷屋）より3,145円の寄付
- ☆(株)ヤマノホールディングス 様（字江洲）より8,345円の寄付
- ☆有限会社 昭和事務機社 様（石川東恩納）より10万円の寄付

うるま市の人口

平成26年2月1日		前月比
人口	121,009人	+54
男	60,568人	+9
女	60,441人	+45
世帯数	47,615戸	+51

消防活動状況（平成26年1月）

救急出場件数 ..... 554件（554件）  
 搬送人員 ..... 512人（512人）  
 火災件数 ..... 4件（4件）  
 （ ）は平成26年1月からの累計。

- ◎大切な命を守るため、住宅用火災報知器を設置しましょう。
- ◎あなたも救命リレーに参加しませんか。※AEDは誰でも使える救命の道具です。応急手当講習会を受講して使い方を覚えましょう!
- ◎救急出動が増加傾向です。軽いケガの時は近くの医院、診断での受信をおすすめ致します。  
 （救急車の適正利用をお願いします）

うるみndeエクササイズ

大人気の先生によるおためし教室です。  
 1回きりの参加ももちろんOK!

日時	場所	内容	講師
3月3日(月) 2時半～3時半	3F視聴覚B	カーディオキック	津波古
3月10日(月) 2時半～3時半	3F視聴覚AB	らくらくフィットネス	津波古
3月19日(水) 1時～2時15分	3Fプール	水中アクアビクス	嶺井
3月26日(水) 1時～2時15分	3F視聴覚AB	エアロビクスヨガ	嶺井

※4月以降も開催予定



【津波古 浩乃 先生】

健康運動指導士  
 沖縄タイムス  
 「ほーむぶらざ」連載中



【嶺井 美香子 先生】

フィットネスインストラクタ  
 県内スポーツクラブ活躍中

【募集人数】 各教室30名(申込順)

【場所】 うるみん

【受講料】 無料

【申込方法】 国民健康保険課 ☎973-3177(1172)  
 までお電話下さい!



### 出展作家

- [陶器]
- 風工房 秋元ナナ
- 陶房ゆうばる 神谷永作
- 小橋川陶芸店 小橋川昇
- かつちん窯 具志堅全心
- 陶房Gallery島色 島袋克史
- 土の種 平良由紀子
- 琉球太田焼窯元 平良幸春
- 花陶房 渡嘉敷哲、宮城佳予子
- 十九三窯 徳尾聡
- 工房ことりの 森永竜也
- 陶房 土火人 山田義力
- COCOCO ヨコイマサシ
- [木工]
- 森のKoKaGe工房 新屋智秀
- ひつじ工芸舎 永尾陽祐、山内香
- 木工房 木彫屋 森永武一、幸子、八重美
- [ガラス]
- 琉球ガラス 煌工房 池宮城善郎
- 温・ぬくりよ〜 深瀬愛子
- 琉球ガラス 匠工房 松田英吉
- ガラス工房 てとと 松本栄
- [染織・革・玩具]
- 島袋領子(染織物)
- 染織工房 花藍舎 宮良千加
- 革製品 RAKUSYOU./楽尚 林尚生
- 玩具ロードワークス
- [紅型]
- 紅型・デザイン工房 ten天 天願千恵
- 紅型工房トコトコ 徳田佐和子
- 紅型Lab邦 山内邦恵
- ふじの紅型染工房 山本ふじの
- [アクセサリー]
- kainowa 川初真
- D-Y-W-F 沢田悦子
- Techura works 高橋哲平
- ヤドカリ工房 當山みどり
- [服飾]
- t-guma 白川克政
- 琉球びらす
- (五十音順)

あなたの『とっておき』、みつけませんか？



沖縄で活動する様々なジャンルの作家から生まれた暮らしに寄り添うステキなものを集めた展示販売会

# 2014.3.20(THU)～30(SUN)

## 旧伊計小中学校跡地(うるま市) 10:00-18:00

3.22(SAT)・23(SUN) あやはしフェア in 伊計島 同時開催

### 入場無料

ものづくり体験あります！

主催：うるま市地域雇用創造協議会(地域活性化プロモーションうるま) 共催：うるま市  
協力：NPO法人ていだと勝 うるま市就労支援施設ネットワーク連絡協議会 あやはしフェア実行委員会  
後援：一般財団法人沖縄観光コンベンションビューロー、一般社団法人うるま市観光物産協会、  
うるま市商工会、うるま市文化協会、与那城伊計自治会、琉球新報社、沖縄タイムス社

お問合せ：うるま市地域雇用創造協議会 098-983-0038 最新情報はFacebook・ていだブログ「暮らしにアート」で検索