



特集

まんまうるま 職人図鑑

うるま日記	P6
台風時のごみ収集について/家庭用生ごみ処理機の助成	P7
7月から国民健康保険税の納付が始まります!	P8
国民健康保険および後期高齢者医療保険にご加入の皆様へ	p9
後期高齢者医療保険料の見直し	P9
飼い犬が人に危害を加えたとき	P10
うるま市農業委員及び農地利用最適化推進委員募集	P10

知ってほしい血圧と塩分のおはなし	P11
児童扶養手当・特別児童扶養手当の「現況届」について	P12
高齢者福祉サービスのご案内	P12
としょかんだより/ゆらてく通信	P13
くらしの情報	P14~19
窓口時間が変わります	P20

電子ブックは
こちら

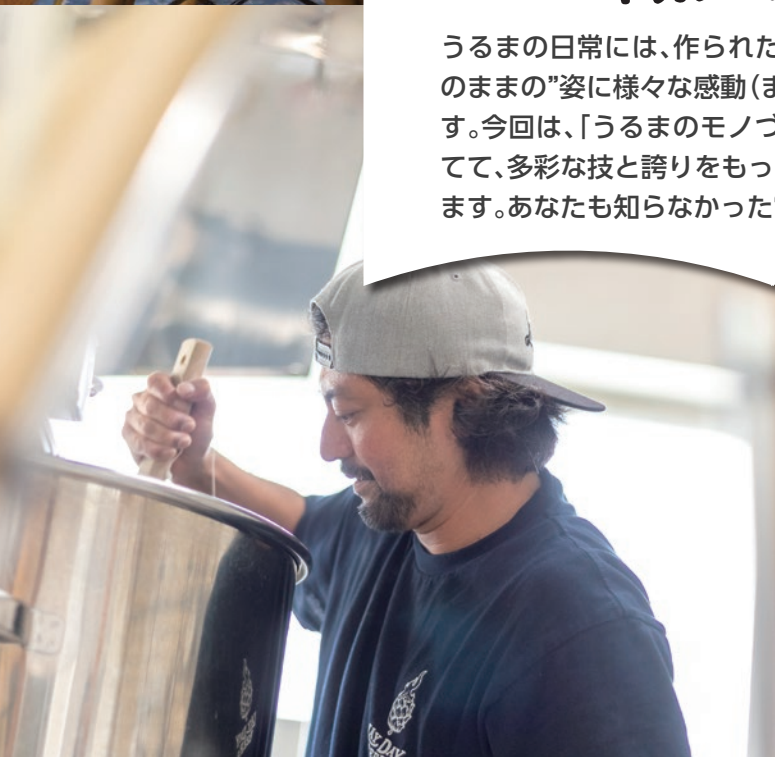




うるまはモノづくりが熱い！

まんまうるま 職人図鑑

うるまの日常には、作られた観光地らしさではなく”ありのままの”姿に様々な感動(まんまうるま)が隠されています。今回は、「うるまのモノづくり」にスポットライトを当てて、多彩な技と誇りをもって取り組む職人たちを紹介します。あなたも知らなかった“まんまうるま”の世界へ。



うるまには日常の中にありのままの感動が溢れています。飾らないヒト。心温まる食べもの、心を動かされる風景——その魅力をあなたも「#まんまうるま」でInstagramに投稿してみませんか？
もしかしたら、公式PRアカウントがメンションするかも？

公式Instagram「@uruma.pr」



もともと20年以上前、社員同士のコミュニケーションツールとして始めた社内報を、お客様に見せたところ好評を得て、月1万部発行のフリーペーパーへと育ちました。「読者参加型の情報発信」を掲げ、取材を通じて地域の人と人を繋ぐことを大切にしてきた結果、今では公民館や店舗など沖縄県内300か所以上に設置されています。この広報誌をきっかけに異業種交流会を開いたり、能登半島地震の支援活動に繋がったりと、うるま市に根ざした会社として、これからも紙メディアの力で地域の魅力を発信し、人と人が手を繋ぎきっかけをつくり続けていきたいと思っています。

Profile

うるま市に本社を置く沖縄の総合リフォーム専門店。外壁塗装・防水から内装、水回り、エクステリアまで幅広く対応し、診断から施工、アフターメンテナンスまで一貫して自社で手がけている。



あなたにとっての
まんまうるまとは？

【 読者参加型 ×
話くわっちー 】



レザークラフト
なご ちひろ

名護 千尋さん



まんまうるまのコンセプトを見たときに、「あっ！私のことだ」と思いました。私は普段から飾らず「ありのまま」をモットーに生きています。自分の直感に従った結果、小さい頃から好きだった祖父母の家を改築してアトリエを開き、好きなことを仕事にする毎日を送ることができています。革職人を志したのも“継承”を大切にしたいという想いから。革は長く持つ素材であり、未来へ残せるものだと感じました。写真を好きになったのも“日常”を切り取って未来へ届けられるという魅力に心を惹かれました。喜びも悲しみも分かち合える空間を作り、地域の居場所となりそこで地域が活性化してほしい。そして自分のこどもたちや孫たちに背中を見せる。これこそが生まれ育ったうるま市への恩返しになると信じています。

あなたにとっての
まんまうるまとは？

【 地域貢献 × 継承 】



Profile

築75年の祖父母宅を改築し革職人として活動。写真家やエイサーをはじめとした地域活動にも力を注ぎ、地域の信頼も厚い。

植物現像家

こくば まさし

國場 政志さん



あなたにとっての
まんまうるまとは？

【 自然との
ふれあい 】

写真家、紅型職人を経て、「制作プロセスや要する時間をじっくり味わう方が好きだ」と気づきました。自然物を材料にするので、一つ一つ異なるし、時に失敗もありますが、うまくいかないからこそ面白い。デジタルにあふれ、せわしい現代だからこそ“時間を味わうこと”や“自然とのふれあい”をうるまの子どもたちにも大切にしてほしいです。

Profile

紅型や写真を通して独自の芸術性に行きついた植物現像家。薬品ではなく、植物から抽出した成分でフィルムを現像し、写真を表現。

マルチタレント

まえどう にいな

前堂 ニイナさん



あなたにとっての
まんまうるまとは？

【 くがにことば 】

うるま市出身の私が、現代版組踊りや海外留学を通じて沖縄文化が唯一無二であることを痛感し、仲間との出会いをきっかけに「くがにことば」で歌うようになりました。消えゆくと言われる言語だからこそ、音楽という浸透力のあるツールで次世代へ継承したい。古典音楽を掘り起こしながら、エンタメの力でこの地元を、そして沖縄全体を底上げすることが目標です。

Profile

4カ国の血を受け継ぐうるま市出身のタレント。バンド「ナナイロノート」のボーカルとして、沖縄から音楽を届けている。

沖縄SV CEO

たかはら なおひろ

高原 直泰さん



あなたにとっての
まんまうるまとは？

【 サッカー×
コーヒー 】

2026JFL CUP優勝ありがとうございます！！沖縄SVは、ホームタウンであるうるま市の皆さんに愛され、そして地域の誇りとなるようなサッカークラブを目指しています。選手が市民の皆さんと交流できる場をつくったり、子どもたちに夢を与えられるような取組をしていきたいです。うるま市の皆さんに応援してもらえるよう頑張ります！

Profile

サッカークラブチーム「沖縄SV」最高責任者。元日本代表選手。耕作放棄地でコーヒー豆を栽培し地域貢献にも努める。

LAY DAY BEER

よなしろ なおき

與那城 直樹さん



あなたにとっての
まんまうるまとは？

【 地元愛×ビール 】

飲食店を10数年続けるうちに、自分でもビールを作りたいという自然な流れで醸造を始めました。物件探しで訪れた石川の雰囲気と人の温かさに惹かれてこの地に店を構えることに。生まれ育ったうるま市だからこそ、長年応援してくれている地元の人たちに「実は身近なところにある」と感じてもらえるようなビールを届けていけたらと思っています。

Profile

クラフトビールブルワリー「LAY DAY BEER」店主。国内の権威ある鑑評会「ジャパン・グレートビア・アワーズ」の受賞歴多数。

芭蕉布製品作家

かすが きよこ

春日 清子さん



あなたにとっての
まんまうるまとは？

【 芭蕉布 】

芭蕉布は自然が育んだ日常的な素材。その風合いを感じながら織ると、先人が紡いできた時間がよみがえってくる気がするんです。小物にすることで、もっと身近に芭蕉布の美しさを楽しんでもらえたら嬉しいです。日常にそっと自然の癒しを届けながら、守られてきた文化を未来へ繋げていくことができたらと思っています。

Profile

約100年前、祖母が作った芭蕉布の着物を手に取り感動。2006年に姉妹4人で「芭蕉布こもれび工房」を設立。織った芭蕉布を使い、小物類を製作。

絵本作家

まつばせ りえ

松葉瀬 リエさん



あなたにとっての
まんまうるまとは？

【 絵本 】

「先生の夢は？」と生徒に聞かれて、忘れていた夢を思い出し、改めて挑戦する一歩として絵本制作をスタート。どんな気持ちも、大切。人との出会いやつながりの中で自分を知り、「ありがとう」の気持ちが人と人をつないでいく。そんな思いを込めて描きました。読み終えたあと、自分の気持ちや大切な人を思い出すきっかけになれば嬉しいです。

Profile

県立高校の居場所づくり支援員として6年間勤務。4児の母。色彩知育講師、絵本作家としてこれまで750名以上の方々と関わる。

島国BREWERY OKINAWA代表

ぎぶ だいき マイク

儀武 大樹さん Mikeさん



あなたにとっての
まんまうるまとは？

【 友情×ブルワリー 】

以前からクラフトビール製造に憧れていましたが、オーストラリアで出会ったマイクとの縁がきっかけとなり、夢への扉が開かれました。コロナ禍で大変な際は、行政の支援をいただきながら、うるま市初のブルワリーを仲間とともに設立することができました。これからはクラフトビールを通じて地域に貢献し、うるま市への恩返しをしていきたいです。

Profile

2022年クラフトビールブルワリー「島国ブルワリーOKINAWA」を設立。「うさぎとポルタ」、「BAR LADYBIRD」を営む。

てるる詩の木工房

たから てるゆき

高良 輝幸さん



あなたにとっての
まんまうるまとは？

【 楽器づくり 】

「木が好き」という一心で木工の道に進み、家具やギター製作に携り、沖縄県立芸大の講師を務めました。偶然出会った豎琴(たてごと)の美しい音色に魅了され、自らの経験を生かして豎琴の楽器製作をゼロからスタート。工芸やものづくりを通じて、うるま市の発展に貢献したいという想いを胸に、梓にとらわれない挑戦を続けていきます。

Profile

夫婦二人三脚で、豎琴やウクレレなどオリジナル楽器を製作。令和の首里城復興にも、木工作家として携わる。



4/26 うるま市児童館7館合同イベント「あそびにこんに」を開催！

児童福祉週間にちなみ、市内7つの児童館による合同イベント「あそびにこんに」を開催！今年は「タイムスリップ・遊びらんど」をテーマに、昭和～令和の遊びブースを作成。大雨の中、約200人の親子が来場し、遊びで貯めたポイントを景品と交換し、各時代の遊びを楽しみました。



5/12 前原高校生徒うるまPRに貢献！

「牛のにおいも優しさもうるま」前原高校生がありがたのまの地元の魅力を英語表記で紹介するPRパンフレットを作成！「海外でこんな冊子が欲しかった」を形に。うるま愛の詰まった一冊をぜひ本庁舎西棟1階観光・スポーツ課で手に取ってください！



5/25 県内初！海上自衛隊カレー提供店舗決定！

うるま市、うるま市商工会、沖縄四樹の会、海上自衛隊沖縄基地隊が連携する「うるま守りのカレープロジェクト」で、提供店舗6店舗が決定しました。海上自衛隊カレー『秘伝のレシピ』を活かした特色あるカレーを通して、食の魅力発信と地域のにぎわい創出を目指します。



5/1 「いのちを救う」活動へ役立てます 赤十字活動資金募集うるま市地区出発式

5月1日から赤十字会員増強運動月間が全国一斉に展開されるのに合わせ、中村地区長、赤十字奉仕団をはじめ、関係者が参加し「赤十字活動資金募集 うるま市地区出発式」が本庁舎西棟正面玄関前広場で行われました。



4/22 うるま市獅子舞連合会が発足！！

うるま市獅子舞連合会では、令和8年10月10日(土)・11日(日)に開催を予定している獅子舞フェスティバルに向けて、市内の獅子舞文化をさらに盛り上げます。うるま市に受け継がれてきた獅子舞の「魅力」を伝える広めるべく今後もさまざまな取り組みを進めていく予定です。



5/17 まんまうるま感謝祭 @具志川総合体育館

あの大人気イベント「うるま祭りサブステージ」が一夜限りで復活。豪華出演者を揃えたステージイベントは大盛況。会場は、長きに渡り愛された「具志川総合体育館」。取り壊しの秋を前に、感謝の気持ちとともに、みんなで楽しい時間を過ごしました。



台風時のごみ収集について



午前8時現在に暴風警報発表中の場合

午前中のごみ収集は行いません。

正午までに暴風警報が解除されない場合

その日のごみ収集は行いません。

午前8時から正午までに暴風警報が解除された場合

解除1時間後から収集します。



よくある質問

Q

午前8時以降に暴風警報が発表された場合はそのまま収集を続けるのか？

A

収集担当の身の安全を確保するため、暴風警報が発表された時点で収集を中止します



詳しくはこちら



問 環境政策課 ☎973-5594

特集

うるま日記

各課のお便り

くらしの情報

家庭用生ごみ処理機の助成について



うるま市では家庭から出る生ごみの量を減らし、自己処理をするための「生ごみ処理機及び処理容器」購入の助成を行なっています。市内の販売店で購入後、環境政策課窓口にて手続きを行って下さい。

とき	随時
助成金額	処理機及び処理容器1基あたりの購入額の2分の1を助成 上限:処理機 →上限3万円、1世帯につき1基まで 処理容器→上限3千円、1世帯につき2基まで ※処理機と処理容器の助成金の交付を重複して受けることはできません
対象者	1.うるま市に住所を有し、かつ、1年以上居住している方 (以前助成金前の交付を受けて5年を経過していない方は申請できません) 2.市税の滞納がない方 3.市内の販売店で購入する方 4.生ごみからできた堆肥を自家処理できる方
申込方法	環境政策課窓口にて申請に必要なもの(購入後3か月以内) 1.住民票謄本 2.完納証明証(市民税・固定資産税・国保税・軽自動車税等) 1、2は市民課で取得 3.助成金交付申請書(様式第1号) 4.設置証明書(様式第2号) 3、4は申請時に窓口で記入し提出 5.購入時の領収証(原本) ※レシートタイプは不可です

交付決定後は…

交付決定通知日から
起算して30日以内に請求書を提出

生ごみ処理機の
メリット→

- ・ごみの減量化につながり、ごみ袋の使用量が減る
- ・生ごみをいつでも処理でき、台所が衛生的になる
- ・臭気問題も解決でき、虫の発生を抑えられる
- ・たい肥化し、土に返す資源循環ができる

問 環境政策課 ☎973-5594

7月から国民健康保険税の納付が始まります！

令和8年度の国民健康保険税納税通知書および納付書を7月中旬頃に世帯主宛にお送りしますので、納税通知書は必ず開封し、内容の確認後、納期限内に保険税のお支払いをお願いします。

- ・世帯主本人が職場の健康保険等の加入の場合でも納税通知書は世帯主宛にお送りいたします。
- ・年度途中で転居や世帯分離により国保記号番号が変わりますと納税通知書等が2通届く場合がございます。

どうしても納付が困難な時は…

納付のご相談や、申請によって受けられる減免制度等があります。

○非自発的失業者にかかる軽減措置

会社の倒産や解雇・雇止め等により失業し、雇用保険を受給している方について、国民健康保険税を軽減する制度があります。**雇用保険受給資格者証**または**雇用保険受給資格通知**をご持参のうえ、申請してください。

○産前産後期間に係る減免

出産予定月(または出産月)の前月から4ヵ月間の国民健康保険税のうち、所得割額と均等割額相当分が免除となります。妊娠85日(4ヵ月)以上の出産被保険者が対象となります。

親子健康手帳(母子健康手帳)をご持参のうえ、申請してください。

○減免制度

失業(病気・介護等の特別な事情により就労困難な場合)・疾病・負傷・廃業・災害により国保に加入している納税義務者又は世帯員の所得が著しく減少した方については、申請により保険税(所得割額)の減免を受けられる制度があります。(定年退職等の方は除きます。)

納付が困難な方は、国民健康保険課の窓口にてご相談ください。

注意

所得減少に係る減免について、**申請期限は各納期限までです。**

そのため、当初納税通知書が届き次第、第1期納期限の7月31日までにご相談ください。

納期限を過ぎた税額は減免対象外です。

Check

猶予や減免の申請を行うその前に…

所得の申告はお済みですか？

世帯主および加入世帯員に一人でも未申告の方がいると、適切な課税がされないばかりでなく、軽減・減免等を受けることができない場合があります。

申告がまだお済みでない方は市民税課等で手続きください。

○窓口へ行かなくても口座振替手続きが可能になりました！詳細は⇒



令和8年度より子ども・子育て支援金の徴収が始まります！

国民健康保険税とあわせて徴収します。保険税は所得や世帯状況に応じて変わりますので、7月に届く通知書をご確認ください。保険税の計算方法などの詳細についてはホームページをご覧ください。



詳細はこちら

【給与収入のみ(300万円)・単身世帯(45歳)】(年額)

令和7年度保険税

医療分	後期高齢者支援分	介護分	子ども・子育て支援分	合計
167,900円	54,100円	47,000円	0円	269,000円

令和8年度保険税

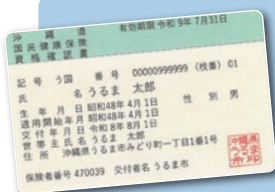
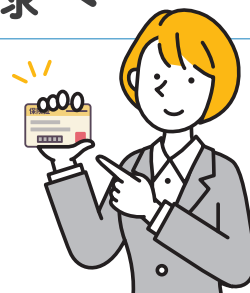
医療分	後期高齢者支援分	介護分	子ども・子育て支援分	合計
167,900円	54,100円	47,000円	6,300円	275,300円

お問い合わせ 国民健康保険課 ☎973-3202



国民健康保険および 後期高齢者医療保険にご加入の皆様へ

皆様のお手元にある資格確認書等の有効期限は7/31(金)までとなります。
更新(切替)については、次の日程のとおり資格確認書等を一齐郵送いたします。
※窓口受取手続きが済んでいる方は除きます。



国民健康 保険

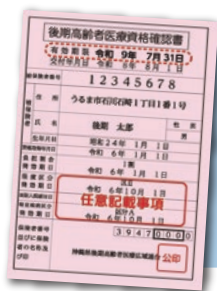
7/1(水)から郵送開始

郵送方法 資格確認書…特定記録郵便
資格情報のお知らせ…普通郵便
※マイナ保険証を保有している方には
「資格情報のお知らせ」が郵送されます。



詳細はこちら

※すでに「資格情報のお知らせ」をお持ちの70歳未満の方には、新しく届かない場合があります。



後期高齢者 医療保険

7/13(月)から郵送開始

8月1日時点で

- ・85歳以上の方 ▶「資格確認書」
- ・84歳以下のマイナ保険証をお持ちでない方 ▶「資格確認書」
- ・84歳以下のマイナ保険証をお持ちの方 ▶「資格情報のお知らせ」
を郵便受にお届けします。

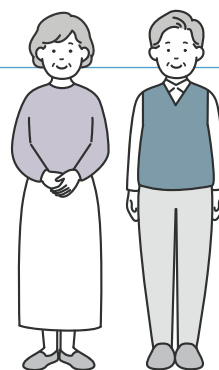


詳細はこちら

問 国民健康保険課 国保給付係 ☎989-5347 後期高齢者医療係 ☎973-3177

後期高齢者医療保険料の見直し

後期高齢者医療制度の保険料が改正されます。保険料は所得や世帯状況に応じて変わりますので、7月に届く通知書をご確認ください。また、令和8年度から「子ども・子育て支援金制度」が開始され、医療保険料と合わせて子ども・子育て支援金を納めていただくことになっております。保険料の計算方法、軽減基準、子ども・子育て支援金制度についての詳細はホームページをご覧ください。



保険料の計算例(モデルケース)

【年金収入のみ・単身世帯】(年額)※元被扶養者を除く

年金収入額	医療分	子ども・子育て支援分	合計
168万円	33,295円	777円	34,072円



詳細はこちら

【年金収入のみ・夫婦2人世帯】(年額)※2人とも75歳以上の場合

年金収入額	医療分	子ども・子育て支援分	合計
世帯主225万円	108,332円	2,517円	110,849円
配偶者80万円	30,500円	645円	31,145円



問 沖縄県後期高齢者医療広域連合 管理課保険料グループ ☎963-8012
うるま市役所 国民健康保険課 後期高齢者医療係 ☎973-3177



飼い犬が人に危害を加えたとき、 飼い主の責任が問われます。

大切な家族だからこそ、
正しい管理と
行動が必要です



1. 飼い方について、法律や条例で定められています。

①動物の愛護及び管理に 関する法律

第7条(動物の所有者又は占有者の責務等)

- 飼い犬の逸走防止のための措置をとる
- ステッカーなどで犬を飼っていることを周囲に掲示するなど



②狂犬病予防法

第4条(登録)、第5条(予防注射)

- 犬を取得した日から30日以内に市に登録しなければならない
- 狂犬病の予防通者を毎年一回受けさせなければならないなど



③うるま市飼い犬条例

第4条(飼い犬が人畜に害を加えた場合の届け出)

- 飼い犬が危害を加えたときは直ちに市長に届け出なければならない
- 市長は飼い主に対し、危害防止のために必要な措置を命ずることができるなど

2. 具体的な飼い方について

①飼い犬のストレス軽減のため

- ☐ 日々のスキンシップを十分に図る
- ☐ 十分な運動をさせる
- ☐ 暑さ、寒さ対策を図る
- ☐ 衛生環境に十分に配慮するなど

②散歩中に気を付けること

- ☐ 人や他の犬に慣らし、社会性を育む
- ☐ 散歩中はリードの長さに注意する
- ☐ 糞尿の処理、後始末を徹底する
- ☐ 近隣住民への挨拶をするなど

「うちの子は大丈夫」という思い込みが
取り返しのつかない事態を
招くことがあります。



問 環境政策課 ☎973-5594

うるま市農業委員及び農地利用最適化推進委員募集

うるま市農業委員会では、次のとおり第19期うるま市農業委員及び第4期農地利用最適化推進委員を募集いたします。

【募集期間】

令和8年7月10日(金)から令和8年8月10日(月)

※土日・祝日を除く市役所開庁日 8:30~17:00

※郵送の場合、当日消印有効

【提出書類の配布場所】

うるま市農業委員会事務局

※ホームページからもダウンロードできます。

【提出及び問い合わせ先等】

うるま市農業委員会事務局 TEL923-7608

〒904-2292 うるま市みどり町一丁目1番1号

(本庁舎西棟1階)

直接持参または郵送でお願いいたします。

郵送の場合は、簡易書留で郵送してください。

【募集概要】

農業委員

①要件

農業に関する知見を有し、農業委員会職務を適切に行うことが出来る方。但し、一定人数は、認定農業者等の要件があります。

②業務内容

- ・毎月農業委員会総会への出席
- ・農地法の許可可の審査や違反等における意見の決定
- ・農地利用状況調査や農業者の意向調査
- ・農地利用の最適化の推進に係る施策について、提出する意見の決定
- ・その他農業委員会が必要とする活動等

③募集人数/14名 ④報酬/月額46,000円

※互選選出される会長及び職務代理者(副会長)は変わります。

⑤任期/令和9年4月1日から令和12年3月31日迄

農地利用最適化推進委員

①要件

農地等の利用の最適化推進に熱意と知見を有する方。(農地等の利用の最適化の推進とは、担い手への農地集積、耕作放棄地対策、新規就農者への支援等のこと。)

②業務内容

- ・農地等利用の最適化に関する活動を図るための各種調査等や農業者からの相談活動
- ・農地の出し手、受け手へのアプローチを行い、担い手への農地利用集積、集約化に繋がる活動
- ・地域計画、地域農業者との話し合いを推進等

③募集人数/16名 ④報酬/月額40,000円

⑤任期/委嘱の日から令和12年3月31日迄



問 農業委員会事務局 ☎923-7608

知ってほしい血圧と塩分のおはなし

高血圧は自覚症状が少なく、放っておくと命にかかわる病気（脳卒中、心臓や腎臓の病気）につながります。自分の普段の血圧を知ったり、食事の塩分に気がついたりして、高血圧を予防・改善しましょう。



■うるま市の課題

①40～74歳の特定健診受診者のうち…



4人に1人は高血圧

(R6年度)

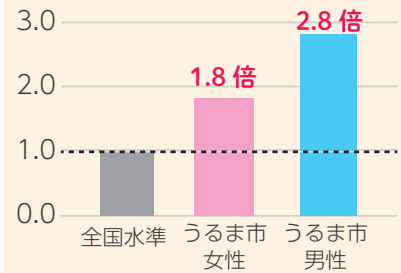
②高血圧の治療が必要にもかかわらず放置している人が多い



3人に1人は病院未受診

(R5年度特定健診受診者)

③うるま市では高血圧性疾患で亡くなる人が非常に多い



■自分の血圧のタイプを確認しよう！（参考：日本高血圧学会「高血圧管理・治療ガイドライン2025」）

「血圧を測るたびに毎回数値が違うんだけど…」ということはありますか？

血圧は常に変動しているので、毎日同じタイミングでの測定習慣で普段の値を知ることがとても大切です。

病院や健診での血圧
140/90mmHg

以上

未満

家庭血圧

135/85mmHg

未満

以上

白衣高血圧

非高血圧と比べて将来の脳心血管病を引き起こすリスクが高いです。
家庭血圧の記録をつけましょう。

持続性高血圧

治療が必要です。
家庭血圧の記録をつけ、高めの血圧が続く場合は早めに受診しましょう。

仮面高血圧

測定のタイミング

- ①起床時
- ②就寝前



家庭血圧

135/85mmHg

以上

未満

非高血圧

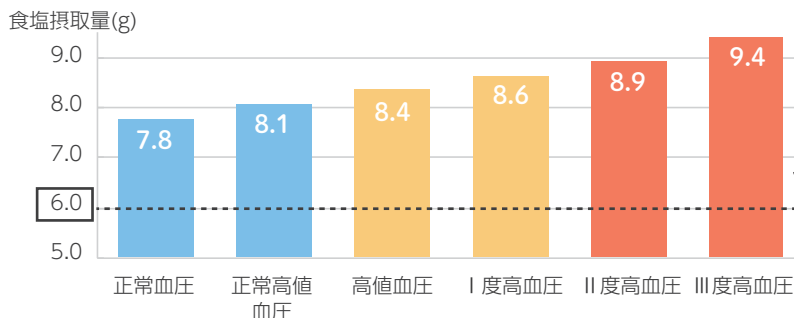
血圧は正常です。
毎年の健診を受けて健康管理を続けましょう。

■うるま市民の食塩摂取量と血圧の関係

食塩をとりすぎると、それを薄めるために血液中の水分が増えます。結果、血液量が増えて高血圧の原因となります。

下のグラフはうるま市の血圧分類別にみた推定食塩摂取量の平均値です（R6年度 うるま市集団健診結果より）。

食塩摂取量が多いほど、血圧が高くなる傾向が明らかになっています！



集団健診で実施中！
推定食塩摂取量
検査はコチラ▶

*対象条件あり

1日あたりの食塩摂取目標量

（日本人の食事摂取基準2025年版）

男性：7.5 g 未満

女性：6.5 g 未満

高血圧の方：6.0 g 未満



こちらもチェック

Cookpad

うるま市健康支援課
公式キッチン

栄養相談（予約制）

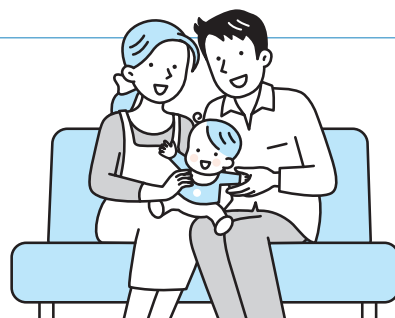
健康相談は
随时おこなっています♪



児童扶養手当・特別児童扶養手当の「現況届」について

児童扶養手当・特別児童扶養手当・母子および父子家庭等医療費助成を受けている方は、受給資格確認のため、毎年8月に「現況届」の提出が必要となります。期間中に「**現況届**」の提出がない場合、11月分以降の児童扶養手当、8月分以降の特別児童扶養手当の給付が受けられなくなりますので、必ず提出してください。

該当者へは「現況届に関する案内」を7月下旬頃に発送いたします。



- ・所得制限等により手当が支給停止、一部支給になっている方も「現況届」は必要です。
- ・「現況届」を提出しないで2年を経過すると、時効になり手当を受ける資格がなくなります。
- ・届出は、必ず受給者本人が行ってください。(代理人での受付はできません。)
- ・所得申告がまだの方は、現況届を提出する前に所得の申告をしてください。

受付期間 8月3日(月)～8月31日(月)
(9時～11時30分、13時～16時) ※土日祝日を除く計20日間

受付会場 本庁舎東棟3階 大講堂(8月3日(月)～8月19日(水))
本庁舎東棟2階 こども家庭課(8月20日(木)～8月31日(月))

詳細は
こちら



問 こども家庭課 ひとり親支援係 ☎973-4983



高齢者福祉サービスのご案内



市では、介護保険サービス以外にも高齢者向けの「高齢者福祉サービス」を実施しています。

1. 緊急通報システム事業

ひとり暮らしの高齢者または高齢者のみの世帯に対し、24時間対応可能な緊急通報装置を設置することで、日常生活の安全確保と不安を解消することを目的としたサービスを提供しています。

《利用条件》

- ①在宅でひとり暮らしをしている
65歳以上の虚弱な高齢者
- ②65歳以上の高齢者のみの世帯で
どちらか虚弱な場合

《設置する機器》

モバイル端末、みまもりセンサー



詳細はこちら

2. ふれあいコール事業

ひとり暮らしの高齢者宅に定期的に電話をかけることで、日常生活の安全確認や心のふれあいを提供するサービスを提供しています。

《利用条件》

- ①在宅でひとり
暮らしをしている
65歳以上の高齢者

《コール実施日》

月曜日・水曜日・金曜日の
午前中 ※曜日の調整可能



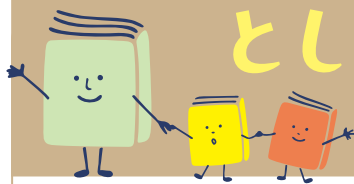
詳細はこちら

敬老関連事業 慶祝記念品 撮影期間のご案内 7/31まで!

市では、「**トーチカ**」「**カジマヤー**」「**新百歳**」を迎えられる方に慶祝記念品および敬老祝金の支給を行っております。対象者で記念品の作成を希望する方は、**7月31日(金)**までに担当写真館へご予約の上、撮影を行うようお願いいたします。(撮影はせずにお手持ちの写真・データを利用することもできます。)

※今年度の対象者には既に案内通知を送付しております。詳細は通知書をご確認ください。

問 介護長寿課 高齢者福祉係 ☎973-3208



としょかん だより

開館時間
中央・石川図書館
平日 10:00～19:00
土日 10:00～17:00
勝連図書館
平日 10:00～18:00
土日 10:00～17:00

図書館カレンダー

7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	31

イベントの
詳細は
こちらから



夏休み特別行事

中央図書館 974-1112

沖縄美ら海水族館「夏休み!!元氣いっぱい！
わくわくおはなし会」

講師 沖縄美ら海水族館 魚類課解説員 日時 7/25(土) 11:00～

「図書館クイズラリーウィーク」

期間 7/24(金)～8/7(金)

全問正解者先着15名にはプレゼントあり

「認定絵本士によるこわ～いおはなし会」

講師 知花 華帆 氏(認定絵本士)

久場 一乃 氏(認定絵本士)

日時 8/2(日) 11:00～



知花氏 久場氏

石川図書館 964-5166

親子クッキング教室

「フライパンで米粉焼きあんこパンを作ろう」

講師 古賀 千香 氏(米粉ノ助のパン教室)

日時 7/25(土) 10:00～12:00 場所 石川地区公民館 調理室

対象 5歳以上のこどもとその保護者(保護者1名にこども1名)

定員 6組(12名)先着順 材料費 1000円(当日徴収)

受付 7/11(土) 10:00～

勝連図書館 978-4321

親子工作教室「スノードームを作ろう」

日時 8/1(土) 10:30～ 対象 市内在住の親子

参加費無料(定員4組・先着順) 受付 7/18(土) 10:00～



親子工作教室「ビュンビュン人形を作ろう」

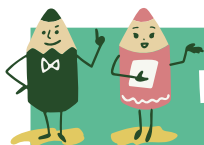
日時 8/8(土) 10:30～ 対象 市内在住の親子

参加費無料(定員4組・先着順) 受付 7/25(土) 10:00～



定例おはなし会(7月中旬～8月初旬)

	行事	日時	サークル名等
中央	おはなし会	7/11(土) 11:00～	図書館スタッフ
	あかちゃんのための おはなし会	7/16(木) 11:00～	すだち
	おはなし会	8/8(土) 11:00～	図書館スタッフ
石川	おはなしワールド	7/18(土) 10:30～	すずの会
	Let's go としょかん	8/1(土) 10:30～	サークルビビ
勝連	金曜日のおはなし会	毎週金曜日 10:30～	ラビット
	おはなしパラダイス	7/11(土) 11:00～	ミュージック



ゆらてく通信

生涯学習の
すすめ

※お申込みはお電話か
申込フォームより
お願いいたします。

※受講できる方にのみ連絡致します。



生涯学習・文化振興センターゆらてく
☎923-1571(平日9:00～17:00)

講座名 動いてリフレッシュ！夜の空手
エクササイズ講座(全2回)



日時 ①8/7(金) 18:30～20:30

②8/14(金) 18:30～19:30 ※全日程参加できる方

内容 ①健康講話・空手エクササイズ ②空手エクササイズ

場所 ゆらてく 多目的ホール 受講料 無料

講師 空手サロンRIN STYLE 宮里 岳大 氏(理学療法士)

定員 うるま市在住・在勤おとな20名

持ち物 ヨガマット 飲み物 タオル

受付期限 7/16(木)午後4時まで



(お申込フォーム)

講座名 夏休み親子講座【炊飯器で作るバターチキン
カレーとナン作り&外国語でレクリエーション】

日時 8/18(火) 10:00～14:00

内容 カレー作り、レクリエーション(プレゼント交換ゲーム)、

昼食(ナン・カレー) 場所 ゆらてく 調理室・多目的ホール

材料費 1組1,000円(事前のお支払い)

講師 【調理】糸数 麻衣子 氏(こども料理教室KK)

【レクリエーション】テレサ氏(台湾)・レア氏(ドイツ)

定員 うるま市在住の小学生親子10組20名

持ち物 エプロン・頭巾、飲み物、手拭きタオル、

プレゼント交換用(親、子それぞれ300円程度で

ご準備をお願いします) 受付期限 7月21日(火)午後4時まで



(お申込フォーム)

講座名 【やまぐすく茶 | 親子で学ぶ
緑茶づくり体験】講座

日時 8/3(月) 10:00～12:00

場所 TETTOH TEA FACTORY(石川山城)

材料費 1組500円 講師 石川 智史 氏

定員 うるま市在住の親子 5組10名

持ち物・服装 水筒、お茶摘み用の袋、長袖・長ズボン、よごれて
もいい靴 ★茶畑見学や製茶体験を通して、やまぐすく茶を学
ぶ講座です。 受付期限 7/16(木)午後4時まで



(お申込フォーム)

講座名 【石川市民の森へ！
親子自然観察】講座

日時 8月15日(土) 9:30～11:30

場所 石川市民の森公園 受講料 無料

講師 佐藤 寛之 氏 定員 うるま市在住、在勤の親子10組20名

持ち物・服装 水筒・帽子・長袖・長ズボン・歩きやすい靴

★山道を散策しながら植物や生きものの観察 ※現地集合、解散
となります。 受付期限 7月27日(月)午後4時まで



(お申込フォーム)



くらしの情報



市民の皆様へのお知らせ



国民健康保険加入者必見！ インセンティブ事業が始まります！



HP

申 健康支援課 ☎973-3209

うるま市では、みなさまの健康づくりを応援するため、健康管理アプリ「オーロラ」を活用したインセンティブ事業がスタート！毎日の健康記録でコインが貯まり、抽選で商品券が当たります。さらに今年度は、取り組みに応じて当選金額がアップします。この機会に、ぜひ健康づくりを始めてみませんか？

- 対象者 19～74歳のうるま市国民健康保険被保険者
- 実施期間 7/1(水)～12/31(木)
- 参加方法 健康管理アプリ「オーロラ」(無料)からイベントへ参加
- 当選発表 商品の発送をもって発表とします(2月上旬予定)※詳しくは上記二次元コードからうるま市ホームページにてご確認ください



熱中症に気を付けましょう！

申 消防本部警防課 ☎975-2006

暑い場所での作業は、熱中症に十分注意が必要です。こまめに休憩し、一人あたりの作業時間を短くするなど、十分に熱中症対策をしましょう。熱中症は室内でも発症することがあります。扇風機やエアコンを適切に使ったり、すだれやカーテンで直射日光を防いだりして、涼しく過ごす工夫をしましょう。また、救急車を呼ぶか迷ったときは、#7119にご相談下さい。



国保加入者健康づくり教室・体験会

対象	19歳～74歳のうるま市国保加入者 (運動制限のない者)
受講料	無料
申込方法	電話、うるみん3階窓口、申込フォームから

お試し体験会

運動を始めたい方・初心者さん必見!! 2種類のお試し体験会です。(内容は下記に記載)これを機に自分の好きな運動を見つけてみませんか？

- 日時 ①はじめてのヨガ 8/5(水)14:00～15:30
②骨盤まわりリフレッシュ体験会 9/6(日)10:00～11:30
- 場所 うるみん3階ホール ●定員 40名
- 持ち物 タオル、飲み物、
ヨガマット(無料レンタル有)
- 申込期間 ①受付中～7/31(金)
②7/10(金)～8/31(月)



申込フォーム

はじめてのヨガ&筋トレ教室

心地よいヨガと無理なくできる筋トレで、身体も心もリフレッシュ！運動習慣づくりや体力アップを目指した、初心者歓迎の教室です。

- 日時 9/1(火)～10/27(火) 毎週火曜(※9/22は除く)
14:00～15:30 ●場所 ゆらてく ●定員 15名
- 持ち物 タオル、飲み物、ヨガマット(無料レンタル有)
- 申込期間 7/10(金)～8/24(月)



申込フォーム

はじめてのカラダリセット体験会

ストレッチポールを使って、体をほぐし整えます！毎日頑張っている体をこの機会にほぐしてみませんか？

- 日時 ①7/28・8/4(火)14:00～15:30
②8/7・14(金)10:00～11:30
- 場所 ①石川保健相談センター1階
②うるみん1階スタジオ
- 定員 15名 ●持ち物 タオル、飲み物
- 申込期間 ①受付中～7/21(火) ②7/10(金)～7/31(金)



申込フォーム

石川中央団地改良店舗入居者募集

ご希望の方は「入居者のしおり」を受け取ってください。

- 配布及び受付期間 7月10日(金)～24日(金) 8:30～17:15まで
(土日・祝日を除く)
 - 配布場所 うるま市役所施設保全課市営住宅係(本庁舎西棟2階)
☎989-3619
- ※うるま市ホームページからダウンロードも可能です。

自衛官等募集のご案内

詳しくは二次元コードをご確認ください

- 採用種目 防衛医科大学校医学科学生・防衛医科大学校看護学科学生(自衛官候補看護学生)・防衛大学校学生(推薦／総合選抜／一般)
・航空学生(海上自衛隊・航空自衛隊)・一般曹候補生
・2等陸・海・空士(任期制自衛官)・予備自衛官補

問 自衛隊沖縄地方協力本部
沖縄募集案内所 937-1608





子育て



健康



暮らし



税



福祉



募集・催し物

日本脳炎予防接種（1期）の
通知時期変更のお知らせ

問 健康支援課 ☎979-0950

これまで、うるま市では日本脳炎予防接種（1期）の通知を、標準的な接種年齢の3歳になった方へ送付していました。しかし、早めの接種を希望する方が多くなってきたことから、通知時期を生後6か月に変更します。

これにより、生後6か月から3歳に達する対象者へ通知を送付しましたのでお知らせします。なお、6か月で接種する場合でも無料で受けられます。

試験案内
（危険物取扱者）について

申 予防課 ☎975-2119

危険物取扱者試験を以下のとおり案内します。

- 試験日 8/9(日)
- 試験の種類 甲種、乙種（第1類～第6類）、丙種
- 願書受付期間 7/1(水)～7/8(水)
- 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
- お問合せ先 （一財）消防試験研究センター沖縄県支部 ☎941-5201

【参加店舗向け】
まんまうるまクーポン券換金期間の
ご案内

申 商工振興課 ☎923-7634

換金期間を過ぎますと換金ができませんので、必ず換金期間内にお手続きを行ってください。詳細は「まんまうるまクーポン券事業参加店舗マニュアル」をご確認ください

- 換金最終受付日 令和8年7月17日(金) ※事務局必着
- 問合せ まんまうるまクーポン券運営事務局 ☎098-953-5842(平日9時～17時、土日祝日を除く)

スポーツイベント等推進事業
補助金交付事業

申 観光・スポーツ課 ☎923-7683

地域経済の活性化を推進することを目的に、うるま市で行うスポーツイベント・大会等の開催に対し、最大250万円を上限に補助金を交付します。スポーツイベント・大会等を通して、うるま市を盛り上げたいという思いを持つ団体からの応募をお待ちしております。※補助対象期間、申請方法などの詳細は上記二次元コードからご確認ください。

- 申請期限 7/31(金) 15:00まで



講座 うるま市のかみしばい

申 文化財課 海の文化資料館 ☎978-8831

海中道路ができる前後の暮らしの変化や、地域に伝わる民話を紙芝居でわかりやすく紹介します。子どもから大人まで楽しみながら、うるま市の歴史や文化、人々の暮らしや思いに親しむことができる講座です。

- 日時 7/25(土) 13:00～17:00
- 場所 うるま市立海の文化資料館 ●定員 最大50名
- 対象 小学生以上(小学生以下は保護者同伴必須)
- 講師・協力 紙芝居サークル「夢の橋」、宿&喫茶アガリメーション
- 受講料 無料 ●申込期間 当日随時受け付け

固定資産税
第2期分の納期のお知らせ問 課税について 資産税課 ☎973-5394
納税について 納税課 ☎973-1099

7月は固定資産税第2期分の納期です。お届けした納税通知書にて、納期限までに納付くださいますようお願いいたします。

- 納期限 7/31(金)

マイナンバーカード 夜間・休日窓口

7月 夜間 9日(木)、23日(木) 20時まで
休日 12日(日)、26日(日) 9時～13時

※夜間・休日窓口でのマイナンバーカード手続は
事前に電話予約が必要です。また夜間・休日窓
口は本庁舎東棟のみ対応となります。

問 市民課 ☎989-5410



コンビニ交付サービスを一時停止します

システムメンテナンスのため、下記の期間はコンビニでの各種証明書の発行ができません。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

停止期間 7月10日(金) 17:30～7月12日(日) 終日

■ 停止中に発行できない証明書

- 戸籍謄本・抄本 ●戸籍の附票(ふひょう)
- 住民票の写し ●印鑑証明書 ●各種税証明書

■ あわせてご注意ください

本籍地証明書交付利用者登録申請の受付も、同期間中は停止します。

■ 急ぎの方は窓口をご利用ください

停止期間中に証明書が必要な場合は、うるま市役所窓口(各出張所含む)で発行することができます。

※受付時間8:30～17:15(土日祝祭日除く)

問 市民課 ☎973-3206

特集

うるま日記

各課のお便り

くらしの情報



くらしの情報



市民の皆様へのお知らせ



親子 de お塩ひかえめ教室



申込フォーム

申 健康支援課 保健指導係 ☎973-3209

お塩ひかえめは特別なことじゃない！塩の役割、とり方を
知り、簡単でおいしい料理を、親子で作って味わう充実の
3時間！ぜひ夏休みの思い出づくりにも♪

- 日時 8/8(土) 10:00～13:00※9:30受付開始
- 場所 うるみん 3階 調理室
- 対象 うるま市にお住いの小中学生とその保護者
(保護者1名に対してこども2名まで)
- 定員 親子合わせて20名まで ●参加料 無料
- 持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、飲み物、室内履き
(こども用)
- 申込方法 ①電話②窓口③ウェブ※①②は夜間および
土日祝日を除く
- 申込期間 7/13(月)8:30～ 7/31(金)17:00まで
※定員に達し次第受付終了



おいしく備える！防災クッキング 【国保加入者福利厚生事業】



申込フォーム

申 健康支援課 ☎973-4960

“もしも”に備えて家庭でできる食の備えや簡単レシピを
楽しく学んでみませんか？缶詰などを活用しながら、普段
の食事にも役立つ「防災食」を紹介します。料理初心者の方
も大歓迎です。ぜひお気軽にご参加ください。

- 日時 9/12(土) 10:00～13:00
- 場所 うるみん3階 調理室
- 対象 ①うるま市国保加入者の19～74歳の方
- 定員 16名 ●受講料 無料
- 申込期間 7/17(金)～ 9/2(水)
- 申込方法 申込みフォーム、電話、窓口にてお申込み



青い羽根募金のお願い

申 農林水産整備課 ☎923-7622

毎年、海の日を中心として、7月1日から8月31日までの
2ヶ月間を「青い羽根募金」の強調運動期間となっています。
この募金活動は、船舶の遭難や海洋レジャー事故の際の
人命救助、及びその訓練、機材の購入等に活用されます。
市民の皆様のご協力をよろしくお願いします。

- 募金先・お問い合わせ
公益社団法人琉球水難救済会 ☎098-868-5940
(青い羽根募金振込口座関係)
沖縄銀行 高橋支店 □座番号:普通 1526329
琉球銀行 壺屋支店 □座番号:普通 4139
海邦銀行 泊支店 □座番号:普通 0-508-276
ゆうちょ銀行 □座番号:01780-5-46048



うるま でざいん 相談所



申込フォーム

申 商工振興課 ☎923-7634

うるま でざいん相談所

相談料無料・5事業者限定！
誰に聞いたらいいかわからない...広告やデザインの事なんでも。

経営に関するお悩み、デザインで解決できるかもしれません！
売れ筋商品をつくりたい、販路を広げたい、お客様に
訴求する宣伝をしたい、SNS・WEBを活用したい...などなど、
デザインの力で事業者様の経営力向上を目指し「うる
までざいん相談所」を開催しております。皆様のお申込み
をお待ちしております。

- 日時 7/16(木) 10時～17時(1組＝1時間)
- 場所 うるま市商工会(いちゅい具志川じんぶん館2階)
- 定員 5組限定 ●参加料 無料

2026年エクセル検定対策(サーティファイ1級・2級・3級) パソコン講座

- 【実践講座】Excel検定合格をめざし、検定対策をしっかりサポートします。
- 【初心者も安心】全回講師2人体制で、基本操作から上級まで丁寧にフォローします。

- 会場 マザーズスクエアうるはし 学習支援室
(うるま市みどり町6-2-8 1階)
- 対象者 ①うるま市在住で児童扶養手当を受給している方
②検定を受験できる方(検定日10月24日)
- 定員 12名
- 申込期限 8月15日
申込みは、二次元コードよりお申し込みください
無料託児あり※要予約
- 問 マザーズスクエアうるはし ☎098-972-7900



申込フォーム



- 日時 各日 12:00～18:00
①9月5日(土) ②9月12日(土) ③9月19日(土)
④9月26日(土) ⑤10月3日(土) ⑥10月10日(土)
⑦10月17日(土) ⑧10月24日(土) ※全8回
- 費用 受講料無料 ※教材費・検定料は自己負担
(1級)教材費5,940円 検定料8,600円
(2級)教材費5,940円 検定料7,500円
(3級)教材費4,785円 検定料6,400円



子育て



健康



暮らし



税



福祉



募集・催し物

わくわく文化体験教室
参加者募集

申込フォーム

① 生涯学習文化振興センター ☎988-5508

さまざまな沖縄の伝統文化を実際に見て、触れて、楽しんで体験できます！皆さま、ぜひご参加ください！

- 日時 8/1(土) 10時～13時
- 場所 生涯学習・文化振興センターゆらてく
- 対象 幼・小・中・高校生・一般(学生以上)
※市内在住または在学(幼児・小学生は保護者同伴)
- 参加料 無料 ●申込方法 Logoフォーム
- 申込期間 7/24(金) 17時まで(先着順)



ご寄附ありがとうございます。

令和8年5月1日～令和8年5月31日

うるま市教育委員会へ

- 久高 将和ご遺族 様(宇堅) より 5万円の寄附
- 沖縄管理産業(株) 代表取締役社長 山城 繁 様
(与那城西原) より 20万円の寄附(創立50周年記念)

うるま市社会福祉協議会へ

- 唐澤 雅幸 様(具志川) より 5,000円の寄附
- 當銘 明 様(字高江洲) より 10万円の寄附
(故人) 邦男様
- (故人) 比嘉 富子ご遺族 様より 10万円の寄附
- 沖縄管理産業(株) 代表取締役社長 山城 繁 様
(与那原西原) より20万円の寄付(創立50周年記念)
- 金城 喜盛 様(具志川) より 10万円の寄附
(故人) トミ様
- ひがしの大空こども園 様(具志川) より 8,381円の寄附
- まんまうるま感謝祭の収益金として 22,698円の寄附
- うるまこどもステーション 様(喜屋武) より 11,447円の寄附

2026年度 第20回うるま市
空手道古武道選手権大会
(県民スポーツ大会選手選考会)

問 うるま市スポーツ協会 ☎974-2540

空手、古武道の普及に努めることを目的に、うるま市空手道古武道選手権大会を開催します。参加希望者は所定の用紙に必要事項を記入の上、参加料を添えて各道場、または個人でお申込みください。

- 日時 8/22(土) 開会:9時30分 競技開始:9時45分
- 場所 前原高校 武道場
- 対象 18歳以上(高校生不可)のうるま市民(または本籍がうるま市にある者)およびうるま市内の道場所属者。
〈空手道〉①一般男子形②一般女子形③壮年男子形
④壮年女子形⑤一般男子組手⑥女子組手⑦壮年男子組手
〈古武道〉①一般男子棒②一般女子棒③壮年男子棒
④壮年女子棒⑤一般男子サイ⑥一般女子サイ
⑦壮年男子サイ⑧壮年女子サイ
- 参加料 1人2,000円(全種目への重複出場可能)
- 申込期間 8/6(木) 15時まで(期日厳守)



平和資料展 開催

問 石川歴史民俗資料館 ☎965-3866

市文化財に指定されている沖縄諮詢会堂は、終戦後の沖縄における自治・行政の発祥の地として、今なお残っています。そこで、戦後復興の発祥地となった石川地域と、米軍と住民の橋渡しを行った沖縄諮詢会について紹介する展示会「戦後復興の拠点 沖縄諮詢会」を開催いたします。

- 期間 6/3(水)～8/23(日)
- 場所 石川歴史民俗資料館
- 入館料 無料
- 開館時間 9:00～17:00(最終入館16:30)
- 休館日 月曜(月曜が公休日の場合はその翌日)・公休日の翌日

工事内容

リフォーム工事全般 店舗改装
増築工事 防音工事 エクステリア工事玄関ドア取替え【1DAY】
アルミ格子 手すり テラス カーポート

防水・塗装工事 電気工事 水道工事 瓦葺き工事

サノハタは3社見積りをオススメします

今、リフォーム工事を
ご相談の皆さまへ

☎0800-919-0114

合同会社 サノハタ ※土日・祭日のご来店の際は事前にお問い合わせください

〒904-2143 沖縄市知花5丁目17-20 営業時間【月～土】9:00～17:00

※ 急な台風被害や雨漏り等に備えて切り取って保管ください ※



介護補助スタッフ講習

期間:8月5日(水)～8月6日(木)

会場:うるまマルシェ/受講料:無料

うるま市にお住いでシルバーセンターで
就業を希望する60歳以上の方 お問合せ下さい高齢者活躍人材確保育成事業
(公社)沖縄県シルバー人材センター連合
TEL(098)871-0330



くらしの情報



市民の皆様へのお知らせ



この夏、“伝わる”が未来を
広げる！サマーイングリッシュ
参加者募集



申 市民協働政策課 ☎973-5487

いろいろな国の人と交流しながら、お互いの文化や考え方を
知り、世界で活躍できる力を身につけることを目的に、
基地内交流事業「サマーイングリッシュ」を開催します。英
語で話すことに挑戦してみたい方におすすめです。

- 日時 8/17(月)～8/21(金)
※各日9:30～16:00(変動の可能性あり)
- 場所 キャンプコートニーおよび県内関連施設
- 対象 市内在住または市内在学の高校生
- 定員 約15名 ※送迎可能人数に限りがあるため上級
生を優先する場合あり。
- 参加費用 保険料等:800円、昼食代:70ドル
- 参加条件 ①8/11(火)午前中に開催する事前説明会に
保護者同伴で出席可能な方
②開催期間中全日程参加可能な方
- 申込方法 上記二次元コードから
- 申込期間 7/1(水)～7/17(金)
- 参加決定日 7/25(土)または7/26(日)
※保護者の方へコートニー渉外官より電話にて連絡。



ジョブトレ
就活プログラム出張相談会

申 問 沖縄県委託事業若年者ジョブトレーニング事務局 ☎866-3611

「ジョブトレ」では、沖縄県在住のおおむね40歳未満の求
職者を対象に就職を支援します！詳細は、出張相談会 in
うるま市ふるさとハローワークにて！

- 日時 7/31(金)・9/4(金) ※2日間の開催になります
- 場所 うるま市役所 西棟1F ふるさとハローワーク
- 対象 40歳未満の求職者 ●定員 6名(1日3名)
- 時間 ①13:00～14:00(1名)、②14:00～15:00(1
名)、③15:00～16:00(1名)
- 申込期間 7月1日(水)～9月3日(金)※定員に達してい
なければ当日参加も可能です。

うるま市 の人口		
令和8年6月1日現在		
	人口	前月比
	127,402人	58
男	63,817人	-4
女	63,585人	62
世帯数	59,970世帯	88

消防活動状況



	令和8年5月	累計
救急出動件数	726件	3556件
搬送人員	633人	2989人
火災件数	1件	20件

ちゃ～がんじゅう！！健康まると測定会

参加費無料!!

筋肉量やバランス能力をチェック！！

骨密度測定、お口の機能測定、健康相談・脳活チェック、歩行能力テストなど・・・ぜひ身体状況を確認してみませんか？
※健診ではないため、朝食を通常通り召し上がってからお越しください。

【検査項目】*

- zaRitz測定 (筋肉量やバランス能力測定)
- 握力測定
- 歩行能力テスト
- 骨密度測定
- 健康相談
- 脳活チェック
- お口の機能測定

問 健康支援課 健康推進係 ☎973-3209

- 日時 令和8年7月23日(木) 9:30～13:00
- 場所 石川保健相談センター
- 対象 うるま市在住の65歳以上の者
- 申込 事前申し込みなし
※時間帯によっては混雑し、待ち時間
が出てくる可能性もあるためあらか
じめご了承ください。

お子様の心や感情の発達状況に
合わせた支援・療育を行います。

児童
募集中

対象	料金	保育時間
受給者証を取得した 6歳までの 未就学児	国が定める 金額の1割 ※教材費・おやつ代 別途	月～土曜日 9:00～ 16:00

学校やご自宅への送迎あり

多機能型事業所 児童発達支援

お気軽に電話にてお問い合わせください

具志川校 うるま市具志川2931 1F ☎098-989-6268

江洲校 うるま市江洲549-7 1F ☎098-973-1355



令和8年度

園児募集

定員19名の小規模保育園
おむつ・個人ベッドは園でご用意します！

募集人数

- 0歳児 (2名)
- 1歳児 (0名)
- 2歳児 (1名)
- ※対象6ヶ月～

企業主導型保育園
このひかり保育園
沖縄市松本915-3
☎098-929-0022





子育て



健康



暮らし



税



福祉



募集・催し物

うるま市民各種無料相談のご案内



相談内容	相談日時	相談場所/お問合せ
法律相談 弁護士による法律相談。	7/14(火)、21(火)、28日(火)、14:00~16:00 ※予約受付終了 <8月分予約期間> 7/1(水)~7/26(日)	【相談場所】 市民相談室 (国民健康保険課横) 【お問合せ・予約】 市民協働政策課 ☎973-5487
行政相談(予約不要) 行政相談委員による相談。 道路や社会福祉、行政(国、県、市)の仕事の困りごと	7/23(木) 13:30~16:00	【相談場所】 市民相談室 (国民健康保険課横) 【お問合せ】 市民協働政策課 ☎973-5487
離婚に関する法律相談 弁護士による相談。 養育費・親子交流・親権・離婚調停など (定員4名/回)	7/2(木) 13:15~16:45 7/15(水) 13:15~16:45 おひとり45分程度 ※要予約	【相談場所】 相談室 (本庁舎東棟2階) 【お問合せ】 こども家庭課 ☎973-4983
法律相談(予約制) 司法書士による相談。不動産登記や会社設立、多重債務など	7/15(水) 14:00~16:00 ※要予約	【相談場所】 市民相談室 (国民健康保険課横) 【お問合せ・予約】 沖縄県司法書士会 ☎867-3577
人権相談 人権擁護委員による相談。 いじめや嫌がらせなど	7/21(火) 13:30~16:00	【相談場所】 相談室6(納税課隣) 【お問合せ】 共生推進室 ☎973-8927
よろず経営相談 各分野の専門家による相談。中小企業・小規模事業者の経営上のあらゆるお悩みについて	7/17(金) 9:00~17:00 ※要予約	【相談場所】 市民相談室⑥ (納税課隣) 【お問合せ・予約】 商工振興課 ☎923-7634

相談内容	相談日時	相談場所/お問合せ
教育・青少年相談 児童生徒の不登校等、18歳未満の方の進学や就労	平日 8:30~17:00 ※要予約	【相談場所】 ・じんぶん館内 ・本庁舎西棟3階 【お問合せ・予約】 学校生活応援課 ☎989-9127
女性相談 離婚、DVなど女性が抱える悩み	平日 9:00~17:00	【相談場所・お問合せ】 子育て包括支援課 (本庁舎東棟2階) ☎973-5041
家庭児童相談 家庭における子育ての悩み	平日 8:30~17:00	【相談場所・お問合せ】 子育て包括支援課 (本庁舎東棟2階) ☎973-5041
就労・生活支援相談 経済的に困っている方や、就労のこと	平日 8:30~17:15	【相談場所・お問合せ】 就職・生活支援/パーソナルサポートセンター (本庁舎東棟2階) ☎989-3972
消費契約トラブル相談 事業者との契約トラブル、フリーローン、クーリングオフ制度等の相談について(電話・窓口にて)	平日 9:00~16:00 (12:00~13:00を除く)	【相談場所】 市民協働政策課内 (本庁舎西棟1階) 【お問合せ】 ・消費者ホットライン ☎188 ・うるま市消費生活センター ☎973-5692
健康・栄養相談 健康づくりや生活習慣病に関する相談を保健師・看護師・管理栄養士が対応します。	毎週水曜日 9:00~11:00 (3枠) ※栄養相談のみ要予約	【相談場所】 うるみん3階 【お問合せ】 健康支援課 ☎973-3209

障がい者(児)相談

障がいに関すること、生活に関することや情報提供、福祉サービスについて

【相談日時】平日8:30~17:15

ご相談先	担当地区(小学校区別)	連絡先
地域生活支援センターあいあい	具志川小・田場小・天願小・あげな小	979-0555
相談支援センター石川学院	城前小・宮森小	090-6869-5286
相談支援センターハルモニア	兼原小・中原小・赤道小	975-6008
相談支援事業所サマンの木	高江洲小・南原小・勝連小・平敷屋小・津堅小・与那城小・彩橋小	080-6488-9909
指定相談支援事業所なごみ	川崎小・伊波小	972-6029

障がい者虐待に関する相談

障がい者虐待防止センター(障がい福祉課内)

【連絡先】平日8:30~17:15 ☎979-8781 平日17:15~8:30・休日 ☎080-8362-0179(コールセンター)

特集

うるま日記

各課のお便り

くらしの情報

うるま市からのお知らせ

令和8年

9月1日 **火**
から

市役所の 窓口受付時間が 変わります



窓口受付時間



午前

9:00

～

午後

4:00

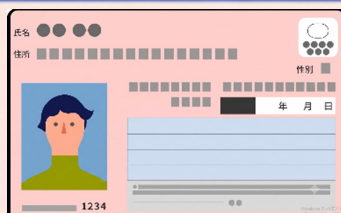
※ 土・日・祝日、年末年始(12/29～1/3)はお休みです。

対象施設

本庁舎、出張所（石川、勝連、与那城）
水道庁舎、うるみん（健康支援課）

コンビニなら証明書が
10円でとれます！

※ 一部の証明書に限ります



マイナンバーカードと
4桁の暗証番号が必要です。

