



南原学童クラブのこどもたち

特集

食卓を支えるうるまの農業

うるま日記	P6～7
うるま市認可小規模保育まつり/病児・病後児保育のご案内	P8
最高裁判決を踏まえた生活保護費の追加給付について	P9
うるまのお中元/第21回うるま市エイサーまつり	p10
げんきアップ教室のご案内/うるま男塾	P11
沖縄そばのまち宣言 したってよ～	P12

子育ての世代間ギャップあるある ～栄養編(離乳食)～	P13
OPEN市役所2026/ハブクラゲ発生注意報発令中	P14
技能講習受講者募集!/企業見学バスツアー参加者募集!	P15
くらしの情報	P16～22
としょかんだより/ゆらてく通信	P23
あやはし海中ロードレース	P24

電子ブックは
こちら



食卓を支える うるまの農業

自然豊かなうるま市では、地元の農業が地域の食卓を支える重要な役割を担っています。

農家たちは、豊かな土壌と温暖な気候を活かし、

季節ごとの旬の食材を丁寧に育てています。

その新鮮な農作物は、食の安全を守り、地元の家庭に安心を届けるために欠かせない存在です。

さらに、地域性を活かした農業の発展は、地元経済の活性化にも大きく貢献しています。

うるま市の農業は、暮らしと地域を豊かにする力強い礎です。



ふるさと納税

実はマンゴーは、うるま市のふるさと納税で大人気の返礼品です！ 太陽の恵みをいっぱいに浴びて育った高品質なマンゴーは全国から大好評。自分へのご褒美や大切な方への贈り物に、うるまの特別な味を届けてみませんか？

探求心が生んだ、高品質なマンゴー



新垣さんのスケジュール

1月 ～ 2月	花の時期。暖めすぎないように温度管理をしながら開花を待つ
3月 ～ 4月	ハウス内を23度前後に保ち、ミツバチを入れて受粉させる
5月	着果後、1つに絞って摘果。玉吊り作業を行う
6月	袋かけ
7月	収穫
8月	キーツマンゴーの収穫と新芽の処理
9月	引き続き収穫
10月 ～ 11月	比較的ゆっくりできる時期
11月中～ 翌1月頭	新芽の誘引作業、剪定作業

1日のスケジュール(最盛期・7月)

5:00頃	出勤、清掃、出荷準備、収穫スタート
～15:00頃	収穫作業を継続 収穫の合間に選果・箱詰め、
～17:00	マルシェへの出荷 発送用の箱詰め作業
17:00～	翌日分の荷受け準備。 特に忙しい日は箱詰めが夜中までかかり、ソファで仮眠となることも。

（ ネット販売から専業農家へ。 マンゴー農家・新垣智也さんの歩み ）

もともと農業には興味がなく、Web系の仕事をしていたのですが、祖父の「ネット販売だけでも手伝ってほしい」という頼みがマンゴーとの関わりの始まりでした。当時は農家自らネット直販する例が少なく、旬がお中元と重なり単価も高いため、非常に売りやすい商品でした。次第に収穫や栽培も手伝ううちに、他の農家さんとの色の違いが気になり、栽培そのものに興味を持つようになりました。高品質のマンゴーを作るために、日光の当て方を工夫するなど試行錯誤を重ねていましたが、就農から2年間は収入がない状態。補助制度を活用しながら凌ぎ、5年目によくコンテストで受賞し、以降は

毎年賞をいただけるまでになりました。品質向上と並行してネットショップも継続し、今ではお客様のほとんどがリピーターです。現在は年間1万個ほどを収穫し、単価は平均1個2,000円、最高品質のものになると7,500円で評価されることも。お客様の声は励みであると同時に、翌年へのプレッシャーにもなっています。人から教わるだけでなく、なぜこうなるのかを自分で調べ、考えながら向き合う。そんな探求心を持ち続けることが、この仕事では結果に直結すると感じています。今後もその姿勢を忘れることなく、安定して質の高いマンゴーを作り続けられるようになりたいと思っています。

マンゴーは
返礼品でも
大人気！



うるまの働く農家の皆さん



トマトやオクラを中心に有機栽培に挑戦中。常に情報収集を行い、合理的な農業を模索中。

（ 発想と行動次第で収益アップ!! ）

しきな ともみ 識名共史さん(37歳)

幼い頃から身近だった農業を25歳で始め、自分の理想で経営できるのが最大の魅力です。「おいしい」の聲が嬉しく、有機栽培に挑戦中。将来は堆肥作りから販売まで地域で完結する農家を目指します。



他の業種から畜産業の道へ。削蹄師や家畜人工授精師の資格も取得し、日々挑戦中。

（ 毎日が発見の宝庫!! ）

こうち 幸地 あられさん(45歳)

2013年に神奈川県から移住し、結婚を機に2018年から全くの未経験の畜産を開始。ゼロからのスタートだったが、牛に囲まれる生活には抵抗はなかったです。様々な資格を取得しながら、日々研究を重ね畜産業に挑戦中。



ミニトマトを中心に育て、農業委員も兼務。農業からうるま市を盛り上げたいと意気込む。

（ 熱と夢を持つ!! ）

くによし ちかげ 国吉 千景さん(52歳)

ミニトマトなどを育てる農家であり、農業委員も務めています。農地活用を希望するオーナーと農家をつなぎ、3,500坪の土地をマッチングできたことが嬉しかったです。今後も遊休農地解消を通じて地域農業を盛り上げていきたいです。



きゅうりやピーマンを育てる若手農家。緑の力を届け、食卓に喜びを広げる。

（ 工夫と努力でチャンスは無限大!! ）

ほかま たくみ 外間 匠さん(37歳)

父の病気を機に農家を始めました。3年目頃から売上が次第に安定。体力は必要ですが、勤務時間や仕事内容を自分で管理でき、性格に合っています。出荷が順調だとさらにやる気が湧きます。



い草組合副会長。兼業農家。組合で生産されたビーグは首里城復興にも使用されている。

（ 先人が築いた文化を守りたい。 ）

てるや しゆん 照屋 俊さん(49歳)

「実家の畳は、育てたビーグで織ったもの。それが当たり前じゃないと気づいて、い草栽培を残したいと思いました。県内唯一の『照間ビーグ』は、太くて丈夫で市場価値も高い。後継者不足が深刻ですが、この文化を維持し守りたいです。



農業を始めてみませんか？ ～就農への道しるべ～



自分の手で、美味しくて安心な作物を育てる。農業には、そんな大きなやりがいと無限の可能性が広がっています。もちろん、スタートするまでには技術の習得や農地の確保など、いくつかのステップがあります。でも、一人で悩む必要はありません。うるま市には、あなたの「やってみたい」に寄り添い、共に課題をクリアしていく心強い仲間と、手厚いサポート体制が整っています。

まずは焦らず、次のステップからあなたの農業ストーリーを始めてみませんか？

① 相談する



まずは農林水産政策課、農業委員会事務局などの窓口へお気軽にご相談ください。

② 研修や実践(OJT)で学ぶ



農業大学校や先進農家などでの作業体験や研修を通じ、技術や経営の基礎を身につけます。

③ 計画と出発



独立経営する場合は各種手続きや支援制度などがありますので、自らの農業経営に関する方針や計画を立てたうえで、それぞれの担当課局へご相談ください。

問い合わせ

- 農地の貸し借り及び売買に関する手続きを行う場合や、遊休農地の紹介に関する相談窓口
農業委員会事務局(923-7608)。
- 青年等就農計画等の認定や制度資金、新規就農支援事業、遊休農地再生事業に関する相談窓口
農林水産政策課(923-7607)。
- 生産に関する支援事業や拠点産地、家畜の登録に関する相談窓口
生産振興課(923-7616)。

ご相談者のお時間を大切にするためにも、電話予約のうえ、窓口へいらしていただくことを推奨いたします。

あなたも、うるま市で農業をはじめてみませんか？

園内でいちごやトマトなど
季節ごとにプランター栽培している

南原学童クラブ

子どもたちのなりたい職業
「農家！」
の声も聞こえてきたよ！

マンゴー農家
になりたい！



収穫が
楽しみ！

私は
トマト！



5/29 不法投棄等防止県下一斉パトロール 出発式～不法投棄は犯罪です～

5/30の「ごみゼロの日」および6月の環境月間に合わせ、不法投棄防止パトロールを実施。今年は活動を強化し、県内各機関と合同で「不法投棄防止県下一斉パトロール」を実施しました。当日は総勢100名以上が参加し、不法投棄防止の意識を広め、環境保全の重要性を市内外へ発信しました。



6/11 石川中女子ソフトボール部 九州大会の悔しさを 県大会で

熊本県で開催された第4回九州中学校春季ソフトボール大会に県代表として出場。キャプテンの上里莉々さんは、「レベルの高い九州大会で、自分たちも勝てることを確認できた。九州での課題を修正し県大会優勝、全国大会を目指します。」と語りました。



5/25 エイサーで日本一の認定 うるま市役所でエイサー演舞を披露！

「夢咲学童クラブ」は、令和6年度の1年間において、学童クラブが年間で行ったエイサー演舞の披露数、16回として日本一の実績をあげ、日本記録として認定されました。今回は、特別にケンケン体操クラブとコラボしたエイサーを市長や観客に披露しました。



6/11 与勝中女子ソフトボール部 県大会を制し！ 全国大会へ

第59回女子春季中学生ソフトボール大会(第26回全日本中学生ソフトボール大会県予選会)において優勝。8月に大阪で開催される全国大会出場権を取得。キャプテンの島田まなさんは、「私たちチームは打撃力が特徴で、全国大会に向け打撃力をさらに向上させたい」と抱負を語りました。



6/16 未来を育む税の学び 「租税教室」を実施 @市内小学校

税務職員が講師を務め、税の仕組みなどについて、アニメ視聴やクイズを交えながら、わかりやすく解説しました。児童からは「税金は大事なものだとなった」との感想も。市では、こどもたち自身が主体的に税について考える機会を提供するため、今後も租税教室を実施していきます。



5/25 ケンケン体操クラブ 大会で大活躍！！

ケンケン体操クラブより11名の小中高生が来庁し、全日本や九州、県大会における児童生徒達の活躍について報告しました。キャプテンの比嘉虹奈選手は、「それぞれが自分の全力を出し、メダルを勝ち取ることが出来ました。」と胸を張り市長へ報告しました。



3/13 交通栄誉章緑十字金章伝達式 “久高 将勝氏”

石川署において、交通安全功労者や優良安全運転管理者等に贈られる交通栄誉章「緑十字金章」の表彰式伝達が実施されました。長年にわたり地域の交通安全活動や無事故・無違反に尽力した受賞章の功績を称え、石川署長より賞状や記念品が手渡されました。



6/23 美ノ海関がうるま市帰ってきた！ 「第3回うるま市ちびっこ相撲大会 美ノ海杯」開催

市内のちびっこ力士167名が大会に参加し、美ノ海関が見守る中、白熱した取組みに大きな声援が送られました。美ノ海と一緒に四股を踏んだり、髷を結う様子を間近で見ることができたり、ちびっこ力士にとって貴重な経験となりました。



6/20 「うるま市とハワイのまんまうるま 獅子舞交流会」を開催しました！

勝連南風原公民館にて、「うるま市とハワイのまんまうるま獅子舞交流会」を開催しました。ハワイからHOCA(ハワイ沖縄クリエイティブアーツ)の関係者40名が訪れ、南風原区民のおもてなしのもと、集落散策や情報交換、南風原区とHOCA両団体による獅子舞演舞が行われ、大盛況となりました。



6/7 沖縄S Vがタイトル獲得！ 2026 JFL CUP 優勝！

うるま市と連携協定を結んでいる沖縄S Vは、6月7日(日)に沖縄市陸上競技場で行われた「2026 JFL CUP プレーオフラウンド第2戦」でラインメール青森に勝利し見事優勝を果たしました！当日は多くのファンも応援に駆けつけ、沖縄S Vの快挙を共に祝いました。



6/28 環金武湾地域(うるま市・金武町・宜野座村) 歯科医療提供体制を考えるタウンミーティングを開催

環金武湾地域における歯科医療機関が不足している現状や、歯科医師の高齢化、後継者不足などの問題や解決方法を共有することを目的に「タウンミーティング」が開催されました。持続可能な歯科医療の体制構築に向けて、行政・学術・産業・臨床現場が一体となった多角的な議論が行われました。



6/30 ぼくたち、わたしたちが、伝えていく 命の重さ、平和の大切さを未来へ

67年前の6月30日、宮森小学校にジェット機が墜落し、多くの尊い命が奪われました。追悼式では、宮森小学校児童の力強い群読や合唱を披露し、参加者全員で黙とうを捧げました。命の大切さを再認識する時間となり、この思いを次世代へつないでいきます。

うるま市認可 小規模保育まつり

日時 8/22(土) 10:00~16:30

場所 生涯学習・文化振興センター ゆらてく

主催 うるま市認可小規模保育園連盟
(うるま市小規模保育事業所認知度促進事業)

●小規模保育とは…

0~2歳の大切な時期に、一人ひとりに寄り添い、家庭的な雰囲気の中で安心して過ごせる保育を行っています。

保育者との距離が近く密なコミュニケーションを通じて、連携がしやすく信頼関係が築きやすい点が大きな魅力です。



ウルマーもくるよ！
いっしょに
おどろう！！

主催：うるま市認可小規模保育園連盟
(うるま市小規模保育事業所認知度促進事業)



詳細はこちら

問 げんき保育園 長濱 ☎989-7572

病児・病後児保育のご案内



「こどもの体調が悪いけど、仕事は休めない。周りに頼れる人もいない。」そのようなお困りのときに利用できるのが、病児・病後児保育事業です。病児・病後児保育施設では、看護師や保育士等を配置し、お子様をお預かりします。うるま市では下記施設にて病児・病後児保育を実施しておりますので、お気軽にご相談ください。

病児保育

病気の回復期に至っていない場合であり、当面の症状の急変が認められない場合において、集団保育が困難で、家庭で保育を行うことができない乳児(生後6カ月以上)・幼児・小学校へ就学している児童をお預かりします。



【施設名】ハート保育園 【所在地】字赤道174-12(202号) 【利用時間】8:30~17:00
【定休日】土曜/日曜/祝日/年末年始(12月29日~1月3日)/旧盆(旧暦7月15日)/慰霊の日 【利用定員】2人
【料金】1日利用:2,000円(昼食・おやつ代込) 12:00~17:00利用:1,000円(昼食なし) 【電話番号】☎989-0045

病後児保育

病気の回復期であり、集団保育が困難で、家庭で保育を行うことができない乳児・幼児または小学校へ就学している児童をお預かりします。



【施設名】び〜のはうす石川(石川どろんこ保育園) 【所在地】石川東恩納952-1 【利用時間】8:00~18:00
【定休日】土曜/日曜/祝日/年末年始(12月29日~1月3日) 【利用定員】6人
【料金】1日利用:2,000円(昼食・おやつ代込) 12:00~18:00利用:1,000円(昼食なし) 【電話番号】☎987-8101

利用方法

- ①予約…病児・病後児施設へ電話し、空き状況や受け入れの可否を確認
- ②受診…医療機関にて「診療情報提供書・病児病後児保育連絡票」を発行してもらう。
※必要書類や、登園後の手続きについては、病児・病後児保育施設へご確認ください。

利用料の減免について

上記2施設にて当事業を利用される際にかかる費用(利用料のみ)について、生活保護世帯と市民税非課税世帯を対象に減免をおこなっております。申請日以降の減免適用開始となりますので、利用開始予定日までに保育こども園課窓口にてお手続きください。

詳細は
こちら



問 うるま市役所 保育こども園課 ☎973-5427

最高裁判決を踏まえた 生活保護費の追加給付について

1. 概要

平成25年から実施された生活扶助基準の改定に関し、令和7年6月の最高裁判決において国の判断の過程及び手続に過誤、欠落があったと指摘され、同改定が違法と判断されました。この判決を踏まえ、国が新たな基準を設定し、当時の基準との差額分を追加給付する方針を決定したことから、うるま市においても対象となる世帯に対し、保護費の差額分を追加給付いたします。



2. 対象世帯

- 平成25年8月から平成30年9月までの間にうるま市で生活保護を受給したことがあるすべての世帯。
- 上記のほか、平成30年10月から令和8年3月までの間にうるま市で生活保護を受給したことがある世帯のうち、一定期間入院・入所されていた方、障がいのある方で加算が算定されていた方や、毎年12月に支給される期末一時扶助費が算定された世帯。

※現在、うるま市で生活保護を受給中の世帯については既に支給を完了しています。

追加給付の対象	追加給付の対象となる期間
・居宅の基準額(第1類、第2類)、母子加算(在宅者)	H25.8～H30.9
・入院患者日用品費、救護施設等の基準額、介護施設入所者、基本生活費、その他加算※、期末一時扶助、未成年者控除	H25.8～R8.3
・冬季加算(居宅、救護施設等)	H25.8～H27.9

・その他加算は、妊産婦加算、障害者加算(重度障害者加算、家族介護料、他人介護料を除く)、介護施設入所者加算、在宅患者加算、放射線障害者加算(H25.10以降に限る)、母子加算(入院患者等)、冬季加算(入院・介護施設)を指します

3. 申し出手続及び支給時期

- 令和8年8月3日(月)より保護課窓口にて申出の受付を開始します。
 - 保護を受給していた当時の世帯主からの申出が必要です。
 - 当時の世帯主が死亡している場合は、当時保護を受給していた世帯員からの申出が必要です。
 - 亡くなられた方は給付の対象外となっています。
 - 必要に応じて戸籍謄本等の必要書類の提出を求める場合があります。
 - 給付額は申出をいただいたあと、世帯毎に個別に計算し、決定通知書でお知らせします。
- ※個人情報保護の観点から、電話での過去の保護受給歴については回答できません。

追加給付の制度全般に関するお問い合わせを、厚生労働省が設置する相談センターにて受け付けております。

最高裁判決を踏まえた踏まえた保護費の追加給付相談センター (厚生労働省委託事業)

相談センターでは、追加給付の内容等に関するお問い合わせに対応しています。
ご不明点等については、こちらの連絡先にお電話ください。



☎ 0120-179-445 フリーダイヤル
(通話無料)

受付時間/平日9:00～17:00

問 保護課 ☎979-6552



うるまの お中元

2026年・夏

うるまの
「いいもの」を、
大切な人へ

この夏、お世話になった方へ贈る
お中元にうるま市の事業者が
心を込めて作った逸品を贈りませんか？
地元ならではの味、技、想いが詰まった
ギフトの数々。
贈る人も、受け取る人も笑顔になれる。
そんな品々を取り揃えました。



詳細はこちら



うるマルシェ・ホームセンタータバタ石川店にて販売決定!!

販売
期間

8月15日(土)～8月27日(木)

一部事業者の商品は、各店舗での販売となります。
詳細は、うるま市役所WEBサイトに

第21回うるま市エイサーまつり

令和8年 9月19日(土)・9月20日(日)

本

場の
物が魅せる
気のエイサーまつり

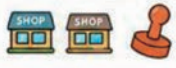


8月より開催

うるま市エイサーまつり特別企画“まんまうるま大抽選会”

1

お店をまわって
スタンプを集める



2

スタンプの数に応じて
抽選権がもらえる!



抽選権

3

抽選会ブースで
くじを引いて景品ゲット!



たくさん集めて、
素敵な景品を
ゲットしよう!







一般介護予防事業 後期げんきアップ教室のご案内



ストレッチや筋トレ、脳トレやリズム体操、健康づくりのミニ講話などを専門のスタッフから学ぶ運動教室です。これからの健康づくりに活かしてみませんか。

「仲間と共に体も心もげんきアップ!!!」



この機会に、ぜひご参加ください。

対象者	65歳以上のうるま市民の方で、 運動制限がなく、移動や運動時に見守りや介助が必要のない方		
開催期間	令和8年10月～令和9年3月	受講料	1回あたり100円
持参する物	飲み物、タオル、お薬手帳(初回時) ※動きやすい服装と、運動靴でご参加ください。		
備考	心身の状態によっては、他のサービスのご案内をさせていただくこともあります。		

※電話での申し込みが必要です。一人につき一会場の申し込みとなります。 ※募集人数が会場定員に達した場合は抽選とし、**新規の方を優先**に抽選を行います。抽選の結果、参加いただける方へ決定通知書を郵送いたします。**(抽選に漏れた方への通知はありません)** **(先着順ではありません)**。 ※受講料は、毎回教室前にスタッフへお支払いください。

げんきアップ教室 (1回あたり90分の運動教室です)

10月1日(木)スタート!

場所	曜日	開始時間	会場定員
うるみん(1階スタジオ)	月曜	10:00	30名
うるマルシェ(2階大会議室)	月曜	14:00	30名
勝連地区公民館(1階ホール)	火曜	14:00	30名
ゆらてく(研修室①)	水曜	10:00	30名
ゆらてく(研修室①)	木曜	14:00	30名
よなしろ地域共生センター(3階ホール)	木曜	10:00	25名
石川保健相談センター(2階ホール)	金曜	14:00	30名

お気軽にご参加ください



申し込み期間・申し込み先
令和8年9月1日(火)～9月11日(金)
トータルライフサポート研究所 カシータ
☎979-7975(9時～17時)
※上記の番号での受付になります

問 介護長寿課 ☎973-5112

一般介護予防事業

うるま男塾

65歳以上のうるま市民の男性!!

男性限定の『うるま男塾』。
健康的に若々しく!カッコよく!
この機会に、ぜひご参加ください。

対象者

65歳以上の男性の方で
運動制限がなく、移動や運動時に見守りや介助が必要のない方

開催期間

令和8年10月～令和9年3月(毎週木曜日)

受講料

1回あたり150円

持参する物

飲み物、タオル、お薬手帳(初回時)
※動きやすい服装と、運動靴でご参加ください。

備考

心身の状態によっては、他のサービスのご案内をさせていただくこともあります。

お申し込みについて

【申し込み受付期間】
令和8年9月1日(火)～9月11日(金)

※電話によるお申し込みが必要です。

※**申し込み多数の場合は抽選**とし、**新規の方が優先**となります。**(先着順ではありません)**

※抽選の結果、ご参加いただける方へ決定通知書を郵送いたします。

(抽選に漏れた方への通知はありません)

申 問 介護長寿課 地域支援係 ☎973-5112



沖縄そばのまち 宣言 したってよ〜



市内17店舗が連携し、沖縄そば文化とまちの魅力を発信します。

スタンプラリーも実施中

うるま市には、地域に根づいた沖縄そばの名店が数多くあります。

その魅力をさらに広げるため、市内17店舗が連携して

「うるま市沖縄そば連合会」を発足し、

「沖縄そばのまち」を6月3日に宣言しました。

イベントや新商品開発を通じて、沖縄そば文化とまちの魅力を発信します。



今回の

スタンプラリー15店舗一覧

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 1.おきなわすばやあ
太陽みどり町店 | 9.波乗りソーキ |
| 2.麵家 丸翔 | 10.沖縄そばニューロイヤル |
| 3.新垣そば | 11.沖縄そば月黒木 |
| 4.あかの | 12.おきなわすばやあ
sango赤道店 |
| 5.前田そば | 13.いしちやーすば |
| 6.沖縄そば 金匠 | 14.ちゅるげーそば |
| 7.具志川そば | 15.すば家ゆーばる麵方 |
| 8.大宝そば | |

今回は前回大好評だったスタンプラリーも実施中。12店舗から15店舗に増え、バラエティ豊かな人気店が揃っています。15店舗すべてを利用するとオリジナルのTシャツがプレゼントされますので、みなさんの完全制覇をお待ちしています。



詳細はこちら



子育ての世代間ギャップあるある ～栄養編(離乳食)～

食事のことで「今と昔で違うな…」と感じたことはありませんか？
どんな違いがあるのかみてみましょう。



うるおばあちゃん

私の時と違うことあるかね～？

離乳食の開始時期

昔：3～4カ月

今：5～6カ月が目安。赤ちゃんの状態に合わせて開始。

理由：月齢ではなく「発達に合わせて」スタート。

詳しくはうるま市ホームページや子育て
応援Bookだいすきをご覧ください。



そうですね、違うこともありますよね～

離乳食の開始食材

昔：果汁から練習。

今：つぶしがゆからスタート

理由：アレルギーの観点からも、早い時期に果汁
を与える必要はありません。また、甘い味に
慣れると離乳食のすすみがゆっくりにな
ることもあります。



ベビーフードの利用

昔：ベビーフードは使用しない。離乳食は手作り。

今：上手に利用しましょう。

理由：現在のベビーフードは種類も豊富で、月齢に合わせて作られています。

上手に活用することで、保護者の負担を減らすことができますし、お出かけの時も傷まないのが安心！
防災の観点からも、少し多めに購入し、普段使用すること（ローリングストック）がおすすめです。



食物アレルギー(乳幼児)

昔：食物アレルギーになりやすい食品は、遅くあげた方がいい。

今：月齢にあった食材を与える。

理由：離乳食の開始やアレルギーとなりそうな食材を与える時期
を遅らせても、予防ができるという十分な根拠はありません。

現在の食物アレルギーの考え方は、
“必要最小限の除去”が基本です。
「念のため」「心配だから」と、
自己判断での除去はおすすめできません。
症状がでた場合は、自己判断せず
医療機関へ相談しましょう。

離乳食の相談あるある



？

最近離乳食を始めたばかりなのに、すりおろしりんごをあげなさいと言われます。
あげても大丈夫ですか？

果物を与える目安は、7カ月頃です。甘い味は赤ちゃんが好みやすく、おいしそうに食べる姿を見ると
つい多くあげたくなりますよね。しかし、果物を摂りすぎると甘い味を覚えてしまい、ミルクや母乳
の飲みが悪くなったり、離乳食のすすみがゆっくりとなることがあります。果物ばかりにならないよ
う、気をつけましょう。



栄養士



？

離乳食って味付けしてもいいんですか？おいしくないから味付けした方がいいと言
われます。

味付けの目安は9カ月以降とされています。
早い時期に塩分をとりすぎると、消化器官や腎臓が未熟な赤ちゃんの体に負担がかかります。
今大切なのは、素材そのものの味に慣れること。まずは、食材の味やだしの風味からすすめ、味覚を育
んでいくことがおすすめです。



栄養士

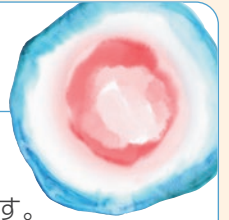
栄養編(離乳食)のギャップはいかがでしたか？

お食事についても、時代とともにいろいろなことが分かってきてアップデートされています。

今回は、栄養編(幼児食)を予定しています。

問 子育て包括支援課 ☎989-0220

OPEN市役所2026@うるま市



うるま市役所の「リアルな仕事」のぞきませんか？

現役うるま市職員から日々の仕事内容や仕事のやりがいを直接聞けるイベントです。



日 時

R8.8.21 (金曜日)
18時～20時
※17時40分開場

場 所

うるま市役所本庁舎
東棟3階 大講堂

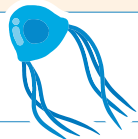
二次元コードを
読み込んで詳細確認・
お申込みをお願いします。

※イベントへの参加・不参加は
採用試験の受験資格や可否には
関係ありません。



<https://logoform.jp/f/n6PSi>

問 行政マネジメント課 ☎923-7198



ハブクラゲ発生注意報発令中



海でのレジャーにご注意ください！

6月1日より「ハブクラゲ発生注意報」が発令されています。

ハブクラゲは毒を持ち、刺されると激しい痛みやショック症状を引き起こすことがあり大変危険です。楽しい海水浴にするために、以下の対策を徹底しましょう！



刺されないための予防策(海に入る前に)

- ① **ネットの内側で泳ぐ**
海水浴場では必ず「ハブクラゲ侵入防止ネット」が設置されている安全なエリアで泳ぎましょう。
- ② **肌の露出を避ける**
ラッシュガードやウェットスーツ、長袖のTシャツやスパッツなどを着用し、肌を出さない工夫が有効です。
- ③ **「酢(食酢)」を持参する**
万が一の応急処置に使えるよう、海に出かける際は必ず食酢を持参してください。



もしも刺されてしまったら！(応急処置の手順)

- ① **すぐに海から上がる**
パニックにならず、速やかに陸へ上がり、近くにいる人に助けを求めます。
- ② **こすらずに「酢」をかける**
刺された部分を絶対にこすってはいけません(毒がさらに出やすくなります)。持参した食酢(または近くにある酢)をたっぷりとかけてから、触手をそっと取り除いてください。
- ③ **冷やす**
触手を取り除いた後は、氷や冷水でしっかりと冷やします。
- ④ **病院へ行く**
応急処置を終えたら、医療機関受診をお勧めします。

注意！

酢はハブクラゲの毒針が出るのを止める効果がありますが、カツオノエボシなど他のクラゲには逆効果になる場合があるため、ハブクラゲ以外には使わないでください。

問 うるま市消防本部警防課 ☎975-2006



技能労働者育成支援事業

「技能講習」受講者募集！建設業で働こう！

「街の未来を、あなたの手でカタチに。AIには真似できない感動が現場(ここ)にある。」

求職者の資格取得および市内建設業従事者確保のため、技能講習プログラムを開催し、15歳～39歳の求職者に対し、技能講習の受講料全額を支給します。また、技能講習修了後、求職者と建設事業者とのマッチングを図るため、合同企業説明会を開催します。

■取得できる資格

①小型移動式クレーン ②玉掛け ③車両系建設機械 ④フォークリフト

技能講習プログラム

日程 9月14日(月)～10月15日(木)

定員 15名

講習期間

①小型移動式クレーン…9月14日(月)～16(水)

②玉掛け……9月17日(木)～25(金)※土日・祝祭日を除く

③車両系建設機械…9月28日(月)～10月3日(土)

④フォークリフト…10月5日(月)～9(金)

⑤合同企業説明会…10月15日(木)



募集期間:8月3日(月)～8月31日(月)

上記①～⑤のプログラムの全てを欠席なく受講できることが要件となります。
申込条件や申請方法等の詳細は、右記二次元バーコードからご確認ください。



うるま市ホームページ

問 うるま市役所 産業政策課 雇用労政係 ☎923-7611

特集

うるま日記

各課のお便り

くらしの情報



「企業見学バスツアー」参加者募集！



「フルタイムも、パートも。あなたの『働きたい』に合わせて選べる企業見学バスツアー」

中城湾港新港エリア(うるま市州崎)には、最先端のIT企業から世界に誇るモノづくり企業、さらにはバイオ産業まで、独自の強みを持つ多彩な企業が集積しています。このエリアの企業を見学いただき、就職へ結び付けていただくため、求職者を対象とした「企業見学バスツアー」を開催いたします。「企業見学バスツアー」は、働き方のご希望に合わせて「フルタイム採用企業」と「パートタイム採用企業」の2コースをご用意。お仕事をお探しの方は、是非ご参加ください。

事前説明会

日時: 8月17日(月) ①14:00～15:00 ②15:15～16:15

場所: ハローワーク沖縄 2階会議室

* 2回開催。定員20名/回



うるま市ホームページ

企業見学バスツアー

ご希望のコースをお選びいただき、お申し込みください。

※2コースとも「うるま市民芸術劇場」に集合いただき、大型バスにてご案内いたします。

集合場所: うるま市民芸術劇場 正面駐車場(うるま市字仲嶺175番地)

①フルタイム採用企業コース

日時: 10月2日(金) 13:30～16:30

企業見学は14:00～16:00内で2社程度予定

場所: 中城湾港新港地区エリア内企業
(具体的な企業は調整中) 定員: 40名

②パートタイム採用企業コース

日時: 10月7日(水) 13:30～16:30

企業見学は14:00～16:00内で2社程度予定

場所: 中城湾港新港地区エリア内企業
(具体的な企業は調整中) 定員: 40名

【お申込】

下記専用サイトからお申し込みください。



問 令和8年度中城湾港立地企業等PR支援事業事務局(株式会社 日本旅行沖縄)
☎862-3355(受付時間 平日 10:00～17:00)



くらしの情報



市民の皆様へのお知らせ



9月13(日)は沖縄県知事選挙及び 沖縄県議会議員補欠選挙です

申 選挙管理委員会事務局 ☎973-4332

- 9月13日(日)は2つの選挙の投開票日です。
選挙によって期日前投票が出来る期間が異なります。
- 沖縄県知事選挙 8月28日(金)～9月12日(土)
 - 沖縄県議会議員補欠選挙 9月5日(土)～9月12日(土)
 - 今回の選挙で設置する期日前投票所

期日前投票所	投票ができる期間および時間
選挙管理委員会事務局 (市役所本庁舎西棟地下)	8月28日(金)～9月12日(土) 8時30分～20時
石川保健相談センター	9月9日(水)～9月12日(土) 9時30分～19時
勝連シビックセンター	
与那城歴史民俗資料館	

窓口受付時間が変わります

- 変更時期 令和8年9月1日(火)から
 - 新しい窓口受付時間 9:00～16:00
 - 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)
- 詳しくは二次元コードをご確認ください



二次元バーコード



市県民税 第2期分の 納期のお知らせ

問 課税について 市民税課 ☎973-5394
納税について 納税課 ☎973-1099

8月は市県民税第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 8/31(月)



熱中症に注意しましょう！



二次元バーコード

申 健康支援課 ☎973-3209

8月は真夏です。この時期に気をつけたいのが熱中症です。熱中症はめまいや頭痛などの軽い症状からけいれんや意識障害、時には生命にかかわることもあります。うるま市でも6月1日～7日の1週間で7名の熱中症報告がありました。熱中症は、炎天下でのスポーツや作業、屋内でも温度や湿度が高いと起こりやすくなります。注意して防ぎましょう。



- 熱中症を防ぐために ①炎天下や暑い場所での長時間の作業や運動はさけましょう。②こまめに水分補給をしましょう。③普段から十分な睡眠や食事をとるなど、体調を整えましょう。④吸湿性、通気性のよい服を着たり、炎天下では帽子や日傘を使用しましょう。

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

動けるカラダづくり動作法

身体が固い方や肩・腰・膝の不調が気になる方必見！正しい身体の動かし方を学び、無理なく動ける身体づくりを目指します。

- 日時 9/3(木)～10/8(木)
毎週木曜14:00～15:30
- 場所 勝連地区公民館(シビックセンター)
- 定員 15名 ●持ち物 タオル、飲み物
- 申込期間 受付中～8/21(金)



二次元バーコード

骨盤まわりリフレッシュ体験会

骨盤まわりをやさしく動かして、筋肉のバランスを整える体験会です。姿勢改善や腰まわりのスッキリ感が期待できます。初心者の方でも安心して参加できる内容です。

- 日時 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 受付中～8/31(月)



二次元バーコード

見える化・楽しく健康づくりチャレンジ

体組成測定や健康づくりの記録を活用しながら、自分の身体の変化を確認できる教室です。

- 日時 9/24(木)～11/19(木)
毎週木曜(10/15は除く) 10:00～11:30
- 場所 うるみん1階スタジオ
- 定員 15名 ●持ち物 タオル、飲み物、筆記用具
- 申込期間 8/10(月)～9/17(木)



二次元バーコード

血管を守る体操教室

血管の健康維持を目指し、無理なく続けられる運動を学ぶ教室です。

- 日時 9/25(金)～11/13(金)
毎週金曜10:00～11:30
- 場所 うるみん1階スタジオ ●定員 15名
- 持ち物 タオル、飲み物、室内シューズ
- 申込期間 8/10(月)～9/18(金)



二次元バーコード





子育て



健康



暮らし



税



福祉



募集・催し物

認可外保育施設を利用して
いるひとり親家庭の皆様へ

二次元バーコード

問 保育こども園課 ☎973-5427

ひとり親家庭等認可外保育施設利用料補助事業

●対象者 市内に住所を有し、次の3つの要件すべてに該当する待機児童の保護者

(1)児童扶養手当又はうるま市母子および父子家庭等医療費助成事業の受給資格を満たしている保護者

(2)保育の必要性の認定(2号又は3号)を受けている課税世帯の0～2歳児の保護者

(3)市内認可保育所等の利用申し込みを行ったが、定員に空きがない等の理由により認可外保育施設(指導監督基準証明書を有する)を利用しているこどもの保護者

●補助額 認可保育所等の保育料と認可外保育施設保育料との差額(上限33,000円)

●受付期間 随時※申請をした翌月から補助対象となります。遡っての適用はできません。

●必要書類 上記二次元バーコードよりご確認ください

検定満期「水道メーター」の
定期取替について

問 工務課 ☎975-0306

水道メーターは、計量法によって8年ごとの取替が義務づけられており、市では定期的に水道メーター(個人設置のメーターを除く)の取替を行っています。令和8年度については、下記のとおり実施予定ですので、ご協力をお願いいたします。

●交換期間 7月～令和9年2月

※該当する家庭には実施前に、水道メーター取替について(はがき等)お知らせいたします。

●実施業者 株式会社 新興設備 ☎974-4879

●取替についてのお願い ・メーター取替のため敷地内に入らせていただく場合があります。

・取替後に空気が入り、水が白く濁る場合がございますが、水を少し流してからお使いください。

※ご不在の場合でも、取替いたしますのでご了承ください。なお取替の費用は無料です。

令和8年度
無料もの忘れ相談会

問 お住まいの地区の各地域包括支援センター

市内7か所の地域包括支援センターに配置されている認知症地域支援推進員が、もの忘れ相談や脳の健康チェックを行います。お気軽にご相談ください。

●日時 8/13(木)10:00～12:00

●場所 東棟3階 防災会議室

※事前予約は必要ありません。
直接、上記会場へお越しください。令和8年度
うるま市食生活改善推進員
養成講座開催！

二次元バーコード

申 健康支援課 ☎973-3209

地域などで食育活動を行っているボランティア『食生活改善推進員(ヘルスメイト)』さんを募集します！活動や講座の内容等、関心のある方はお気軽にお問い合わせください。

●日時 ①8/31(月)、②9/8(火)、③9/16(水)、④9/28(月)、⑤10/2(金)、⑥10/6(火)、⑦10/20(火)、⑧10/28(水)の合計8日(20時間)の講座を受講する必要があります。

※すべて午前中に開催されます。1日2時間30分程度の講義の予定です。※日程や内容詳細についてはうるま市ホームページもしくは健康支援課までお問い合わせください。

●場所 健康福祉センターうるみん

●対象 ※新規申込を優先します。

①うるま市在住の方で合計20時間の講座(講義・実習等)に参加できる方 ②受講後、食生活改善推進員としてうるま市食生活改善推進員協議会に所属し、ボランティア活動できる方

●定員 20名 ●受講料 無料

●申込期間 7/31(金)～8/26(水) ※定員に達し次第受付終了

●申し込み方法 お電話もしくは窓口、うるま市ホームページからお申し込みください。

【10月開講】障がい者職業能力訓練生募集

沖縄県立具志川職業能力開発校は、障害のある方に就職に必要な実践的な職業能力の開発・向上を図るため、訓練生を募集しています。

科目	定員	訓練期間	応募資格	訓練場所	委託先
ゼロから学ぶパソコン実践科 (知識)	4名	10/1(木)～ 12/28(月) (3か月)	身体【上肢・下肢(車いすの方要相談)】 内部障害、聴覚(要相談)、精神・発達・ その他(高次脳機能障害、難病など)】	沖縄市	パソコン教室 ビーンズ

●募集期間 8/3(月)～8/21(金) ●受講料 無料(但し保険料、テキスト代、各種資格検定料などは別途必要)

●問い合わせ 詳しくは、具志川職業能力開発校へお問合せください。☎973-6680

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



第22回うるま市子ども文化祭 が開催されます！



二次元バーコード

申 うるま市文化協会 ☎974-0333

児童文化振興の一助とし、心豊かな児童の育成と言語表現力の向上のために「子ども文化祭」を開催します。琉球舞踊やエイサー、太鼓・三線・空手演舞・創作ダンス・リトルバレエ・合唱等に子どもたちが出演します。子どもたちの晴れ舞台にぜひお越しください。

- 日時 8/30(日) 14:00開演
- 場所 うるま市民芸術劇場 響ホール
- 出演者 うるま市に居住・通学する幼小中高生
- 入場料 1,000円(中学生以下無料)
※入場券等詳細はうるま市文化協会事務局にお問い合わせ下さい。



令和8年保育士試験対策講座 受講者募集

申 教育保育支援課 ☎923-7119

令和8年後期保育士試験【筆記試験】が、10月24日(土)・25日(日)の日程で実施されます。当課では、保育士試験対策講座の受講者募集を行います。こども達の笑顔に寄り添う保育士を目指す皆さんを応援しています。

- 講座日時 7月4日から9月26日(Zoomによる講座)
- 応募条件
 - ・保育士試験を受ける予定の方(※受験資格のある方)
 - ・うるま市在住もしくは市内保育施設に従事又は従事予定の方
 - ・通信環境のご準備ができる方(通信料は自己負担となります。)
 ※受験資格の詳細は、全国保育士要請協議会のサイトをご確認ください。
- 受講希望の方は、市ホームページより詳細をお確かめのうえ、申込みをお願いします。



砂浜のおもちゃ屋さん -貝がら工作教室-



二次元バーコード

申 文化財課 海の文化資料館 ☎978-8831

砂浜で見つけた貝がらが、可愛いおもちゃに大変身！沖縄の海辺で親しまれてきた貝がら遊びを体験しながら、自分だけの作品を作ります。夏休みの思い出作りや自由工作にもおすすめです。

- 日時 8月15日(土)
午前の部10:00~12:00 午後の部13:00~15:00
- 場所 うるま市立海の文化資料館 会議室
- 対象 小学生以上(小学生以下は保護者同伴必須)
- 定員 午前の部15名 午後の部15名 計30名
- 講師 のんのん工房 東松根 信子(ひがしまつね のぶこ)
- 受講料 無料 ●持ち物 無し
- 申込期間 7/13(月)9:00~ 8/14(金)16:30
※定員に達し次第終了



具志川職業能力開発校 後期訓練生募集！

申 具志川職業能力開発校 ☎973-6680

具志川職業能力開発校では、後期職業訓練生(オフィスビジネス科)を募集しております。テキスト代・検定代・教材等を除く授業料は無料！くわしくは「具志川職業能力開発校」までお問合せください。

- 訓練期間 令和8年10/1(木)~ 令和9年3/11(木)
※訓練期間は6か月になります。
- 場所 具志川職業能力開発校
- 対象 身体障がい者・求職者
- 定員 身体障がい者(7名)・求職者(13名)
- 申込期間 8/3(月)~ 9/2(水)
- 申し込み・問い合わせ 具志川職業能力開発校
☎973-6680(※HP「具志川職業能力開発校 募集」で検索ください。)

高齢者福祉サービスのご案内

問 介護長寿課 高齢者福祉係 ☎973-3208

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。

食の自立支援サービス事業

在宅で生活する虚弱な高齢者へ栄養バランスのとれた食事をお届けし、見守りを行います。

- 対象者 ・65歳以上のひとり暮らし、または高齢者のみの世帯
 - ・調理が困難な方 ・医師の指示で治療食が必要な方
 - ・栄養管理が必要な方
- サービス内容
 - ・食事の配達(昼・夕の週5回まで) ・安否確認
- 利用料金 1食400円(課税世帯:500円)



詳細はこちら

軽度生活援助事業

日常生活を営むことに支障のある高齢者へホームヘルパーが生活支援を行います。

- 対象者 ・65歳以上のひとり暮らし等
 - ・非課税世帯 ・介護保険サービス未利用の方
- サービス内容
 - ・掃除、洗濯、買い物、調理(週1回1時間)
- 利用料金 1時間220円



詳細はこちら



子育て



健康



暮らし



税



福祉



募集・催し物



令和9年度 鹿児島障害者職業能力 開発校訓練生募集

問 鹿児島障害者職業能力開発校 ☎0996-44-2206

鹿児島障害者職業能力開発校(薩摩川内市入来町浦之名)では、障害のある方の職業訓練生を募集しております。寮がありますので、県外の方も受講可能です。

●募集科目 ①情報電子科 ②グラフィックデザイン科
③〇A事務科 ④介護福祉サービス科 ⑤アパレル科
⑥ワークトレーニング科

●訓練期間 1年間

●募集日程 (A日程)8月3日(月)~9月18日(金)

(B日程)10月19日(月)~11月25日(水)

(C日程)12月16日(水)~令和9年1月15日(金)

(D日程)令和9年2月3日(水)~令和9年3月5日(金)

●入校日 令和9年4月7日(水) ●受験料・授業料 無料

●問い合わせ 鹿児島障害者職業能力開発校

☎0996-44-2206 Fax0996-44-2207

HP【鹿児島県 令和9年度訓練生】で検索



筋力チェック！ 「ちゃ〜がんじゅう測定会」

問 健康支援課 ☎973-3209

体の状態を知って介護予防！「ちゃ〜がんじゅう測定会」を開催します！手足の筋量、筋力など様々な測定ができます。この機会に自分自身の筋力などをチェックしてみませんか？

●日時 8/31(月) 9:30~13:30

●場所 うるみん 3階ホール

●内容 zaRitz測定(筋力・バランス能力測定)、握力測定、歩行能力テスト、骨密度測定、脳活チェック、お口の機能測定、健康相談、聴こえのチェック他

●参加費 無料 ●対象者 うるま市在住の65歳以上の者

●その他 動きやすい服装 飲み物は必要であれば各自でご準備ください。

●事前申込 不要 ※時間帯によっては混雑し、待ち時間が出てくる可能性もございます。あらかじめご了承ください。



緑の募金交付金事業『緑化種 苗資材等』を支給します！



二次元バーコード

申 公園整備課 ☎923-7122

住みよいまちづくりを目指して「緑の募金交付金」を活用し、緑化活動を頑張っている団体さんに草花の苗などの緑化種苗資材をお配りしています。もしご興味がある団体さんがいらっしゃいましたら、支給の要件をチェックしたうえで、ぜひお申込みください！

●申請期間 8/1(土)~8/31(月)

※窓口申請の場合は平日に限る

●申請方法 ①オンライン申請(上記二次元コード)おすすめ!! ②種苗資材等支給申請書(市HP、窓口にて配布)を提出

●場所 うるま市役所 本庁舎西棟2階 公園整備課

●対象者 市内の自治会、小中高校、保育施設、幼稚園、学童、緑化ボランティア団体等

マイナンバーカード 夜間・休日窓口

8月 夜間 13日(木)、20日(木) 20時まで
休日 9日(日)、23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



うるま市の人口

	令和8年7月1日現在	前月比
人口	127,540人	138
男	63,890人	73
女	63,650人	65
世帯数	60,121世帯	151

消防活動状況



	令和8年6月	累計
救急出動件数	718件	4274件
搬送人員	622人	3611人
火災件数	2件	22件

小さな工事から大規模リフォームまで

住まいのかかりつけリフォーム店

お困りごとは

私たちにおまかせください！

キッチン・浴室・
トイレリフォーム

駐車場拡張・
フェンス設置工事

雨漏り補修

バリアフリー
工事

増改築・
全面リフォーム

ちょっとしたお困りごともお気軽にご相談ください！

ご相談・お見積り

無料！

うるま市を中心に迅速対応

サポートホーム

☎0120-340-181

営業時間/9:30~17:30 定休日/日曜日



うるま市役所で

CM 放映中！

沖縄県うるま市赤道173-2
丸博ビル1階



くらしの情報



市民の皆様へのお知らせ



令和8年度甲種防火管理 新規講習会のご案内

申 予防課 ☎975-2119

本講習は甲種防火管理者として、必要な資格を取得するための「甲種防火管理新規講習」です。本講習受講に特別な資格は要しませんが、防火管理者に選任される場合には、事業所の管理、監督的立場であることを要します。

- 日時 10/22(木)～10/23(金) 2日間 9:30～16:50
※受講申込書を予防課へ提出される際に納付書をお渡します。受付期間内までに金融期間等へ入金の手続きをお願いします。
- 場所 うるま市消防本部(うるま市字大田77番地)
- 対象 原則、うるま市内に住所を有する方、または市内の事業所に勤務している方を優先にします。
- 定員 30人
- 受講費用 市内6,200円(内訳:受講料1,500円テキスト代4,700円)
市外6,700円(内訳:受講料2,000円テキスト代4,700円)
- 申込期間 令和8年8/24(月)～9/4(金)
※詳細は市のホームページをご確認ください。



認知症サポーター養成講座のご案内



二次元バーコード

問 介護長寿課 ☎973-5112

この講座は、認知症について正しく学び理解し、自分のできる範囲で認知症の人やその家族を応援する「認知症サポーター」の養成講座です。認知症の人やその家族が地域で安心して過ごせるようそっと見守り、そっと手助けしてくれる認知症サポーターが1人でも多く増えることを目指し開催しています。ぜひ、認知症について一緒に学びませんか？

- 日時 8/21(金)13:00～14:30
- 場所 生涯学習・文化振興センターゆらてく
- 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 等
- 定員 15名(定員に達し次第締め切ります)
- 受講料 無料
- 申込期間 8/3(月)～8/14(金)9:00～16:00
電話またはWeb申し込み、もしくは介護長寿課窓口にてお申し込みください。
介護長寿課 地域支援係 ☎973-5112

自衛官等募集のご案内

連絡先: 沖縄市美里1丁目2番9号 自衛隊沖縄地方協力本部 沖縄募集案内所 ☎937-1608

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歳以上高卒(見込) 21歳未満	7月1日～10月8日	10月24日
防衛医科大学校看護学科学生 (自衛官候補看護学生)		7月1日～10月2日	10月17日
防衛大学校学生(推薦)		9月5日～9月8日	9月19日・20日
防衛大学校学生(総合選抜)		7月1日～10月15日	9月19日
防衛大学校学生(一般)	18歳以上高卒(見込) 24歳未満	7月1日～8月28日	10月31日
航空学生 (海上自衛隊・航空自衛隊)		7月1日～8月28日	①9月19日 ②9月26日(①②いずれか1日)
一般曹候補生	18歳以上 33歳未満	7月1日～9月1日	9月16日～19日(いずれか1日)
2等陸・海・空士(任期制自衛官)		年間を通じて行っています。	受付時にお知らせします。
予備自衛官補	18歳以上 52歳未満	5月23日～9月10日	①9月25日(学科試験) ②9月26日・27日(口述・身体検査)(②いずれか1日)

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ています！

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

最速受付中

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 受給者証を取得した
6歳までの
未就学児

料金 国が定める
金額の1割
※教材費・おやつ代
別途

保育時間 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29311F ☎098-989-6268
江洲校 うるま市江洲549-71F ☎098-973-1355



子育て



健康



暮らし



税



福祉



募集・催し物



成年後見制度無料相談会

問 福祉政策課 ☎989-0203

専門職（法律職と福祉職）による成年後見制度に関する無料相談会を開催します。

- 日時 令和8年9月10日（木）
午後13時半から午後15時半まで
- 場所 うるま市役所東棟2階 相談室（保護課側）
- 対象 うるま市在住の方又はその親族、福祉関係者、成年後見人など
- 定員 3組まで※相談時間は1件あたり30分程度
- 相談料 無料 ●申込 事前申込制（先着順）
- 申込方法 開催日の1週間前から受付となります。また、相談内容について聞き取りを行います。
内容によっては、別の相談窓口をご案内する場合があります。
- 申込先 福祉政策課 ☎989-0203



成年後見制度に関する講演会・
個別相談会・交流会
～制度利用前に知っておきたい知識～

申 地域包括支援センター具志川ひがし
☎974-4001（月～金 8時30分～17時30分）

講演会後の個別相談会・交流会では、実際に後見人を担っている方から話を聞く時間を設けています。

- 日時 8/31（月） 13時30分～17時 ※講演会：13時30分～15時、個別相談会・交流会：15時～17時
- 場所 うるみん 2階 第二交流室
- 対象 うるま市民 ●定員 25名（予約制）
- 受講料 無料 ●申込期間 8/3（月）～8/21（金）



技術系12種類の資格取得を目指そう！



二次元バーコード

問 一般社団法人沖縄産業開発青年協会 ☎(0980)43-2118
問 産業政策課 ☎923-7611

沖縄産業開発青年協会では、約半年間で技術系12種の資格取得が目指せます！また、うるま市では若者の就業支援を行うことを目的に、沖縄産業開発青年協会での資格取得に要する費用の補助をしています。詳しくはHPまたは産業政策課までお問合せください。

- 訓練期間 10/11（日）～R9 3/13（土）
- 場所 一般社団法人沖縄産業開発青年協会
（沖縄県国頭郡東村字平良380-1）
- 対象 15歳～39歳
- 申込期間 5/1（金）～9/18（金）

ぼくたち、わたしたちの
自治会・公民館絵画作品募集

申 問 市民協働政策課 ☎973-5487

自治会や公民館の活動・行事や自治会長のお仕事などをイメージし、自治会に入りたくなるような絵画作品を募集します。

- 募集期間 8月10日（月）～10月30日（金）
- 応募対象及び表彰 中学生の部、小学校高学年の部（4、5、6年生）、小学校低学年の部（1、2、3年生）各々に最優秀賞1点、特別賞3点、優秀賞6点
- 応募数 1人1点
- 応募方法 応募期間中に、近くの自治会や公民館、又はうるま市役所市民協働政策課（西棟1階）に提出ください。
- 応募規格 四つ切画用紙（392ミリ×542ミリ）画材は絵の具、クレヨン、ペンなど自由※任意用紙に学校名、学年、名前、自治会名、絵画の内容説明を記入し、絵画と一緒に提出してください。
うるま市自治会長連絡協議会 ☎923-3517



うるま でざいん 相談所



二次元バーコード

申 商工振興課 ☎923-7634

うるま
でざいん相談所

相談料無料・お茶やアソビの時間なども。

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 8/26（水） 10時～17時（1組＝1時間）
- 場所 うるま市役所 西棟 2階 中会議室
- 定員 5組限定 ●参加料 無料



ご寄附ありがとうございます。

令和8年6月1日～令和8年6月30日

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
- T・J 様 より 5万円の寄附
- K&YT 津嘉山 弘二 様（沖縄市諸見里）より
5万円の寄附
- うるまこどもステーション 様（喜屋武）より
10,885円の寄附
- うるま歌謡友の会 様（具志川）より 80万円の寄附



くらしの情報



市民の皆様へのお知らせ

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。	8/10(月)、18(火)、25日(火)、14:00~16:00 ※予約受付終了 〈9月分予約期間〉 8/1(土)~8/23(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	8/27(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)	8/6(木) 13:15~16:45 8/19(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	8/19(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	8/18(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	8/21(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)



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

8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



夏休み特別行事

勝連図書館 978-4321

親子料理教室「もずく入りヒラヤーチーを作ろう」

講師 玉城 謙栄 氏 (勝連漁業協同組合 組合長)
日時 8/15(土) 14:00～ 対象 市内在住の小学生の親子
材料費 500円 定員 5組
受付 8/8(土) 10:00～



おはなし会「トカゲハゼ(トントンミー)のおはなし会」

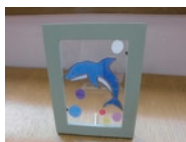
講師 西垣 孝治 氏 (沖縄環境保全研究所)
金子 哲平 氏 (沖縄環境保全研究所)
日時 8/22(土) 10:30～
対象 小学生から大人



石川図書館 964-5166

親子工作教室「ガラスアートで海のいきものを作ろう」

講師 内間 愛 氏 (うっちーな工房)
日時 8/22(土) 10:00～12:00
対象 小学生以上のこどもと保護者 (こども1名に保護者1名)
材料費 1300円 定員 8組 受付 8/8(土) 10:00～



中央図書館 974-1112

気象講座「めざせ！お天気博士～天気予報のしくみ・天気図の見方を学ぼう～」

講師 池宮城 サキ 氏
(気象キャスター・気象予報士・気象防災アドバイザー)
日時 8/15(土) 15:00～ 対象 市内在住の小学生の親子
参加費無料 定員 8組 受付 8/5(水) 10:00～



特別整理期間による休館のお知らせ

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	

中央図書館 9/3(木)～9/13(日)
石川図書館 9/15(火)～9/25(金)
勝連図書館 9/15(火)～9/20(日)

定例おはなし会(8月中旬～9月初旬)

	行事	日時	サークル名等
中央	あかちゃんのためのおはなし会	8/20(木) 11:00～	すだち
	おはなしの部屋	8/22(土) 11:00～	クレヤ
石川	音楽を楽しむおはなし会	8/8(土) 10:30～	ヘイル・タ子
	おはなしワールド～英語おはなし会～	8/15(土) 10:30～	アン・ヘンドラー
勝連	金曜日のおはなし会	毎週金曜日 10:30～	ラビット



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ご連絡致します。

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 【キミも未来の警察官・消防士！～110番・119番のむこう側～】講座 (応募多数の場合は抽選)

日時 8月19日(水) 10:00～12:00 集合場所 沖縄県消防指令センター(うるま市大田) 定員 20組(40名) うるま市在住の小学4年生～中学生 (小学生については親子参加必須です) 持ち物 筆記用具、飲み物 内容 具志川消防署・うるま警察署(署内・車両、見学体験) 沖縄県消防指令センターの指令室を見学 受付期限 8月13日(木) 午後4時まで



(お申込フォーム)

講座名 【色紙に書いて飾る一文字書道】講座(全10回)(応募多数の場合は抽選)

日時 9月4、11、25日・10月2、9、16、23、30日・11月6、13日(金) 19:00～20:00 場所 ゆらてく 受講料 1,500円(事前のお支払い) 講師 遜氏会 会員 島田 直子 氏 定員 うるま市在住・在勤のおとな15名 持ち物 筆記用具 受付期限 8月17日(月) 午後4時まで



(お申込フォーム)

講座名 【はじめての水彩画】講座(全5回)(応募多数の場合は抽選)

日時 9月2、9、16、30日・10月7日(毎週水曜日) 18:00～20:00 場所 ゆらてく 定員 うるま市在住・在勤の方12名(概ね60歳～) 材料費 2,500円(事前のお支払い) 講師 ちばな たつや氏(ちばなたつや水彩画教室主宰) 持ち物 えんぴつ(2Bか3B)、消しゴム、ティッシュペーパー(1箱)、ぞうきん(1枚) 受付期限 8月17日(月) 午後4時まで



(お申込フォーム)

講座名 【初心者ゴルフ体験】講座(全6回)(応募多数の場合は抽選)

日時 9月3、10、17、24・10月1、8日(毎週木曜日) 19:00～21:00 場所 美原ゴルフレンジ(うるま市石川東恩納) ボール代 毎回970円(当日お支払い) 講師 USGTFティーチングプロ 外間 朝金 氏 定員 うるま市在住・在勤のおとな10名 持ち物・服装 飲み物、動きやすい服装、運動靴 ※アイアン無料貸出有り。ドライバー300円で貸出有り。 受付期限 8月14日(金) 午後4時まで



(お申込フォーム)

講座名 【初心者でもできる～太陽の光で葉っぱに写そう！】講座(全2回)(応募多数の場合は抽選)

日時 (1) 9月12日(土) 10:00～12:00 (2) 9月19日(土) ①10:00～11:00 ②16:00～17:00 場所 ゆらてく 材料費 1,000円(事前のお支払い) 講師 國場 政志 氏 定員 うるま市在住・在勤の方12名 持ち物 筆記用具、カメラ(スマホでもOK!)、飲み物 受付期限 8月18日(火) 午後4時まで



(お申込フォーム)

第25回 あやはし海中 ロードレース大会

2027 in OKINAWA URUMA

2027 1.24 日



マルシエ
同時開催

募集期間 | 2026年8/3(月)~10/18(日)

定員 | 7000名(定員に達し次第終了)

会場 | うるま市与那城総合公園

大会詳細について

大会の最新情報、交通規制、駐車場、宿泊施設などの詳細情報は右記公式HPよりご覧ください。

大会公式HP



エントリーHP



スタート時間

8:30 ハーフスタート

※昨年度の開始時間より30分繰り上げになっております。

9:20 10kmスタート

12:10 ポケモンラン(3.8km)

今年もポケモンラン開催!!



Presented by ポケモン ローカルActs

©Pokémon, ©Nintendo / Creatures Inc. / GAME FREAK Inc.
ポケットモンスター・ポケモン・Pokémon は任天堂・クリーチャーズ・ゲームフリークの登録商標です。

主催：あやはし海中ロードレース大会実行委員会 共催：うるま市、(一社)うるま市観光物産協会、株式会社琉球新報社、株式会社ラジオ沖縄

【後援】 沖縄県・うるま市議会・うるま市教育委員会・うるま市スポーツ協会・うるま市商工会・うるま市社会福祉協議会・うるま市自治会長連絡協議会・うるま市文化協会・うるま市老人クラブ連合会・うるま市女性連合会・うるま市青年連合会・うるま市PTA連合会・うるま市校長会・与那城町漁業協同組合・沖縄県農業協同組合うるま市各支店・沖縄ターミナル株式会社・うるま市青少年健全育成協議会・うるま市建設業連合会・沖縄石油基地株式会社

【お問い合わせ】 エントリーに関すること | コールセンター 0120-711-951(対応時間 10:00~17:00 ※土日祝日除く)
大会に関すること | 大会事務局 098-978-9404(対応時間 10:00~17:00 ※土日祝日除く)