広報うるま

2026年
11
令和8年
No.260
uruma city



特集 「夢」を叶える近道は？

うるま日記 …… P10
11月30日は「年金の日」です! …… P11
糖尿病 の こと、あなたはどれくらい知っていますか? P12
道路・公園の維持管理情報受付専用ダイヤルのご案内 P13
自宅で最期まで自分らしく …… P13
Jリーグの試合に無料招待/大相撲うるま場所…… P14
新百歳の長寿を祝う/11月30日は「人生会議の日」…… P15
くらしの情報 …… P16〜22
コンビニで「マイナンバー入り住民票」が取得可能に! P23
うるま市子育て世帯デジタル給付金 …… P23
秋のこどもまんなか月間 …… P24
11月・12月は「市税等納付推進月間」…… P25
ISHIKAWA BASE 2026 …… P26
としょかんだより/ゆらてく通信 …… P27
第22回 うるま市産業まつり …… P28

電子ブックはこちら





「夢」を叶える近道は「好き」をたくさん見つけること！

子どもの頃、「大きくなったら、何になりたい?」と 聞かれたこ とがある人も多いと思います。でも、「夢」の答えは一つではないと思いませんか？色々な人に出会ったり、新しいことに挑戦したり、知識が増えていく中でその夢はどんどん変わって行きます。
「好き」や「興味あるもの」に出会い、仕事や学業と両立しながら全力で生きる。そんな熱い方々へスポットを当て、夢の見つけ方を伺いました。

世の中にあるとされている仕事の数。

18000種類以上

※第５回改定厚生労働省
編職業分類より

私たちは、どれだけの職種・業種を知っているでしょうか？ひと昔前に比べ、ジャンルも様々で、種類の増えた分、自分に合った仕事も見つけやすくなりました。









高校生に聞いた将来のコト

ひと昔前は「安定した生活」が仕事を選ぶ大きな理由でしたが、今は「やりがい」や「自分に合っているか」を大事にする人が増えてきているようです。
時代が進むにつれて「仕事に対する価値観」も少しずつ変わる中、未来を担う高校生のホンネを聞いてみました。

やりがい UP / 給料 DOWN　VS　給料 UP / やりがい DOWN



高校生 A

やりがいがある方がいいな。仕事が楽しくなかったら、人生そのものも楽しくなくなりそう・・・



高校生 B

私もやりがいがある仕事がいいかな。今アルバイトをしていますが、正直、夢とは直結しないので、今は割り切っています。



高校生 C

ただ、やりがいを感じられることも大事だけど、周りの人に優しくできる余裕も必要。経済的に豊かだったら、余裕も生まれる？



高校生 B

自分がやりがいを持てないと、長く続かないかな。お金のためだけなら、ある程度もらったところで「もういいや」と辞めてしまう気もする。私にとっての、やりがいは「生きがい」。



高校生 A

私は若いうちはやりがいがあって楽しい仕事をしたいです。でも、年齢を重ねたら、多少やりがいがなくても給料が高い仕事がいいかな？



でもやっぱり、今は仕事を楽しんでみたいです。

一同

「やりたい」を見つけてこんな風に活躍する人も

学生時代は、SNSを仕事にするなんて選択肢はなく、想像もしていませんでした。

市役所を辞める時に、親から「市役所を辞めるなら縁を切る」とまで言われ、今でも認めてもらっていません。それでも挑戦したのは、自身の力を試してみたかったからです。

将来について、やりたいことが決まっていなくても、全然、焦らなくていいと思います。"まずやってみる"の先で見つかることもあるし、試行錯誤の結果「違うかも」と思ったら別のことに挑戦したっていい。時代が変わって、新たな仕事が生まれるかもしれないので、ぜひ未来を楽しみにしながら進んでほしいです。

私だって、この記事が出る頃には違う仕事をしているかもしれません。





SNSプロデューサー（インフルエンサー） かんちゃん@沖縄

13年間勤めたうるま市役所を退職後、PR、動画制作、SNS運用助言等をおこなっている。

Next! ▶▶▶▶「好き」を見つけて二刀流で取り組む５名のインタビュー

自分で考え、動き続けた17年のニア流

田場（たば） 亮平（りょうへい）選手

沖縄電力硬式野球部の田場亮平選手は、都市対抗野球に10年連続で出場。仕事と野球を両立して17年、その歩みと子どもたちへの思いを聞きました。

野球を始めたのは小学1年生の時。野球部だった兄についていったのがきっかけでした。高校野球を引退した夏、テレビで見た「都市対抗野球※1」の決勝のレベルの高さに、「アマチュア最高峰の舞台で勝負したい」と思いました。目指すべきは社会人野球で、仕事をして給料をいただきながら野球ができる環境がベストだと考え、縁あって沖縄電力に入社。今年で17年目を迎えます。

午前中はデスクワーク、午後は野球に打ち込む毎日です。シーズンの流れは毎年ほぼ同じで、遠征の予定も事前に共有されるので、仕事は逆算して進めます。周囲が野球をしやすい環境をつくってくれているからこそ、報・連・相と、野球部全体で感謝を言葉にすることを大切にしています。

17年続けて一番の財産は、人との出会いです。さまざまな方に刺激をもらい、県外にも多くの知人ができました。若い頃は両立が大変でしたが、それ以上に得るものが大きかったと実感しています。足が速いわけでも、抜きん出た武器があるわけでもない私が続けられたのは、監督やコーチに今何を求められているのかを、都度自分で考えてきたから。それは職場でも同じで、今すべきことを臨機応変に判断できるところが、私の強みだと思っています。

自分で考えて動いてきたから、今がある。だからこそ子どもたちには、まず動いてほしいんです。きっかけは必ずどこかに転がっていて、私が兄についていって野球に出会ったように、動けば動くほど見つかります。知らないことが、一番もったいないですから。

※1／各都市の代表として地域の誇りを胸に日本一を争う社会人野球で最も大きな大会。いわば社会人野球の甲子園。



都市対抗野球10年連続出場選手として東京ドームで表彰される田場選手

私の宝物



都市対抗野球に10年連続出場という節目で打ったホームランのボール

これが好き！

野球 × 会社員

これが好き！

闘牛×高校生

生まれた時から牛と一緒。夢は看護師、そしてチャンピオン

山城（やましろ）　純奈（じゅんな）さん

うるま市の高校に通う山城純奈さんは、毎日欠かさず牛舎へ通う闘牛士。勉強と牛の世話を両立しながら、看護師と牛のチャンピオンを目指す日々を聞きました。

私の宝物



私の牛のダイヤ。中学の卒業式も一緒だったよ。

牛とは、生まれた時から一緒です。父が闘牛を飼育していて、親戚も牛舎を持っていました。牛舎に通ううちに自分の牛が欲しくなり、中学生の頃に父に伝えると、「牛舎の手入れもやってくれるなら」と許してくれました。そして翌年、何の相談もなくサプライズでプレゼントされたんです。今は、高校から帰ると着替えて、そのまま牛舎へ直行します。牛を外に出して掃除をし、父が草刈りに行く間は、牛の散歩や手入れをします。これが毎日のルーティンです。

勉強も手を抜きません。中2で英検準2級に合格し、中3の通知表はほとんど5でした。高校生の今、テスト期間中は、牛の世話を終えて帰る夜9時から1時まで、牛舎の監視カメラをスマホで見ながら勉強し、朝4時に起きます。家族に勉強しなさいと言われたことは一度もなく、全部自分で決めてきました。私にとって牛は家族であり、彼氏のような旦那さんのような、かけがえのない存在。とにかくかわいいんです。学校が嫌な日も「今日は牛に会えるから頑張ろう」と思えて、気持ちの面で本当に助けられました。だから、辛いことを抱える同世代の皆さんには、自分ができる範囲で楽しみを作ることをおすすめしたい。ドラマやSNSを見て何となく「いいな」と憧れたものが、いつか目標になるかもしれないから。将来の夢は看護師です。英語も好きなので、基地の中の看護師として働ければ、規則的に休みがとれて牛の世話と両立できると思ったんです。闘牛士としては、牛がチャンピオンになるまで頑張りたい。この夢は、たぶん一生続きます。

これが好き！

エイサー × 消防官

受け継ぐエイサー、守る命。地元への恩返しの二刀流

長濱（ながはま） 光希（みつき）さん

平敷屋青年会の副会長を務めながら、消防官として働く長濱光希さん。今年で青年会は最後の年。エイサーの伝統と仕事への思いを聞きました。

平敷屋青年会のエイサーは県内で一番長い歴史があると言われており、「かっこいいエイサーをしたい」という思いよりも、まず「伝統の継承」が大きなテーマ。人数が減るなかでも、どうにか繋ごうという気持ちでやっています。青年会は16歳から25歳までの10年間しか活動できず、私は今年が最後の年です。

消防官を目指したのは、子どもの頃に「かっこいい」と憧れたのが始まりです。小中学校で職場体験に行き、高校、公務員の専門学校を経て、消防官になりました。

非番や休みの日は青年会のエイサー練習に当て、盆前の2か月ほどは仕事とエイサーであっという間に1週間が終わります。体力的に厳しいこともありますが、それでも続けられるのは元来の負けず嫌いの性格に加え、「やらせていただいている」という気持ちが強いから。消防の仕事はそもそも市民の皆様の税金で成り立っていますし、エイサーも地域の方々の応援あってこそ。この二つを組み合わせて、少しでも地元うるま市の役に立ちたいと思っています。また、エイサーで鍛えられた目上の方への態度や、未経験の領域にも飛び込む勇気は、消防でも生きています。

今、青年会として学校にエイサーを教えに行くことがあり、憧れを持ってくれる子も多くいます。そんな彼らに伝えたいことは、この年齢でしかできないことに勇気を出して飛び込んでみることの大切さです。そして、ぜひ地元も大切にしてほしい。例え離れたとしても、折に触れて戻ってくる大事な場所です。だからこそ、地域への恩返しも忘れないでほしいですね。

私の宝物



青年会の平敷屋区内清掃で伐採した黒木を使って、自分で削って作ったバチ

僕は小さい頃から運動が大好きで、車いすテニスに打ち込んできました。具志川商業高校に進学してからは野球部のマネージャーとして、分析などを担当しました。ベンチ入りメンバーとして甲子園に出場できたことは本当にいい思い出です。県外への大学進学を機に野球とは離れましたが、帰沖を機に何かスポーツをしたいと、車いすラグビーを始めました。以来「沖縄ハリケーンズ」というチームに所属して本格的に打ち込んでいます。

一方で、スポーツだけでなく社会人経験も積んで視野を広げたいと思い、ラグビーを続けられる週3日勤務を探して、今の仕事に出会いました。デスクワークが中心で福祉に関わることも多く、仕事を通じて「自分って今までこんなに支えられてたんだ」と改めて気づかされます。遠征試合と重なると体力的に大変なときもありますが、ラグビーという激しい競技でメンタルが鍛えられたおかげか、また職場の方々の応援もあり、何とか乗り越えられています。

今では周りに支えられながらラグビーと仕事を続けられていますが、中学の頃の僕は「なんで歩けないんだろう」と障害に悩み、将来に悲観的でした。でも、障害はどうしようもないものだから「うまく付き合っていくしかない」と、少しずつ受け入れられるようになりました。時間が解決してくれたんです。だから、将来に悩んでいる子たちには、焦らなくていいよ、と伝えたい。スポーツも勉強も、焦るとかえって崩れてしまうから、ゆっくり、自分のペースで。時間はきっと味方になってくれるはずです。



焦らなくていい。時間は味方になってくれる

これが好き！
ラグビー
×
事務職

山城 来（やましろ らい）さん

愛知県で開催されたアジアパラ競技大会の車いすラグビー日本代表であり、沖縄市役所 ちゅいしぃじぃ課で働く山城来さん、その二刀流の日々と、子どもたちへの思いを紹介します。

私の宝物

野球少年だった頃に、元阪神の外国人選手、ランディ・メッセンジャーからもらったグローブ



これが好き！

音楽 × 沖縄そば屋

好きを重ねてつながった、島唄×そばの道

神谷（かみや） 千尋（ちひろ）さん

津堅島育ちの歌手・神谷千尋さんが、家族で「すば家ゆーばる麺方」を開いて1年。歌とそばの二刀流の日々と、「好き」を重ねてたどり着いた道のりを聞きました。

津堅島で生まれ育ちました。家族が営む島の民宿・神谷荘では、沖縄そばを出したり、家族で民謡ショーを開いたり。初舞台は3歳です。ただ当時、同世代の中でも民謡は「古い」というイメージが強く歌う恥ずかしさもあり、むしろファッションに興味がありました。そんな時にレコード会社の社長から「あなたの歌を世界中に届けませんか」と声をかけていただき、歌の世界へ。そして昨年7月、津堅島で愛されたそばの味を本島の人にも広めたいと、家族で「ゆーばる麺方」を開きました。営業後は片付けの合間に、家族で歌ったり踊ったり。それがリフレッシュにもなっています。

この生活で大変なのが気持ちの切り替えです。土日は店が終わるとすぐステージに向かい、自分の世界を作って表現しなければいけません。子育てもありますし、今が一番の駆け足です。とはいえ利点もあって、舞台で歌詞が飛んでもアドリブで乗り切る経験が、接客での臨機応変な対応に生かせています。家族なので阿吽の呼吸で通じ合えるのも強みです。

歌の道に進んでも、ファッションへの思いは消えませんでした。琉装ではなく、好きな服で好きな島唄を歌いました。反対意見があっても「私は私」と衣装を自分で決めてきたことで、夢だったファッションも歌に生かせました。

島唄もお店もファッションも、はっきり描いた夢ではなく、「好き」や「得意」の積み重ねでした。それらが自然につながって、今の私があります。だから将来に不安を抱く若い方も、「何が好きかな」から始めてみては？と伝えたい。「これ好きかも」を重ねるうちに、たどり着くものがきっとあります。

私の宝物



「ゆーばる麺方」の沖縄そば。豚、鶏、昆布、カツオの旨味が溶け合うスープが自慢

「将来の夢」を無理にひとつに絞り込まなくても大丈夫！

成長するにつれて興味が変わり、知らなかった世界に出会い、やりたいことが変わっていくのは、とても自然なこと。子どもの頃に描いた夢は、絶対にたどり着かなければならない「ゴール」ではありません。思い描いた夢が途切れようとも、そこから、新しい道も広がり、夢の形が変わろうとも何度も迷って、軌道修正を繰り返しながら、自分らしい生き方を見つけていけばいい。まずは、どんな仕事があるかを知ることが大切です。

うるま市では、未来を考える学びを応援しています。

うるま市では、キャリア教育の一環としてまちで働く大人の話を聞いたり、いろいろな仕事を知ったり、実際に体験してみたり…。地域の人たちとの出会いや学びを通して、子どもたちが自分らしい生き方を見つけていくことを応援しています。学校で学ぶことも、好きなことに夢中になることも、ぜんぶ未来の自分につながっています。

01 しる

自分の強みや弱み
関心事や価値観を知る



02 であう

多様な職業やロールモデル
色々な情報と出会う



03 やってみる

体験は、やりがいや気づき
新たな発見につながる



04 みつける

自分の強みや得意を
仕事につなげてみる



05 また考える

夢が変わっても大丈夫
未来は何度でも描ける





家庭でできるキャリア教育のポイント

キャリア教育は学校だけで行うものではありません。家庭でも子どもの未来を育むためにできることがあります。社会には多種多様な職業があり、それぞれがどんな役割を果たしているのかを知ることは、進路や将来を考える大きなヒントになります。もうひとつ大切なのが「自分を理解すること」です。子どもたちは、まだ自分の得意なことや可能性に気付けていないことが多いものです。だからこそ、子どものことをよく知り一番近くで見守っている存在が、客観的な視点で「あなたは〇〇が得意だね」「こんな工夫ができるなんてすごいね」と、その強みを具体的に伝えてあげることは重要です。そして、その強みを活かせる仕事を一緒に考えたり、具体的なイメージを共有したりすることで、夢や目標がより明確になり、子どもは自分の未来に自信が持てるようになります。日々の会話や小さな経験を通して、子どもの可能性を広げ、応援していきたいですね。

（文／キャリアコンサルタント）

うるま日記

今月のうるまのできごと。
各インスタグラムでもチェック！



9/6 「うるま市消防本部救急フェア2026」
@イオン具志川ショッピングセンターおよび
サンエー石川シティ

「救急の日」に合わせ、救急業務への理解を深めるため「うるま市消防本部救急フェア2026」を市内2会場で開催しました。台風の影響で車両展示等は中止となりましたが、屋内での応急手当体験やパネル展示、健康相談には多くの市民が参加し、盛況のうちに目的を達成しました。



9/16 秋の全国交通安全運動うるま地区出発式 ハイサイ探偵団 団長ひっちゃん1日署長委嘱式

ハイサイ探偵団の団長ひっちゃんが一日警察署長に就任！秋の全国交通安全運動出発式に参加し、地域の皆さんへ交通ルールの遵守や思いやりのある運転を呼びかけ、交通安全の大切さを発信しました。



9/17 第61次 沖縄豆記者団参加 教育長へ報告 あげな小 長堂天珂さん 将来は政治の道へ

沖縄県豆記者団（県内小中学生）の一員として、高市総理、黄川田沖縄担当大臣を表敬訪問した経験を教育長へ報告しました。長堂さんは「秋篠宮妃佳子さまや高市総理との対面で、うるま市をいっぱいアピールしました。今回の経験をいかし、将来は政治の道へ進みたい」と語りました。



10/8 市議会議員30名が決定! うるま市議会議員選挙 当選証書付与式

「令和8年10月4日執行うるま市議会議員選挙」の当選証書付与式が行われました。投票率は43.77％で前回から5.37ポイント下回る結果に。30名の市議会議員一覧はホームページに掲載します。また令和９年1月号の本紙で、年代別の投票状況をお知らせする予定です。



9/25 天願フェニックス 38年ぶりに沖縄の頂点! 王貞治杯で九州の頂点へ挑む！

第155回県学童軟式野球大会（おきでん旗）で、天願フェニックスが38年ぶり2度目の優勝。この結果、11月に福岡で開催される「王貞治杯九州学童野球大会」へ県代表として派遣されます。主将の久田友翔は「九州大会でも良い結果が残せるよう頑張りたい」と抱負を語りました。

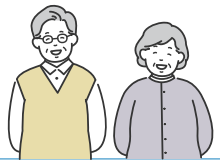


9/30 『支えあう 住みよい社会 地域から』 新たな民生委員・児童委員が決まる

民生委員・児童委員として新たに、写真左から島袋ヒロ子氏（田場）、豊里真紀子氏（田場）、メインズ昌氏（江洲）、根川夏枝氏（山城）、眞境名せつ子氏（赤道）が9月１日付で厚生労働大臣の委嘱を受けました。地域の身近な相談相手として、支援への橋渡しの役割を担います。

年金だより

11月30日は「年金の日」です！



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毎年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、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」では、パソコンやスマートフォンからいつでもご自身の年金記録を確認できるほか、ご自身の年金記録からさまざまな条件を設定した上で、年金見込額の試算をすることもできます。

また、**持ち主不明記録検索**では、現在持ち主が分からなくなっている年金記録を「ねんきんネット」上で検索できます。





持ち主不明記録検索とは・・・

「ねんきんネット」の持ち主不明記録検索機能から、過去のご自身（またはご家族）の年金記録を見つけることで年金が増える可能性があります。一致する記録がある方は年金事務所へ相談を。

氏名、生年月日、性別のみで検索可能！



事例①　年金が増えた額 約1万円（年額）



旧姓で検索したところ、該当する記録がありました。

結婚前の旧姓で記録が見つかった

事例②　年金が増えた額 約4万円（年額）



亡くなった母の名前を検索したところ、該当する記録がありました。

亡くなった親の記録が見つかった（注）

（注）ご本人の死亡当時に生活を共にしていたご遺族が、未払い分の年金を受け取りました。

こんな方はぜひ確認を！

- 転職が多い
- 姓（名字）が変わったことがある
- 名前の読み方がいくつかある

ねんきんネットの「持ち主不明記録検索」で年金記録をご確認ください！

マイナンバーカードをお持ちの方

①マイナポータルへログイン（ナイバンバーカード受取時に設定した4桁のパスワードをご準備ください）
②マイナポータルからねんきんネットにログイン
　※はじめてねんきんネットを利用する方は、「ねんきんネットとの連携」の「連携をはじめる」を押す
③ねんきんネット画面をスクロールし「持ち主不明記録検索」で検索条件を入力
④入力内容に一致する記録があるか確認
⑤一致する記録がある場合は年金事務所へ相談

マイナンバーカードをお持ちでない方

ユーザIDの発行を申込むことでねんきんネットのご利用が可能です。（専用番号0570-058-555）

問　市民課　国民年金係　☎973-5498

11.14 WORLD DIABETES DAY

糖尿病のこと、あなたはどれくらい知っていますか？

「糖尿病」から世界共通語の「Diabetes（ダイアベティス）」へ

毎年11月14日は、世界糖尿病デー「World Diabetes Day」です。
「糖尿病ってどんな病気？」まずは、自分や家族の健康について知ることから、はじめましょう。

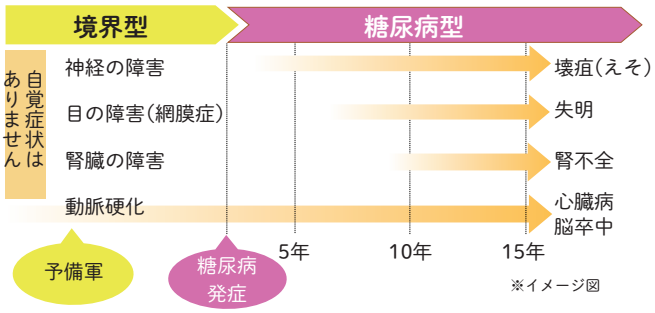
糖尿病ってどんな病気？

☑糖尿病とは、血糖値を下げる働きをもつホルモン(インスリン)が十分に作用しなくなることで高血糖状態が続き、全身の血管を傷つけてしまう病気です。
☑動脈硬化が進み、合併症を引き起こしやすくなります。
☑糖尿病は、血液(血糖値、HbA1c)や尿(尿糖)を調べることで診断されます。

糖尿病の判定区分	正常		予備軍	糖尿病
	正常型	正常高値	境界型	糖尿病型
空腹時血糖値(mg/dl)	～99	100～109	110～125	126～
HbA1c(%)	～5.5	5.6～5.9	6.0～6.4	6.5～

(参考：糖尿病治療ガイド2024)

血糖値が高い状態を放置するほど危険が高まります！



糖尿病は自覚症状がないまま発症・進行し、症状が出た時には大きな病気につながることがあります。
糖尿病は早めに診断され、早めに治療を開始し、血糖をコントロールすることで、合併症を予防できると考えられています！まずは、健康診断や病院で検査をして、ご自身の血糖値とHbA1c、尿糖を確認しましょう。

糖尿病の主な3大合併症 しめじ



しんけいの障害【糖尿病性神経障害】
末端の神経に異常が生じ、手足のしびれなどが起こる。進行すると壊疽(えそ)を起こし、足の指や足を切断しなければいけなくなるケースもあります。

めの障害【糖尿病網膜症】
網膜の血管が傷み、視力低下や出血などがあり、失明することもあります。

じんぞうの障害【糖尿病性腎症】
腎臓の血管が傷み、ひどくなると腎不全に陥り、人工透析が必要になることもあります。

自分でできる糖尿病対策

食生活

☑ 腹八分目を目安に、甘いものは控えめにしましょう。
☑ 1日3食バランスよく食べましょう。
☑ 飲みものは、水や甘くないお茶にしましょう。



運動

☑ 体を動かす習慣を作りましょう。(1日20～30分が目安)
☑ 運動が難しい場合は、ストレッチなどもおすすめです。
☑ 掃除や洗濯などの家事も立派な運動です。

その他

☑ 年に1回は健康診断を受け、自分の状態を知りましょう。
☑ 糖尿病治療中の方は、定期的な通院や内服を続けましょう。
☑ 治療を中断している方は、早めに通院を再開しましょう。

健康診断を受けたい！

①WEB予約
②お電話またはうるま市健康支援課窓口(うるみん3階)☎973-4906

うるま市では、さまざまな取り組みを行っています。

初コラボ！

世界糖尿病デー図書館とコラボ！
11月4日(水)～11月30日(月)
中央図書館に特設コーナーを設置

Instagram
【公式】生活・申請／うるま市

健診結果や食事について相談したい！

健康相談
栄養相談(予約制)
※栄養相談は水曜・午前に実施中

体に良い食事が知りたい！

Cookpad
うるま市健康支援課公式キッチン

問　健康支援課　☎973-3209

道路・公園の維持管理情報受付
専用ダイヤルのご案内(一部エリア対象)

市内の一部エリアにおいて、道路・公園の維持管理手法に"包括的民間委託"を取り入れています。舗装修繕や草刈等の維持管理業務を受託した民間事業者が直接電話受付を行うことで、対応の迅速化が期待されます。









対象エリアの市民の皆様におかれましては、どうぞ**受付専用ダイヤル**をご活用ください。

受付専用ダイヤル ☎979-5181
うるま市道路・公園包括維持管理事務所

受付時間 平日８時半～17時15分
(土・日・祝・年末年始を除く)

詳しくは、うるま市ホームページをご確認ください。

ID:9684

問　維持管理課　維持管理係　☎923-7600



令和8年度 うるま市 在宅医療・介護連携推進事業 地域住民向け講演会

自宅で最期まで自分らしく
～知っておきたい在宅看取りの選択肢と専門家のサポート～

日付 令和8年12月12日(土)
時間 14:00～16:00(開場:13:30)
場所 うるま市役所　東棟3階　大講堂
(うるま市みどり町1-1-1)



入場無料
ご家族でのご参加おススメです！



講師・講演内容

- 下地(しもじ) 世子(せつこ) 氏(訪問看護ステーション青空　所長)
  「在宅看取りの段階・流れ／訪問看護師の役割」
- 島袋(しまぶくろ) 美希(みき) 氏(イーズC&S　主任介護支援専門員)
  「在宅サービスを活用する事で看取りが可能になる／ACP／よくある相談」
- 山城(やましろ) より子(よりこ) 氏(うるま市地域包括支援センター具志川みなみ センター長)
  「地域包括支援センターの紹介」



主催・申込み方法

うるま市介護長寿課 地域支援係
TEL:973-5112
FAX:982-6041
メール:kaigo-shien@city.uruma.lg.jp

インターネット、電話、FAX、メールよりお申込みいただけます！
申込み期間
11/1(日)～12/4(金)
申込みフォーム▶

エンディングノート
無料配布あります



問　うるま市介護長寿課　地域支援係 ☎973-5112

FC RYUKYU OKINAWA
明治安田 J.LEAGUE

Jリーグの試合に 無料招待

うるま市に在住/在勤/在学の方、先着 500 名



在住も在勤も在学も！

うるま市 HOME TOWN DAY 無料招待

FC琉球OKINAWA VS 高知ユナイテッドSC

11.15 [SUN] 16:00 KICK OFF

対象席種

バック自由席(当日券価格2,500円)

他の席種については公式ホームページからご確認ください▶



招待枚数

先着500枚 (1人1枚まで)

※お子様の分をお申込みの場合はなるべくお子様のJリーグIDを作成いただきお申し込みください。Jリーグ IDが作成できない場合は保護者の方のJリーグIDでお子様のお名前を入力いただき、お申し込みください。同じJリーグIDで複数回お申込み可能です。

申込期限

2026年11月14日 (土) 17:00まで

試合会場

沖縄県総合運動公園陸上競技場 〒904-2173 沖縄市比屋根5-3-1

申込方法

右記QRコードから
アクセスしてお申込ください



店頭チケット販売もございます

取り扱い店舗

■うるマルシェ／デパートリウボウ
取り扱い券種：スタンド椅子指定席/スタンド椅子自由席/立見席

■石川地域活性化センター 舞天館
取り扱い券種：スタンド椅子自由席/立見席 ※指定席取り扱いなし

※営業時間や取り扱い券種の詳細はHPで確認ください。
※数量達し次第終了となります。

チケット料金(1日券・税込)

スタンド椅子自由席/Arena Seat(Open Seating)……¥12,000
立見席/Standing Area……¥5,000
車椅子席(付添1名付き)/Wheelchair Seat(w/1companion)…¥13,000

【注意事項】※すべての座席には座布団はございません。※自由席、立見席は、座席指定や観覧方角エリアの指定はございません。※自由席・立見席ともに3歳以下無料(膝上観戦可)。ただし自由席で席が必要な場合は有料です。※立見席のチケットでは自由席エリアには入れません。※お一人様による複数名分の座席確保(レジャーシートや椅子等を含む)は固くお断りいたします。自由席につき、ご本人様分以外の座席確保はご遠慮ください。過度な座席の確保を発見した場合は、スタッフよりお声がけ・移動をお願いすることがあります。※車いす席の付添は1枚につき1名様までとなります。※車いす席をご利用の方は、チケットご購入前にFANYチケット予約専用ダイヤル[TEL] 0570(041) 356(10時～18時／年中無休)までお問合せください。【その他ご連絡】※アルコールの持ち込み禁止です。持ち込みを発見した場合回収させていただきます。

券売

FANYチケット
【電話番号】0570(041)356
(10時～18時／年中無休)
【URL】https://r.ticket.fany.lol/ozumouruma

チケットぴあ 【Pコード】867-632

ローチケ 【Lコード】86646

興行内容

開場 公開稽古
序二段・三段目・幕下取組
相撲甚句 初切 櫓太鼓打分 髪結実演
横綱綱締実演 幕内・横綱土俵入り
幕内取組 弓取式
打ち出し(終了)

※各日程の開場時間は異なります(12月19日は12時開場・12月20日は9時開場)
※一部変更になる場合がございますのでご了承ください

公演詳細はこちら

For overseas guests, please visit our website for tour details and ticket information.

まんま うるま

主催 大相撲うるま場所実行委員会、吉本興業株式会社、株式会社LIVE FORWARD

後援 うるま市、うるま市大相撲沖縄場所誘致・プロモーション実行委員会、うるま市相撲連盟、うるま市観光物産協会、うるま市商工組合連合会、うるま市青年連合会、みほそあきない組合、うるま市石川地区社交飲食業組合、ワイドー ai 株式会社、うるま市沖縄そば連合会、うるま市守りのカレープロジェクト実行委員会

協力 沖縄市、琉球ゴールデンキングス、沖縄アリーナ株式会社

お問い合わせ 大相撲うるま場所実行委員会事務局、株式会社LIVE FORWARD 東京都新宿区新宿5-18-21【メール】sumo_uneijimukyoku@yoshimoto.co.jp

協賛募集 本巡業のご協賛をご検討の企業・団体・個人様はお気軽にお問い合わせください　協賛専用窓口：080-1485-3264

新百歳の長寿を祝う



市では、9月1日時点で、59名（男性8名、女性51名）の方が新百歳を迎えられました。多年にわたり社会に貢献してきた方の長寿を祝うため、9月12日に中村市長が慶祝訪問を行いました。

今回訪問したのは、昆布ご出身の仲西（なかにし）シゲ（しげ）さんのお宅。
若い頃は農業に勤しみ、兄妹と共に一生懸命に働いてこられました。大変な作業もシゲさんにとっては“ストレス発散”であり、楽しみながら仕事に励んでいたとのこと。20代で同じ昆布ご出身のご主人とご結婚をされ、3男5女、計8名もの子宝に恵まれ、現在は孫13名、ひ孫19名と４世代仲睦まじく過ごされています。

シゲさんの長生きの秘訣は、“歌うこと”。そして、何事も“楽しみながら”取り組むこと。老人会に積極的に参加し、地域の仲間とカラオケを楽しまれています。訪問時にも、元気いっぱいに素敵な歌声を披露してくれました。


記念品贈呈に満面の笑みを浮かべるシゲさん


沖縄民謡を披露するシゲさん

うるま市長寿者 トップ16（R8.9.1時点）

	氏名	行政区	年齢	性別
1	浦添　ハル	伊計	109	女
2	非公表	昆布	108	女
3	平良　政子	江洲	106	女
4	上原　春子	具志川	106	女
5	比嘉　文子	具志川	106	女
6	宮城　シズ	川崎	105	女
7	安慶名　ミツ	田場	105	女
8	神田　好子	江洲	105	女
9	又吉　文子	宮里	105	女
10	非公表	川崎	105	女
11	吉川　マツ子	具志川	104	女
12	非公表	曙	104	女
13	松堂　トヨ	平安名	104	女
14	石川　靜	旭	104	女
15	玉榮　英子	南風原	104	女
16	安座間　初子	上平良川	104	女

※「非公表」:個人の意向により公表を控えております。

問　うるま市介護長寿課　高齢者福祉係　☎973-3208

11月30日は「人生会議の日」

～大切な人と話していますか？これからの自分らしい暮らしと人生会議～

ACP 人生会議

「人生会議」という言葉を知っていますか？

これは、もしもの時に備えて自分が望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療・介護関係者と話し合い、共有する取り組みのことです（専門用語では「ACP：アドバンス・ケア・プランニング」と呼びます。命の危機が迫ったとき、約７割の人が自分の意思を伝えられなくなると言われています。元気な「今」だからこそ、あなたが大切にしたい価値観や希望について、身近な人と一歩踏み込んだ話をしてみませんか？



今日からできる！人生会議の4ステップ

①考える　自分が大切にしたい暮らしや、受けたい医療を想像する
②選ぶ　自分の代わりに意思を伝えてくれる人（家族など）を決める
③話し合う　その人と、自分の希望や思いを繰り返し共有する
④残す　話し合った内容をノートなどに書き留める
※気持ちは変わっても構いません。何度でも話し合い、書き直しましょう。



うるま市役所東棟2階介護長寿課でエンディングノート、終活べんり帳を受け取る事ができます。





厚生労働省
漫画・動画で見る
「人生会議について」

問　うるま市介護長寿課　地域支援係　☎973-5112

くらしの情報

市民の皆様へのお知らせ

～脳梗塞は「時間との勝負」！ FAST（ファスト）で見分けるSOS

問 警防課　☎975-2006

脳梗塞は脳の血管が詰まり、栄養や酸素が届かなくなる病気です。発症から治療開始までの時間が早いほど、後遺症を軽減できる可能性が高まります。

これでチェック！脳梗塞のサイン「FAST」脳梗塞の代表的な症状を覚えるための合言葉です。



発症した（疑わしい）ときの応急手当と対応。

突然、家族や周りの人が倒れたり、FASTのサインが出たりしたときの「正しい対応」です。

①すぐに119番通報をする「迷ったら救急車」を呼びましょう。「発症した時刻（最後に元気だった時刻）」をメモして隊員に伝えてください。

②無理に動かさず、ラクな姿勢にする。

③水や薬は飲ませない！のどの筋肉が麻痺している場合があり、水や薬を飲むと誤嚥（ごえん）して窒息や肺炎の原因になります。

④意識がない・呼吸がない場合、ただちに胸骨圧迫を開始し、近くにあるＡＥＤを手配してください。

令和9・10年度 入札参加資格審査申請の受付及びシステム導入のお知らせ

二次元バーコード

申 契約検査課　☎923-7605

令和9・10年度における、本市が発注する下記対象業種の入札への参加希望者の入札参加資格審査申請を次のとおり受付します。なお、今年度より申請者の利便性向上および作業負担軽減のため、オンラインで手続きが完結する「競争参加資格申請受付システム」を導入します。

■申請概要

●対象業種　①建設工事②建設コンサル③物品・役務

●受付期間　12月1日(火)～12月25日(金)

●申請方法　本市ホームページ内の「競争参加資格申請受付システム」から電子申請

■システム導入による変更点

本システムの導入により、次回更新時や登録内容の変更届提出時に前回の登録情報を引き継ぎ、修正箇所のみで手続きが行えるようになります。今後のスケジュールや必要書類などの詳細は、市の公式ホームページをご確認ください。

宝くじの助成金で自治会の備品を整備しました

問 市民協働政策課　☎973-5487

(一財)自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業で、天願区・栄野比区・宮里・前原・南栄区・城北区・南風原区・与那城西原の8自治会に各種備品を整備しました。整備された備品は、自治会活動や地域行事等に活用されます。



固定資産税納付証明書廃止のお知らせ

申 納税課　☎973-1099

本市では令和8年度中に、地方公共団体情報システムの標準化に関する法律に基づいて、業務システムが切り替わる予定となっています。当該システムへの切り替えにより、今年度より次の証明書および通知書が廃止となりますので、お知らせします。

●廃止となる証明書等(現年度分および過去年度分)

①固定資産税納付証明書

②固定資産税納付状況通知書（確定申告用）

（①②の内容：1月1日～12月31日の間に納付した固定資産税の年間納付額を記載）

●今後の納付確認について　領収書や通帳記帳、納税証明書にて納付確認をお願いします。

うるま市の人口

令和8年10月1日現在		前月比
人口	127,817人	137
男	64,073人	85
女	63,744人	52
世帯数	60,340世帯	95

消防活動状況

令和8年9月		累計
救急出動件数	768件	6622件
搬送人員	620人	5557人
火災件数	4件	32件

令和８年 秋の火災予防運動

申 予防課　☎975-2119

全国統一防火標語「火の確認 いい日を支える いい習慣」

秋の火災予防運動が11月9日(月)から15日(日)までの一週間、全国一斉に実施されます。

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、毎年この時期に実施しています。



充電式電池に関する注意喚起

近年、リチウムイオン蓄電池等の火災が増加しています。火災の予防に当たっては、PSEマーク等が付された製品を購入しましょう。また、強い衝撃が加わると発煙・発火のおそれがあり大変危険ですので、電池の膨張などの異常があれば使用を中止し、取扱説明書に従い適切な対応をお願いします。

国保加入者健康づくり教室・体験会



対　象　①19歳～74歳のうるま市国保加入者
②令和8年度特定健診受診者または受診予定者
①～②の条件を満たす者

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

申込先　健康支援課　☎973-4960

足から整える健康づくり体験会

「第二の心臓」といわれる足を整えて、元気な毎日を始めませんか？

●日時　12/11(金)・12/18(金)　金曜10:00～12:00
●場所　うるみん1階スタジオ　●定員　20名
●持ち物　タオル、飲み物、青竹(無料レンタルあり)
●申込期間　11/10(火)～12/4(金)
※運動制限のない方が対象です。

二次元バーコード

からだを整えるピラティス体験会

呼吸に合わせてゆっくり身体を動かし、姿勢や身体のバランスを整えます。

●日時　12/13(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(無料レンタルあり)
●申込期間　受付中～12/8(火)
※運動制限のない方が対象です。

二次元バーコード

男の料理教室



料理初心者の男性でも安心！手軽に自炊を始めたい・料理のレパートリーを増やしたい・男性だけで気軽に参加したい方におススメです。

●日時　12/26(土)　10:00～13:00
●場所　うるみん3階調理室　●定員　16名
●持ち物　エプロン、三角巾、飲み物
●申込期間　受付中～12/18(金)

二次元バーコード

年に1回、カラダの成績表をチェック！

去年と今年、あなたのカラダはどう変わった？
血圧・血糖・脂質など、見た目だけではわからない変化を特定健診で確認できます。

運動の成果を「感覚」だけでなく「数値」でも確認！

集団健診のご予約は　こちらの二次元バーコードから簡単に予約いただけます。

二次元バーコード





くらしの情報

市民の皆様へのお知らせ

令和8年度 保育サポーター養成講座(後期)受講生募集！！

申 うるま市ファミリーサポートセンター
☎070-5699-6733　FAX：098-974-9378

あなたの優しさで子どもたちを笑顔にしませんか？
●日時　①12/8(火)　②12/16(水)　③12/23(水)
④1/8(金)　⑤1/13(水)　⑥1/29(金)
10:00～17:00　※③は9:30～
●場所　うるま市健康福祉センターうるみん　3階
●対象　①20歳以上でうるま市在住の方　②講習会全日程受講可能な方　③受講終了後活動(自宅や依頼者宅で子どもの世話)をして頂ける方
●定員　20名
●資料代　1,000円　※写真(縦3㎝×横2.5㎝)2枚：援助会員登録の際に必要となります。
●受付開始　10/13(火)～　※定員に達し次第締切

認知症の人と家族のピアサポートよりそい

二次元バーコード

問 新里　☎090-1367-4310

認知症のこと、ひとりで悩まないで。同じ状況の人同士語りあい、心の内を共有する時間を一緒に過ごしませんか？(沖縄県認知症希望大使も参加します)
●開催日　毎月第2・第4(水)
●場所　第2(水)：うるま市字西原35
第4(水)：うるま市健康福祉センターうるみん2階デイサービス室　(※場所変更になる場合もあり、事前にお問合わせください。)
●時間　10:00～12:00
●参加費　無料(お気軽にお越しください)
●協力　公益社団法人 認知症の人と家族の会 沖縄県支部
●お問合せ　お電話または、二次元バーコード(LINE)より、当日申込可

第2回うるま市エコドライブ・安全運転コンテストのご案内



日々の暮らしの安全を守る『交通安全』と、持続可能な未来を創る『脱炭素』を軸とし、より豊かで安心できる社会づくりを目的としたコンテストを開催します！

【コンテスト概要】

●申請期間 10月1日(木)～11月30日(月)　●開催期間 12月1日(火)～12月31日(木)　●参加人数 定員200名
※貸出している専用タグと「visual　Drive」アプリを連動させて、走行技術等を測定します。お申込後に専用タグの受取をよろしくお願いします。

【エントリー条件】

①市内在住・在勤の個人または市内に所在する法人・団体および中城湾工業団地に勤務する方
②自動車免許所有およびスマートフォン(スペック条件あり)を持っている方
③イベントで使用する四輪車両を限定できる方(個人・法人所有不問)
④個人参加または複数名のチーム参加(個人・法人不問)

【コンテスト内容】

①チーム(団体)・個人で対抗戦を行います。チーム(団体)の場合はメンバーの平均スコアで競います。
チームについては、2名～5名でのエントリーとなります。
②チーム平均または個人で走行回数25回以上または走行距離150km以上が表彰に必要な条件となります。
③走行距離によるスコアの変動はありません。
④スコア算出(減点)項目　・速度制限の超過
・急ブレーキや急アクセル　・コーナリングでの急ハンドル　・運転中のスマートフォン使用

詳細は市HPへ





令和8年度熊本地震災害義援金の寄付について

問 総務課　☎973-0606

令和8年7月29日に発生した、熊本地方を震源とする最大震度7の地震により、熊本県を中心に大きな被害が出ています。犠牲になられた方へ哀悼の意を表するとともに、被害を受けられた方へ心よりお見舞い申し上げます。うるま市では、今回の地震によって甚大な被害を受けた熊本県の一日も早い復旧・復興を願い、職員派遣を行うとともに熊本県へ500万円の義援金を寄附しております。被害を受けられた方が一日も早く平穏な生活を取り戻せるよう、心よりお祈り申し上げます。

生活のしづらさなどに関する調査（全国在宅障害児・者等実態調査）実施のお知らせ

申 障がい福祉課　☎973-5452

このたび、厚生労働省では「生活のしづらさなどに関する調査（全国在宅障害児・者等実態調査）」を実施することになりました。この調査は、障害がある方や病気やけがで生活に困っている方を対象にしたもので、障害のある人たち等を支援する仕組みを改善するための基礎資料を得るために、全国で行うものです。調査は、11月1日時点で行われます。調査員が11月中旬頃に対象地域の皆さんのお宅を訪問し、調査の趣旨の説明、調査対象となるかの確認、調査票を配布します。調査対象地域の皆さまには、事前に通知させていただきますので、ご協力をお願いします。

ご寄附ありがとうございます。

令和8年9月1日～令和8年9月30日

うるま市育英会へ

●知花（ちばな）　信次（しんじ）　様(与那城饒辺) より　2万円の寄附

消防政策課へ

●(故人)読谷山（よみたんざん）　勉（つとむ）ご遺族　様(与那城) より　10万円の寄附

うるま市社会福祉祉協議会へ

●唐澤（からさわ）　雅幸（まさゆき）　様(具志川) より　5,000円の寄附

●小渡材木店（おどざいもくてん）　様(大田) より　10万円の寄附

●具志川なつメロ友の会（ぐしかわともかい）　様(字赤道) より　488,368円の寄附

●有限会社（ゆうげんがいしゃ）　友伸（ゆうしん）　様(与那城饒辺) より　10万円の寄附

●沖縄県パチンコ・スロット協同組合（おきなわけんきょうどうくみあい）　様(浦添市牧港) より　10万円の寄附

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 ・ 5事業者限定！
誰に聞いたらいいか分らない…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　11/19(木)　10時～17時(1組＝1時間)
●場所　うるま市役所 西棟 1階　中会議室
●定員　5組限定　●参加料　無料

第30回（令和８年度　第2回）沖縄県新規就農相談会 ～農業を始めたいあなたを応援します～

問 沖縄県立新規就農相談センター
(公財)沖縄県農業振興公社　☎882-6801

農業法人等による農業体験や研修、就農の相談。農業関係機関が一堂に会し、農業を始めるために必要な情報提供やアドバイス、新規就農した方による体験談の事例発表を行います。

●日時　11/15(日) 12:00~16:00(15:30受付終了)
●場所　西原町中央公民館(西原町字与那城124番地)
●対象　県内で新たに就農を希望する方や農業法人等に就職・研修を希望する方
●参加料　無料　●申込期間　予約不要

「税を考える週間」税理士無料相談会

申 市民税課　☎973-5382

国税庁において租税の意義や役割、税務行政に対する知識と理解を深めていただくため、毎年11月11日から17日を「税を考える週間」としております。その一環として税理士による税の無料相談会を開催します。市民税課にて受付けていますので、お気軽にお問い合わせください。

●日時　11/11(水)　10:00～16:00
(12:00～13:00を除く)　※要予約
●場所　相談室(本庁舎東棟1階)
●対象　税に関することであればどなたでもご相談いただけます。
●定員　24名(1人約20分)　●受講料　無料
●申込期間　11/2(月)～ 11/10(火)

くらしの情報

市民の皆様へのお知らせ

企画展「伊波メンサー ～織りに込められた想い～」

申 問 石川歴史民俗資料館　☎965-3866

市文化財に指定されている伊波メンサー織の歴史や魅力を紹介する展示会を開催します。また、期間中はコースターや名刺入れなどの販売や体験講座を予定しています。

●期間　11/3(火)～ 令和9年2/28(日)
●場所　石川歴史民俗資料館
●開館時間　9:00～17:00(最終入館16:30)
●入館料　無料
●休館日　月曜・公休日の翌日・年末年始(12/29～1/3)

企画展連動講座「伊波メンサー織を体験しよう」

●講師　伊波メンサー織作業所 技能保持者
●日時　12/12(土)
午前の部　① 9:30～10:00　②10:30～11:00
③11:30～12:00
午後の部　④13:30～14:00　⑤14:30～15:00
⑥15:30～16:00
●場所　石川歴史民俗資料館
●対象　中学生以上　●定員　6名(各1名ずつ)
●参加料　無料　●申込方法　電話受付(先着順)
●申込期間　12/1(火)～12/11(金)※定員に達し次第締め切り

精神保健福祉市民講座「災害時にこころを守るために ～災害によるこころの変化を知り、自分と大切な人を支えあうための備え～」

二次元バーコード

申 問 障がい福祉課　☎979-8781

災害時の不安やストレスは、誰にでも起こりうる自然な反応です。本講座では、災害時に生じるこころの変化や回復のプロセスを知り、自分や大切な人を支えるためのヒントを、実際の支援経験をもとにわかりやすくお伝えします。どなたでも参加いただける内容ですので、ぜひお気軽にご参加ください。

●日時　12/8(火)　13:30～15:30(受付:13:00～)
●場所　うるま市役所　東棟3階大講堂(うるま市みどり町1-1-1)
●講師　諸見(もろみ)　秀太(しゅうた)　氏(琉球病院　心理療法士/DPAT隊員・業務調整官)
●対象　市民および関心のある方(手話通訳・要約筆記あり)
●定員　会場60名/Zoom50名(要事前申し込み・先着順)
●受講料　無料
●駐車場　あり(台数に限りがあるため乗り合わせにご協力ください。)
●申込方法　電話もしくは上記二次元バーコードからお申し込みください。
●申込期間　11/1(日)～11/24(火)

【重要】リフト付き福祉バス 運行事業終了のお知らせ

日頃より、本市の障がい福祉行政にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。身体障がい者の皆様の外出を支援してきた福祉バスですが、以下の理由により事業を終了することとなりました。ご利用中の皆様にはご不便をおかけしますが、今後は、代替サービスのご利用をご検討いただく等、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

終了時期	**令和9年3月31日**をもって事業を終了 いたします。

事業終了の主な理由

① **車両の老朽化**　運行開始から14年が経過しバスの安全な継続運行が困難な状況となっているため
② **環境の変化**　移動支援に関する類似の福祉サービスや民間サービスが充実してきたため
③ **支援の見直し**　多くの方が利用しやすいバランスのとれた環境を目指すため

今後の代替サービスのご案内

●**リフト付き福祉タクシー利用料助成事業**
スマートフォンで読取
リフト付き福祉タクシーについて、市公式HPにて、詳しい申請方法や必要書類・申請書を今すぐ確認できます。

●**家族等の運転用のスロープ付き福祉車両の貸し出し(重度障害者移動支援事業)**
スマートフォンで読取
重度障害者移動支援事業・移動支援事業について、市公式HPにて、詳しい申請方法や必要書類・申請書を今すぐ確認できます。

●**福祉ヘルパーが同行する障害福祉サービス(移動支援事業)**
●**公共施設間連絡バス(※乗降時の介助はありません)**
●**公共交通機関の運賃割引など**

問 うるま市障がい福祉課　障がい福祉係
☎979-8781

自衛官等募集のご案内

詳しくは二次元バーコードをご確認ください。

●種目　・一般曹候補生
・2等陸/海/空士(任期制自衛官)
・陸上自衛隊高等工科学校生徒(推薦)
・陸上自衛隊高等工科学校生徒(一般)

二次元バーコード

問 自衛隊沖縄地方協力本部　沖縄募集案内所
☎937-1608

大好評につき、今年も開催決定! 昨年度開催した「はまひが・へんざクエスト」が帰って来る!

二次元バーコード

申 プロモーションうるま(HAMACHŪ)　☎989-4838

島を歩きながら、地域の人や事業者と出会い、島ならではの景色・文化・お店・体験を楽しむことが今回のポイントです！ご家族でもグループでも参加スタイルは自由！はまひが・へんざクエストの後は地域事業者による出展イベントも開催されます。本市島しょ地域の魅力が詰まったイベントです。

●日時　12/19(土)　12:00～15:00(受付11:00～)
●場所　うるま市浜比嘉島地域交流拠点施設 HAMACHŪ(旧浜中学校)
●対象　ご家族、ご友人、グループなど
●定員　先着40組(1組2～4名まで)
●参加料　1組5,500円(税込)
●申込期限　12/12(土)まで

「令和８年度 多重債務者相談強化キャンペーン」相談窓口のお知らせ

問 沖縄総合事務局財務部 多重債務相談　☎866-5070

９月から12月までの間は「多重債務者相談強化キャンペーン」です。借金の返済や債務整理に関するお悩みについて、専門相談員が個別に相談をお受けし、解決に向けたアドバイスを行います。債務整理の方法や手続きへの不安などお気軽にご相談ください。ご本人だけでなく、ご家族からのご相談も可能です(秘密は厳守します)。借金問題は、早めの相談が解決への第一歩です。返済等でお困りの方は、まずはお電話でお気軽にご相談ください。

●日時　平日９時～12時、13時～17時
●場所　沖縄総合事務局(おもろまち)
●対象　多重債務など借金に悩んでいる方やその家族など
●費用　無料

「女性に対する暴力をなくす運動・児童虐待防止月間」のパネル展

問 共生推進室　☎973-8927

国では、毎年11月を「児童虐待防止月間」と定め、同時に11月12日から25日までの2週間「女性に対する暴力をなくす運動」を実施しています。本市では、子どもの人権尊重や児童虐待の混雑、配偶者等からの暴力、性犯罪・性暴力、ストーカー行為、売買春、人身取引、セクシャルハラスメント等の問題に関する取り組みを一層強化するとともに、人権の尊重のための意識啓発や教育の充実を図ることを目的にパネル展を開催します。多くの方の来庁をお待ちしております。

●日時　11/2(月)～11/30(月)
●場所　うるま市役所西棟1階ロビー
●対象　どなたでも　●受講料　無料

「第12回にこにこキッズフェスタ」を開催します！

二次元バーコード

問 障がい福祉課　☎979-8781

市内の障害児通所支援事業を利用するこどもたちが、心を込めて作成した作品やパネル展示をはじめ、元気いっぱいのダンスなどの舞台発表を行います。当日は「あおぞらマーケット」も同時開催。皆さまお誘いあわせの上、ぜひお気軽にお越しください。

●日時　12/5(土) 上記の二次元バーコードから詳細をご確認ください
●場所　石川会館(うるま市石川石崎1-1)
●対象　どなたでも(事前申込不要)　●入場料　無料
●駐車場　石川会館、石川地区港湾(うるま市石川石崎2丁目)　※駐車台数に限りがあります。お乗り合わせや公共交通機関のご利用にご協力をお願いします。

施工管理技士育成確保支援事業

「施工管理技士」の受講料を補助します！

問 うるま市役所 産業政策課 雇用労政係 ☎923-7611

【うるま市民・市内事業者限定 】二次検定合格で受講料が戻ってくる！最大10万円サポート

全7種類の施工管理技士二次検定合格者(または受講料を負担した市内事業者) を対象に、合格前24カ月以内に支払った厚生労働大臣指定講座を1人あたり上限10万円 (合格発表から3カ月以内に申請) 支給するものです。

対象資格・申請条件

●対象資格　・土木施工管理技士　・建築施工管理技士　・管工事施工管理技士
・電気工事施工管理技士　・造園施工管理技士　・建設機械施工管理技士　・電気通信施工管理技士

●申請条件　1. 市内在住者：申請時点でうるま市の住民基本台帳に登録されている方。
2. 資格試験合格者：各種施工管理技士資格試験(二次検定)に合格していること。
3. 指定講座受講者：厚生労働大臣の教育機関で資格試験対策講座を受講した方。



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。
合格発表から3ヶ月以内の申請が必要です。対象となる方はぜひお早めにご確認ください！

二次元バーコード

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。	11/10(火)、17(火)、24日(火)、14:00～16:00 ※予約受付終了 〈12月分予約期間〉 11/1(日)～ 11/22(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	11/26(木) 13:30～16:00	【相談場所】 うるま市よなしろ地域共生センター　2階会議室 【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)	11/5(木) 13:15～16:45 11/18(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	11/18(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	11/17(火) 13:30～16:00 12/8(火) 9:30～12:00	【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	11/20(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)



11月9日(月)からコンビニで「マイナンバー入り住民票」が取得可能に!

11月9日(月)スタート！マイナンバー入りの住民票がコンビニで取れます

これまで市役所窓口でのみ発行していた「マイナンバー(個人番号)が記載された住民票の写し」が、全国のコンビニエンスストア等のマルチコピー機でも取得できるようになります。また、マイナンバー入りの住民票も10円で取得可能です。便利でお得なコンビニ交付サービスをぜひご活用ください！

※取得にはマイナンバーカード及び4桁の暗証番号が必要です。

重要

システム標準化移行に伴うコンビニ交付サービスの一時停止について

国が推進する「地方公共団体情報システム標準化」及びマイナンバー入り住民票対応に伴うシステム切替作業のため、以下の期間、コンビニ交付サービスを一時停止いたします。市民の皆様にはご不便・ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

【コンビニ交付サービス停止期間】

10月26日(月)～11月8日(日) ※11月9日(月)より再開予定です。

【停止するサービス・証明書】

期間中は、コンビニエンスストア等のマルチコピー機での以下の手続き・発行ができません。

●各種証明書の交付
- ・住民票の写し
- ・印鑑登録証明書
- ・戸籍謄本・抄本(全部・個人事項証明書)
- ・戸籍の附票の写し
- ・税証明書(所得証明書・課税証明書)

●本籍地利用登録申請

【停止期間中の証明書取得について】

コンビニ交付停止期間中も、窓口では通常どおり証明書の発行を行っております。
※停止期間中は開庁時間内に窓口をご利用ください。

問　うるま市役所 市民課　☎973-3206



うるま市子育て世帯デジタル給付金

物価高騰の影響を受ける子育て世帯を支援するため、1世帯あたり1万円分の電子マネーを支給します。対象となる世帯によって申請手続きが異なります。



支給額・支給方法

●支給額　対象世帯1世帯につき1万円
●支給方法　電子マネーアプリ「うるまるペイ」
●利用可能期間　令和8年12月1日(火)から令和9年2月28日(日)まで
※期限を過ぎると電子マネーは失効しますのでご注意ください。
●利用可能店舗　うるマルシェ及びホームセンタータバタ石川店(予定)

対象世帯と手続き方法(基準日:令和8年9月1日)

【A】手続きが「不要」な世帯

●対象

基準日時点で市内に住民登録があり、18歳以下(高校生年代以下)の児童がいる世帯

●方法

対象世帯の世帯主へ「支給のお知らせ」を11月末頃郵送します。案内に沿って専用アプリで受給してください。
(申請不要)

【B】手続き(申出書)が「必要」な世帯

●対象　**以下のいずれかに該当し、18歳以下の児童がいる世帯**

1.基準日～令和9年1月31日までに児童が生まれた世帯
2.基準日～令和9年1月31日までにうるま市へ転入した世帯
3.同期間に離婚(または離婚前提の別居)をした世帯
4.児童が市外に住んでいる(別居監護している)世帯

●方法　**こども家庭課の窓口へ「申出書」の提出が必要です。**

申出書様式、必要書類等については市HPをご確認下さい。

詳しくはHPをご確認ください。

問　「うるま市子育て世帯デジタル給付金」専用コールセンター　☎0120-611800
事務委託事業者:TOPPAN株式会社
令和8年11月4日(水)～令和9年2月26日(金) 9:00～17:00(土日祝と12月29日(火)～1月3日(日)除く)

秋のこどもまんなか月間

11月は「秋のこどもまんなか月間」です。子どもや子育てに優しい社会を目指すための取組期間です。
この機会に、こどもや子育てに関わる取組について知ってみませんか？

子育て相談受け付けます



ついイライラして、きつくしかってしまう。

こどもの心身の成長が心配だ･･･

お母さん、お父さん　一人で悩んでいませんか？

子育て相談を受け付けます。
みんなで一緒に考えましょう！

親子のための相談LINE

児童虐待防止推進特設サイト

ヤングケアラーとは

家族の介護や世話、家事を日常的に行っているこどものことをいいます。

＼こんなことが相談できます／

家族や自分のこと　学校や職場の悩み　進学や就職に関する悩み　ケアに関する悩み　将来の悩み

沖縄県ヤングケアラーチャンネル



オレンジリボン・児童虐待推進キャンペーン

児童虐待とは？

身体的虐待
殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせるなど



性的虐待
こどもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にするなど



ネグレクト
家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かないなど



心理的虐待
言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、こどもの目の前で家族に対して暴力をふるう（面前DV）など



【パネル展】

※女性に対する暴力をなくす運動のパネル展と合同開催です！児童虐待防止、ヤングケアラー、子育て相談などに関するパネルの展示
日時：11/2（月）～11/30（月）
場所：うるま市役所本庁舎西棟１階ロビー

各種電話相談

※連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。
【児童相談所全国共通ダイヤル ☎189（いちはやく）】
24時間いつでも！お近くの児童相談所につながります。
【子育て包括支援課　家庭児童相談室 ☎973-5041】
平日（8:30～17:15）
【コザ児童相談所 ☎937-0859】平日（8:30～17:15）
【こども虐待ホットライン ☎886-2900】
平日（17:15～翌朝8:30）、土日祝・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。

こどもの権利　すべてのこどもたちが「幸せ」に「元気」に育つ権利を持っています



生きる権利
●住む場所や食べるものがあること
●病気やケガの治療を受けられること



育つ権利
●勉強や遊び、休んだりできること
●自分らしく育つことができること





参加する権利
●気持ちや意見を伝えられること
●自分のことを決めるときに意見を聞いてもらえること



守られる権利
●いじめ・暴力・嫌なことから守られること

～こどもたちの大切な権利をみんなで知っていきましょう～

問　子育て包括支援課　☎973-5041

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。

市税等は、市民の生活を支え、地域の発展を促進するための重要な自主財源です。市民の皆様には、市税等の納付に関するご理解とご協力をお願い申し上げます。

また、市税等を納期限までに納付されない場合は滞納となり、市の財政に影響するとともに、納期限内に納付していただいている多くの市民の皆様との公平性を保てなくなります。このため、市では滞納処分（差押・捜索・公売）を実施するなど、滞納整理の取り組みに力を入れています。

市税等の種類

- ●市県民税
- ●法人市民税
- ●市たばこ税
- ●国民健康保険税
- ●後期高齢者医療保険料
- ●介護保険料
- ●固定資産税
- ●軽自動車税
- ●入湯税

滞納整理の流れ

❶納税（納付）通知書等発送
納税通知書と納付書（口座振替の場合は納税通知書のみ）を発送します。

▶

❷督促
納期限後20日以内に「督促状」を発送します。

納期限内に納付しなかったら

▶

❸財産調査通知書等発送
預貯金・給与・生命保険・売掛金等の債権や所有している不動産や動産の調査を行います。

それでも納付しなかったら

▶

❹差押・捜索通知書等発送
調査により判明した財産を差し押さえます。さらに自宅等の捜索を実施する場合もあります。

▶

❺配当・換価通知書等発送
差し押さえた預貯金や給与、公売等などで売却して得た代金を市税等に充てます。

【さまざまな納付方法】

①口座振替（推奨）

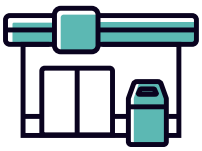
県内金融機関や市庁舎窓口でのお手続きのほか、市のホームページより口座振替の受付ができるWeb口座振替受付サービスを行っています。（※1）

Web口座振替受付サービスが利用できる金融機関は、琉球銀行、沖縄銀行、沖縄海邦銀行、コザ信用金庫、沖縄県農業協同組合、ゆうちょ銀行です。

受付はこちらから→

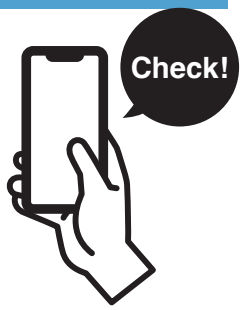
②金融機関・コンビニ

お手持ちの納付書を使って、県内金融機関（琉球銀行、沖縄銀行、沖縄海邦銀行、コザ信用金庫、沖縄県農業協同組合、沖縄県労働金庫、ゆうちょ銀行）やお近くのコンビニ等で納付できます。



③スマートフォン決済アプリ

スマートフォン決済アプリを利用して、自宅でいつでも簡単に納付できます。
（ご利用できる決済アプリは納付書裏面をご確認ください。）



④eLお支払サイト

令和5年4月から、納付書に印字されたeL-QR（二次元バーコード）やeL番号を利用して、スマホやPCなどからさまざまな方法で納付が可能になりました。（固定資産税・軽自動車税・市県民税（普徴）・国民健康保険税）（※2）

※1 ①のWeb口座振替受付サービスは、後期高齢者医療保険料はご利用いただけません。
※2 ④は、介護保険料、後期高齢者医療保険料はご利用いただけません。

納付等のご相談はお早めに！

災害、長期の病気やケガ、事業の休廃止など、さまざまな理由により市税等を納められないときは、早めに担当課へご連絡ください。生活状況などをお聞かせいただき、完納に向けたご相談を実施しています。

問 ■納税課 ☎973-1099 ■国民健康保険課 ☎989-5372
■介護長寿課☎973-3208 ■後期高齢者医療係☎973-3177

感動産業特区 うるま市 OKINAWA

沖縄のみほそ「石川地域」に新たな（居場所）BASEを生み出そう！

トライアル実証イベント

ISHIKAWA BASE2026

2026年10月31日(土)～2027年1月4日(月)
石川多目的広場周辺

駐車場はココ
夜間も開放中！

石川多目的広場周辺MAP



トライアル実証イベントスケジュール



①キャンプ

要予約 @石川多目的広場周辺

ISIKAWA BASE OUTDOOR PARK

広々とした区画でお車もサイトの近くに止められます！オーシャンビュー、釣りOKな区画など多彩な環境で昨年も大盛況だったキャンプサイトを展開しています。気軽にアウトドアライフをお楽しみください。

予約はこちら

開催日：10/31(土)～1/4(月)

料金：1区画¥4500～

イベント運営：株式会社URAKATA　連絡先：080-1710-9488

②防波堤アート

@石川ビーチ防波堤

防波堤デザインイベント

石川公園の防波堤を、あなたのアイデアで生まれ変わらせてみませんか？小さなお子さんから大人まで、自由に描けるアートイベントの参加者を募集します！ 事前デザイン募集期間：10/26～11/20

デザイン応募はこちら

開催日時：12/5(土)　9:00～15:00
※予備日（雨天時）：12月12日（土）

料金：無料

イベント運営：株式会社オリエンタルコンサルタンツ

③職業体験

@石川会館ロビー
※予約不要（人数制限あり）　※内容は変更の可能性あり

KBC学園　職業体験（対象：中学生・高校生）

子供たちに様々な職業について興味、関心を持ってもらうため、職業体験を実施。

体験できる職業▶①ペットショップ体験　②缶バッジデザイン体験
③指紋採取体験　④生成AI体験　⑤エコバッグシルク印刷体験

開催日時：11/14(土)　13:00～17:00
※受付は12:30～16:30

料金：300円/500円
※体験によって異なります

イベント運営：KBC学園　連絡先：090-6941-6889

④子供の遊び場

@石川体育館会議室　予約は不要です

キッズパークいしかわ

積み木やおままごと、鉄道のおもちゃやお絵描きなどで自由に遊ぼう！休憩スペースとしても利用可能ですので、親子でリラックスして楽しんでください。

詳細はこちら

開催日時：11月/水木金、12月/水～日　12:00~16:00
※詳しい開催日はHPをご確認ください。

料金：100円
※1時間/1名

イベント運営：KEI LINER　連絡先：098-965-5121

⑤マウンテンバイク体験

@石川公園・石川エリア　Bプランは要予約

親子で楽しめる、初めてのマウンテンバイク体験！！

開催日時：12/12(土)・13(日)　10:00～16:00

Aプラン：石川公園マウンテンバイク試乗体験会！
初心者講習を行い、石川公園内をマウンテンバイク（電動アシスト付もあり）で走行体験を行います。

料金：市外参加者　大人500円、子供200円
市内参加者　無料

※予約不要（交代制）※初心者講習付，3歳～　※保険料含む

Bプラン：石川公園から石川エリア周遊へ 電動アシストMTBでGO！
石川公園内で講習後、石川市民の森公園や丘陵エリア等を電動マウンテンバイクで周遊サイクリング！

料金：市外参加者　1500円　市内参加者　500円
※保険料含む

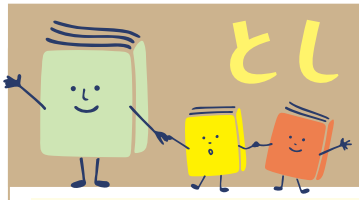
Bプラン予約⬇

イベント運営：山守人　連絡先：080-7842-1406　yamamoribito.mtb@gmail.com

主催：沖縄県うるま市

共催：株式会社オリエンタルコンサルタンツ
協力：株式会社KEI LINER　ワイドーaiプロ株式会社　みほそあきない組合
お問い合せ（Tell：070-4446-3878　Mail：s.suzuki@keiliner.com 平日10:00～17:00）
※実施内容は予告なく追加・変更する場合がありますのでご了承ください。

ホームページ



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

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	31				

■全館休館
■中央館休館
■石川館休館

イベントの詳細はこちらから

第80回　読書週間　10月27日(火)～11月9日(月)

標語「静かだけど、冒険中。」 読書週間行事

3館合同スペシャル企画

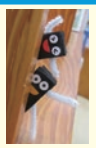
ブックフェスタｉｎうるま

日時 11/8(日)10:30～16:00
場所 きむたかホール／勝連図書館　入場無料
「沖ツラ」作者 空えぐみ氏とひーぷー氏のスペシャルトークもあるよ！

詳細はこちら

勝連図書館　978-4321

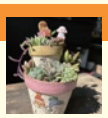
おはなしと工作「絵本のあの子を作ろう」



日時 11/21(土)11:00～
対象 こども～大人　参加費無料

石川図書館　964-5166

「多肉植物寄せ植え講座」



講師 横田(よこだ) 敏江(としえ) 氏(オープンガーデン)
日時 12/6(日)10:00～12:00　対象 一般　材料費 1500円
定員 8名(先着順)　受付 11/22(日)10:00～

※お問合せは、各図書館までお願いします。

中央図書館　974-1112

大人の工作教室「エコクラフトで編むコロンとかわいい干支人形」



講師 松元(まつもと) 聡子(さとこ) 氏(エコクラフト作家)
日時 12/3(木)10:30～　対象 市内在住の方
材料費 1000円(ケース付)　定員 16名
受付 11/19(木)10:00～

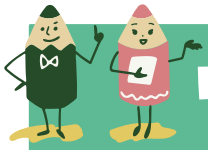
令和８年度　放送大学沖縄学習センター・うるま市立中央図書館共催行事
★放送大学講演会2026「老年学への招待-人生を豊かに生きる-」

講師 下地敏洋(しもじ としひろ)氏(元琉球大学教授・沖縄学習センター客員教授)
日時 12/12(土)14:30～16:00　対象 一般の方
参加費無料　定員 50名　受付 11/1(日)～

申込はこちら

定例おはなし会(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	11/14(土)11:00～	図書館スタッフ
	あかちゃんのためのおはなし会	11/19(木)11:00～	フォリエ
	おはなしの部屋	11/28(土)11:00～	あさがおの会
石川	おはなしワールド	11/21(土)10:30～	図書館スタッフ
	Let's goとしょかん	12/5(土)10:30～	サークルピピ
勝連	おはなしパラダイス	11/14(土)11:00～	ミュージック
	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【香りから自分を知る～嗅覚反応分析～】講座(全1回)

日程 12月1日(火)　時間 13:00～15:00　場所 ゆらてく
定員 20名(応募多数の場合は抽選)　材料費 700円(事前のお支払い)
講師 金子(かねこ) めぐみ氏(AHIS 嗅覚反応分析士トレーナー)　持ち物 筆記用具
内容 4本の香りを好きな順に並べて簡易診断・自分にあったスプレーを作ります。
受付期限 11月20日(金)16時まで





(お申込フォーム)

講座名【音と絵本と星空の夜】講座(全1回)

日程 11月28日(土)　時間 18:30～20:30　場所 勝連シビックセンター・中庭
受講料 無料　講師 アンサンブルユニットちぇるきお、石川(いしかわ)光一(こういち)氏
定員 家族10組(応募多数の場合は抽選)　持ち物 防寒具、敷物
内容 ★音楽を聴きながら絵本の読み聞かせ＆夜空を望遠鏡で覗いてみる
受付期限 11月19日(木)16時まで



(お申込フォーム)

講座名【はじめてみよう！プランターコンポスト】講座(全1回)

日程 12月3日(木)　時間 13:00～15:00　場所 ゆらてく
材料費 600円(事前のお支払い)※お申込はうるま市在住・在勤の方に限ります。
講師 宮城(みやぎ)弘子(ひろこ)氏　定員 15名(応募多数の場合は抽選)
持ち物 エプロン・スコップ・野菜のクズ 300g
内容 ★家庭からでる生ごみを資源に！堆肥づくり　受付期限 11月18日(水)16時まで



(お申込フォーム)

広報うるま
No.260
NOVEMBER.2026
11月号

感動産業特区 うるま市 OKINAWA

まんま うるま

うるマルシエエリア
食べて発見！
うるまのグルメ！

メイン会場（イオン具志川店）エリア
うるまの逸品がここに集結！

その場で当たる抽選会あるよ！
豪華景品も！

うるまじまん

第22回 うるま市産業まつり

産業の魅力を体験しよう

令和8年
11月28日(土)・29日(日)
10:00～17:00

イオン店内で工芸展も開催！

スポーツを見て・触れて・体験！
ゼビオうるま店エリア

3人で挑む！3×3のスピードバスケ開催！

シャトルバス出ます！

臨時駐車場
① 沖縄県工業技術センター
② 沖縄バイオ産業振興センター
③ 沖縄ライフサイエンス研究センター

無料で乗れる！働く乗り物体験！

THL タップホスピタリティラボエリア
うるまの未来をつくる、企業の力
※11月28日(土)のみ

うるまを支える州崎企業を大公開！

東ふ頭エリア
海のヒーローに会いに行こう！
※11月29日(日)のみ　※事前抽選会当選者のみ

最新情報詳細はこちら！

共催 うるま市商工会 人を育て、企業を育て、地域を創る　中城湾新港地区協議会　うるま市スポーツ協会

後援 うるま市議会、うるま市教育委員会、沖縄県うるま警察署、イオン琉球（株）具志川店、（株）ファーマーズ・フォレスト沖縄支店、スーパースポーツゼビオ うるま店、（一社）うるま市観光物産協会、うるま市建設業連合会、うるま市自治会長連絡協議会、うるま市女性連合会、中部広域市町村圏事務組合、うるま市清掃事業協同組合、中城湾港開発推進協議会、（有）あがりび環境保全社、中城湾港運（株）、拓南商事（株）、拓南製鐵（株）、（株）久和建創、（株）バイオマス再資源化センター、（株）琉球新報社、（株）沖縄タイムス社、（株）沖縄銀行、（株）沖縄海邦銀行※順不同

編集・発行：うるま市役所
〒904-2292 沖縄県うるま市みどり町一丁目1番1号
TEL(098)974-3111(代表)
ホームページ https://www.city.uruma.lg.jp
LINE公式アカウント 沖縄県うるま市
印刷：(株)東洋企画印刷
〒901-0306 沖縄県糸満市西崎町4-21-5
TEL:098-995-4444