

# 6

令和6年(2024年)

No.231

# あき



## 巨大な魚の 神輿を担いで

旧暦の3月3日〜5日までの3日間、平安座で行われる最大行事「サングワチャー」。「サングワチャー」とは、3月の総称のことで、豊漁と漁の安全を祈願する祭祠が合わさった伝統行事。

「トウダヌイユ」という、女性たちによる豊漁大漁祈願が執り行われた後に行われるのが「ナンザモーイ」。巨大な魚の神輿を子ども達が担ぎ、平安座島の東の沖合500mほどのところにある「ナンザ」という岩を目指して道ジュネーを行っていきます。

「ナンザ」までの道のりはとても険しく、海水が膝下までつかりながらも、巨大な魚の神輿を一生懸命担ぎ子ども達は進んでいきます。歴史ある地域の伝統行事に触れあう子ども達の姿は、他ではなかなか見れない光景かもしれません。

表紙(サングワチャー)	.....	P1
【特集】津波警報		
(あの日の時あなたはどうな行動をとりましたか?)	P2~P3	
春の叙勲/まちの話題	.....	P4~P7
地域まちづくり計画策定周知	.....	P8
としょかんだより	.....	P9
保健だより	.....	P10

わくわく健康だより	.....	P11
児童手当/情報公開制度	.....	P12
資格試験等支援事業/学習支援事業	.....	P13
R5ごみ処理経費	.....	P14
水道関連のお知らせ	.....	P15
ちゃーがんじゅうだより	.....	P16
介護保険料	.....	P17

年金だより	.....	P18
くらしの情報	.....	P19~P23
裏表紙		
(小学生の眼鏡が無料で作成できます!)	.....	P24



**揺れを感じたり、津波警報を見聞きしたら、すぐに高台へ逃げよう！ 徒歩避難が原則！**

- POINT!**
- ◆原則として歩いて避難しましょう。車での避難は交通渋滞による避難の遅れや、警察や消防などの緊急車両の通行の妨げにつながります。また、状況に応じて、車での避難は歩行が困難な要配慮者を優先しましょう。
  - ◆気象庁から発表される津波警報・注意報を把握して、津波に備えましょう。

津波警報等の種類	予想される津波の高さ		想定される被害と取るべき行動	避難のポイント
	数値での発表(発表基準)	巨大地震の場合の表現		
大津波警報	10m超* (10m<高さ)	巨大	巨大な津波が襲い、木造家屋が全壊・流失し、人は津波による流れに巻き込まれます。沿岸部や川沿いにいる人は、 <b>ただちに高台や津波避難ビルなど安全な場所へ避難</b> してください。	震源が陸地に近いと津波警報・注意報が津波の襲来に間に合わないことがあります。強い揺れや弱くても長い揺れを感じたときは、 <b>すぐに避難を開始</b> しましょう。  津波は沿岸の地形等の影響により、局所的に予想より高くなる場合があります。  津波は長い時間 <b>くり返し襲ってきます</b> 。津波警報・注意報が解除されるまでは、 <b>避難を続け</b> ましょう。
	10m (5m<高さ≤10m)			
	5m (3m<高さ<5m)			
津波警報	3m (1m<高さ≤3m)	高い	標高の低いところでは津波が襲い、浸水被害が発生します。人は津波による流れに巻き込まれます。沿岸部や川沿いにいる人は、 <b>ただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難</b> してください。	
津波注意報	1m* (20cm<高さ≤1m)	(表記しない)	海の中では人は早い流れに巻き込まれ、また、養殖いかだが流失し小型船舶が転覆します。 <b>海の中にいる人はただちに海から上がって、海岸から離れてください。</b>	

※(注)高さ：予想される津波の最大波の高さ

忘れてはいけない、そして次に活かし、繋げなければいけない

## 4/3 津波警報

あの日あの時  
あなたはどのような  
行動をとりましたか？

### 好事例

日頃の体制・シミュレーションなどの準備をしていたため、安全で円滑な避難ができた事例をご紹介します。

### 州崎法人の例

(株)沖縄計測

Q「その時は」どのような行動を？」  
全従業員が一齐に防災バッグを持参し、徒歩避難を開始しました。

Q「日頃の実行を教えてください」  
毎年11月大規模避難訓練を実施し、避難ルートや連絡体制もシミュレーションしているほか、外部講師による講習も積極的にを行い、日頃から危機管理意識向上を図っています。

拓南製鐵(株)

Q「その時は」どのような行動を？」  
津波避難タワーに向かって冷静に徒歩移動するよう従業員に館内放送しました。

Q「日頃の実行を教えてください」  
毎年2回の津波等を想定した大規模訓練を実施しています。従業員数も多いため、混乱にならないよう冷静な対応を意識しています。また、今回の津波を教訓として、避難体制等をアップデートさせる会議を行っているところです。

### 自治会の例

上江洲自治会と塩屋自治会の連携

Q「その時は」どのような行動を？」  
(上江洲自治会長) 区民の安全確保はもちろんのこと、すぐに、塩屋区民等、低地帯からの避難者を受け入れるための連絡を自治会長間で取り合いました。

Q「日頃の実行を教えてください」  
(上江洲自治会長、塩屋自治会長) 津波の際、区民だけでなく、低立地の住民の一時避難先にもなるよう自治会長間で連携を取っています。そのほか、日頃から避難から炊き出し等の運営訓練や防災勉強会を実施しています。

### 教訓

各地で、パニック状態になるなど不安要素もありました。一人ひとりが適切な対応を意識し、大切な命を守るため、今一度できることを振り返りましょう。

### 実際にあったやりとりから学べること

当日のやりとり

Q. 私は今、海中道路にいます！本島？平安座？どこに避難したらいいですか？  
A. 当日、海中道路は渋滞で車が動かない状態でした。車を路肩に寄せて、今いる場所を見渡し、最寄りの高台を確認したら徒歩で避難しましょう。

当日のやりとり

Q. 私は避難したほうがいいのか？わが家の海拔は何mですか？  
A. 慌てないために、日頃からハザードマップで津波災害警戒区域なのかを確認しておきましょう。

後日のやりとり

Q. 私は、どこに避難すればいいの？  
A. ハザードマップで最寄りの避難場所等を確認し、実際に歩いて所要時間などを確認しておきましょう。また、高台にある安全な場所として、近くの親せき宅なども想定しておきましょう。

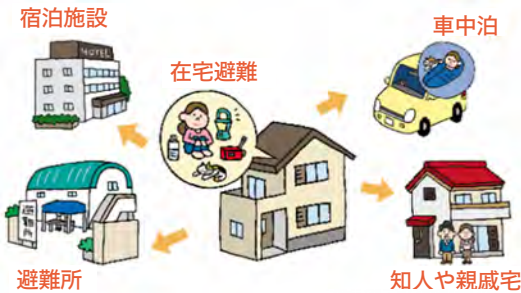
## スズメ① 事前にわたしの避難計画を立てましょう

わたしの避難計画(マイ・タイムライン)とは、地震、津波、大雨や台風が接近した際の自分自身や家族の避難行動をあらかじめ具体的に確認しておくことで、いざという時の避難に役立つものです。家族、地域、職場などで津波避難について確認しましょう。

**ステップ1** うるマップの防災で、自宅又は、学校・仕事場などが津波災害警戒区域にあるかを確認しましょう。

**ステップ2** 最寄りの高台の避難先を確認しましょう。避難とは難を逃れること、自宅等が安全な場合は留まることも避難です。※避難先に移動・到着するまでの必要な時間も事前に歩いて確認しておきましょう。

**ステップ3** 気象情報や避難情報の収集手段を決めましょう。テレビやラジオ、うるま市公式LINE、うるま市防災減災アプリなど。また、離れた家族や知人から連絡することも大切です。



## スズメ② お住まいの「地域の自主防災会」に参加しましょう

全ての自治会が自主防災会を結成していますので、地域の防災訓練や研修会等に参加して、日頃から情報交換を行いましょう。また、防災士の資格取得(補助)の推薦もありますので積極的に活用しましょう。

知ってた？  
避難所と避難場所の違い。



避難場所  
(いったん逃げる場所)



避難所  
(避難生活できる場所)



4/1

### 地域の農業を支えます 農業委員・農地利用最適化推進委員が決定



第17期市農業委員会委員の任期満了に伴い、市議会の同意を得て、第18期市農業委員会委員として14人が市長から任命されました。また、4月11日、第3期市農地利用最適化推進委員として16人が農業委員会より委嘱されました。市の農業を支えていくために、遊休農地の調査や農地と農家を結び付ける活動等にに取り組む予定です。

4/4

### 春の全国交通安全運動 うるま地区出発式



春の全国交通安全運動うるま地区出発式が、4月4日にうるま市民芸術劇場で行われました。具志川高校チアダンス部 LEGAREのアトラクションの後、市長から「一人一人の心がけて交通事故をゼロにしよう」と呼びかけました。  
●運動のスローガン  
「わたるまえ わすれずかくにん みぎひだり」

4/19

### うるまの空に笑顔広がる こいのぼり掲揚式



子ども達の健やかな成長を祈願し、「こいのぼり掲揚式」が本庁舎西棟正面玄関前広場で行われ、赤道こども園と、まことかわさきこども園の園児や多くの関係者が参加しました。  
式典では、元気いっぱいの園児による手遊びやダンスが披露され空高く泳ぐこいのぼりに大歓声とたくさんの笑顔が見られました。

4/30

### 全日本選手権優勝 ウイングfoil



『第2回JWSAウイングfoil全日本選手権大会うるま海中道路(23-24)レーシングクラス』において、女子優勝の報告を平良さやか氏が表敬に訪れました。平良氏は、安慶名出身で、2012年にカイトボード競技を始め、2020年からウイングfoil競技を始めています。中村市長は、「常に世界大会での活躍が出来るように」と、激励の言葉を述べました。

## 令和6年叙勲受章 おめでとうございます

公共の利益のため、それぞれの道で永年にわたり尽力され、多大な功績を残された方々に贈られる叙勲や、警察官ら危険性の高い仕事に従事した危険業務従事者叙勲の受章者が発表されました。

### 第42回危険業務従事者叙勲

**瑞宝単光章**  
防衛功労 元2等空佐 盛澤 正人氏(61)

**瑞宝双光章**  
警察功労 元沖縄県警視 島袋 肇氏(73)

**瑞宝単光章**  
警察功労 元沖縄県警部 上間 喜尹氏(74)

**瑞宝単光章**  
防衛功労 元3等陸尉 中村 義隆氏(61)

### 春の叙勲

**瑞宝単光章**  
消防功労 元うるま市消防団副団長 阿波根 常雄氏(68)

**瑞宝小綬章**  
地方自治功労 元県土木建築部長 高江洲 義英氏(76)

**旭日小綬章**  
地方自治功労 元うるま市議会議員 東浜 光雄氏(70)

**瑞宝単光章**  
首里 勇治氏(76)

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」が本庁舎東棟3階大講堂で行われました。

4/13

### うるまのてびちのうまさと絆に感動!! 「100年フード」認定お披露目式



文化庁主催の「伝統の100年フード部門」において、「ティビチ料理」を申請したうるま市未来プロジェクトグループが認定され、さらに有識者特別賞も受賞しました。うるまの豚食文化には戦後、食糧が不足した時代にハワイのウチナーンチュから豚を送られた固い絆の歴史があります。うるマルシェでの認定お披露目式で、てびち汁が無料配布され、とるけるてびちに参加者らは感動しました。

3/31

### 消防職・団員 訓練を実施 緊急車両安全運転技術向上研修会を実施



消防本部・消防団では、令和6年3月31日(日)、有限会社安ゲ名自動車学校において、緊急車両運転者特別研修を修了した消防職員を講師として、消防職団員を対象に、緊急車両安全運転技術向上研修会を実施しました。  
今後も、安全運転能力の向上に努めてまいります。

4/24

### 消防協力者へ感謝状を授与 うるま市消防協力者表彰式



消防本部では、令和6年2月24日に発生した建物火災において、隣人と連携協力し自宅の消火器を使用して、初期消火をおこなった消防協力者(与勝高校3年 田中大智さん)に対し、その功績を称え感謝状の授与と、記念品を贈呈しました。

3/28

### マウイ島火災被害支援 うみふた募金を贈呈



令和5年8月に発生したハワイマウイ島火災被害に関し、うるま市では各種イベントにおいて市民等の皆さんに対し支援募金を呼びかけ集まった1,642,624円を沖縄ハワイ協会(会長 大城浩氏)へ贈呈いたしました。併せてハワイとゆかりのある具志川自治会(自治会長 高江洲朝美氏)からも500,000円の寄付が贈呈されました。

4/10

### 「交通事故死ゼロを目指す日」 春の全国交通安全運動



4月6日(土)~15日(月)、春の全国交通安全運動「交通事故死ゼロを目指す日」が開始されました。また、交通安全母の会によるお守り配布作戦が、4月10日にサンエー具志川メインシティで行われ、多くの市民や関係団体等が参加しました。



5/4  
~5/5

### 地域ならではのまつりに感動！ 第2回石川みほまつり



ジリジリと焼けつくような好天に恵まれた、ゴールデンウィーク4~5日に石川多目的広場で第2回石川みほまつりが開催されました。石川地域のみんなで創りあげたまつりには、多くの来場者で会場は大盛り上がり。キッチンカーや屋台、動物ふれあいコーナーなど、地域ならではのアイデアと工夫を凝らしたブースも大盛況。  
また、舞台イベントでは、本番さながらのヤグイ大会や高校生バンド、伝統文化の伝承・継承の想いがこもった石川ウズデーク保存会などが披露されました。  
まつりが人と人を繋ぎ、地域コミュニティを育む場として感動の輪が広がりました。

4/27  
~5/6

### 「やっほー！今日はこどもの日！！」 ゴールデンウィークもイベントが熱い！



4/27(土)~5/6(月)のゴールデンウィーク期間中、市内各地で開催されたイベントが子どもたちの笑顔で溢れました。  
TERUMA(東照間商業等施設@与那城照間の海岸)では、「ダイナミックなマグロの解体ショー」や「スヌイ(もずく)祭り」が行われました。特に闘牛戦士ワイドーが登場した握手会やクイズ大会は、子どもたちが大盛り上がり！元気よく歌を歌ったりダンスを踊ったりと、会場をにぎわしました。また、あまわりパークでは、「うるまの生産者さんとちょこっとお仕事体験」や「勝連城のふもとでオリジナルピザ焼き体験」など“うるまの魅力”がたっぷり味わえる体験型イベントが数多く開催されました。

5/3  
~5/6

### 来場者約20万人期待以上の盛り上がり 「はいさいFESTA」へ出陣



5月3日(金)~6日(月)、神奈川県川崎市(ラッチタデッラ)で盛大に開催された「第21回沖縄文化祭はいさいFESTA」において、市ブースの魅力を発揮する観光PRを行いました！  
感動産業特区プロモーション事業の一環で行ったこのイベントでは、生のうるまエンタメとして「琉球歌舞団紅華風-KAFU-」の演舞のほか、うるマルシェからの市産品の販売、ツクリバうるまさんの「包むうるま餃子」、島国ブルワリーOKINAWAのクラフトビール等の6つのブースでPRを行いました。  
また、沖縄の本格的な文化体験が実現したこの空間では、来場者20万人の方が訪れ大いに盛り上がりを見せ、沖縄と川崎との強い絆が感じられるイベントでした。

5/3  
~5/5

### 宇都宮市との友好都市締結に向けて！ 栃木県宇都宮市でうるま市のプロモーションを実施



5月3日(金)~5日(日)、栃木県宇都宮市ライトキューブ宇都宮・宮みらいライトヒルで開催された、「パリ2024オリンピックFIBA3x3オリンピック予選」の会場において、市の物産販売や、観光PR、宇都宮市の関係機関との意見交換を行いました。  
うるま市は宇都宮市と友好都市締結に向けて協議を進めており、友好都市の締結によって、地域経済の発展、観光・文化交流による振興など、相互の地域力向上が期待されます。  
宇都宮市との友好都市締結に向けて、市内事業者や市民を巻き込み、今後更なる調整を進めていく予定です。

5/1

### 「私たちの手づくりです。どうぞ使ってください！」湯のみ寄贈 沖縄高等特別支援学校授業で制作した“手作りの湯のみと 込めた想い”を手渡す



沖縄高等特別支援学校<sup>ようびょう</sup>窯業コース2年生の仲村拓実さん・安里頼飛さんが、生徒を代表し市役所を訪れ、授業で制作した2種類×10個の蓋つき湯のみを寄贈しました。クラスがひとつになり、様々な試行錯誤を重ねた完成までの期間は約4か月。注目すべきは、2021年8月に大量に漂着し、その除去作業で沖縄県全域を悩ませた「軽石」を「釉薬」として活用した<sup>うわくすり</sup>こと。ネガティブイメージが記憶に新しい「軽石」をなんとか有効活用できないかと検討に検討を重ねたそうです。  
湯のみを受け取った中村市長は「一つ一つ心を込めて手作りしてくれたことに感動しました。さっそく本日から使わせていただきます。」と感謝を伝えました。生徒の想いが込められた湯呑みは、市役所を訪れる来庁者との面談等の席で大活躍しています。



なかむら たくみ  
**仲村拓実さん(2年)のコメント**  
制作過程において“贈る相手がいる”と思い浮かべながら制作することがモチベーションになりました。喜んでくださって嬉しいです。



あさとらいと  
**安里頼飛さん(2年)のコメント**  
今回寄贈する湯のみは2種類あります。1種類を洗みのある味わい深い作り(写真右)もう一方を爽やかでポップな作り(写真左)にしました。ぜひシーンに合わせて使い分けてほしいです。

5/12

### 大迫力と熱気!! 満員の会場が揺れた 第120回春の全島闘牛大会inうるま市



5月12日、「第120回春の全島闘牛大会」がうるま市石川多目的ドームにて開催されました。会場は、多くの来場者で埋め尽くされ、その数は約3,000名に上りました。重量級チャンピオン11戦全勝中の闘牛<sup>しんりきべいびー</sup>「新力Baby」が入場すると、その迫力に会場のボルテージは一気に最高潮に達しました。全10試合の白熱した闘いにより圧巻された会場は、拍手と大歓声に包まれました。  
また、大会当日、市役所石川庁舎と会場を行き来するシャトルバスを利用した来場者のみが参加できる抽選会も行われ、交通渋滞を避けスムーズな来場ができ気軽に参加できる工夫がされたことで、闘牛イベントのさらなる発展が期待されます。

4/20

### 県内初!! 水素供給拠点をうるま市へ 沖縄における地産地消型水素モデル構築事業



令和6年度沖縄振興特定事業推進費民間補助金の採択を受け、4月20日「沖縄における地産地消型水素モデル構築事業」の合同記者会見を事業主体者「株式会社(株)りゅうせき」と認定市「うるま市」で行いました。  
本事業は、「脱炭素社会の実現」や「持続可能な魅力あるまちづくり」を目指す「うるま市・りゅうせき・沖縄トヨタ自動車・昭和化学工業」の包括連携協定のもと、『県内初』の水素供給施設を整備し小規模な地産地消の水素モデルを構築することで、市内の立地企業等の水素利用が促進され、事業活動の安定性が確保されるとともに、地域経済の発展や沖縄全体の脱炭素推進に貢献することが期待されます。





## 特定防衛施設周辺整備 調整交付金事業により 整備されました！



石川図書館・歴史民俗資料館

令和5年度『特定防衛施設周辺整備調整交付金事業』を活用し、石川図書館・歴史民俗資料館の外壁等改修を行いました。

## データベース利用について

うるま市立図書館では、全館にインターネット端末を設置しており、以下のデータベースをご利用いただけます。

- 沖縄タイムス記事データベース
- 琉球新報データベース
- 第一法規法情報総合データベース
- 官報情報検索サービス

「昔読んだ記事を探している」「過去の裁判の判例が見たい」「探している法律の条項が知りたい」など、調べものをする際に役立つサービスです。ぜひ、ご利用ください。利用している方がいる場合はお待ちいただく場合があります。

## 慰霊の日特別行事

### おはなし会「絵本から平和を伝える」

- 講師 朗読ボランティア「すだち」  
日時 6月22日(土)午前11時～  
場所 中央図書館 2階会議室

※お問合せは、中央図書館までお願いします。

## 定例おはなし会(6月中旬～7月初旬)

	行事名	日時	サークル名等
中央	あかちゃんのためのおはなし会	6月20日(木) 午前11時～	すだち
石川	おはなしワールド	6月15日(土) 午前10時30分～	コスモスの会
石川	Let's go としょかん	7月6日(土) 午前10時30分～	サークルピビ
勝連	金曜日のおはなし会	毎週金曜日 午前10時30分～	ラビット

### 図書館カレンダー 6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						

### 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			

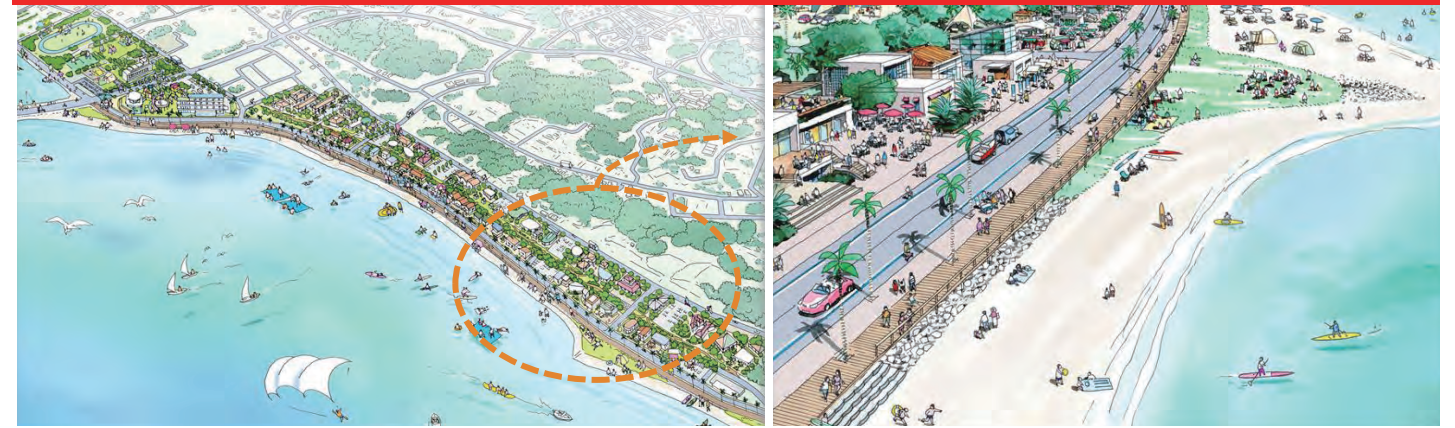
赤色は休館日です。

☆借りた資料は、中央館・石川館・勝連館、どの図書館でも返却できます。  
☆図書館にない本は、リクエストすることができます。

## うるま市勝連・与那城地域まちづくり推進事業のお知らせ

### 令和5年度「旧与那城庁舎周辺及び県道37号線沿道の利活用推進計画」を策定しました！

#### 旧与那城庁舎周辺及び県道37号線沿道の利活用イメージ



うるま市では、令和4年度に策定した「勝連・与那城地域まちづくり推進計画」の中で重点プロジェクトに位置づけた、「旧与那城庁舎周辺及び県道37号線沿道の利活用の推進」に基づき、令和5年度計画では、まちづくり会議を通じて地域住民やまちづくりに関心をお持ちの方々の意見を取り入れて「沖縄県東海岸を代表とする感動体験リゾートエリアの創出」をコンセプトに利活用方針を定めています。

計画詳細は  
コチラ



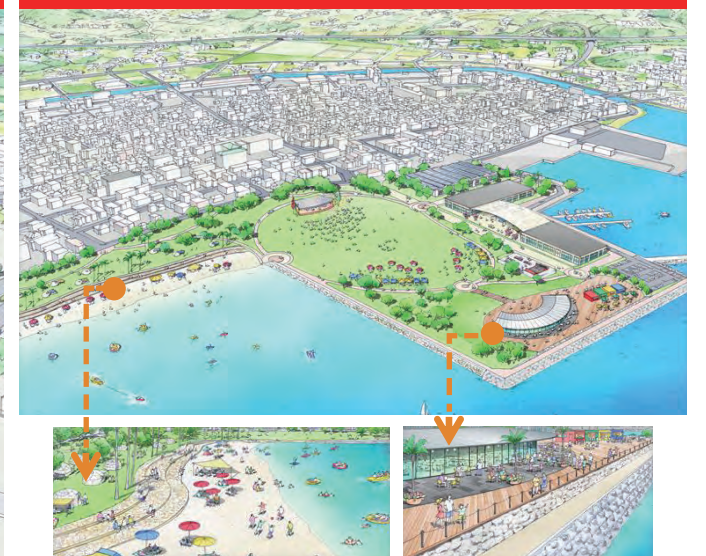
## うるま市石川地域まちづくり推進事業のお知らせ

### 令和5年度「石川ゲートウェイ拠点形成基本計画」を策定しました！

#### 石川 IC 周辺交流拠点形成イメージ



#### 石川庁舎周辺利活用推進イメージ



うるま市では、令和5年度に「石川ゲートウェイ拠点形成基本計画」を策定し、「石川 IC 周辺」及び「石川庁舎周辺」の2つの拠点整備を軸に、市内外の方々の交流や集客、産業振興等により石川地域の賑わいの創出を図ることを目指しております。本計画は、住民ワークショップやアンケート、事業者意見聴取等を通じて、様々な意見を整理しながら策定してまいりました。引き続き、両拠点における望ましい姿を検討してまいります。

計画詳細は  
コチラ



問合せ  
申込先

うるま市企画部 プロジェクト推進2課

メール: project2-ka@city.uruma.lg.jp

電話: 098-923-7606 FAX: 098-979-7340



# 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

## 「歯と口の健康週間」とは

この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な週間の定着を図り、併せてその早期発見および早期治療等を徹底することにより歯の寿命を延ばし、健康の保持増進に寄与することを目的としたものです。

### 虫歯の原因と予防

虫歯の原因と予防親子で歯っぴ～プロジェクトより

### むし歯の4つの因子が重なると…発生

1・2・3で  
毎日むし歯予防!



1. 歯垢の除去をするために  
毎日の仕上げみがき

沖縄県小児保健協会のデータ分析から「毎日仕上げみがきをする」ことがむし歯予防に効果的であることがわかりました。

3. 歯垢の質を強くするために

毎日の家庭でのフッ素イオンスプレーやフッ素ジェルの使用と、定期的なかかりつけの歯科医院でフッ素塗布

科学的根拠に基づいた最も効果的なむし歯予防対策は「フッ化物応用」です。

2. 糖分のとり方は  
食事や間食の  
時間を決める

だらだら食べ飲みがよくありません。

沖縄県・公益社団法人沖縄県小児保健協会

下記のとおり県内でデンタルフェアが開催されます。ぜひご参加ください。

日時 6月9日(日)午前10時～午後2時

日時 6月15日(土)午前10時～午後4時

場所 サンエー 那覇 メインプレイス 1階 中央コート

場所 沖縄市民会館中ホール

内容(予定) お口の健康相談(子どもから大人まで全世代対象)、フッ化物洗口体験、歯みがき練習コーナー、お口の細菌観察コーナー、口臭測定コーナー、栄養相談コーナー、8020表彰、良い歯の表彰など  
※内容は変更になる場合もありますのでご了承ください。

主催 一般社団法人沖縄県歯科医師会

# 6月は「食育月間」です

## 食育ってどんなこと?一緒に考えてみよう!

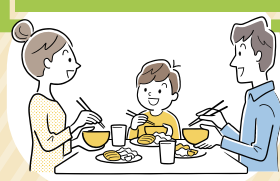
毎日をいきいきと過ごし、生涯にわたって、心もからだも健康で、質の高い生活を送るためには、「食べること」が必要です。生きる上で基本となる「食育」とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人を育てることです。

食育は、すべての方に必要で、各家庭や地域・職場で行われるほか、ボランティア活動、教育活動や農林漁業、食品製造・販売等その他の事業活動の中で、多様な関係者によって推進されています。

県産食材で  
お料理をしたり



みんなで楽しく  
食事したり



農林漁業体験を  
したり



栄養バランスを  
考えたり



「食育」は、普段の生活の中で行われているもので、だれでも簡単に取り組めるものです。身近なことから食育を実施してみませんか

## 保健 だより

# 知っておきたい ～乳幼児の「スキンケア」～

乳幼児の湿疹・皮膚炎の予防には、スキンケアがとても大切です。スキンケアによって、皮膚のバリア機能を保つことでアレルギーの侵入を防ぐことができます。健康な皮膚のバリア機能を維持するためには、正しいスキンケアの方法を知っておきましょう。

### 皮膚を清潔に保つ洗い方のコツ

#### 体や顔の洗い方のポイント

きめの細かい泡を作ったら、その泡をたっぷり使って体を洗うのがコツです。

ただし、泡をつけただけでは汚れは落ちません。しっかりと手ですみずみまで洗いましょう。

#### いい泡とは?

逆さまにしても落ちないくらいの泡です。



#### 体の拭き方

タオルで体を拭くときは、こすらずに包み込むように拭きます。

湿疹があるときに、子どもにまかせると、タオルで掻いてしまうことがあります。そのようなときは、拭いてあげるようにしましょう。

## これはダメ!

×固形石鹸や液体石鹸を泡立てずに直接体につける。

×少ない泡で洗って、ガーゼで拭く。必ず石鹸を泡立ててからたっぷりのきめの細かい、しっかりとした泡で、手で洗いましょう。

×ナイロンのタオルやスポンジなどで洗う。

×タオルで体を強くこするように拭く。



#### 洗い忘れに注意!

関節はしわが多く、しっかり洗ったつもりでも、洗えていないことが多い場所です。しわを伸ばして洗いましょう。



### 保湿剤の塗り方のコツ

1 塗る人の手をきれいに洗う

不潔なままだと、手に付いている細菌や刺激物が体についてしまうことがあります。



2 入浴後、水分を拭き取ったらすぐに塗る

皮膚の乾燥を防ぐために、できるだけ早く、軟膏を塗りましょう。



### ★皮膚トラブルを防ぐための2STEP

step1 肌を洗って、清潔に保つ

step2 保湿剤を塗ってバリア機能を保つ

## ～0歳からはぐくむ「スキンシップ」～



### スキンシップの力

⇒肌と肌との触れ合いによって、親近感を育み、幸せホルモンともいわれる「オキシトシン」が分泌される

「オキシトシン」の効果

・相手との信頼関係を築く  
・ストレスホルモンの分泌が減少する  
⇒親子の成長に、スキンシップは重要!!

### スキンシップの例

◎触れあいながらおしゃべり

→日常のささやかな触れ合いも、子どもにとっては楽しい時間! 抱っこをしたり、手を握りながらおしゃべりしましょう♪



# 感動×教育①

## うるま市資格試験等受験料支援事業

高校や大学等に通学する学生の能力の向上を図り、就業の拡大に資することを目的として、国家資格試験等の受験に要する費用に対し、支援金を交付します。

### Point 1 対象者(全てに該当する方)

- ①高等学校、中等教育学校(後期課程に限る)、大学(大学院および短期大学を含む)、高等専門学校、専修学校その他これらに類する学校をいう。
- ②資格試験を受験時に市の住民基本台帳に登録されている学生。
- ③市税の滞納がないこと。

### Point 2 対象資格試験および支援金の額

- ・支援金対象資格試験等については、ホームページをご確認ください。
- ※ただし、記載されていない国家資格試験等に関しては、その都度確認します。
- ・支援金の額は、支援金対象資格試験等に係る受験料とする。
- ※他の制度等により既に支援金を受け、または支援金を受ける見込みがある場合は、交付対象としない。また、交付については当年度予算の範囲内とする。



### Point 3 申請条件

- ①令和6年4月1日以降に受験したものとする。
- ②資格試験の申請は、1年度につき1回までとする。
- ③同一資格試験の申請は、最初の支給日から起算して5年度の間で3回を限度とする。
- ※申請は資格試験等の合格発表の日から90日以内とする。

【お問合せ】産業政策課 ☎923-7611

# 感動×教育②

## うるま市学習支援事業 ～高校進学をサポートします～

市内在住の生活保護受給世帯や生活困窮世帯の子どもを対象に、高校進学を希望する中学3年生等に対し学習支援(通塾の費用を公費で負担)をおこないます。学習支援、基礎学力の習得などを目的とした「福祉的支援」です。

### Point 1 市内在住で以下の条件のいずれかに該当する方

- ①生活保護受給世帯に属する中学生(1～3年生)
- ②就学援助の認定を受けている非課税世帯に属する中学3年生
- ③前年度中学を卒業した過卒生(非課税世帯)で高校進学を目指すもの

### Point 2 申込期間 令和6年6月10日(月)～28日(金)

申請時に子ども・保護者ともに面談を受けていただき、お子さんご本人の意向確認等を行います。面談をしていない場合、申込を受付することができません。※申込希望の方は、面談の電話予約が必要です。面談電話予約期間:6月3日(月)～21日(金) ※電話予約制

### Point 3 支援について

- ・支援期間:開始決定日から令和7年3月まで
- ・公費負担:入塾料、月謝、夏期・冬期講座代金、教材費、模擬試験代 ※現金での支給はありません

【お問合せ】保護課 ☎979-6552

# 児童手当の現況届について

現況届は、毎年6月1日の状況を把握し、6月分以降の児童手当等を引き続き受ける要件(児童の養育状況や所得など)を満たしているかどうかを確認するものです。  
令和3年度までは、全ての受給者の方に提出をお願いしておりましたが、令和4年6月から一部の方を除き不要となっています。ただし、次に該当する方は、引き続き現況届の提出が必要です。

### 現況届の提出が必要な方

- ① 住民票の住所が異なる支給要件児童を養育している方(別居監護)
- ② 配偶者からの暴力等により、住民票の住所と異なる市区町村で児童手当等を受給している方
- ③ 戸籍および住民票がない支給要件児童を養育する方
- ④ 離婚協議中で配偶者と別居している方
- ⑤ 未成年後見人、施設等の受給者
- ⑥ その他、うるま市から提出の案内があった方

### 提出期限

令和6年 6月28日(金)まで

※該当する方へ6月に提出の案内を送付します。期限までに子ども家庭課に提出をお願いします。提出がない場合は、6月分以降(10月支給)の児童手当等の支払いができませんので、忘れずに提出してください。

【お問合せ】子ども家庭課 児童係 ☎973-4983

# 令和5年度 情報公開制度・個人情報保護制度の運用状況

令和5年4月1日～令和6年3月31日 を公表いたします。

情報公開制度とは 市が保有している情報を知りたいときに、いつ・誰でも情報の公開を請求することができる権利を保障するものです。  
個人情報保護制度とは 市が保有する個人情報の適正な取扱いルールを定めるとともに、自己情報をコントロールする権利(自分に関する情報の開示や訂正等を請求する権利)を保障するものです。

実施機関	情報公開制度に基づく公文書公開状況(単位:件)						個人情報保護制度に基づく自己情報開示等状況(単位:件)						
	請求件数	決定内容				請求取下げ	審査請求	請求件数	決定内容				請求取下げ
市長	公開	一部公開	非公開	公文書不 存在による 請求拒否	請求取下げ	審査請求	全部開示	一部開示	不開示	個人情報 不 存在による 請求拒否	請求取下げ	審査請求	
総務部	8	0	0	0	8	0	0	3	3	0	0	0	0
企画部	19	4	1	0	17	0	0	1	0	0	1	0	0
財務部	14	1	2	1	11	0	0	1	1	0	0	0	0
福祉部	13	5	3	0	11	0	0	4	1	0	0	0	0
子ども未来部	15	0	3	0	12	0	0	2	0	0	0	0	0
市民生活部	15	2	2	0	13	0	0	8	5	0	4	0	0
経済産業部	10	0	1	1	19	0	0	0	0	0	0	0	0
農林水産部	8	0	2	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0
都市建設部	29	5	6	2	17	0	0	0	0	0	0	0	0
水道部	10	2	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0
会計課	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0
小計	143	19	20	4	116	0	0	19	10	0	5	0	0
教育委員会	22	1	2	1	18	0	0	1	1	0	0	0	0
選挙管理委員会	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0
監査委員	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0
農業委員会	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0
固定資産評価審査委員会	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0
消防長	5	1	2	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0
議会	5	1	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0
合計	183	22	24	6	148	0	0	20	11	0	5	0	0

※うるま市情報公開条例第25条及び同条例施行規則第12条、うるま市個人情報の保護に関する法律施行条例第11条に基づいて公表しています。  
※1つの請求に対して複数の決定を行うこともあるため、請求件数と決定内容の合計は必ずしも一致しません。

☆情報の公開等の請求は、市役所本庁舎西棟3階 市政情報センター(総務部総務政策課内)へお越しください。

【お問合せ】総務政策課 文書情報係 ☎973-0606



# 公共下水道および津堅島農業集落排水接続工事に係る補助金制度のご案内

公共下水道および農業集落排水（津堅島のみ）への接続により、快適な生活環境の確保・公共用水域の水質汚濁防止および浄化の促進を目的とし、排水設備工事（新築工事を除く）を行う方に工事費の一部を補助金として交付します。現在受付中です。予算に達し次第受付を終了いたします。

## 補助金対象者

- ①公共下水道または農業集落排水（津堅島のみ）へ接続できる区域内、建物の所有者または居住者、もしくは土地の所有者
- ②国、県または市の同様な制度による補助を受けていない方
- ③市税の滞納がない方（完納証明書）

## 補助額

- ・合併処理浄化槽から下水道切替工事を行う場合  
⇒工事費最大で5万円（農業集落排水への切替工事は最大で7.5万円）
- ・単独処理浄化槽またはくみ取り式便所から下水道切替工事を行う場合  
⇒工事費最大で10万円（農業集落排水への切替工事は最大で15万円）

## 注意事項

いずれの接続工事も、指定工事店でなければなりません。下水道排水設備指定工事店一覧は市ホームページで公開しています。

【お問合せ】下水道課 排水設備係（水道庁舎内） ☎973-7977



# 合併処理浄化槽設置補助金制度について

河川の水質向上を図るために有効な合併処理浄化槽の設置費用に対する補助事業を行っています。現在受付中です。予算に達し次第受付を終了いたします。

## 対象地域

- ・公共下水道事業計画区域外の地域
- ・公共下水道事業計画区域内で7年以上、下水道の整備が見込まれない地域

## 補助金対象者

- ①浄化槽法、建築基準法等の関連している法令に違反していない方
- ②土地、住宅等を借りている方で、賃貸人の承諾が得られる方
- ③市税等の滞納がない方（完納証明書）
- ④補助金交付の申請および交付の決定前に合併処理浄化槽の設置工事に着手していない方
- ⑤建築する住宅が販売目的でない方

対象数 39基程度（5～10人槽） 補助限度額 50万円

市公式ホームページ「暮らし・手続き」⇒「上下水道」⇒「下水道」⇒「合併浄化槽設置の補助金制度」をご覧ください。

【お問合せ】下水道課 排水設備係（水道庁舎内） ☎973-7977



# 検定満期「水道メーター」の定期取替について

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6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 6月～令和7年2月

※該当するご家庭には実施前に、「水道メーターの定期取替について」お知らせいたします。

実施業者 うるま市管工事業協同組合 ☎973-3378

《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。

【お問合せ】営業課 給水係（水道庁舎内） ☎975-0306



# 令和5年度うるま市のごみ処理経費・ごみ搬入量・資源化量等について

中部北環境施設組合に搬入されたごみ量はここ数年減少傾向にあり、令和5年度のごみ量も前年度と比較して減少しておりました。市民一人当たりのごみ処理に係る経費が多額でありますので、より一層うるま市が推進するごみ分別、リサイクルの取り組みを徹底し、ごみの減量化を図る必要があります。

## 1. ごみ処理経費

\*（ ）内の数値は令和4年度実績です。

経費区分	金額	市民1人当たり年間負担金額	1世帯当たり年間負担額
ごみ収集運搬等諸経費	2億7,719万円	2,192円	4,820円
負担金	ごみ処理経費	12億7,069万円	10,047円
	最終処分費	3,007万円	239円
ごみ処理総事業費	15億7,795万円 (14億4,806万円)	12,478円 (11,491円)	27,440円 (25,692円)



リサイクリンちゃん

## 2. ごみ搬入量

ごみの種類	令和4年度	令和5年度	前年度比較	市民1人当たり1日の排出量	1世帯当たり1日の排出量	
可燃ごみ	34,545 t	34,611 t	66 t	747.8 g	1,644.5 g	
不燃ごみ	888 t	899 t	11 t	19.4 g	42.7 g	
粗大ごみ	793 t	782 t	-11 t	16.9 g	37.2 g	
資源ごみ	缶類	287 t	268 t	-19 t	5.8 g	12.7 g
	びん類	882 t	847 t	-35 t	18.3 g	40.2 g
	ペットボトル	433 t	432 t	-1 t	9.3 g	20.5 g
	古紙類	847 t	808 t	-39 t	17.5 g	38.4 g
合計	38,675 t	38,647 t	-28 t	835.0 g	1,836.2 g	

## 3. 資源化量

種類	令和4年度	令和5年度	前年度比較
缶類	245 t	254 t	9 t
金属類	490 t	504 t	14 t
びん類	840 t	816 t	-24 t
ペットボトル	392 t	411 t	19 t
古紙類	634 t	680 t	46 t
古布類	8 t	6 t	-2 t
蛍光管	16 t	17 t	1 t
乾電池	27 t	36 t	9 t
スラグ	2,289 t	2,390 t	101 t
メタル	41 t	45 t	4 t
合計	4,982 t	5,159 t	177 t

\*令和6年3月末の人口126,454人、世帯数57,505世帯、令和5年3月末の人口126,023人、世帯数56,363世帯です。

\*端数処理をしている為、数値が一致しない場合があります。

\*資源化量の金属類は、不燃ごみ・粗大ごみから破砕・分別して出てきたものです。

\*資源ごみ搬入量と、資源化量の数値の違いは、手選別作業による異物除去のためです。

\*負担金とは、ごみ処理事業を行う為に必要な経費をうるま市から中部北環境施設組合にあてる、ごみ処理経費です。

## 4. 最終処分量

種類	令和4年度	令和5年度	前年度比較
飛灰	1,191 t	1,203 t	12 t

## ごみを減らす4R運動を実践しよう。

ごみを減らすためには、一人ひとりがごみを減らす意識を持つことが大切です。そこでごみを減らす4つのRを心がけて、環境にやさしく、大切な資源として活かす取り組みを始め、ごみ減量へのご協力をお願いします。

1 **リフューズ**のR → ごみを持ち込まない。

- 不用品は買わない、貰わない。
- ごみになる物は断る。
- マイバックを持参しよう。

2 **リデュース**のR → ごみを減らす。

- 必要なものを必要な量だけ購入する。
- 食品を買いすぎない、作りすぎない、食べ残さない。
- 生ごみは十分な水切りをする。(生ごみの約8割は水分)

3 **リユース**のR → 再使用する。

- 使えるよう修理してみる。
- 別の使い方を考える。
- 欲しい人にゆずる。

4 **リサイクル**のR → 再利用する。

- 資源を正しく分別する。
- 買ったお店で回収ボックスを利用する。
- 生ごみを堆肥にする。

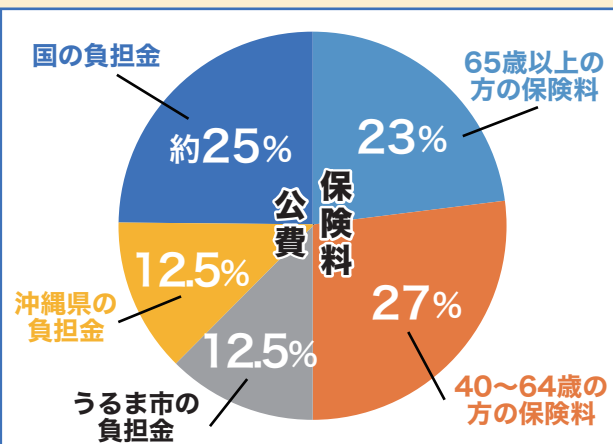
【お問合せ】中部北環境施設組合 ☎972-6619



65歳以上の方(第1号被保険者)の介護保険料は、3年ごとに策定する介護保険事業計画に基づき見直しを行っています。令和6年度から3年間の介護保険事業計画では、介護保険料について下記のとおり改訂となります。

区分	所得段階	対象となる方	基準額に対する乗率	保険料(年間)
住民税非課税世帯	第1段階	生活保護受給者の方 老齢福祉年金受給者の方 本人の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下の方	0.285	23,652円
	第2段階	本人の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円を超え120万円以下の方	0.485	40,248円
	第3段階	本人の合計所得金額と課税年金収入額の合計が120万円を超える方	0.685	56,844円
住民税課税	第4段階	本人の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下の方	0.900	74,676円
	第5段階	本人の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円を超える方	1.000	82,968円
	第6段階	本人の合計所得金額が120万円未満の方	1.200	99,564円
	第7段階	本人の合計所得金額が120万円以上210万円未満の方	1.500	124,452円
	第8段階	本人の合計所得金額が210万円以上320万円未満の方	1.800	149,352円
	第9段階	本人の合計所得金額が320万円以上420万円未満の方	2.000	165,936円
	第10段階	本人の合計所得金額が420万円以上520万円未満の方	2.200	182,532円
	第11段階	本人の合計所得金額が520万円以上620万円未満の方	2.300	190,836円
	第12段階	本人の合計所得金額が620万円以上720万円未満の方	2.400	199,128円
	第13段階	本人の合計所得金額が720万円以上820万円未満の方	2.500	207,420円
	第14段階	本人の合計所得金額が820万円以上920万円未満の方	2.600	215,724円
	第15段階	本人の合計所得金額が920万円以上の方	2.700	224,016円

## 介護保険料の財源構成



皆様が納める介護保険料は、介護保険制度を運営するための大切な財源です。介護が必要となったときに安心して充実したサービスを利用できるよう、介護保険料の納付にご理解とご協力をお願いします。

### 普通徴収(納付書で納めている方)は口座振替がおすすめです!

納付書で納める場合、うっかり納期限を過ぎてしまうことも…**口座振替**なら納期内納付ができて安心です★年金からの天引きが開始になると自動的に口座からの引き落としを停止します(二重納付になることはありません)

### 減免を受けられる場合があります

災害等による著しい損害を受けた場合や、生計維持者の長期入院により収入が著しく減少した場合などには、申請によって介護保険料が減免されることもあります。

# 介護予防・生活支援サービスのご案内

日々の生活の中で、病気や年齢とともにできなくなったことはありませんか。もう一度やってみたいことの実現にむけて、理学療法士・作業療法士・健康運動指導士等のリハビリの専門職から、アドバイスが受けられます。  
対象者:うるま市に住む65歳以上で要支援1・2または事業対象者  
自宅から開催場所まで送迎付き:利用料200円/1回

## もう一度自分らしい生活を!

### アクティブ★シニア教室(通所型サービスC運動)

期間	原則3ヵ月 最大6ヵ月の短期サービス
頻度	週2回 ①月曜・木曜クラス ②火曜・金曜クラス 午後1時～4時
場所	在宅介護サービスひまわり



通所C(認知のリハビリの様子)。

### いきいき★脳活教室(通所型サービスC)

期間	原則3ヵ月 最大6ヵ月の短期サービス
頻度	週2回 水曜日と土曜日 午後 1:30～4:30
場所	水曜:うるみんスタジオ 土曜:歩行と脳のフィットネス デイサービスPLIFE

### ゆるとれ倶楽部 通所型サービスA

	週1回の頻度で1年間利用可能	
月曜:9時～12時	宮城島コミュニティ防災センター	島しょ地域
火曜:9時～12時	勝連地区公民館	勝連・与那城地区
水曜:13時～16時	具志川ドーム	具志川地区
木曜:9時～12時	石川前原自治会	石川地区

※参加者数が増加した場合、与那城地区公民館とうるみん等でも開催予定となっています。

### 地域包括支援センター

いしかわ ☎965-6121	具志川北 ☎972-3595
具志川ひがし ☎974-4001	具志川にし ☎989-3788
具志川みなみ ☎979-5698	かつれん ☎978-1551
よなしろ ☎987-8220	



※参加を希望される方は、お住いの地域包括支援センターへご相談ください。

うるま市役所地域支援係 ☎973-5112



# 年金 だより

## 国民年金保険料の免除制度をご存じですか？

～7月1日から免除申請受付開始となります～

### 令和6年度の国民年金保険料16,980円/月額<全国一律>

保険料は毎月納めていただきますが、収入の減少や失業等により保険料を納めることが難しくなった場合は、保険料を「全額免除」または「一部免除」する制度があります。免除を受けるためには申請が必要です。本人、配偶者及び世帯主それぞれの前年所得(※)が一定の金額以下であれば、申請者本人が免除を受けることができます。  
※例：令和6年7月～令和7年6月の保険料は令和5年中の所得で審査を行います。

- 申請場所** うるま市役所 市民課 国民年金係
- 承認期間** 7月～翌年6月までです。
- 必要書類**
  - ①マイナンバーカード等の本人確認
  - ②失業などを理由とする場合は「雇用保険被保険者離職票等」のコピー
  - ③代理人が申請する場合は「委任状」

※令和5年度で「全額免除」または「納付猶予」が承認された方で「継続審査」を希望した方は、令和6年度の審査結果がハガキで届きますので通知をお待ち下さい。  
※継続審査の結果で全額免除、納付猶予が承認されない場合でも、一部免除が該当する場合がありますので国民年金係窓口へご相談ください。

### 所得基準額

免除の種類	所得基準額	審査対象
全額免除	(扶養親族等の数+1)×35万+32万	本人・配偶者・世帯主
4分の3免除	88万+扶養親族等控除額+社会保険料控除額等	本人・配偶者・世帯主
半額免除	128万+扶養親族等控除額+社会保険料控除額等	本人・配偶者・世帯主
4分の1免除	168万+扶養親族等控除額+社会保険料控除額等	本人・配偶者・世帯主
納付猶予(50歳未満)	(扶養親族の数+1)×35万+32万	本人・配偶者

### 電子申請でお手軽にできます！

#### ●マイナポータルを利用した電子申請

- ①マイナンバーカードをご準備いただき、マイナポータルへアクセスしてください。
- ②マイナポータルのトップ画面の「年金の手続きをする」を選択し、マイナポータルへログイン。「国民年金に関する手続き」画面で、希望する手続きを確認し「手続きに進む」を選択し、マイナンバーカードの読み取りを行ってください。
- ③案内に従い必要事項を入力して申請を行ってください。

手続き及び申請方法はここから

**マイナポータル** 🔍 検索  
<https://myna.go.jp>



電子申請の概要は日本年金機構ホームページをご覧ください。

**国民年金 電子申請** 🔍 検索  
[https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/denshi\\_kokunen.html](https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/denshi_kokunen.html)



【お問合せ】市民課 国民年金係 ☎973-5498

## くらしの情報

イベント情報や各種講演会など、市役所からの大切なお知らせです。詳細については各お問合せ先へご確認ください。

市役所 TEL974-3111  
総合案内 FAX973-9819

### うるま市先進医療 不妊治療費助成事業について

不妊治療のうち保険適用外となっている先進医療不妊治療を受けられたうるま市在住の夫婦に対し、経済的負担の軽減を図ることを目的として実施しております。

**対象** ①夫婦の双方または一方が申請日においてうるま市の住民基本台帳に記録されていること。

②沖縄県先進医療不妊治療費助成事業助成金交付要綱に基づき、先進医療不妊治療費助成事業承認決定通知を受けた者であること。

**申込期間** 令和6年6月3日(月)～令和7年3月31日(月)

**申込方法** 窓口にてお申込みください。  
**申請** 子育て包括支援課 包括支援係 ☎989-10220

対象や申請の流れなど  
詳細はこちらから↓



### 教室・講座

#### 腸活料理教室 【国保加入者福利厚生事業】

腸内環境を整えて、いきいき腸元気を生活を目指しませんか？知識とレシピを学んで腸活を始めましょう！！

- 日時** 7月20日(土) 午前10時～午後1時
- 場所** うるまみん3階 調理室
- 定員** 16名 **参加料** 無料
- 対象** 19歳～74歳の国保加入者で、今年度健康診査済み、または予約されている方
- 申込期間** 6月10日(月)～7月17日(水)
- 申請** 健康支援課 保健事業係 ☎973-14960

#### 琉球漆器・沈金体験

琉球王国時代に貝摺奉行所のもと栄えた工芸品の一つ、漆器。中国やアジア諸国の様々な交流から琉球独自の発展を遂げ、時代に合せて受け継がれてきました。漆器をもっと身近に感じてほしいから、琉球漆器の技法、沈金を体験しませんか！

- 日時** 6月28日(金) 午前10時～午後1時
- 定員** 10名 **対象** 成人
- 受講料** 3,000円
- 講師** 浦添美術館館長 糸数政次氏
- 申込方法** お申込みフォームまたはお電話にてお申込みください。
- 申請** あまわりパーク管理事務所 ☎978-12033

お申込みフォームはこちら↓



#### これから運動を始めたい 方のための教室 【国保加入者福利厚生事業】

これから運動を始めたい・運動の基礎を学びたい方向けの教室です。運動に関する基礎知識や自宅で行えるストレッチ・筋力トレーニングなどを学びます。

- 日時** ①7月17日～9月4日 毎週水曜午後2時～3時30分  
②8月22日～10月10日 毎週木曜 午前10時～11時30分
- 場所** ①勝連地区公民館(シビック)  
②うるまみん1階
- 申込期間** ①～7月10日まで  
②6月20日～8月15日
- 定員** ①～20名 **参加料** 無料
- 対象** 19歳～74歳の国保加入者
- 持ち物** タオル、飲み物、室内シューズ
- 申請** うるまみん3階 健康支援課 保健事業係 ☎973-14960

### お知らせ

#### まなぶ！あそぶ！ 海の道探検隊！！

海中道路沿いの干潟に暮らすたくさんの生き物たちや、個性あふれる植物たち。海中道路とその歴史について知りながら、彼らに会いに干潟を歩きますか？ぜひお越しください！

- 日時** 6月22日(土) 午前9時～正午
- 定員** 20名(1組上限5名)
- 参加料** 無料
- 対象** 小学3年生以上
- ※小学生は保護者同伴必須
- ※未就学児の参加はできません。
- 申込期間** 6月1日(土)～
- ※定員に達し次第締め切り
- 申請** 海の文化資料館 ☎978-8831

#### 環境問題を考えよう！ 「環境パネル展」開催

テレビで取り上げられることの多い「地球温暖化問題」や「ごみ問題」、「不法投棄問題」、「ペットに関する問題」などについて、パネル展を開催します。家庭でできる温暖化対策や、悪質な不法投棄、犬猫などのペットに関する展示を展示していますので、来庁の際には、お気軽にご覧ください。

- 日時** 6月21日(金)～7月5日(金) 午前8時30分～午後4時
- 場所** 本庁舎西棟 1階市民ロビー
- 申請** 環境政策課 ☎973-5594  
不法投棄対策室 ☎923-7682



# うるま市民 各種無料相談のご案内

## 1 弁護士による法律相談【問合せ】市民協働政策課 ☎973-5487

とき 6月11日(火)、18日(火)、25日(火)、7月9日(火) 午後2時～4時  
 ※各相談日の1週間前からお電話での予約となります。  
 (予約時間:平日(月～金)午前8時30分から、先着8名様)  
 受付場所 本庁舎西棟1階 市民協働政策課 (ふるさとハローワーク向い)  
 ※2024年4月より、相談日が火曜日に変更になりました。

## 2 行政相談委員による相談【問合せ】市民協働政策課 ☎973-5487

道路や社会福祉など、行政(国、県、市)の仕事のことで困ったときはご相談ください。  
 とき 6月25日(火) 午後1時30分～4時 ※予約不要  
 ところ 本庁舎東棟1階 市民相談室(市民課隣り)  
 ※2024年4月より、相談会場が上記のとおり変更になりました。

## 3 人権擁護委員による相談【問合せ】共生推進室 ☎973-8927

いじめや嫌がらせなど人権に関する相談ができます。※予約不要  
 とき 6月4日(火) 午後1時30分～午後4時  
 ところ 本庁舎東棟1階 相談室7(納税課隣り)

## 4 司法書士による法律相談【問合せ】沖縄県司法書士会 ☎867-3577

不動産登記や会社設立、多重債務などの相談ができます。  
 とき 6月19日(水) 午後2時～4時 ※要電話予約  
 ところ 本庁舎東棟1階 市民相談室(国民健康保険課隣り)  
 ※相談希望の方は、沖縄県司法書士会(司法書士総合相談センター)に電話予約してください。(予約時間は平日午前9時～午後5時)

## 5 家庭児童相談【問合せ】子育て世代包括支援センター ☎973-5041

家庭における子育ての悩みを相談員と一緒に考えます。  
 とき 【平日】午前8時30分～午後5時  
 ところ 本庁舎東棟2階 子育て世代包括支援センター

## 6 女性相談【問合せ】子育て世代包括支援センター ☎973-5041

離婚、DVなど女性が抱える悩みを相談員と一緒に考えます。  
 とき 【平日】午前9時～午後5時  
 ところ 本庁舎東棟2階 子育て世代包括支援センター

## 7 就労・生活支援相談【問合せ】パーソナルサポートセンター ☎989-3972

経済的に困っている方や、就労についての無料相談を行っています。  
 とき 【平日】午前8時30分～午後5時15分  
 ところ 本庁舎東棟2階 就職・生活支援パーソナルサポートセンター

## 8 教育相談・青少年相談【問合せ】教育支援センター ☎989-9127

児童生徒の不登校等について、教育相談員と一緒に考えます。  
 また、18歳未満の方の進学や就労などのお手伝いをします。  
 ※お電話にて相談申込みを受け付けております。  
 とき 【平日】午前8時30分～午後5時  
 ところ 与那城地区公民館2階、本庁舎西棟3階

## 9 障がい者(児)等相談【問合せ】障がい福祉課 ☎973-5452

障がいに関する相談や生活に関する相談や情報提供、福祉サービスについてなど。  
 とき 【平日】午前8時30分～午後5時15分  
 ところ うるま市地域生活支援センターあいあい ☎098-979-0555  
 相談支援センター石川学院 ☎090-6869-5286  
 相談支援センターハルモニア ☎090-1943-9579  
 相談支援事業所サマンの木 ☎080-6488-9909

## 10 よろず経営相談【問合せ】商工振興課 ☎923-7634

中小企業・小規模事業者の経営上のあらゆるお悩み相談に対応する窓口です。各分野の専門家に無料で相談を行うことができます。  
 ※お電話にて相談申込みを受け付けております。  
 とき 6月28日(金) 午前9時～午後5時  
 ※今日は第4金曜日に開催いたします。  
 ところ 本庁舎東棟1階 相談室(納税課隣り)

## 『赤野公園』の利用について

赤野公民館とに『赤野公園』がオープンしました。こども用遊具や健康器具などがありますので、ぜひご利用ください。来園の際には、徒歩または公共交通機関をご利用ください。



問 維持管理課(管理について) ☎923-7600  
 公園整備課(整備について) ☎923-7122

## 電話・窓口で消費契約のトラブル相談ができます

日時 平日 午前9時～午後4時  
 (正午から午後1時を除く)  
 場所 本庁舎西棟1階 市民協働政策課内  
 消費者ホットライン ☎188  
 うるま市消費生活センター ☎973-5692

## ～お詫びと訂正～

広報うるま5月号19ページ掲載「寄附欄」の団体名に一部誤りがございました。正しくは下記のとおりです。お詫びして訂正いたします。

- 誤** セブンスデアドベンチスト教団 石川キリスト協会様より
- 正** セブンスデアドベンチスト教団 石川キリスト教会様より

## うるま市耐震改修促進計画

昭和56年5月31日以前に着工された旧耐震基準の建築物について、市民の生命および財産の保護や、災害応急対策としての、緊急輸送(避難)道路の確保のため建築物の耐震化促進することを目的に「うるま市耐震改修促進計画」の一部を改定いたしました。市HPからご確認ください。  
 ID:6959

問 建築行政課 建築行政係 ☎923-7601

## 特定防衛施設周辺整備調整交付金活用の周知

令和4、5年度「特定防衛施設周辺整備調整交付金事業」により、(仮称)うるま市総合アリーナ基本設計を実施しました。下記のURLにて、事業評価書を公表いたします。  
<https://www.city.uruma.lg.jp/1002002000/contents/28715.html>

申 問 プロジェクト推進1課 ☎973-5373

「コザしん創業スクール」10期生募集  
 コザ信用金庫では、うるま市創業支援等事業計画に基づく特定創業支援事業として創業を予定している方や創業間もない方を対象に創業スクールを開催いたします。創業に伴う各種手続き、財務会計、競合分析など創業に関する基礎知識を仲間とともに学ぶことができますので、創業についてお悩みの方はぜひご参加ください。  
 日時 8月17日(土)～10月26日(土) 午前10時～午後5時  
 定員 20名 参加料 24000円  
 対象 創業を予定している方や創業間もない方、PC操作に不安が無い方  
 申込期間 6月17日(月)～7月5日(金)  
 申 問 コザ信用金庫 企業支援部 ☎098-1987161000  
 詳細はこちら↓



## 6月は市県民税の第1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月1日(月)

問 課税について 市民税課 ☎973-5382  
 納税について 納税課 ☎973-1099

うるま市学童水泳大会  
 水泳を通じ健康な身体づくりとスポーツマンシップを養うとともに夏休み期間中の青少年健全育成に寄与することを目的に、「うるま市学童水泳大会」を開催します。  
 日時 7月14日(日) 午前9時  
 場所 石川プール 参加料 無料  
 対象 市内在住の小学生  
 申込期限 7月3日(水)午後5時15分  
 申 問 スポーツ課 ☎923-176833  
 お申込みはこちらから↓



伊波メンサー織「蘇る織り」  
 伝統織物「伊波メンサー」。その特徴や、歴史を解説していきます。織員や糸のほか、伊波メンサー織保存会のみなさんが製作したのもも展示します！ぜひ、伊波メンサー織に触れてみてください。  
 日時 6月1日(土)～7月31日(水)  
 場所 海の文化資料館  
 入館時間 午前9時～午後4時30分  
 休館日 毎週月曜・祝日の翌日  
 入館料 無料  
 申 問 海の文化資料館 ☎978-18831

【8月開講】障がい者委託訓練生募集  
 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知識・技能の習得を図るため、企業等を委託先として座学および実技による集合訓練を実施しております。  
 募集期間 6月3日(月)～25日(火)  
 募集定員 9名  
 募集対象  
 ・身体障害(上肢・下肢) ※車いす不可  
 ・聴覚障害(口話が理解できる方)  
 ・内部障害、精神障害、発達障害、高次脳機能障害、難病  
 訓練期間 8月1日(木)～10月31日(木)  
 訓練場所 有限会社ビーンズ(パソコン教室ビーンズ)  
 受講料 無料(ただし教科書代、検定料、保険料は自己負担)  
 申 問 具志川職業能力開発校 ☎973-166880

【8月開講】委託訓練生募集  
 沖縄県では、再就職を希望する雇用保険受給資格者、求職申込みをした方向けに委託訓練を行っています。時間や場所にとらわれないeラーニング(在宅)とスクーリングを組み合わせた訓練の募集です。  
 【宅建スキル科】  
 定員 15名  
 訓練場所 在宅訓練  
 ※ただし、入校式・修了式・オリエンテーション・スクーリング等(全7回)は日建学院沖縄校で実施  
 訓練期間 8月1日(木)～10月31日(木)  
 申込期間 6月3日(月)～25日(火)  
 受講料 無料(ただしテキスト代、検定代等は自己負担)  
 申込方法 管轄ハローワークに職業相談の上お申込みください。  
 申 問 日建学院沖縄校(仲程) ☎861-16006

## 集団健診はweb予約ができます! 早めの予約をお勧めします!

集団健診の予約受付をしています! 日程等はホームページや健診ガイドをご確認ください。

ご予約・お問合せ  
 健康支援課(うるみん3F)  
 TEL:973-4960



受診方法の詳細



集団健診WEB予約



婦人がん検診WEB予約





# ご寄附ありがとうございます。

## うるま市社会福祉協議会へ

- 唐澤 雅之 様(具志川)より 5,000円の寄附
- 通事 美穂子 様(石川伊波)より 20,400円の寄附
- 株式会社 P.E.C様(勝連南風原)より 10万円の寄附
- 阿波根 昌興様(字赤道)より 30万円の寄附

## 危険物安全週間について

令和6年度危険物安全週間推進標語  
「次世代へつなごう無事故と青い地球」

6月2日(日)～8日(土)は危険物安全週間です。危険物の性質や使い方を十分理解し、正しく安全に取扱い、事故を未然に防ぎましょう！

### 危険物とは？

消防法に定められているもので、私たちの身近なものでは、ガソリン・灯油・油性塗料等があります。

### 危険物の貯蔵または取扱上の注意事項

- ①危険物を貯蔵または取扱う場所では、火気を使ってはいけません。
- ②給油取扱所でガソリンや灯油を購入するときは、専用の運搬容器に入れましょう。
- ③危険物を貯蔵するときは、子どもや外部の者が容易に触れないように管理しましょう。
- ④指定数量以上(例:ガソリン200リットル以上、灯油1,000リットル以上)の危険物を貯蔵または取扱う場合には、市町村長等の許可が必要です。

問 消防本部 予防課 ☎975-2119

「待ってるによ！」

# Jリーグの試合観戦に うるま市 在住・在勤・在学の方 先着500名 無料招待

FC RYUKYU OKINAWA

対象試合  
FC琉球 OKINAWA vs ツエーゲン金沢

対象席種  
・バック AS 自由  
・バック AA 自由  
・ホームサイド

6.30 [SUN] 18:00  
#19 ツエーゲン金沢

申込期限 / 申込方法  
2024年6月29日(土) 17:00 まで

右記 QR コードから  
アクセスし申込フォームから  
注意事項をご確認の上  
ご登録ください

試合会場:  
タピック県総合体育センター  
〒904-2173 沖縄県沖縄市比屋根5丁目3-1

## 自衛官等募集のご案内

種目(採用試験)	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9日	10月19日
防衛医科大学校看護学科学生		7月1日～10月2日	10月12日
防衛大学校学生(一般)		7月1日～10月17日	11月2日
航空学生(海上要員)	18歳以上高卒(見込) 23歳未満	7月1日～9月5日	9月16日
航空学生(航空要員)	18歳以上高卒(見込) 24歳未満		
一般曹候補生	18歳以上33歳未満	7月1日～9月3日	9月14日～22日(いずれか1日)
自衛官候補生(男女)		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	18歳以上52歳未満	6月1日～9月19日	9月21日～10月7日(いずれか1日)

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

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

リフォームの図書館は3社見積りをオススメします

今!リフォーム工事をご検討の皆さまへ

図書館 ☎0800-919-0114

合同会社 サノハタ ※土日・祝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※

ちいさなまつ毛サロン Moga

次世代まつ毛パーマ ¥6,500 (トリートメント込)  
LEDマツエク ¥5,000 (100本)  
ヘッドリンパケア ¥5,500 (40分)

公式LINEからのご予約でヘッドリンパケア10分無料サービス!

うるま市江洲507うるまシティプラザ1F  
☎070-3801-3192

ご予約は公式LINEトークルームもしくはお電話にて→

## ゆらてく通信 生涯学習のススメ

- 講座名 大人のためのステップダンス講座
- 日時 7月4,11,18,25日(毎週木曜) 午後7時30分～8時30分
- 場所 石川地区公民館 ホール
- 講師 上間 太精 氏
- 定員 50歳以上 30名 受講料 無料
- 受付期限 6月21日(金)まで
- 持ち物 動きやすい靴、水、タオル



懐かしいディスコステップで健康増進!

※応募者多数の場合は抽選となり結果は受講できる方にのみご連絡いたします。  
※各講座申込み最終日の受付時間は午後4時までです。

●お問合せ  
生涯学習・文化振興センターゆらてく  
☎988-5508

※お申込みはお電話か申込フォームでお願いいたします。

## 6月23日～6月29日は男女共同参画週間です

令和6年度内閣府「男女共同参画週間」キャッチフレーズ

### だれもがどれも選べる社会に

うるま市では、「共に創ろう!一人ひとりの個性が輝くまち、みんなが主役の男女共同参画社会」を目指し、男女共同参画に対する取り組みを進めています。

パネル展 6月24日(月)～28日(金)

【場所】本庁舎東棟1F南側エントランスホール  
※中央図書館では、男女共同参画に関する図書の紹介も行っています。

問 共生推進室 ☎973-8927

## 6月1日は人権擁護委員の日です。

あなたの街の相談パートナー「人権擁護委員」をご存知ですか?人権擁護委員は、人権擁護委員法に基づいて、人権相談を受けたり人権の考えを広めたりする活動をしている民間のボランティアです。

ひとりで悩まずご相談ください!  
秘密は守ります。相談は無料です。

いじめ、差別などの人権に関する相談に応じています。

特設人権相談所  
日時:6月4日(火)午後1時30分～4時  
場所:本庁舎東棟1階市民相談室(納税課隣り)  
※パネル展も行っています。

電話相談窓  
みんなの人権110番 ☎0570-003-110  
子どもの人権110番 ☎0120-007-110  
女性の人権ホットライン ☎0570-070-810

## 生活応援給付金

(均等割のみ課税世帯分および子ども加算分のご案内)

生活応援給付金(均等割のみ課税世帯分)は、エネルギー・食料品等の物価高騰に伴う影響が大きい住民税均等割のみ課税されている世帯を支援する給付金で、1世帯当たり10万円を支給します。また、住民税非課税世帯・住民税均等割のみ課税世帯の18歳以下の児童に1人当たり5万円を加算して支給します。  
※詳細につきましては、市ホームページをご確認ください。

確認書提出期限 令和6年6月28日(金)当日消印有効  
※期限を過ぎると給付が受けられませんのでご注意ください。

【お問合せ】生活応援給付金コールセンター☎0120-024-492(フリーダイヤル)  
受付時間:午前8時30分～午後5時15分(土日祝日を除く)

市ホームページ



ID:6864

うるま市の人口

	令和6年5月1日現在	前月比
人口	126,518人	64
男	63,447人	37
女	63,071人	27
世帯数	57,687世帯	180



令和6年4月()は令和6年1月からの累計

消防活動状況	件数
救急出動件数	697件 (2,813件)
搬送人員	604人 (2,321件)
火災件数	1件 (22件)

お持ちの不動産を 弊社が直接買取致します!!

お支払い最短5日 仲介手数料不要 早めに売却したい

訳あり物件相談可 軍用地も対応 調査から売却まですべてお任せしたい

お気軽にご連絡ください! 周りに知られたくない

てるまさリース 那覇市泉崎1丁目12番15号 スマホはこちら  
査定無料!お問合せはこちら TEL:098-943-4355  
9:00～17:00(土曜日・日曜日・祝日・年末年始はお休み)

清掃スタッフ講習

期間:7月25日(木)～7月26日(金)  
開催地:沖縄市内/受講料:無料

うるま市内在住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



市内の OWNDAYS の店舗でお子さんの

# メガネが 無料で作れます！



OWNDAYS ×  うるま市

## 小学生学業支援プロジェクト

OWNDAYSは、子どもたちの学力向上を応援するために  
メガネを無料で提供します。

\*令和6年度の視力検査において、C判定(0.6以下)及びD判定(0.3未満)を受けた児童が対象になります。

### OWNDAYS小学生学業支援 プロジェクト

1

#### フレーム選び

OWNDAYSが指定するフレームから、お子さまが気に入るフレームがあるか確認に行きましょう。

2

#### 眼科への受診と、学校での検査

眼科で検査を行い、処方箋を取得してください。また、学校で検査をした視力検査結果表が必要となります。

3

#### メガネ無料クーポン

学校教育課へ処方箋と、視力検査結果表を持参しメガネ無料クーポンを受け取ります。

4

#### メガネの受け取り

市内のOWNDAYSへ処方箋とメガネ無料クーポンを持参しメガネを作成！

#### 対象

下記の①、②どちらかに該当する、うるま市在住または市内の小学校に通う小学生

- ①現在眼鏡をかけていて買い替えを検討している
- ②裸眼での視力検査の結果がC(0.6~0.3)、D(0.3未満)判定

#### 開始時期

- ・2024年5月7日(火)より無償提供開始
- ・2024年11月30日(土)終了

#### 提供店舗

- ・OWNDAYS イオン具志川店
- ・OWNDAYS 具志川メインシティ店
- ・OWNDAYS サンエー石川シティ店
- ・OWNDAYS マックスバリュ屋敷名店

#### 注意事項

- ・OWNDAYS デジタル会員への登録が必要です。
- ・土日祝日は混雑します。
- ・視力検査結果表を持っていない方は、こども医療費助成金受給資格者証(ピンク色)をご持参ください。

【お問合せ】OWNDAYS 小学生学業支援プロジェクト担当  
学校教育課 学校庶務係 當間・玉城 ☎098-923-7120