

# 11

令和6年(2024年)

No.236

# うるま

具志川総合運動公園での  
最後の開催でした。  
楽しい時間と感動を  
ありがとう。



表紙(うるま祭り) ..... P1  
うるま祭り ..... P2~P3  
まちの話題 ..... P4~P5  
慶祝訪問/  
はたちの集い代表者挨拶募集 ..... P6

イベント情報 ..... P7~P8  
市税等納付推進月間 ..... P9  
残土堆積は違反/事業継承セミナー/  
創業応援プログラム ..... P10  
女性に対する暴力をなくす運動/

児童虐待防止推進キャンペーン ..... P11  
保健だより ..... P12  
としょかんだより/ゆらてく通信... P13  
くらしの情報 ..... P14~P19  
裏表紙(かばんの中身紹介) ..... P20

# 第19回うるま祭り



うるま市×文京区  
友好都市締結動画



うるま祭り  
ダイジェスト動画



文京区×うるま市  
友好都市協定締結式





## 9/2 初めまして！地域に寄り添い活動します！ 民生委員・児童委員委嘱状交付式



新たに、左：比嘉清喜氏(大田)、右：齋藤弘孝氏(具志川)が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各機関と連携し、様々な支援サービスへの橋渡し役として活動します。市では民生委員・児童委員を募集しています。お問合せは福祉政策課まで！

## 8/30 うるま市の未来を担う若者たち！ 技能訓練を受け、資格取得と卒隊を報告



若者就業支援プログラム事業により青年開発隊で半年間の技能訓練を行った訓練生が、中村市長へ卒隊の報告を行いました。この事業は、うるま市の若者を対象に就業支援を行うことを目的に、建築関連の資格取得ができる青年開発隊への入隊金等の助成を行っています。

## 9/7 「うるまのちびっこ大集合！」 ～小規模保育まつり開催～



イオン具志川で第1回小規模保育まつりが開催されました。在園児やこれから保育園選びをする親子など、市内に限らず市外からも多数の参加がありました。小規模保育園へ興味のある方・見学をご希望の方は随時、各保育施設へお気軽にお問合せください。

## 9/5 子ども支援に力を注いで… 支援団体へ寄附実施



沖縄美装管理(株)が創業50周年をきっかけとして、社員のアイディアから、こども支援団体へ寄附の申出があり、困窮世帯へ支援を行っている(一社)りあん「お助け隊」と社会福祉協議会へ寄附金が贈呈されました。寄附金は活動資金としてしっかりと活用します。

## 9/12 海を越えてきたブラジル研修生 海外移住者子弟研修生受入事業



ブラジルより安慶名ジオゴ昭夫さん(字天願子弟)と照屋セリネゆみさん(字前原子弟)が研修生として着任し、9/11～12/5まで、日本語や沖縄の歴史・文化を学び、市民との交流を深め国際交流を図ります。ブラジルうるま市民会の発展に寄与することを目的としています。

## 9/8 市民も学べて大盛況！ 救急フェア2024開催



「救急フェア2024」をイオン具志川とサンエー石川シティで開催しました。両会場では消防車両やドクターカーの展示、看護協会による健康相談、各関係機関のパネル展示などが行われ、多くの市民のご参加のおかげで大盛況のうちに終えることができました。



## 9/18 地域活性化の一助に イベント売り上げの一部を寄附



カデカワサービス外は7月28日、あまわりパークで能登半島地震チャリティイベントを開催し、その売り上げの一部を市へ寄附しました。代表の嘉手川氏は「ぜひ地域の活性化につなげてほしい」との思いを述べ、今後も地域貢献に寄与するイベントの開催に意欲を見せました。

## 9/12 資格試験支援事業 第一号合格者！ 国家資格の第二種電気工事士 合格



『資格試験等受験料支援事業』では、本市に居住する学生を対象に、能力向上と就職機会増加を目的として、国家資格試験等の受験料について合否に関係なく全額支援を行っています。今回、美里工業高校2年の玉元優志たまもと ゆうきさんが初の合格者となりました。

## 9/23 阪神タイガースが招待！ JERAセントラルリーグ公式戦を観戦



市内4野球チームが阪神タイガース対読売ジャイアンツ戦を観戦しました。試合前にはファーストピッチセレモニー等にも参加し42,639名が見守る中、大役を果たしました。子どもたちへはサインボールやユニホームがプレゼントされ、記憶に残る思い出となりました。

## 9/22 自動車学校で安全第一！ 緊急車両運転技術向上研修会を実施



安ゲ名自動車学校(教習コース)を使用させていただき、緊急車両運転技術向上研修会を実施しました。この訓練は、今まで以上に安全運転に関する技能と知識の習得を目的として実施したものです。今後も、緊急走行時の安全運転に努めて参ります。

## 10/3 子どもたちの挑戦と成長 第2回沖縄空手少年少女世界大会受賞報告



あげな中2年横田龍輝よこた りゅうきさん(金賞)、田場小6年九谷慶くたに けいさん(銀賞)が「古武道 棒」の部の受賞報告に訪れました。龍輝さんは「練習時から手を抜くことをしない。」慶さんは「大会前に腕を骨折したが、それを克服し銀賞を受賞したことで、自信になった。」と話していました。

## 9/27 「海から豚がやってきた〜！」 おいしい給食試食会



海から豚がやってきた記念日(9月27日)に市内小中学校へ市長・教育長・市議会議員を招き、特別給食メニューと一緒に食べました。学校給食へのより一層の理解と、先人の偉大な功績への感謝の思いを児童生徒と共有するよい機会となりました。ショート動画もどうぞ！

# 新百歳の長寿を祝い

市では、9月1日時点で、38名(男性6名、女性32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21日に中村市長が慶祝訪問を行いました。



比嘉 ミヨさん(上江洲)

若いころは農業に勤しみ、男性に負けじと一生懸命に働いてこられたミヨさん。特技は「三線」と「琉球民謡」で、地域の老人会でよく披露していたとのこと。そんなミヨさんが毎日欠かさずことなく行っていることは、「新聞購読」。取材時には、「頭がよくなることがとても嬉しい。」と笑顔で答えてくれました。



名嘉 正雄さん(田場)

23歳の時に安慶名に移り住み、養豚・養鶏に励む傍ら、妻と共に「名嘉商店」を開業。長年に渡り地域住民の生活を支えてこられました。食欲旺盛で好き嫌いなく、1日3食欠かさず食べるそう。自身で育てている大好物の「ニラ」を使った料理を食べることが、長生きの秘訣であると話してくれました。

慶祝訪問の様子を市の公式Instagramにアップしておりますのでご覧ください！



## うるま市長寿16

	氏名	行政区	年齢	性別
1	浦添 ハル	池味	107	女
2	福本 トシ	昆布	106	女
3	稲嶺 千代	赤道	106	女
4	非公表	昆布	106	女
5	田場 典希	照間	105	男
6	又吉 フミ	兼箇段	105	女
7	非公表	昆布	105	女
8	平良 政子	江洲	104	女
9	上原 春子	具志川	104	女
10	森 ヨシ	屋慶名	104	女
11	松尾 ヨネ	平敷屋	104	女
12	比嘉 文子	具志川	104	女
13	名嘉眞 マサ子	兼箇段	104	女
14	照屋 ゴゼイ	宇堅	104	女
15	島袋 初枝	上平良川	104	女
16	石川 ヨチ	城北	104	女

R6.9.24現在

## 令和7年はたちの集い代表あいさつ者募集

令和7年はたちの集いが次のとおり開催されます。はたちの集いで代表者として決意表明のあいさつを行いませんか。

**日時** 令和7年1月12日(日)

**対象** 平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの方

**募集対象** はたちに達する方若干名

**選考方法** 面接を行い決定します。

**申込期限** 令和6年11月25日(月) 午後5時まで

**申込方法** お電話にてお申込みください。

※はたちの集いの詳細はHPおよび広報紙12月号でお知らせします。

申 問 生涯学習文化振興センター ☎923-1571



CHECK  
MORE



500  
えん

1時間  
遊び放題!

家族で冒険にでかけよう!

# 海中道路 あやはしキッズパーク

うるま市の美しい海を背景に、ビッグでエキサイティングな遊具が勢ぞろい!  
思いっきり体をうごかしてとことん遊びつくしちゃおう!



おサルのマネして  
モンキースライダー



まるで海中冒険!  
オーシャンパニック



自由に乗りこなせ!  
バンパーカー



上手に入って!  
トランポリン



船長気分!  
ビッグ海賊船

日時 11月22日(金) ~ 25日(月) [平日]10:00~15:00 [休日]19:00~17:00

場所 海中道路ロードパーク(うるま市与那城屋平4)

内容 移動遊園地(ビッグ海賊船、バンパーカーなど)、キッチンカー



無料シャトルバスあり

ロードパーク ↔ 勝連城跡 ↔ 東照間商業等施設

[お問合せ] うるま市プロジェクト推進2課2課第2係 ☎ 098-923-7606

世界遺産 勝連城跡  
Starry Sky Night Camp

# 星々空 ナイトキャンプ

2024  
11/22(金) ~ 11/24(日)

開始 18:00 終了 21:00

世界遺産 勝連城跡が光り輝く夜をお届け。ライトアップされた夜の勝連城跡が3日間限定で無料開放! 普段は足を踏み入れることのできない夜のひととき、歴史と自然が織りなす神秘的な空間で、心に残る感動的な体験をしてみませんか?

会場 世界遺産 勝連城跡 沖縄県うるま市勝連南風原 3807-2

入場料 入場無料 ※9:00~18:00は勝連城跡通常営業時の入場料が必要です ※一部有料コンテンツあり ※雨天決行・荒天中止(中止の場合、延期の予定はございません)

Contents  
コンテンツ

勝連城初  
星空キャンプ  
※有料

リバースバンジー  
12:00~※有料

事前  
予約制

星あそび  
※有料

事前  
予約制

花火

主催: 沖縄県うるま市

最新情報・詳細 / 事前予約はこちら ▶ <https://katsurenjo-night.com/>

※実施内容は予告なく変更する場合がありますのでご了承ください。

イベントに関するお問い合わせ(株式会社 NATION.) TEL 090-5069-9051 ※土日祝日を除く 10:00~18:00 MAIL info@katsurenjo-night.com



## 第10回にこにこキッズフェスタ

市内の障がい児通所支援事業所を利用している児童の作品展示・舞台発表等を行います。また、発達障がいに関する講演会や就労支援事業所による販売も予定しています。どなたでも参加いただけますので、どうぞお気軽にご来場ください。多くの方のご来場お待ちしております。

☑️ **日 時** 11月30日(土) 午前10時～午後4時

☑️ **入場料** 無料

☑️ **場 所** きむたかホール(うるま市勝連平安名3071)

※駐車場に限りがあります。お乗り合せや公共交通機関のご利用をお願いいたします。



詳しい情報は  
HPから

申 問 障がい福祉課 ☎973-5452

## 保育まつりinクリスマスフェスタ

11月30日(土)うるま市役所市民広場にて、「保育まつりinクリスマスフェスタ」を開催します！  
保護者や地域を巻き込み、保育まつりを通して子どもたちに家族や仲間と共に楽しめる体験を提供しますので、多くの方々の参加をお待ちしております。

11月30日(土)  
15:00～19:00

場所 うるま市役所(本庁舎)市民広場

- ❄️ 舞台発表
- ❄️ 物産展示
- ❄️ 手作り体験コーナー
- ❄️ ゲーム遊びコーナー

申 問 つくし子ども園 担当:久高 ☎963-0125

New

## うるま市公式Instagram開設しました！

うるま市の取組を周知して、魅力を発信します！  
5つの分野で取り組みを発信していきます！

是非フォロー  
お願ひします♪



@PR\_URUMA\_OFFICIAL



@BOUSAI\_URUMA\_OFFICIAL



@KODOMO\_URUMA\_OFFICIAL



@SEIKATSU\_URUMA\_OFFICIAL



@KANKYO\_URUMA\_OFFICIAL

申 問 秘書広報課 ☎973-5079

# 11月・12月は「市税等納付推進月間」です

市税等は、市民の生活と市の発展を支えるための重要な自主財源です。市税等の納付にご理解とご協力をお願いします。市税等が納期限までに完納されない場合は滞納となり、滞納が続くと、市の財政に影響するとともに、納期限内に納付している多くの皆様との公平性を保てなくなります。よって、市では滞納処分(差押・搜索・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

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

タイヤロック  
搜索・・・  
公売・・・



期限内に納められない・・・  
どうしよう・・・

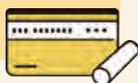
## 滞納整理の流れ

- ① **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付通知書のみ)を発送します。
- ② **督促**  
《納期限内に納付しなかったら》  
納期限後20日以内に「督促状」を発送します。
- ③ **財産調査**  
《それでも納付しなかったら》  
預貯金・給与・生命保険・売却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。
- ④ **差押・搜索**  
調査により判明した財産を差し押さえます。さらに自宅等の搜索を実施する場合があります。
- ⑤ **配当・換価**  
差し押さえた預貯金や給与、公売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)

市では、口座振替を推奨しております。利用できる金融機関は、県内金融機関等(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)です。



### ③スマートフォンアプリ決済

スマートフォンアプリ(PayPay・LINEPay)を利用して、自宅でいつでも簡単に納付できます。



### ②金融機関・コンビニ

お手持ちの納付書を使って、県内金融機関等(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。



### ④地方税お支払いサイト

令和5年4月から、納付書に印字されたeL-QR(QRコード)やeL番号を利用して、スマホやPCなどから様々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)

※④は、介護保険料、後期高齢保険料にはご利用いただけません。

- ☎ 97313208 介護長寿課
- ☎ 97313177 後期高齢者医療係
- ☎ 98915372 国民健康保険課
- ☎ 97311099 納税課

## お問合せ



災害、長期の病気やケガ、事業の休廃止など、様々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いたします。

納付等のご相談はお早めに！



# 農地に残土堆積するのは農地法違反です



うるま市内において農地の違反転用が増えています。違反転用はその多くが農地所有者や転用事業者が農地転用許可制度を認識していなかったことなどがあります。



## その土地!!狙われていきます!!

### よくある事例

- ✔ 業者に資材置場として貸したが土砂が堆積されていた。
- ✔ 久々に自分の農地を見に行くと土砂が堆積されていた。

### 狙われやすい農地

- ✔ 原野化している管理されていない農地
- ✔ 人目につきにくく人通りが少ない農地
- ✔ 道路に面した農地

## 違反転用には罰則があります!!

農地法違反は3年以下の懲役又は300万円以下の罰金が課されます。業者だけでなく土地所有者も責任を問われます。業者と契約する前に農業委員会へご相談を!

問 農業委員会事務局 ☎923-7608

## 事業承継のポイントセミナー 事業の引継ぎ応援します!



事業承継とは?何から始めていいかわからない方。後継者不足で悩んでいる方。会社を後継者に承継するのが不安な現経営者。現経営者、または後継者(予定含む)をサポートする役職の方、必見!!

- ✔ 日 時 11月15日(金) 【第1部】10:00~11:00 【第2部】11:00~12:00
- ✔ 会 場 いちゅい具志川じんぶん館 大研修室(うるま市川崎468)
- ✔ 定 員 40名
- ✔ 参加費 無料(会員・非会員問わず)
- ✔ 申込期限 11月8日(金)まで
- ✔ 講 師 沖縄県事業承継・引継ぎ支援センターエリアコーディネーター 中小企業診断士 <sup>めかる</sup> 銘苺 幸多氏

申 問 うるま市商工会 沖縄県事業承継・引き継ぎ支援センター ☎975-8100



## うるま創業応援プログラム 好評実施中!

「自分のやりたいことをビジネスで形にしたい」「ビジネスで地域をおもしろくしたい」「うるま市で起業を考えている」そんな方々にオススメのうるま創業応援プログラム!あなたの「やりたい」をカタチにするチャンスです!

### うるま創業サロン参加

- ①「起業」という生き方・働き方を知る!
  - ・ 創業支援の専門家や先輩起業家から、起業の酸いも甘いも聞ける!
  - ・ 今の自分ができること、取り組みたいことを本気で考える機会に!
- ②起業に向けて、気軽に勉強しながら少しずつ準備ができる!
  - ・ 実際に動き出す前に、準備することや考えるポイントがわかる!
  - ・ 同じ志を持った素敵な仲間に出会える!

イベントを  
月1回程度開催!!

### 創業相談窓口

通年開催! /

- ①あなたのペースに合わせて、いつでもどこでも!  
(原則オンライン)
- ②アイデアの相談から資金調達まで、何でもOK!
  - ・ 創業に関する相談は、どんな相談でもお受けします!
  - ・ 必要に応じて専門家や支援機関にお繋ぎします!

各プログラムの申込方法などの最新情報は  
こちらのQRコードを読み込んでチェック!



公式Webサイト: [うるま創業応援プログラム](#) で検索  
Instagram: @uruma\_shimamirai で検索

うるま創業スクール | [it.link](#) |  
<https://it.link/urumaevent/exchool>

参加費無料!うるま市で事業をはじめたい方であれば誰でも対象!

お問い合わせ: 電話番号: 050-1745-6052 (営業時間9-20時/土・日・祝日定休日)  
メール: [uruma.ventureschool@gmail.com](mailto:uruma.ventureschool@gmail.com)

主催: うるま市経済産業部商工振興課 運営: 琉球ミライ株式会社 (担当: 坂本/助川)



## 11月12日(火)～25日(月)は 女性に対する暴力を なくす運動期間

聞かせてほしいな

話にくいこと、聞かせてくれてありがとう。  
あなたは何も悪くないよ。  
これからのこと、一緒に考えよう。



DVや性暴力の悩み、  
受け止めてくれる人がきつという。

自分が悪いと思っていた。  
誰にも相談なんてできなかった。  
でも話してみたらこころが少し軽くなった気がした。

話してもいいのかな



### 各種電話相談



- うるま市女性相談室(子育て包括支援課内)  
☎973-5041  
平日(8:30～17:00)
- 沖縄県性暴力被害者ワンストップ支援センター  
(with youおきなわ)  
☎#8891(はやくワンストップ)  
または☎975-0166  
内容:性犯罪被害の相談  
24時間対応
- 沖縄県女性相談所 ☎854-1172  
内容:DV被害及び女性が抱える問題に対する相談  
平日(8:30～17:15)  
土日祝日(8:30～12:00、13:00～16:30)  
※年末年始除く
- 性犯罪被害者相談電話(全国統一) ☎#8103(ハートさん)  
24時間対応
- DV相談ナビ ☎#8008(はれれば)  
内容:配偶者からの暴力に悩んでいる方  
24時間対応
- DV相談プラス ☎0120-279(つなぐ)-889(はやく)  
24時間対応

### パネル展

DV、性犯罪、売買春、人身取引、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為などに関するパネルの展示

日程 11月13日(水)～11月24日(日) 場所 うるま市役所 本庁舎 東棟1階ロビー

問 共生推進室 ☎973-8927



## 11月は、オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン 令和6年度 標語「189(いちはやく)気づいてあげて そのサイン」

「もしかして・・・」  
その気づきが子どもを守ります。

頻繁に泣き叫ぶ声が  
聞こえる・・・

いつも衣類が  
汚れている

子どもに傷や痣がある

こんな時には、迷わず相談を!!



児童虐待は、早期発見・対応が何より重要です。  
あなたのその勇気が、子どもの命とところを守ります。

ついイライラして、  
きつく叱ってしまう。

お母さん、お父さん  
一人で悩んでいませんか？

児童虐待防止  
推進特設サイト



子どもの心身の  
成長が心配だ・・・

親子のための  
相談 LINE



子育て相談を受付けます。  
みんなで一緒に考えましょう!

### 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  
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 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)
- 子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。

### パネル展

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

日程 11月1日(金)～11月8日(金) 場所 うるま市役所 本庁舎 東棟1階ロビー

問 子育て包括支援課 ☎973-5041

11月14日は  
world  
diabetes  
day

# 知ってほしい糖尿病のこと

「糖尿病」から世界共通語の“Diabetes”「ダイアベティス」へ糖尿病についての理解を深め、一人一人が自身やご家族の健康管理をしっかり行い、糖尿病の発症や合併症の予防に取り組みましょう！

## 糖尿病とは？

- ✔ 糖尿病は血糖値を下げる働きを持つホルモン（インスリン）が十分に作用しなくなる事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。
- ✔ 血管が傷つくことにより動脈硬化が進み、合併症を引き起こしてしまいます。
- ✔ 糖尿病を診断するには、主に**血糖値**と**HbA1c**という検査値で判断します。

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

高血糖状態を放置すると、合併症のリスクが高まります。

## 糖尿病の主な合併症！

小さい血管が傷ついた場合

- し 神経の障害
- め 目の障害(網膜症)
- じ 腎臓の障害



糖尿病性神経障害

(手足にしびれや痛みが出現、足の感覚が鈍くなるなど)

糖尿病性網膜症  
失明の原因第2位

糖尿病性腎症  
透析の原因第1位

脳卒中

虚血性心疾患

えそ 壊疽(閉塞性動脈硬化症)

(糖尿病により血行障害や神経障害がおこる。けがなどで感染症をおこすと血流障害により壊疽に陥ることもある。)

大きい血管が傷ついた場合

- え 壊疽(閉塞性動脈硬化症)
- の 脳卒中
- き 虚血性心疾患 (心筋梗塞・狭心症)



## 糖尿病や合併症から身を守るには？

- ✔ 糖尿病は自覚症状がないまま発症・進行し、症状が出た時には重症化していることがあります。まずは**健康診断**や**病院で検査**をして、ご自身の血糖値・HbA1cを確認しましょう！
- ✔ 糖尿病治療中の方は、定期的な通院や内服を欠かさないようにしましょう！
- ✔ 治療を中断をしている方は、早めに通院を再開しましょう！

ゆっくり  
スクワット！5回

糖尿病の予防・改善のために一番大事なことは・・・？

「食事」と「運動」が基本です！



### 食事

- ✔ 1日3食規則正しく、ゆっくりよく噛んで食べよう
- ✔ 食べる順序は「野菜から！」にしよう
- ✔ 間食や甘い飲み物は控えよう

### 運動

✔ 運動習慣を作ろう！  
運動が難しい場合は、「座りっぱなしを止める」、「食後に家事や掃除をする」など少しでも体を動かす時間を増やそう！体を動かすだけでもインスリンの効きが良くなります。

集団健診の予約はこちら  
☎973-4960  
健康支援課 保健事業係

健康相談・栄養相談の予約  
毎週水曜 午前中(要予約制)  
☎973-3209  
健康支援課 保健指導係

クックパッド  
うるま市健康支援課公式キッチン  
管理栄養士による  
ヘルシーなレシピ掲載！



# としょがんだより

開館時間  
 (中央・石川図書館)  
 平日 午前10時～午後7時  
 土・日 午前10時～午後5時  
 (勝連図書館)  
 平日 午前10時～午後6時  
 土・日 午前10時～午後5時

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

イベントの詳細はこちらから↓



## 勝連図書館 ☎978-4321

### ★冬の親子工作教室「LEDランタン(アクアリウム)」

- 講師 琉球大学総合技術部
- 日時 12月21日(土)午前10時30分～
- 場所 勝連地区公民館 研修室
- 対象 市内在住の小学4～6年生の親子
- 材料費 800円 定員 6組(先着順)
- 受付 12月7日(土)午前10時～



## 中央図書館 ☎974-1112

### ★親子工作教室「ぴょんぴょんトナカイ」

- 日時 12月22日(日)午後3時～
- 場所 中央図書館 2階会議室
- 対象 市内在住の親子
- 参加費無料(定員9組・先着順)
- 受付 12月8日(日)午前10時～



※お問合せは、各図書館までお願いします。

### 中央図書館 改修工事のお知らせ

下記の日程におきまして工事を実施しております。工事に伴い皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

- 場所 中央図書館
- 工事内容 外壁及び防水改修工事  
昇降機の更新工事
- 期間 令和6年9月20日(金)  
～令和7年3月中旬(予定)

※工事期間中、図書館は通常通り開館しています。

### 定例おはなし会(11月中旬～12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	11月21日(木) 午前11時～	すだち
石川	おはなしワールド～英語おはなし会～	11月16日(土) 午前10時30分～	うみともか
勝連	Let's go としょかん 金曜日のおはなし会	12月7日(土) 午前10時30分～ 毎週金曜日 午前10時30分～	サークルピピ ラビット

☆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。

## ゆらてく通信 生涯学習のススメ

## 11月号

お問合せ 生涯学習・文化振興センター  
 ゆらてく ☎ 988-5508

※応募者多数の場合は抽選となります。  
 ※受講決定した方のみにお電話致します。  
 ※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。

講座

野草料理人から学ぶ♪ 講師：新崎 学 氏 (野草料理人)

#### A 災害にも役立つ野草の知識 定員20名

\*野草と備蓄食材を組み合わせた料理の後、喜屋武マープ公園で野草さがし!!  
 12月1日(日) 午前11時～午後3時 ゆらてく 喜屋武マープ公園  
 材料費 500円 受付期限 11月19日(火)午後4時まで



#### B 野草で映える!カラフルケーキ寿司を作ろう 定員20名

\*植物から抽出した色素でケーキ寿司を料理した後、喜屋武マープ公園で野草さがし!!  
 12月17日(火) 午前11時～午後3時 ゆらてく 喜屋武マープ公園  
 材料費 500円 受付期限 11月21日(木)午後4時まで



講座

きみもまんが家! 4コマまんがにチャレンジ! 定員10名

講師 wan art ふくはらさなえ 氏(毎週(土)琉球新報「とうじはマンガ家」連載中)  
 12月14日(土) 午前10時～正午 ゆらてく 研修室⑤  
 受講料 無料 受付期限 11月25日(月)午後4時まで  
 ★絵が苦手でも大丈夫!カンタンで楽しく描くコツが学べます!アイデアを自由に表現してみよう♪





地元素材を身近に！  
～年越しそば麺と  
しめ縄作り～



県産の麦、そしてうるま市産のビーグ。地元素材で年末を楽しみませんか！

～沖縄そば麺作り～

- ✓ 講師：沖縄県麦生産組合副会長  
金月そば代表 金城太生郎 氏きんじょう たきろう
- ✓ 日時：12/8(日)  
(午前の部)10:00～12:00  
(午後の部)13:00～15:00
- ✓ 定員：各回10名(組)
- ✓ 受講料：3,500円(3食出汁付)
- ✓ 対象：成人または親子  
(親子は2名1組)
- ✓ 場所：うるまマルシェ  
キッチンスタジオ

～ビーグでしめ縄作り～

- ✓ 講師：(有)兼城畳産業
- ✓ 日時：12/15(日)  
(午前の部)10:00～13:00  
(午後の部)14:00～17:00
- ✓ 定員：各回10名
- ✓ 受講料：2,500円
- ✓ 対象：成人または親子
- ✓ 場所：あまわりパーク多目的室

申 問 あまわりパーク管理室  
☎978-2033



男の料理教室  
【国保加入者福利厚生事業】

料理初心者の男性でも安心♪健康講話と合わせて簡単・技あり・減塩なおかずを中心に調理実習まで行きます。手軽に自炊を始めたい・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すすめです。

- ✓ 日時：12/7(土) 10:00～13:00
- ✓ 場所：うるま3階 調理室
- ✓ 定員：16名 ✓ 参加費：無料
- ✓ 対象：19歳～74歳の国保加入者で、今年度健診済み、または予約している方
- ✓ 申込期間：11/5(火)～12/4(水)

申 問 健康支援課 保健事業係  
☎973-4960



建築物等耐震簡易  
診断技術者派遣

昭和56年5月31日以前に着工された住宅並びに既存ブロック塀の耐震化を促進するため、沖縄県が住まいの簡易耐震診断(塩分調査含む)とブロック塀調査の技術者派遣を行います。

簡易診断+塩分分析調査募集件数

- ①住宅5件
- ②住宅以外の建築物5件
- ✓ 診断費：14,300円(税込み)
- ✓ 対象：階数3階まで  
(面積制限有)

ブロック塀調査募集件数

- ①住宅に附属する塀3件
- ②住宅以外の建築物に附属する塀3件  
(駐車場の塀は不可)
- ✓ 診断費：3,300円(税込み)
- ✓ 対象：道路に面するブロック塀  
5段積み以上かつ  
築20年以上
- ✓ 募集期間：R7.1/15(水)まで
- 申 問 (特非)沖縄県建築設計  
サポートセンター  
☎879-1020



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】

初心者のためのストレッチ&筋トレ教室。未経験の方でも安心の指導で心地よさを感じながら自然と体力がアップ！健康からだ作りの第一歩一緒に踏み出しませんか？

- ✓ 日時  
①12/6～R7.2/7 毎週金曜  
10:00～11:30  
②R7.1/9～3/13 毎週木曜  
14:00～15:30  
※2/13、2/27はお休み
- ✓ 場所：①うるま1階  
②石川保健相談センター
- ✓ 定員：20名 ✓ 参加費：無料
- ✓ 対象：19歳～74歳の国保加入者で、運動制限のない者
- ✓ 持ち物：タオル、飲み物、室内シューズ
- ✓ 申込期間：①～11/29(金)まで  
②11/14(木)～12/26(木)
- ※定員に達し次第締め切ります。

申 問 健康支援課 保健事業係  
☎973-4960



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

申 申込先 問 問合せ



家屋を取り壊した  
場合の届け出



家屋の全部または一部を取り壊したときは、資産税課へ「家屋滅失届」を提出してください。家屋を取り壊しても届出がない場合には、翌年度以降も引き続き固定資産税が課税される場合があります。また家屋だけでなく土地の固定資産税にも影響が出る場合がございますので、お早めの届出をお願いします。

申 問 資産税課 家屋係  
☎973-5394



「税を考える週間」  
税理士無料相談会

国税庁において、租税の意義や役割、税務行政に対する意識と理解を深めていただくため、毎年11月11日～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おりますので、お気軽にお問合せください。

- ✓ 日時：11/15(金) 10:00～16:00  
(12:00～13:00を除く)
- ✓ 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)
- ✓ 申込期間：11/5(火)～14(木)  
8:30～17:00
- 申 問 市民税課 ☎973-5382





認知症サポーター  
養成市民講座



認知症は他人事ではなく、年をとれば誰にでも起こりうる身近なものとなっています。認知症の知識、認知症の方への正しい接し方を学び、認知症の方やその家族を温かく見守る応援者(認知症サポーター)になりませんか？

- ✓日時: 11/26(火) 14:00~16:00
  - ✓場所: 舞天館1階  
マルチメディアルーム
  - ✓対象: 18歳以上のうるま市民
  - ✓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: 20名    ✓参加料: 無料
  - ✓申込期間: 11/5(火)~20(水)  
9:00~16:00
- ※定員に達し次第締め切ります。
- 申 問 介護長寿課 地域支援係  
☎973-5112



入札参加資格  
審査申請受付



令和7・8年度における、うるま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いたします。今回より書類提出の方法が電子申請フォームに変更となりますので、ご注意ください。

- ✓対象業種: ①建設工事  
②測量及び建設コンサルタント等  
③物品・製造等  
④警備・清掃等
  - ✓申込期間: 12/2(月)~27(金)
- 申 問 契約検査課 ☎923-7605

マイナンバーカード  
の夜間・休日窓口



- 11月
- 夜間 14日(木)、28日(木) 午後8時まで
  - 休日 3日(日)、10日(日)、24日(日)  
午前9時~午後1時

※マイナンバーカードに関する手続きは事前に電話予約が必要です。

問 市民課 ☎989-5410



成年後見制度無料相談会

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: 11/14(木) 13:30~15:30
  - ✓場所: 東棟2階 相談室(保護課側)
  - ✓対象: うるま市在住の方、またはその親族、福祉関係者、成年後見人など
  - ✓相談料: 無料    ✓定員: 3組
- ※相談時間は1件あたり30分程度
- ✓申込方法: 事前申込制(先着順)。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 問 福祉政策課  
☎989-0203



国勢調査員募集



統計法という法律に基づき5年に一度実施される、日本で最も重要な統計調査です。日本国内に住んでいるすべての人(外国人を含む)と世帯が対象となります。令和7年10月1日を基準日として、世帯員数や性別、生年月、就業状態などを調査します。

- ✓調査員の仕事内容
    - ・調査員説明会への参加
    - ・調査書類等の配布、記入依頼
    - ・調査書類等の回収と点検、整理など
  - ✓任用期間: おおむね2か月程度
  - ✓報酬: 7万円程度  
(2調査区、80~200世帯の場合)
- ※調査区数や調査世帯数によって変動
- ✓募集期間: 随時
  - ✓募集方法: 国勢調査員募集フォームより必要事項を入力し応募ください。

申 問 企画政策課 統計庶務係  
☎973-5005



血管が柔らかくなる  
ストレッチ教室  
【国保加入者福利厚生事業】

血圧が気になる方必見! 充実サポートの運動教室で安心健康生活へ!

- ✓日時: R7.1/15~3/5  
毎週水曜 10:00~11:30
  - ✓場所: うるみん1階
  - ✓定員: 20名    ✓参加料: 無料
  - ✓対象: 19歳~74歳の国保加入者で、運動制限のない者
  - ✓持ち物: タオル、飲み物
  - ✓申込期間: 11/14(木)~R7.1/8(水)
- ※定員に達し次第締め切ります。

申 問 健康支援課 保健事業係  
☎973-4960



企画展  
「船をつくる道具たち」

船大工用具を中心に、船の造船や歴史、海中道路の歴史などを紹介します。地域の魅力を知るきっかけとなる展示です。

- ✓場所: 海の文化資料館
- ✓期間: 11/2(土)~R7.1/31(金)
- ✓入館時間: 9:00~16:30
- ✓入館料: 無料
- ✓入館日: 月曜日、祝日の翌日、年末年始

申 問 海の文化資料館 ☎988-8831



お腹やせエクササイズ  
【国保加入者福利厚生事業】

年齢や運動経験の有無に関わらず、ポッコリお腹が気になる!! そこで上手に運動を取り入れ、お腹まわりを刺激しお腹スッキリ動けるカラダを取りもどします。

- ✓日時: R7.1/14~3/18  
毎週火曜 14:00~15:30
- ✓場所: 石川保健相談センター
- ✓定員: 15名    ✓参加費: 無料
- ✓対象: 19歳~74歳の国保加入者で、運動制限のない者
- ✓申込期間: 11/18(月)~12/23(月)

申 問 健康支援課 保健事業係  
☎973-4960



**がん患者  
アピアランスケア  
支援事業(購入費用助成)**

アピアランスケアとは、がん治療による外見の変化を和らげるケアのことで、がん患者の皆様の心理的・経済的負担の軽減と療養生活の質の向上や社会参加を応援するため、ウィッグ・乳房補整具の購入費用の一部を助成(上限2万円)します。

- ✓ **助成対象品:** ①ウィッグ(装着に必要な頭皮保護用ネット含む)  
②乳房補整具(補整下着や補整パッド等の胸部補整具)
- ✓ **助成金額:** 対象者1人につき補整具毎で、次の金額を上限とします。

- ①ウィッグ 2万円
- ②補整下着等の乳房補整具(左側) 2万円
- ③補整下着等の乳房補整具(右側) 2万円

- ✓ **助成対象期間:**
- ①対象期間: 令和6年4月1日以降に購入した補整具が対象です。
- ②申請期限: 4月から12月購入分については令和7年2月末日まで(※2月末日以降に補整具を購入された等、申請が2月末日を超えてしまう場合はご相談ください。)

**申 問** 健康支援課 健康総務係  
☎979-0950



**子どもの事故  
予防講演会**



事故への対処法、防止法を子どもの発達の視点から考えてみませんか。医師による講話・うるま市消防による救急法のレクチャーおよび体験ができます。

- ✓ **日時:** 12/13(金) 13:30~16:00
- ✓ **場所:** うるみんな3階大ホール
- ✓ **定員:** 30名 ✓ **参加料:** 無料
- ✓ **対象:** 市在住の乳幼児の保護者、関係者、その他興味関心のある方

✓ **申込期間:** 11/13(水)~12/12(木)  
※定員に達し次第締め切ります。

**申 問** 子育て包括支援課  
☎989-0220



**キックボクササイズで  
ボディメイク  
【国保加入者福利厚生事業】**

エクササイズ風キックボクシング!ペアのミット打ちで楽しくフィットネス!一緒にストレス解消しませんか?

- ✓ **日時:** R7.1/18~3/8  
毎週土曜 10:00~11:30
  - ✓ **場所:** うるみんな1階スタジオ
  - ✓ **対象:** 14名 ✓ **参加料:** 無料
  - ✓ **定員:** 19歳~74歳の国保加入者で、運動制限のない者  
※未就学児託児あり(要予約)
  - ✓ **持ち物:** タオル、飲み物、室内シューズ、軍手
  - ✓ **申込期間:** 11/14(木)~R7.1/10(金)  
※定員に達し次第締め切ります。
- 申 問** 健康支援課 保健事業係  
☎973-4960



**2025年農林業  
センサス実施**



令和7年2月1日を基準に、5年に一度の農林業センサスが全国で一斉に実施されます。農林業センサスは、全ての農業世帯や企業を対象とする全数調査です。うるま市では、12月中旬頃から調査員が調査対象者へ調査書類の配布を開始します。何卒、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

- ✓ **実施期間:** 12月中旬から2月下旬まで
- ✓ **回答方法:** インターネット回答または紙の調査票提出のどちらかで回答が可能です。
- ✓ **留意事項:** 調査を行う調査員は必ず調査員証を身に付けています。調査員になりすまして行われる「かたり調査」にはご注意ください。

**申 問** 企画政策課 統計庶務係  
☎973-5005



**「げんきアップ教室」  
参加者募集**



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教室です。これからの健康づくりに活かしてみませんか。市内24か所で開催中!! 随時、参加者を募集しています。申し込みは必要ありませんので、お気軽にご参加ください。

- ✓ **対象者:** 65歳以上のうるま市民で、運動制限がなく、移動や運動時に見守りや介助が必要ない方

**問** 介護長寿課 地域支援係  
☎973-5112



**そのもの忘れ  
ほっとかないで  
相談を!!**



市内7か所にある、地域包括支援センターに認知症地域支援推進員がいることをご存知ですか。認知症の人やそのご家族からの相談や医療・介護の支援を状況に応じて一緒に考え取り組む、相談員です。一人で悩まず、気軽にご相談ください。

- ✓ **日時:** 11/7(木) 15:00~17:00
- ✓ **場所:** サンエー与勝シティ (フードコート内)
- ✓ **相談料:** 無料  
※申込不要。直接お越しください。

**問** 地域包括支援センター  
具志川ひがし ☎988-8831



**社会人向け  
推薦入試のご案内**



ホンモノを学んで、プロの世界に“生きる人”になりませんか?

- ✓ **試験日:** 12/14(土)
- ✓ **出願期間:** 11/25(月)~12/6(金)
- ✓ **選考会場:** 沖縄県職業能力開発大学校

**申 問** 沖縄職業能力開発大学校  
学務課 ☎934-4808

## 2024年度「アメリカで沖縄の未来を考える」(TOFU)プログラム参加者募集

外務省が実施する、「アメリカで沖縄の未来を考える」(TOFU: Think of Okinawa's Future in the U.S.) プログラムは、沖縄の将来を担う高校生・大学生を米国に派遣し、関係者との意見交換や各種視察等を通じ、英語を用いて様々な分野について学ぶ教育機会を提供することを目的としています。

人と人との相互交流を通じ、日本の政治・経済・社会・文化・歴史・外交政策等に関する理解を促進するとともに、日本への関心・理解を拡大します。日米関係、国際社会等について学びたい、英語力の向上を図りたい学生を募集します。



- ✔ 派遣期間: 2025年3月19日(水)~26日(水)(6泊8日予定)
- ✔ 派遣場所: 米国(ワシントンD.C. ニューヨーク市等を予定)
- ✔ 対象者: 沖縄県出身でうるま市に居住する者またはうるま市出身で沖縄県内に居住する者
- ✔ 応募締切: 2024年12月1日(日)



申問 外務省沖縄事務所「アメリカで沖縄の未来を考える」プログラム係 ☎860-3611

詳細はこちら

## 市民向け権利擁護と認知症の講演会

認知症の高齢者と虐待問題について深く理解するための講演会です。一人でも多くの高齢者が安心して過ごせる地域づくりを一緒に考えてみませんか。

- ✔ 日時: 11月30日(土) 10:30~12:00
- ✔ 場所: うるま市役所 東棟 3階 大講堂
- ✔ 内容: ・うるま市の高齢者虐待と認知症の現状報告  
・演劇集団「こかげ」による公演『トキおばあのお宅へめんそ〜れ』  
・質疑応答
- ✔ 入場料: 無料
- ✔ 定員: 100名 ※申込不要



問 介護長寿課 ☎973-5112



## 11月30日は「年金の日」です



日本年金機構は厚生労働省と協力して11月30日を「年金の日」と制定いたしました。国民一人ひとりに「ねんきんネット」等を活用してご自身の年金記録や公的年金の受給見込み額を確認していただき、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただくことを目的にしています。

### ? 「ねんきんネット」とは?

年金記録の確認、年金見込額の試算、通知書の閲覧等、年金情報の確認や年金に関する各種手続きが行えるサービスです。24時間いつでもどこでも、スマートフォンやパソコンから利用可能です。



詳細はこちら

問 市民課 国民年金係 ☎973-5498

## うるま市の人口

	令和6年10月1日現在	前月比
人口	126,765人	86
男	63,565人	46
女	63,200人	40
世帯数	58,199世帯	128

## 消防活動状況



令和6年8月()は令和9年1月からの累計

救急出動件数	622件(6,792件)
搬送人員	509人(5,539人)
火災件数	6件(43件)

ご寄附ありがとうございます。

うるま市へ

○Kadokawa Service(嘉手川 祥太)様より  
10万円の寄附

うるま市育英会へ

○(一社)沖縄県軍用地等地主会連合会会長  
照屋 清秀 様より 10万円の寄附  
○(故)喜納 ハルご遺族 様(与那城西原)より 10万円の寄附

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  
○沖縄美装管理(株) 様より 30万円の寄附  
○(一社)沖縄県軍用地等地主会連合会 様  
(沖縄県中頭郡北谷町桑江)より 30万円の寄附  
○(故)喜納 ハルご遺族 様(与那城西原)より 10万円の寄附  
○ミュージックボンズ 様より 14,841円の寄附  
○ひがしの大空こども園 様より 6,997円の寄附  
○(有)友伸 様より 10万円の寄附

し尿処理施設からのお願い

中部衛生施設組合(長尾苑)では、毎年12月に搬入が集中し計画的な処理ができません。

12月に搬入が集中しないよう汲み取り清掃依頼のご協力よろしくお願いします。



問 中部衛生施設組合 ☎972-7207

離島ボランティアツアー参加者の募集

県民限定、参加費60%OFFで沖縄離島へボランティアツアーに行きませんか?令和6年度離島ブランディング(島まる推進)事業では、離島ボランティアツアー参加者の募集を行っております。「島まる」事業とは、離島が支援してほしい”困りごと”を、県民の皆様と一緒にボランティアツアーを通じて解決に取り組み、観光より1歩深い島民との交流を実現し、島とのつながりを創ることを目的とした沖縄県の事業です。あなたも離島のサポーターになりませんか?

- ✓開催期間: 令和6年9月~令和7年2月
- ✓募集期間: 令和6年7月~令和7年1月



詳細はこちら



【主催】沖縄県企画部地域・離島課 【運営】(株)パム・コークリエーション

自衛官等募集のご案内

✓募集種目

種目(採用試験)	受験資格	受付期間	試験日(1次)
自衛官候補生	18歳以上33歳未満	年間を通じて行っています。	受付時にお知らせします。
陸上自衛隊高等工科学校生徒(推薦)	男子で中卒(見込)17歳未満	10月1日~11月29日	令和7年1月11日~13日(いずれか1日)
陸上自衛隊高等工科学校生徒(一般)	男子で中卒(見込)17歳未満	10月1日~令和7年1月16日	令和7年1月25日・26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

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





# 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	相談内容	相談日時	相談場所/お問合せ
<b>✓ 弁護士相談</b> 弁護士による法律相談。	第2・3・4火曜日 14:00～16:00 ※要予約 (各相談日の1週間 前の火曜日に予約)	<b>相談場所</b> 市民相談室(本庁舎東棟1階) <b>お問合せ・予約</b> 市民協働政策課 ☎973-5487	<b>✓ 教育・青少年相談</b> 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	<b>相談場所</b> ・与那城地区公民館2階 <b>お問合せ・予約</b> 学校生活応援課 ☎989-9127
<b>✓ 行政相談</b> 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	第4火曜日 13:30～16:00	<b>相談場所・お問合せ</b> 市民協働政策課 (本庁舎西棟1階) ☎973-5487	<b>✓ 女性相談</b> 離婚、DVなど女性が抱え る悩み	平日 9:00～17:00	<b>相談場所・お問合せ</b> 子育て包括支援課 (本庁舎東棟2階) ☎973-5041
<b>✓ 人権相談</b> 人権擁護委員による 相談。 いじめや嫌がらせなど	第4火曜日 13:30～16:00	<b>相談場所</b> 相談室7(本庁舎東棟1階) <b>お問合せ</b> 共生推進室 ☎973-8927	<b>✓ 家庭児童相談</b> 家庭における子育て の悩み	平日 8:30～17:00	<b>相談場所・お問合せ</b> 子育て包括支援課 (本庁舎東棟2階) ☎973-5041
<b>✓ 法律相談</b> 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	第3水曜日 14:00～16:00 ※要予約	<b>相談場所</b> 相談室7(本庁舎東棟1階) <b>相談場所・お問合せ</b> 沖縄県司法書士会 ☎867-3577	<b>✓ 就労・生活支援相談</b> 経済的に困っている方 や、就労のこと	平日 8:30～17:15	<b>相談場所・お問合せ</b> 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
<b>✓ 障がい者(児)等            相談</b> 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	平日 8:30～17:15	<b>相談場所</b> ・うるま地域生活支援センター あいあい ・相談支援センター石川学院 ・相談支援センターハルモニア ・相談支援事業所サマンの木 <b>お問合せ</b> 障がい福祉課 ☎973-5452	<b>✓ よろず経営相談</b> 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	第3金曜日 9:00～17:00 ※要予約	<b>相談場所</b> ・相談室(本庁舎東棟1階) <b>相談場所・お問合せ</b> 商工振興課 ☎923-7634



## 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



**公園管理スタッフ講習**  
 期間:12月18日(水)～12月19日(木)  
 開催地:沖縄市 / 受講料:無料  
 うるま市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

**10/1(火)開院** **うるま整形外科**  
 URUMA ORTHOPEDIC MIYATA CLINIC

**整形外科** **リハビリテーション科**

診療時間(受付時間)  
 午前 9:00～12:00 (8:30～11:30)  
 午後 13:30～17:00 (13:00～16:30)  
 休診日 水曜日午後・土曜日午後・日曜日・祝祭日

HPもご覧ください!▶▶▶

〒904-2225 うるま市喜屋武384-3-2 きゃんメディカルプラザ3F  
 TEL.098-979-5088 FAX.098-979-5099

さあ、軽くなるう!

**片付け・整理収納代行**

初回お試し **¥12,000** (税込)

〒904-2236 うるま市喜仲2-20-4  
 080-2731-8883 (担当:根原)

暮らしかたらば 検索

**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

**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 ※

私の



# かばんの中身紹介

- ☑ 水
- ☑ 常備薬
- ☑ 小銭入れ(現金)
- ☑ ケータイ
- ☑ 手帳とペン
- ☑ お気に入りののど飴とシリアルバー
- ☑ ポケットライト
- ☑ ウエットティッシュ
- ☑ ガム
- ☑ 生理用品

・電子マネーが使えない時  
・公衆電話用

少量でも高カロリーな  
補助食を!

水が止まってハミガキが  
できないかも



ショート動画  
「What's in my bag?に挑戦」

- ☑ 笛 周りに助けを  
求めるため用
- ☑ 財布
- ☑ 汗拭きシート お風呂に入れない  
ときも役に立つ
- ☑ ケータイ
- ☑ カロリー高めのおやつ(チョコやビスケット)
- ☑ 歯磨き
- ☑ モバイルバッテリー 安否確認・情報収集で  
スマホが活用される



ショート動画  
「What's in my bag?に挑戦」

## マネしたい!防災ワンポイント



俺の