

12

令和6年(2024年)

No.237

うるま

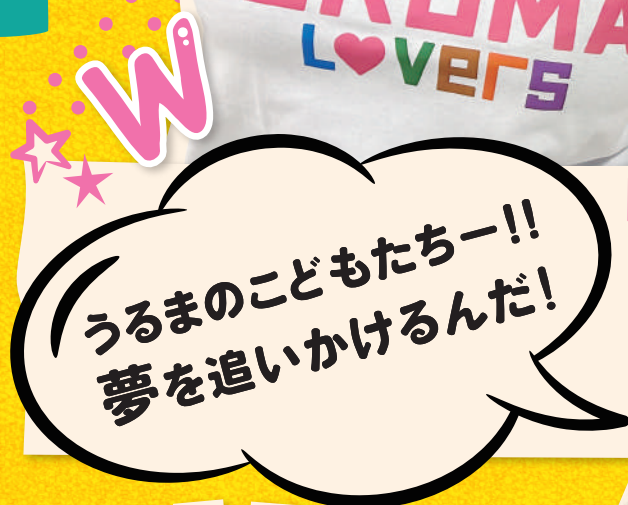


うるま市石川出身

お笑い芸人

ぼん てん

梵天



SHIOTAMU



キャリア特集

—うるまの色々な職業人紹介—

表紙(梵天)..... P1
特集(職業人紹介/キャリア特集)..... P2~P3
叙勲受章/まちの話題..... P4
衆議院選挙 振り返って/採用試験 P5
文京区(友好都市締結)..... P6
沖縄芸能フェス/阿麻和利クラウドファンディング P7

資格試験等受験料支援事業/創業応援プログラム/
#未来につなぐ沖縄の店 P8
としょかんだより/保健だより P9
コロナ・インフル予防接種/再接種の費用助成 P10
くらしの情報 P11~P15
裏表紙(保険証が変わります) P16



うるまの

色々な職業人を紹介するよ！キャリア特集！

夢を追い続けるカッコいい
「うるまんちゅ」の色々なお話を聞いてみよう！うるまのこどもたち、
君たちの夢は絶対に叶うんだ！

【お笑い芸人】The W 2023 決勝進出 梵天 姉・薪子 妹・しおたむ



デビューの経緯

「お姉ちゃんと楽しい仕事したい！芸人やろっかな」と思ったしおたむの熱意でコンビ結成。姉・薪子は、琉球高校→琉球大学→就職と順調に歩んでいたところ、家族もビックリ、まさかの転職。お母さんは驚いて泣いちゃったとか。実は警察官がうるま市役所への就職も検討していた時期もあり、お笑い芸人という道は誰も想像していなかったそう。

二人の大きな夢

姉・薪子
「1つ目標でもあった『単独ライブのDVD』が12/18に発売となり、嬉しいです。次は『地元の石川多目的ドーム(闘牛場)』で漫才をするのが夢です。」
妹・しおたむ
「今後は二人で成功して、沖縄で冠番組を持ったり、ラジオ番組をもって、地元で自然体で楽しくお笑いのできたらいいな～と思っています。」

二人の幼少期って？

今の二人からは想像できないくらいおとなしい子だったとか。加えて、姉・薪子は真面目で妹・しおたむはのんびりさん。特にしおたむは、勉強も運動もできる、いわゆる「ゆーりきやー」。一説によると「東山の神童」だったとか(ご本人談)。石川東山をキックボードで駆け回り、闘牛と戯れるような可愛い幼少期だったんだって！

夢見るうるまの子どもたちへ

姉・薪子
「引込み思案だった私でしたが、とにかく何でもかんでも頑張った結果、今が一番楽しいです！皆さんもぜひ好きなことも苦手なこともたくさんチャレンジしてね！」
妹・しおたむ
「うるま市は自然も豊かでとってもいいところ。私もうるま市で育ったからこそ、いろんな感性や価値観が身に付きました。皆さんもうるま市で育ったことに誇りを持ち、自然体で頑張ってほしいです。」

【漫画家】

やまど ゆずりこ

少女まんが誌「マーガレット(集英社)」連載中 山田 柚子



どうして漫画家になったの？

小学生の頃から絵を描くことが好きで、友人から「漫画家になれる！」と言われ、その頃から興味を持ったんだって。

どうやって夢を叶えたの？

高校卒業後、アルバイトで資金を貯めながら漫画家を目指してたんだって。専門学校に進学後、在学中にも出版社に何度も粘り強くアプローチをかけた結果、念願のデビューに繋がったんだとか。

夢見るうるまの子どもたちへ

「新しいことを学びたいという強い思いがあれば、何でも実現可能です！『学びたい！』という意識は夢を実現する大きな一歩に繋がりますよ！」

【野菜ソムリエ】

てとむ せつこ

もずくレシピコンテスト準グランプリ 手登根 節子



野菜ソムリエとしての目標

うるま市の食材を用いて、色々なレシピに挑戦しています。野菜果物の知識を持った専門家として、うるま市民の健康と食生活に貢献したいです。うるま市の子どもたちにも野菜をたくさん食べてほしいです。

【フィットネス選手】

きんじょう コナコ

オールジャパンマスタース第3位 金城 津奈子



フィットネスを始めたきっかけは？

産後ダイエットをきっかけに始めた筋トレ。ステージに立つことを目標に日々頑張っています。厳しい食事制限もあり、我慢できないときは、明るい気持ちで思いっきり食べちゃいます！(笑)

【陸上選手】パラリンピック 2024 日本代表 車いすマラソン第12位 **喜納 翼**



01 パリパラリンピックを振り返って

全てテクニカルコースとなったパリの石畳でのレースは、聞いていたとおりとてもハードだったそう。とくにカーブが難しかったとか。家族がより坂で応援してくれたのがパワーになったんだって。選手村では、日本チームのサポートもあり、日本食を毎日食べながら頑張っていたそう。やっぱり味噌汁が一番安心したんだって！

02 原動力は何ですか？

数年前に講話に来てくれた学生から「僕は翼さんみたいに、上を目指します」と再会の言葉をもらったことが嬉しかったんだって。「彼らが頑張っているのを応援し続けられることがこの上ない幸せ！」と熱く語ってくれたよ！

03 夢見るうるまの子どもたちへ

「世界って見えてもよりもずっと広くて、思っているよりもずっと近いんだよ！きっとみんなも世界に羽ばたくから、英語はしっかり勉強しておいてね！どんなことでも“自分らしく”頑張ってるね。いつも応援しています。」

【すもう選手・警察官】**和宇慶 一騎**
すもう日本代表国際大会出場



01 14年越しのポーランド国際大会を振り返って

22時間かけて大会地に行ったんだけど、土俵に上がって2秒で敗退したのは本当に悔しかったんだって。でも同時に、仲間たちと共に世界で戦った経験は人生の財産！と話してくれたよ。

02 尊敬している人は？

警察官の上司に尊敬する方がいるんだって。日頃から仕事に困っていたら優しく声を掛けてくれたり、時に守ってくれたり、とても頼れる素敵な上司なんだとか。

03 夢見るうるまの子どもたちへ

「あいさつや目を見て話を聞く、など礼儀が基本だよ。当たり前のことをきちんとできるってどんな仕事でも大切！」



アメリカ合衆国代表選手との一戦。緊張感が走る。



警察官として地域の安心・安全を守る和宇慶さん。

【体操選手・保育補助】**又吉 健斗**
タンブリング 日本代表 国際大会第5位



01 どんな子どもだったの？

「できないかもよ」「難しいんじゃない？」って言われると、逆にやってみよう！と嬉しくなっちゃうような子だったそう。また、リーダーを二番手でサポートする役割が多かったとか。

02 これから頑張りたいこと

夢を追いかける子どもたちをサポートしたいそう。それぞれの個性や強み、時に悩みに寄り添いながら競技指導しているときに、とにかく楽しいんだって！

03 夢見るうるまの子どもたちへ

「もし何かに挑戦するとき周りに“無理でしょ”って言われても、“こんな大きなことに挑戦する自分はすごいんだ！”と思っていきたい！」



保育補助としての勤務先、日々コーチングに努めている。



子どもたち一人一人に寄り添って指導する又吉さん。

【陸上選手・教員】**中原 晋太郎**
世界マスターズ陸上砲丸投げ



南高高校の教員として勤務しながら、世界に挑戦する中原さん。その表情からは温かさがあふれる。

01 夢見るうるまの子どもたちへ

小学生の書き初めで「何かで世界一になる」と書いた「世界初覇」の文字。それを今も追いかけているんだ。がむしやらになり日本一を達成したのは48歳の去年。夢や目標を持つのは、いつからでも、いつまでもいいと思うよ！失敗は成功そして成長のもとであり、自分の夢も他人の夢も否定しない！私も「お、いいね〜！最高じゃん！」そう言える応援者でありたいんだ。



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43回 危険業務従事者叙勲

瑞宝単光章
金城 峯夫氏(73)
警察功労 元県警部

松尾 保氏(73)
警察功労 元県警視

秋の叙勲

瑞宝小綬章
宮里 善次氏(75)
保健衛生功労 元中頭病院長
元県医師会副会長

瑞宝双光章
大石 英助氏(75)
教育功労 元公立小学校長

旭日双光章
名嘉真 宣徳氏(79)
地方自治功労 元うるま市議

10/3

消防本部と中頭病院が手を組んで 多数傷病者対応訓練



全消防署員を対象とした多数傷病者対応訓練を実施しました。「イベント会場での将棋倒し事故」等10名以上のけが人に対応する訓練を実施し、訓練には中頭病院ドクターカースタッフも参加。傷病者の重症度に応じ選別を行うトリアージや救命処置を行いました。

10/17

補助金制度の適正化に向けて 補助金審査結果報告



補助金審査委員会の代表として、会長の佐藤学氏から中村市長に対して、『令和6年度うるま市補助金等に関する審査結果』が手渡されました。当委員会では、補助金の必要性や使途、金額の適正性、運営上の課題等について審査し、改善に向けた提言を行っています。

10/28

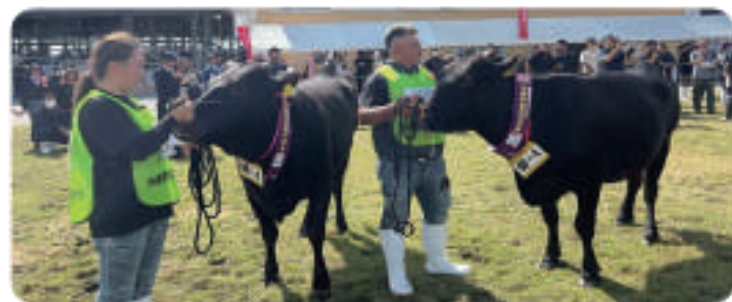
力強い決意！全国優勝を目指します！ FC琉球 are さくらサッカークラブチーム



チームに所属する、本市出身女子中学生(7名)が県内大会優勝、九州大会出場を報告しました。市長から、「サッカーはケガが多い競技です。相手は身体の高い選手も多くいると思います。持ち前の特徴を活かし、一丸となれば優勝できるはずです。」と激励しました。

11/3

畜産経営の安定化と消費者の食の安全・安心を 第50回沖縄県畜産共進会



「第50回沖縄県畜産共進会」が南部家畜市場で開催されました。同共進会は4部門計45頭と9組が審査され、うるま市からは3頭と2組が出品し、3農家が優秀賞を受賞され、自身の飼養管理の向上に役立てることができました。



投票率 ⇒ 49.83%

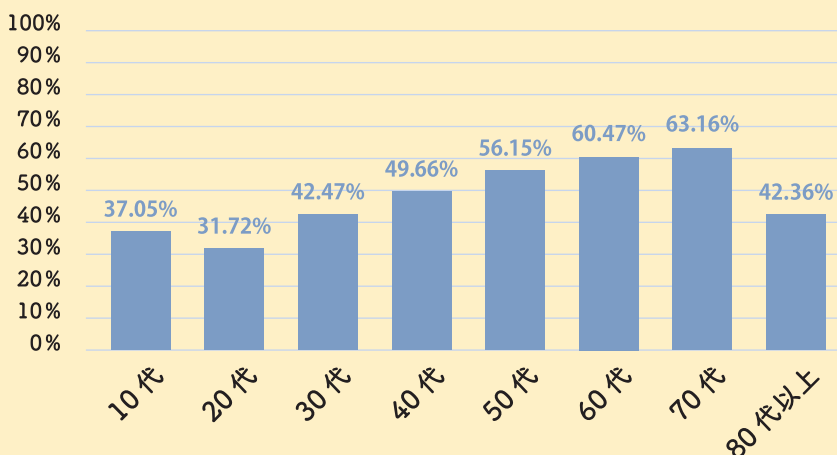
20代は ⇒ 31.72%

投票の結果

- 投票率：49.83%
前回の衆院選より2.65%減少し、過去2番目に低い投票率
- 20代の投票率（31.72%）が最も低い
70代の投票率（63.16%）が最も高い
- 10代～20代の投票率は4割を切り、その投票者数は全体の約1割程度となった

※各投票所ごとの結果は市HPへ掲載しております。

うるま市 年代投票率



	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	合計
有権者数	2,715	12,874	14,022	16,151	16,391	15,200	13,214	9,107	99,674
投票者数	1,006	4,084	5,955	8,021	9,203	9,191	8,346	3,858	49,664
無投票者数	1,709	8,790	8,067	8,130	7,188	6,009	4,868	5,249	50,010
投票率%	37.05%	31.72%	42.47%	49.66%	56.15%	60.47%	63.16%	42.36%	49.83%

衆議院議員総選挙の結果をうけて

今回の衆議院議員総選挙において本市の投票率は5割を下回る結果となりました。少子高齢化社会で若者の人口が少ないうえに、30代以下の投票率が低い結果となりました。幅広い世代の有権者が投票を行うことで様々な意見が政治に反映され、暮らしやすい社会をつくる第一歩となります。いま一度、市民一人ひとりが投票について考えましょう。

うるま市職員採用候補者試験 追加募集について

うるま市では、令和7年度4月1日採用の正規職員を追加募集します。職種や試験要項等につきましては、12月初旬にうるま市HP、TikTok等でお知らせいたします。

未来のうるま市を担い、ともにうるま市を盛り上げたいと考えている皆様、是非チェックしてください。

HP



TikTok



文京区 × うるま市 祝 友好都市協定締結

☆ 文の京 | 感動産業+特区うるま



岩手県盛岡市長
うらまて 内館 茂

沖縄県うるま市長
うらまて 中村 正人

東京都文京区長
うらまて 成澤 廣修



勝連城跡での
友好都市協定の動画



友好都市に至る経緯

うるま市は、「感動を軸としたまちづくり」を進めております。その一環として「感動産業特区うるま市」を掲げ、令和5年8月に「うるま市シティブロモーション事業」として東京の文京シビックホールで「肝心の阿麻和利」公演を開催しました。この公演は、うるま市と文京区が共通の友好都市である盛岡市（岩手県）からの縁をきっかけに実現しました。

この東京公演をきっかけに、令和6年7月には、本市にて文京区の中学校平和特派員と交流事業を実施。平和学習を通して中学生同士の絆を深めました。

そして、これまでの交流を一時的なものにせず、両市がより深く協力していくため、令和6年10月13日に世界遺産「勝連城跡」で「友好都市協定」を締結しました。これは沖縄県内の自治体として、初めて東京23区と結ばれた友好都市協定です。

今後は、この協定を基盤に、さまざまな分野での交流事業を進め、うるま市と文京区の絆をさらに強めていきます。

知のまち文京区！

文京区は、東京都の中心に位置し、自然、歴史、文化が調和した「知のまち」です。

東京大学をはじめとする19の大学があり、学問と教育の地として知られています。また、夏目漱石や樋口一葉など多くの文人が暮らし、現在も貴重な教育施設や文教の遺産が残っています。

区内には、桜や紅葉が美しい六義園や、小石川後樂園といった庭園があり、四季折々の自然も楽しめます。

さらに「東京ドーム」や「後楽園ホール」、「野球殿堂博物館」や「日本サッカーミュージアム」などのレジャー施設も多く、静かな街並みに賑わいを添えています。

うるま市と文京区は、互いの文化や歴史を学び合う友好都市として、今後も交流を深めていきます。

文京区



「根津神社」境内にある、朱色の千本鳥居



綺麗なイチョウ並木が広がる東京大学



文京区展望ラウンジからの夜景

人を動かす力が子どもたちにはある!! 東京都文京区シビックホールで魅せる

～沖縄芸能フェスティバル2024～現代版組踊「肝高の阿麻和利」



笑顔でお客様を
迎える女性アンサンブル



「ハッ!ハッ!イヤササッ!」
会場から大きな拍手が鳴り響いた。

文京区での様子は
コチラから



夜のクスクに忍び込む
肝高の子どもたちのシーン



阿麻和利、
最後を迎えるシーン



終演後は来場で
撮影がお決まり。



フィナーレに向け
盛りあがりが高潮に!



うるまの物語も
販売し、見事に完結!



舞台とはまた違った
魅力があるバックステージツアー



「うるまTシャツ」を
着こなす阿麻和利メンバー

未来ある子どもたちの

夢を世界へ

**クラウドファンディング
募集中!!**

現代版組踊 **肝高の阿麻和利**

募集期間：2024年10月15日～2025年1月12日

ふるさと納税制度を活用したガバメントクラウドファンディングで集まった寄付金は、県外公費に充てる子どもたちの教育等に活用させていただきます。

お問い合わせ うるま市役所 西工務課 ☎ 098-923-2044

未来ある子どもたちの夢を世界へ!

ふるさと納税制度を通じてクラウドファンディング型で寄付を募る仕組み「ガバメントクラウドファンディング」で、うるま市の中高生が20万人を感動させた奇跡の舞台「肝高の阿麻和利」を世界へ広めるためのプロジェクトを開始しました。

※うるま市にお住まいの方はご寄付をいただくことは可能ですが、返礼品対象外となります。また、市外の方への周知にご協力をお願いいたします。

プロジェクトの概要

- 【プロジェクト名】
沖縄県うるま市の中高生が20万人を感動させた奇跡の舞台「肝高の阿麻和利」を世界へ!
- 【寄附受付サイト】
ふるさとチョイス「ガバメントクラウドファンディング」
- 【目標金額】1,400万円
- 【募集期間】2024年10月15日～2025年1月12日(90日間)



うるま市資格試験等受験料支援事業



美里工業高校 2年
たばもと ゆうま
玉元 優志 さん

国家資格【第二種電気工事士】

うるま市資格試験支援事業
第一号合格者

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料について、**合否に関係なく**支援金を交付します。

対象者や対象資格試験および支援金の額、申請条件等の詳細は市公式ホームページをご覧ください。



問 産業政策課 ☎923-7611



うるま創業サロンイベントVol.4 参加者募集中!

うるま市での起業に興味がある方に、気軽にご参加いただける うるま創業サロン!
今回のイベントのテーマは…「起業を通して考える【私らしい働き方】って?」
「起業」という切り口から、自分に合った生き方を改めて考えてみませんか?



- 日時: 12月22日(日) 14:00-16:00
- 場所: HAMACHŪ 多目的ホール (浜比嘉島交流拠点施設)



- ミニセミナー: そもそも「起業」とは? 何のために起業するの?
- トークセッション: うるま市で活躍する先輩起業家の方々から、
色々な創業ストーリーが聞ける!
- 交流会: 先輩起業家の方々や、起業を志す仲間と交流できる!



映像制作業
サラリーマンから
40才で独立開業



絵本作家・色彩知育
生活と両立しながら
長年の夢を実現



子どもの居場所
きっかけや資源を
最大限に活かす

創業相談窓口は
通年オープン!
▼ 詳細はウェブから

イベント参加申込や最新情報は
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 lit.link
<https://lit.link/urumaventureschool>



参加費無料! うるま市での起業に興味のある方は誰でも対象!

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

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)



あなたの **声** が

うるまのお店を救う

#未来につなぐ沖縄の店 SNSキャンペーン開催中!

STEP 01

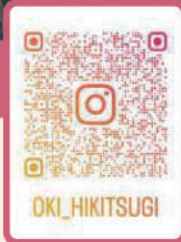
地元のおすすめ店や、
地域にのこしたい会社の
写真を選ぶ

STEP 02

#未来につなぐ沖縄の店
のハッシュタグをつけて
選んだ理由や思い出を投稿

STEP 03

みなさんの投稿の中から
専門家が勝手に
お店や会社をサポート!



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
12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				



石川図書館 ☎964-5166

★「クリスマスおはなし会」★

講師 アン・ヘンドラー 氏・図書館スタッフ
日時 12/14(土)10:30～
場所 石川図書館
対象 子ども～大人
内容 英語の絵本の読み聞かせ等



中央図書館 ☎974-1112

★クリスマス行事「世界の絵本読み聞かせ会」★

講師 ウー・トン 氏(オーストラリア国際交流員)
きんじょう ひでし
金城 秀治 氏(自治体国際化協会沖縄県支部)
日時 12/21(土)11:00～
場所 中央図書館 2階会議室
対象 子ども～大人
内容 英語の絵本の読み聞かせや国紹介、クイズ等



※お問合せは、各図書館までお願いします。



あなたのスマホが図書館に！

ゆっくり読書を楽しみたいと思いつつも、何かと忙しい12月。電子図書館を活用してみませんか。いつでもどこでも貸出OK、期限がくると自動で返却。雑誌の読み放題もあり、スキマ時間の読書にぴったり。

図書館の利用カードをお持ちの方はWeb申込が可能です。年末年始に備えて、ぜひ休館前にお申込みください。



Web 申込

☆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。

定例おはなし会(12月中旬～1月初旬)

	行事名	日時	サークル名等
中央	おはなし会	12/14(土) 11:00～	図書館スタッフ
	あかちゃんのためのおはなし会	12/19(木) 11:00～	すだち
勝連	金曜日のおはなし会	毎週金曜日 10:30～	ラビット
	おはなしパラダイス	12/14(土) 11:00～	ミュージック



保健だより

妊娠中の貧血(鉄欠乏性貧血)に要注意！

妊娠中貧血になると、胎児へ必要な栄養や酸素が十分に運べなくなり、影響が出る可能性があります。

- ・早産 ・低出生体重児 ・陣痛が弱くお産が長引くリスク ・産後うつ
- ・母乳不足 ・子どもの精神発達や認知機能(理解、判断、論理など)の発達の妨げ



鉄分不足を予防するためのポイント

鉄分が多い食品、特に吸収率が良い食品を摂りましょう

1日に必要な鉄分量(推奨量)

成人女性(非妊娠期)6.5mg ※月経中は+4.0mg

妊娠初期・授乳期 9.0mg

妊娠中期・後期 16.0mg

ヘム鉄は非ヘム鉄より5～6倍吸収率が高い！

ヘム鉄

主に動物性食品に含まれる
吸収率約25%



豚レバー	6.5
鶏レバー	4.5
キハダマグロ	1.0
牛ヒレ肉	1.4

非ヘム鉄

主に植物性食品に含まれる
吸収率約3～5%



ほうれん草(生)	1.0
小松菜(生)	1.4
納豆(約1パック)	1.7
サラダ菜	1.2

食品50g中に含まれる鉄分(mg)

鉄分を吸収するための工夫をしましょう

- ✓ 消化機能を整えるために、暴飲暴食せず、ストレス過多に注意しましょう
- ✓ よく噛んで食べましょう
- ✓ 消化酵素を含む食品と組合せましょう
例)大根おろし、パイン、麴
- ✓ 鉄分の吸収をよくする栄養素と組合わせましょう
例)ビタミンC(果物、緑黄色野菜、いも類)
例)たんぱく質食品(肉、魚、大豆製品)

鉄分の吸収を邪魔するものを控えましょう

タンニンを含むもの
例)コーヒー、濃い緑茶 など

※レバーは鉄分が多い食品ですが、ビタミンA過剰症の恐れがあるため、毎日大量に食べるのは避け、他の食品からも鉄分を摂取するようにしましょう。

※マグロは食物連鎖の影響により水銀含有量が高い種類もあり、妊婦は食べる量に気をつけましょう。(80g程度を週1～2回)ただし、キハダ、ビンナガ、メジマグロ、ツナ缶、その他一般的なお魚介類は通常の摂取量で差し支えありません。詳細は厚生省HP「魚介類に含まれる水銀について」をご覧ください。



令和6年度 新型コロナ定期予防接種・ インフルエンザ定期予防接種のご案内



市では新型コロナ定期予防接種およびインフルエンザ定期予防接種の費用を一部助成し実施しています。詳細は下記の通りです。なお、接種については、ワクチンの効果と副反応について十分理解された上でご検討ください。

自己負担額 ☒ 新型コロナ定期予防接種 3,000円 ☒ インフルエンザ定期予防接種 1,000円
※生活保護受給者は自己負担がありません。(全額助成)

助成回数 各1回

対象者 うるま市に住所があり、下記のいずれかに該当する方。
①65歳以上の方
②60歳から64歳で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に障がいがあり、身の回りの生活を極度に制限される方
③60歳から64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがあり、日常生活がほとんど不可能な方
※②および③につきましては、おおむね身体障害者手帳1級に相当する方です。

期間 令和6年10月1日～令和7年2月28日

接種できる医療機関 指定医療機関(配布チラシまたは市のホームページに掲載されています。)
※お電話等で直接医療機関へご予約ください。

持ち物 本人確認書類(運転免許証・健康保険証・マイナンバーカード等)
※新型コロナ定期予防接種については「案内ハガキ」も必要です。
※60歳～64歳の方は、身体障害者手帳等もご持参ください。
※生活保護受給者は、生活保護受給証明書または生活保護医療券が必要です。

問 健康支援課 ☎979-0950



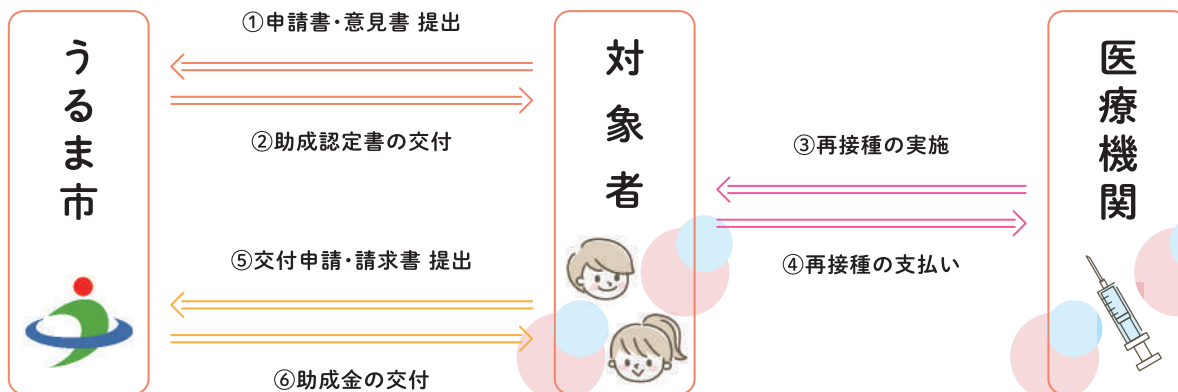
うるま市予防接種 再接種費用助成金交付事業



骨髄移植等(骨髄移植、化学療法、免疫抑制剤)の医療行為により、接種済みのワクチンの免疫が消失し、医師より再接種が必要と判断された方を対象に、再接種の費用を助成します。

〈対象者〉
次のすべてに該当

- ☒ 定期予防接種およびうるま市法定外予防接種(おたふくかぜ等)を受けた方
- ☒ 骨髄移植等により、接種済みの予防接種の効果が期待できないと医師に判断された方
- ☒ 再接種を受ける日において本市に住所を有する方、かつ、20歳未満である方



※助成を希望する場合、事前の手続きが必要となります。健康支援課までご相談ください。

問 健康支援課 ☎979-0950

学芸員がうるまのグスクを徹底解説！

「グスク」とは何か？調査成果や民話を基にいろいろな視点でグスクの魅力や歴史を学びませんか！

✓講師：教育委員会 佐久本 晴生 氏

✓日時：12/22(日) 10:00～12:00

✓場所：あまわりパーク企画展示室
勝連城跡発掘現場

✓定員：20名

✓受講料：1,000円(入場券込)

✓持ち物：筆記用具、飲み物

※歩きやすい服装と靴でご参加ください。

～うるまのグスク巡回展～

世界遺産登録されたグスク24か所を探る！

✓展示期間：12/13(金)～R7.2/2(日)
9:00～18:00

✓場所：あまわりパーク企画展示室

申 問 あまわりパーク管理室
☎978-2033



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 ✓参加費：無料

✓対象：19～74歳の運動制限がない、うるま市国保加入者

✓持ち物：タオル、飲み物

✓申込期限：R7.1/8(水)まで

※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



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！健康から作りの第一歩一緒に踏み出しませんか？

✓日時：R7.1/9～3/13 木曜
14:00～15:30

※2/13と2/27はお休み

✓場所：石川保健相談センター

✓定員：20名 ✓参加料：無料

✓対象：19～74歳の運動制限がない、うるま市国保加入者

✓持ち物：タオル、飲み物、室内シューズ

✓申込期限：12/26(木)まで

申 問 健康支援課 保健事業係
☎973-4960



事業主の皆さまへ 償却資産申告案内



土地と家屋のほか、事業用に用いることができる構築物、機械、大型特殊自動車、器具、備品などの償却資産にも固定資産税が課せられます。償却資産は、地方税法で申告が義務付けられています。

✓償却資産の一例

《飲食店》
厨房設備・レジスターなど
《小売店》
商品陳列ケース・冷凍冷蔵庫など
《有料駐車場》
舗装・フェンス・外灯など

✓対象者

・市内で事業を営み、償却資産(税務署での法人税・所得税の確定申告において減価償却費として損金または必要経費計上している資産)をお持ちの方
・また、事業用として設置した太陽光発電設備や住宅用で10kW以上の太陽光発電設備をお持ちの方

✓申告内容：R7.1/1現在の資産状況(資産の取得、減少、廃棄、移動など)

✓受付期間：R7.1/6(月)～31(金)
8:30～17:15
(12:00～13:00を除く)

申 問 資産税課 ☎973-5394

ぐらしの情報

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



新春恒例!!令和7年 うるま市消防出初式



式典、屋外での消防職団員による分列行進、展示訓練および放水演技などを行いますので、ぜひ観覧にお越しください。

✓日時：R7.1/11(土) 14:00～

✓場所：市民芸術劇場 響ホール

問 消防政策課 ☎975-2005



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1階スタジオ

✓定員：14名 ✓参加料：無料

✓対象：19～74歳の運動制限がない、うるま市国保加入者
※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

✓申込期限：R7.1/10(金)まで

※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

介護給付費通知書の送付について



介護給付費通知書(以下「通知書」)の送付は、介護給付適正化を目的として国の主要事業の一つに位置づけられていましたが、令和6年度から主要事業の見直しにより、主要事業から除外されました。こうした動向を踏まえ、うるま市でも年1回(毎年2月頃)通知書を送付していましたが、令和6年2月に送付した通知書(令和5年1月から令和5年12月サービス提供分)の発送をもって、終了することといたしました。なお、通知書はご自身の介護サービス利用にどれだけの介護給付費が支給されたかを確認する書類です。領収書ではないため、確定申告等の証明書として使用することはできません。各サービス事業所が発行する領収書を使用してください。

問 介護長寿課 介護給付係
☎973-3208

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着けています。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



第64回沖縄県身体障害者福祉展

障害のある方の制作した作品の数々を一堂に集めた展示会がうるま市で開催されます。

✓ **日時:** 12/3(火)~8(日)10:00~16:30

✓ **場所:** あまわりパーク歴史文化施設
オープニングセレモニー
12/3(火) 11:00~

問 沖縄県身体障害者福祉協会
☎851-3455
FAX:851-3855
E-mail:jimukyok12@okisin.jp

第57回沖縄県身体障害者福祉大会

障害のある方の自立と社会参加を積極的に展開し、福祉の増進を図るため福祉大会が開催されます。

✓ **日時:** 12/15(日)13:00~(受付12:30)

✓ **場所:** ゆらてく 多目的ホール

✓ **対象者:** 身体障害者、身体障害者福祉施設、団体関係者、障害者福祉に関心のある者・ボランティア等

問 沖縄県身体障害者福祉協会
☎851-3455
FAX:851-3855
E-mail:taiki10@okisin.jp

なにかで船をつくってみよう!

企画展「船をつくる道具たち」の講座として、うるま市で受け継がれてきた船大工の技術と船のつくりを学ぶため、身近な牛乳パックやトレーなどを使って、オリジナルの船をつくれます。作った船は水に浮かべてどう走るか試してみしょう!親子で楽しめる体験講座です。

✓ **日時:** 12/14(土) 9:00~

✓ **参加料:** 無料

✓ **場所:** 海の文化資料館

✓ **受付方法:** 当日随時受付(未就学児、小学生は保護者同伴必須)

申 問 海の文化資料館
☎978-8831

市就学相談会(4歳児)

令和8年度小学校に入学予定のお子さんをお持ちの保護者を対象に、心身の発達に気になるところがあるお子さんの入学に関する就学相談会を行います。お子さんが楽しく、生き生きとした学校生活を送るために、心身の状態や発達段階などを踏まえ、学びの場について一緒に考えて参ります。園(所)の先生方と相談の上、お申し込みください。

✓ **日時:** R7.2/13(木) 10:00~
※申込後に、面談時刻を調整

✓ **場所:** 本庁舎西棟3階

✓ **定員:** 先着50名 ✓ **参加料:** 無料

✓ **申込方法**

- ①保育施設等在園の場合・「所属する保育施設等」へ申込み
- ②家庭保育、その他の場合・「こども発達支援課」へ申込み

✓ **申込期限:** R7.1/15(水)

申 問 こども発達支援課
☎923-7108



男女共同参画啓発 LGBTQ講演会



私の「楽しい」をお・す・そ・わ・け♡2DAYS

✓ **日時:** ①12/6(金) 19:00~
②12/25(水) 13:30~
※受付は30分前開始

✓ **講師**

・マルチ活動家 ロビンソワ氏
・LGBTQ親コミュOKINAWA
代表 なかもと あいみ 仲本愛美氏

✓ **場所:** うるみん3階ホール

✓ **定員:** ①と②各 100名

✓ **対象:** うるま市民、関心のある方
どなたでも

✓ **申込期間:** 11/18(月)~12/24(火)

申 問 共生推進室 ☎973-8927



生活困窮・難病児
をもつ子育て世帯
への生活支援事業



沖縄県では、赤ちゃん用品の物価が高騰する中でも安心して子育てができるよう、対象のご家庭へミルク・おむつと交換できるクーポンを配布します。

✓ **対象:** 非課税・生活保護・児童扶養手当受給世帯のいずれかで令和2年9月2日～令和6年9月1日生まれの方

✓ **申込期間:** 11/1(金)～12/13(金)

✓ **申込方法:** 電子および紙申請

申 問 専用コールセンター
☎0120-025-125



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 火曜
14:00～15:30

※2/11はお休み

✓ **場所:** 石川保健相談センター

✓ **定員:** 15名 ✓ **参加料:** 無料

✓ **対象:** 19～74歳の運動制限がない、うるま市国保加入者

✓ **申込期限:** 12/23(月)まで
※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

マイナンバーカードの
夜間・休日窓口

12月
夜間
12日(木)、26日(木)午後8時まで
休日
1日(日)、8日(日)、15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。
※また、夜間・休日窓口は本庁舎(東棟)のみ対応となります。

問 市民課 ☎989-5410



市民講座
「知っておきたい
離婚の法律知識」



離婚時に養育費の分担や親子交流等について協議することが定められていますが、家庭裁判所の調停や審判で取り決めるを行う人はわずかです。養育費や親子交流等の権利・義務の正しい法律知識と一緒に学んでみませんか？

✓ **日時:** R7.1/17(金) 14:00～16:00

✓ **場所:** 本庁舎東棟2階 第2会議室

✓ **講師:** うるま石川法律事務所
弁護士 広村 春菜 氏

✓ **対象:** 市民および関心のある方

✓ **定員:** 20名 ✓ **参加料:** 無料

✓ **申込期限:** R7.1/14(火)まで

申 問 こども家庭課 ひとり親支援係
☎973-4983



まんまうるまセレクト
ション認定品募集!



うるま市では、従来の名産品制度に代わり、新ブランド「まんまうるまセレクトション」をスタートします。今後はうるまブランドとして、市産品の販路拡大および需要喚起に向けて取り組んでまいります。また、今後は消費者投票による年間グランプリ選定など盛り上げるための様々な取り組みを実施していきますので、事業者の皆様のご参加をお待ちいたしております。

✓ **対象:** 市内事業者の生産品

✓ **申込期限:** 12/20(金)まで

✓ **申込方法:** 指定の様式を窓口もしくは郵送にてお申込み

申 問 商工振興課 流通係
☎923-7634



ストレッチ&貯筋教室
【国保加入者福利厚生事業】

心地よいストレッチと楽しい筋トレで体も心もリフレッシュ!健康な身体づくりを一緒に目指しませんか?初心者大歓迎の教室です。

✓ **日時:** R7.1/27～3/10 月曜
14:00～15:30

※2/24はお休み

✓ **場所:** 宮城島コミュニティ
防災センター

✓ **定員:** 20名 ✓ **参加料:** 無料

✓ **対象:** 19～74歳の運動制限がない、うるま市国保加入者

✓ **持ち物:** タオル、飲み物、室内シューズ

申 問 健康支援課 保健事業係
☎973-4960



写真展
「チューンがみた沖縄」開催

中城村で開催した写真展が石川資料館へやってきます!1947年から2年間に、沖縄に滞在したハートフォード・チューン氏の撮影した写真の中から、うるま市石川に関する資料を展示いたします。貴重な写真を大公開しますので、ぜひお越しください!

✓ **日時:** 12/10(火)～28(土)

✓ **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:** 月曜日・公休日の翌日
※月曜日が公休日の場合はその翌日

問 石川歴史民俗資料館
☎965-3866

お詫びと訂正

広報うるま11月号6Pに掲載した内容に一部訂正がございました。お詫びして訂正いたします。

誤 1浦添ハル【行政区】池味 → 正 1浦添ハル【行政区】伊計
誤 10森ヨシ【行政区】屋慶名 → 正 10森ヨシ【行政区】平安座



ご寄附ありがとうございます。

うるま市へ

〇(株)未来環境プロテクト 様より 10万円の寄附

うるま市育英会へ

〇久保田 時江 様(与那城西原)より 36,500円の寄附

うるま市社会福祉協議会へ

〇唐沢 雅幸 様(具志川)より 5,000円の寄附

〇小渡 重教 様(みどり町)より 10万円の寄附

〇沖縄県立中部農林高等学校 様より 3,588円の寄附

〇えんまん合同会社 様(安慶名)より 14,292円の寄附

〇沖縄県立中部農林高等学校 福祉科 様より 25,000円の寄附



うるま市は、10月31日に(株)マーケットエンタープライズと連携協定を締結し、「おいくら」を通じたリユース(再利用)の推進を行っています。

「おいくら」とは、市民が自宅にある不用品について査定を依頼し、不用品がリユース可能であれば、売却できるシステムです。処分費用や排出の手間をなくせるかもしれません。



詳細はこちら

問 環境政策課 ☎973-5594

令和7年うるま市新春交歓会

日時: R7.1/10(金)
16:00~18:00

場所: 石川体育館

申込: 会場にて15:30受付

会費: 2,000円



問 秘書広報課 ☎973-5079

令和7年はたちの集い

日時: R7.1/12(日)
14:00開場、15:00開式

場所: 石川会館(石川石崎1-1)

対象: H16.4/2~H17.4/1

生まれの方



- ・市内在住の方へ12月中旬に案内を送ります。
- ・市外在住の本市出身者へ案内状の発送はありません。(入場は可能です。)
- ・学校旗等の掲揚、のぼり旗等の持ち込みはできません。
- ・対象者以外の入場はできません(介助を除く)

問 生涯学習文化振興センター ☎923-1571

うるま市商工会 移転のお知らせ

うるま市商工会は、令和6年10月7日より

旧勝連本所と石川支所が統合し、

「いちゅい具志川じんぶん館」

2階に移転いたしました。

ご理解とご協力のほど、宜しくお願いします。



問 うるま市商工会 ☎975-8100

うるま市の人口

令和6年11月1日現在	前月比
人口 126,820人	55
男 63,583人	18
女 63,237人	37
世帯数 58,308世帯	109

消防活動状況

令和6年10月()は令和6年1月からの累計

救急出動件数 684件(7,472件)

搬送人員 539人(6,078人)

火災件数 2件 (45件)

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

集団健診はもう受けましたか?

1月の集団健診日程

1/10(金)	勝連地区公民館
1/14(火)	うるみん
1/16(水)	ゆらてく
1/21(火)	うるみん
1/22(水)	うるみん
1/24(金)	石川保健相談センター
1/28(火)	うるマルシェ

2月の集団健診日程

2/5(水)	ゆらてく※
2/7(火)	石川保健相談センター
2/19(水)	うるみん(ナイト健診) 17:00~
2/22(土)	うるみん
2/23(日)	うるみん

※2/5(水) 与那城地区公民館からゆらてくへ変更になりました。

集団健診
WEB予約



ご予約・お問合せ

健康支援課(うるみん3F)
☎973-4960



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
✓ 弁護士相談 弁護士による法律相談。	12/10・17・24(火) 14:00～16:00 ※要予約 各相談日の1週間前の火曜日8:30～予約開始(先着8名様)	相談場所 市民相談室(本庁舎東棟1階) お問合せ・予約 市民協働政策課 ☎973-5487	✓ 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 ・与那城地区公民館2階 ・本庁舎西棟3階 お問合せ・予約 学校生活応援課 ☎989-9127
✓ 行政相談 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	12/24(火) 13:30～16:00	相談場所・お問合せ 市民協働政策課(本庁舎西棟1階) ☎973-5487	✓ 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
✓ 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	12/4(水) 13:30～16:00	相談場所 相談室7(本庁舎東棟1階) お問合せ 共生推進室 ☎973-8927	✓ 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
✓ 法律相談 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	12/18(水) 14:00～16:00 ※要予約	相談場所 相談室7(本庁舎東棟1階) 相談場所・お問合せ 沖縄県司法書士会 ☎867-3577	✓ 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
✓ 障がい者(児)等相談 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	平日 8:30～17:15	相談場所 ・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 お問合せ 障がい福祉課 ☎973-5452	✓ 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	12/20(金) 9:00～17:00 ※要予約	相談場所 ・相談室(本庁舎東棟1階) 相談場所・お問合せ 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



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

5カ月で12種の資格をとる!

4月生(第166期)募集!

応募定員 55名

募集期間:令和6年5月1日(水)～令和7年3月21日(金)
訓練期間:令和7年4月12日(土)～令和7年9月13日(金)

・目的:ドローン国家資格を加えた12種の資格取得のための技術訓練や全寮制の共同生活等を通して協調性を養い地域に役立つ青年を養成する。

・応募資格:①義務教育を修了した15歳以上40歳未満の男女
②心身健全で共同生活を守る者

・応募方法:希望者には応募書類を郵送又は協会ホームページからダウンロードし、本協会へ提出してください。

一般社団法人
沖縄産業開発青年協会

《お問い合わせ》
TEL:0980-43-2118
FAX:0980-43-2505

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

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 ※

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

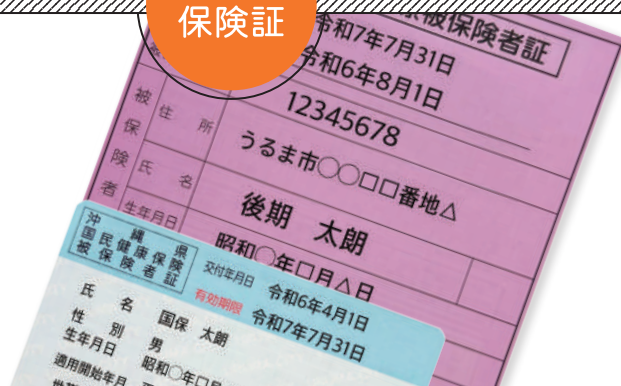
うるま市にお住いでシルバーセンターで
就業を希望する60歳以上の方 **お問合せ下さい!**

高齢者活躍人材確保育成事業
(公社) 沖縄県シルバー人材センター連合
TEL(098)871-0330

15 2024.12 | 広報うるま

R6.12.2以降

現行の
保険証



マイナンバー
カード



**現行の保険証の新規発行・再発行がなくなりますが、
お手元にある有効な保険証は、引き続き
医療機関等の窓口で使用できます。
マイナンバーカードを保険証としてご利用いただけます。**

国民健康保険医療の皆様

マイナ保険証利用登録しましたか？

はい

資格情報の
お知らせをもらう

病院等を受診する
際は必ずマイナ
保険証を提示して
ください。

※マイナ保険証の読み取りができない場合は、
【①資格情報のお知らせ】と【②マイナ保険証】を
窓口で提示することで受診できます。

いいえ

資格確認書をもらう

資格確認書を病院
等の窓口で提示
することで、受診
できます。

後期高齢者医療の皆様

下記①～③の皆様は、マイナ保険証利用
登録の有無にかかわらず、資格確認書を
交付します。この資格確認書を提示する
ことで、これまでと同様に保険診療が
受診できます。

- ① R6.12.2以降75歳になる
- ② 住所や負担区分の変更があった
- ③ 現在有効の被保険者証を紛失した

※ただし、令和7年8月(年次更新)
までの間の暫定的な運用です。

- マイナ保険証利用登録の解除についてはHPでご確認を！
- その他の詳しい情報は、随時HPでお知らせします。
- 社保や共済など、国保・後期以外の方は勤め先等へ連絡を。

お問
合せ

国民健康保険課
098-973-3202
後期高齢者医療係
098-973-3177