

平成29年  
(2017年)

No.150

9月

うるま

中城湾港より

新たなる 大交易時代の到来!!



しゅれいⅡ  
【全長】182メートル  
【全幅】26メートル  
【総トン数】1万1687トン

- ・特集:つなげよう 自治会加入で笑顔の輪……P2～5
- ・まちの話題……P6～7
- ・国保税の納期限内納付をお願いします……P8
- ・としょかんだより……P9
- ・保健だより……P10
- ・ゆらてく通信……P11
- ・年金だより……P12
- ・保育幼稚園課からのお知らせ……P13
- ・市営住宅入居者募集・空家待ち申込み期間のお知らせ  
／下水道接続工事の補助金制度のご案内……P14
- ・くらしの情報……P15～23
- ・うるま市エイサーまつりのご案内……P24

ビーチまつり(具志川自治会)



### 交流

地域住民の親睦を図るため夏祭り・区民運動会・餅つき大会等、多彩なイベントを開催しています。

夏祭り(上平良川自治会)



綱引き(内間自治会)



### 伝統芸能の継承

保存会や青年会等と一緒に、地域に伝わる獅子舞、エイサー、ハーリー等の伝統芸能を継承する活動を行っています。

獅子舞奉納祭(安慶名自治会)



ハーリー大会(浜自治会)



美化活動(浜自治会)

美化活動(上原自治会)



### 環境美化

地域の道路、拝所、公園などの清掃を行い、快適で美しいまちづくりに努めています。



# つなげよう 安全・安心な生活は

# 自治会加入で笑顔の輪

# ご近所づきあいから

# 自治会に加入しましょう

なんとなくわずらわしさを感じる近所づきあい…自治会に入るのは面倒だと思われるかもしれませんが、しかし、日ごろの近所づきあいは私たちの生活に安全と安心を与えてくれます。「遠くの親戚より近くの他人」災害などの非常時「もしも…」の時はご近所や自治会での助け合いが、心強い支えになります。ぜひ、この機会に自治会に加入し、住みやすいまちづくりにご協力ください。

学童農園(安慶名自治会)



敬老会(安慶名自治会)



### 高齢者・子育て支援

敬老会の開催や、ミニデイサービス、健康事業、子供会活動や学習支援等、地域の高齢者・子どもたちの見守り活動を行っています。

学習支援(具志川自治会)



ミニデイサービス(上平良川自治会)



夏休み宿題片付け大作戦(内間自治会)



### 情報発信など

市の広報紙、各種お知らせ等の配布、地域内の調整および行政への要望なども行っています。



事務委託者連絡会議の様子  
毎月2回開催しています。



# 自治会は地域の安全・安心を見守っています!!



交通安全指導(上平良川自治会)

## 交通安全・防犯活動

警察の交通安全、防犯活動に協力しています。また、カーブミラー、横断歩道標識、信号機等の設置についても行政と連絡調整しています。

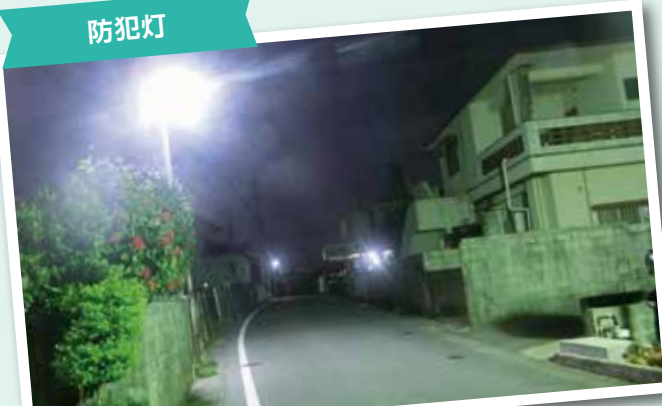


防災会(新赤道自治会)

## 防災活動

いつおこるかわからない災害(台風、火事、水害、地震、津波)に備え、自主防災組織を結成し、訓練を行っています。

## 防犯灯



**防犯灯の設置・管理** 夜、安心して家に帰れるよう夜道を照らす防犯灯を設置し、維持管理を行っています。

市民の皆様の自治会費が地域の安全・安心を支えています。

うるま市では、平成26年度から自治会と協力して防犯灯のLED化、増設に取り組んでいます。

現在、市内には7,000基近い防犯灯が設置されており、防犯灯の電気料金や修繕費のほとんどは自治会費で賄われています。

# うるま市のホームページに自治会を紹介するページを開設しました!

市内63自治会の場所や連絡先、各自治会の行事や活動状況などの情報を掲載しています。

### 〈パソコンの方は…〉

うるま市のホームページ  
行政情報トップから  
『うるま市の自治会』の  
バナーをクリック!!



### 〈スマートフォンの方は…〉

QRコードをスキャン!!



- 自治会への加入に関するお問い合わせは、お近くの公民館までお尋ねください。
- 『自治会』に関するお問い合わせは 市民協働課 ☎973-5487 FAX974-6764

# うるま市の自治会(公民館)一覧



地区	番号	自治会名	公民館所在地	電話番号	自治会長名
具志川地区	1	具志川自治会	具志川381番地	973-3407	高江洲 朝美
	2	田場区自治会	田場822番地1	973-6069	安慶名 敏雄
	3	赤野区自治会	赤野1124番地	973-9212	座間味 清
	4	宇堅自治会	宇堅1019番地	973-3558	兼城 賢栄
	5	天願区自治会	天願76番地	972-3573	照屋 勇
	6	昆布区自治会	昆布1832番地327	972-3574	名嘉山 兼順
	7	栄野比自治会	栄野比357番地2	972-3551	謝花 スミ子
	8	川崎自治会	川崎202番地	972-3471	金城 善信
	9	西原区自治会	西原467番地	973-3427	屋宜 秀信
	10	安慶名区自治会	安慶名3丁目18番7号	972-6052	前濱 繁幸
	11	平良川自治会	平良川350番地1	973-6059	藏根 勝秀
	12	上平良川自治会	喜屋武371番地	973-3493	幸喜 勇
	13	兼箇段区自治会	兼箇段871番地2	973-3552	濱端 義正
	14	米原区自治会	兼箇段1561番地1	973-3431	小谷 力雄
	15	赤道区自治会	赤道345番地	973-3432	宮里 賢昭
	16	江洲自治会	江洲14番地	973-3001	安里 義輝
	17	宮里自治会	宮里157番地	973-9013	照屋 聡
	18	喜仲自治会	喜仲3丁目6番5号	979-0503	新垣 恒雄
	19	上江洲自治会	上江洲345番地1	973-3502	上江洲 安俊
	20	大田区自治会	大田219番地1	973-3555	玉榮 勝
	21	川田区自治会	川田259番地	973-3556	上江洲 ハツ子
	22	塩屋区自治会	塩屋472番地7	973-1936	大城 朝順
	23	豊原区自治会	豊原253番地	973-1312	吉田 兼安
	24	高江洲自治会	高江洲54番地3	973-3571	仲宗根 昌安
	25	前原自治会	前原229番地1	973-4635	照屋 淳
	26	志林川区自治会	高江洲913番地	973-9009	上江洲 實
	27	新赤道自治会	赤道972番地101	973-6076	仲本 博道
	28	みどり町一・二丁目自治会	みどり町2丁目8番18号	974-5480	友寄 秀憲
	29	みどり町三・四丁目自治会	みどり町3丁目13番5号	974-5839	照屋 建二郎
	30	みどり町五・六丁目自治会	みどり町5丁目7番8号	972-5606	金地 陽子
石川地区	31	曙区自治会	石川曙2丁目7番35号	965-4780	伊波 幸人
	32	南栄区自治会	石川436番地1	964-4263	與古田 ゆかり
	33	城北区自治会	石川2丁目32番18号	965-2111	宮里 弘喜
	34	中央区自治会	石川2丁目2番11号	965-0528	石川 稔
	35	松島区自治会	石川1丁目27番7号	964-2325	西原 洋子
	36	宮前区自治会	石川1丁目49番9号	965-1113	町田 宗康
	37	東山区自治会	石川東山本町1丁目17番3号	965-4297	池原 トモ子
	38	旭区自治会	石川東山2丁目11番2号	965-4520	竹下 實
	39	港区自治会	石川赤崎2丁目11番1号	965-4964	石川 武美
	40	伊波区自治会	石川伊波29番地	965-1807	伊波 善和
	41	嘉手苅区自治会	石川嘉手苅366番地	964-4350	山城 稔
	42	山城自治会	石川山城389番地6	965-4233	山城 喜明
	43	石川前原区自治会	石川東恩納947番地6	965-7021	豊濱 光則
	44	東恩納区自治会	石川東恩納480番地1	964-3255	石川 栄
	45	美原区自治会	石川東恩納1524番地	965-4713	仲宗根 洋子
勝連地区	46	南風原区自治会	勝連南風原255番地	978-2235	牧門 司
	47	平安名区自治会	勝連平安名655番地1	978-2237	高屋 渥美
	48	内間区自治会	勝連内間980番地	978-2238	内間 幸枝
	49	平敷屋区自治会	勝連平敷屋4068番地	978-2231	西新屋 光男
	50	津堅自治会	勝連津堅27番地	978-7510	玉城 盛哲
	51	浜区自治会	勝連浜91番地	977-8450	奥村 靖彦
	52	比嘉区自治会	勝連比嘉125番地	977-7227	新門 剛
与那城地区	53	照間区自治会	与那城照間1115番地1	978-2233	仲井間 光子
	54	与那城西原自治会	与那城西原99番地	978-2236	上門 康和
	55	与那城自治会	与那城142番地	978-2230	仲田 満
	56	饒辺自治会	与那城饒辺303番地1	978-2232	宮城 政和
	57	屋慶名自治会	与那城屋慶名1098番地	978-2228	森根 隆
	58	平安座自治会	与那城平安座409番地2	977-8127	五嶋 眞智子
	59	桃原自治会	与那城桃原400番地3	977-8182	宮里 亜矢子
	60	上原自治会	与那城上原79番地	977-8166	東泊 正輝
	61	宮城自治会	与那城宮城163番地	977-7924	名護 徹
	62	池味自治会	与那城池味937番地	977-8256	登川 行雄
	63	伊計自治会	与那城伊計237番地	977-7373	玉城 正則

## 勝連城、児童らにより再現 幻想的なライトアップ



【児童らが製作した巨大絵画】

世界遺産・勝連城跡を巨大な絵と光で彩るイベント「阿麻和利出陣祭」が7月30日から8月20日まで開催されました。

勝連城跡の再興を図る「勝連城復活プロジェクト」(同実行委員会主催)の二環として行われた本イベントでは、南原小学校の児童ら



【ライトアップされた勝連城跡】

によって、二の曲輪(くわ)にあつたとされる勝連城を縦9畝、横23畝の巨大絵画で再現しました。ライトアップされた幻想的な雰囲気。勝連城跡には、イベント期間中に多くの人が訪れました。

8/19

## 京阪航路実証実験始まる

### 大型貨物船 中城湾港初就航



【入港する大型貨物船 しゅれいII】

中城湾港新港地区東ふ頭の利用開始に合わせて、関西、関東地区向けの定期航路実現に向けた、沖縄県による京阪航路の実証実験が開始され、この度就航式典が行われました。同地区には、220社余りが進出し、5,400名余の雇用が生まれ、進出した企業からは、港の活用が待ち望まれていました。これを機により一層、市内企業の経済活動が活発化されることが期待されています。

本市と沖縄市で集荷企業の拠点化に向けた支援事業を実施するなど、国、県、地元自治体と一体となって中城湾港の発展に向け推進していきます。

7/18

## 人権擁護委員 委嘱状伝達式



(新任)石川 健二 氏  
// 日高 清晴 氏  
(再任)長堂 純吉 氏

人権擁護委員として、3人の方が法務大臣から委嘱を受けました。任期は平成29年7月1日から平成32年6月30日まで。

人権擁護委員は、市民から相談を受け、問題解決のため法務局と協力して、人権侵害の救済のお手伝いをします。

7/16

## 語ていんーだな 『しまくとぅば』

7月16日に「第13回しまくとぅば語やびらうるま市大会」が市民芸術劇場で開催されました。最優秀受賞者は沖縄コンベンションセンターで開催される「第23回しまくとぅば語やびら県大会」にうるま市代表で出場します。



【学生の部】最優秀賞  
金城 大君(伊波中学校2年)  
宮城 羅々加さん(伊波中学校2年)

【一般の部】最優秀賞  
山田 春子さん(字川崎)

7/28

## 九州制覇！空手個人形 渡慶次 生馬君



【優勝報告に訪れた渡慶次君(左から2番目)】

7月8日に鹿児島県で開催された全九州高校体育大会において、渡慶次 生馬君(与勝高校3年・喜仲出身)が空手道・個人「形」で優勝し、その報告のため市役所を訪れました。

渡慶次君は「今後も空手に貢献していきたい」と述べると、島袋市長は「一途に信念を持ってやれば思いは叶う。私たちも地元として応援していきます」と、今後のさらなる活躍を期待し、激励の言葉を述べました。

8/8

## 科学技術論文で文部科学大臣賞受賞 古謝 秀人さん



【受賞報告に訪れた古謝さん(右から2番目)】

第17回理工学生科学技術論文コンクールにおいて、沖縄工業高等学校の古謝秀人さん(与那城伊計)の科学技術論文「科学技術と日本の将来：人工知能に教わる日本の政治」が最優秀賞・文部科学大臣賞を受賞し、その報告のため市役所を訪れました。

古謝さんは「今後も良い報告が出来るよう頑張りたい」と決意を新たにしていました。



7/27

## 新選挙管理委員が選出

6月の定例議会において、4人の方が選挙管理委員として選出されました。任期は平成29年7月26日から4年間でです。



比嘉 弘之 委員長  
(石川東恩納)



上門 清 職務代理人  
(与那城西原)



金城 善洋 委員  
(宇田場)



知念 源勇 委員  
(勝連南風原)



【同連合会より表彰された上門清氏(中央)】

また、上門清委員が、長年にわたり選挙事務の管理執行等に尽力した功績が認められ、全国市区選挙管理委員会連合会から表彰されました。

8/8

## 地域包括支援センターで法律相談

高齢者への法的支援強化へ

うるま市と沖縄弁護士会において、高齢者の方への法的支援の強化を図るため、「うるま市地域包括支援センター法律支援事業協定書」の締結を行いました。本協定により、市内5カ所に設置されている地域包括支援センターにおいて、弁護士による法律相談を受けることができます。

専門的な法律相談が地域包括支援センターで受けられ、高齢者の法律問題の早期発見・解決につながることを期待されます。

うるま市では、今後も弁護士会との連携しながら、高齢者が安心して生活できる環境づくりに取り組んでいきます。



【協定書を取り交わした島袋市長(左)と沖縄弁護士会の照屋会長(右)】

8/1~3

## 応急手当普及員講習会を実施

8月1日～3日の3日間、市内小学校教員と消防団員、機能別消防団員を対象とした応急手当普及員講習会が実施されました。講習を受けた普及員は、今後、学校などで応急手当講習会を行う事ができるようになります。



【真剣な表情の受講者たち】

普及啓発活動への活躍が期待されます。

7/28

## 認知症対応型共同生活介護グループホームで消防訓練

グループホーム「かえで」(兼筒段)では、地域の皆様にもご参加いただき消防訓練を実施しました。

万一、施設で火災が起きた場合に、施設スタッフや地域住民などがいかに連携・協力し、入所者のスムーズな避難誘導を行うかを目的に、うるま市消防本部の指導のもと実施しました。



【訓練の様子】

万一、施設で火災が起きた場合に、施設スタッフや地域住民などがいかに連携・協力し、入所者のスムーズな避難誘導を行うかを目的に、うるま市消防本部の指導のもと実施しました。

## 創業支援で2店舗オープン!!

市と地域が連携して創業を支援する「うるま市創業支援計画」において、ヨガ教室「VRIKSHA(ヴリクシャ)」と洋菓子店「パティスリー・キー」がオープンしました。



【店舗名】パティスリー・キー  
【住所】うるま市赤道179-9  
【お問い合わせ】973-7077  
【営業時間】午前10時～午後9時  
【定休日】第4水曜日



【教室名】VRIKSHA(ヴリクシャ)  
【講師名】石川さゆり  
【問い合わせ】090-7926-9556

# 厳しい財政状況！

## 国民健康保険税の納期限内納付をお願いします

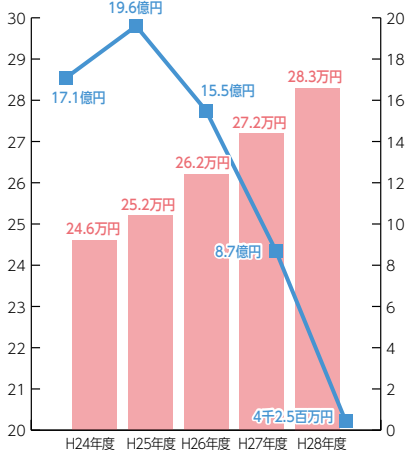
国民健康保険(以下、国保)は病気や怪我など、いざというとき安心して医療を受けるために国保加入者が納める国保税を主な財源とした助け合い(ユイマール)の制度です。

国保税を滞納したままであると、納期限内に納税している大多数の被保険者との公平性を欠くことになり、また、国保財政を圧迫し、制度自体の存続に支障をきたすこととなります。

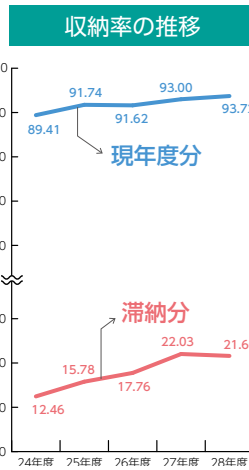
### うるま市の現状

うるま市国保は左記のグラフのとおり1人当たりの医療費(28年度28万3千円)が毎年増え続けています。その一方で、平成28年度決算時の累積赤字額は約4千2百5拾万円と減少しておりますが、一般会計から12億円の繰入金があり依然として厳しい財政運営が続いております。

1人当たりの医療費と国保累計赤字額の推移



赤字の要因として、医療費の増加や、国保税の収納額の伸び悩みなどがあります。平成28年度の収納率は、現年分が93.72%、滞納分は21.60%、全体で72.49%であり、厳しい財政運営を迫られている状況です。



市では、特定健診をはじめとする保健事業を推進し医療費の適正化を図ると共に、滞納者に対する取り組みの強化を図るなど、引き続き国保運営の安定化に努めていきます。加入者の皆様には、国保税の納期限内納付をお願いします。

### 納付が困難な方は、早めの相談を

災害にあった場合、病気や事業の休止、失業など著しい所得の減少があった場合は、申請によって受けられる減免制度があります(平成30年2月末まで申請受付)。

また、分割納付等のご相談は窓口にて随時受付しております。まずは、お早めに国保課窓口までお越しください。

### 手続き簡単!! 便利な口座振替

国保税の納付は、口座振替がお勧めです。本庁舎においては、キャッシュカードのみで口座振替手続きが完了するペイジー口座振替受付サービスがご利用できます。

### 【口座振替のメリット】

- ・納め忘れがなくなり、納めに行く手間が省けます。
- ・一度手続きをすれば、翌年度も自動的に継続されます。

### 滞納処分

納付の公平性を保つため、再三の納付催告に対し反応がない、または納付可能な状況にもかかわらず自主的な納付に応じていただけない場合、やむを得ず滞納処分を行う場合がございます。

「うるま市国民健康保険収納対策緊急プラン」(下記参照)

### 夜間相談窓口 実施中!!

国民健康保険課では、夜間窓口を開設しております。お仕事などで日中お越しになれない方や、納税についてお困りのことがありましたら、ご相談ください。

【日時】毎週木曜日 午後8時まで  
(※年末年始、祝日等を除く)

【場所】国民健康保険課窓口  
(本庁舎 東棟 1階)

国民健康保険課  
☎ 973-13202  
☎ 989-15372

## 平成29年度うるま市国民健康保険収納対策緊急プラン(抜粋) 8月1日作成

うるま市では「うるま市国民健康保険収納対策緊急プラン」を作成して、国保税の未納者に対する指導を強化しています。国保税の未納がある方は、早期の納付をお願いします。

### 1. 滞納状況の解消

- ① 窓口相談や訪問指導および広報による周知等により他保険加入者の発見に努め、早期に資格喪失届の提出を勧奨する。
- ② 年2回、催告書を発布し納付の勧奨を行う。
- ③ 未申告者のリストを作成し、訪問や窓口来所時に申告の指導を行い保険税賦課の適正化を図る。
- ④ 短期証の発行により滞納者との接触の機会を図り納税指導へつなげる。

### 2. 徴収方法の改善等

- ① 納税等お知らせセンターより初期滞納者への早期接触を図り、滞納の累積を防止する。
- ② 業務時間内に来所できない市民のために、臨時的に開設している夜間窓口について、今年度も毎週木曜日に開設する。

- ③ 納税指導員会議を毎月開催するとともに勉強会を随時実施し、国保税徴収業務の向上を図る。
- ④ 4月および5月を年度末特別対策期間とし、11月および12月を市税等納付推進月間(国保税収納対策月間)として、集中的に収納対策に取り組む。

### 3. 滞納処分の実施

- ① 滞納者が転出した場合は、その転出者の転出先住所での居住を確認するとともに、転出者の財産調査を行う。
- ② 1年以上の長期滞納者については、前住地・本籍地も含め財産調査を行う。
- ③ 納税課滞納整理班と連携して調査・搜索等を実施し、預貯金、給与、国税還付金、軍用地料等債権の差押えや動産・不動産など財産の差押えおよび公売を実施する。(納税相談に応じない滞納者には、車両のタイヤロックやミラーズロックをおこなっております。)



### ブックイズ!

今回は、昔話のクイズを出すよ。3つの中から答えを選んでね。答えを探しに図書館にきてね!



問題

『たからげた』(香山 美子 文/長新太 画/教育画劇)で、転ぶと小判が出る下駄をはき、転びすぎたごんぞうおじは、最後どうなった?

- ① 神様になった ② お殿様になった ③ 虫になった



### 特別整理期間のお知らせ

蔵書点検・システム入替のため、下記の日程で休館させていただきます。

中央図書館・石川図書館・勝連図書館

9月11日(月)～10月2日(月)

図書館では、より良いサービスを行うため、年に1度、すべての資料の点検・確認をおこなっています。利用者の皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

休館中、本・雑誌の返却は、ブックポストをご利用ください。CD・DVD・ビデオテープ・カセットテープ・紙芝居は破損の恐れがありますので、休み明けに直接カウンターへお返しく下さい。

読み聞かせにこの1冊

## 絵本の世界へご招待

『うえきばちです』

川端 誠 作

BL出版(所蔵館:中央・石川・勝連)

植木鉢にのっぺらぼうを植えて、毎日水をやっていたら…。迫力のある絵と少ない文字と意外な展開に、子どもや大人も笑顔になるユーモア・ナンセンス絵本です。

### 雑誌のリサイクル うるま市

図書館の保存期限が切れた雑誌を各館でリサイクルします。どうぞご利用ください。

★ 期間:10月7日(土)～15日(日)

★ ひとり20冊まで(無料)

※お問い合わせは、各図書館までお願いします。

### 科学って面白い!

「科学」と聞くと難しいイメージもありますが、今回は科学の面白さを知り、身近に感じる本を紹介します。

#### 『科学のあらゆる疑問に答えます』

ミック・オヘア 編/SBクリエイティブ

地球はどうして回っているの?どうして鼻の穴は二つあるの?など、英国ナンバーワン科学雑誌『ニュー・サイエンティスト』の楽しくなるQ&Aコラム集です。

(一般書) 所蔵館 中央

#### 『おもしろい!料理の科学』

平松 サリー 著/講談社

日々、何気なく食べている料理にも、たくさんの科学が関わっています。卵をゆでるとなぜ固まるのか?お肉を長時間煮込まなくても柔らかくする方法など、科学的に分かりやすく紹介しています。

(児童書) 所蔵館 勝連

#### 『親子でできるたのしい科学実験』

カレン・ロマン・ヤング 著/日経ナショナルジオグラフィック社

スーパーボールを作ったり、透明ビースの中で種の発芽を観察したり、作り笑いと本当の笑いを見分けられるのとか、科学や工学などの基礎になる実験が紹介されています。

(児童書) 所蔵館 石川

### 今月のおすすめ資料

図書館では、毎月テーマ別に特集を組んでたくさんの資料を展示・紹介しています。

★ 今月のテーマ ★

中央館：シリーズに挑戦!! (一般)

ようこそ!夜の世界へ (児童)

石川館：おたすけ!健康づくり (一般)

僕の、私の、おじいちゃんおばあちゃん (児童)

勝連館：だいすき どうぶつ

※館内利用者用コンピュータ端末およびホームページからご覧になれます。

★借った資料は、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。

### 行事案内(9月中旬～10月初旬)

	行事	日時	サークル名等
石川	Let's goとしよかん	10月7日(土) 午前10時30分～	サークルピピ
勝連	おはなし会	毎週金曜日 午前10時30分～	ラビット

図書館

・毎週月曜日

休館日

★9月11日(月)～10月2日(月)

特別整理期間

〒974-1112 石川市中央図書館

# 保健 だより



## コツコツ貯筋で ちやーがんじゅー

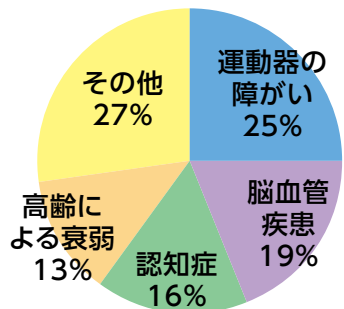
「いつまでも自分の足で歩きたい」「健康で長生きしたい」これは、誰もが抱く切実な願いです。今回は、「健康長寿を支える足腰づくりに」についてお伝えしたいと思います。

**運動機能の低下は、要介護状態を招く大きな原因に！**

65歳以上の高齢者が要介護状態となった原因のうち、骨折や転倒、関節疾患など、運動機能の低下が原因とされる割合は約25%とされています。

身体が思うように動かないことで、外出するのが億劫となり、閉じこもりの原因にもなります。そうなること、ますます運動機能の低下が進むといった悪循環を引き起こしてしまっています。

### 介護が必要となった主な原因



その原因のトップは  
運動器の障害=ロコモ

(平成25年厚生労働省国民生活基礎調査より)

### 7つのロコチェック

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり、滑ったりすることがしばしばある
- 2kg程度(1リットルの牛乳パックが2個程度)の荷物を持ち帰るのが困難
- 掃除機を使ったり、布団を上げ下ろしたりなど、少し力のいる家事が困難
- 15分ほど続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれなくなった
- 階段を上るには手すりが必要



**運動機能の低下は、要介護状態を招く大きな原因に！**

ロコモティブシンドローム(通称…ロコモ)とは、「運動器症候群」とも呼ばれ、骨や関節、筋肉、神経など、身体を動かすのに必要な器官である「運動器」の働きが低下することで、「立つ」「歩く」といった、移動機能が衰えている、あるいは衰え始めている状態の事をいいます。この状態を放っておくと、介護を必要とするリスクが高まり、日常生活にも支障が生じてきます。

**ロコモティブシンドローム  
って知っていますか？**

### 「ロコトレ」でいつまでも元気な足腰を!

先ほどの「7つのロコチェック」で、一つでも当てはまる項目があれば、ロコモ予備軍の可能性がります。該当した方は、次の「ロコトレ」を参考に、ロコモ予防に努めていきましょう。

左右それぞれ1分間、  
1日3回を目安に。

- 手  
バランスが悪い場合は  
軽く手をついてもよい



**【ロコトレ①】  
片足立ち**

- 目  
両目を開ける

片足を5cmほど  
上に上げる

画像出典元: 豊かな骨推進委員会  
転倒しないように、机やイスなど、必ずつかまるもののある場所で行なう

1セット5~6回×1日3セット

**【ロコトレ②】スクワット**



- ①肩幅より少し広めに足を広げ、つま先を30度ぐらい外に向けて立ちます。
- ②椅子に腰かけるようなつもりで、お尻を後ろに引き、腰を下ろします。
- ③この時、膝がつま先より前に出ないように気を付けましょう。  
※安全の為に椅子やソファーの前で行いましょう。

スクワットが難しい場合は、椅子に座って机に手をつけて体を支え、立ち座りの動作を繰り返しおこなってみてもよいでしょう。

### 日常生活の中で

「身体を動かすこと」を

意識しましょう!!

「運動する時間が取れない!」という方、普段の生活の中で「階段を使う」「スーパールの出入り口から遠い所に車を停めて歩く」といった何気ない工夫で、今より10分間多く、身体を動かすことを意識して始めてみてはいかがでしょうか? 若いうちからの運動習慣が重要であり、運動は年齢に関係なく取り組むことで、確実に「貯筋(筋肉を貯める)」することができます。コツコツ運動して、健康長寿を目指しましょう。

うるま市では、介護予防に取り組むさまざまな運動教室を開催しています。ぜひ、ご活用ください。

【お問い合わせ先】  
介護長寿課 地域支援係  
TEL:973-5112  
介護予防事業担当まで

◆お問い合わせ先◆  
介護長寿課 地域支援係  
☎973-5112  
介護予防事業担当まで

# ゆらてく・公民館利用の サークル会員募集のお知らせ

※サークルへの入会等については、活動日にご来館の上、直接お尋ねください。

## あやはしキララ 社交ダンス サークル



主にラテン種目  
(ルンバ・チャチャ)で活動中♪  
社交ダンスの正しいステップを  
身につけたい方大歓迎!

【日時】毎週木曜日 午後7時30分～9時  
【場所】与那城地区公民館  
【講師】城間 秀子さん  
(JBDF公認指導有資格者)

## フラサークル・カピリナ

楽しくフラ踊ってみませんか♪  
丁寧に分かりやすく指導します。  
体験・見学もできますので、  
お気軽にご参加ください♪



【日時】毎週火曜日 午後7時30分～9時  
【場所】生涯学習・文化振興センター ゆらてく

## イベントのお知らせ 歌声サークル「わらべの会」 創立15周年記念演奏会

〈ゲスト〉ジャズバンド「長嶺聖と仲間たち」  
9月18日(月) 午後2時開演  
うるま市民芸術劇場 燈ホール  
入場料:500円(高校生以下無料)

お問い合わせ:973-2801(東江会長)  
主催:歌声サークル「わらべの会」  
創立15周年記念事業実行委員会  
後援:うるま市教育委員会

## エンジョイ ミュージック和み



一緒に楽器演奏楽しみませんか♪

新たにバンドを立ち上げましたのでメン  
バーを募集しています。楽器演奏が好きな  
貴方、一緒に活動してみませんか?きっと素  
敵な音楽に出会えますよ♪  
トランペット・トロンボーン・ピアノ・ベース・  
サクソ。興味のある方お気軽にご参加ください。

【日時】毎月 第1・第3 金曜日  
午後8時～10時  
【場所】生涯学習・文化振興センター ゆらてく

# ゆらてく通信

生涯学習のススメ

ゆらてく  
石川地区公民館  
勝連地区公民館  
与那城地区公民館  
☎988-5508  
☎964-1343  
☎978-7194  
☎978-6836

## 石川再発見

日時	講座内容	定員
10/17・24(火)午前10時～正午	石川の歴史講話	20人 (全6回)
10/29・11/5・12・19日(日) 午前9時～正午	地域めぐり・ マップづくり	

【場所】石川地区公民館  
【講師】国吉 康孝氏 照屋 孝氏  
【受付期間】9月25日(月)～10月2日(月)



◆ お問い合わせ・お申込先 ◆ 石川地区公民館 ☎964-3433

## 着物リメイク

和柄を生かした  
お洒落なブラウス、  
小物に変身!

【日時】10月3・10・17・24日  
午前10時～正午 毎週火曜日(全4回)  
【場所】生涯学習・文化振興センター ゆらてく  
【講師】藤木 京子氏  
【定員】15人 ミシンお持ちの方  
【受付期間】9月15日(金)～22日(金)



◆ お問い合わせ・お申込先 ◆ ゆらてく ☎988-5508

## 公民館講座のご案内 受講生募集!

※各講座とも、定員を超えた場合は抽選となります。  
※日程、内容など変更する場合がございます。ご了承ください。  
※受講料は無料ですが、講座によっては教材費を徴収する場合がございます。お申込み時にご確認ください。

## 気功元気講座

【日時】11月1・8・15・22・29日  
午前10時30分～12時30分  
毎週水曜日(全5回)  
【場所】勝連地区公民館  
【講師】森山 玲子氏  
【定員】20人  
【受付期間】10月16日(月)～20日(金)



◆ お問い合わせ・お申込先 ◆ 勝連地区公民館 ☎978-7194



国民年金保険料の納め忘れがある皆さまへ  
 平成27年10月～平成30年9月までに限り  
 納付可能期間が5年に延長されています

窓口  
 サービス課  
 国民年金係  
 ☎973-5498

## 後納制度について

これまでは、国民年金保険料を納め忘れたまま2年を超えると保険料を納めることができませんでしたが、平成27年の10月から平成30年9月までの3年間に限り、国民年金保険料を納めることができる期間が5年に延長（「後納制度」といいます）されています。

過去5年以内の保険料を納めていたことで、将来の年金額を増やしたり、年金の受給権につなげることができま

## よくある質問Q&A

**Q1** 5年前の保険料が払えるの？

**A1** 国民年金に加入していた期間で、納付済・免除期間を除き時効となつた5年以内の期間の納付ができるようになっていきます。

したがって、平成29年9月時点では、平成24年9月分以降の納められなかった保険料を納めることができます。なお、時効になっていない2年以内の

期間について、保険料の滞納がある場合には、併せて納付していただきますようお願いいたします。

**Q2** 当時の保険料額のまま支払えるの？

**A2** お申込みいただいた年度から起算して3年度目以降に保険料をお支払いいただく場合、当時の金額に「加算額」を加えた保険料を納付することになります。

（例）平成29年度にお申込みの場合、平成26年度分以前の保険料に加算が付きま

**Q3** 現在、老齢基礎年金を受給中であるが、年金額を増額したいので5年遡って保険料を納付できるの？

**A3** 後納制度は、65歳未満で老齢基礎年金をお受取りになっていない方が対象になりますので、すでに老齢基礎年金をお受取りになっている方（繰上請求を含む。）はご利用いただけません。

※65歳以上で年金受給権のない方は一部対象になります。

## 後納制度をご利用いただける方

- ① 20歳以上60歳未満の方
- 5年以内に納め忘れの期間（納付・免除以外）や未加入期間をお持ちの方
- ② 60歳以上65歳未満の方
- ①の期間のほか任意加入中に納め忘れの期間をお持ちの方
- ③ 65歳以上の方
- 年金受給資格がなく任意加入中の方など

## 後納保険料のお申込みについて

後納保険料を納付するためには、事前にお申し込みをいただき審査させていただきます。ただし、審査の結果、後納制度による納付をご利用いただけない場合があります。

詳しくは、「**ねんきん加入者ダイヤル**」へお問い合わせください。

## 免除期間をお持ちの方へ

### 「追納」をおすすめします

国民年金保険料の免除（全額免除・一部免除）・納付猶予・学生納付特例の承認を受けられた期間は、後納制度をご利用いただけません。

納付を希望する場合は、**10年以内の免除期間を納付できる「追納制度」をご利用ください。**

これらの保険料免除や納付猶予などを受けた期間については、年金を受け取るために必要な受給資格に算入されますが、受け取る年金額は全額納付した場合より少なくなります。

このため、これらの期間は10年以内であれば、あとから保険料を納付すること（追納）ができるようになっていきます。将来、受け取る年金額を増額するために、追納をおすすめします。

※免除等の承認を受けた3年度目以降に追納すると、当時の保険料に**加算額**が付きま

## ◎追納のお申込みは

市役所国民年金係または、コザ年金事務所（☎933-2267）へご相談ください。



## ◆お問い合わせ◆

『ねんきん加入者ダイヤル』

☎0570-0003-0004



## 認可外保育施設利用料(保育料)に対する補助金及び助成金の申請について

### ひとり親家庭等 認可外保育施設利用料補助事業

#### 【対象要件】

市内に住所を有し、次の3つの要件すべてに該当する待機児童の保護者(養育者含む)

- ①児童扶養手当の支給要件を満たしている保護者又は、母子及び父子家庭医療費助成事業の受給資格を満たしている保護者
- ②保育の必要性の認定を申請し、その認定(2号又は3号)を受けた子どもの保護者
- ③保育所の利用の申し込みを行ったが、定員に空きがない等の理由により認可外保育施設を利用している子どもの保護者

#### 【補助金額】

公立・認可保育園に通った場合の保育料と認可外保育施設保育料との差額分(児童一人あたり月額26,000円を上限)を補助

【申請場所】 保育幼稚園課窓口(本庁舎東棟2階)

【受付期間】 随時受付

※申請をした日の属する月の翌月から補助対象となります。遡っての申請受付はできないため、お早めに手続きをしてください。

#### 【必要書類】

- ①児童扶養手当受給者証の写し又はうるま市母子及び父子家庭等医療費受給者証の写し
- ②支給認定書(2号又は3号)
- ③ひとり親家庭等認可外保育施設利用料補助事業利用認定申請書
- ④ひとり親家庭等認可外保育施設利用料補助事業利用証明書(認可外保育施設が交付)
- ⑤認可外保育施設の年齢別の利用料月額とその明細がわかる資料(しおり・パンフレット等)
- ⑥印鑑
- ⑦所得課税証明書 ※平成29年1月1日に市内に住所を有しない場合のみ
- ⑧その他市長が必要と認める資料

#### 【注意事項】

認可保育園に案内された時点で補助の対象外となりますのでご注意ください。

### 認可外保育施設保育料助成事業

#### 【対象要件】

市内に住所を有し、次の5つの要件すべてに該当する待機児童の保護者

- ①保育の必要性の認定を申請し、その認定(2号又は3号)を受けた子どもの保護者  
※育児休業中は対象外とする。ただし、求職中による支給認定については初回の場合のみ対象とする。
- ②保育所の利用の申し込みを行ったが、定員に空きがない等の理由により認可外保育施設を利用している子どもの保護者
- ③うるま市支給認定子どもの利用者負担額基準額表により算出した階層が第1～第3-1階層となる児童の保護者  
※世帯収入が約149万円未満
- ④市税および保育料を滞納していない保護者
- ⑤ひとり親家庭等認可外保育施設利用料補助を受給していない保護者

#### 【助成金額】

公立・認可保育園に通った場合の保育料と認可外保育施設保育料との差額分(児童一人あたり月額5,000円を上限)を助成

【申請場所】

保育幼稚園課窓口(本庁舎東棟2階)

【受付期間】

平成29年9月1日～平成29年9月22日  
対象保育料(平成29年4月～平成29年8月)

#### 【必要書類】

支給認定書・保育料領収書(専用)・保育園パンフレット等(保育料月額とその明細がわかる資料)・完納証明書※1・通帳(郵貯以外)・印鑑・所得課税証明書※2

- ※1 証明発行日が申請受付期間中であること
- ※2 平成28年1月2日以降に市内に転入された場合のみH29.4～8月分の申請(転入前市町村の平成28年度証明書)H29.9～H30.3月分の申請については、H30.3月受付予定

#### 【注意事項】

認可保育園に案内された時点で助成の対象外となりますのでご注意ください。

## 今がチャンス!! 保育士集まれ!!

### 保育士就職準備金貸付

保育士資格をもっている方で認可保育所に1年以上働いていない「潜在保育士」の再就職支援を図るため、再就職に必要な費用を貸し付ける制度です。

【貸付金額】 **40万円以内(無利子)**

※同一の貸付対象者に対して貸付は1回限りです。

#### 【返還免除】

沖縄県内の施設等において保育士の業務に従事したとき、貸付金の全額が**返還免除**になります。貸付の対象や申込方法等の詳細についてはホームページをご覧ください。

#### 【お問い合わせ】

沖縄県社会協議会  
福祉人材研修センター  
(保育士就職準備金貸付担当)  
☎882-5703



さらに!!

### うるま市保育士再就職支援準備金

左記の沖縄県社会福祉協議会の貸付を受けた方で、うるま市内の認可保育所へ勤務する保育士を対象として、さらに

**10万円**の助成があります。

こんな場合に利用が可能です。

※左記の県社共貸付を受けることが条件です。

■就職の引っ越し費用で**50万円が必要**  
(県貸付金40万円+市助成金10万円)

■県貸付で引っ越し費用は足りたけど、  
更に通勤用の車の費用が必要

例)引っ越し費用40万円(県社共貸付金)  
車代20万円(助成金10万円+自己資金10万円)

※上記以外に様々な費用に対応可能です  
詳細は保育幼稚園課までご連絡ください。

【お問い合わせ】保育幼稚園課 ☎973-5427

# 平成29年度 うるま市営住宅入居者募集 空家待ち申込期間のお知らせ

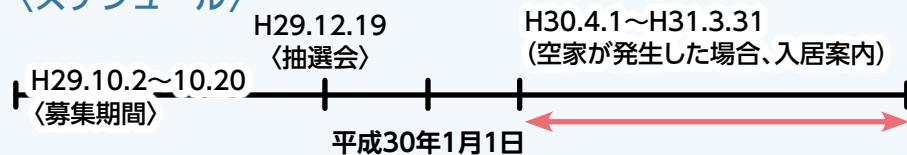
しおり配布期間 10月2日(月)～10月20日(金) 午前8時30分～午後5時15分まで  
 お申込の期間 10月2日(月)～10月20日(金) ※土日祝日を除く  
 しおり配布場所 ・建築工事課(本庁舎西棟2F) ・健康支援課(うるみん3F)  
 ・総合案内窓口(本庁舎東棟1F) ・窓口サービス課(石川・与那城・勝連出張所)

## ※重要事項:よくお読みください

- ・空き家待ち募集とは、これから発生する空家に対する入居希望者を募集し、抽選で待ち順位を決めて、空家発生後に入居の案内をすることです。
- ・今回実施する空家待ち入居者の募集は平成30年4月1日から平成31年3月31日の期間に空家が発生した場合を対象としております。



## 〈スケジュール〉



・市営住宅の申込資格については、収入基準をはじめいろいろな制限がありますので、しおりをお受け取りの上、よく読んでお申込み下さい。

◆ お問い合わせ及び提出先 ◆  
 うるま市営住宅指定管理者  
 株式会社レキオス  
 公営住宅課  
 ☎943-0309

# 下水道接続工事の補助金制度のご案内

公共下水道接続により、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)を行う者に対し、補助金を交付します。

平成30年1月末日までに工事が終了するもの(但し予算に達し次第終了いたします)。

## 【補助金対象者】

- ①下水道へ接続できる区域内、建物の所有者又は住居者、若しくは土地の所有者
- ②国、県又は市の同様な制度による補助を受けていない者
- ③市税を滞納していないこと(完納証明書)

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**

単独処理浄化または汲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**

**注意!! 下水道接続工事は、指定工事店でなければできません。**

指定工事店の連絡先一覧は、下水道課ホームページもしくは下水道課窓口までお問い合わせください。

【連絡先】下水道課 排水管理係 ☎973-7977

【電話受付時間】午前8時30分～午後5時15分

市ホームページは「うるま市役所」→「各課の案内」→「下水道課」→「排水設備指定工事店一覧」をご覧ください。

9月10日は下水道の日です 下水道推進標語

**下水道 水が自然にかえる道**



◆ 申込先／お問い合わせ ◆  
 下水道課排水管理係  
 ☎973-7977

# 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、各お問い合わせ先へご確認ください。

市役所 総合案内 TEL 974-3111 FAX 973-9819

## 健康支援課

☎973-4960

① ホンキのーうるみnde 夜のダイエット教室

これまでの参加者も2か月で2kgの減量に成功！一人一人に応じた食事・運動プログラムであなたのダイエットをサポートします！

【日時】9月26日～10月31日

(毎週火曜日 全6回)

【時間】午後7時～8時30分

【場所】健康福祉センター うるみん

【対象】うるま市国保加入者

【定員】20人 【参加料】無料

※うるみndeおためし教室も随時開催中

骨盤調整・ヨガ等で楽しくエクササイズしましょう(市内在住の方)

【申込期限】9月22日(金)(先着順)

【申込方法】電話にて

※詳細についてはお問合せください

【申込先/問】健康支援課 保健事業係

☎973-4960

## 【10月の集団健診日程表】

月	日	曜日	場所	対象区
10	3	火	上江洲公民館	上江洲
	5	木	高江洲公民館	高江洲
	10	火	上原公民館	上原・宮城・池味
	13	金	浜公民館	浜・比嘉
	18	水	平安座公民館	平安座・桃原
	20	金	志林川公民館	志林川
	23	月	具志川前原公民館	具志川前原
	26	木	栄野比公民館	栄野比
	27	金	津堅公民館	津堅
	31	火	川田公民館	川田・塩屋

【受付時間】午前8時30分～11時まで 【申込方法】当日受付  
※対象行政区外に居住している方も受診可能です。

【問】健康支援課 ☎973-4960

③ 市内在住の19歳以上39歳の方 (生活保護世帯含む)

・生活習慣病予防健診はがき

② 後期高齢医療保険加入者

・被保険者証 ・長寿健診受診券

・がん検診はがき

【持参するもの】

① 40歳以上国保加入者

・被保険者証(特定健診受診券1体型)

・がん検診はがき

ともにご受診ください。

10月の集団健診日程を掲載します。ご都合のいい日程を選んで、是非ともご受診ください。

【対象】① 40歳以上の国保加入者

② 後期高齢者医療保険加入者

③ 市内在住の19歳～39歳の方

※生活保護世帯は19歳以上

## ② 10月の集団健診のご案内

【対象者】

子宮頸がん・・・20歳以上のうるま市に住民票のある女性

乳がん・・・40歳以上で今年度偶数年齢のうるま市に住民票のある女性

【持参するもの】

・婦人がん検診受診券(ハガキ)

・健康保険証または、その他身分証

※婦人がん検診の受診券(ハガキ)は、5月下旬に郵送しました。紛失した方は健康支援課までお問合せください。

※今年度より、乳がん検診は、マンモグラフィ検査のみとなり、視触診は廃止になりました。ご了承ください。

【問】健康支援課 ☎973-3209

【対象】③ 10月の婦人がん検診のご案内

乳がん検診や子宮頸がん検診を公民館等で受診することができま

す。集団検診は個別検診よりも割安で受診可能です。婦人がん検診を受診していない方は、この機会に是非検診を受けましょう。

## 【10月の婦人がん検診日程表】

月	日	曜日	場所	対象区
10	6	金	石川保健相談センター1階	南栄・城北・宮前
	16	月	南風原公民館	南風原
	17	火	うるみん1階	みどり町～六丁目
	24	火	照間公民館	照間

【受付時間】午後1時30分～2時30分まで  
※対象行政地区外に居住している方も受診可能です。

## 平成29年度 第6回

### みんなの健康ささえ隊 市民健康講座

あなたは、がん検診を受けていますか？うるま市の死亡原因の第1位は、がんによる死亡です。「忙しいから」「必要がない」...検診を受けない理由はさまざまですが、胃・肺・大腸がん・乳がん・子宮がん...どれも健診で早期発見ができるものです。

今回の講話は、女子プロキックボクサー・田嶋はる氏を迎え、自身の経験や、仲間とのつながりを通して感じた健診・命の大切さについて、お話いただきます。ぜひ会場にてお聞きください。お申込み、お待ちしております。

(※キックボクサーサイズ体験もあります。軽装で、飲み物とタオル持参にて、お越しください)

## 健診の大切さを知っていますか？

～仲間とのつながりが教えてくれたこと～

【日時】10月18日(水) 午後7時～9時(受付:午後6時30分～)

【場所】健康福祉センターうるみん 3階ホール

【対象】うるま市民 および市内在勤者

【定員】120人※定員に達し次第、申し込みを締め切ります。

【入場料】無料

【申込期限】10月17日(火)まで※申込期限前でも定員に達し次第、締め切ります。ご了承ください。

【申込方法】電話または窓口にて申込み

【申込先/問】健康支援課 ☎973-3209

【問】問合せ

④ ヘルシーメニュー  
〜働き盛りの適塩教室〜

今までの減塩のイメージが変わるかも?!健康のために、忙しくてもおいしくできる減塩のコツを学びませんか?

基本から応用までの3回コースです。全3回参加できる方を優先させていただきます。

【日時】

①10月6日(金)午後6時〜8時

基本Ⅰ 講義・実演

「なぜ減塩?あなたの味覚大丈夫?」

②10月13日(金)午後6時〜8時

基本Ⅱ 講義・実演

「おいしい減塩のコツ体験」

③10月27日(金)午後6時〜8時

応用 調理実習

「チャレンジ!塩分2g料理」

【場所】健康福祉センター

うるまみんな3階調理室

【対象】19歳〜64歳の市内在住の方

※糖尿病、腎臓病等、その他治療中の疾患のある方は、主治医に参加の可否を確認してください。

【定員】25人

【参加料】無料

【申込期間】9月11日(月)から

※定員に達し次第受付終了。

【申込方法】健康支援課窓口またはお電話でお申込ください。

【持ち物】エプロン、三角巾、筆記用具

【申込先/問】健康支援課 保健指導係

☎973-3209

⑤ ヘルシー  
減脂御膳調理実習参加者募集

うるま市食生活改善推進員が考案した「減脂御膳」の調理実習を開催します。脂質ひかえめで美味しくヘルシーな琉球料理です。ぜひご参加ください。

【日時】10月20日(金)

午前10時〜午後1時

【場所】健康福祉センター

うるまみんな3階調理室

【対象】市内在住の方

【定員】25人

【入場料・参加料】500円

【持ち物】エプロン、三角巾、筆記用具

【申込期間】10月2日(月)から

※定員に達し次第受付終了。

【申込方法】健康支援課窓口またはお電話でお申込ください。

【問】健康支援課 ☎973-3209



保育幼稚園課 ☎973-5427

平成30年度 保育所入所・幼稚園入園申込み案内

平成30年度保育所・幼稚園の利用申込み受付を、本庁舎にて合同で行います。

【申込み時期】

10月16日(月)〜27日(金)

※土日を除く

【場所】本庁舎 東棟 3階大講堂

【時間】午前9時〜午後4時

【保育所について】

対象児童…うるま市民で、生後3ヶ月から小学校就学前までの「保育を必要とする乳幼児」

申込み方法…認可保育所(園)入所の方は、各保育所(園)より申込書を受け取り保育所(園)へ提出してください。

新規申込みの方は、9月4日(月)より保育幼稚園課にて申込用紙を配布する予定です。

【幼稚園について】

対象児童…うるま市民で、5歳児・4歳児(2年保育を実施している幼稚園校区に在住する幼児)

申込み方法…9月中旬に対象幼児へ個別に案内通知を送付します。

詳しくはホームページに掲載致しますので、ご確認ください。

【問】保育幼稚園課

☎973-5427

うるま市みんなの健康ささえ隊  
平成29年度 第3回 プレミアムメンバー養成講座

受講無料!

成長期に多いスポーツ障害とその予防《栄養編》



THE ちゅうばー飯

【問】健康支援課 ☎973-3209

講師: 上原かおり

(管理栄養士・健康運動指導士)

病院や福祉施設へ食事を提供する大手ヘルスケアフードサービス会社に11年間勤務する。2016年7月からKA Eprojectの講師となる。現在、県内TV番組で食・健康の情報を発信中。企業や各種機関でも講師活動を行う。

【日時】9月29日(金) 午後7時〜8時30分(受付:午後6時30分〜)

【場所】健康福祉センターうるま 3階ホール

【対象】市内在住・在勤の方

【定員】100人(申し込み定員に達し次第、締め切ります)

【申込】健康支援課(健康推進係) ☎973-3209



【問】問合せ

【申込先／問】障がい福祉課

お申し込みください。

【申込方法】障がい福祉課へ電話にて

【申込期限】10月3日(火)

【参加費】無料

【定員】10人

【対象】目が見えない方向けの音訳に興味がある方。初心者可。

【場所】石川地区公民館

第1、2研修室

【日時】11月3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)午後2時～4時

【募集人数】若干名

【場】石川地区公民館

【対象】目が見えない方へのリーディングサービス(音訳)スキルアップ講座です。

【日時】11月3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)午後2時～4時

【場所】石川地区公民館

【募集人数】若干名

【場】石川地区公民館

【対象】目が見えない方へのリーディングサービス(音訳)スキルアップ講座です。

【日時】11月3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)午後2時～4時

【募集人数】若干名

【場】石川地区公民館

【対象】目が見えない方へのリーディングサービス(音訳)スキルアップ講座です。

【日時】11月3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)午後2時～4時

【場所】石川地区公民館

【募集人数】若干名

【場】石川地区公民館

【対象】目が見えない方へのリーディングサービス(音訳)スキルアップ講座です。

【日時】11月3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)午後2時～4時

【場所】石川地区公民館

【募集人数】若干名

0973-5452

指導課 0923-7120

「特別支援ヘルパー」の募集について

市立小・中学校通常学級における「特別に支援を必要とする児童生徒」への支援を行うヘルパーを募集します。

詳しくは教育委員会指導課までお問い合わせください。

障がい福祉課 ☎973-5452  
① あなたの声を届けましょう！  
～声に出す楽しさ・伝える喜び・ちよつとしたコツでもっと楽しく～

② 点訳奉仕員養成講座 受講生募集

視覚障がい者に情報を届けるお手伝い(点訳広報活動)をする点訳奉仕員養成講座を開催します。

【日時】10月4日(水)～12月6日(水) 午後2時～4時(全10回)

※毎週水曜開催

【場所】健康福祉センターうるみん

【対象】市内在住・在勤で点訳による広報活動や視覚障がい者への点訳による情報提供のサービスに協力していただける方。

【定員】10人

【参加費】無料

【申込期限】9月27日(水)

【申込方法】うるま市社会福祉協議会へ直接お電話にてお申し込みください。

【申込先／問】

うるま市社会福祉協議会

0973-5459



## 平成29年 就業構造 基本調査

総務省統計局(沖縄県・うるま市)では、10月1日現在で就業構造基本調査を実施します。

この調査は、日本の就業・不就業の実態を明らかにすることを目的とする調査であり、政府の重要な調査として統計法に定められた基幹統計調査です。

調査結果は、雇用政策、経済政策などの企画・立案のための基礎資料として活用されます。調査対象は、統計理論に基づき無作為に選ばれた全国の約52万世帯(15歳以上の世帯員約108万人)です。

9月頃から、調査員が調査をお願いする世帯に伺いますので、調査の趣旨をご理解いただき、ご回答をお願いいたします。

【問】うるま市企画政策課 行政経営係 ☎(098)973-5005

【問】問合せ

介護長寿課 ☎973-5112  
 ① 「元氣はつらつ脳活講座 ～スクエアステップで認知症予防～」の参加募集

今回は認知症予防に効果的とされる生活習慣や、頭と体を同時に動かせる運動（スクエアステップなど）を紹介する講座を開催しますので興味のある方はぜひご参加ください。

【日時】10月16日(月)～12月4日(月)

(毎週月曜)午後2時～4時

【場所】石川地区公民館

研修室1・2

【対象】65歳以上の市民(歩行に不安のある方、健康状態が不安定な方、運動制限がある方は今回の講座では対象外となります。ご了承ください。)

【定員】15人

【参加料】無料

【申込期限】9月21日(木)～22日(金)

午前9時から午後5時

(定員に達し次第、受付を締め切ります)

【申込方法】

受講希望者本人による電話申し込み

【申込先／問】介護長寿課 介護予防

事業担当 ☎973-5112

※会場への

移動手段に

困る方はご

相談くださ

い



② 認知症になっても安心して外出できるうるま市をめざして

今年の1月～6月の間で、沖縄県内で行方不明になった65歳以上の高齢者のうち、4割(34人)が認知症または疑いの人であったと報告されています。またその中には亡くなって発見された方もおり今後、高齢者の5人に1人は認知症になると言われている中で家族だけで見守っていくのも限界があります。今回、認知症になっても安心して外出できるうるま市を目指した取り組みをご紹介します。

【事業内容】

（事前登録）↓認知症の症状などで外出し所在不明になる心配がある方の情報を事前に登録し、行方不明時に捜索に関わる機関(警察等)と情報を事前に共有する。

（捜索協力依頼）↓事前登録者が行方不明になった場合、市が登録した捜索協力機関に特徴などの情報を配信し、早期発見につなげる。

※事前登録者には希望があれば、見守りグッズの配布をはじめました。○申請様式などはHPに掲載しております。

【問】介護長寿課 地域支援係 ☎973-5112



福祉総務課 ☎989-10203  
 あなたも民生委員児童委員として活動しませんか

民生委員児童委員は、厚生労働大臣から委嘱された、地域で一番身近な相談相手として活動するボランティアです。市民が問題解決できるような学校や行政機関へつないだり、子どもから高齢者の見守りなど重要な役割を担う民生委員児童委員および主任児童委員を募集します。

【募集する地区と人数】

①勝連地区 8人

(南風原3人、平安名、平敷屋3人、与勝中学校区主任児童委員)

②与那城地区 4人

(与那城、饒辺、屋慶名、宮城)

③員志川東地区 7人

(員志川2人、田場2人、昆布、安慶名2人)

④員志川西地区 5人

(赤道、志林川、喜仲、平良川、前原)

⑤石川地区 5人

(城北、東山、石川前原、石川中学校区主任児童委員、伊波中学校区主任児童委員)

【募集要件(一部抜粋)】

健康で、社会福祉・児童福祉への熱意があり、定例会(月1回)に参加できる方など。

お住まいの自治会より推薦後、調査・審査を経て委嘱されます。詳細は左記へお問い合わせください。

【問】福祉総務課 ☎989-10203

企業立地雇用推進課 ☎923-17611

① 中高年の生活に役立つパソコン入門

【対象者】55歳以上のパソコン初心者

【場所】いちゅい員志川じんぶん館

【期間】10月3日～12月19日 (毎週火曜)

(午前講座午前10時～正午

午後講座午後1時30分～3時30分

【定員】30人程度

【受講料】7,500円(3か月分)受付

当日納入

【教材費】1,080円

【申込】9月12日(火)午前10時～正午

(先着順)「じんぶん館」ロビーにて申

込受付

【申込先／問】うるま市シルバー人材

センター「いきいきネット」室長 名嘉山

☎972-22267

PHS:070-5416-8130

② うるま市ふるさとハローワーク

【対象者】うるま市ふるさとハロー

ワークご利用の皆様

【場所】本庁舎 西棟1F

うるま市ふるさとハローワーク

【期間】10月2日(月)より

【変更前】午前8時30分～午後5時

【変更後】午前9時30分～午後5時

※ご利用できる時間が60分短くなり

ます。

【ご利用内容】今までと変更ありません。

①職業相談、職業紹介

②求人情報のご提供

③就職関連情報のご提供

【申込先／問】うるま市ふるさとハローワーク ☎973-5614

【問】問合せ

詳しくは「勝連浜比嘉景観地区計画書」および「浜比嘉景観地区ガイドライン」(都市政策課ホームページより入手可)または下記問合せ先まで。

【問】都市政策課 景観推進係  
☎9233-7620

生涯学習振興課 ☎9233-7127  
平成30年成人式  
新成人代表あいさつ者募集

うるま市成人式典において、新成人を代表し、決意表明のあいさつを行います。  
【成人式日時】平成30年1月7日(日)午後3時(予定)

【募集人員・対象者】新成人 男1人、女1人 ※平成9年4月2日(平成10年4月1日)生まれの方

【選考方法】面接を行い決定します。

【申込期限】10月3日(火)午後5時まで

【申込方法】お電話でお申し込みください。自薦・他薦は問いません。(他薦の場合は、必ず本人の承諾を得てご連絡ください。また、推薦者が匿名の場合は受付いたしません。)

【申込先/問】生涯学習振興課  
☎9233-7127

都市政策課 ☎9233-7620

勝連浜比嘉景観地区(じょうり)

10月1日より勝連浜比嘉景観地区が指定されます。

10月1日以降、浜比嘉景観地区内にて建物の新築や増改築、工作物等の設置をする際は、うるま市へ事前協議および認定申請が必要となります。また浜比嘉景観地区内にて県産赤瓦屋根および県産セメント瓦や石垣・生垣の設置にかかる工事費の一部を助成します。

農政課 ☎9233-7607  
①うるま農業振興地域整備計画に関する説明会

平成28年度うるま農業振興地域整備計画に関する地域説明会や現地調査などの基礎調査を実施しました。基礎調査の結果に基づいて作成した計画変更案に関する説明会を開催します。農業経営者や農地の所有者など、農業振興地域に関係する方々のご参加をお待ちしています。

【日時・場所】

◎9月22日(金)

勝連シビックセンター1階ホール

◎9月25日(月)

健康福祉センター うるまみん3階大ホール

◎9月26日(火)

与那城地区公民館大ホール

◎9月28日(木)

石川保健相談センター2階ホール

※時間はすべて午後7時~8時30分

※台風など災害時には日程を変更する場合があります。

【入場料】無料

【問】農政課

☎9233-7607



②農水産業振興戦略拠点施設への出品者大募集!!

平成30年春頃オープン予定の当施設への農水産物、加工食品および工芸・雑貨等の商品の出品者を募集しております。多くの農業者および加工業者等の申し込みをお待ちしております!

【申込方法】農政課又はうるま未来プロジェクトグループに備え付けの申込用紙にて

【期間】随時受付中

【問】農政課

うるま未来プロジェクトグループ

(住所:うるま市字田場1304-1)

☎9899-7610

③農水産業振興戦略拠点施設(直売所)への農産物出荷登録

説明会開催のお知らせ

第一期の農産物生産者の募集の最終説明会となります。仮登録がお済みでない方々のご参加をお待ちしております。

【対象】農水産業振興戦略拠点施設への仮登録がお済みでない農産物生産者の方々

【日時】9月20日(水)午後7時から

【場所】勝連シビックセンター

【入場料】無料

【問】農政課

うるま未来プロジェクトグループ

☎9233-7607

☎9899-7610

うるま市農水産業振興戦略拠点施設

平成30年の春ごろオープン予定の「うるま市農水産業振興戦略拠点施設」が、未永く市民に愛され、親しみを持って利用して頂けるような施設となるよう本施設のネーミングを募集します。

【応募資格】市内在住者、在勤者および在学生

【応募作品】一人につき1点まで。

【募集期間】9月1日(金)~9月29日(金)

【応募方法】農政課、うるま未来プロジェクトのホームページから応募用紙を取得し、必要事項を記入のうえ、提出してください。詳細については募集要項をご覧ください。

【問】農政課 ☎923-7607

ネーミング募集!!

【受賞作品の表彰】

最優秀賞(1人)

◎賞金 3万円

◎農水産物直売所の商品1年分

優秀賞(2人以内)

◎賞金 1万円

◎農水産物直売所の商品半年分

※18歳未満の方が受賞した場合は、同額の図書カードを進呈します。



【問】問合せ

企画政策課 ☎97315005

第28回中部トリム

ハーフマラソン大会について

【大会期日】11月19日(日)

【開催場所】沖縄県総合運動公園  
陸上競技場

陸上競技場

【種目】ハーフマラソン 10km、3km(個人およびファミリー親子の部)の計4種目

【申込方法】所定の申込用紙に必要事項を記入し参加料を添えてお申込みください。

【受付場所】沖縄県総合運動公園総合案内センター、琉球銀行、コザ信用金庫、ファミリーマート、その他

【参加料】ハーフマラソン(16歳以上) 3,500円 トリムマラソン 大人 2,500円 小人1,500円 ファミリー親子の部 3,000円

【申込期間】8月5日(土)～9月24日(日)

※受付場所により若干異なります。

【豪華抽選会】抽選でハワイペア旅行券(1組)、東京ディスプレイランド、ユニバーサルスタジオジャパンペアご招待券(計8組)その他中部特産品があったる！

【キャンプ村】大会前日11月18日～19日にかけて、沖縄県総合運動公園オートキャンプ場がキャンプ村となり宿泊でき、キャンプ料理を楽しめます。

【公式ホームページ】

<http://sam.co.jp/chubutrim-half-marathon/>

生涯スポーツ課 ☎98913110

① 第13回うるま市陸上競技選手権大会(県民体育大会選手権選考会)

県民体育大会の予選を兼ねて、市のスポーツ振興を図る事を目的に開催します。

【日時】10月7日(土) 午後6時～

(3km・5km・1万m)

10月8日(日) 午前10時～

【場所】具志川総合グラウンド

【対象】市内在住および本籍のある一般(男女・壮年男女)

【申込方法】「競技開始時間」1時間前までに当日会場で申し込む。

【問】うるま市体育協会

☎97412540

② 市民体力テストを開催します

体力テストであなたの体力年齢を確認してみませんか？

【日時】10月9日(月) 午前9時～

【場所】具志川総合体育館

【対象】20歳～64歳の部と65歳～79歳の部 ※うるま市民で健康な方

【主な内容】握力・上体起こし・長座体前屈など

【申込方法】当日会場へお越しください。

【問】うるま市体育協会

☎97412540

③ 成人初心者ゴルフ教室

ゴルフの正しい知識および体力づくり・健康増進と心身のリフレッシュを目的に開催します。

【日時】9月20日(水)～10月25日(水)

毎週月・水計10回 午後7時～9時

【場所】美原ゴルフレンジ

【対象】市内在住の成人でゴルフ初心者【定員】25人

【申込方法】生涯スポーツ課(具志川・石川・与那城・勝連B&Gの各体育施設事務所)の窓口で申し込みください。

各体育施設は午後9時まで対応可能 ※但し毎週火曜日休館日



③ 成人初心者ゴルフ教室

ゴルフの正しい知識および体力づくり・健康増進と心身のリフレッシュを目的に開催します。

【日時】9月20日(水)～10月25日(水)

毎週月・水計10回

午後7時～9時

【場所】美原ゴルフレンジ

【対象】市内在住の成人でゴルフ初心者

【定員】25人

【申込方法】生涯スポーツ課(具志川・石川・与那城・勝連B&Gの各体育施設事務所)の窓口で申し込みください。

各体育施設は午後9時まで対応可能 ※但し毎週火曜日休館日

【申込期限】9月17日(日)

※定員に達し次第締め切ります。

国民健康保険課 後期高齢者医療係

☎97313177

後期高齢者医療保険料特別徴収開始通知書の記載誤りについて

平成29年7月に発送しました後期高齢者医療保険料特別徴収開始通知書の、下部に記載のある仮徴収額の徴収年月に誤りがありましたので、左記のとおり訂正いたします。

ご迷惑をお掛けしたことをお詫び申し上げます。

【誤】平成29年 → 【正】平成30年

## 臨時福祉給付金(経済対策分)の申請期限延長のお知らせ

国の経済対策の一環として、消費税が8%に引き上げられた影響を緩和するため、対象となる方に平成29年から平成31年9月までの2年半分を一括して『臨時福祉給付金(経済対策分)』を支給します。

当初は8月15日を申請期限としていましたが、9月15日(金)まで延長しました。

お手元にもどり色の申請書用紙が届いている方は、早めの手続きをお願いします。

ただし、既に申請いただいている方は、重ねての申請は出来ませんのでご注意ください。

【受付期限】9月15日(金)

【対象】次の①②の条件をすべて満たしている方

①平成28年1月1日時点で、うるま市に住所登録があった方 ②平成28年度分の市県民税が非課税・非課税扶養の方

※対象と思われる方に申請書が届きます。※ただし生活保護等受給者、課税者に扶養されている方は対象外です。

※平成28年度(平成27年中)の収入申告を行っていない方は審査ができません。

【支給額】ひとり15,000円 【申込方法】郵送、または窓口での受付

【申込先】うるま市役所東棟1階市民ロビー 臨時福祉給付金コールセンター ☎979-2860

対象者と思われる方は  
すぐに確認ジャー!



【問】問合せ

## うるま市民無料相談所の開設について

### ①市民無料法律相談 【問】市民協働課 ☎973-5487

**と き**：9月14日(第2木曜日) 午後2時～午後4時  
**と ころ**：石川庁舎(1階市民相談室)  
**と き**：9月21、28日(第3、4木曜日) 午後2時～午後4時  
**と ころ**：本庁舎東棟(1階市民相談室)  
 ※法律相談を受けることができるのは **1日8人まで** です。  
**※電話、直接窓口での事前予約が可能です。(前月から予約可)**  
 ※電話での予約は役所市民協働課までお願いします。

### ②行政相談 【問】市民協働課 ☎973-5487

国、行政、特殊法人についての意見・要望等の相談を行います。  
**と き**：9月26日(火) 午前10時～午後4時  
 (正午～午後1時を除く)  
 ※日程変更の場合がありますので、市民協働課へお問い合わせください。  
**と ころ**：本庁舎東棟 1階 市民相談室

### ③人権相談 【問】市民協働課 ☎973-5487

近隣のトラブル、家庭内のもめごと、いじめ、体罰等の人権に関する相談を行います。  
**と き**：9月26日(火) 午前10時～午後4時  
 (正午～午後1時を除く)  
 ※日程変更の場合がありますので、市民協働課へお問い合わせください。  
**と ころ**：本庁舎東棟1階 市民相談室

### ⑥家庭児童相談 【問】児童家庭課 ☎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 児童家庭課

### ⑦女性相談 【問】児童家庭課 ☎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8時30分～午後5時  
**と ころ**：本庁舎東棟2階 児童家庭課

### ⑧教育相談 【問】教育研究所 ☎989-9127

教育研究所では、教育上の問題や教育に関するさまざまな心配ごとについて心理や教育などの専門員が相談内容に応じ、支援を行います。ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。  
 ※お電話にて相談申し込み受け付けております。  
**対 象**：幼児・小学生・中学生・保護者・教師  
**と き**：【平日】午前9時～午後5時  
 ※相談時間外でも、調整のうえ対応は可能です  
**と ころ**：与那城庁舎4階/石川庁舎1階 教育研究所

## 文化課 ☎923-7182

### ①ピアノ連弾とマリンバの響宴

2台のピアノを使い、連弾でクラシックや沖縄ものなど多彩な楽曲を披露します。マリンバやヴィブラフォンとのアンサンブルも見どころです。

【日時】10月15日(日)

開場：午後2時30分  
 開演：午後3時

【場所】市民芸術劇場 燈ホール  
 【入場料】一般 1,000円  
 (高校生以下500円)

※当日は各300円増  
 ※未就学児は無料

【問】文化課

☎923-7182



## ②がじまるピースレンジャー パート2

演劇集団「こかげ」第15回公演。与武那村の元気なおばあ4人とわがま村長、希和子の5人組からなるご当地ヒーロー「がじまるピースレンジャー」の舞台演劇です。

【日時】10月7日(土)

開場：午後6時30分  
 開演：午後7時  
 10月8日(日)

開場：午後2時  
 開演：午後2時30分  
 【場所】市民芸術劇場 燈ホール  
 【入場料】一般 1,000円  
 (中学生以下500円)

※当日は各200円増

【問】☎900-8291-0383(仲村)

## 司法書士による無料法律相談会

10月1日「法の日」にちなみ、沖縄県司法書士会では市民サービスの一環として、次のとおり無料法律相談会を実施いたします。お気軽にご利用ください。

【日時】10月2日(月)

【時間】午前10時～午後4時

【場所】健康福祉センター「うるみん」3階 視聴覚室A

【相談内容】登記・訴訟・多重債務相談など

※10月2日(月)～16日(金)の期間については、最寄りの司法書士事務所にて、無料で法律相談を行います。

【問】沖縄県司法書士会 ☎867-3526

## 消費生活トラブルのご相談は…

例1 メールで身に覚えのない高額な請求が届き困っている。

例2 相手方につこく迫られたので契約したが解約したい。

例3 アパート・借地の賃借契約の内容に納得できない。

うるま市 市役所東棟1階 ●番窓口 消費生活センター

〈開業時間〉役所開庁時はのぞく 平日9:00～16:00

〈直通電話〉 098-973-5692



# TEL. 188

## 平成29年度 第1回動産公売会の実施結果について



スズキキャリア 落札なし  
 スカイウェイブ 落札価格 56,000円  
 ダイハツタント 落札価格 157,000円

## 今後予定されている 公売会の日程表

平成 29 年  
 10月 第2回動産  
 (車両) 公表会  
 11月 沖縄県・県内市町村  
 不動産合同公売会  
 12月 第3回うるま市不動産  
 公売会

平成 30 年  
 1月 沖縄県・県内市町村  
 動産合同公売会  
 3月 第4回うるま市不動産  
 公売会

※うるま市動産公売会は、  
随時開催予定です。

【問】納税課 ☎973-1099

## 【第12回うるま祭り】 出店希望者募集

うるま祭りでの出店希望者を募集いたします。

【出店日】10月21日(土)・10月22日(日)

【対象】市内外事業者、沖縄県出店事業協同組合、  
市内資金造成団体等

【申込期間】9月11日(月)～15日(金)

【申込方法】出店要綱をうるま市商工会と勝本所の  
窓口またはHPより取得し、よくお読みの上、  
必要書類を提出してください。

【申込先/問】うるま市商工会 与勝本所  
☎978-3168 FAX:978-3940

お祭りを  
盛り上げましょう!



商工観光課 ☎923-7634

## 男女共同参画コーナー

# ど~おもう?

親せきのあつまりで...



## どう思う?

市民協働課  
 (男女共同参画センター)  
 ☎973-8927



**10/21(土)・22(日)**

午前9時～午後9時

会場/うるま市具志川総合運動公園  
主催:うるま祭り実行委員会 / 共催:うるま市

うるま市観光課・うるま地区交通安全協会

## 創業30年 おかげさまで創業30周年を 迎えることができました。

これからも地域密着、皆様のお役に立てるよう、努力してまいります。



不動産を売りたい方  
 ご検討されている方  
 お気軽にご相談ください!

## 無料査定・秘密厳守

土地・一戸建て・アパート・軍用地・不動産全般  
**高額査定、一括即金にて  
 買取ります**

安慶名十字路より前原高校向け200m先左側

**TEL 979-2200**

**株式会社 松樹 具志川店**  
Forever Communication うるま市みどり町4丁目19番12号

# 熱中症に注意しましょう!!暑さを避け、こまめに水分を補給しましょう。

【問】問合せ

**ご寄付ありがとうございます。**

うるま市社会福祉協議会へ

●沖縄県農業協同組合 石川支店様より 13,650円の寄付

## 自衛官等募集のご案内

募集種目	受験資格	受付期間	試験日
防衛大学(推薦)	高卒(見込みも含む) 21歳未満	9月5日~8日	9月23日・24日
防衛大学(総合選抜)		9月5日~8日	9月23日
防衛大学(一般)		9月5日~8日	11月4日・5日
防衛医科大学		9月5日~30日	10月28日・29日
防衛医科大学看護学生(自衛官コース)		9月5日~30日	10月14日

【問】沖縄市美里一丁目2番9号 自衛隊沖縄地方協力本部  
沖縄募集案内所 ☎098-937-1608

## 消防設備士試験

【試験日】10月29日(日)

【試験会場】琉球大学

【試験の種類】甲種(特類、第1~5類)  
・乙種(第1~7類)

【受付期間】9月22日(金)~29日(金)

【願書配布先】消防本部・具志川消防署・石川消防署  
与勝消防署・平安座出張所

【願書提出先】(一財)消防試験研究センターへ郵送または  
直接センター窓口へ直接持参

※電子申請できます。詳しくは下記ホームページをご覧ください。



【問】(一財)消防試験研究センター沖縄県支部  
〒900-0029 那覇市旭町116-37 自治会館6階  
☎098-941-5201  
ホームページ <http://www.shoubo-shiken.or.jp>

## うるま市の人口

項目	平成29年 8月1日	前月比
人口	122,815 人	+17
男	61,568 人	+4
女	61,247 人	+13
世帯数	50,857 世帯	+69

## 消防活動状況

項目	平成29年 7月	( )は平成29年1月からの累計
救急出動件数	632 件	(3,899件)
搬送人員	585 人	(3,623人)
火災件数	2 件	(40件)

防災  
一口メモ

## 台風への備え

~自分で行う災害への備え~

台風は、毎年大きな被害をもたらします。発生から警報発表までは時間がありますので、防災気象情報を利用して、被害を未然に防いだり、軽減することが可能です。接近する前に窓や雨戸の補強や、家の周囲の再点検に加え、ハザードマップや懐中電灯の準備、避難に備え非常持ち出し品を点検し、最新の台風情報を確認するようにしましょう。

### お知らせ

「平成29年度うるま市地震・津波避難訓練」を、**11月2日(木)午前10時**から予定しております。

同災害訓練に参加を希望される各種団体、企業等を募っています。参加申込書をホームページに掲載していますので、**10月10日(火)**までに申し込みをお願いします。



【申し込み先】防災基地渉外課 ☎979-6760

## ~ちょっとした応急手当て術~ 「ハブクラゲ」編

- 6月1日~9月30日の間、ハブクラゲ発生注意報が発令されています。海岸付近では注意しましょう!
- ハブクラゲ刺傷を防ぐ為に、肌の露出を避けハブクラゲ防止ネット内で遊泳しましょう。
- ハブクラゲに刺された時の為に、海水浴には食酢を持って行きましょう。
- ハブクラゲに刺されたら、まず海から上がり周りに助けを求め食酢をたっぷりかけ、触手(クラゲの足)を取り除いた後、冷水や氷で寒くならない程度に冷やしましょう。

応急処置後は医療機関での治療を受けるようにしましょう。



### 市公式LINE

市の情報を毎月5日に配信します。友だち登録は左記のQRコード、または公式アカウント検索で「沖縄県うるま市」と検索ください。

### マチイロ

広報紙を電子書籍で閲覧できるアプリです。右記のQRコードよりダウンロードください。



## ランチ気分でIHクッキング体験♪

~ご友人、婦人会、サークル仲間等で体験してみませんか~



11:00~13:00 (約2時間)

※ご希望の日をご連絡下さい。(調整後日程決定)

※1日限定3組(1組2~5名)

### メニュー

- ・チキン南蛮
  - ・IHで炊く“しょうがおこわ”他
- ※メニューは変更になる場合があります

参加費  
無料

要予約  
(TEL)

オール電化体験施設  
**カエルぴあうるま** ☎070-5486-2751

うるま市字江洲 358-2 (沖縄電力うるま支店3F)

営業時間 9:00~16:00

(休館日:土・日・祝日・旧盆・年末年始)



うつ 統合失調症 発達障害 ADHD など

働くことに障害のある方のための

## 就職相談

毎週 月・火・木・金 10:00-15:00  
◎ご都合のよい日程をご予約ください。

お悩みに**無料**&**個別**でお答えします。  
ご家族や支援者の方からのご相談や同伴も可能です。



LITALICOワークスへのお申込み・お問い合わせ

受付番号 沖縄1126

障害福祉サービス 就労移行支援事業所

**LITALICOワークス 沖縄**

沖縄市中央2-28-1 沖縄市雇用促進等施設3F(旧コリンザ)

☎0120-951-712

【受付時間】平日 10:00-17:00

✉works@litalico.jp

# 第12回うるま市

# エイサー

伝統エイサー、うるまで舞う。

2017

9/22(金) 前夜祭

【日時】18:50 ▶ 21:00

【場所】うるま市役所本庁舎前道路

9/23(土) 24(日) 本まつり

【日時】16:00 ▶ 21:00

【場所】うるま市与那城総合公園陸上競技場

お問い合わせ先 うるま市エイサーまつり事務局 / TEL: 098-923-7634

うるま市HP <http://www.city.uruma.jg.jp/culture/1249/9113/8746>

第12回うるま市エイサーまつり 検索

【主催】うるま市エイサーまつり実行委員会

【共催】うるま市・沖縄タイムス社

うるま警察署 / うるま地区交通安全協会

ちゅらさん運動

【備考】前夜祭では駐車場を設けておりません。路線バスやタクシーをご利用のうえご来場ください。本まつりでは臨時駐車場より無料シャトルバスを運行します。臨時駐車場の詳細についてはうるま市HPをご覧ください。

広報うるま

2017.09 No.150

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)

ホームページ

<http://www.city.uruma.lg.jp>

LINE公式アカウント

沖縄県うるま市

印刷：株式会社近代美術

〒901-1111 沖縄県南風原町宇兼城206 (近代美術本社ビル)  
TEL(098)889-4113(代) FAX(098)889-8484