

平成29年
(2017年)

No.151

10月

うらま

マイナンバーカードは
お持ちですか？
広がる行政サービス!!
特集ページ(P2.3をご覧ください)

子育てに関する
サービスがより身近に!



各種証明を
コンビニで手軽に取得!

行政手続きが
スムーズに!



- ・ 特集:マイナンバーカード 徹底解説……………P2~3
- ・ まちの話題……………P4~5
- ・ 年金だより……………P6
- ・ としょかんだより……………P7
- ・ 保健だより……………P8

- ・ ゆらてく通信……………P9
- ・ 平成30年度 保育所入所・幼稚園入園申込み案内…P10
- ・ 地震・津波避難訓練を行います!!……………P11
- ・ 暮らしの情報……………P12~19
- ・ 第12回 うるま祭り……………P20

マイナンバーカード

徹底解説

今後ますます便利になるカード!!
理解して簡単申請!!

マイナンバー制度とは

個人番号(マイナンバー)とは、国民一人ひとりが持つ12桁の番号を、社会保障、税・災害対策の分野で利用します。年金・雇用保険・医療保険の手続きや生活保護・福祉の給付、税の確定申告の手続きなど、法律で定められた事務に限り、マイナンバーが利用されます。

マイナンバーカードとは

マイナンバーが裏面に記載され、表面は身分証にもなる顔写真付きのカードです。

マイナンバー制度の施行以降、行政手続きを行う際、多くの場面において個人番号(マイナンバー)と本人確認の証明が申請者へ求められますが、マイナンバーカードがあれば、一枚でそれらの証明が可能となり、手続きがスムーズに進められます。

また、マイナポータル(ウェブサイトに)にアクセスし、カードリーダーでマイナンバーカードを読み込むことで、

市役所がもつ本人の自己情報や、自治体間でやりとりされた特定個人情報との連携記録等が確認可能です。

更には、マイナンバーカードを利用し、コンビニで各種証明書が取得可能な他、市町村が独自に行う様々なサービスが受けられます。

今後はカードの多機能化や、健康保険証との統合、ライフィイベント時の行政手続のワンストップサービス等、マイナンバーカードを利用したサービスが順次開始される予定です。

いざという時に役に立つ、あると便利なこのマイナンバーカードを、ぜひともこの機会に申請ください。

※申請方法は次ページ参照。



マイナンバーカードをもっていれば、行政手続きがスムーズに行えるし、今後様々なサービスが利用できるようになるよ♪

マイナンバーカードを取得すると、うるま市ではどんなお得なことがあるの?

簡単!! 早い!! 便利!!
各種証明書をコンビニで
手軽に取得!

いざという時
便利!!

コンビニに設置してあるマルチコピー機でマイナンバーカードを読み取り、画面の指示に従うだけで簡単に証明書が取得できます。

市役所に行く時間がない時や、緊急に証明書が必要の際に便利なサービスです。

【取得可能な証明種類】

- ・住民票の写し
- ・印鑑登録証明書
- ・戸籍謄(抄)本
- ・戸籍の附票の写し
- ・所得、課税、所得課税証明書

【稼働時間】

午前6時30分～午後11時 ※土日祝日も対応!
※12/29～1/3及び機器メンテナンス中を除く

【場所】全国各地のファミリーマート、ローソン、サークルKサンクス、セブン-イレブン



忙しいママ必見!!

子育てワンストップで自宅からオンライン申請

～平成29年秋ごろから可能となります～

マイナポータル(サイト)の「ぴったりサービス」を利用して、ご自身にあった子育てに関する行政サービスを検索できるようになります。

また、オンライン上での申請書の作成や印刷に加え、カードリーダー(別売)でマイナンバーカードを読み取ることで、電子申請を行うことも可能です。

※スマートフォンでの利用については、詳細が確定次第広報紙でお知らせいたします。

個人番号(マイナンバー)と身分確認を証明する書類として

マイナンバーの施行以降、行政手続を行う際、多くの場面で①番号確認のための通知カード(平成27年11月から各世帯に送付)等と②身分確認のための免許証等、最低2つの証明書類を提示いただく必要があります。

しかし、マイナンバーカードがあれば、1枚で①②の証明が可能となり、手続きがスムーズに進められます。

意外と簡単!!マイナンバーカードの申請方法

申請書は平成27年11月頃から各家庭に送付されている通知カードに同封されています。
申請書記載の氏名・住所が違う方は窓口サービス課で申請書の再発行が必要です。

<p>スマートフォンから</p> 	<p>①スマートフォンのカメラで顔写真を撮影</p> 	<p>②スマートフォンのカメラで交付申請書のQRコードを読み取り、申請用WEBサイトにアクセスして、メールアドレスを登録。</p> 	<p>③登録したメールアドレス宛に通知される申請用のWEBサイトにアクセス。</p> 	<p>④画面の案内に従って、必要事項を入力し、顔写真を添付して送信。</p> 
<p>自宅のパソコンから</p> 	<p>①デジタルカメラ等で顔写真を撮影して申請するパソコンに保存。</p> 	<p>②申請用WEBサイトにアクセスし、メールアドレスを登録。</p> 	<p>③登録したメールアドレス宛に通知される申請用のWEBサイトにアクセス。</p> 	<p>④画面の案内に従って、必要事項を入力し、顔写真を添付して送信。</p> 

簡単オススメ うるま市役所東棟1階証明写真機から申請



- ①タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択し、撮影料金(500円)を入れて、交付申請書のQRコードをバーコードリーダーにかざします。
- ②画面の案内にしたがって、必要事項を入力し、顔写真を撮影して送信します。

郵送で申請

- ①申請書に必要な事項を記入し写真を張り付ける。
- ②申請書を封入、切手貼付し、ポストに投函

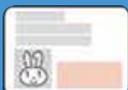
【郵送先】〒219-8650
 日本郵便株式会社 川崎東郵便局
 郵便私書箱第2号
 地方公共団体情報システム機構
 個人番号カード交付申請書受付センター 宛



※申請書記載の氏名・住所が違う方は窓口サービス課で申請書の再発行が必要です。

申請から約1か月後、**ご本人**が窓口サービス課でマイナンバーカードの受取り

マイナンバーカード受け取りの手順



- ①申請から約1ヶ月後、交付場所などをお知らせする**交付通知書(はがき)**が申請者のご自宅に届きます。
- ②**必要な持ち物**をお持ちになり、**交付通知書(はがき)**に記載された期限までに、記載された交付場所に**ご本人**がお越しください。
 ※15歳未満の者又は成年被後見人には、その法定代理人が同行してください。
- ③交付窓口で本人確認の上、**暗証番号**を設定していただくと、カードが受け取れます。
 ※暗証番号はお越しになる前にあらかじめ考えておいてください。



マイナンバーカードの**休日受け取り**も行っています。(要電話予約) 詳細は窓口サービス課へお問い合わせください。

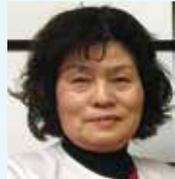
◆ カード受け取り予約・問合せ先 ◆ 窓口サービス課 ☎989-5410

カードを持っていれば、今後は子育てに関する手続きの電子申請もできるよくなるという広報をみて、申請しました。市役所に行く時間がなかなかとれないので、今後は自宅から申請手続きを行いたいです。



中村 光善さん

住民票を取得しにきた際に、マイナンバーカードを申請できる証明写真機が近くにあったので、待ち時間の間に申請しました。思ったより簡単で5分程度で申請が完了しました。



城間 久美子さん

夫の勤務先に緊急で所得証明書を提出する必要があり、外出先から市役所まで来て証明書を取得しました。今後は外出ついでにコンビニで証明書が取れるようになるためカードを申請しました。



吉里 清香さん

マイナンバーカード申請者に
直撃インタビュー

9/17

新百歳の長寿を祝う



うるま市では、本年度中に41名(男性4名、女性37名)の方が新百歳を迎えられます。多年に渡り社会に貢献してきた方へ長寿を祝うため、9月17日に島袋市長が慶祝訪問を行いました。

前徳 英子さん (勝連平安名)

家族に話しかけられると優しく微笑む英子おばあちゃん。

子2人を授かり、その後アルゼンチンへ移民し、クリーニング店を営みながら生活し、61歳の時に帰国しました。

現在は次夫婦の介護を受けながら生活しており、食事では好き嫌いなどはなく、カジマヤーを迎える前まで、踊りもよく踊っていました。



【前徳英子さんご家族(子2人、孫3人、ひ孫8人)】

上江洲 貞さん (字田場)

今でも食器洗いをするなど、元気な貞おばあちゃん。

農業や建設業をしながら3人の子を育てあげました。

現在は、2人の娘さんの介護を受けて生活していますが、日常生活はおおむね自立しています。出身地である平安名区のエイサーやウステーク、十五夜あしびを見るのが元気の秘訣。



【上江洲貞さんご家族(子3人、孫5人、ひ孫5人)】

9/1

世界へ羽ばたけ!! 中学生がアメリカへ 短期留学



ホストファミリーとの「さよならパーティ」の様子

市の「海外短期留学派遣事業」において、市立中学に在学する生徒10名が、7月24日～8月15日の日程でアメリカのワシントン州シアトルへ短期留学し、その帰国報告会が市役所にて行われました。報告会では、派遣された10名の生徒らが、留学先での様子や、留学を通して学んだことなどを、日本語と英語で発表しました。



帰国報告会を行なった生徒のみなさん

「精神的に強くなり、貴重な体験だった」、「将来は、海外の大学で学び、英語に携わる仕事をしたい」、「留学を通して得た感想を発表していました。」
「海外短期留学事業は、現地での生活をしながら語学や国際交流を通して国際性豊かな人材育成を目的として毎年行われています。」

9/6

水泳ジュニアオリンピックカップ 3位入賞の快挙 徳門 慧さん

全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会(東京)において徳門慧さん(平敷屋小5年)が女子10歳以下50mバタフライで3位入賞を果たし、その報告のため市役所を訪れました。

同大会は、各競技種目に設定された標準記録を突破しなければ出場できず、小学生では最高峰の大会。

市長は「今後も自分の限界を目指して頑張ってほしい」と述べ、喜びを分かち合いました。



入賞報告に訪れた徳門さん(中央)

8/28

うるま市長杯初優勝!! 宮里マックス

8月に開催された「うるま市長杯学童軟式野球大会」において、初優勝した宮里マックス(中原小学校)の選手たちが、市役所を訪れ島袋市長へ喜びの報告を行いました。



優勝報告に訪れた宮里マックスの選手たち

市長は「うるま市だけでなく、次は沖繩一を目指して頑張ってください」と選手たちを激励しました。



【ドクターヘリへの搭乗体験】

で開催されました。会場内の心肺蘇生体験コーナーでは、多くの親子が緊急時の対応について熱心に学んでいました。また、ドクターヘリや消防車への搭乗体験なども行なわれ、多くの来場者で賑わっていました。

救急業務に対する理解を深めるため「救急フェア2017」がイオン具志川店で開催されました。

9/10

救急フェア2017



市の島しょ地域活性化事業の環で、プロモーションするま、海邦商事、農業生産法人「みやの」が共同で開発しました。黄金芋の甘さとピーグの風味が感じられ、子どもからお年寄りまで飲みやすいお茶となっています。

伊計宮城島産の黄金芋と照間産のピーグ(イ草)を使った「黄金芋のとり茶」「黄金芋とピーグのとり茶」が販売され、その報告のため関係者らが市役所を訪れました。

8/24

市産品で新たな特産品誕生 黄金芋とピーグのとり茶



【表彰を受けた真栄喜氏(左から2番目)と大石根氏(右から2番目)】

命救助に、貢献された真栄喜司氏(伊計)に対して、市消防本部から感謝状と記念品が贈呈されました。

消火活動に協力した株式会社丸石建設(みどり町四丁目)大石根 幸順代表取締役と、人

8/7

消防協力者表彰式 ～勇気ある行動に感謝状～



【受賞報告に訪れた仲西氏(左から2番目)】

関係者らが市役所を訪れ、島袋市長に報告を行いました。「太陽」は前回の同イベントでもグランプリを受賞しており、2連覇となりました。

7月16日に宜野湾市で開催された第2回ガチめしグランプリにおいて、「やぎとそば 太陽(石川) 丁目」の「やぎボロネーゼ」がグランプリを受賞し、代表の仲西洋陽さんと

8/31

ガチめしグランプリ連覇!! 太陽の『やぎボロネーゼ』



上段左から3番目より
(有)大和土木、(有)大伸設備工業、(有)国吉組、(有)クリエイティブ技研
下段左より
(株)電協エンジニアリング、(有)西野建設、(株)丸石建設、(有)崎原建設、(有)栄建設

市が発注し、平成28年度に完成した建設工事において、特に優秀な工事と認められた建設業者に対し、表彰状が贈られました。

8/31

平成29年度 優秀建設工事表彰式



【市長への報告を行うマルティンさん(中央)】

マルティンさんは、「今まで祖国で学んでいた三線や琉球舞踊を沖縄でも学び、学んだことを祖国で広めたい」と抱負を述べました。

市海外移住者子弟研修生受け入れ事業において、宮城島にルーツを持つ、新門マールティン・アンドレスさん(マルティンチン日系3世)が約3カ月間の研修を行います。

9/12

国際交流の懸け橋に!! アルゼンチンから研修生

高齢者叙勲 瑞宝双光章
玉城 盛輝(88) 教育功労 元勝連町立津堅小学校長



【肉用牛の部】市長賞 比屋根 智和(字高江洲) (各号:とみたるう)
【肉用山羊の部】市長賞 金城 睦夫(石川東山本町) (各号:東山一号)

第13回うるま市畜産共進会が石川ドームで開催されました。肉用牛の部47頭、肉用山羊の部42頭の出品がありました。

8/22

第13回 うるま市畜産共進会



【部活動指導者研修会の様子】

今年度は、伊波中学校と具志川中学校をモデル校として、順次、専門指導者を派遣していく予定です。

市では、中学校の運動部活動の新たな仕組みづくりに向けた実践研究を実施しており、スポーツの専門指導者を招いた「部活動指導者研修会」を開催しました。同実践研究は、スポーツ庁の「運動部活動の在り方に関する調査研究事業」の一環であり、教員の負担軽減と指導の充実を目的とした取り組みとなります。

8/31

運動部活動の新たな仕組みづくり



ご存じですか？

国民年金の任意加入制度

窓口
サービス課
国民年金係
☎973-5498

60歳から任意加入される方へ

老齢基礎年金は、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることができません。

国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に**任意加入**し、納付することで満額の年金に近づけることができます。

65歳になっても受給資格期間10年を満たせない場合は？

なお、老齢基礎年金を受給するためには、保険料の納付済期間や免除期間等が原則として10年以上(平成29年8月より、受給資格期間が25年から10年に短縮されました)必要となりますが、65歳の時点でこの要件を満たしていない場合は、65歳から70歳になるまでの間で10年間の受給期間を満たすまで加入期間を延長することができます(特例任意加入といえます。昭和40年4月

1日以前に生まれた方に限られます)。また、海外に在住する日本国籍の方も国民年金に任意加入することができます。

任意加入を希望される方は市国民年金係へご相談ください。
※任意加入制度には、免除制度がありませんのでご注意ください。
※保険料の納付は、原則、口座振替となります。

10年に満たないときの合算対象期間(カラ期間)

公的年金には、「カラ期間(合算対象期間)」というものが設けられています。カラ期間とは、年金額には反映されませんが、10年の資格期間には含まれる期間のことです。このカラ期間と年金の加入期間を合わせた期間が10年以上あれば、老齢基礎年金の資格期間を満たしたことになります。

【主なカラ期間】

①昭和36年4月から昭和61年3月までサラリーマンや公務員の配偶者で、国

民年金に任意加入しなかった20歳以上60歳未満の期間
②平成3年3月までに20歳以上の学生で、国民年金に任意加入しなかった期間
③昭和36年4月以降の20歳から60歳までの間で日本国籍を持つ方が海外に在っていた期間：など
また、昭和61年3月までに厚生年金などから脱退手当を受けた期間もカラ期間とされています。

受給資格期間となるその他のケース

次の2つのケースでも受給資格期間となる場合があります。
①沖縄に住んでいた場合

昭和25年4月1日以前に生まれた方で、昭和36年4月から昭和45年3月まで引き続き沖縄に住んでいたことがある方は、保険料免除期間とみなされます(20歳以上60歳未満の期間に限る)。
また、これに該当する方が、昭和62年1月から平成4年3月までの間に、保険料を支払った場合は、保険料納付済期間となります。

②海外で年金加入をしていた場合

海外在住の間、その国の年金制度に加入していた場合、その期間も加入期間に含まれるケースがあります。

本人の申出が必要です

これらのカラ期間は、原則としてご本人の申出と確認書類に基づいて認定されることになっています。

10年の老齢基礎年金の資格期間を満たせない方で、カラ期間となる可能性がある期間をもっていると思われる方は、市国民年金係または日本年金機構コザ年金事務所(☎933-2267)にご相談ください。

過去5年分まで国民年金

保険料が納められます！

平成27年10月から平成30年9月までの3年間に限り、過去5年以内の納め忘れた**保険料**を納めることができます。後納制度が始まっています。ただし、老齢基礎年金を受けている方は対象外です。

後納制度を利用することで、年金額が増えたり、納付した期間が不足して年金を受給できなかった方が年金受給資格を得られる場合があります。

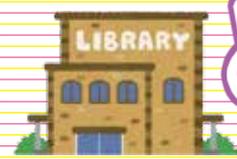
この機会にぜひ後納制度をご利用ください。くわしくは、

「ねんきん加入者ダイヤル」

0570-1003-1004

へお問い合わせください。





としよかんだより

中央図書館 974-1112
石川図書館 964-5166
勝連図書館 978-4321



ブックイズ!!?

今回は、絵本のクイズを出すよ。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】

『つんつくせんせいどうぶつえんにいく』(たかどの ほうこ さく・え/フレーベル館)でつんつく園のみんなが動物園に行くのは何曜日でしょうか?

①水曜日 ②木曜日 ③金曜日



読み聞かせにこの1冊

絵本の世界へご招待

『まじよまつりにいこう』
せなけいこ 作・絵
ポプラ社(所蔵館:中央・石川)

まじよのおまつりに行きたいさぎ。でも、招待されているのはねこだけ…。どうしても一緒に行きたいさぎは、ねこに変装することにしました。見つからずにまじよまつりに参加できるでしょうか?

栄養について学ぼう!

きちんと食事をしているけれど、なんだか疲れ気味という方は、「隠れ栄養失調」かもしれません。食材の組み合わせや、調理法を知り、栄養バランスの取れた食事で健康になりましょう。

『その調理、9割の栄養捨ててます!』

東京慈恵会医科大学附属病院栄養部 監修/世界文化社

損をしない食材の切り方、栄養素を失わない加熱の法則、食材を劣化させない保存テク、栄養吸収率がアップする調味料で、体に栄養が届く「食べ方上手」のコツを紹介します。

(一般書) 所蔵館 勝連

『からだにやさしいおきなわ島やさしい』

徳元 佳代子・比嘉 淳子 共著/ポードーインク

島らっきょう、にがうり、パパイヤ、冬瓜、田芋など昔から沖縄で食されている島やさしいの保存方法や選び方、食べ方のポイントやレシピを紹介します。(一般書) 所蔵館 中央・石川・勝連

『食材の栄養素を最大限に引き出す便利帖』

五十嵐 ゆかり 監修/永岡書店

食材の栄養素を引き出す調理法を野菜、肉・魚介類、卵・乳製品・その他の食材に分けて紹介します。またその栄養素の効果を増進させる食べ合わせも一緒に掲載しています。

(一般書) 所蔵館 石川

図書館
休館日

・毎週月曜日
・10月1日(日) 特別整理期間
・10月26日(木) 館内整理日



第71回読書週間10月27日(金)~11月9日(木)

標語 『本に恋する季節です!!』

【読書週間行事 第1弾!!】 大人の工作教室

★クラフトバンドでクリスマス飾りを作ろう★

講師:前門 美幸氏 日時:11月2日(木)午前10時~
場所:中央図書館 対象:うるま市在住の方
定員:15人(先着順) 材料費:200円
受付:10月19日(木)午前10時~
問い合わせ:中央図書館



クラフト展示 10月27日(金)~11月5日(日) 中央図書館

★はじめてのUVレジン ~アクセサリチャーム作り~★

講師:高江洲 有希氏(作家 yukichi)
日時:11月8日(水)午前10時~
場所:勝連地区公民館2階(研修室)
対象:うるま市在住の方 定員:10人(先着順)
材料費:500円 受付:10月18日(水)午前10時~
問い合わせ:勝連図書館



※ 第2弾は、11月におはなし会・講演会を予定しています。

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:〇〇の秋(一般)

ハッピー!ハロウィン☆パーティー!(児童)

石川館:いわゆる「丁寧な暮らし」(一般)

ようこそ えほんレストランへ!(児童)

勝連館:スポーツ すきかな?

※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。

行事案内(10月中旬~11月初旬)

	行事	日時	サークル名等
中央	おはなし会	10月14日(土) 午後3時~	図書館スタッフ
	あかちゃんのためのおはなし会	10月19日(木) 午前11時~	すだち
	おはなしの部屋	10月28日(土) 午前10時30分~	テルテール
石川	おはなしワールド	10月21日(土) 午前10時30分~	コスモスの会
	Let's goとしよかん	11月4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
	おはなしパラダイス	10月14日(土) 午前10時30分~	ラビット

日割米①:ㄥ景の 8123000

保健だより

脳と体を動かしていきいきとした人生を!!

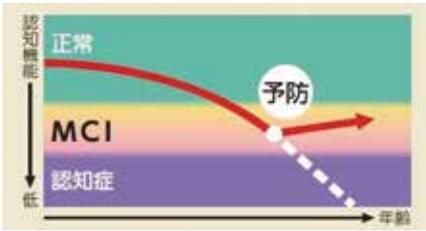


◆ お問い合わせ先 ◆
 介護長寿課 地域支援係
 ☎ 973-5112

「認知症になると何もかも忘れてしまう」「認知症になると治らない?」認知症と聞くとき皆さんはどのようなイメージをお持ちでしょうか?誰もが認知症になる可能性があります。日常生活の中で予防したり、進行を遅らせたりすることが可能です。自分らしい生活を送るためにも、まず予防から始めましょう!

MCIってなに?

認知症とは「加齢による脳の老化やその他の様々な原因により、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりしたこと」で、生活する上で様々な支障がでる状態です。



まだまだ間に合う!!

【軽度認知障害(MCI)】といわれる状態がある状態を経て認知症になるといわれています。この時点で予防すると認知機能が回復したり、維持することができるとされています。

認知症を予防しよう!

1..青魚、野菜、果物が有効

食事では、EPA、DHAを多く含む青魚サバ、いわし等)、βカロテンやビタミンC、ビタミンEを含む野菜や果物を食べましょう!



抗酸化作用があり脳の神経伝達をよくしたり脳の血流をよくしたりする働きがあります。

2..運動は脳の神経を成長させる

運動をすると、脳の神経を成長させるたんぱく質が記憶をつかさどる海馬で多く分泌され、海馬の維持に効果があります。

早歩き程度の運動を週3回以上、30程度行くと、行かない人に比べ、認知症の発症リスクが1/2になるといいます。



調査もあります。生活の中で適度な運動を取り入れよう!

3..積極的な社会参加も効果あり!

認知症の発症には対人的な接触頻度も大きくかかわっています。一人暮らしの人や友人とほとんど交流がない人は、夫婦同居や友人と週1回以上外出している人に比べて、認知症の発症リスクが8倍になるといいます。地域活動や趣味の会に参加するなど活動的なライフスタイルが大切です。



コグニサイズをやってみよう!

「コグニサイズ」とはコグニション(認知)とエクササイズ(運動)を合わせた言葉で脳への刺激が期待される運動方法です。

(例)スキップしながら計算をする。ウォーキングをしながらしりとりや計算をする。コグニサイズの一例を紹介します。脳と体を同時に使うことを意識して行いましょう。

STEP「1」

両足で立って、しっかり考えながら1から順に数え、「3の倍数では、てをたたきます。」

STEP「2」

ステップを覚えます。

①右足右へ→②右足戻す
③左足左へ→④左足戻す
(①~④を繰り返します)
リズム良くステップします

運動しながら、脳を刺激する

ステップ運動+3の倍数で拍手

STEP「3」

右横・左横にステップ

1~4を1ステップとして約10分間行ないます

両足をそろえ肩幅を伸ばして立つ

大きく動かす

1 右横に大きくステップする

2 右足を元に戻す

3 左横に大きくステップして拍手する

4 左足を元に戻す
ここまでが1ステップ

まずは、「3」の倍数で手を叩くことから始めてみましょう。

慣れてきたらステップの順番をかえたり(例:左右や前後を組み合わせる)

手を叩く倍数の数や数え方(例:「13」から数え始める、数をひきながら数えるなど。)

様々な種類を試みましょう。工夫次第でいろんな方法で楽しめます。

どこに相談すればいいの?

気になる症状があるときは、まずはかかりつけ医に相談しましょう。認知症を専門としている医療機関もあります。物忘れ外来というような専門外来で診てもらえます。または、お住まいの市地域包括支援センターなどに相談する方法もあります。認知症相談員がいますので気軽に相談ください。



「認知症予防に向けた コグニサイズ」 国立研究開発法人 国立長寿研究医療センター 出版

第13回
うるま市

市民書道展

書道文化の普及とその振興を図るため、第13回うるま市市民書道展を開催します。会員127名の作品172点が展示されます。

【期間】 10月6日(金)～9日(月)
午前10時～午後6時(最終日は午後5時まで)

【場所】 生涯学習・文化振興センター「ゆらてく」

【主催】 うるま市書道振興会
うるま市教育委員会 うるま市文化協会

入場
無料

ゆらてく通信
生涯学習のススメ

生涯学習・文化振興センターゆらてくオープン記念

みやぎとたいすい

宮里泰翠書作展 ～ふるさとへの想い～

【期間】 10月11日(水)～15日(日)
午前10時～午後6時(最終日は午後5時まで)

入場
無料

【場所】 生涯学習・文化振興センター「ゆらてく」

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
☎978-1-5508	☎964-1-3433	☎978-1-7194	☎978-1-68336

受講生募集! 公民館講座のご案内

- ※ 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。

親子でクリスマスデコパージュ～空き缶魔法講座～

【日時】 11月25日・12月2日・9日
毎週土曜日 午後3時～5時 (全3回)
【場所】 生涯学習・文化振興センター ゆらてく
【講師】 長浜 初美氏
【定員】 親子8組(小学生以上)
【受付期間】 10月30日(月)～11月8日(水)



初めての空手・古武道～沖縄の伝統文化に触れる～

【日時】 10月31日/11月7日・21日・28日/12月5日
毎週火曜日 午後7時～9時 (全5回)
【場所】 生涯学習・文化振興センター ゆらてく
【講師】 島袋 常雄氏
【定員】 小学4年生以上/一般 20人
(原則として全日程受講可能な方)
【受付期間】 10月12日(木)～20日(金)



◆ お問い合わせ・お申込先 ◆ ゆらてく ☎988-5508

八重山古典芸能の歴史

【日時】 11月10日・17日 毎週金曜日
午後2時～4時 (全2回)
【場所】 与那城地区公民館
【講師】 玉代勢 泰興氏
【定員】 一般成人 50人
【受付期間】 10月16日(月)～11月2日(木)

歴史的背景を
学ぼう!



クリスマスプロデュース

【日時】 11月21日・28日・12月5日
毎週火曜日 午前10時～正午 (全3回)
【場所】 石川地区公民館
【講師】 上原 順子氏
【定員】 一般成人 20人
【受付期間】 10月30日(月)～11月6日(月)

テーブル
コーディネート

ビタミンキャンドル
リース作り



◆ お問い合わせ・お申込先 ◆ 石川地区公民館 ☎964-3433



平成30年度保育所入所・幼稚園入園申込み案内



詳細につきましては、保育幼稚園課窓口にて配布している「平成30年度保育所・幼稚園入所(入園)案内」をご覧ください。※ホームページにも掲載しています。

◎**在園受付** ※現在保育所に在園中で、次年度幼稚園希望の方は新規受付となります。(本庁舎東棟 大講堂にて受付)

施設	受付期間	受付場所
保育所	10月16日～20日	在園中の保育所
幼稚園	10月16日～27日	在園中の幼稚園

◎**新規受付**

受付月日	入所希望施設名(第1希望)・指定幼稚園施設名		受付場所・時間
10/16(月)	保育所	安慶名保育所・百合が丘保育園・むぎの子第二園	うるま市役所 (本庁舎・東棟) 3階 大講堂 午前9時 ～ 午後4時
	幼稚園	具志川幼稚園・あげな幼稚園	
10/17(火)	保育所	すこやか保育園・コスモストーリー保育園・のびっ子保育園・そよかぜ保育園	
	幼稚園	田場幼稚園	
10/18(水)	保育所	豊原保育所・あかるい子保育園・青いとり保育園・まどか保育園 JOYキッズガーデンtairagawa	
	幼稚園	川崎幼稚園・高江洲幼稚園	
10/19(木)	保育所	希望の星保育園・ひまわりっ童ほいくえん・kidsルームきらり つくしんぼ保育園(つくしんぼ分園)	
	幼稚園	天願幼稚園	
10/20(金)	保育所	あかな保育園・のびのび保育園・ハッピーネス保育園(愛しみ分園) 小規模保育モン・ベベ・輝宝保育園	
	幼稚園	兼原幼稚園	
10/23(月)	保育所	たいら保育園・ラスカル保育園・むぎの子保育園・美原保育園・伊波保育園	
	幼稚園	城前幼稚園・伊波幼稚園	
10/24(火)	保育所	石川保育所・大育保育園・つくし保育園・すくすく保育園 なかよし保育園・すずらん保育園	
	幼稚園	赤道幼稚園・宮森幼稚園	
10/25(水)	保育所	きむたか保育所・ふくよか保育園・野の花保育園	
	幼稚園	南原幼稚園・勝連幼稚園・彩橋幼稚園	
10/26(木)	保育所	与那城保育所・かなさ保育園(かなさ分園)	
	幼稚園	平敷屋幼稚園・与那城幼稚園	
10/27(金)	保育所	夢の子保育園・あかつき保育園・こざくら保育園・にじの色保育園	
	幼稚園	中原幼稚園	

◎**発達支援保育受付**

※心身の発達に何らかの遅れ等があり、集団保育が可能な「保育を必要とする乳幼児」です。

施設	受付期間	受付場所
保育所(在園)	10月16日～20日	在園中の保育所
保育所(新規)	10月10日～11日	本庁舎 保育幼稚園課窓口
幼稚園	入園申込み後に教育委員会指導課(本庁舎西棟3階)へお問い合わせください。 ※在園児については、各幼稚園にて受付となります。	

- ・混雑を避けるために保育所・幼稚園を指定していますが、指定日以外で申込みすることもできます。
- ・兄弟が保育所・幼稚園の両方いる方は、どちらの日程でも申込み可能です。
- ・受付期間に保護者が来られない場合は、代理の方が申込みをすることも可能です。
- ・上記期間以外で申し込んだ場合は選考に影響しますので、受付期間内に申込みを済ませてください。

◆ お問い合わせ ◆ こども部 保育幼稚園課 ☎973-5427

うるま市全域で地震・

津波避難訓練を行います!!

私たちが住む、うるま市は、四方を海に囲まれ、低地帯に多くの住宅地や商業地などが形成されている地理的環境から、津波に対して十分に備えておく必要があります。

市民の皆様には、この機会に、突発的に発生する地震・津波への備えとして「自分が住んでいる場所（通勤・通学地）の地理的環境を知る」「家具の固定や建物の耐震化」及び「食糧・飲料水の備蓄」を行い、地域で、各家庭で「避難経路や避難場所など」について話し合っておきましょう!

わが国では、東日本大震災を教訓に津波対策を総合的に推進するため、11月5日を「津波防災の日」と定め、全国一斉に地震・津波避難訓練を実施しています。

今年度の「津波防災の日」にあわせた地震・津波避難訓練は内閣府、沖縄県、うるま市主催で下記日程のとおり実施いたします。

【訓練の日時】 11月2日(木) 午前10時～10時45分頃まで

【訓練の想定】

平成29年11月2日、午前10時00分頃、沖縄本島全域で非常に強い地震が観測された。気象庁は、この地震により、巨大な津波が発生するおそれがあることから、午前10時3分に沖縄本島地方に大津波警報を発表した。

【訓練の内容】

- ①緊急地震速報対応訓練：うるま市全域
- ②津波災害広域避難訓練：うるま市内の海に面している地域や河川沿い、低地帯地域等の津波時に避難を要する地域を対象とします。
- ③災害対策本部運営訓練：地域防災計画に基づき、災害対策本部員の参集、災害対策本部の設置、関係機関の参集、本部会議の開催を訓練シナリオに基づいて実施する。
- ④指定避難所開設訓練：指定避難所、福祉避難所の開設訓練を実施する。

【訓練の周知方法】

訓練当日は、防災行政無線からサイレン及び最大音量での放送を予定しております。

また、携帯電話会社が提供する『エリアメールや緊急速報メール(以下「エリアメール等」という。)]を活用し、訓練当日の午前10時5分頃に市内にある携帯電話へ情報の一括配信を予定しております。(自動車等の運転中の方は、エリアメール等が鳴っても運転に専念していただき、運転中の携帯電話の操作は絶対にしないでください。)

【訓練に参加する際の注意】

市民や企業・事業所等の皆様におかれましては、津波避難訓練に参加する場合、各家庭や企業・事業所それぞれで避難の経路や避難場所を決めておきましょう。また避難場所まで移動する場合には、赤信号での停止や横断歩道の活用など、交通ルールを遵守し安全確認をしながら移動してください。ただし、避難経路上に警察官や市職員、各自主防災組織要員等が津波避難訓練のため交通誘導を実施している場合は、その指示に従ってください。

これは訓練ですので、怪我等には十分注意し、無理なく対応可能な範囲内で参加してください。

【訓練中止】

訓練当日の午前8時30分時点で、何らかの気象警報等が発表されている場合や、災害が発生した場合には訓練を中止します。その際には防災行政無線で広報します。

訓練に参加される市民の皆様 並びに企業・事業所の皆様へ

津波避難訓練では、保育所や幼稚園、小中学校の児童生徒たちが、高台へ実動避難をする予定です。これらの学校では、限られた職員(先生)で多くの児童生徒を避難支援しなければならず、迅速な行動と安全確保が大きな課題となっています。

訓練に参加される市民の皆様並びに企業・事業所の皆様には、避難途中の集団で移動する児童生徒を見かけましたら、協力できる範囲で構いませんので、安全確保などの避難の支援をお願いいたします。

【地震による揺れから身を守る行動】

シェイクアウト
訓練

地震発生直後の
安全行動1-2-3



◆ お問合わせ先 ◆

うるま市役所 企画部 防災基地涉外課
☎979-6760 FAX979-7340

※訓練の詳細は、市のホームページに掲載します。

子ども健康課 ☎989-0220
親子de運動あそび教室

親子のふれあいあそびを通して、子どもたちの規則正しい生活リズムづくりを応援する教室です。

親子で楽しくて幸せなひとときを過ごしてみませんか。(うるま市健康づくり推進大会での開催です)

【日時】11月19日(日)
 午前9時50分～11時
 (受付:午前9時30分)

【場所】健康福祉センター
 うるみん3階ホール

【対象】3歳から就学前の子どもと保護者

【定員】先着30組 **【参加料】**無料

【申込期限】11月10日(金)

【申込方法】電話にて申し込み

【申込先/問】

子ども健康課 ☎989-0220

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

【11月の集団健診日程表】

月	日	曜日	場所	対象区
11	1	水	旭区公民館	旭・東山
	2	木	照間公民館	照間
	6	月	具志川公民館	具志川
	7	火	与那城西原公民館	与那城西原
	10	金	新赤道公民館	新赤道
	26	日	与那城地区公民館	市内全域
	28	火	健康福祉センター うるみん	
	29	水		
	30	木		

【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。

健康支援課 ☎973-4960

① 11月の集団健診のご案内

11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、是非とも受診ください。

【対象】①40歳以上の国保加入者特定健診
 ②後期高齢者医療保険加入者長寿健診
 ③うるま市に住所を有する19歳～39歳の人生活習慣病予防検診
 ※生活保護世帯は19歳以上

【持参物】
40歳以上国保加入者
 ①被保険者証特定健診受診券(一体型)
 ②がん検診はがき

後期高齢医療保険加入者
 ①被保険者証 ②長寿健診受診券

③がん検診はがき

うるま市に住所を有する19歳～39歳の方(19歳以上の生活保護世帯含む)
 ①生活習慣病予防健診はがき

【問】健康支援課 ☎973-4960

【11月の乳がん検診日程表】

月	日	曜日	場所	対象区
11	8	水	石川保健相談センター1階	曙
	21	火	うるみん1階	安慶名・平良川
	22	水	津堅公民館	津堅
	24	金	具志川公民館	具志川

【受付時間】 午後1時30分～2時30分まで
 (津堅の受付時間は、午後1時～2時です。)
※対象行政区外に居住している方も受診可能です。

② 11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人は、この機会に是非検診を受けましょう。

【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

【持ち物】
 ・婦人がん検診受診券(ハガキ)
 ・健康保険証またはその他の身分証
 ・子宮頸がん受診の方は、スカート着用
 ・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。紛失した人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ー検査のみとなり、視触診が廃止になりました。ご了承ください。

【問】健康支援課 ☎973-3209

平成29年度 第4回

みんなの健康ささえ隊 プレミアムメンバー養成講座

成長期に多いスポーツ障害とその予防《親子ストレッチ》
 ～最終回だよ。全員集合!!～

スポーツ障害予防に欠かせない『ストレッチ』。今回は効果的なペアストレッチを行う際のコツを学べる講座です。スポーツはもちろん普段の生活にもペアストレッチを取り入れて、痛みのない動かしやすい身体づくりを目指してみませんか? 家族みんなでペアストレッチをして健康一家になりましょう! 見学のみや、お友達同士の参加もOKです!

【日時】 10月27日(金)午後7時～8時30分
 (受付:午後6時30分から)

【場所】 健康福祉センターうるみん 3階ホール

【講師】 たかはし れお 高橋 烈央 (NATA 全米公認アスレティックトレーナー)

【対象】 市在住または在勤者
 (中学生以下は保護者同伴での申し込みとなります)

【定員】 50人(定員に達し次第締め切ります)

【申込方法】 お電話 または 健康支援課窓口まで

【申込先/問】 健康支援課 ☎973-3209



【問】問合せ

子ども未来課 ☎989-5313

① 平成30年度 公設学童クラブ児童募集

公設学童クラブの入所申込みを開始します。入所を希望する方は各児童館・学童クラブへお問い合わせください。

【申込書配布場所】各児童館等
田場学童クラブ・南原学童クラブ

【対象】小学生

【申込期間】10月2日～11月15日

【申込先/問】

みどり町児童センター ☎972-16200
なかさず児童センター ☎974-13009
いしかわ児童館 ☎964-6051
屋慶名児童館 ☎978-60082
さむたかこどもセンター ☎978-20066
宮城児童館 ☎977-7924
田場学童クラブ ☎973-60066
南原学童クラブ ☎988-7366

② 「シビックセンター学童クラブ」指定管理者の募集について

【募集期間】10月2日(月)～10月27日(金)

【申込方法】指定管理者申請書を

直接子ども未来課へ提出
※募集要項等の詳細については、市ホームページ(子ども未来課)に掲載しておりますのでご覧ください。

【申込先/問】子ども未来課 ☎989-5313

③ 市立みほそ小規模保育事業所・みほそ第2小規模保育事業所の指定管理者募集について

市立みほそ小規模保育事業所および、みほそ第2小規模保育事業所の指定管理者を募集いたします。

【対象】認可外保育施設の基準を満たす証明書の交付を5年以上受けている市内の認可外保育施設(詳細については、募集要項をご確認ください。)

【募集事業者】2事業者

【申込期限】9月28日(木)から10月25日(水)午後5時まで

【申込方法】指定管理者申請書を直接子ども未来課へ提出

【申込先/問】子ども未来課 待機児童対策班 ☎989-5313

① 介護長寿課 ☎973-5112

① 介護予防体操フォローアップ研修会のご案内

今回の研修会は、地域の仲間や友人と一緒に楽しみながら気軽にできる認知症予防の体操についておこないます。ぜひご参加ください。

【日時】10月27日(金)午後2時～4時

【場所】健康福祉センターうるま3階ホール

【対象】市民(※地域で体操サークルに参加している人を優先)

【定員】50人 【参加料】無料

【申込期限】10月26日(木)午後5時まで

※定員に達し次第締め切り。

【申込方法】本人が電話でお申込みください。

【申込先/問】介護長寿課 地域支援係 ☎973-5112

② どうくがっさん教室 (介護予防教室)のご案内

「楽しく出かけた」「新しいことに挑戦したい」などやりたいことがたくさんあっても、高齢になると転んで骨折してしまうなど、ちょっとしたことでも介護が必要になる場合があります。いつまでも元気に過ごすために運動教室に参加してみませんか?

【開催日】

A・11月24日(金)～平成30年2月27日(火)(毎週火・金曜日)

※具志川地区・与勝地区対象者優先

B・12月7日(木)～平成30年3月19日(月)(毎週月・木曜日)

※具志川地区・石川地区対象者優先

《A・B共通》

【時間】午前10時～正午

【場所】健康福祉センターうるま 第2交流室

【対象】65歳以上で医師から運動を制限されていない人

【定員】14人 【参加費】無料

【申込期限】10月30日(月)から

※定員に達し次第締め切りとなります。

【申込方法】本人が介護長寿課へ電話でお申込みください。

※希望者には自宅から会場まで送迎いたします。

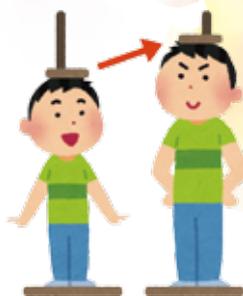
【申込先/問】介護長寿課 地域支援係 ☎973-5112

講演会「今、学びたい 子どもの育ち」

～児童期・思春期のころを一緒に考えよう～

子どもが成長していくなかで、学校や友達、勉強のことで悩み立ち止まったり、なかには不登校という時期を必要とする子がいます。

その時、親は子育てを振り返ったり、なんとかしようとして試行錯誤するかもしれません。子どもの内面の育ちと親の関わりについて、一緒に考えてみませんか。



【日時】11月11日(土)
開場:正午 開始:午後12時30分～3時

【場所】勝連きむたかホール

【講師】土岐 篤史 児童精神科医

【対象】保護者・関心のある方

【定員】300人

【入場料】無料(※申込み不要です。)

【問】教育研究所 ☎989-9127

【問】問合せ

学務課
 平成30年度市立彩橋小中学校
 小規模特認校児童生徒募集
 ☎9233-2159

小規模校である市立彩橋小中学校は、小中連携した特色ある教育活動を進める教育環境の中で、一定の条件のもと、特別に市内全域から入学・転入学を希望する児童生徒を募集します。

【対象】市内全域の児童生徒

【申込期】10月10日(火)～11月10日(金)

※午前9時～午後5時15分

※土日・祝日は除く。

【申込先】

学務課(本庁舎西棟3階)

【学校見学会・説明会】

10月31日(火)午前9時～10時30分

(受付：午前8時45分～)

※学校見学会・説明会に参加希望の方は、10月24日(火)までに学務課

へご連絡をお願いします。

【面接日】12月6日(水)午後4時30分

【面接場所】彩橋小中学校

その他の定員や申込み方法等の詳細については、市ホームページでご確認いただくか、学務課までお問い合わせください。

【問】学務課

☎9233-2159

文化課

☎978-8831

平成29年度うるま市文化財講座

文化課では、市内の文化財を活用し生涯学習の振興に努め、文化財を広く発信するため文化財講座(全3回)を開催します。

①11月10日(金)

午後6時30分～8時30分

【最新の発掘成果について】

【場所】生涯学習・文化振興センター

ゆらてく

講師：横尾昌樹(文化課)

②11月18日(土)午後1時～4時

【伊計島の文化財めぐり】

【場所】伊計島

講師：前田一舟(文化課)

③11月25日(土)午後1時～4時

【浜比嘉島の生き物ツアー】

【場所】浜比嘉島

講師：大谷勉(高田爬虫類研究所)

※全3回の内、2回以上受講した人に修了証を交付します。なお、都合により内容が変更になる場合があります。予めご了承ください。

【対象者】市民または市で在勤する一般成人(定員15人)

【受講料】無料

【問】海の文化資料館

☎978-8831

市民協働課

☎973-15487

親子で学ぼう おかねの体験学習会

体験型学習プログラム(お仕事体験、おごづかいゲーム)やおはなし会を通じて、お金に関する興味と理解を深めます。対象者は小学生(3年生以上)とその保護者です。

【日時】10月29日(日)

【場所】生涯学習文化振興センターゆらてく

【自由参加プログラム】午前10時～午後1時

貯金箱作り、DVD上映、資料配布など

【予約制プログラム】

①午前10時～10時50分

日本銀行のお仕事体験・お札の秘密を探そう!

②午前11時～11時50分

おごづかいゲーム

③正午～午後12時30分

保護者のためのお金のおはなし会

《定員》①・②小学生各25人(保護者見学)③保護者70人

※定員に達し次第締め切ります。

【申込先/問】沖縄県金融広報委員会

☎866-2187

**マイナンバーカードの
休日交付日**

10月8日(日)
28日(土)・29日(日)
午前9時～午後4時

※交付通知が届いた方のみです。
事前予約が必要ですので、電話
予約のうえお越しください。

【問】窓口サービス課
☎989-5410

講演 性虐待・性暴力について知り・考える

優しく、暖かく、心強く支える -性虐待の影響と必要なサポート-

【日時】10月28日(土)午後2時～4時 【場所】健康福祉センター うるみん 3階ホール

【定員】200人 【入場料】無料 【申込方法】電話、FAX、メールにて申込み。

【申込先】NPO法人おきなわCAPセンター

【問】☎070-6591-7159(平日:午前9時～午後5時) FAX:862-1686

メール: 2013stopca@gmail.com

※FAXおよびメールでお申込みの場合

①参加希望講座名 ②お名前(ふりがな) ③電話番号

④メールアドレスをお知らせください。

※開催日前3日間は、電話のみで受付をします。

講師
やまもと じゅん
山本 潤さん
(看護師・保健師)



1974年生まれ。13歳から20歳の7年間・父親から性暴力を受けたサバイバー。性暴力被害者支援看護師(SANE)として、その養成にも携わる。性暴力被害者の支援に向けた研修や、一般市民を対象とした講演活動も多数行う。

【問】問合せ

- ① 外国人観光客を温かく迎え入れることにご賛同いただける企業であること。
- ② 社員の皆様に、外国人観光客を温かく迎え入れることの大切さを周知していただける企業であること。
- ③ ウェルカムんちゅカンパニーの証として送付されるツールを社内掲示板やWEBサイトに設置していただける企業であること。
- 【応募期間】平成29年8月1日(火)～平成30年3月31日(土)
- 【応募方法】ウェルカムんちゅになるホームページ内(ウェルカムんちゅカンパニー募集)
- エントリーシートをダウンロードし、FAXまたは、メールにて応募
- 【申込先/問】(株)アドスタツフ博報堂 (担当：永井) ☎86214724
- FAX 86211906

商工観光課 ☎92317634

「ウェルカムんちゅカンパニー」募集について

- ② 沖縄職業能力開発促進センター 職業訓練生募集
- 【募集期間】10月18日(水)～11月8日(水)
- 【募集科】
- 板金ものづくり科(13人)
 - 運輸機械サービス科(18人)
 - 住宅リフォーム技術科改修計画コース(16人)
 - ビル管理技術科(16人)
 - 建築設備施工技術科(13人)
 - 電気設備技術科(13人)
 - 電気・通信施工技術科(企業実習付き)(12人)
- 【訓練期間】平成30年1月4日(木)～6月28日(木)(6ヶ月コース)
- 【授業料】無料(作業服・靴・テキスト代等自己負担)
- 【問】沖縄職業能力開発促進センター 訓練課 受講者係 ☎93619222

企業立地雇用推進課 ☎92317611

① 建築CAD講座 訓練生募集

【対象】設計事務所・建設関連職種に在職中で、基本的なパソコン操作ができ建築CAD(JwCad)の基本操作技術の習得を必要とする人。

【募集期間】10月10日(火)～16日(月) 土、日を除く午前8時30分～午後5時

【募集科】建築CAD講座

【訓練期間】10月31日(火)～11月17日(金) 土、日を除く午後6時～9時

※金曜日のみ午後9時30分まで

【授業料】無料(テキスト・フラッシュメモリ代は自己負担：4,000円程度)

【定員】15人：同一企業より最大2人まで

【問】県立員志川職業能力開発校 ☎97316680

- ③ うるま市T事業支援センター 指定管理者の募集
- 【募集期間】10月27日(金)まで
- 【指定管理期間】平成30年4月～平成35年3月(5年間)
- ※詳しくは、企業立地雇用推進課のホームページをご覧ください。
- 【問】企業立地雇用推進課 ☎92317611
- 財政課 ☎97316753
- オータムジャンボから衣替え！ ハロウィンジャンボ！
- 【発売期間】10月11日(水)～10月31日(火)
- ハロウィンジャンボ
- 【1等】3億円×10本(発売総額300億円・10ユニットの場合)
 - 【前後賞各】1億円×20本(発売総額300億円・10ユニットの場合)
 - 【2等】1,000万円×20本(発売総額300億円・10ユニットの場合)
 - ハロウィンジャンボミニ
 - 【1等】3,000万円×40本(発売総額120億円・4ユニットの場合)
 - 【前後賞各】1,000万円×80本(発売総額120億円・4ユニットの場合)
 - 【2等】500万円×400本(発売総額120億円・4ユニットの場合)
- ※この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

動産公売会及び不動産公売会の実施について



ダイハツ アトレーワゴン
見積価格 評定中
スズキ キャリー
見積価格 評定中

第2回 うるま市動産公売会(車両)
【公売の方法】せり売り
【日時】11月2日(木)午後2時から
【場所】市役所 本庁舎東棟

第2回 うるま市不動産公売会
【公売の方法】期間入札
【入札期間】11月29日(水)～12月1日(金)
【入札・開札場所】市役所 本庁舎東棟 納税課

沖縄県・市町村 不動産合同公売会
【公売の方法】期間入札
【入札期間】10月31日(火)～11月2日(木)
【入札・開札場所】コザ県税事務所

※公売の手続きについてのご説明や公売財産の状況などの詳細は、ホームページ等をご確認ください。※公売は事前に中止になる場合があります。

【問】納税課 ☎973-1099

掛金に国の助成が受けられる！

中退共
CHU-TAI-KYO

中小企業退職金共済事業本部

- 国の制度だから安心
- 掛金は全額非課税
- 外部積立型で管理が簡単
- パートさんの加入もOK

詳しくはホームページをご覧ください。

中退共 検索 <http://chutaiquo.taisyokukin.go.jp/>

(独)勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部
TEL (03) 6907-1234 FAX (03) 5955-8211

農政課

☎9233-7607

①「人・農地プラン」意見交換会の追加開催について

6月から8月にかけて人・農地プランに関する意見交換会を実施しました。その際に参加できず、再度意見交換会の開催を希望される方がいる地域では、意見交換会の追加開催を予定しております(予約制)。希望される方は農政課までご連絡をお願いします。日時・会場等については予約のあった地域で調整が出来次第、ご連絡いたします。

※人・農地プランとは、地域農業のあり方などを地域で話し合い、今後の中心となる経営体を定めていくものとなっています。

【対象】6月～8月に開催した人・農地プランに参加できず、追加での開催を希望される方

【申込期限】10月31日(火)

【申込方法】電話、FAX、窓口にて行います。

【申込先/問】農政課

☎9233-7607

FAX9233-7686

②油の処分:どうしていますか?

使用済みの天ぷら油、どんな風に処理していますか。市では、使用済みの天ぷら油の回収を行っています。各庁舎に回収用容器を設置しています。お近くの庁舎へ、お持ちください。

【回収場所】

- ・本庁舎西棟(地下1階エレベーター前)
- ・石川庁舎(正面玄関)
- ・勝連庁舎(勝連地区公民館入口)
- ・与那城庁舎(正面玄関)

【お願い】

- ①植物性の油のみ(※ラードなどの動物性油は再資源化できません。)
- ②油がこぼれないように、ふたの閉まる容器(ペットボトルなど)でお持ちください。
- ③②の容器のまま回収用容器に入れてください。
- ④天ぷらカスは取り除いてください。

【問】農政課

☎9233-7607

【問】農政課

☎9233-7634

知的財産セミナーの開催について

特許・商標・ライセンス契約についての知的財産セミナーを開催します。

【テーマ】バイオ・医療シーズをいかに知財化、収益化するか

【日時】11月7日(火)

午後2時～4時30分

【場所】沖縄県工業技術センター

2階研修室

(うるま市字州崎12-2)

【定員】20～30名(申込必要)

【問】(社)沖縄県発明協会

☎9211-2666

宮川/玉城

第32回 全島獅子舞フェスティバル

2017 11/5 日 入場無料

うるま市安慶名闘牛場 午後6時開演 雨天時は具志川総合体育館

●出演団体(順不同)

- 上間伝統芸能保存会
- 中城村和宇慶獅子舞保存会
- 古謝獅子舞保存会・古謝キッズ獅子舞
- 波平伝統芸能保存会
- 南風原町喜屋武区伝統芸能保存会
- 金武町並里区伝統芸能保存会
- 赤野区自治会女性部(浜千鳥)



無料シャトルバス 運行のご案内

- 当日は、うるま市民芸術劇場から全島獅子舞フェスティバル会場へ無料シャトルバスが運行します。
- 運行時間 午後4時～午後9時30分
- 駐車場には限りがございますので、バス・タクシー等をご利用下さい。



主催:うるま市教育委員会 共催:(株)沖縄タイムス社

後援:(一財)沖縄観光コンベンションビューロー、うるま市文化協会、琉球放送(株)、琉球朝日放送(株)、(株)エフエム沖縄、(株)FMうるま

お問い合わせ:うるま市教育委員会 文化課 ☎098-923-7182

【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：10月12日(第2木曜日) 午後2時～4時
 ところ：石川庁舎(1階市民相談室)
 と き：10月19日(第3木曜日)、25日(第4水曜日)午後2時～4時
 ※今月は都合により、第4週は水曜日となります。
 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名まで**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)
 ※電話での予約はうるま市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

困ったら一人で悩まずに行政相談 行政相談週間始まる(10月16日～22日)

総務省では、「行政相談制度」を広く国民の皆様様に利用していただくため、毎年10月に行政相談週間を実施しています。うるま市では、下記の日程で一斉相談会を行います。

と き：10月24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 / 石川庁舎1階 市民相談室 / 勝連社会福祉協議会 1階会議室 / 与那城地区公民館 1階会議室
 ●行政苦情110番 ☎0570-090-110
 ☎(098)867-1100

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：10月24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

④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

⑤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

⑥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様々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

資産税課
 家屋を取り壊したときの
 届け出について
 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。地方税法の規定により賦課期日(毎年1月1日)が定められており、家屋を取り壊しても届け出がない場合は、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ので、早めの届け出をお願いします。

☎973-5394



☎973-5394

県立石川青少年の家 ☎964-3263
 ①石川岳周辺の野草を使って
 野外料理をしよう！
 野草を自ら採取・野外料理し、郷土の野草の魅力を再発見してみませんか。
 【日時】10月15日(日)
 午前9時～午後2時15分
 【場所】県立石川青少年の家
 【対象・定員】家族20組約40人
 【参加費用】1人1,500円(保険料その他)
 【申込期限】10月3日(火)～11日(水)
 【持ち物】エプロン、頭巾、タオル、水筒
 ※料理の材料等については主催者側で準備
 【服装】長袖、長ズボン、運動靴、手袋
 【問】県立石川青少年の家 ☎964-3263

②「石川岳ナイト登山」参加者募集
 ナイト登山に挑戦し、石川岳からの夜景を楽しみませんか？
 【日時】10月28日(土)
 午後5時30分～8時45分
 【場所】県立石川青少年の家
 登山Aコース(約1時間)
 【対象・定員】中学生以上30人
 ※定員に達し次第締切
 【参加費用】500円(保険料・資料代)
 【申込期限】10月17日(火)～24日(火)
 午前9時～午後5時
 【持ち物】軽食おにぎり、サンドイッチ等2、3個、飲み物、リュック、懐中電灯、タオル等
 【服装】長袖・長ズボン(白系統)、帽子、軍手
 【問】県立石川青少年の家 ☎964-3263

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 相手方につくづ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〕夜所開け時はのぞく 平日9:00～16:00 〔直通電話〕098-973-5692



TEL. 188

平成29年 秋の火災予防運動

全国統一標語 「火の用心 ことばを形に 習慣に」

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

◆住宅防火 いのちを守る 7つのポイント～3つの習慣・4つの対策～

3つの習慣

1. 寝たばこは、絶対やめる。
2. ストープは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
3. ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

4つの対策

1. 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
2. 寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
3. 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
4. お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

『うるま市ふれあい消防フェスタ』

【日 時】11月9日(木)午前10時～午後1時まで
 【場 所】具志川ドーム
 【参加対象】幼年消防クラブ 管内幼稚園・保育園等
 【問 合 せ】消防本部予防課 予防係 担当者(金城・名護) ☎975-2119

秋の火災予防運動の一環として、幼年消防クラブ防火演技、消防訓練、車両巡回広報等を予定しておりますので市民の皆さんのご協力とご理解をよろしく申し上げます。



平成29年全国地域安全運動!

10月11日(水)から20日(金)までの10日間、平成29年全国地域安全運動を実施します。この機会に自主防犯意識を高めましょう!

運動重点(全国) ◆万引きの被害防止 ◆特殊詐欺の被害防止
 運動重点(沖縄県) ◆子供と女性の犯罪被害防止 ◆自転車盗の被害防止

【問】うるま警察署 ☎973-0110 うるま地区防犯協会 ☎973-4694
 石川警察署 ☎964-4110 石川地区防犯協会 ☎964-4710



危険物取扱者試験

【試験 日】12月3日(日)
 【試験の種類】甲種、乙種(第1類～第6類)、丙種
 【願書受付期間】10月20日(金)～27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

【問】(一財)消防試験研究センター沖縄県支部 ☎941-5201
 ホームページ <http://www.shoubo-shiken.or.jp>
 ※電子申請できます。詳しくはホームページをご覧ください!



男女共同参画コーナー

ど～おもぅ?

らしさ






どう思う?

市民協働課
(男女共同参画センター)
☎973-8927

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**

安慶名十字路より原原高校向け200m先左側

TEL 979-2200

株式会社 松樹 具志川店
Forever Communication
 沖縄県知事(6)2709号(公)沖縄県宅地建物取引業協会会員

【問】問合せ

ご寄付ありがとうございます。

うるま市育英会へ

- 知名 科子様(字西原)より 10万円の寄付
- 名護 千代子様(字昆布)より 30万円の寄付
- 安慶名 貞子様(字安慶名)より 10万円の寄付

うるま市社会福祉協議会へ

- 知名 科子様(字西原)より 10万円の寄付
- 平良 春男様(字天願)より 5万円の寄付
- 宮良 絹江様(字赤道)より 2万円の寄付
- カラオケシアター花園様(沖縄市池原)より 20万円の寄付
- 具志川東中学校PTA様より 8万円の寄付
- 与那城民生委員児童委員協議会様より 10万円の寄付
- うるま市青年会議所様より ランドセル4個の寄付

年末調整等説明会のご案内について

年末調整及び法定調書等の作成のしかたについて、「沖縄コンベンションセンター劇場棟(宜野湾市真志喜4-3-1)」において、以下の日程で開催いたします。

開催日	時間	対象市町村
11月20日 (月)	午前10時～午後12時30分	沖縄市、北谷町、読谷村、中城村
	午後1時30分～午後4時	宜野湾市、うるま市、嘉手納町、北中城村

- ※1 説明会会場へのお問い合わせは、ご遠慮願います。
- ※2 会場駐車場には限りがありますので、公共交通機関をご利用いただきますようお願いいたします。

【問】 沖縄税務署(代表 098-938-0031)

- 国税についての一般的なご質問は「電話相談センター」でお答えします。音声案内に従い番号「1」を選択願います。
- 税務署にご用の場合は、音声案内に従い番号「2」を選択願います。

うるま市の人口

平成29年 9月1日	前月比
人 □	122,944 人 +129
男	61,629 人 +61
女	61,315 人 +68
世帯数	50,975 世帯 +118

消防活動状況

平成29年 8月	()は平成29年1月からの累計
救急出動件数	630 件 (4,529件)
搬送人員	567 人 (4,190人)
火災件数	6 件 (46件)

防災一口メモ 災害への備え

災害は、突然やってきます。災害が起こった場合に支援物資が届くまでには数日かかることも十分想定されます。いざという時に備えて、非常食や保存食等の食料品、飲料水(1日あたり一人3リットルと言われています)燃料等を最低でも3日分は備蓄しておきましょう。

全国石油商業組合連合会は、東日本大震災や熊本地震など大規模災害直後、店頭混雑によってガソリン等燃料が入り困難となった状況から回避するために、消費者に対して日頃から車の燃料を満タンにしておくことなどを推奨する『満タン&灯油プラス1缶運動』を9月から全国展開しています。



『桃原公園』完成しました

旧桃原小学校跡地に『桃原公園』が整備され、9月1日より供用開始しました。コンビネーション遊具やスイング遊具、鉄棒、健康遊具、トイレ、東屋を設置し、1周363mの園路はジョギングやウォーキングに最適で、広い緑地は多目的に使用しやすい平坦なつくりになっています。ぜひご利用ください。



【問】 整備について 道路公園課 ☎923-7121
管理について 維持管理課 ☎923-7600



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。



介護職 就職個別相談随時受付中

紹介先多数あり!

月給130,000円～210,000円

※資格・処遇改善手当等の諸手当込(勤務先により異なる)

※勤務地・休日・勤務時間等、ご希望相談に応じます。(パートタイム勤務可)



受講料助成制度あり

個別相談(要予約) まずはお電話ください
月～金 9:00～18:00 ※土・日・祝 休み

※条件有り。詳細はお問い合わせください。

株式会社日本教育クリエイト那覇支社 三幸福祉カレッジ 就職支援部

☎0120-240-350 担当/古謝・高田

その他求人や詳細情報はこちらから→

那覇市おもろまち4-16-28 グランツおもろビル6F
厚生労働大臣許可 派13-080694 13-ユ-080558

介護求人ドットコム 検索



沖縄電力

「しあわせ★ふエール」

オール電化キャンペーン 2017秋

電気給湯機 IHクッキングヒーターご購入の方に 家族の幸せシリーズが当たる!

10万円分商品券! Panasonicプライベートピエラ SHARPヘルシオグリ

電気給湯機 & IHクッキングヒーター購入で10名様に当たる!

電気給湯機 購入で20名様に当たる!

IHクッキングヒーター購入で20名様に当たる!

特別企画 WEBでも応募! オール電化光熱費シミュレーション試してキャンペーン 10/31(水)

1★ 豪華!北海道家族旅行 30万円相当の旅行券が1組に当たる!

2★ Panasonic卓上IH(100V) 10名様に当たる!

【購入期間】2017.10/10～12/31日 詳しくはWEBサイトへおきでん オール電化 検索

※掲載商品は都合により変更になる場合があります。



ちゅうさん運動

第12回



22 (日曜日)

現代版組踊 肝高の阿麻和利

22 (日曜日)

盛岡さんさ踊り

うるま市・盛岡市友好都市 提携5周年記念

21 (土曜日)

PREMIUM ARTIST FESTIVAL

会場:メインステージ17:00~



NOBU



スペシャルバンド

前川真悟(かりゆし58) & 前濱YOSHIRO



Glean Piece



サザンバンド沖縄



5th Elements x Mr. Bristah



Voice & Guitar Duo Nagako



BUMBA

22 (日曜日)

現代版組踊 肝高の阿麻和利 19:30~



徳原清文・琉球民謡 16:00~



小学生サッカーPK大会 13:00~

22 (日曜日)

琉球マゴヤーショー 会場:メインステージ16:35~

※登場キャラクターは変更となる場合があります。 ©MABUYER PROJECT

うるま市観光物産協会企画 21日(土)限定!! うるま市の泡盛一升瓶プレゼント! 14:00~15:00までに来場できる先着20組様 条件:大人10名以上の団体でうるま祭りを楽しまる方

闘牛大会 写真提供:久高幸枝 21 (土曜日) 13:00~ 会場:うるま市石川多目的ドーム

22 (日曜日) 第8回

ひびきのウチな-全島 沖縄にーびち 余興王決定戦 16:00~ 会場:サブステージ

サブステージアーティスト



PENGIN 19:55~



平川美香 17:55~

U-1グランプリ



フリースロー大会 15:50~

綱引き大会 13:00~

2017 10/21(土)・22(日) AM 9:00~PM 9:00

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 お問い合わせ:うるま祭り事務局 TEL.098-979-2502

うるま警察署・うるま地区交通安全協会 会場内にエコステーションを設置し、ゴミの分別による環境美化活動を行っておりますので協力をお願いします。

【注意事項】 ●乗り場は、うるま市民芸術劇場・うるま市役所本庁舎・川田入口田代バス停から祭り会場へ無料シャトルバスが運行します。運行時間:13:30~22:00(両日) ●10/21(土)に開催されます闘牛大会については、うるま市役所石川出張所から闘牛大会会場まで無料シャトルバスが運行します。運行時間:11:00~16:00 ●駐車場には限りがございますので、バス、タクシーなどをご利用ください。 ●交通規制 市道223号(大川商店前道路)を祭り両日12:00~23:00まで規制。●「しない・させない・ゆるさない」STOP! 激速運動。●自転車通学専用(ツーロック運動中) ●プログラムは都合により一部変更することがあります。

広報うるま 2017.10 No.151

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 沖縄県南風原町宇業城206 (近代美術本社ビル) TEL(098)889-4113(代) FAX(098)889-8484