

平成31年
(2019年)

No.166

1月



謹賀新年

今年の干支は亥

干支の十二支は、農作物の成長過程を12段階で表した意味を持っていました。「亥(いのしし)」は、干支の十二支で12番目であり、「勇気と無病息災」の意味があるといわれています。

- ・ 新年のごあいさつ P2~3
- ・ 【特集】うるまはうまいドライブガイド(“肉料理”編) P4~5
- ・ まちの話題 P6~8
- ・ としょかんだより P9
- ・ 年金だより P10
- ・ 保健だより P11
- ・ ゆらてく通信 P12

- ・ 柔道整復師(整骨院・接骨院)のかかり方 P13
- ・ 平成31年度 市民税・県民税・国民健康保険税の申告について P14
- ・ うるま市就職フェア 就職・見学説明会 P15
- ・ うるま市職員募集(民間企業等職務経験者対象) /
ラジオ広報番組放送中 P16
- ・ 暮らしの情報 P17~23
- ・ 第19回 あやはし海中ロードレース大会 P24

新年



明けましておめでとうございます。市民の皆様には、平成31年の輝かしい新春を、健やかに迎えのことと心からお慶び申し上げます。

旧年中は、市政運営に対し、あたたかいご支援とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、11月に開催された「大分国際車いすマラソン」において、本市出身の喜納翼選手が2回連続で優勝する快挙を成し遂げました。今年開催される世界選手権で4位以内に入賞すると、東京パラリンピック代表候補選手として推薦されることから、その活躍を願っております。

また、『第3回全国小学生「私たちのくらしと水」壁新聞コンテスト2017』において、県内で初めて「最優秀賞」を受賞した銘苺菓子さん（赤道小6年）に「うるま市青少年特別賞」を授与しました。昨年は「第13回琉球新報学校新聞コンクール」にて県知事賞を受賞したほか、同コンクールにおいては、赤道小学校の児童が各賞を受

賞するなど目覚ましい活躍がありました。

新沖縄県知事に、うるま市にゆかりのある玉城デニー氏が就任しました。新知事として国と連携し、均衡ある県域発展を目指して、沖縄振興策の推進を強く望みたいと思います。

米軍の事件・事故については、1月に伊計島で連続して、ヘリコプターの不時着やオスプレイの部品落下事故があり、パラシュート降下訓練の増加傾向に市民の不安が募っており、日米両政府に訓練の中止と事故の再発防止について強く求めたいと思います。

台風24号の襲来により、石川屋内運動場など公共施設等の破損や3日間昼夜にわたる停電被害などがありました。あらためて災害に対する備えの重要さや自助、共助、公助の役割などを認識し、なお一層、災害に強いまちづくりを推進してまいります。

市政においては、うるま市初の女性教育長、嘉手苺弘美氏が6月に就任しました。また、9月の市議会議員選挙では新人7人を含む30人の議員が当選されました。市政発展のため今後のご活躍を期待しております。

県内初の取り組みとして、石川中学校の既存施設を活用し「みほそ小規模保育事業所」と「みほそ第二小規模保育事業所」を開所しました。

また、待機児童解消に向け、保育所等の整備を推進し、約800名の定員

増を図りましたが、更なる待機児童解消を目指していきます。

11月には、市民待望の「うるまルシェ」がグランドオープンしました。生産者の皆様、丹精込めた生産物の販売拠点として、新たな賑わいを生みだし、農水産業振興と更なる雇用の創出、市民所得の向上につながることを期待しております。

島しょ地域振興については、情報格差を解消して移住定住を促進するため本島と同様な光ファイバー網の整備により、働き方改革にもつなげてまいります。

待望の与那城庁舎跡に本格的な宿泊施設建設計画が進み、民間の宿泊施設も増えるなど、着実な滞在型観光への転換は、雇用創出や地域経済活性化につながるものと期待されます。

本年も、第2次総合計画に基づき「市民協働によるまちづくり」をスローガンに、地域資源を生かしながら、市民の皆様が安心して、いきいきと暮らせる魅力あるまちづくりに取り組んでまいります。引き続き、市政に対するご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、新春の門出にあたり、皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げ、年頭の挨拶といたします。

うるま市長

島袋 俊夫

平成31年元旦

謹賀



明けましておめでとうございます。
市民の皆様には、希望に満ちた輝かしい新春をお迎えのことと心からお喜び申し上げます。

旧年中は、議会活動と市政の推進に対し、格別のご協力を賜り、厚くお礼を申し上げます。

本年も、更なる市民福祉の向上と市政発展のため、市議会議員一丸となつて市民に開かれた議会運営に努め、市議会としての責務を果たして参る所存であります。

ご承知のように、昨年9月には、合併後4回目となる市議会議員選挙が執行され、当選された30名の議員は決意も新たに議会活動に専念しており、必ずや市民の負託に応えるものと確信しております。

また、本市議会は、これまで、議会ホームページや議会だよりによる情報発信、また、インターネットによる本会議のライブ中継や過去の本会議録画映像の配信を実施するなど、市民に開

かれた議会運営を目指し、努力を重ねている所であります。

さて、昨年の出来事を振り返ってみますと、米軍による事件・事故が相次ぎました。1月の本市伊計島で米軍UH1Yヘリコプターの不時着をはじめ、2月には、伊計島の海岸でMV-22オスプレイの部品落下事故、津堅島訓練場水域におけるパラシュート降下訓練が増加するなど、重大な事故につながる可能性があることから、市議会では、これらの事件・事故原因の究明や再発防止・訓練中止、日米地位協定の改定などを強く要請致しました。

8月には、3年ぶり4回目となる「こども議会」が開催されました。市内の各中学校から選ばれた25人のこども議員らは、市政やまちづくりなどに関する質問や意見、希望、疑問等について議論致しました。将来、こども議員の中から市議会議員が誕生することを強く願っております。

10月には、県内初、石川中学校敷地内にみほそ小規模保育事業所・みほそ第二小規模保育事業所が開所致しました。待機児童の解消だけではなく、中学生の情操教育やキャリア教育にもつながるものと期待しております。

また、11月には、本市農水産物に特

化した直売所「うるマルシェ」が開業し、ブランドオープンの日は、大勢のお客様で賑わいました。この公設民営による取り組みは、本市生産品のブランド化や雇用の創出拡大など、うるま市の農水産業の振興に大いに寄与するものと確信しております。

迎えた平成31年は、勝連城跡周辺整備事業などの地域活性化事業の推進を始め、本市の将来を担う子どもたちの教育環境の整備事業として、昨年の勝連小学校校舎改築につづき、本年は、赤道小学校と宮森小学校校舎改築が予定されております。

市議会としても「市民が夢と希望を
持てる魅力あるうるま市」の実現に向け、経済対策や地域活性化、安心、安全なまちづくりに寄与するこれらの諸事業の推進に、全力で取り組んで参ります。

どうか、本年も市議会に対し、皆様の尚一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、新しい年が市民の皆様にとりまして、健康で素晴らしい一年でありますよう心から祈念申し上げます、新年の挨拶といたします。

うるま市議会議長

平成31年元旦

幸地 政和

焼肉食道 こーけん

金アゲー使用

うるま市で肥育されたブランド豚。
ブナシメジや酒粕を独自に配合した
上質な肉質を召し上がれ!



ファイヤー!



食肉技術専門士のいる焼肉屋さん

高校卒業後、食肉の専門学校へ進学し15年間食肉加工の仕事に従事した店長の幸地さん。自ら目利きをした肉を仕入れるという、調理だけでなく素材にもこだわるのが同店の特徴です。「とにかく美味しいお肉をお客様へ提供したい」という思いのもと、肉選びの際には部位ごとの選定方法を丁寧に行い対応。人気商品はやっぱり牛タン！根元と舌先では肉の固さが違う(舌先に向かうほど固くなる)ので、固い部分に当たってしまうのを解決したかったことから生まれた、ながーい、ながーい牛タンとなりました。そしてこちらも人気の「金アゲー」。アゲーの脂身を炭火で炙れば、炎と共に旨みがぎゅっと閉じ込められ、格別な美味しさに！フリードリンクにあったローズヒップティー。とっても美味しかったです！女子にも嬉しい焼肉屋さん、ここにありました！



〒うるま市石川東恩納652-5 福徳ビル1F
☎ 098-989-5687
🕒 17:30～24:00
土日のみランチ11:00～15:00
🚫 水曜日



やきにくせんぞう うるま農場 焼肉仙蔵

肉よし！眺めよし！デザートよし！

国内産の黒毛和牛が楽しめるうるま市石川の高台にある観光農場施設内に隣接する焼肉仙蔵。手入れのされた庭園の景色が印象的。夜はライトアップされるのでまた違った雰囲気を楽しめるそう。和牛三点盛り(カルビ/ロース/カインミ)が一番人気のほか、バラの花のような綺麗な盛り付けで出てきたのはサブトンと呼ばれる肩の部分で一番柔らかい部位。付け合わせの野菜は農場で採れたものを使っており、細部へのこだわりが嬉しい。平日は仕事仲間やカップル、土日、祝日は家族連れでも賑わい、誕生会やお祝いなどの記念日に来るファミリーも多いそう。そしてなんと、十数種類の自社製造のジェラートが食べられるのもこのお店の特徴。自家農園のバスケットやうるま市産のビーツ(い草)など、デザートまで大満足！お腹いっぱい食べた後は施設内で乗馬や蝶々園の見学など楽しむもよし！



〒うるま市石川3355番地1
☎ 098-965-1003
🕒 11:00～22:00
🚫 年中無休(12/31～1/3は休業)



BONES ボーンズ



ボリュームだけじゃない!!
地域資源たっぷりの
King of Burger

2代目阿麻和利バーガー!



☎ うるま市 石川伊波1515-32
☎ 098-965-7517
🕒 月～金 / 11:00～15:00, 17:30～22:00
土日 / 11:00～22:00
🚫 年中無休

車を走らせればアメリカな雰囲気やぶつぶする建物が待ち構えます。大人から子どもまで惹きつける異空間、それがBONES(ボーンズ)。ボリューム満点は当たり前。じっくりとスモークしたチキンとベーコンのバーベキュープレート(1700円)はもちろん、おススメはうるま市の地域資源をこれでもか!と使った阿麻和利(あまわり)バーガーセット(各1000円)。阿麻和利バーガーは二種あり、初代は十時間薪でスモークした柔らかい豚ロース肉を、世界遺産の勝連城跡の城壁に見立て何層にも重ね、色鮮やかな自家製パンズでサンドした逸品。二代目はうるま市産のゴーヤーや津堅人参、低温でじっくり火を入れた豚肉をイカ墨を使ったパンズでサンドし、さらにクワンソウを使用したソースを使用するなど地元愛をたっぷり詰めた逸品。どちらもボリュームがあるのにもかかわらず、飽きのこない味で、思わず女性でもペロリ!と平らげてしまう人気のメニューです。



BBQプレート



直球の辛さ、変化球の旨さ!でおなじみの沖縄産島唐辛子にこだわった香辛料。納豆に2滴、麺類に3滴、餃子のタレに1滴…と使い方は様々。一滴で料理に最も適した辛さを表現できることから「一滴最辛(いってきさいしん)」とつけられたコピーが舌に刺さる!

BONES直営店でも好評販売中!

島ネロ®

那覇では公設市場にある喜島屋で入手可能!
<http://www.kijimaya.com/>

やぎとそば 太陽

オーナーの仲西さんはやぎが大好き。やぎが苦手な人のために作ったお店を運営するその姿は、やぎへの愛が溢れ出ています。餌を改良し特有の臭みを抑え、飼育から手がけている自慢のやぎを、看板メニューの「やぎラーメン」に。沖縄の食フェスのひとつ「ガチめしグランプリ」で初代王者となったその味はひと口食べてみるとあのイヤな臭みがなく、あっという間にペロリと平らげてしまう美味しさ。贅沢にゴロゴロと乗ったやぎ肉は柔らかく、トッピングのフーチバーとの相性はやっぱり抜群!新しくメニューに加わったアンガス牛のステーキもこれまた美味。家族連れが多いため、やぎ料理が苦手な方がいても一緒に楽しんで欲しいという思いからステーキを始めたそう。丁寧なスジ取りなど手間をかけている分お肉はととても柔らかい。200グラム980円という破格で味わうことができるステーキもオススメです!



☎ うるま市石川2-10-18
☎ 098-965-3133
🕒 日曜～木曜11:00～21:00
金曜～土曜11:00～24:00
(ラストオーダー23:00)
🚫 不定休



アンガス牛のステーキ

B級グルメ
チャンピオンの
やぎラーメン!!



溢れだすやぎへの愛情...

11/29

中部初の「回る交差点」
ラウンドアバウト（環状交差点）全面開通



【中部農林高校近くのラウンドアバウト】



中部農林高等学校近くの交差点で、信号機のない環状交差点（ラウンドアバウト）の全面運用が開始となりました。県内では旧糸満ロータリーに次いで2例目となり、中部地区では初の導入となります。29日に関係者が集まり、開通式典が行われました。

島袋市長は「安全な交通環境が整備され、交通事情の改善が図られる。中部地区初という注目度を活かし、地域のシンボリックな交差点として、地域活性化にもつながると期待している」と述べました。

ラウンドアバウト内は、環道内を時計回り通行となります。環道が優先となりますので、合流時や出る時には方向指示の合図を行い、安全運転の心で通行しましょう。

11/30

東山団地に新しい子どもの居場所
「あじまー家」オープン



【あじまー家オープニングセレモニーの様子】

市の子どもの貧困対策事業の一環として、東山団地の集会所を活用した新たな子どもの居場所「あじまー家」のオープニングセレモニーが行われました。

本事業は、市営団地を所管する都市建設部と、子ども子育て支援を所管する子ども部が横断的に取組み、事業化となりました。

あじまー家では、団地に住む子ども達への食事の提供ほか、生活支援や学習支援を行います。また子ども達への支援を通して、団地のコミュニティを復活させ、地域の活性化に繋げることをねらいとしています。

島袋市長はオープニングセレモニーで「子ども達の健やかな成長と地域の活性化を期待しています」と挨拶しました。また、島尻安伊子内閣大臣補佐官は「地域の皆さまに愛され、子ども達が笑顔で生活できる施設となることを期待する」と激励しました。

12/5

大分県イヌマリンVで世界へ
喜納翼さん、優勝報告



【市長と優勝を喜ぶ喜納さん（右）】

11月18日に行われた「第38回大分国際車いすマラソン」で、他の強豪選手を圧倒し、自己新記録の1時間39分36秒で前回大会に続き優勝を果たした喜納翼さん（字田場）が、島袋市長に優勝の報告を行いました。

島袋市長は「パラスポーツに期待は高まっている。身近にこれほどのアスリートは少ない。今後の活躍を大いに期待しています」と激励しました。

喜納さんは、今大会の優勝で4月に行われる予定の世界選手権出場が内定しています。

11/20

市食生活改善推進員に功労者表彰
新垣喜美子さん 神田順子さん



【表彰を受けた新垣さん（左）と神田さん（右）】

うるま市の食生活改善推進員である新垣喜美子さんと神田順子さんがそれぞれ表彰を受け、市長へ喜びの報告を行いました。

新垣喜美子さんは、食生活改善事業の発展に尽力したことが評価され、厚生労働大臣より栄養関係功労者表彰を受賞しました。

神田順子さんは、地場産物を使った地域の食育推進に尽力するなど、公衆衛生上の貢献があったとして県より公衆衛生事業功労者表彰を受賞しました。

12/6

統計調査員 経済産業大臣表彰
小池千津子さん 山内節子さん



【伝達表彰式に出席した小池さん】

うるま市統計調査員として調査業務に従事している小池千津子さんと山内節子さんが、経済産業省所管構造統計調査において顕著な功績があったとして評価され、経済産業大臣より功労者表彰を受賞しました。

統計調査とは、統計法に基づき市などの地方自治体が調査を行う統計調査で、その結果は、国や地方公共団体の基礎資料として活用されています。

11/21

全日本泡盛マイスター技能競技大会
浦添智美さん内閣総理大臣賞！



【喜びの報告を行った浦添さん（写真左）】

第9回全日本泡盛マイスター技能競技大会で、最優秀賞にあたる「内閣総理大臣賞」を受賞した浦添智美さん（みどり町二丁目）が、島袋市長へ受賞の報告を行いました。

同競技会は、泡盛に関する知識や、テイストイングなどで競われ、浦添さんは初出場で見事栄冠に輝きました。

浦添さんは「泡盛を通じて地域活性化に繋がりたい」と今後の抱負を述べています。



【フラワーポットの贈呈を受けた川田自治会(上)と宮前自治会(下)】

11/26・29

安全・安心なまちづくりのため

地域を見守るフラワーポット 贈呈式

通学路にフラワーポットを設置し、水やりや手入れをしながら、地域の見守り活動を行う「子ども・女性等安全・安心見守り事業」のモデル地区に川田区と宮前区が選ばれ、それぞれ、安全なまちづくり推進協議会からフラワーポットの贈呈を受けました。



【ペタンクを楽しむメンバー】

12/7

ねんりんピックペタンク競技で2連覇

具志川区老人会「黄金友」

9月22日に奥武山陸上競技場で行われた「第10回沖縄ねんりんピックペタンク交流記念大会」において、具志川区老人会のペタンク愛好会の「黄金友(天願博徳さん、天願隆吉さん、天願澄子さん)」が優勝し、二連覇を達成しました。
ペタンクとは、フランス発祥の球技で、木製の目標球めがけて鉄のボールを投げ、どれだけ近いかを競うゲームです。
今大会で優勝した同チームは、2019年11月9日〜12日に和歌山県で行われる全国大会へ出場します。



【ウルマータクシーに乗り込む島袋市長】

11/28

ウルマーが市内を駆け巡る「ウルマータクシー」完成

(名)興タクシィは、ご当地ヒーロー「伝統神ウルマー」をラッピングした「ウルマータクシー」の完成報告とお披露目のため、市役所を訪れました。
「ウルマータクシー」は2台が運行。車内に観光ガイドマップ等を設置し、うるま市のPRを行っています。
日興タクシィの松田泰典代表社員は「中城湾港に寄港するクルーズ船からうるま市を訪れる多くの観光客に、うるまのPRしたい」と力強く述べていました。



【報告に訪れた具志川商業の生徒ら】

11/28

市の農水産物の販売促進に一役 具志川商業高校が商品開発

具志川商業高校の生徒達が、市の農水産物を活用した商品を市内事業者と協力して開発し、その報告のため市役所を訪れました。
開発した商品は、黄金芋のスイートポテトやシュークリーム、津堅人參を使ったパイなど計8品。これらの商品は、12月1日、2日に行なわれた「具商デパート」で販売され、今後は、うるまのマルシェなどで販売される予定となっています。



11/22

海外子弟・天願ジエゴ聖司さん 沖縄の伝統文化をブラジルに

ブラジルからの海外子弟留学生である天願ジエゴ聖司さんが、3カ月の研修を終え、研修の報告会を行いました。親族・友人が駆けつけた報告会では、三線やエイサーが披露され、うるま市で多くの伝統芸能を学んだことが伺えました。また、27日には帰国前の感謝の報告を島袋市長に行いました。



【平宮アート賞を受賞したフィッシュポテトの作品】

11/18

子ども達の力作多数 第13回平宮護岸アートコンクール

平安座島から宮城島へ続く護岸に壁画を描く「平宮護岸アートコンクール」が開催されました。
今年のテーマは、思いに残る「平成」を描く「平成グラフィティ」。多くの作品の中から高江洲小の「フィッシュポテト」の作品が最優秀賞にあたる平宮アート賞を受賞しました。
その他にも市内の小中学生の素晴らしい作品が多数描かれています。一度訪れてみてはいかがでしょうか。



11/16~18

芸術作品、一堂に うるま市総合文化祭 展示の部

「第14回うるま市総合文化祭 展示の部」が11月16日から18日までの3日間、生涯学習文化振興センターゆらてくで行われました。
市文化協会の作品が並ぶ同文化祭は、書道や盆栽、絵画などが展示され、訪れた人の目を惹きつけています。また、華道や押し花などの体験コーナーもあり、多くの人で賑わっていました。



【真剣に訓練を行う市民ら】

11/11

自然災害に備えて 平安座自治会で応急給水訓練

水道部では、自然災害や水質汚染などにより断水が発生したことを想定し、各自で飲料水を確保できるように、与那城平安座の配水池で、応急給水訓練を実施しました。
参加した市民らは、市職員から応急給水装置の組立や給水方法の説明を受けた後、実際に応急給水装置の組立を行い、飲料水を給水袋へ補給する訓練を行いました。
今後も災害時に備え地域と連携を図りながら訓練を実施してまいります。



としょかんだより

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!
『飼育係長』(よしなが こうたく さく/長崎出版)で飼育係まさおくんのリュックからとびだしたのは何でしょう?

問題

- ①ぶた ②うりぼう ③ひつじ

読み聞かせにこの1冊

絵本の世界へご招待

『おふくさん』

服部 美法 ぶん・え
大日本図書(所蔵館:勝連)

山の奥深くに住んでいるおふくさんたちは、毎日ふくふく、にこにこ楽しく暮らしています。

ある日、鬼が「こわがらせてやる!」とやって来ました。でも、おふくさんたちはへっちゃらで鬼を笑わせようとします。“笑う門には福来る”お正月にぴったりの絵本です。

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:旅費不要!想像旅行(一般)
ことしの干支 しってる?(児童)

石川館:“亥”(一般)
ふゆのいちにち(児童)

勝連館:さむいのもいいね

☆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。

体をあたためて、健康に!

寒さで体調を崩しやすいこの時期、体をあたためるヒントが載っている本を紹介します。体温を上げて冬を乗り切りましょう!!



『やせる、不調が消える読む冷えとり』

いしはら にいな
石原 新菜 監修/主婦の友社

肌荒れや頭痛、肩こり、不眠などちょっとした不調は体をあたためることで改善が期待されます。運動、食べ物、お風呂、あたためアイテムなど、基本的な冷えとり術を紹介。

(一般書) 所蔵館 中央

『入浴美読本』

かわむら けんじ
川村 賢司 監修/健康ジャーナル社

お風呂に浸かっていますか?いつもシャワーだけではもったいない!体の冷えやストレスを解消させ、心身ともに健康になれるお風呂を上手に活用してみませんか。

(一般書) 所蔵館 石川

『血めぐり薬膳』

さかい みほ
坂井 美穂 著/エイアンドエフ

ストレスや不規則な生活などで、血めぐりが悪くなりがちな体を、身近な食材で作る薬膳の力で改善!血めぐりがよくなり、体がぽかぽか温まる、簡単薬膳レシピを紹介。

(一般書) 所蔵館 勝連

あけましておめでとうございます

今年も、より一層のサービスの充実をめざし、中央図書館・石川図書館・勝連図書館・3館連携して頑張ってます。多くの市民の皆さまのご利用を、よろしくお願い申し上げます。



平成30年度 うるま市教育月間行事【第1弾】

読みメンおはなし会

【日時】2月9日(土)午後3時~

【場所】中央図書館2階会議室

【内容】男性メンバーによる楽しいおはなし会です。子どもから大人までご自由にご参加ください。

ライブラリーコンサート 「図書館で楽しもう サックスカルテット」

【演奏】フルールサクソフォンアンサンブル

【日時】2月9日(土)午後5時30分~

(開場:午後5時~)

【場所】中央図書館1階フロア

【対象】市内在住の未就学児から大人まで

入場無料(定員150名・要整理券)

整理券発行日:1月19日(土)~

整理券発行場所:中央館・石川館・勝連館

※お問い合わせは、中央図書館をお願いします。

※第2弾は、2月下旬に大人の工作教室を予定しています。



★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(1月中旬~2月初旬)

	行事	日時	サークル名等
中央	おはなし会	1月12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	1月17日(木) 午前11時~	すだち
	おはなしの部屋	1月26日(土) 午前10時30分~	ミュージック
石川	おはなしワールド	1月19日(土) 午前10時30分~	図書館スタッフ
	Let's go としょかん	2月2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	1月12日(土) 午前10時30分~	すだち
	おはなしパラダイス	2月9日(土) 午前10時30分~	すまいるーいー

図書館休館日

- 毎週月曜日
- 1月1日(火)~4日(金) 年始休
- 1月24日(木) 館内整理日

☎ 974-1112 : としょかのととこへ

年金 だより

祝 成人おめでとう！

新成人の皆さん、20歳になった
ら国民年金に加入しましょう。

市民課
国民年金係
☎973-5498

国民年金は、老後の所得保障だけではなく、病気やけがで重い障害が残ったときなどにも年金を支給し、思いがけない人生の「万が一」もサポートする公的年金制度です。国民年金は、国が責任をもって運営していますので、支給される年金の半分の額が国の税金から負担されるなど、とても有利で安心な制度です。

Q 加入しなくちゃダメなの？

A 日本国内にお住まいの20歳以上60歳未満のすべての方（外国人を含む）に、国民年金への加入が法律で義務づけられています（国民皆年金）。

Q ぜんぜんやって加入するの？

A 学生や自営業者などの方で、20歳になって第1号被保険者となる方（学生、自営業者等、フリーターや無職の方も含む）は、**つるま市役所市民課国民年金係で手続き**をしてください。

サラリーマンや公務員の第2号被保険者の方や、その第2号被保険者に扶養される配偶者の第3号被保険者の方は、勤務先の事業所が加入手続きを行いますので、個別の手続きは必要ありません。

Q 保険料が払えないのだけど…

A 国民年金の第1号被保険者の**平成30年度の保険料額は、月額16,340円**です。

学生やフリーターで、収入が少ないために国民年金保険料の納付ができない場合は、申請をすれば保険料の納付が猶予・免除となる制度があります。

「**学生納付特例制度**」は、所得がない学生の方の本人の申請により保険料の納付が猶予される制度です。

また、学生以外の一般の自営業者の方などは、経済的な理由等により保険料の納付が困難なときに、ご本人の申請によって「**保険料免除制度**」や「**納付猶予制度**」を利用することもできます。

なお、所得が一定額以下の場合に該当します。

Q 未納になっているとどうなるの？

A 国民年金保険料が未納となっていると、次の事が考えられます。
・事故などで障害を負った際、**障害基礎年金**が受け取れない。
・万が一死亡した際、遺族が**遺族基礎年金**を受け取れない。

（※遺族基礎年金上の遺族とは、18歳未満の子のある配偶者、18歳未満の子をさします。ただし子が、障害年金の障害等級1級・2級の場合は、20歳未満の子まで対象。）
・老後の年金（**老齢基礎年金**）が受け取れない、または年金額が低くなってしまう。

このように思わぬ事態を招きます。納付、もしくは免除等の手続きを忘れずに行いましょう。

Q 保険料を安くできないの？

A 通常の口座振替の振替日は翌月末ですが、**申出により当月末振替**にすると、**一カ月あたり50円割引**されてお得です。

また、その年度の半年分・1年分、または2年度分の保険料をまとめて前払い（前納）すると、**割引額が多く大変お得**です。

Q 将来、年金が本当にもらえるの？

A 物価の変動等にあわせて、年金金額が改定されるため、年金に加入（20歳）してから老齢基礎年金を受給するまでの間、経済社会が大きく変動したとしても、年金の価値が保障されます。国民年金の**老齢基礎年金は2分の1が国庫負担（税金）**で賄われています。

年金手帳は大切に！

年金手帳は将来就職や退職、または年金の請求手続きをするときなどに提出を求められます。

20歳になったら、第1号被保険者は日本年金機構から年金手帳が送付されます。年金手帳をしっかり管理して、自分の年金加入記録を残しておきましょう。自分の年金記録を管理するのはあなたです！



※平成29年8月より、老齢年金受給資格期間が25年から10年に短縮されました。該当の方には日本年金機構より年金請求書（黄色の封筒）が送付されています。請求がまだの方はお早めに！



「働き盛り」と「お塩」の関係

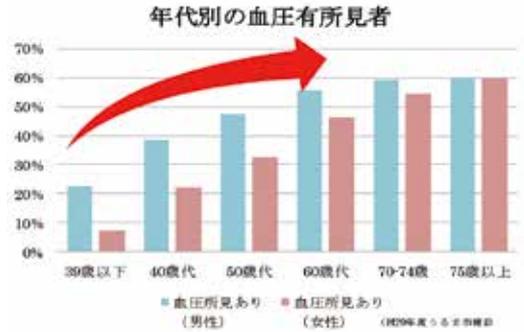


「減塩」は高血圧になってから始めるものではありません。

塩分を取りすぎると上がってくるのが、そう、「血圧」です。料理に使わないよう注意しても、知らず知らずのうちに取りすぎてしまっている場合もあります。

うるま市の健診データにて血圧の有所見の割合をみると、働き世代である39歳以下から60代にかけて急激に伸びているのがわかります。高血圧予防のため、今日からできる「減塩生活」を一緒に始めてみませんか？

(*血圧の有所見・・・収縮期血圧 130 mm Hg 以上、拡張期血圧 85 mm Hg 以上)



まずは塩の取りすぎについて知ろう。

塩は私たちの体の中で重要な働き（細胞を正常に保つ、神経や筋肉の働きの調整など）を担ってくれています。

しかし、塩分の過剰摂取により、血液中の塩分濃度を薄めるために水分が増え、血液量が増し、結果的に血圧が高くなります。

〈1日の目標摂取量〉

- 男性 8 g 未満
- 女性 7 g 未満
- 血圧が高い方 6 g 未満



塩分は1日3食にバランス良く配分することが大切です。1食につき摂取する塩分は「2～2.5 g」くらいを目安としましょう！

塩分どれくらい？



のコツは「できることから始める♪」



①子どもの頃から減塩を！

生活習慣の予防には、子どもの頃から薄味に慣れ、食塩を摂りすぎない事が大切です。子どもも大人も減塩習慣を身に付けましょう。

④塩の多い食品を食べる頻度を減らす！

汁物（みそ汁やラーメン、ソバ等）など塩分の多い食品は1日1回にしましょう。あとの食事はとにかく減塩を意識して！

②食品はできるだけ塩分チェック！（塩分含有量の多い加工食品、インスタント食品、外食は必ず見よう）

食品の栄養成分表示において「食塩相当量（g）」で表示されています。

⑤働き盛りの適塩教室に参加して減塩のアレコレ実践してみよう♪

⇒ 詳しくは健康支援課までお問い合わせを。
◎日時：H31年1月27日（日）10～13時
◎場所：うるみん3F 調理室 ◎定員あり。要予約制

③食べ方を工夫し塩分摂取量を減らしましょう！

しょうゆやソースなどを減らし、代わりに酢やレモン、薬味を上手に活用しましょう。加工食品は同じ物でも塩分含有量の低い減塩商品を選ぶようにしましょう。

⑥無料の塩分味覚テストやみそ汁塩分チェック、塩分チェックシートでトータルチェック！

⇒ 詳しくは定例健康相談へ
◎日時：毎週水曜日 9時～11時
◎場所：うるみん3F 健康支援課

第14回生涯学習フェスティバル

ゆらてく祭り

平成31年2月2日(土)～2月3日(日)

うるま市民芸術劇場 響ホール 生涯学習文化振興センターゆらてく

中庭広場

2/2(土)、2/3(日) バザー開催

- ・食事、おやつ販売
- ・野菜苗や草花の販売
- ・その他小物の販売

青少年育成・福祉団体他

ふれあいミニステージ
(ゆらてく commons 3)

- ・地区公民館サークル
- ・自治公民館サークル発表

飛び入り参加歓迎

- ・YouTube、TikTok
- ・LINE 動画自撮り OK

ゆらてくフロア (1F2F)

2/2(土)、2/3(日) 公民館他サークル他展示

- ・絵画、活花、書道、手工芸、活動報告パネルほか
- ・体験コーナー (一部有料)
- ・伊波メンサー展示及び体験・給食試食
- ・卓上カードゲーム
- ・ふくろうストラップ作り
- ・応急手当体験
- ・フェイスペイント
- ・パーソナルカラー診断
- ・親子陶器の小鉢作り
- ・茶道体験
- ・筆文字
- ・羊毛フェルト
- ・脳トレ ほか

2/3(日) 音楽室 1

読み聞かせ

※内容の変更がある場合も
ございます。ご了承ください。



響ホール

2/2(土)

地区公民館サークル
自治公民館サークル発表

11:00～ 勝連地区
与那城地区

14:00～ 石川地区
17:00 終了



2/3(日)

10:00～ 市内小中学校吹奏楽フェスティバル
ゆらてくサークル

自治公民館サークル発表
13:00～ 具志川地区①
15:30～ 具志川地区②
17:00 終了



ゆらてくホール

2/2(土)

09:30～ オープニングセレモニー
教育関係者表彰

12:00～ 童話お話意見発表
少年の主張うるま市代表
小学生代表しまくとぅば語やびら

14:00～ 学力向上推進実践報告
17:00 終了

2/3(日)

10:00～ 一般サークル団体発表
12:00～ ダブルグッチパフォーマンス

13:00～ 放課後子ども教室
児童館(センター)発表

14:30～ 子ども芸能発表会

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 ☎988-15508
勝連地区公民館 ☎964-13433
与那城地区公民館 ☎978-17194
☎978-16836

平成31年度 ゆらてく及び市立公民館の嘱託・臨時職員を募集します

	嘱託職員 A	嘱託職員 B	臨時職員
勤務内容	施設の予約管理 施設に関する窓口・電話対応 施設的环境美化 その他	施設に関する窓口・電話対応 主催する講座企画・運営 社会教育指導員研修等への参加 施設的环境美化	夜間・土日祝日における 施設の予約管理 施設に関する窓口・電話対応 施設的环境美化
任用期間	平成31年4月1日～ 平成32年3月31日	平成31年4月1日～ 平成32年3月31日	平成31年4月1日～ 平成32年3月31日
勤務条件	週4日 8:30～17:00 勤務 イベント時の土日祝日・ 夜間勤務(22時まで)あり	月12日 8:30～17:00 勤務 イベント時・講座時間により 土日祝日・夜間勤務あり	週5日勤務(土日祝日含む) シフト制 8:30～17:15 13:30～22:00
報酬・賃金	月135,000円 交通費 日額100円	月80,000円 交通費 日額100円	日額6,400円 交通費 日額100円 祝日手当 日額2,520円
福利厚生	雇用保険・健康保険 厚生年金・介護保険	雇用保険	雇用保険・健康保険 厚生年金・介護保険
採用数	若干名	若干名	若干名
要件	普通自動車運転免許 エクセルによるデータ管理ができる方	普通自動車運転免許 下記のパソコン操作ができる方 チラシ・ポスター作成 企画書・報告書の作成	普通自動車運転免許 エクセルによるデータ管理ができる方

〈申込期間〉平成31年2月4日(月)～2月15日(金) 〈申込方法〉履歴書を生涯学習文化振興センターゆらてくへ提出
〈選考方法〉書類選考後に面接 〈お問い合わせ〉生涯学習文化振興センターゆらてく 電話 988-5508

平成31年の新春交歓会(1月11日)と成人式(1月13日)は、石川体育館での開催となります!



柔道整復師(整骨院・接骨院)のかかり方



身近にあり、比較的待ち時間が短い整骨院・接骨院は気軽に利用できる場所です。
しかし、健康保険でかかることのできる範囲が決められているのをご存知でしたか？
看板に健康保険取扱と表示されていても、適用されないケースもあるので。

健康保険が使える場合

- 転倒打撲や、スポーツでの捻挫、重い物を持った時に生じた腰痛等、外部からの要因による打撲・捻挫・挫傷(肉離れ等)(出血を伴う外傷は除く)
- 骨折・脱臼
(応急処置の場合と医師の同意がある場合)

整骨院・接骨院で健康保険が使えない場合

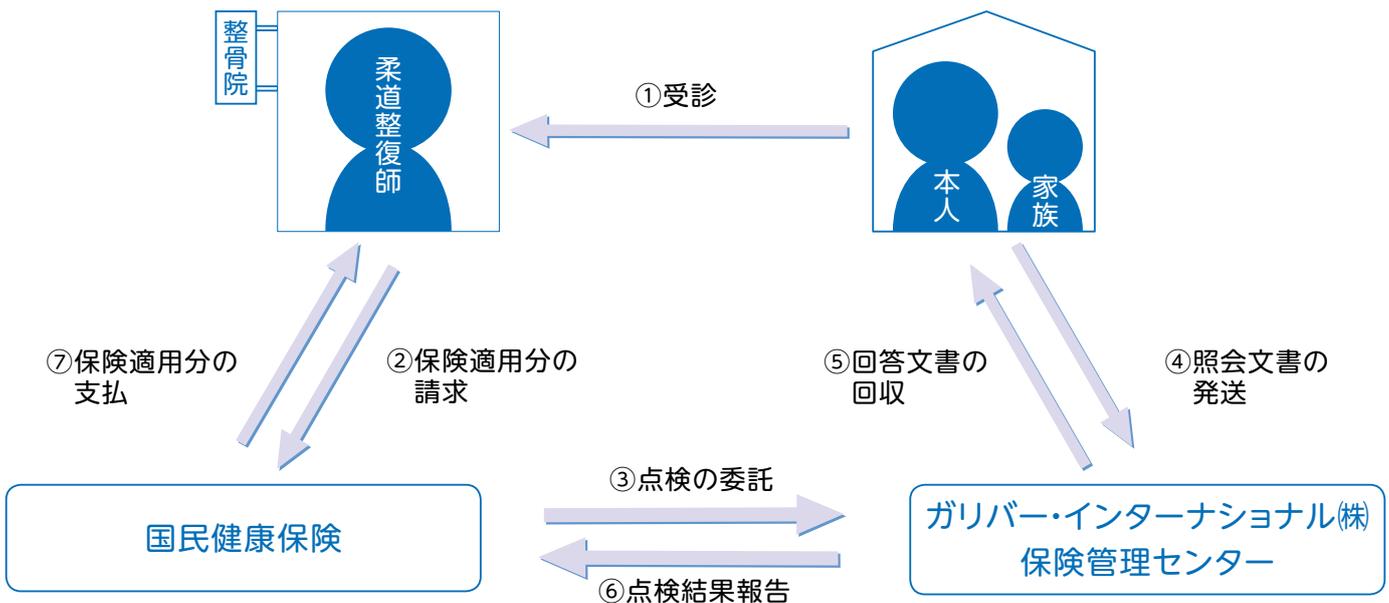
- 日常生活やスポーツ等での単なる(疲労性・慢性的な要因からくる)肩こりや筋肉疲労
- 打撲や捻挫が治った後のマッサージなど
- リウマチや関節炎など内因性の筋肉や関節の痛み
- 脳疾患後遺症などの慢性病や症状改善のない長期施術
- 椎間板ヘルニアなど医師が治療すべき病気
- 労災保険が適用となる工作中や通勤途上での負傷

こんな場合にもご注意ください

- 保険医療機関(病院、診療所等)で同じ傷病の同じ治療を同時に並行して通院すると、整骨院・接骨院の費用には保険が適用されません。
(整骨院・接骨院に通院していて検査のために病院に行くことはできます。)
- 同じ傷病の治療に同時に2ヶ所以上の整骨院・接骨院に通院している人も保険が適用されない場合があります。
- 健康保険は治療を目的としたものであります。施術が長期にわたる場合は、内科的要因も考えられますので、医師の診察をお勧めいたします。

施術内容を確認させていただきます。

当市では、医療費の適正化のために柔道整復師(整骨院や接骨院)での受診に伴う施術内容等の確認を実施しています。この確認は、当市が点検機関(ガリバー・インターナショナル(株)保険管理センター)に委託して実施しています。点検機関から皆様に、確認のための文書が送付されますので、回答期限までにご回答いただきますようご協力をお願いいたします。



ご自身で記入できるように必ず領収証を受け取り、施術内容を記録しておきましょう。

柔道整復師に関する不明な点は、右記までお問い合わせください。 国民健康保険課 給付係 989-5347

平成31年度 市民税・県民税 国民健康保険税 の申告について



【注意！】今回、旧正月の地域行事のため、平安座自治会での申告受付はありません。島しょ地域にお住まいの方には、大変ご不便をおかけ致しますが、与那城地区公民館での申告をお願いします。

平成31年度 申告受付日程および会場				
【受付時間】				
午前 9:00~11:30 午後 1:30~4:00				
◎極端な混雑を避けるため地域ごとに指定日を設けています。指定された日に申告できない方は、都合の良い日を選び期限内での申告をお願いします。				
日付	対象地域		会場	
	午前	午後		
2/4(月)	津堅地域 ※受付時間 午前10:00~午後2:00		津堅公民館	
2/5(火) ・6(水)	島しょ地域・与那城地区全域		与那城地区公民館	
2/7(木)	南風原・内間	平安名	勝連シビックセンターホール	
2/8(金)	平敷屋	勝連地区全域		
2/13(水)	曙・松島	石川前原・東恩納・美原	石川保健相談センター	
2/14(木)	港・伊波・宮前	旭・東山・山城		
2/15(金)	城北・中央・南栄・嘉手苅	石川地区全域		
2/18(月)	川崎・平良川	江洲・塩屋	うるま市役所 庁舎東棟 3階大講堂	
2/19(火)	西原・宇堅・天願	具志川		
2/20(水)	上江洲・新赤道・高江洲	赤道		
2/21(木) ・22(金)	石川・勝連・与那城地区全域			
2/25(月)	米原・兼箇段・前原	喜仲・みどり町1・2丁目		
2/26(火)	上平良川・みどり町3・4丁目	田場		
2/27(水) ~3/1(金)	具志川地区全域			
3/3(日)	指定対象地域で申告できない方 ※休日受付 午前 9:00~11:30			健康福祉センター 「うるみん」 3階ホール
3/4(月)	赤野・栄野比・豊原	安慶名・志林川		
3/5(火)	昆布・大田・川田	宮里・みどり町5・6丁目		
3/6(水) ~8(金)	指定対象地域で申告できない方 ※3/8(金)は夜間受付もあります。 午後 6:00~8:00		休日受付 3/3(日)午前9:00~11:30 夜間受付 3/8(金)午後6:00~8:00	
3/11(月)	具志川地区全域		平日での申告・通常営業 時間内での申告が困難な 方はご利用ください。	
3/12(火)	石川・勝連・与那城地区全域			
3/13(水) ~15(金)	指定対象地域で申告できない方			
※上記以外の日程・場所での申告受付はできません。 ※うるま市役所東棟 1階の市民税課窓口では申告受付はありません。 ※各会場とも駐車場の台数に限りがあります。乗り合い又は公共交通機関をご利用ください。 ※最終日に近くなると大変混雑します。申告はお早めにお済ませ下さい。(上記日程・会場であれば、指定された対象地域以外の方も申告受付可能です。) 《申告受付停止期間のお知らせ》 3月16日(土)~6月7日(金) 申告期限内に申告された方々の新年度課税準備のため、上記期間は申告受付を停止します。新年度での申告受付の再開は、うるま市役所東棟 1階市民税課窓口にて6月10日(月)からとなります。 【受付時間】9:00~16:00(12:00~13:00を除く)				

市民税・県民税の申告

この申告は、市・県民税や国民健康保険税及び各種行政サービスに必要な所得要件等の確認や各種税証明書の交付にも必要なものです。**申告がなされていない場合、各方面での申請手続きに支障をきたします**ので、期限内に必ず申告をしてください。

郵送による申告の受付

前年中の収入が、**無かった方又は給与のみの方**で、源泉徴収票や給与明細書、控除に必要な証明書などがそろっている方は、申告書に必要な事項を記載し、書類を同封して切手を貼って郵送してもかまいません。ただし、記載内容や書類に不備のある場合はお呼び出しすることがあります。電話連絡先は必ず記入してください。また、障害者控除を受ける方は、手帳の写しを同封してください。

※3月15日(金)まで消印有効。

給与支払報告書の提出

所得税の源泉徴収義務がある事業主(給与支払者)は、法人・個人を問わず前年中に支払った給与について、支払額の多少にかかわらず、アルバイト・パート等を含む全ての従業員の給与支払報告書を作成し、従業員の平成31年1月1日現在における住所地の市町村に提出することが法令により義務付けられています。従業員の住民税算定に必要な書類となるため、誤りの無いよう記入し、期限内に提出をお願いします。

【提出期限】1月31日(木)

税務署での確定申告

国税(※)が生じる方は税務署での手続きが必要です。税務署からは、今回から**確定申告書の代わりに「確定申告のお知らせ」**のハガキが届きます。届いた方は最寄りの税務署にて確定申告を行ってください。

(※) 所得税・消費税・贈与税・相続税等

【場所】沖縄商工会議所ホール

【期間】2月18日~3月15日(土・日・祝日を除く)

【受付時間】8:30~16:00(相談開始は9時)

※会場の混み具合によって受付終了時間が早まる場合があります。

【お問合せ】沖縄税務署 ☎938-0031



申告についての詳しい内容は、1月下旬に送付予定の「申告書のしおり」または「うるま市ホームページ」にてご確認ください。【問】市民税課 ☎973-5382

うるま市ではたらこプロジェクト!

立地企業の「魅力&求人・見学情報」を発信!



うるま市就職フェア

就職・見学説明会

参加企業15社

複数の企業と
一度に出会える!



開催日

1/30

水

未経験から応募できる社員系求人&職場見学OK企業が集結!!

対象

すべての求職者

(一般求職者及び新卒学生など)

うるま市役所 大講堂(新庁舎東棟3F)

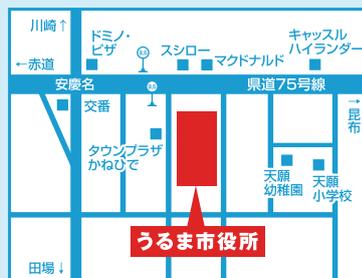
うるま市みどり町1丁目1番1号

13:30~16:00(受付/13:00~)

参加費無料 年齢不問 入退場自由 服装自由

*駐車場に限りがありますので、できる限り公共交通機関をご利用ください。

*「うるま市就職フェア」への参加は、失業認定における1回の就職活動の実績になります。(1社以上のブース訪問が必要です)



●就職支援コンテンツ充実!!
準備から面接までサポートします!



参加者
サポートコーナー

キャリアカウンセラーによる
個別就職相談コーナーを
会場内に常設!!



活用説明会

フェアの効果的な活用方法や
職場見学のメリット
などをご案内!!



履歴書用の
写真撮影

希望者全員!
プロカメラマンが
会場で写真撮影

うるま市ではたらこ事務局(株式会社求人おきなわ) TEL.098-862-3200 FAX.098-864-5552

沖縄県那覇市天久1044-2 平日9:00~18:00(土・日・祝日、年末年始休み) 事業専用HPもチェック!! <https://joburuma.com> うるま市ではたらこ

沖縄県うるま市経済部産業政策課(沖縄振興特別推進交付金活用事業)



スマホはこちらから!!

2019年度採用

うるま市職員募集

(民間企業等職務経験者対象)

愛しています うるま！ そんな君を待っている！



【問】職員課 973-5251

●面接試験

平成31年2月10日(日)

●申込受付期間

平成31年1月8日(火)~1月18日(金)

●募集職種

土木職・建築職

●試験方法

- ・第1次試験(書類、資格審査)
- ・第2次試験(面接試験)

●受験資格

- ・昭和58年4月2日以後出生した者
- ・各職種に関わる実務経験が通算して5年以上(複数企業可)である者
- ・下記の職種に関わる資格と同等以上の資格を有する者

【土木職】

- ・2級土木施工管理技士
- ・技術士補、RCCM等

【建築職】

- ・2級建築士
- ・2級建築施工管理技士

詳しくは市ホームページよりご確認ください。



うるま市 ラジオ広報番組 放送中です!!



平成30年7月より、ゆいまーるラジオ FM うるま (周波数 86.8MHz) 『FMうるま情報局』の番組内に「ラジオ広報うるま市役所だより」がスタートしました。番組では市からのお知らせや各種イベントに関する情報、地域の話などを皆さまにお届け致します。お昼休みのひと時、少し耳を傾けてみませんか？

番組情報

番組名：うるま市役所だより

放送時間：毎週月曜日～木曜日（祝日含む） 正午～午後12時10分

放送内容 (1) 市からのお知らせや各種イベントの情報、地域の話について
 (2) 市が実施している事業に関する取組状況について

FMうるまはスマホ専用アプリで聞くことができます！
 下記のQRコードからダウンロード！



FM URUMA 86.8 MHz

ゆいまーるラジオ

86.8MHz

株式会社 FMうるま

スタッフブログ: <http://fmuruma.com>

平成31年の新春交歓会(1月11日)と成人式(1月13日)は、石川体育館での開催となります！

【問】問合せ

1月は
市県民税第4期分
の納期です

お届けした納税通知書にて、納期限までに納付くださいますようお願いいたします。

【納期限】
1月31日(木)

【問】納税課 ☎973-1099



【桜花見頃】
2月上旬～下旬

【開花期間】
元日前後～春分の
日前後およそ80日

おおよそ1.5kmの桜並木を觀賞して春の訪れを感じませんか？
多くの方のご来場をお待ちしています。

【日時】 2月15日(金)～17日(日)
午前9時～午後4時

【場所】 ヌーリ川辺(田場橋～港原橋間)

【満開】 2月中旬(例年)

約600本の桜並木
ヌーリ川桜めぐり開催！

うるま市ヌーリ川桜まつり実行委員会
☎070-5818-8055

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

【集団健診日程】

日程	場所	対象行政区
1月17日 木	健康福祉センターうるみん	ナイト健診
1月22日 火	健康福祉センターうるみん	市内全域
1月23日 水	健康福祉センターうるみん	
1月26日 土	健康福祉センターうるみん 午後受付あり	
2月2日 土	石川保健相談センター	
2月3日 日	与那城地区公民館	

【受付時間】 午前8時30分～11時まで
【受付方法】 当日受付
※1月26日のみ午後受付あり：午後1時～2時まで
※午後は胃のバリウム検査は実施していません。

【ナイト健診】

【受付時間】 午後5時30分～7時30分まで
【受付方法】 当日受付
※胃のバリウム検査は実施していません。



【婦人がん検診日程】

日程	場所	対象行政区
2月4日 月	健康福祉センターうるみん	市内全域
2月19日 火	健康福祉センターうるみん	

【受付時間】 午後1時30分～2時30分まで
【受付方法】 マンモグラフィー検査は、予約が必要です。
※対象行政区外に居住している方も受診可能です。

【対象】
①40歳以上の国保加入者
②後期高齢者医療保険加入者
③市内在在の19歳～39歳の方
※生活保護世帯は19歳以上

【持参するもの】
①40歳以上の国保加入者
・被保険者証(特定健診受診券一体型)
・がん検診はがき
②後期高齢者医療保険加入者
・被保険者証
・長寿健診受診券
・がん検診はがき
③市内在在の19歳～39歳の方
(19歳以上の生活保護世帯含む)
・生活習慣病予防健診
・がん検診はがき

【問】 保健事業係 ☎973-4960

【対象者】
子宮頸がん…21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。紛失した方は健康支援課までお問合せください。
※今年度より、集団検診でマンモグラフィー検査を受診される方は、予約が必要になります。左記の番号にお問い合わせください。

【問】 保健事業係 ☎973-4960

健康支援課 ☎973-4960

①1・2月の集団健診のご案内

ご都合のいい日程を選んで、是非とも受診してください。

②2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。是非この機会にご家族やご友人を誘って検診を受けましょう。

平成30年度 第7回
みんなの健康ささえ隊
市民健康講座



【講師】徳田毅氏

【日時】 1月30日(水)
午後7時～8時40分(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

【講師】 徳田 毅氏(とくだ心療内科) **【参加料】** 無料

【申込方法】 電話または健康支援課窓口にて申込み

【申込先/問】 健康支援課 ☎973-3209

まだストレスに悩まされているの？
～こころの健康づくりについて～

現代人の多くが悩まされているストレス。ストレスとうまくつきあえないと、こころと身体のバランスがくずれ、病気にかかりやすくなります。ストレスの対処法を専門医から学び、こころと身体の元気を保ちましょう！

【問】問合せ

日	時間	内容	講師
1月7日(月)	午前10時	「ヨガ」 初心者のためのリラックスヨガ	山内
1月21日(月)	午後1時	「骨盤調整エクササイズ」 体の歪みを調整する運動	津波古
1月30日(水)	午後1時	「楽ちん簡単ヨガエクササイズ」 家でもできるストレッチ、筋トレ、有酸素運動	与那城
2月4日(月)	午後1時	「ズンバ」 音楽のリズムによって体を動かし脂肪燃焼!	ヘンゲン
2月18日(月)	午後1時	「骨盤調整エクササイズ」	津波古
3月25日(月)	午後1時	「骨盤調整エクササイズ」	津波古

【募集人数】50人
 【場所】うるま市 【参加費】無料
 【申込方法】窓口またはお電話
 【問】健康支援課 ☎973-4960



③健康Life JOYBEAT教室

映像を見ながら、音楽に合わせて有酸素運動を行うプログラムです。運動が初めての方、苦手な方でも大丈夫。簡単な体操から筋力アップまで！健康的な体づくり始めませんか？

【日時】1月10日～2月28日

(毎週木曜日) 午前10時～11時30分

【場所】健康福祉センターうるま3階

【対象】うるま市在住の方

【申込方法】お電話にてお申込みください。

【申込先・問】健康支援課 保健事業係

☎973-14960

④うるまみんなのための教室

人気の講師による楽しいエクササイズ！まずは一緒に動いてみましょう。うるま市民なら何度でも参加できます。

介護長寿課 ☎973-3208

高齢者の「障害者控除対象者認定書」及び「おむつ代の医療費控除の証明書」の発行について

障害者控除対象者認定書について

介護保険の要介護認定を受けている方のうち、身体障害者又は知的障害者に準ずる者として障害者控除対象者に認定された場合に障害者控除対象者認定書を発行します。

所得税や市・県民税の申告をするときに、この認定書を添付すると、本人又はその扶養者が障害者控除又は特別障害者控除を受けることができます。

【対象者】

65歳以上の要介護認定者で身体障害者、知的障害者に準ずる方、又はその人を扶養している方。

※「すでに身体障害者手帳等で控除を受けている方」は、該当しません。

【控除の区分】

①障害者控除（要介護認定結果において、障害高齢者自立度がA又は認知症高齢者自立度がII）。

②特別障害者控除（要介護認定結果において、障害高齢者自立度がB、C又は認知症高齢者自立度がIII、IV、M）。

おむつ代の医療費控除の証明書について

介護保険の要介護認定を受けている方で、所得税や市・県民税の申告でおむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降の方は、「おむつ使用証明書」に代えて、市が発行する「証明書」を使用することができます。

【対象者】

次の条件をすべて満たす場合に「証明書」を発行します。

①おむつ代の税申告をするのが2年目以降の方

※1年目は医師が発行する「おむつ使用証明書」が必要です。

②要介護認定時に主治医から提出していただいた意見書で、寝たきり状態（寝たきり度B1～C2）にあり、尿失禁の発生可能性があることを確認できる方。

【申請手続き】

介護長寿課窓口にて、申請書（※申請者印、対象者印必要）に必要事項を記入のうえ、介護保険被保険者証を添えて申請してください。

【問】介護長寿課 介護認定係

☎973-3208

マイナンバーカードの
休日交付日

《1月》

12日(土)、13日(日)
26日(土)、27日(日)

※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】市民課 ☎989-5410

年末年始における
自動交付機および
コンビニ証明書交付サービス
一時停止のお知らせについて

【期間】

平成30年12月29日(土)～
平成31年1月3日(木)(終日)

【問】市民課 ☎973-3206

平成30年度 沖縄県・市町村動産合同公売について

【日時】1月29日(火)午後12時30分 【場所】健康福祉センターうるま3階ホール

市では、税負担の公平性を確保する為に、滞納者に対し動産や不動産をはじめ、預金、給与、地料などの債権や自動車等の差押えを行っています。つきましては、動産の公売を実施いたします。

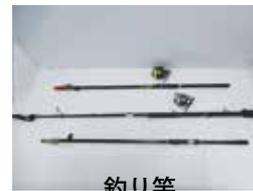
今回は、沖縄県及び他市町村との合同公売となります。

※公売の手続きや公売財産の状況など詳細は、うるま市ホームページをご確認ください。

※公売は、事前に中止となる場合があります。



クーラーボックス



釣り竿

※公売財産の下見会は、1月中旬を予定しています。

【問】納税課 ☎973-1099 国民健康保険課 ☎989-5372

【問】問合せ

(1) 学級担任 (4歳児又は5歳児担当)	
【勤務時間】	午前8時～午後4時30分
【仕事内容】	学級の担任として、園児の保育にかかる全般
【募集人数】	10人程度
【必要資格】	幼稚園教諭
【賃金】	日給：10,000円

(2) 障がい児加配担当 (午前又は午後)	
【勤務時間】	①午前8時～午後2時45分 ②午後1時～午後7時
【仕事内容】	障がいを抱えた園児の担当
【募集人数】	30人程度
【必要資格】	幼稚園教諭若しくは保育士資格、又は教員免許、看護又は介護資格等
【賃金】	●幼稚園教諭・保育士資格・教員免許・看護師免許 時給：1,212円 ●介護資格 時給：1,083円

(3) 預かり保育担任	
【勤務時間】	午前10時30分～午後7時
【仕事内容】	午後の預かり保育担当
【募集人数】	20人程度
【必要資格】	幼稚園教諭、保育士資格、小学校教諭、養護教諭免許のいずれか所持
【賃金】	日給：9,400円

(4) 補助員	
【勤務時間】	午前10時30分～午後7時
【仕事内容】	午後の預かり保育担当を補佐し、園児の保安に従事
【募集人数】	15人程度
【賃金】	日給：6,400円

〔任用期間〕 4月1日～9月30日
 〔勤務日〕 月～金 (土日・祝日は休み)
 〔勤務地〕 市内15幼稚園
 〔保険〕 健康保険、厚生年金、雇用保険、労働災害保険に加入
 〔休暇〕 年休有、病休有
 〔申込方法〕 学務課へ履歴書を提出。

学務課 ☎92312159
 うるま市立幼稚園臨時教諭募集

特別支援教育就学奨励費・就学援助制度のご案内 学務課 ☎923-2159

市では、経済的な理由により就学が困難と認められるご家庭や、市立小中学校の特別支援学級に在籍する児童生徒、または市の就学支援委員会において判定され普通学級に在籍する児童生徒の保護者に対し、学用品費等の就学上必要な経費の一部を援助する制度があります。平成31年度の申請については下記のとおりです。

※重複しての受給はできません。

制度名	特別支援教育就学奨励費	就学援助制度
内容	市立小中学校の特別支援学級に在籍する児童生徒、または市の就学支援委員会において判定され普通学級に在籍する児童生徒の保護者に対し、学用品費の一部を援助する制度です。	経済的理由によって就学が困難と認められる公立小中学校へ通う児童生徒の保護者に対し、学用品費等の一部を援助する制度です。
対象	①市立小中学校の特別支援学級へ在籍する児童生徒の保護者。 ②市の就学支援委員会において判定され、普通学級に在籍する児童生徒の保護者。	①市内に住所を有し、公立の小中学校に在学している児童生徒の保護者。 ②区域外就学でうるま市立小中学校に在学する児童生徒の保護者。
給付内容	①学用品・通学用品費 ②新入学児童生徒学用品費 (または、新入学用品準備金) ③修学旅行費 ④学校給食費 ⑤校外活動費 ⑥医療費 (※⑥は就学援助のみ対象) ※特別支援教育就学奨励費については、実費支給のため①～⑤の 購入費用が確認できる領収書等の提出が必要 となります。申請を予定されるご家庭は保管をお願いします。(上限あり)	
申込方法	在学する市立小中学校事務室より申請書類を受け取り、同事務室まで提出してください。	
申込書配布及び提出先	市立小中学校事務室	市立小中学校事務室 (区域外、県立中学校は学務課)
申込書配布申込期間	2019年6月以降。	1月8日(火)～31日(木)。 ※平成31年度入学の新小学1年生及び新中学1年生と県立中学校生徒は4月10日(水)～30日(火)。
提出書類	各学校または学務課までお問い合わせいただくか、市ホームページをご確認ください。	



ゆらてく祭り 第14回うるま市生涯学習フェスティバル

見て、学んで、体験して、そしておいしいものを食べに来ませんか？

【日時】 2月2日(土)～3日(日) 午前9時～午後5時

【場所】 生涯学習・文化振興センターゆらてく、うるま市民芸術劇場

【内容】 軽食バザー、伊波メンサー織り体験、ダブルダッチ、フェイスペイント体験、茶道体験、読み聞かせ、各種サークル舞台・展示発表、小中学校童話・お話・意見発表会、家庭地域学力向上実践報告会など

※日時により催し物内容に変更があります。

【問】 生涯学習スポーツ振興課 ☎989-3110



【問】問合せ

「Let's クッキング♪
かんたん♡おいしい♡マタニティごはん

「妊娠中ってどんなものを食べたらいいの？」妊娠期は胎盤を通じて赤ちゃんへ栄養をあげている、とても大切な時期です！お母さんの健康と赤ちゃんの成長のために・・・かんたんで、しかもおいしい♪ごはんを一緒に作ってみませんか？

【日時】2月16日(土) 午前10時～午後1時頃(受付：午前9時30分)

【場所】健康福祉センターうるま3階 視聴覚室・調理室

【対象】うるま市に住所があり現在妊娠されている方(パパの参加も大歓迎)申し込み時にお伝えください)

【定員】先着10人

【申込期限】

1月24日(木)～2月13日(水) 午後5時まで

【申込方法】お電話もしくはご自身健康課窓口にて

【申込先・問】ご自身健康課

☎98910220

農業委員会 ☎92317608

平成30年度農地利用意向調査の実施について

農地の有効利用の促進につながることを目的に、遊休状態と思われる農地所有の皆さまに対して、平成30年12月中旬に、「農地利用意向調査」を郵送しております。

また、平成31年1月中旬から2月末にかけて、調査未回答の農地所有者の中からピックアップして、農業委員・

農地利用最適化推進委員が個別訪問を行います。委員訪問の際は、調査へのご協力をお願いいたします。

【問】農業委員会事務局

☎92317608

青少年センター ☎92317102

青少年相談員募集

青少年センターの教育相談等に関する業務をするため、青少年相談員を募集します。

【任用期間】

2019年4月1日～2020年3月31日

【勤務場所】

市内中学校又は青少年センター

【勤務時間】

午前9時～午後4時(週3日、1日6時間勤務)

【募集人員】若干名

【月額報酬】8万円

【申込期間】1月15日(火)～2月1日(金)

【申込方法】

履歴書を青少年センターへ提出

【問・申込先】

青少年センター ☎92317102

農政課 ☎92317607

沖縄の畜産を守るために

国内において、26年ぶりに「豚コレラ」が発生しました。海外旅行者から肉製品が持ち込まれるケースもあり、ウイルスが検出されたことも確認されています。

※豚コレラは人へは感染しません。また、市場に流通している豚肉は、検査に合格した豚肉です。

●海外旅行者の方へ

お土産のハムやソーセージなどの非加熱加工品や渡航先で使用したゴルフシューズ等の履物について土や泥から家畜伝染病のウイルスが持ち込まれる場合もあります。万が一にもお土産品が豚の口に入らないよう、また靴底消毒の徹底をお願いします。

【問】農政課 ☎92317607

障がい福祉課 ☎97315452

講演会のお知らせ

～アルコール依存症について～

アルコール依存症からの回復を支援する団体から講師をお招きし、「どうすればアルコール依存症から回復できるのか」など、予防も含めそのヒントを当事者と支援者、両方の目線でお伝えして頂きます。また、アルコール依存症から回復された当事者お2人にも体験談を語って頂きます。

【日時】1月18日(金)

午後1時30分～4時

【場所】健康福祉センターうるま3階ホール

【対象】市民および関心のある方(手話通訳・要約筆記あり)



【講師】
位田 忠臣氏
(ワンネスグループ九州・沖縄地区代表)

【定員】120人程度 【参加費】無料

【申込先】申込み不要(当日会場へお越しください) 筆記用具をお持ち下さい

【問】障がい福祉課 障がい相談係

☎97315452

資格取得に係る費用を「全額」または「半額」給付します！

市では、若年者の雇用促進のため、「若者就業支援プログラム」(若者の資格取得に係る費用給付)の対象者を募集しています。

【募集期間】1月4日(金)から

【受講期間】4月13日(土)～9月14日(土)

【養成機関】一般社団法人 沖縄産業開発青年協会

【対象者】(1)日本国籍を有し、本市に住所を有する者
(2)15歳から30歳未満の者。ただし、中学校を卒業または卒業見込みの者。
(3)「若者就業支援プログラム」と同様の給付金等を受給していない者。

【給付額】(1)入隊費 190,000円 (2)訓練費 201,100円 (3)その他費用 258,900円
※宿泊費、隊服、レクレーション費、大型特殊免許教習費等
世帯収入により対象者、給付額が異なります。

【取得可能資格】

- ①車両系建設機械運転技能講習修了証
- ②ガス溶接特別教育講習修了証
- ③アーク溶接特別教育講習修了証
- ④玉掛技能講習修了証
- ⑤小型移動式クレーン運転技能講習修了証
- ⑥フォークリフト運転技能講習修了証
- ⑦ローラー特別教育講習修了証
- ⑧車両系建設機械運転技能講習(解体用)修了証
- ⑨伐木特別教育修了証
- ⑩刈払機特別教育修了証
- ⑪大型特殊自動車免許証(受験資格:18歳以上)



【問】商工労政課 ☎923-7634

【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: 1月10日(木) 午後2時~午後4時
と ころ: 石川庁舎1階 市民相談室
と き: 1月17日(木)、24日(木) 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**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

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: 1月22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: 1月22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(正午~午後1時除く)
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(正午~午後1時除く)
と ころ: 本庁舎東棟2階 児童家庭課

⑥青少年相談 【問】 青少年センター ☎ 923-7102

非行や不登校など、青少年やご家族が抱えている悩みに関する相談を行います。また、18歳未満への学習や就労へのお手伝いをします。
と き: 【平日】 午前9時~午後4時 (正午~午後1時を除く)
と ころ: 本庁舎西棟3階 青少年センター

生涯学習文化振興センター
 ☎923-11571

県立石川青少年の家
 ☎964-13263

【申込先】 県立石川青少年の家
 ☎964-13263
 FAX 964-15663
 担当:石原

【受付期間】 1月4日(金)~31日(木)
 【受付時間】 午前8時30分~午後5時15分
 (正午~午後1時の間は除く)
 【受付場所】 資産税課(本庁舎東棟1階)

新春芸術祭を、今年度は与勝地域で開催します。ゲストとして津堅島の唐踊りを踊っていただきます。多くの方のご来場お待ちしております。
【日時】 2月10日(日) 午後2時開演
【場所】 きむたかホール
【入場料】 1000円
【問】 うるま市文化協会 ☎974-10333

「シニアふれあいグラウンドゴルフ大会 参加者募集」
 グラウンドゴルフをとおして自然の素晴らしさを実感するとともに仲間との絆を深めませんか。
【日時】 1月20日(日) 午前9時~正午
【場所】 県立石川青少年の家
【対象】 シニア(60歳以上定員60人) (6人×10チーム程度)
【参加料】 1人100円
【申込期間】 1月8日(火)~16日(水)
【申込方法】 6人1チームで電話にて申込み

1月1日現在で、会社や個人で事業のために所有している償却資産(構築物、機械、大型特殊自動車、器具、備品など)を市内に所有している方は申告が必要ですが。
 1月1日現在で、会社や個人で事業のために所有している償却資産(構築物、機械、大型特殊自動車、器具、備品など)を市内に所有している方は申告が必要ですが。
【申告はお済みですか?】
 法人・個人事業主の皆さまへ

資産税課 ☎973-5394
 12月中旬に送付しますが、ホームページからのダウンロードも可能です。
 ※申告用紙については12月中旬に送付しますが、ホームページからのダウンロードも可能です。
 ※最終日は大変な混雑が予想されますので、早めの申告をお願いします。
【問】 資産税課 ☎973-5394

消費生活トラブルのご相談は… 188

188は、全国共通の電話番号「消費者ホットライン」です。

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) 夜間休日時はのぞく 平日9:00~16:00 (直通電話) 098-973-5692

TEL. 188

【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

◆名護 千代子 様(字昆布)より 20万円の寄付

うるま市社会福祉協議会へ

◆永玉榮 政徳 様(与那城屋慶名) より 10万円の寄付

◆屋慶名カラオケ大会実行委員会 様(与那城屋慶名)より 21,871円の寄付

2019・2020年度 うるま市入札参加資格審査申請受付について

【対象】①建設工事 ②測量及び建設コンサルタント等

③物品・製造 ④警備・清掃等

※うるま市が発注する①～④の入札へ参加を希望する業者

【受付期間】平成30年12月4日(火)～平成31年1月31日(木)

※土日、祝日及び12月28日(金)～1月3日(木)の期間は除く

【受付方法】申請書類を郵送、又は検査課窓口へ提出

【受付場所】本庁舎西棟2階 検査課窓口



【問】 検査課 ☎923-7605

消防設備士試験



【試験日】平成31年3月3日(日)

【試験会場】沖縄国際大学

【試験の種類】甲種(特類、第1～5類)・乙種(第1～7類)

【受付期間】1月24日(木)～1月31日(木)

【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。
ホームページ <http://www.shoubo-shiken.or.jp>

【問】(一財)消防試験研究センター沖縄県支部 ☎941-5201

うるま市の人口

平成30年12月1日現在		前月比
人口	123,905人	+67
男	62,246人	+48
女	61,659人	+19
世帯数	52,255世帯	+79

消防活動状況

平成30年11月 ()は平成30年1月からの累計	
救急出動件数	527件 (6,283件)
搬送人員	469人 (5,698人)
火災件数	6件 (41件)

防災
一口メモ

大地震!

そのときあなたは・・・

～日ごろから対策をしていますか～

突然、地震が発生したとき、身を守るための適切な行動がとれますか?

いざというときのために、日ごろから地震のときの心得を確認しておくことが大切です。

〈大地震のときの心得〉

○テーブルや机の下に身をかくし、
あわてて外へ飛び出さな

家の中にいるときに大きな揺れを感じたら、まず丈夫な机の下に隠れて身の安全を確保し、あわてて外へ飛び出さない。火の始末は揺れが収まってから。

○テレビやラジオをつけて地震の情報を

地震が起きたら、テレビやラジオ、スマートフォンなどで、気象台などが発表する津波警報・津波注意報や地震・津波に関する情報を確認する。

○海岸でグラツときたら高台へ

海岸にいるときに大きな揺れや長い時間ゆっくりとした揺れを感じたら、津波の恐れがあるので、直ちに高台へ避難する。

○気をつけよう、山崩れと崖崩れ

切り立った崖のそばや地盤の軟弱な傾斜地などで大きな揺れを感じたら、山崩れ、崖崩れの恐れがあるので注意する。

○避難は徒歩で、荷物は最小限に

車での避難は、渋滞に見舞われて防災活動や避難の妨げとなる恐れがあるので、持ち物は最小限にし、ブロック塀等の倒壊に注意しながら徒歩で避難する。

○正しい情報に従って行動を

災害時には未確認の情報がデマとなり混乱を招く場合があるので、正しい情報を入手して行動するようにする。

第19回 あやはし海中ロードレース



美ら海 in うるま 2019



心のかげ橋 夢のかげ橋 世界へのかげ橋

2019年4月7日(日)

Start 午前 9:00

場所：うるま市海中道路

申込期間

1/15(火)~2/24(日)

参加者募集!!

◆ 岩手県盛岡市 2019

第29回 啄木の里ふれあいマラソン大会に派遣
ハーフマラソンの部 うるま市民トップ選手男女各1名を派遣します。

9月
第1日曜日
開催予定

出走者の中から抽選で往復航空券をプレゼント



JTA

往復航空券プレゼント

ハーフ4名様 10Km2名様 3.8Km3名様

種目

ハーフ (21.0975km) 3,500人
トリムマラソン (10km) 2,000人
トリムマラソン (3.8km) 3,000人

※申込み期間中でも定員に達し次第、種目ごとに
締切りとなりますのでご注意ください。

ゲストスターター HY

HYと一緒に走ろう!!

県内の車いすレーサーが駆け抜ける
トリムマラソン 3.8km 終了後、競技用車イスによるレースを実施予定



主催 あやはし海中ロードレース大会実行委員会・うるま市

共催 琉球新報社・ラジオ沖縄・うるま市観光物産協会

特別協賛

有限会社ワコー貿易・沖縄石油基地株式会社
うるま市建設業者会・オリオンビール株式会社
株式会社あやはし・うるま市管工事組合
うるま市電業会・日本トランスオーシャン航空株式会社
沖縄コカ・コーラボトリング株式会社

一般協賛

うるま市建築設計事務所会
うるま市土木測量設計業者会
有限会社出雲会館沖縄



ちゅらさん運動

後援

うるま市議会・うるま市教育委員会・うるま市商工会
うるま市体育協会・うるま市社会福祉協議会
うるま市自治会長連絡協議会・うるま市文化協会
うるま市老人クラブ連合会・うるま市女性連合会
うるま市青年連合会・うるま市PTA連合会
うるま市校長会・与那城町漁業協同組合
沖縄県農業協同組合うるま市各支店・沖縄出光(株)
沖縄ターミナル(株)・うるま市青少年健全育成協議会

問い合わせ あやはし海中ロードレース大会事務局 TEL. 098-978-9404

インターネット・全国ファミリーマート(Famiポート)で申込みできます。詳しくは大会事務局又は大会HPをご覧ください