

平成31年
(2019年)

No.168

3月

うま

フェスペイントで
にっこり笑顔

第14回生涯学習フェスティバル
ゆらてく祭り

2019年2月2日,3日

- ・まちの話題 P2
- ・【うるみん新聞】うるま市民の心と身体
健康を保つお手伝い・うるみんニュース P3~6
- ・平成31年4月から保険証の色が変わります! P7
- ・ゆらてく通信 P8
- ・としょかんだより P9
- ・年金だより/平成31年度うるま市育英会貸費生募集! .. P10
- ・市の情報をスマートフォンでGET! P11
- ・平成31年4月から連絡バスの運行時刻が変わります! P12~13

- ・保健だより P14
- ・国民健康保険(40歳以上)・
後期高齢者医療に加入されている方へ P15
- ・保育幼稚園課からのお知らせ P16
- ・引っ越しの際は住所の異動手続きを忘れずに!
こども医療費助成についてお知らせ P17
- ・うるま市消防団員募集/民生委員・児童委員募集 P18
- ・くらしの情報 P19~23
- ・うるま市ジュニアオーケストラ 定期演奏会 P24



1/17

日頃の感謝の気持ちを込めて 「ありがとうの手紙」 作文コンクール表彰式

『第13回「ありがとうの手紙」作文コンクール』(うるま市青少年健全育成協議会主催)の表彰式が生涯学習・文化振興センターゆらてくで行われました。

同コンクールは、家族や友人、自然動物等に対する日頃からの感謝の気持ちをつづった作文コンクールとなっており、今回は、市内小中学校などから282点の応募があり、入賞した58人の児童生徒に賞状が贈られました。



報告に訪れた山城さん(左)



受賞作品

洋菓子のタルトの日本一を決定する「第7回スイーツコンテストTarte・1グランプリ」において、見事、準グランプリを受賞した山城さん(ルネッサンスリゾートホテル勤務・字栄野比在)が報告のため、市役所を訪れました。

受賞した作品は、パッションフルーツをカットした断面をイメージして仕上げた南国の雰囲気たっぷりのタルトです。

山城さんは、「作品完成まで3カ月間かったです。ぜひ、皆さんに食べに来てほしい」と述べました。

1/15

スイーツコンテスト Tarte・1グランプリ 準グランプリ受賞 山城新和さん



貨物船から輸送トラックへと積み荷が運ばれる様子(東ふ頭)

1/29

沖縄の新たな物流モデルの構築へ「第一步」 外航貨物船の定期寄港に向けた初の実証実験

中城湾港新港地区(東ふ頭)の国際物流の拠点化を目指し、外航貨物船の寄港、荷おろしから通関、荷主への配送までを同地区内で一貫して行う実証実験が行われました。

県内の物流拠点は那覇に集中しており、うるま市に立地する企業の多くは那覇港や那覇空港を利用しているのが現状です。同地区に貨物船が寄港すれば、輸送時間の短縮など物流コストの削減が図られ、物流の効率化と立地環境の向上に繋がります。

市ではこの実証実験を通じて事業効果や課題を洗い出し、今後の企業支援策や振興施策の検討に向け、取り組みんでいきます。



岩崎さん(右)・宗次郎さん(左)と共演した合唱団の皆さん

1/18

岩崎宏美さん・宗次郎さんと 市内4合唱団総勢69人共演

『宝くじ まちの音楽会 岩崎宏美with 宗次郎』が市民芸術劇場にて開催されました。

同コンサートでは、歌手の岩崎宏美さんとオカリナ奏者の宗次郎さん、市内で活動する4つの合唱団(混声合唱団クリスタルコールうるま「コールグリーンハーモニー」「コールシクラメン」「うるま少年少女合唱団」)による共演などもあり、会場を埋め尽くした多くの観客は、その歌声とオカリナの音色に魅了されていました。



新築した志林川区自治会公民館

宝くじの助成金で整備した志林川区自治会公民館完成。老朽化により、地域の方々から建て替えが切望されていました志林川区自治会公民館が1月に完成しました。(一財)自治総合センターの社会貢献広報事業として宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業を活用し志林川区自治会公民館は建設されました。舞台やホール、調理実習室、備品倉庫等を備えており、地域の交流拠点として、今後の地域活動に大いに活用されることが期待されます。

うるみん新聞

Vol.
01

うるま市民の心と身体を健康を保つお手伝い・うるみんニュース



うるみん1階に本格的な フィットネスセンターがオープン!!

うるま市民の健康増進を目的に、2018年11月、うるま市健康福祉センター「うるみん1階」に新しい運動施設がオープンしました。今回は、フィットネスセンター開設の立役者であるうるま市民部の当間重俊部長と、美里直樹課長に、うるま市民健康増進への思いを伺いました。

うるま市だけでも毎年、千から千百人の方が亡くなっており、その死因の多くが生活習慣病によるものです。そのなかでも65歳未満はなんと2百人前後と、働き世代の死亡率は5人に1人という割合。働き盛りの病は、家族の経済状況にも大きな影響を及ぼします。医療費の負担は、生活の困窮や、子どもの貧困にもつながり負の連鎖を生み出します。そこで市民部が取り組んだことのひとつが、市民の生活習慣を見直すサポート体制を整えること。規則正しい生活リズムを推進することはもちろんのこと、定期健診や予防接種率の向上に加え、運動習慣の大切さを知ってもらい、病気になるにくい身体づくり＝未病への取り組みに励んでいます。

「うるみんフィットネスセンターは料金も手軽に利用できるもので、特に働き盛りの世代に、運動の大切さや楽しみを実感してもらいたい。どんなに長生きしても、健康でなければ生きる楽しみも薄れてしまいますよね」と美里課長。また、「ひとりでは続けにくい運動も、家族や職場の人を誘い楽しみながら継続してほしい。ひとりひとりが健康に対する意識を高めていくことが、いきいきとしたまちづくりにつながります」と当間部長。おふたりともに、うるま市民の健康増進に向けて、熱い思いで取り組んでおられました。豊かな暮らしにつながる健康づくりのために、みなさん自身や身近な仲間との運動習慣を見直してみませんか？



今回お話を聞いた方
うるま市役所市民部・健康支援課
美里直樹課長(左)・当間重俊部長(右)

日頃よりトレーニングジムに通いウォーキングマシンで汗を流すほか、海沿いを散歩するのが趣味だという当間部長。そして各種マラソン大会等に毎年参加することで体力維持をはかる美里課長。ともに運動の楽しみを味わい、市民の健康増進に努めている。

うるみんで

運動習慣



運動習慣

はじめてみませんか？

年

未成年始、お付き合いの多い季節だからこそ、いつも以上に身体が重く感じてしまうことありませんか？
ダイエットはもちろんのこと、なによりも健康な身体づくりのために、日頃の生活に運動習慣を取り入れることは、とても大切です。脂肪燃焼・代謝アップのためには、ジムトレーニングがとても効果的。うるみんに新設された、本格的なフィットネスセンターには、最新の運動機器が揃っています。でもジムトレーニングって、ちょっとハードルが高い……と思いませんか？ なにから始めたらいいいのか？どんな効果があるのか？そんなジムトレーニング初心者の方にも安心してお使いいただけるように、うるみんでは専属のトレーナーが、あなたの健康な身体づくりのために、必要な運動プログラムのアドバイスもしてくれますよ。もちろん、運動が日常習慣となっている方にも、うるみんのフィットネスセンターはおすすめ。チケット購入制なので、気軽にさっと短時間利用できるのが嬉しいところ。それでは早速、うるみん専属トレーナーの高橋さんに、フィットネスセンターの運動機器をご紹介します！！

Pick Up!!

4月からスタートする新教室!!

2019年4月からスタートする「親子リトミック」。リトミックとは、音楽を用いて、子どもたちの聴覚や脳に働きかけ成長を促すもの。小楽器に加え、シュタイナー教育でも用いられている「ライアー」という楽器を用いて、音に触れる時間を過ごし、心と頭に癒しをもたらします。さらに、「第二の脳」とも呼ばれる皮膚を通

し、肌と肌のふれあいに重点を置いたベビーマッサージを取り入れ、お子さんの情緒の安定や双方の信頼感を育む手法も学んでいきます。スキンシップの時間は、子どもたちに安心感を与えるだけでなく、日々忙しい毎日を過ごしている、お母さんやお父さんにとっても癒しのひと時になりそうですね。

WORKSHOP INFORMATION

「うるみん親子リトミック」 (4～6月/全10回)

- ①ベビークラス(0歳児対象)
金曜 10:30～11:15(全10回)
- ②リトルクラス(1歳児対象)
木曜 10:00～11:00(全10回)

親子でご参加ください。

講師：波多野正代(左)、岡村真理(右)

参加料：①12,960円 ②13,500円(ともに教材費込)





筋力トレーニング Workout!!

実際の重りを使って負荷をかけるのではなく、空気を圧縮させて負荷をかける本格的な筋力トレーニングマシンを揃えました。空気圧式で負荷をかけるため、トレーニング中に0キロ～100キロ以上の間を細かく手で調整することができ、高齢者からアスリートまで安全に対応できます。



サイクリング Cycling!!

チェーンを使用していないエアロバイクなので、脚力がそのまま強度につながります。負荷の設定も可能で、ロードバイクからサイクリングレース、トライアスロンなど、年齢や経験に応じて細かく対応できます。まずはゆっくり…徐々に負荷をかけて楽しみながら運動しましょう。



ランニング Running!!

うるみんにあるランニングマシンは、自走式と電動式の2種類。自走式は自身の足の動きに合わせてローラーが回転するため、実際のランニングに近いフォームで走ることができ足腰に負担がかかりにくいのが特徴です。一方電動式は、一定の速度を保ちながら走ることができるほか、傾斜をつけたランニングも可能です。

・ OPTION PLAN ・ 有料でこんな追加サービスもあります!!



体重や筋肉量、足圧を測った後に、簡単な体力測定を。データを「WELDY CLOUD」というシステムに入力すると、身体の歪みや、筋力が必要な部位がわかり、効果的な運動がリストアップされます。自宅で行える効果的な運動も知れるほか、スマホやPCで健康状態の管理が可能です。



1秒間に25～50回の高速三次元振動で、全身細部に負担をかけるパワープレートは、宇宙飛行士の身体を回復させたり、アスリート、医療関連施設などでも愛用され、話題沸騰の革新的なマシン。わずかな時間でストレッチ効果や運動効果を高め、効率的な全身エクササイズが可能です。



れお
高橋烈央トレーナー

全米公認アスレティックトレーナー。アメリカにてアスレティックトレーニングを学び、リハビリアシスタントやアスリートトレーニングサポートを行う。現在は、うるみん専属トレーナーとして地域の健康をサポートしている。

Dance School

体験!! うるみんダンススクール!!

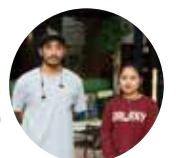
リズム感を養いながら楽しく身体を動かすことは、脳の発達にも良いとされているんです。そんなわけで、今回はうるみんキッズダンスのクラスに体験入学へお邪魔しました!!「1回、1回、2回♪」と先生のかけ声に合わせて、双方の足をあげてリズムをとる練習を。コツをつかむまでに何度か失敗しながらも、徐々にステップを覚えていきます。このクラスでは、上手に

踊れなくても「まずは楽しもう」という気持ちを盛り立ててくれるのが嬉しいところ。そして上手に踊れたら、順に手を叩くことを加えてみたり、叩くタイミングを変えてみたり……と段階に合わせて、明るく楽しく教えてくれます。みんなと一体感を味わえるというのもダンスの楽しみのひとつ。ぜひ体験教室から参加してみたいかがでしょうか。

WORKSHOP INFORMATION

「うるみんダンススクール」
(3月～6月/途中入会可・体験可)

- ①キッズクラス(小学生対象)
毎週土曜日 18:00～19:00
講師:CHO-TAI(チョータイ/左)
- ②ティーンズクラス(中高生対象)
毎週木曜日 18:30～19:30
講座:AIMI(アイミ/右)
受講料:15,000円(3～6月一括)、4,500円(月額)



無料体験受付中!!

URUMIN WORKSHOP INFORMATION

講座お申し込み方法 ☎098-973-4007

上記へ電話申込後、お支払期限までにうるみんへご来館の上、参加料のお支払いをお願いいたします。
※お支払期限は講座ごとに異なります。

土曜 やさしいヨガ



日 程 11:30~12:45(4月~6月/全10回)

講師名 石川さゆり 参加料 12,000円(全10回) 途中参加可

定 員 20名/高校生以上(4名以上催行) 持ち物 タオル・飲み物・ヨガマット 概 要 呼吸法やポーズなどヨガの基本から学べる、初心者の方でも参加しやすいヨガ教室です。

月曜 リフレッシュママヨガ



無料体験 3月4日(月)

日 程 10:00~11:00(4月~6月/全10回)

講師名 石川さゆり 参加料 12,000円(全10回) 途中参加可

定 員 20組/生後3か月~1歳くらいのベビーとママ(4組以上催行) 持ち物 タオル・飲み物・ヨガマット 概 要 ベビーとのスキンシップもかねて抱っこや授乳で凝り固まった身体をほぐします。

日曜 癒しのアロマヨガ



無料体験 3月3日(日)

日 程 18:00~19:00(4月~6月/全10回)

講師名 あらかきはるな 参加料 12,000円(全10回) 途中参加可

定 員 20名/高校生以上(4名以上催行) 持ち物 タオル・飲み物・ヨガマット 概 要 アロマの香りを楽しみながら心身のリラクセスと自律神経のバランスを整えることを目的としたヨガスクールです。

金曜 サルセッションレッスン



日 程 19:30~20:30(4月~6月/全10回)

講師名 赤田菜恵子 参加料 12,000円(全10回) 途中参加可

定 員 13名/高校生以上(4名以上催行) 持ち物 タオル・飲み物・シューズ 概 要 ラテン系ダンスとフィットネスを組み合わせた新しいダンスフィットネス。初心者の方でも気軽に参加いただけます。

木/土 うるみんダンススクール



日 程 ①小学生土曜 18:00-19:00 ②中学生木曜 18:30-19:30

講師名 ①CHO-TAI(チョータイ) ②AIMI(アイミ)

参加料 15,000円(3~6月一括)、4500円(月額) 定 員 各クラス25名 持ち物 タオル・飲み物 概 要 ストリートダンス・ヒップホップダンスを中心としたダンスレッスンです。

水/土 パーソナルシェイプアップ



日 程 ①水曜クラス(19:30~20:30) ②土曜クラス(10:00~11:00)

講師名 高橋烈央 参加料 10,800円(全10回) 定 員 25名/高校生以上 持ち物 タオル・飲み物 概 要 全10回のグループレッスン。トレーナーが個別カウンセリング対応し、運動と食の両面からサポートします。



うるま市健康福祉センター うるみん

住所/うるま市安慶名1-8-1 電話/098-973-4007

開館/8:30~22:00 プール・運動施設は10:00~21:00(最終受付は、平日20:10、日曜18:10迄) 休館/年末年始(12月29日~1月3日) プール・運動施設は毎週火曜定休日

土曜 子どもスイスイ水泳教室



日 程 毎週土曜日 08:30-09:30

講師名 町田 宗 淳 参加料 4,500円(月額)/15,000円(5~8月一括申込) 定 員 小学校低学年 20名、小学校高学年 25名 持ち物 水着、ゴーグル、キャップ、タオル 概 要 水に慣れることから、水中での呼吸の確保、泳ぎ方を学びます。

木曜 おとなのすいみんぐ教室



日 程 毎週木曜日 08:30-09:45

講師名 町田 宗 淳 参加料 4,500円(月額)/15,000円(5~8月一括申込) 定 員 30名/18歳以上(40~60代参加者多数) 持ち物 水着、ゴーグル、キャップ、タオル 概 要 基本的な泳ぎ方や、プールを使った運動方法をレッスンします。

木/金 うるみん親子リトミック



①ベビークラス(0歳児) ②リトルクラス(1歳児)

日 程 ①0歳児 金曜 10:30-11:15 ②1歳児 木曜 10:00-11:00

講師名 波多野正代・岡村真理 参加料 ①12,960円 ②13,500円(4~6月全10回)※教材費込 定 員 10組/0歳~1歳のお子様とママ・パパ(3組以上催行) 持ち物 ①バスタオル ②不要 概 要 子供が音楽に触れあう第一歩!! 優しい歌と音で子供たちの基礎能力を伸ばします。

金曜 暮らしの講座 身近に使えるアロマエッセンシャルオイル講座



日 程 3/15(金)19:00-21:00

講師名 比嘉小百合 参加料 4,000円(材料費込み) 定 員 25名/高校生以上(6名以上催行) 持ち物 筆記用具 概 要 香りと心身の健康をテーマに、乾燥、手荒れ、軽い虫刺されにも効果的。リップクリームやかかとのカサカサにも使える「万能クリーム」を手作ります。

単発 食の講座 美しくおいしいロースーツの世界 ~おもてなしのフルーツタルト~



日 程 4/17(水)13:00-15:00

講師名 杉本佳江 参加料 4,320円(材料費込み) 定 員 16名/高校生以上(8名以上催行) 持ち物 エプロン・三角巾・手ふきタオル・筆記用具 概 要 砂糖、アガベ、ドライフルーツ、人工甘味料などについて学び、美味しく賢く取り入れるヒントをお伝えします。

単発 食の講座 忙しく働くママ必見 ~時短で作るパパッと簡単缶詰クッキング SAVAカン編~



日 程 3/9(土)11:00-12:30

講師名 知念佳代子 参加料 3,240円(材料費込み) 定 員 16名/高校生以上(8名以上催行) 持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具 概 要 SAVAスパ&じゃがいもとピーマンのSAVAの味噌煮。サバ缶を使って、時短で作れる健康レシピを学びます。



うるま市国民健康保険に加入されている方へ 平成31年度から

保険証が空色からうぐいす色へ変わります！



国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証（特定健診受診券一体型）

新しい保険証について

沖縄県国民健康保険被保険者証

有効期限 平成32年3月31日
交付年月日 平成31年4月1日

兼高齢受給者証 発行期日 平成31年4月1日
一部負担割合 2割

記号 う国番号 000000

氏名 うるま太郎
生年月日 昭和19年11月13日 性別 男
適用開始年月日 平成29年4月1日
世帯主氏名 うるま太郎
住所 みどり町一丁目1番1号
うるま住宅A-101号室

保険者番号 470039 交付者名うるま市

（切り取らないでください）

特定健診受診券

整理番号 888888888888
受診期間 平成31年4月1日～平成32年3月31日
自己負担額 基本健診 円
詳細健診 貧血 円 心電図 円 眼底 円
※医師が必要と判断して受診した場合のみ無料

特定健診を受けた日

- ・保険証の色が空色からうぐいす色に変わります。
- ・保険証の有効期限をご確認ください。
有効期限が年度途中で切れている方は、75歳到達により、国民健康保険から後期高齢者医療制度へ移行する方です。

- ・70歳から74歳までの方には高齢受給者証の記載があります。（対象でない方は空白となります。）

- ・40歳から74歳までの方を対象にした**特定健診受診券が一体**となっています。（対象でない方は「対象外」と印字されています。）特定健診を受けた日は、特定健診受診日記入欄に健診を受けた医療機関で記入してもらいましょう。
※特定健診受診券は保険証と一体型になっているため、**健診会場での再発行はできません。**健診を受ける際は、保険証のご持参をお忘れにならないようお気をつけください。

特定健診とは

正式名称は特定健康診査となっていますが、略して特定健診と呼ばれています。40歳～74歳の国民健康保険加入者が対象です。基本的な検査内容は生活習慣病予防に重点をおいた①診察、②血液検査、③尿検査です。この検査によって生活習慣病の予防や早期発見・早期治療に役立ちます。

特定健診を受診するときに必要なものは

保険証と特定健診受診券が一体型になっているため保険証1枚で受診が可能です。
※保険証と受診券は切り離さないでください。

特定健診のお得なポイント

- 1.40歳～74歳以下の国民健康保険加入者は、特定健診検査料が年一回は無料です。参考として、実費で受けると6,000円以上かかります。
※人間ドック・脳ドックは一部自己負担があります。
- 2.Tポイントも付与できます。詳しくは健康支援課へお問い合わせください。
- 3.保健師や管理栄養士等が特定健診の結果をもとに無料で特定保健指導を行います。保健指導では、自分の健康状態が把握できるよう、健診結果を分かりやすく説明し、生活習慣改善の為の取組みを継続して行えるようサポートします。
- 4.特定健診の結果、生活習慣の改善が必要な方のために運動教室や栄養教室も実施しています。また、健康支援課には看護師や運動指導者もいます。生活習慣改善について、お気軽にご相談ください。

保険証/高額医療に関するお問い合わせ 国民健康保険課 098-973-3202
特定健診に関するお問い合わせ 健康支援課 098-973-4960

第14回生涯学習フェスティバル ゆらてく祭り

第14回うるま市生涯学習フェスティバルが今年度から「ゆらてく祭り」として2月2日(土)、2月3日(日)の2日間、うるま市生涯学習文化振興センターゆらてく及び市民芸術劇場響ホールで開催されました。各種団体の展示や舞台、体験コーナー、小中学校吹奏楽祭や軽スポーツが行われ、延べ9,634名の来場者でにぎわいました。



ふれあいミニステージ
アラブ音楽&ベリーダンス
どどんぱ



屋上ライブエリア
Nākiele O kalani



劇場、響ホール
昆布老人つばき会



展示 着物リメイク



ゆらてく舞台
Okinawa Double Dutch Crew
ダブルダッチ体験



ゆらてく中庭
市スポーツ推進員
軽スポーツ体験

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
☎9888-5508
☎964-3433
☎978-7194
☎978-6836

第1回

沖縄県国際武術太極拳交流競技大会

来沖する李承祥先生及び中国チームも参加し、交流します。

日時：2019年3月23日(土)
午前9時半～開会式

場所：うるま市具志川総合体育館
見学科：1人1,000円

主催：国際連盟沖縄呈祥武術学校





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



読み聞かせにこの1冊

絵本の世界へご招待

『はるだはるだよ！
10ぴきのかえる』

まどころ ひさこ さく／仲川 道子 え
PHP 研究所（所蔵館：中央・石川）

冬眠から目覚めた10ぴきのかえるは、沼で泳いだり野原に行ったりと、はじめての春におおはしゃぎ。すると、穴の中から大きなびきが聞こえてきました。かえるたちは「ねぶすけがえるがいるかもしれない」と穴の中へ入っていきますが…。

ウキウキした気分になれる、春にぴったりの絵本です。



ほぐそう、体♪

家事や仕事などを頑張るうちに、疲れがたまっていますか？

そこで今回は、ストレッチやヨガの本をご紹介します。体をほぐすことで、心身ともに疲れがとれるかもしれません。



『ずばらヨガ』 さきた мина 著 福永 伴子 監修／飛鳥新社

いつでも・どこでも・やりたい時にできる「ずばらヨガ」なら、運動嫌いでずばらな人でもきつと続けられるはず！さまざまなポーズを、イラストでわかりやすく解説した一冊です。

（一般書）所蔵館 中央

『硬い体がみるみるほぐれる 世界一効くストレッチ』

あらわ ひろし 著 石井 直方 監修／PHP 研究所

がんばらなくても誰でもやわらかくなれる！ストレッチ方法だけではなく、ストレッチ前の準備体操やストレッチの基本についても説明しています。

（一般書）所蔵館 中央

『深い疲れをとる自律神経トリートメント』

ふなみず たかひろ 著／主婦の友社

経絡やツボを利用したセルフケア「自律神経トリートメント」。耳をマッサージしてストレス・疲れを解消する、落ち込んでいる時は指先を刺激する…など、さまざまなケアを紹介しています。

（一般書）所蔵館 石川

『伸ばすだけで効く！ツボストレッチ』

さいとう みつひろ 著 斎藤 充博 監修／日本文芸社

痛みやコリに効くだけではなく、不調の予防・改善にも役立つ「ツボストレッチ」。ツボをイメージしながら行うので、効率的に体を伸ばせます！

（一般書）所蔵館 勝連

★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。

図書館休館日

- 毎週月曜日
- 3月21日（木） 春分の日
- 3月31日（日） 館内整理日

返し忘れはありませんか？

ご自宅に返却期限が過ぎた図書館の資料はありませんか？次に借りたい人のために返却期限を守り、早めに返すようにしましょう。図書館が閉まっている時は、「ブックポスト」をご利用ください。

紙芝居・CD・カセットテープ・ビデオテープ・DVDは破損防止、中身確認のため直接カウンターへお返しく下さい。



図書館Q&A



Q：館内整理日には何をしていますのですか？

A：書架や書庫にある資料の整理のほか、展示資料の入れ替えや新聞の整理など、開館中にはできない作業をおこなっています。

今月のおすすめ資料

図書館では、毎月テーマ別の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：Change（一般）
よんでくれ！この絵本（児童）

石川館：はじまりの準備（一般）
花コレクション（児童）

勝連館：おいしいくだもの

☆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。



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！

『おばけのてんぷら』（せな けいこ 作・絵／ポプラ社）で、うさこがさいごに食べたてんぷらは、どのてんぷら？

- ①にんじんのてんぷら ②おばけのてんぷら
③めがねのてんぷら

問題

行事案内（3月中旬～4月初旬）

	行事	日時	サークル名等
石川	おはなしワールド	3月16日（土） 午前10時30分～	コスモスの会
	Let's go としょかん	4月6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

55420444⑤：とよのこしとふ

年金だより

平成31年4月から国民年金
第1号被保険者の産前産後期間の
国民年金保険料が免除されます。

市民課
国民年金係
☎973-5498

免除期間

出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が免除されます。なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除されます。産前産後期間として認められた期間は、保険料を納付したものであるとして老齢基礎年金の受給額に反映されません。

対象者

「国民年金第1号被保険者」で出産日が平成31年2月1日以降の方が対象です。

届出時期

出産予定日の6か月前から届出可能ですので、速やかに届出ください。
※ただし、届け出ができるのは、平成31年4月からです。

添付書類について

届出の際には、以下の書類をご用意ください。

◆ 出産前に届出をする場合

母子健康手帳など出産予定日を認めるもの

◆ 出産後に届出をする場合

出産日は市で確認できるため、原則不要ただし、被保険者と子が別世帯の場合は、出生証明書など出産日及び親子関係を明らかにする書類をご用意ください。

届出先

市民課国民年金係

☎973-5498

平成31年4月以降、日本年金機構ホームページから届出用紙をダウンロードできる予定です。また、記入の方法も併せて掲載する予定です。
日本年金機構ホームページ
<https://www.nenkin.go.jp/>



平成31年度 うるま市育英会貸費生募集

【受付期間】平成31年4月1日(月)～26日(金) ※ただし、土・日・祝祭日を除く

【応募資格】

- ①本人又は保護者が本市に住所を1年以上有し、学校教育法に定める大学(大学院・短期大学を含む。)、高等専門学校、専修学校(高等課程、専門課程のみとし、修業年限2年以上に限る。)及び高等学校(津堅中学校出身者のみ。)並びに大学校及び海外大学(大学院・短期大学含む。)に在学する者
- ②学業・操行とも優秀で、かつ経済的理由により修学困難と認められる者
- ③貸費した奨学金の償還義務を確実に履行できる者

【募集要項】

市役所本庁舎 総合案内窓口及び石川・勝連・与那城の各出張所でも受取できます。また、市ホームページからもダウンロードすることができます。

【採用予定数及び貸費額(月額・年額)】

採用予定数	種 別	貸費額月額(年額)
若干名	県外大学・大学院・短期大学・専修学校・大学校	5万円(年額:60万円)
	県内大学・大学院・短期大学・専修学校・大学校	3万円(年額:36万円)
	県外高等専門学校 本 科	3万円(年額:36万円)
	4年次、5年次	5万円(年額:60万円)
	専攻科 1年次、2年次	5万円(年額:60万円)
	県内高等専門学校 本 科	1万5千円(年額:18万円)
	4年次、5年次	3万円(年額:36万円)
	専攻科 1年次、2年次	3万円(年額:36万円)
	高等学校(津堅中学校出身者のみ)	1万5千円(年額:18万円)
	海外大学・大学院・短期大学 ※ただし、語学プログラム(ESLプログラム等)のみを受講する者など、非正規の学生は貸費対象外	4万円(年額:48万円) 5万円(年額:60万円) 6万円(年額:72万円) の中から貸費生が選択

※学資金は無利息で貸費されます。

【申し込み方法】 募集要項または市ホームページをご確認ください。

教育総務課 育英会担当 ☎923-7111 F A X 923-7145

スマートフォンのアプリを活用して 市の情報を手軽に得られます



マチイロ

マチを好きになるアプリ

マチイロの主な特徴

- スマートフォンやタブレットなどでいつでもどこでも「広報うるま」を読むことができます。一度ダウンロードした広報紙はオフラインでも閲覧ができます。縮小拡大も自由にできるほか、気になる記事のスクラップ機能もあります。
- 最新号が発刊されると、アプリにお知らせが届きます。
- 広報紙と一緒にうるま市ホームページの新作記事も表示され、興味のある分野毎をまとめて見ることができます。

ダウンロードは
こちらから！



登録・設定方法

- ①アプリ『マチイロ』をダウンロード。
※右記の QR コードからもダウンロードできます
- ②お住まいの地域を『うるま市』に設定。



うるま市
公式 LINE @

友達登録で
お得な情報を
GET!

いわずと知れた SNS アプリ。
イベントや子育て情報、行政情報などを毎月 1 日頃に配信しています。緊急時の防災（緊急）情報なども配信しています。

登録・設定方法

- ①アプリ『LINE』をダウンロード。
※下記の QR コードからもダウンロードできます
- ②公式アカウント検索で「沖縄県うるま市」を検索し、友達追加登録。
※右記の QR コードからも友達追加が可能です



うるま市
公式 Facebook

LINE と並んで多くの人々が利用している SNS「Facebook」。市のイベントや各種講座情報などを中心に随時配信しています。

登録・設定方法

- ①アプリ『Facebook』をダウンロード。
- ②友達検索で「沖縄県うるま市」を検索し、登録する。



の運行時刻が変わります!

【問】市民協働課
☎973-5487

保存版

- 新たな停留所として、具志川与勝線に上江洲自治会を追加しました。
- 宇堅自治会を経由する路線を、具志川与勝線から具志川石川線に変更しました。

公共施設間連絡バス時刻表（具志川石川線）

NO	区分	特急便(上り) (具石2)	通常便1 (具石1)	通常便2 (具石2)	通常便2 (具石1)	通常便4 (具石2)	通常便5 (具石1)	特急便(下り) (具石2)
1	具志川庁舎	8:20	8:45	9:59	10:55	12:58	13:59	15:09
2	宇堅公民館前	-	8:51	10:05	11:01	13:04	14:05	15:15
3	天願公民館前	-	8:57	10:11	11:07	13:10	14:11	15:21
4	昆布公園	-	9:05	10:19	11:15	13:18	14:19	15:29
5	山城公民館前	8:39	9:18	10:32	11:28	13:31	14:32	-
6	IT事業支援センター	8:49	9:28	10:42	11:38	13:41	14:42	-
7	いしかわ児童館	8:56	9:35	10:49	11:45	13:48	14:49	-
8	石川庁舎	9:02	9:41	10:55	11:51	13:54	14:55	15:43
9	IT事業支援センター	-	9:51	11:05	12:01	14:04	15:05	15:53
10	いしかわ児童館	-	9:58	11:12	12:08	14:11	15:12	16:00
11	山城公民館前	-	10:05	11:19	12:15	14:18	15:19	16:07
12	昆布公園	9:16	10:19	11:33	12:29	14:32	15:33	-
13	天願公民館前	9:24	10:27	11:41	12:37	14:40	15:41	-
14	宇堅公民館前	9:29	10:32	11:46	12:42	14:45	15:46	-
15	うるみん	9:36	10:39	11:53	12:49	14:52	15:53	16:25
16	具志川庁舎	9:41	10:44	11:58	12:54	14:57	15:58	16:30

【特急便(上り)】

具志川庁舎 ☎08:20
山城公民館前 ☎08:39
IT事業支援センター ☎08:49
いしかわ児童館 ☎08:56
石川庁舎 ☎09:02
昆布公園 ☎09:16
天願公民館前 ☎09:24
宇堅公民館前 ☎09:29
うるみん ☎09:36
具志川庁舎 ☎09:41

【通常便(巡回型)】

具志川庁舎 ☎08:45/09:59/10:55/12:58/13:59 着 10:44/11:58/12:54/14:57/15:58	うるみん ☎10:39/11:53/12:49/14:52/15:53
宇堅公民館前 ☎08:51/10:05/11:01/13:04/14:05	宇堅公民館前 ☎10:32/11:46/12:42/14:45/15:46
天願公民館前 ☎08:57/10:11/11:07/13:10/14:11	天願公民館前 ☎10:27/11:41/12:37/14:40/15:41
昆布公園 ☎09:05/10:19/11:15/13:18/14:19	昆布公園 ☎10:19/11:33/12:29/14:32/15:33
山城公民館前 ☎09:18/10:32/11:28/13:31/14:32	山城公民館前 ☎10:05/11:19/12:15/14:18/15:19
IT事業支援センター ☎09:28/10:42/11:38/13:41/14:42	いしかわ児童館 ☎09:58/11:12/12:08/14:11/15:12
いしかわ児童館 ☎09:35/10:49/11:45/13:48/14:49	IT事業支援センター ☎09:51/11:05/12:01/14:04/15:05
石川庁舎 ☎09:41/10:55/11:51/13:54/14:55	

【特急便(下り)】

具志川庁舎 ☎15:09
宇堅公民館前 ☎15:15
天願公民館前 ☎15:21
昆布公園 ☎15:29
石川庁舎 ☎15:43
IT事業支援センター ☎15:53
いしかわ児童館 ☎16:00
山城公民館前 ☎16:07
うるみん ☎16:25
具志川庁舎 着 16:30

※介助犬（盲導犬・聴導犬等）以外の動物の乗車はご遠慮ください。

※交通状況等によりダイヤに遅延が発生する場合がありますので、あらかじめご了承ください。



緑の募金にご協力を！＜2月1日～4月30日＞ 【申込先/問】都市政策課 ☎923-7620

広報
2019 3月号

12

A cartoon illustration of a blue bus. A male driver with brown hair is visible in the driver's seat. Three passengers are seated behind him: a woman with brown hair, an older man with grey hair and glasses, and an older woman with grey hair and glasses. The bus has a yellow light on the front and is shown from a side profile.

【主な変更点】

- 通常便（全5便）の運航ルートが、完全巡回型になりました。（始発便・最終便については特急便となります。）
- 運行便数が1日8便から7便となりました。

NO	区分	特急便(上り) (具与2)	通常便1 (具与1)	通常便2 (具与2)	通常便3 (具与1)	通常便4 (具与2)	通常便5 (具与1)	特急便(下り) (具与2)
1	具志川庁舎	8:10	8:25	9:46	10:44	12:55	13:53	15:14
2	具志川運動公園	-	8:36	9:57	10:55	13:06	14:04	15:25
3	上江洲公民館前	-	8:41	10:02	11:00	13:11	14:09	15:30
4	照間公民館前	-	8:51	10:12	11:10	13:21	14:19	15:40
5	与那城庁舎	-	9:01	10:22	11:20	13:31	14:29	15:50
6	平敷屋港旅客待合所	8:33	9:09	10:30	11:28	13:39	14:37	-
7	きむたかこどもセンター	8:38	9:14	10:35	11:33	13:44	14:42	-
8	平安名公民館前	-	9:22	10:43	11:41	13:52	14:50	-
9	勝連庁舎	8:44	9:29	10:50	11:48	13:59	14:57	15:58
10	平安名公民館前	8:49	9:36	10:57	11:55	14:06	15:04	16:05
11	きむたかこどもセンター	-	9:44	11:05	12:03	14:14	15:12	16:13
12	平敷屋港旅客待合所	-	9:49	11:10	12:08	14:19	15:17	16:18
13	与那城庁舎	8:57	9:57	11:18	12:16	14:27	15:25	-
14	照間公民館前	9:05	10:05	11:26	12:24	14:35	15:33	-
15	上江洲公民館前	9:13	10:13	11:34	12:32	14:43	15:41	-
16	具志川運動公園	9:18	10:18	11:39	12:37	14:48	15:46	-
17	うるみん	9:29	10:29	11:50	12:48	14:59	15:57	16:39
18	具志川庁舎	9:34	10:34	11:55	12:53	15:04	16:02	16:44

【特急便（下り）】

具志川庁舎
(発) 08:10

平敷屋港旅客待合所
(発) 08:33

きむたかこどもセンター
(発) 08:38

勝連庁舎
(発) 08:44

平安名公民館前
(発) 08:49

与那城庁舎
(発) 08:57

照間公民館前
(発) 09:05

上江洲公民館前
(発) 09:13

具志川運動公園
(発) 09:18

うるみん
(発) 09:29

具志川庁舎
(着) 09:34

バス時刻表	
具志川庁舎	うるみん
具志川運動公園	具志川運動公園
上江洲公民館前	上江洲公民館前
照間公民館前	照間公民館前
与那城庁舎	与那城庁舎
平敷屋港旅客待合所	平敷屋港旅客待合所
きむたかこどもセンター	きむたかこどもセンター
平安名公民館前	平安名公民館前
勝連庁舎	勝連庁舎



具志川庁舎 (発) 15:14
具志川運動公園 (発) 15:25
上江洲公民館前 (発) 15:30
照間公民館前 (発) 15:40
与那城庁舎 (発) 15:50
勝連庁舎 (発) 15:58
平安名公民館前 (発) 16:05
きむたかこどもセンター (発) 16:13
平敷屋港旅客待合所 (発) 16:18
うるみん (発) 16:39
具志川庁舎 (着) 16:44

13 広報あさひ 2019 3月号

緑の募金にご協力を！＜2月1日～4月30日＞ 【申込先／問】都市政策課 ☎923-7620

大災害は必ずやってきます！ 持病がある方・そのご家族は、ぜひ確認！！

東日本大震災や熊本地震等のような大災害は、今後もいつ、どこで起こるか分かりません。沖縄県でも、無いとは言い切れません。一人一人が災害への備えをしておくことが重要です。特に、高血圧や糖尿病などの持病がある方は、災害時に医療機関が診療機能を回復するまでの備えをしておく必要があります。治療を中断することで症状が悪化することのないよう、備えておきましょう。

今回は3つのポイントを紹介します。



① 『お薬手帳』の活用

お薬手帳は今まで処方されたお薬やどんな病気の治療をしているのかが分かる手帳です。血液型、副作用歴、アレルギーの有無、既往歴等も記入できます。災害時にふだん飲んでる薬が手元にない場合でも、お薬手帳などで服薬履歴がわかれば、医師は病状を知る手がかりになります。

また、いざというときにすぐに持ち出せるように、お薬手帳のコピーを非常持ち出し袋に入れておく、もしくは運転免許証と一緒に携帯しておくことも一つの手です。



② 災害時への対処方法を日頃から主治医と話し合っておきましょう

* 普段から飲んでいる薬の予備を準備

災害後、通院中の病院やクリニックで診てもらえるとは限りません。1週間分ほど予備の薬を用意しておけるか、かかりつけ医と相談しましょう。薬にも使用期限があるため、処方してもらうたびに新しい薬を予備にまわすようにしましょう。

* 糖尿病の治療をされている方

●インスリン治療をされている方

インスリンだけでなく、手指消毒剤やアルコール綿等もいくつか備えておきましょう。

●ふだんから食事の目安量を覚えておきましょう

避難所などで支給される食事はおにぎりや菓子パン、インスタント食品など炭水化物が中心のため、エネルギー過多になりすぎたり、栄養素や塩分のバランスが崩れがちになると、血糖コントロールが悪化する可能性があります。



③ 日頃から生活習慣病等が悪化しないように、食事・運動・治療継続に努めましょう

普段の検査データが悪化している場合、災害がきっかけで、さらに悪化したり合併症が悪化する可能性があります。糖尿病患者だと免疫力が低下し、感染症にもかかりやすくなります。高血圧患者だと、災害によるストレスや生活リズムの崩れ、日常と異なる食生活が続くと血圧が急上昇し、心筋梗塞や脳卒中など命に関わることに繋がります。このような事態を防ぐためにも、日頃の健康管理に努めましょう。



治療をしていない方も注意！！

治療をしていない方でも、ご自身の身体をチェックをしていますか？健診は受けていますでしょうか？身体をチェックをしていないと、もし血圧や血糖値等が高いま気づかず、災害にあった場合、命を守ることができても、災害生活で悪化し命に関わることを引き起こすかもしれません。

年に1回は健診を受け、ご自身の身体を点検し、大事にしましょう。



国民健康保険に加入されている方(40歳以上) 後期高齢者医療に加入されている方へ

人間ドックの受診方法が下記のとおり一部変わります。

※詳細については4月に郵送予定の特定健診・長寿健診の案内チラシをご確認ください。

注意 人間(脳)ドックを受診する際は、必ず指定医療機関に事前に予約をしてください。
がん検診はがきは、特定健診・長寿健診のご案内とは別送となります。

国民健康保険被保険者(40歳以上)

人間ドックを受診希望の方

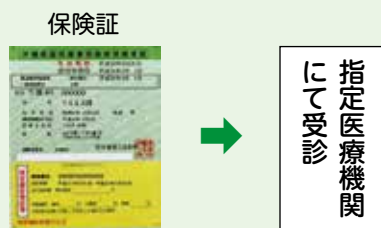
これまで人間ドックを受診する場合は、保険証のみ必要としていましたが、平成31年度からは「がん検診はがき」も必要となります。



※窓口での手続きは**必要ありません**。

脳ドックを受診希望の方

これまでと同様、保険証のみで受診が可能です。

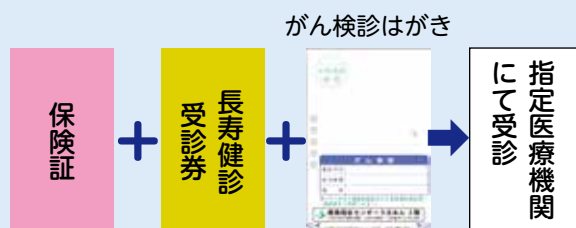


※窓口での手続きは**必要ありません**。

後期高齢者医療被保険者

人間ドックを受診希望の方

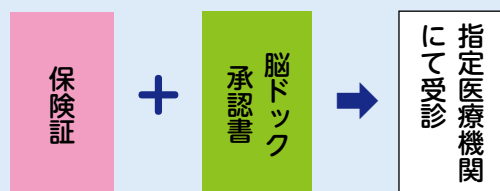
これまで人間ドックを受診する場合は事前に承認書が必要でしたが、平成31年度からは郵送された「長寿健診受診券」と「がん検診はがき」で受診が可能となります。



※窓口での手続きは**必要ありません**。

脳ドックを受診希望の方

これまでと同様、脳ドックの承認書が必要です。承認書は「長寿健診受診券」と引き換えになりますので受付開始日以降に健康支援課(うるみん3階)にて手続きをお願いします。



※窓口での手続きが**必要です**。
※**人数制限があります**ので確実に受診可能な方のみ手続きをお願いします。

【お問い合わせ先】 健康支援課 ☎973-4960 国民健康保険課 ☎973-3177



認可外保育施設の保育料の助成の申請について

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（認可外保育施設が交付）
- 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30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】

希望した認可保育園の案内を断った場合も補助の対象外となりますのでご注意ください。
平成31年4月以降も引き続き補助金交付を希望される方は、再度申請が必要です。

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4つの要件すべてに該当する待機児童の保護者

- ①認可外保育施設に入所している児童の保護者で、保育の支給認定を受けている保護者
※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
- ③市税および保育料を滞納していない保護者
※申請時で判断（完納証明）
- ④うるま市ひとり親家庭認可外保育施設利用料補助を受給していない保護者
※ただし、認可保育園に案内された時点で助成対象外となります。

【助成金額】

公立・認可保育園に通う際の保育料と認可外保育施設の保育料の差額分について、子ども一人あたり月額5,000円を上限に助成

【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31年3月1日～平成31年3月22日まで
（平成30年9月分～平成31年3月分の保育料）

【必要書類】

支給認定書・保育料の領収書（専用）・完納証明書（両親分）※1・通帳（郵貯以外）・印鑑（振込み用）子どもの年齢別の利用料月額とその明細が分かる資料（利用契約書写し・しおり・パンフレット等）・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29年1月2日以降に市内に転入された場合のみ
平成30年4月～平成30年8月分の申請（転入前市町村の平成29年度証明書）
平成30年9月～平成31年3月分の申請（転入前市町村の平成30年度証明書）

【注意事項】

希望した認可保育園の案内を断った場合も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!!

うるま市保育士宿舍借上支援事業

保育園が市へ補助申請することで、保育士の家賃が補助されます！

※家賃額の上限は月額82,000円！同居者がいる場合でも対象です♪



うるま市保育士等再就職促進支援金

※平成31年度予定

一年以上離職していた保育士、保育教諭及び幼稚園教諭が、市内の認可保育園、小規模保育事業者、認定こども園及び公立幼稚園に復職した場合10万円が助成されます！



【問】 保育幼稚園課 ☎973-5427

引っ越しの際は、住所の異動手続きを忘れずに！

住民票の住所の異動届（転出届・転入届・転居届など）は、国民健康保険・国民年金・選挙人名簿への登録などにつながる**大切な手続き**です。

市区町村窓口での「**正確な住所の届け出**」が必要です。【法律上の義務です】



マイナンバーの「通知カード」



「マイナンバーカード」

市民の皆様へ送付しているマイナンバーの「通知カード」、身分証明書となる「マイナンバーカード」（個人番号カード）の**住所は最新のもの**にする必要があります。

異動手続きの際は、窓口へお持ちください。

市民課業務臨時窓口（休日開庁・延長）の開設について

【問】市民課 ☎ 973-3206

新生活の開始に伴い、異動届等の各種手続きが多くなることが予想されますので、下記の日程で市民課業務臨時窓口を開設します。

【休日開庁】

3月31日（日）、4月7日（日）午前9時～午後4時

【窓口延長】

4月1日（月）午後5時15分～7時

※各出張所は開設いたしません。

※出入口は本庁舎東棟北口と西口（警備室側）をご利用ください。

【ご利用可能な業務】

- 住民票の変更手続き（住民異動届）
- 戸籍届出
- 諸証明書交付（住民票・印鑑証明・戸籍証明）

※住基ネットを介する業務や他市町村等に確認が必要な業務等、一部お取り扱いできない業務もございます。また、内容によっては後日改めて平日の来庁をご案内することもございます。あらかじめご了承ください。

※詳しい内容は市民課までお問い合わせください。

3月末から4月初めにかけては、市民課窓口の混雑が予想されます。長時間お待ちいただく場合もありますので、お時間に余裕をもってお越しください。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

こども医療費助成についてお知らせ

小学1年生から受給資格者証が自動償還（オレンジ色）に変わります！

現在、現物給付用受給資格者証（ピンク色）をお持ちで、4月から新1年生になるお子さんにつきましては、4月診療分からは現物給付（窓口無料）方式の対象外となり、使用できなくなります。医療費助成の新しい自動償還用受給資格者証（オレンジ色）を3月末頃に郵送いたします。

助成対象の医療機関と助成方法について

☺自動償還方式・現物給付方式での助成

助成方式	対象診療科	一部自己負担金	助成方法
現物給付（ピンク色） 【0歳～就学前児】	医科（小児科・皮膚科・耳鼻咽喉科等）、歯科、調剤薬局	無し	窓口無料
自動償還（オレンジ色） 【小学1年生～中学卒業】		通院：1ヶ月1医療機関につき1,000円	受診した翌々月

※医療機関窓口でこども医療費助成金受給資格者証の提示がなかった場合、または受給資格者証の交付申請手続き前に受診した場合については、受診した月の翌月以降に児童家庭課窓口にて領収書を持参のうえ助成金の支給申請の手続きが必要となります。

☺窓口申請償還方式

窓口申請に必要な領収書の有効期限は平成30年10月診療分から「**診療月の翌月以降から2年以内**」となりました。

※詳細につきましては、ホームページをご覧ください。または児童家庭課までお問い合わせください。

【連絡先】児童家庭課 ☎ 973-4983

うるま市消防団員募集

災害から地域を守る!!

地域における消防防災のリーダーとして、地域の安心と安全を守るのが消防団の役割です。

地域の絆で『ひと』と『まち』を守る消防団は
あなたの力を必要としています。



自分の地域は
自分で守らなきゃ!
なかまつ かずみ
仲松 和美(字江洲)

自分の地域を
守るために消防団に
入りませんか?
いけほ まこ
池保 真子(字江洲)



救命に関する色々な
ことが学べます!
おおうちひろこ
大浦 弘子
(上平良川)

【問】消防本部 警防課 警防救助係 ☎975-2006 詳しくはwebで

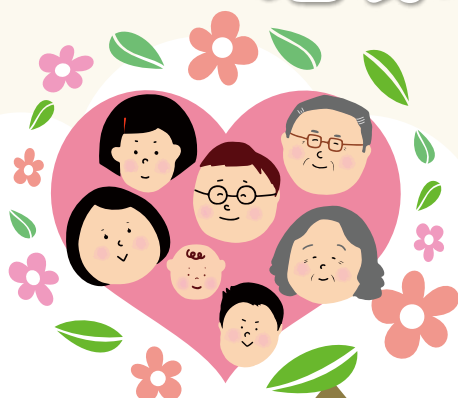
うるま市消防団 募集 検索



民生委員・児童委員

地域の身近な相談相手

募集



住民からの相談対応や、高齢者・障がい者・子育て世帯の訪問や見守りなど、住民の幸せづくりのお手伝いをします。

詳しくはwebで

うるま市民生委員・児童委員 募集

検索



【問】福祉部 福祉総務課 ☎989-0203

【問】問合せ

清明祭や墓参りの為、市内の米軍施設・区域への立入りを希望される場合は、事前に申請が必要です。4月は清明祭により多数の申請が予想されますので、余裕をもって申請されますようお願いいたします。

【施設名】

- ① ホワイトビーチ
- ② キャンプ・コートニー及びキャンプマクトリアス

※基本的には市内在住者のみ

【申込期限】

土日祝日を除く、立入日の10日前まで

【申請に必要な事項】

- ① 立入者の氏名、住所、連絡先
- ② 立入日及び立入時間
- ③ 立入の際に使用する車両番号及び車検満了日も必要です。

※立入りを希望する施設によって、申請方法が若干異なりますので、お気軽にお問合せください。なお、申請書は市ホームページから入手可能です。

防災基地渉外課 ☎973-5029

基地内立入申請はお早めに！

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

【問】資産税課

☎973-5394

家屋の全部または一部を取り壊した時は、資産税課へ「家屋滅失届」を提出してください。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、必ず届け出をお願いいたします。

なお、届け出の様式については資産税課窓口または市ホームページから入手可能です。

②家屋を取り壊した時の届け出について

【問】資産税課

☎973-5394

※縦覧者は印鑑及び本人確認のための納税通知書、運転免許証等が必要です。なお、納税通知書が4月15日までに届いていない方は、資産税課までご連絡ください。

【縦覧場所】 資産税課（本庁舎東棟1階）
【対象】 うるま市内に土地・家屋を有する固定資産税の納税者（納税管理人も含む）、またはその代理人（代理人の場合委任状が必要です）。

※縦覧者は印鑑及び本人確認のための納税通知書、運転免許証等が必要です。なお、納税通知書が4月15日までに届いていない方は、資産税課までご連絡ください。

「平成31年度土地価格等縦覧帳簿及び家屋価格等縦覧帳簿」を次のとおり納税者の縦覧に供します。

【縦覧期間】

4月1日（月）～5月7日（火）

※正午～午後1時を除く

※土・日曜日及び祝日を除く

①土地価格等縦覧帳簿及び家屋価格等縦覧帳簿の縦覧について

資産税課 ☎973-5394

交通規制のご協力願い

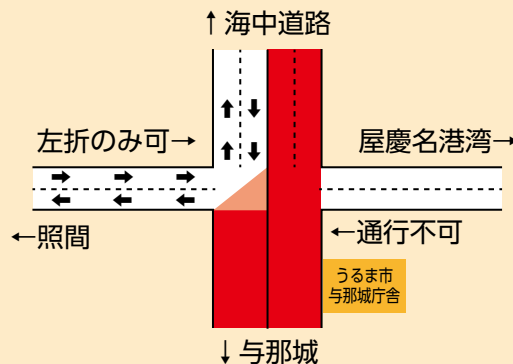
『第19回あやはし海中ロードレース大会』開催のため、下記のとおり交通規制を実施致します。

4月7日（日）うるま市与那城総合公園陸上競技場にて「第19回あやはし海中ロードレース大会」を開催します。大会当日は、地域住民をはじめドライバーや沿道・輸送関係者の皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、大会役員の指示、案内標識等に従って交通規制実施へのご協力をお願いします。

平成31年 **4月7日（日）**

- 与那城総合公園陸上競技場～海中道路入口交差点
(8:30～13:30まで全面通行止め)
- 海中道路入口交差点～浜比嘉大橋入口交差点
(8:30～13:30まで片側通行)
- 浜比嘉大橋入口交差点～平宮折り返し地点
(9:00～10:45まで全面通行止め)
- 浜比嘉大橋入口交差点～浜比嘉折り返し地点
(9:00～11:10まで全面通行止め)

交通規制実施区間



※大会当日は大変混みあいますので、選手の皆様はできるだけ早めの会場入りをさせていただきますようお願いいたします。

【問】 あやはし海中ロードレース大会事務局 ☎978-9404 観光振興課 ☎923-7612

【問】問合せ

いづも健康課 ☎989-0220

①4月からスタートします！
『産婦健診』の公費助成が始まります

産後のお母さんを対象にした「産婦健診」が平成31年4月から始まります。詳しくはホームページをご覧ください。か、こども健康課までお問合わせください。※赤ちゃんの1カ月健診は含まれません。

【対象】市内に住所がある、平成31年4月1日以降に出産した産婦。

※対象の方には、順次ご案内いたします。

【実施医療機関等】現在、調整中です。

【内容】問診、診察、

体重・血圧測定、尿

検査、エシバラ産

後つつ病質問票、赤

ちゃんへの気持ち質

問票等。

※産後2週間前後に

1回、1カ月前後に1回。

【公費助成額】

1回あたり5,000円（上限）

【問】いづも健康課 ☎989-0220

②DT（ジフテリア・破傷風）

定期予防接種のご案内

DT（ジフテリア・破傷風）定期予

防接種の対象者は、11歳と12歳のお子さ

んです。対象年齢を過ぎてしまうと、

全額自己負担になります。母子健康手

帳を確認し、まだの方は早めに接種し

ましょう。

ジフテリア

ジフテリア菌による感染症です。近年の日本では、まれな感染症になりま



したが、かつては年間8万人以上の患者が発生し、そのうち10%程度の方が亡くなっていました。

破傷風

破傷風菌による感染症です。傷口から感染します。破傷風菌は、身近な土壌中に広く存在しているため、どこでも感染する危険性があります。特に子どもは、屋外での活動で怪我をするこ

とが多いため、注意が必要です。

【問】いづも健康課 ☎989-0220

障がい福祉課

『依存症を知るセミナーin沖縄』開催

依存症（アルコール・薬物・ギャンブル）について、あなたは本当に知っていますか。依存症に関心をお持ちの皆さんにとって何かの「きっかけ」の場にできればと考えています。個別相談も対応できます。

【テーマ】

第1回「依存症の背景・当事者編」

【日時】3月22日（金）

午後2時30分～4時30分

【場所】健康福祉センターうるま市民視聴覚室A

【対象】福祉関係者・依存症当事者（ま

たはご家族）・一般参加

【定員】50名 【参加料】無料

【申込期限】3月20日（水）

※当日参加も可能です。

【申込方法】電話にてお申込みください。

【申込先・問】

（社）セレニティパークジャパン沖縄

☎860-8384

環境課 ☎973-5594

犬を飼うときのルールについて

動物たちは私たちの生活に潤いと安らぎを与えてくれる、かけがえのないパートナーです。

しかし、飼い主の周りへの配慮が足りないと、近隣住民に迷惑をかけ、苦情を生み出すことも少なくありません。飼い主がルールとマナーを守ることが大切です。

犬を飼うときのルール

①犬を飼うときは登録し、狂犬病の予防注射を受けましょう

犬を飼うときの市町村への登録と、年一回の狂犬病予防注射は飼い主の義務です。

②放し飼いはしない

噛みつき事故や、飛び出し事故の心配があります。

③近所の人にも気を配る

鳴き声や臭いなどで迷惑にならないようにしましょう。

④散歩中はリードを外さない

周囲に危険が及ばないよう制御できる人がリードをしっかり持ち、フンをしたら片付けましょう。

⑤愛情と責任をもって最後まで飼いましょ

う家族全員がしつけや世話に協力してくれませんか？引越して手放すことになりませんか？

時間と労力、お金がかかり覚悟が必要です。



※犬や猫を遺棄（捨てた）した場合、100万円以下の罰金が科せられます。

【問】環境課 ☎973-5594

認知症カフェ オープン!



うるま市では、認知症の当事者やそのご家族と一緒に通い、安心して交流できる場、気兼ねなく集える場として、認知症カフェを開催しています。おいしいお茶やコーヒー等を飲みながらちょっと一息しませんか？

※詳しくは、右記の連絡先までお気軽にお問合せください。



【お問合せ】介護長寿課 ☎973-5112

カフェの名前

開催場所

連絡先・担当

ほっとオレンジカフェ
森の茶屋

いづみ病院敷地内
森の茶屋

☎972-3595
担当： 栄野川

陽だまりカフェ

地域包括支援センター
具志川 ひがし内

☎974-4001
担当： 大石

認知症カフェ
しらはま

包括支援センター
いしかわ隣

☎965-6121
担当： 大城・新里

オレンジカフェ
ゆくれ

カフェ
ゆくれ

☎987-8220
担当： 島

ほのぼのカフェ
つながり

サービス付き
高齢者住宅かつれん

☎978-1551
担当： 玉城

【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：3月14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：3月20日(水)、28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。

【お知らせ】

- 2019年4月より法律相談の開催は下記の通り行います。
 ※日時：第2・第3・第4木曜日(公休日等の場合は変更有)
 ※場所：本庁舎のみ(石川庁舎では行いません。)
- 2019年5月より法律相談の予約は相談日の2週間前から受付いたします。
 例)2019年5月9日(木)の法律相談は、2019年4月25日(木)から予約可能となります。

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：3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、家庭内のめめごと、いじめ、体罰等の人権に関する相談を行います。
 と き：3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

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時を除く)
 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時を除く)
 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

自動交付機および
 コンビニ証明書交付
 サービスの停止のお知らせ

《3月》

12日(火)、13日(水)

※システムメンテナンスのため、
 終日、サービス停止となります。

【問】市民課 ☎973-3206

マイナンバーカード
 の休日交付日

《3月》

9日(土)、10日(日)、23日(土)、
 24日(日)、31日(日)

《4月》

7日(日)、27日(土)、28日(日)

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

【問】市民課 ☎989-5410

県立石川青少年の家
 ☎964-3263

自然とふれあう家族のつどい
 『石川岳自然観察会』参加者募集

春の石川岳を散策しながら自
 然を観察し、親子、家族でその
 感動を共有することによって絆
 を深め、自然に親しみ自然を愛
 する心を育みませんか。

【日時】 3月17日(日)
 午前9時～午後3時25分
 ※小雨決行

【場所】 県立石川青少年の家
 【対象】 小学生以上の家族、ま
 たは個人(大人)10組(20人程度)
 【参加料】 1人 800円

【申込期間】 3月5日(火)～12
 日(火)

【申込方法】 電話にて直接申込み。
 【申込先・問】 県立石川青少年の家
 ☎964-3263
 FAX 964-5663
 担当：石原

※詳しくは「沖縄県立石川青少
 年の家」のHPをご覧ください。

【定員】 8名(参加料) 無料
 ※定員に達し次第締め切り
 【申込方法】 電話にて申し込み
 【問】 みどり町児童センター
 ☎972-6200

子ども未来課 ☎964-3263
 前向き子育てトリプルP講座

トリプルP(ポジティブペア
 レントプログラム)は、オースト
 リアの大学で開発された、家
 族を支援するプログラムです。

子どもへの声かけや、接し方を
 学びます。計8回の開催。

【日時】 《4月》18日・25日
 《5月》2日(予定)・9日・16日・
 23日・30日《6月》6日
 ※(毎回木曜日開催) 計8回
 午前10時～正午

【場所】 みどり町児童センター
 【対象】 子どものしつけや言葉の
 かけ方に悩んでいる小学1年か
 ら3年生の子供を持つ保護者で
 全8回全てに参加できる方

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 相手方にしつこく迫
 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〉 役所開庁時とは必ず
 平日9:00～16:00

〈直通電話〉
 098-973-5692

TEL. 188

『未来叶いプロジェクト』発表会・セミナー開催

うるま市では琉球大学と連携して未来叶いプロジェクト（※）を実施し、琉球大学生によるうるま市への提案を発表いただきます。また、地域活性化伝道師・中澤さかな氏と良品工房代表・白田典子氏を特別講師としてお招きします。

ご興味のある方は是非とも事前申込し、ご聴講ください。

【日 時】3月15日(金)午前9時20分～正午
 【場 所】うるま市・会議室(うるま市民食堂2階)
 【定 員】100名 【参 加 料】なし
 【申込期限】3月14日(木)午後5時まで
 【申 込 先】農政課 【申込方法】電話にて申込み
 【お問い合わせ】農政課 ☎923-7607

※『未来叶いプロジェクト』
 琉球大学・地方公共団体・企業等の各種団体が協働し、学生にとって魅力的な就職先を創出・開拓するとともに、地域が求める人材を養成するための教育プログラムです。



市立幼稚園の認定こども園移行について ～2022年度までに全て認定こども園へ移行～

うるま市内の全市立幼稚園(津堅幼稚園を除く)は、2022年度までに全て認定こども園へ移行する計画となっています。認定こども園移行にあたり「天願幼稚園」及び「平敷屋幼稚園」の2園をモデル園として設定し、2019年4月より認定こども園へ移行いたします。(※認定こども園移行と合わせ3歳児の受入れを開始します。)

【市立天願幼稚園】

移行後名称：天願こども園
 運 営 法 人：社会福祉法人みどり葉福祉会
 (ひまわり児童保育園運営)
 クラス数：3歳クラス(1クラス)
 4歳クラス(2クラス)
 5歳クラス(2クラス)

【市立平敷屋幼稚園】

移行後名称：へしきや・かなさこども園
 運 営 法 人：社会福祉法人かなさ福祉会
 (かなさ保育園運営)
 クラス数：3歳クラス(1クラス)
 4歳クラス(1クラス)
 5歳クラス(1クラス)

※「認定こども園」「幼稚園」「保育所」の違いや「認定こども園」の利点等も含めた詳しい内容は市ホームページ又は右記QRコードから確認できます。



【お問い合わせ】こども未来課 ☎989-5313

あなたの声を市政に!!

うるま市水道事業経営戦略(案)策定に関する 皆さまからのご意見を募集します!!

市では現在、水道事業経営の効率化・健全化の方向性を示す中長期的な投資・財政計画となる「うるま市水道事業経営戦略(案)」を策定しております。その計画案に対する皆様のご意見を募集する予定です。

【公表日】2月下旬予定(市HP掲載) ※詳細については下記までお問い合わせください。
 【募集期間】公表日から1カ月程度 【お問い合わせ】水道総務課 ☎975-2200



男女共同参画コーナー

ど〜おもう?



どーして
 お母さんばかり
 なんだろうね。

市民協働課
 (男女共同参画センター)
 ☎ 973-8927

【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

◆ 松堂 勇 様 (勝連内間)より	10万円の寄付
◆ 宮城 正治 様 (与那城西原)より	10万円の寄付
◆ (有) 昭和事務機社 様 より	20万円の寄付

うるま市社会福祉協議会へ

◆ 松堂 勇 様 (勝連内間)より	10万円の寄付
◆ 宮城 正治 様 (与那城西原)より	10万円の寄付
◆ (有)昭和事務機社 様 (石川東恩納)より	10万円の寄付
◆ (株)司海洋土木工業 様 (宇喜屋武)より	101,500円の寄付

ボランティア団体大募集!!

(赤い羽根共同募金配分金事業)

市内でボランティア活動を行う団体へ助成します。

※書類選考・プレゼンテーション有

- 【助成金額】 ①ホップコース3万円
②ステップコース5万円
③ジャンプコース10万円

【対象】 市内で活動を行うボランティア団体
※自治会など地縁組織のコミュニティ活動は対象外。
※市ボランティアセンターへの登録は必須条件。

【申込期限】 4月1日(月)～26日(金)

【申込方法】 助成金申込書の様式に必要事項を記入の上、市社会福祉協議会へ提出して下さい。
※様式は、社協(本所・各支所)窓口まで。

【お問い合わせ】

うるま市社会福祉協議会 ☎ 973-5459

うるま市の人口

平成31年2月1日現在	前月比
人口 	124,051人 +75
男 	62,304人 +30
女 	61,747人 +45
世帯数 	52,396世帯 +82

消防活動状況

平成31年1月 () は平成31年1月からの累計	
救急出動件数	635件 (635件)
搬送人員	582人 (582人)
火災件数	7件 (7件)

防災一口メモ

安心できる地域づくり

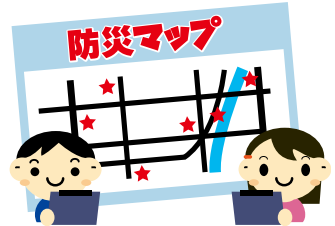
～自主防災組織の結成について～

〈災害はいつ起こるかわかりません!〉

あなたは災害が起こったとき、どう行動しますか? いきなり迅速かつ適切な対応をとることが出来るでしょうか? 災害時にはだれもが手助けを必要とする立場になる可能性があります。そんなときにいちばん頼りになるのが、地域で暮らすひとりひとりの助け合いです。

自治会へ積極的に加入し、日ごろから交流やコミュニケーションなどをおとして、地域の連帯感を作っておくことが最大の災害対策です。

災害時の自主的な支援体制構築として、うるま市では自治会を対象に自主防災組織の結成を進めております。引き続き各自治会に呼びかけを行い、自主防災組織の結成をめざしていきます。



『希望の広場』(字赤道)の公園遊具がリニューアル

『希望の広場』(字赤道)の遊具を新しく設置しました。2月1日(金)より供用を再開しています。



是非、ご利用ください。

※うるま市では、既存公園の延命・機能強化を図ることを目的として、『公園長寿命化計画』に取り組んでいます。



市公式 LINE

市の情報を毎月1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。





第17回 うるま市民芸術劇場附属

うるま市ジュニアオーケストラ 定期演奏会

2019 3.24 (sun)

15時開演(14時30分開場)

入場料：大人 500 円 / 高校生以下無料

UCJO 17th Annual Concert | Start at 15:00 (Door Open at 14:30) | Entrance fee 500yen (Children under 18 years old are free)

場 所

うるま市民芸術劇場 響ホール

Uruma Citizen's Arts Theater
Hibiki Hall



団長 上間 順一
Junichi Uema

指揮
佐渡山 安哉
Yasuchika Sadoyama

Conductor

ソリスト
米倉 海陽
Miharu Yonekura

Soloist



Program

- ・ リュートのための古風な舞曲とアリア
レスピーギ作曲
- ・ 軽騎兵序曲
スッペ作曲
- ・ スペイン交響曲 第1楽章・第5楽章 他
ラロ作曲 ソロ：米倉海陽

ゲスト

うるま少年少女合唱団、
うるま市立石川中学校、沖縄市立比屋根小学校、
西原町立坂田小学校の合同有志合唱団

演奏協力

中城ジュニアオーケストラ、琉球交響楽団、沖縄県立芸大 他

問合せ

うるま市民芸術劇場 TEL: 098-973-4400
(石川会館、きむたかホール、うるま市役所売店にてもチケット取扱い)

【主催】

うるま市教育委員会、うるま市ジュニアオーケストラ

【共催】

うるま市ジュニアオーケストラ父母会

【後援】

(予定)うるま市文化協会、うるま市子ども会育成連絡協議会、
うるま市PTA連合会、公益社団法人日本アマチュアオーケストラ連盟
エフエム沖縄、FMうるま、琉球新報社、沖縄タイムス社、琉球放送
沖縄テレビ、琉球朝日放送、NHK沖縄放送局

