

5月

令和元年(2019年)

No.170

あや

第19回 あやはし海中ロードレース大会



第19回あやはし海中ロードレース大会

特集：第19回あやはし海中ロードレース大会 …… p2~4
各出張所（石川・勝連・与那城）で取扱いする業務 …… p5
まちの話題 …… p6~7
保健だより …… p8
うるみん新聞 …… p9~12
ゆらてく通信 …… p13
年金だより …… p14

としょかんだより …… p15
平成31年度（令和元年度）うるま市の予算 …… p16~17
『わくわく』こどもだより …… p18~19
狂犬病予防 集合注射のお知らせ …… p20
飼い主のモラルとマナー／うるま市体操教室のご案内 p21
くらしの情報 …… p22~p27
うるま市子育て世代包括支援センターだいすき …… p28



第19回 磯の香りを楽しみながら、走りました!!

あやはし海中ロードレース大会

海中道路を
駆抜ける

第19回あやはし海中ロードレース大会が、本島と平安座島を結ぶ海中道路をメインに開催されました。

市内外から参加した7,918人のランナーは、照りつける太陽と心地よい潮風を感じながら、左右に海を望む自然豊かなコースを駆抜けました。

当日の最高気温28℃。強い日差しの中でのレースとなりましたが、6,439人のランナーが見事完走を果たしました。

ハーフマラソン男子の部では、濱崎達規さん(南城市)が1時間10分39秒、同女子の部では花田まりさん(福岡県)が1時間25分7秒で、それぞれ初優勝を果たしました。

トリムマラソンの部(10km・3.8km)では、それぞれの目標タイムに向かって、家族や友人、職場の同僚など励ましあいながらゴールを目指しました。

大会では、多くのボランティアが救護や給水などに携わり大会を支えてきました。沿道では、地域住民の温かい声援や拍手がランナーに力を与え、誰もが笑顔になる素晴らしい大会となりました。



ゲストスターターのHY



友好都市盛岡市よりゲストランナーが参加!!

本市と友好都市である岩手県盛岡市より、本城昇さんと齋藤みゆきさんがハイフマランソンの部に参加しました。

本城さんは「暑かったが、楽しんで走れた」、齋藤さんは「絶景でした」と、うるま市の美しい風景とレースを楽しんだ様子でした。



年齢を感じさせない見事な走り! 高齢者賞

高齢者賞は、3.8 kmに参加した、山城清衛さん(95歳・南城市)と、安村ヨシさん(89歳・うるま市天願)が受賞しました。





ランナー達

楽しむ

“美ら海”を

各出張所(石川・勝連・与那城)で取扱いする業務

各出張所(石川、勝連、与那城)では市民課業務をはじめ、生活に直結した業務を取り扱っています。

右表は出張所で取り扱っている業務一覧です。ご参考にしてください。

内容によっては右記業務であっても本庁をご案内することがございます。ご希望の手続きが出張所で対応可能かどうかは、事前にお問い合わせください。

業務時間

午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分
(正午～午後 1 時も業務を行っております)
(土日祝日、年末年始を除く)

各出張所の住所・電話番号

■石川出張所

うるま市石川石崎一丁目 1 番
☎965-5609

■勝連出張所

うるま市勝連平安名 3047 番地
(勝連地区公民館 1 階 / 勝連図書館階下)
☎978-7193

■与那城出張所

うるま市与那城中央 1 番地
(与那城歴史民俗資料館 1 階)
☎978-2655

戸籍・住民票に関すること	☎974-3111(代表番号)
戸籍の届出受付(出生・婚姻・死亡など) ※業務時間外の届出受付は本庁舎でのみ取り扱っております	
住所異動の届出受付(転入、転出、転居など)	
戸籍謄抄本等、住民票などの写しの交付	
マイナンバーカード等に関する業務(カードの交付・申請を除く)	
印鑑登録の申請・廃止・登録証明書の交付	
火葬許可書の交付	
国民健康保険に関すること	☎973-3202(国民健康保険課)
国民健康保険の加入・喪失・変更届出受付	
被保険者証の交付、受取申請	
療養費、出産一時金、葬祭費などの支給申請受付	
限度額認定証の交付	
高額療養費支給申請受付	
国民健康保険税納付書の再発行(納付相談および納付は出張所では行えません)	
国民健康保険税納税証明書の発行	
国民健康保険税口座振替依頼の受付	
後期高齢者医療保険に関すること	☎973-3177(後期高齢者医療係)
後期高齢者医療保険関係届の受付	
後期高齢者医療保険料納付書の再発行(納付相談および納付は出張所では行えません)	
後期高齢者医療保険料納付証明書の発行	
介護保険に関すること	☎973-3208(介護長寿課)
要介護認定申請(更新申請・申請取り下げ)	
高額介護サービス費の申請受付	
高齢者紙おむつ支給・在宅介護者手当などの変更・廃止受付	
介護保険料納付書の再発行(納付相談および納付は出張所では行えません)	
介護保険料口座振替依頼書の受付	
介護保険料還付請求書の受付	
介護保険送付先変更申請の受付	
介護保険料納付証明書の発行	
資格取得・喪失にかかる諸手続き	
被保険者証記載内容変更・再発行の受付	
障がい福祉に関すること	☎973-5452(障がい福祉課)
身体障害者手帳、精神障害者手帳、療育手帳の申請受付など	
重度心身障害者(児)医療費助成制度の申請、変更届、喪失届の受理	
自立支援医療の申請、再交付、記載事項変更の受付など	
補装具、日常生活用具申請受付、障がい福祉に関する公共料金減免申請など	
生活保護に関すること	☎979-6552(保護課)
医療券・保護証明書の発行	
こどもに関すること	☎973-4983(児童家庭課)
住所異動届・戸籍届に伴う児童手当関係届の受付	
住所異動届・戸籍届に伴うこども医療費助成関係届の受付	
税に関すること	
各種証明書発行	
○納税証明書(個人・法人・継続車検用)	☎973-1099(納税課)
○完納証明書、完納証明書(酒類等販売許可用)	
○納付証明(確定申告用)	
○課税証明書、所得証明書、所得課税証明書	☎973-5382(市民税課)
○扶養証明書	
○児童手当・児童扶養手当用所得課税証明書	
○固定資産公課証明書	☎973-5394(資産税課)
○固定資産(無資産)証明書	
○固定資産評価証明書	
○固定資産名寄帳兼課税台帳	
各税納付書の再発行(納付相談および納付は出張所では行えません)	

※記載の内容は法令や条例の改定、委託契約の変更などに伴い変更になる可能性があります。





【調印式でのエナジックの大城会長(左)と島袋市長】

3/25

石川野球場はエナジックスタジアム石川へ うるま市初「ネーミングライツ」調印式

うるま市は、医療機器の開発・製造・販売を行うエナジックインターナショナルと、石川野球場の愛称を「エナジックスタジアム石川」とするネーミングライツ契約を締結しました。

ネーミングライツとは、市有施設に企業名や商品名などを冠した愛称を命名する権利のことです。市は、ネーミングライツを取得した企業(ネーミングライツパートナー)から対価を頂き、新たな歳入を確保することで施設サービス



【観光客も新神輿で参加】



【タマンの神輿が練り歩く】



【神輿と共にナンザへ向かう参加者ら】

4/8

豊漁・海の安全を願って 平安座島サンゴワチャー

旧暦の3月3日から3日間行われる平安座島の伝統行事「サンゴワチャー」が、4月7日から9日にかけて催されました。中口(チカヌヒー)にあたる8日には、ノ口(神女)に魚を捧げる儀式「トウダヌイユ」が行われました。

儀式終了後、地元の中学生在がタマンの神輿を担ぎ、集落内を道ジユネー。その後、島の東側の沖合にある岩礁「ナンザ」まで行進し、海の神へ豊漁と海の安全を祈願しました。

今年から新たな取り組みとして、観光客用の神輿が製作されました。訪れた多くの観光客が参加し、島の伝統行事を共に盛り上げました。

の維持・向上に役立てます。うるま市でこの制度を導入するのは初めて。ネーミングライツの契約金額は年間300万円、契約期間は4月1日から令和6年3月までの5年間となります。

市役所で行われた調印式で、エナジックの大城博成会長は、「ネーミングライツに恥じぬよう、うるま市の発展に貢献していきたい」と述べました。

今後、市では、施設看板等にも愛称を掲出し、これまでに以上に親しまれる施設となるよう管理・運営を行ってまいります。

3/28

利便性向上のため 江洲郵便局で公的証明書 等の発行が可能に!

マイナンバーカードで住民票や各種証明を取得することのできるキオスク端末(マルチコピー機)が、江洲郵便局に設置され、同郵便局でサービス開始のセレモニーが行われました。



【操作を体験する島袋市長】

郵便局に同端末が設置されるのは、県内で3局目であり、中部では初となります。

島袋市長は「マイナンバーカードの普及促進と、住民サービスの向上・地域活性化につながる」とサービス開始を喜びました。

3/20

市民の安全・安心のため 災害救助犬協会と 協定締結



協定の調印式の様子

うるま市は「NPO法人 沖縄災害救助犬協会」と「災害時における災害救助犬の活動に関する協定」を結びました。

この協定は、市内で災害が発生し、市が要請した場合、災害救助犬による早急な被災者捜索、円滑な活動支援を行うことを定めたものです。

沖縄災害救助犬協会は、広く人々のために活用することを目的に、災害救助犬4頭のほか、セラピー犬も育成しています。また、那覇市や糸満市でも同協会と応援協定を締結しており、沖縄県内外でも活動実績があります。

協定の締結により、近年多発する大規模な自然災害、想定を上回る未曾有の災害が発生した場合に、地の利を生かした迅速な災害対応、活動支援が見込まれています。

3/18 3/15

幼稚園から認定こども園へ 平敷屋幼稚園、天願幼稚園 閉園・移行セレモニー

3月15日(金)に平敷屋幼稚園、3月18日(月)に天願幼稚園それぞれ幼稚園が認定こども園への移行に伴い「閉園 移行セレモニー」が行われました。

平敷屋幼稚園と天願幼稚園は、永きにわたり、地域の幼児教育の発展に貢献してきましたが、平成31年3月31日をもって、その長い歴史の幕を閉じました。

両園は新たに、公私連携型の認定こども園としてスタートいたします。



【平敷屋幼稚園でのセレモニー】



【天願幼稚園でのセレモニー】



【喜びの報告を行った関係者ら】

美らスイートポテトタルトは、貝志川商業高等学校の生徒らのアイデアを元に、うるま市産の食材にこだわって商品化されたもので、黄金茶屋とるるマルシェで購入することが出来ます。



3/26

島くゞグランプリで優秀賞 美らスイートポテトタルト

県産食材を活用した加工品のナンバーワンを決める「おきなわ島くゞグランプリ」において、黄金茶屋 勝連南風原の「美らスイートポテトタルト」黄金芋と紅芋のマリアージュ」が優秀賞を受賞しました。



【見事三連覇を達成したケンケン体操クラブの生徒ら】

3/25

全国大会三連覇の偉業 ケンケン体操クラブ

トランポリンの「第16回全日本タンポリン・ダブルミニ競技選手権大会」が2月2日、3日、静岡産業大学を会場に開催され、ダブルミニトランポリン女子団体の部に出場したケンケン体操・トランポリンクラブ(字大田)の高良心菜さん、又吉夢奈さん、東未唯さんが見事な演技を披露し、全国大会三連覇を達成しました。今回は団体の三連覇を狙っていた」と又吉代表。チームとして団結して臨んだ結果がこの偉



【受賞された新垣さん(中央)】

3/26

沖縄県の園芸振興に貢献 新垣勝信氏 県農林漁業賞

1月に開催された「おきなわ花と食のフェスティバル」において、新垣勝信さんが「沖縄県農林漁業賞(園芸部門)」を受賞し、その報告のため市役所を訪れました。同賞は、農林漁業の経営改善、技術の近代化の推進など、農林漁業者の模範となる実績をあげた農家に対して贈られる賞です。

新垣さんは、長きにわたり洋ランを栽培し、中部地区洋ラン拠点産地協議会長や、JAおきなわ貝志川支店の役員を務めるなど、本市の産地形成に尽力されたことが評価され、今回の受賞となりました。

業に繋がりました。三連覇の結果報告を受けた島袋市長は「素晴らしい。今後は日本だけではなく、世界を視野に入れて頑張ってもらいたい」と激励しました。今後の目標について、高良さんは「ダブルミニで世界に行きたい。トランポリンでは全国1位になれるよう頑張りたい」と述べ、又吉さん「12月にトランポリンの世界大会に向けて技の難度を上げて行きたい」と抱負を述べました。



【受賞の報告に訪れた関係者ら】

3/27

阿麻和利を通して地元愛を育む あまわり浪漫の会に 琉球新報活動賞

現代版組踊「肝高の阿麻和利」の運営を行う「あまわり浪漫の会(長谷川清博会長)」が琉球新報地域活動賞を受賞し、島袋市長へ喜びの報告を行いました。

同会は、舞台活動を通して子ども達の地元への誇りと愛着を形成し、地域の活性化に貢献したことが評価され、今回の受賞となりました。島袋市長は受賞を喜び、「これまでの活動が今回の受賞に結び付いた。うるま市としても支えていきたい」と述べました。



【最優秀賞を受賞した安慶名さん(左から三番目)】

3/18

県老人意見発表大会 安慶名恵美子さん 最優秀賞

2月18日に行われた「第39回県老人の意見発表大会」において、市老連代表の安慶名恵美子さんが、「障がい者の生き抜く力の逞しさ」と題し発表を行い、見事、最優秀賞を受賞しました。

島袋市長は安慶名さんの快挙を喜び、「これまでの様々な社会活動を通しての主張だったと思う。これからも後輩のために強い信念と指導力を発揮してほしい」と激励しました。



【寄付金の進呈を受ける山城代表(左)】

3/18

喜進サービス 子どもの貧困改善のため寄付金

県内で総合リフォーム業を営む(株)喜進サービスは、市内で子ども食堂を運営するなど、子どもの貧困改善に取り組み(一社)りあるに対し、寄付金を進呈しました。

寄付金は、喜進サービスが行っているフリーマーケットで募金を呼びかけ集めたもので、貧困対策に活用してほしいとの思いから今回の寄付となりました。寄付金を受け取った(一社)りあるの山城康代表は「市内の貧困世帯を支えるために活用したい」と述べました。



【報告を行う
宜野座選手(左)】

4/2

日本代表 宜野座寛也選手

本市出身のビーチサッカー選手である宜野座寛也選手(赤道出身)が、3月17日にタイで行われた「AFCビーチサッカー選手権2019(アジアカップ)」に、日本代表ゴールキーパーとして参加し、見事優勝を果たしました。

今回の優勝で11月にパラグアイで開催するワールドカップの出場権を獲得。宜野座選手の今後の活躍が期待されます。



知って得する!?

お酒との上手な付き合い方♪ お酒の“キホン”

お酒を適度に飲むことは健康面や、ストレスの緩和、人間関係をスムーズにする効果などがありますが、これらはあくまで適切に飲酒したときであり、飲み過ぎや体質的に合わないのに飲む場合は、逆に健康を害することも多いのです。今回は、お酒との上手な付き合い方についてお伝えしていきます。

*うるま市のデータ・・・適切な飲酒量を知らない方の割合が **71.5%**、多量飲酒（純アルコール量 60g 以上）をする方の割合が **男性：54.8%**、**女性：23.3%**、と高い状況。（第2次 健康うるま 21 アンケート調査より）

1. 適切な飲酒量は、1日あたり純アルコール量 20g 程度です。

（注）元来、酒を飲まない方に飲酒を推奨するものではありません。



ビールだと
約 500ml
度数 5% の場合



日本酒だと
1 合 (180ml)
度数 15% の場合



泡盛だと
0.5 合 (90ml)
度数 25% の場合



チューハイだと
1 缶 (350ml)
度数 7% の場合



梅酒だと
コップ 1 杯
(240ml)
度数 10% の場合



ワインだと
グラス 2 杯
(200ml)
度数 12% の場合

《 注意 》

- アルコールに弱い人・・・無理して飲んではいけません（純アルコール量 10g 以下に！）
女性、高齢者、お酒を飲む習慣のない人、すぐ顔が赤くなる人。路上寝込みや記憶がなくなったことがある人など。
*日本人の 40% は、アルコール分解力が低い体質です。
*女性は男性に比べて肝臓が小さい、女性ホルモンがアルコール分解を邪魔する、体重あたりの血液量が少ないことなどからアルコール濃度が濃く長く体に留まります。
- 飲んではいけない人・・・すすめてもいけません。
未成年、妊婦、授乳中、アルコール依存症の人など。

2. 多量飲酒に気を付けよう！！

多量飲酒とは、純アルコール 60g 以上（適切な量の 3 倍）

《多量飲酒の影響》

- 身体的・・・肝障害（アルコール性肝炎、脂肪肝、肝硬変、肝臓がんなど）
脳の委縮、消化器がん、高血圧、肥満、糖尿病など
- 精神的・・・アルコール依存症
- 社会的・・・飲酒運転など



3. お酒との付き合い方の“キホン”は、

適量で切り上げる！& 休肝日を週 2 日以上つくる！

お酒を長く楽しむためには、肝臓をいたわることも大切です。そのためには、適量で切り上げる、休肝日をつくり肝臓の修復する時間を十分にとりましょう。空きっ腹を避け、強いお酒は薄めて飲むこともポイントです。これからの季節、ゴールデンウィーク、BBQ やお祭りなど飲酒する機会が増える前に、自分なりの「節酒」について見直し、取り組んでいきましょう！

うるみん新聞

初夏号
2019

うるま市民の心と身体の健康を保つお手伝い・うるみんニュース



新感覚フィットネス「SALSATION®」で 身体の衝動に任せてレッツダンス!!

サルセッション

「サルセッション」とは

ヒップホップ、ラテン、クラシックなど、さまざまな音楽ジャンルに合わせて体を動かすダンスは多種多様。音楽ジャンルに捉われず、歌詞の意味に沿った動きで身体を動かす、「サルセッション」が今話題になっています。「サルセッション」とは、様々なスパイスが入った「サルサソース」と、感じるを意味する「セッション」をミックスした造語。このダンスの一番の特徴は、音楽に合わせてインストラクターの動きを見たまに真似て動くことで、次第に「体が自然と動く楽しみを味わえる」というものです。

身体が動く感覚を身につけよう!!

「振り付けを頑張って覚える必要はないんです。何度か踊っているうちに、『あれ?このステップ、前にもやったことがあるな』とか、なんとなくでも動きに付いていくことができるだけで、楽しみは広がります」とインストラクターのNaieさん。ダンスの中には、日常生活に必要な押したり、引いたりといった動きも取り入れられているので、体幹、バランス、

筋力が鍛えられます。ひとつひとつは難しい動きではないので、ダンス初心者の方でも安心。「上手に踊るよりも楽しんで身体を動かすことが大事」とも。普段、運動の習慣がない人でも見よう見まねで気軽に身体を動かすことで、心地良い汗をかき、リフレッシュにもつながります。

4月から開講するレッスンでは、1時間のなかで4曲がウォーミングアップ、しっかり体を動かす準備と基礎的な動きを行い10曲程のメイン。2曲のクールダウンでゆっくり心拍数を下げながら、最後にたくさん動かせた身体のストレッチを行います。踊る楽しみを感じる「サルセッション」で、心が解放されるような、心地良い時間を過ごしてみませんか?



今回お話を聞いた方
Naie 先生

北海道出身。中学からダンスチームに所属し、ヒップホップ、ジャズダンスを始める。体を動かす楽しさや大切さをより多くの方と共有したいとインストラクターのライセンスを取得。SALSATION®を通して体を動かす事の楽しさを伝えている。

講座情報

4月5日(金)開講 全10回/金曜 19:30-20:30

「サルセッションレッスン」(全10回)

参加料:12,000円(途中参加は1,300円×残日数で参加可能)

定員:20名/高校生以上(4名以上催行)

持ち物:タオル・飲み物・室内用シューズ

日程:4/5、12、19、26、5/10、17、24、6/7、14、21

5 軽快な身体へと整える つのスタジオプログラム。

Studio Program

毎日を健やかに過ごしたい、美しいボディラインを手に入れたい。身体の不自由を感じずアクティブに動きたい。

「うるみん」では、そんな思いを可能にするスタジオプログラムを開講しています。

今回は講師の皆さんに、軽快な身体へと整えるための秘訣と講座のポイントを伺いました。



1. 呼吸を 整える

普段無意識に行なっている呼吸ですが、慌ただしい暮らしに身を置いてみると、呼吸が浅くなり、そのために身体も凝り固まってしまい、心身の健康に影響を及ぼすと言われています。普段無意識に行なっている呼吸に改めて意識を向けるのが、ヨガの基本。身体の隅々に酸素を取り込み、意識を落ち着け、心が穏やかになる状態へと導きます。「やさしいヨガ」のクラスでは、呼吸に着目しながら、大のポーズや、四つん這い、立位のポーズなど、基本のポーズを行い体の柔軟性を深めていきます。

2. 骨盤を 整える

女性の場合、妊娠や出産を経て骨盤に歪みが生じてしまうことも。骨盤が歪むと、肩こりや腰痛など、全身にさまざまな不調を引き起こす原因になります。「リフレッシュママヨガ」は歪んだ骨盤を正しい位置に戻す動きや、日々の疲れからくる肩こりや腰痛を軽減するポーズを中心にしています。また、慌ただしい日々で浅くなってしまう呼吸を深めることでリラックスやリフレッシュ効果も高まります。最初はお子さまへのマッサージ、後半はママのためのヨガプログラムを行います。

リフレッシュママヨガ(4月8日開講)

料金: 12,000円(全10回)

(途中参加は1300円×残日数で参加可能)

定員: 20組 生後3ヶ月~1歳くらいのベビーとママ(5組以上催行)

持物: タオル・飲み物・ヨガマット

日程: 4/8、15、22、29、5/6、13、20、27、6/3、10

全10回
月曜
10:00-11:00

やさしいヨガ(4月13日開講)

料金: 12,000円(全10回)

(途中参加は1300円×残日数で参加可能)

定員: 20名/高校生以上(5名以上催行)

持物: タオル・飲み物・ヨガマット

日程: 4/13、20、27、5/4、11、18、25、6/1、8、15

全10回
土曜
11:30-12:45

この講座を担当する先生はこちら!!



石川さゆり先生

ヨガ講師。全米ヨガアライアンス 200H。2012年より、うるま市を中心にヨガ指導をスタート。一般向けのヨガから、ママヨガ、マタニティヨガ、障がい者施設でヨガ指導を行う。

3. 自律神経を整える

自律神経とは無意識のうちに「自律」して、心臓の拍動、呼吸、体温、消化、ホルモン分泌など、体の各臓器をコントロールしている神経のこと。日中に優位に活動する緊張モードの交感神経と、夜間に優位に活動するリラックスモードの副交感神経があり、それぞれをバランスよく切り替えることが健康に繋がります。慌ただしい日々や、パソコンやスマートフォンなどの電子機器の使用などで交感神経が敏感に作用し、夜に寝つきが悪くなってしまうことも。

そこで、アロマの芳香には、全身をリラックスさせ、呼吸を深める効果があります。ヨガでは、難しいポーズに取り組み時に、身体が緊張してしまい、ついつい呼吸を止めてしまうもの。また、普段の暮らしが忙しくストレスフルな毎日を通して、浅い呼吸になりがちです。講座ではアロマの効果を活用し、スムーズで深い呼吸を導きながら、ヨガのポーズをひとつひとつ丁寧に行い、自律神経を整えていきます。使用するアロマオイルは、肌にも直接塗れる、安心安全なオイルを使用しています。参加者の悩みにあったオイルを使用しつつ、リラクゼーション効果やホルモンのバランスを整える香りとのポーズで、癒しのひと時を一緒にすごしませんか？

この講座を担当する先生はこちら!!



あらかきはるな先生

6男1女の子育てを楽しみながら、主にうるま市・沖縄市を中心にヨガ講師として活動。鬱やDV、離婚や不眠など過去の経験を活かし身体のケアをサポートするヨガを主としている。

癒しのアロマヨガ(4月7日開講)

料金:12,000円(全10回)
(途中参加は1300円×残日数で参加可能)
定員:20名/高校生以上(4名以上催行)
持物:タオル・飲み物・ヨガマット
日程:4/7、14、28、5/12、19、26、6/2、9、23、30

全10回
日曜
18:00-19:00

4. 楽しく動く

一見難しそうに思えるダンスも、ひとつひとつは簡単なステップの繰り返し。先生の教える振り付けを少しずつマスターすることで、最終的には一曲を通して踊れるようになります。曲のリズムに合わせて身体を動かすレッスンを子どもの頃から取り入れることは、成長期に必要な筋力や瞬発力を育てるのにも役立ちます。何よりもダンスを通して、自己表現が豊かになり、楽しく運動習慣を身につけられるのも、おすすめのポイントです。

5. 運動習慣を身につける

健康を維持するためにダイエットに取り組んでみてもなかなか痩せない…とか、運動が必要であることは分かっているけど、何から始めたらいいのか分からない…という方も多いはず。「パーソナルシェイプアップ」の講座は、個々の体型や体重、筋肉量からひとりひとりに合った日常生活に取り入れられる運動方法や食時のポイントを提案してくれるプログラムです。グループレッスンでは、専属トレーナーの指示に沿ってゲーム感覚で楽しみながら運動を行うことができます。

パーソナルシェイプアップ(6月8日開講)

料金:10,800円(全10回)
定員:25名/高校生以上
持物:タオル・飲み物・ヨガマット
期間中フィットネスセンタープールが利用可能

全10回
土曜
10:00-11:00

うるみんダンススクール

①キッズクラス(小学生)/土曜
②ティーンズクラス(中学生)/木曜
料金:4,500円(月額)
定員:各クラス25名/小学生以上
持物:タオル・飲み物

毎週
木・土曜
②木 18:30-19:30
①土 18:00-19:00

この講座を担当する先生はこちら!!



高橋烈央先生

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の経験を持ち、現在はうるみん専属トレーナー。



① CHO-TAI 先生(左)
② AIMI 先生(右)

沖縄市コザにある Dance Studio GALAXY を中心に、小・中学生向けのダンスレッスンを実施。子どもたちに合わせた丁寧なレッスンが定評。

この講座を担当する先生はこちら!!

エコボディカードを活用して健康な暮らしを手に入れませんか？

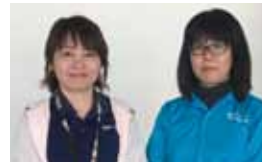
意外と怖い生活習慣病

みなさんは自分の健康状態を把握していますか？突然に訪れる「生活習慣病」とは、偏った食事、ストレス、運動不足、喫煙、飲酒など、生活習慣の乱れが積み重なって発生する病のこと。例えば、糖尿病、アルコール性肝疾患、高血圧症、腎臓病などが当てはまります。特に腎不全が進行すると、定期的な透析が必要となり、金銭的また時間的な負担も多くなります。ちなみに、うるま市の死因の5割は生活習慣病によるもので、5人に1人は65歳未満で死亡しています。これらを未然に防ぐには、やはり特定健診を受けて自分の健康状態を知ることが大切です。うるま市の特定健診受診率は国が目指している60%にはまだまだ届いていない状況です。

この現状を特定健診で解決しませんか？

「生活習慣病は急になるものではなくじわりじわりと進行する病気。健康なうちから自分の健康状態を数値で知り、生活習慣の改

善で健康を維持することが大事」と、話すのは保健師の玉寄育子さん。しかも特定健診はとってもお得な制度。特定健診は国民健康保険証を提示すると無料で指定医療機関や公民館などで受診することができます。平日忙しい方のために、日曜日の特定健診、婦人がん検診やナイト健診を実施することもあります。健診の詳細い日程については、健康支援課へお問い合わせ下さい。さらに、健診を受けた方には「エコボディカード」が発行されます（うるま市健康支援課にて発行）。このエコボディカードを提示すると、うるま市の温水プールやリニューアルしたフィットネスセンターが、一般利用料の半額で利用できるとしてもお得なもの。ひとりだと続きにくい運動も、家族や友人で健診を受け、エコボディカードを活用して日頃から運動習慣を身につけることで、健康な暮らしを手に入れてみませんか。



お話を伺った方

うるま市役所市民部健康支援課
保健師 玉寄育子さん(左)
うるま市役所市民部健康支援課
健康推進係 仲里江利子さん(右)

うるみんな講座情報

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 月4回のこども向け水泳教室。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。

参加特典 | レッスン後11:40までプール利用無料



木曜 うるみんな親子リトミック

①ベビークラス(0歳児) ②リトルクラス(1歳児)

日程 ①4月~6月 木曜日 11:15-12:00
②4月~6月 木曜日 10:00-11:00

講師名 波多野正代・岡村真理 参加料 ①12,960円 / ②13,500(各全10回) ※材料費込み ※途中参加可。料金はお問い合わせください 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 子どもが音楽に触れあう第一歩!! 優しい歌ときれいな音で子どもたちの基礎能力を伸ばします。



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教えます。泳げない方でも基礎から丁寧にレッスンします。

参加特典 | レッスン後11:40までプール利用無料



単発 暮らしの講座

身近に使えるアロマエッセンス講座

日程 5月25日 土曜日 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 15名 / 高校生以上(6名以上催行) 持ち物 筆記用具

概要 香りとしん身の健康をテーマに、アロマエッセンスオイルの基礎知識を学びながら、生活に使えるアロマグッズを手作り(クラフト)します。今回は新しい季節に向けて心機一転!! 「デオドラントスプレー」と「ロールオン香水」をクラフトします。



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なへご来館の上、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。



うるま市健康福祉センター うるみんな

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

ゆらてく・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。ご了承下さい。
※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。お申し込みの際にご確認下さい。



しまくとぅば講座

沖縄に住む全ての方へ
沖縄独特の感性や表現を学ぶ機会を

【日 時】6月3・10・17・24日 (全4回)
毎週月曜日 午後2時～4時
【場 所】生涯学習・文化振興センターゆらてく
【講 師】名嘉山 兼宏 氏
【定 員】20人
【受付期間】5月24日(金)まで



◆ お問い合わせ・お申込先 ◆
与那城地区公民館 ☎ 978-6836

ペーパークイリング教室

紙を丸めて花や動物を作る技法で
玄関に飾るウェルカムボードを作る

【日 時】6月13・20・27日 (全3回)
毎週木曜日 午前10時～12時
【場 所】生涯学習・文化振興センターゆらてく
【講 師】護得久 喜伊子 氏 (講師の作品例)
【定 員】20人
【受付期間】5月31日(金)まで



◆ お問い合わせ・お申込先 ◆
ゆらてく ☎ 988-5508

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 ☎ 978-16836

～親子講座～

楽しく学ぶ海(イノー)の 生き物たち

サンゴ礁のもたらす恵みとその環境を守る大切さを知る(恩納村への観察会あり)

【日 時】6月16・23日 (全2回)
午前9時～午後1時
【場 所】生涯学習・文化振興センターゆらてく
【講 師】仲西 美佐子 氏【上智大学学外講師】
【定 員】親子12組
【受付期間】5月20日(月)～6月7日(金)まで

◆ お問い合わせ・お申込先 ◆
ゆらてく ☎ 988-5508

沖縄のしきたり(入門編)

沖縄のしきたりについて、
宗派・地域・家庭により
作法しきたりに違いがある事を学ぶ

【日 時】6月18・20・25・27日 (全4回)
毎週火・木曜日 午後2時～4時
【場 所】勝連地区公民館
【講 師】帰依 龍照 氏
【定 員】20人
【受付期間】6月7日(金)まで



◆ お問い合わせ・お申込先 ◆
勝連地区公民館 ☎ 978-7194

中医学健康講座

～薬に頼らない健康法を学ぼう～

テレビが伝えない食の真実を知ること
で病気になるにくい免疫力のある身体をつくる

【日 時】6月20・27・7月4・11・18・25日
毎週木曜日 午前10時～午後12時
【場 所】石川地区公民館
【講 師】長嶺 荒人 氏
【定 員】20人
【受付期間】6月7日(金)まで



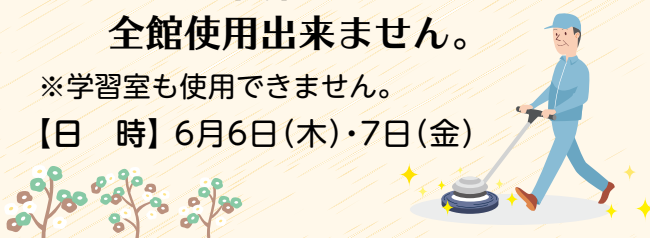
◆ お問い合わせ・お申込先 ◆
石川地区公民館 ☎ 964-3433

ゆらてくより 休館のお知らせ

●ワックス清掃のため、
全館使用出来ません。

※学習室も使用できません。

【日 時】6月6日(木)・7日(金)



◆ お問い合わせ ◆ ゆらてく ☎ 988-5508

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
料が免除される制度が始まりました

市民課
国民年金係
☎973-5498

次世代育成支援の観点から、国民年金第1号被保険者が出産した際には出産前後の一定期間の国民年金保険料が免除される制度が始まりました。

対象の方は、お早目にごるま市国民年金係の窓口で免除申請手続きをおすすませください。

よくある質問 Q & A

Q1 平成31年3月に出産しましたが、何月分の保険料から産前産後の保険料免除が適用されますか？

A1 施行日が平成31年4月ですので、平成31年4月分、5月分の保険料が免除となります。

Q2 産前産後期間の免除は、年金額を計算するときに免除期間として扱われますか？

A2 産前産後期間として認められた期間は、将来、被保険者の年金額を計算する際は、保険料を納めた期間として扱われます。

Q3 産前産後期間は、付加保険料を納付することができますか？

A3 産前産後期間について保険料は免除されますが、付加保険料は納付することができます。

Q4 出産後に届け出することはできますか？

A4 出産後でも届出することができます。この場合の産前産後期間は、出産月の前月から出産月の翌々月までの4か月間となります。また、多胎出産の場合、産前産後期間は、出産月の3か月前から出産月の翌々月までの6か月間となります。

Q5 保険料を前納していますが、産前産後期間の保険料は還付されますか？

A5 保険料を納付されている場合、産前産後期間の保険料は還付されます。

Q6 産前産後期間の免除の申込みを行いたいのですが、何か必要な書類はありますか？

A6 出産前に届書を提出する場合には、母子健康手帳などをお持ちください。また、出産後に届書の提出をする場合には、出産日は市で確認できるため原則不要です。ただし、被保険者と子が別世帯の場合、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お持ちください。

日本年金機構ホームページから届出用紙や記入の方法をダウンロードすることができます。

日本年金機構ホームページ
<https://www.nenkin.go.jp/>



追納制度

保険料免除や納付猶予などで承認された期間は、10年以内(例えば平成31年4月分は令和11年4月末まで)であれば、免除された保険料をあとから納付すること(追納)ができます。

なお、保険料の免除や納付猶予などの承認を受けた年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合は、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乘せされます。加算額が低く済むよう、お早めに追納することをおすすめします。

追納は保険料が高くなることであっても安くなることはありません。

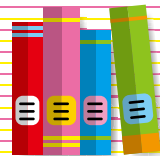
学生であっても経済的に余裕がある場合は、学生納付特例を利用せずに保険料を納めることをおすすめします。





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

『やさしいライオン』(やなせたかし作・絵/フレーベル館)にでてくる、ライオンをそだてたおかあさんは次のうちどれ?

- ① ねこ
- ② いぬ
- ③ ライオン

読み聞かせにこの1冊

絵本の世界へご招待

『おかあさん、すごい!』

スギヤマ カナヨ 著
赤ちゃんとママ社(所蔵館:石川)

おいしいご飯やかっこいいズボンが作れて、なんでも知っているおかあさんって、本当にすごい!でもそんなおかあさんにも、苦手なものやできないこと、失敗もたくさんありました…。

子どもとともに成長するおかあさんの姿を描いた親子で読みたい絵本です。

カラダ★メンテナンス



新年度が始まってもうひと月がたちました。新しい仕事や学校、そしてかつてない大型連休。新しいこと続きで緊張している心と身体をリラックスさせる本をご紹介します。

『ハーブティーブレンド100』 しばた みか 著/山と溪谷社

薬に頼らずに毎日を過ごしたいという著者の思いから生まれた本書。代表的なハーブの解説の他、さまざまな症状別に効くハーブティーが紹介されているので、思わず試飲してみたくなる一冊です。(一般書) 所蔵館 中央

『ずばら養生レシピ』 まつむら けいこ しみず のりこ 著/主婦の友社
松村 圭子 清水 紀子 監修

とにかくだるい、疲れやすい…、そんな「お疲れ体質」に困っていませんか?早めに養生して「お疲れ体質」から卒業しましょう。作り置きできる「ずばら養生スープ」や「タイプ別お疲れ克服レシピ」が満載です。(一般書) 所蔵館 石川

『ゆるレシピでからだクリーニング』

おおし さとこ みずの かおり 著/小学館
大越 郷子 水野 香織

胃腸にやさしい和食とアーユルヴェーダ料理の「ゆるレシピ」。消化によい食品選びや調理方法も紹介されていて分かりやすい内容となっています。胃腸を労わり、食事で疲れを解消しましょう! (一般書) 所蔵館 勝連

お問い合わせ: 097-921-1112

図書館の利用について

- 【貸出】・ご本人の利用カードが必要です。
・2週間 20点まで貸出ができます。
- 【延長】・貸出期限内で、資料への予約がなければ1回の延長ができます。
・延長の際も利用カードが必要です。
・電話やホームページからも延長ができます。
- 【返却】・カウンターへお返しく下さい。
・図書館閉館時には、「本と雑誌」のみブックポストへ返却できます。
- 【館内】・静かに過ごしましょう。
・携帯電話等の使用はご遠慮ください。
・飲食は禁止しています。ガムや飴もご遠慮ください。
* ご不明な点がありましたら図書館へお問い合わせください。

- ☆ 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。

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: 「平成」を振り返る。(一般)
ぼく・わたしの おかあさん (児童)

石川館: 図書館においでよ (一般)
きょうは どこに行く? (児童)

勝連館: やさい おやさい
☆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。



行事案内 (5月中旬~6月初旬)

	行事	日時	サークル名等
中央	あかちゃんのためのおはなし会	5月16日(木) 午前11時~	フォリエ
	おはなしの部屋	5月25日(土) 午前10時30分~	あさがおの会
	おはなし会	6月8日(土) 午後3時~	図書館スタッフ
石川	おはなしワールド	5月18日(土) 午前10時30分~	サークルピピ
	Let's go としよかん	6月1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
	こどもの読書週間行事 トイレットペーパーの芯でつくろう! たのしいおもちゃ	5月18日(土) 午前10時・11時 午後2時・3時	受付: 4月26日(金) 午前10時~ 定員: 各先着5組 対象: 市内在住親子
	おはなしパラダイス	6月8日(土) 午前10時30分~	すだち

図書館休館日

- 毎週月曜日
- 5月1日(水) 天皇の即位の日~5月7日(火) 館内整理日
- 5月23日(木) 館内整理日

平成31年度 (令和元年度) うるま市の 予算

第131回うるま市議会定例会で、平成31年度の一般会計予算および特別会計等の予算が可決されました。予算規模は、945億9,670万円で、前年度当初予算に比べ9.3%の増額となっています。

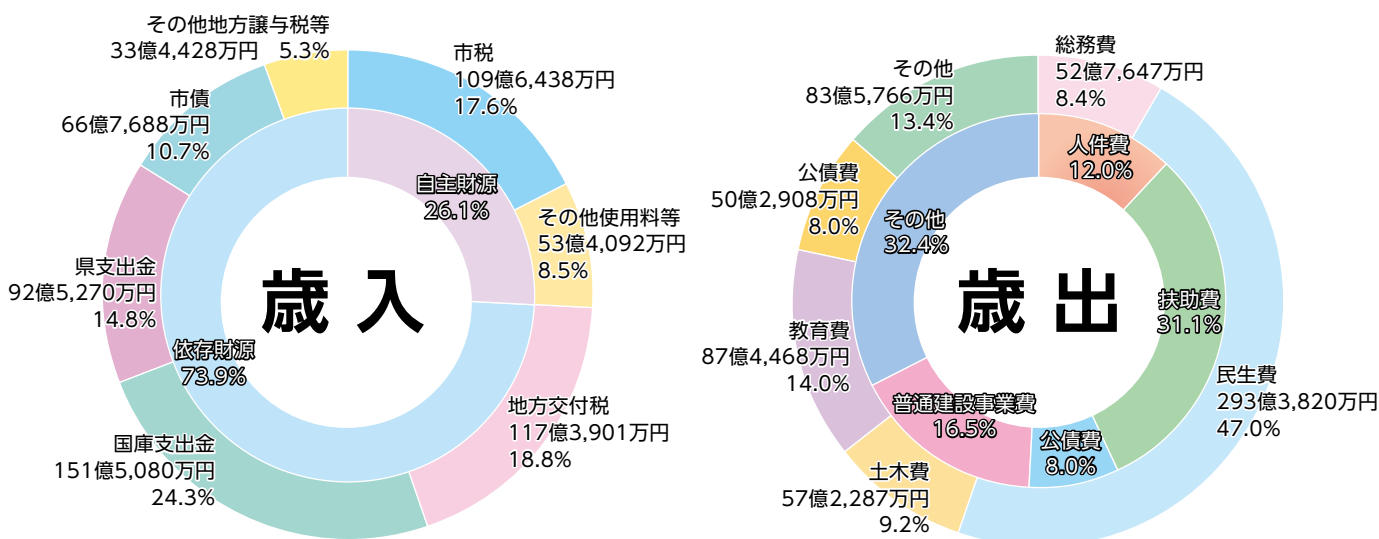
(単位:万円)

区分	平成31年度当初予算額	平成30年度当初予算額	比較	伸び率	
一般会計	6,246,896	5,447,340	799,556	14.7%	
特別会計	国民健康保険特別会計	1,501,075	1,579,084	△78,009	△4.9%
	公共下水道事業特別会計	233,626	236,085	△2,459	△1.0%
	介護保険特別会計	1,007,013	944,858	62,154	6.6%
	農業集落排水事業特別会計	2,119	2,685	△566	△21.1%
	後期高齢者医療特別会計	101,823	100,918	905	0.9%
	小計	2,845,656	2,863,630	△17,974	△0.6%
水道事業会計	367,118	341,491	25,627	7.5%	
合計(予算規模)	9,459,670	8,652,461	807,209	9.3%	

※端数処理のため、比較及び合計の予算額が合わないこともあります。

一般会計予算 624億6,896万円

このうち一般会計予算を目的別と性質別に分けて分析すると、次の円グラフのとおりになります。
※円グラフの内側が性質別で、外側が目的別の構成になります。



予算の特徴

平成31年度は、「第2次うるま市総合計画・前期基本計画」の3年目となり、市民が互いに支えあい協働によるまちづくりを実践し、まちの将来像「愛しています 住みよいまちうるま」の実現に取り組んでいくための重要な時期であります。そのような中において、少子高齢化などを背景とする社会保障等のニーズに対応するとともに、財政運営の健全化を維持するため、一般会計予算の総額は624億6,896万円で、前年度当初予算と比較して79億9,556万円、率にして14.7%の増額となっています。

歳入については、市税等の自主財源が歳入総額の26.1%、地方交付税及び国庫支出金等の依存財源は73.9%となっています。自主財源においては市税が前年度と比較して3.9%の増額、地方交付税については3.1%の増額を見込んでいます。

歳出は、行政サービスを目的別で分類した経費で見ると「福祉や医療などの経費(民生費)」や「学校教育や生涯学習などの経費(教育費)」が大きな割合を占めています。性質別で分類した経費で見ると、生活保護費等の扶助費や小学校増改築事業などの普通建設事業費、保育施設・認定こども園施設整備などの補助費が増額となっています。

うるま市では行政改革の視点に立ち、市民税などの徴収率の向上による自主財源の確保に取り組んでいますが、歳入における自主財源の割合が低い中、多様化する市民ニーズと地域課題に対応するため、市の貯金である財政調整基金を約26億円取り崩して予算収支の均衡を保つなど、依然として厳しい予算編成となっています。

今年度の主な事業

- ①しま・ひと・しごと未来づくり事業
- ②防災情報伝達システム整備事業
- ③与那城社会福祉センター改築事業
- ④宮城島コミュニティ防災センター整備事業
- ⑤水産業強化支援事業
- ⑥プレミアム付商品券事業
- ⑦津堅島農業活性化事業 ※
- ⑧うるま市の頑張る農業を応援します事業 ※
- ⑨産業基盤整備推進事業 ※
- ⑩国際物流トライアル推進事業 ※
- ⑪うるま市就労支援事業 ※
- ⑫めんそーれうるま！キャンプ・合宿事業 ※
- ⑬病児保育事業
- ⑭保育施設整備事業
- ⑮公私連携認定こども園移行支援事業
- ⑯子どもの居場所づくり事業(東山団地)
- ⑰待機児童対策特別事業(認可化移行支援事業)
- ⑱こども医療費助成事業
- ⑲道路改良事業(安慶名西原線、兼箇段喜仲線、与那城18号線)
- ⑳(仮称)米原緑地広場整備事業
- ㉑ヌーリ川公園整備事業
- ㉒東山団地10号棟改修事業
- ㉓勝連城跡周辺文化観光拠点整備事業 ※
- ㉔小学校校舎増改築事業(赤道小学校、宮森小学校、城前小学校)
- ㉕赤道幼稚園増改築事業
- ㉖具志川総合体育館建替整備事業
- ㉗与勝調理場整備事業
- ㉘小学校学力向上対策推進事業 ※
- ㉙中学校学力向上対策推進事業 ※
- ㉚うるま市議会インターネット映像配信事業
- ㉛水槽付消防ポンプ自動車購入事業(石川署)

※は沖縄振興特別推進交付金を活用した事業です。

$$\text{市民一人当たり納税額} = \frac{\text{市税}}{\text{人口}} = \mathbf{88,412\text{円}}$$

$$\text{市民一人当たり予算額} = \frac{\text{一般会計}}{\text{人口}} = \mathbf{503,725\text{円}}$$

差額 = ▲415,313円

市民一人当たりの納税額と予算額の差額 41万5,313円は地方交付税や国庫の支出金、また市の借金等で賄われています。

予算額の内訳を市民一人あたりで見ると…
(平成31年4月1日現在の人口124,014人で換算)

総務費
42,547円



民生費
236,572円



土木費
46,147円



公債費
40,553円



教育費 70,514円



その他
67,393円



予算で使われる用語の意味

【一般会計と特別会計】

一般会計は福祉や教育、道路・公園や衛生など市の基本的な施策を行うための会計で、特別会計は特定の収入をもって特定の事業を実施するために設けられている会計です。

【自主財源と依存財源】

自主財源は、市税やごみ処理手数料など市が自主的に収入できる財源のことで、依存財源は、国や県から交付されたり割り当てられる収入のことで。

【市税】

市民税や固定資産税など、市民や市内の事業所などが納めた税金です。

【地方交付税】

全国的に一定水準の行政サービスが実施できるよう、歳入の格差を調整するために国から配られるお金です。

【国・県支出金】

事業を実施するための特定目的の財源として、国や県から交付される使いみちが決められているお金です。

【総務費】

市の全般的な管理事務・事業や交通安全、防犯対策等に要する費用です。

【民生費】

子ども、高齢者、障害者などの福祉に要する費用です。

【土木費】

道路や公園の整備、市営住宅の管理などに要する費用です。

【教育費】

幼稚園、小中学校をはじめ学校教育や社会教育・文化振興などの教育全般にわたる費用です。

【公債費】

市が借り入れた市債(長期の借金)の元利償還金及び一時借入金の利子です。

【人件費】

職員の給料や各種委員に支払われる報酬等です。

【扶助費】

子どもから高齢者まで幅広い市民を対象に国の法令や市の条例などに基づき、社会生活を援助するために支出する費用です。

【普通建設事業費】

学校や公営住宅、道路などを建設するための費用です。

<お問合わせ先> うるま市企画部財政課 ☎973-6753

「わくわく」こどもだより

今月から、こどもに関する情報を発信するため『わくわく』こどもだより』の掲載をスタートします。不定期での掲載にはなりますが、子育てに必要な情報を発信していきますのでご活用下さい。

今がチャンス!! 保育士集まれ!!

離職している保育士等が保育所等へ再就職することを促進し、人材の確保を図るための支援金です。

支援金 100,000円

1. 対象者：保育士、保育教諭、幼稚園教諭（以下「保育士等」）
2. 交付条件（次の①、②、③の条件をすべて満たす者）
 - ① 私立認可保育園、小規模保育事業者、認定こども園、公立保育所及び公立幼稚園（以下「保育所等」）を離職後1年以上経過した者。又は資格取得後1年以上保育所等で勤務経験がない者。
 - ② うるま市内の保育所等へ再就職した後、6ヶ月以上継続して勤務した者。
 - ③ 一日6時間以上勤務し、かつ、月20日以上勤務している者。

【問い合わせ先】
保育幼稚園課 ☎ 973-5427



保育所等の『主食費』と『給食費』の助成スタート!

平成31年4月より保育所等の『主食費』と『給食費』の助成が始まりました。

『主食費』の助成

- 市内の公立保育所、私立認可保育園及び認定こども園に通う3歳児以上の児童の主食費として、**1人当たり月額500円**を助成します。
※ 主食費とは、ご飯などに係る費用のことで、おかずなどに係る費用は副食費となります。
※ 市から保育園等へ直接支払われます。

『給食費』の助成

- 市内の公立幼稚園の預かり保育を利用する児童の幼稚園給食費として、**1人当たり月額500円**を助成します。※ 市への申請が必要です。
- 現在行っている市内の認可外保育園へ通う児童の給食費の補助を **1人当たり1日25円増額**します。
※ 市から保育園等へ直接支払われます。



【問い合わせ先】 保育幼稚園課 ☎ 973-5427



6月は児童手当の「現況届」をお忘れなく！

「現況届」は、毎年6月1日を基準日として、受給している方の児童の養育状況や所得状況などを確認し、引き続き手当を受ける要件を満たしているか審査する大切な届出です。提出がない場合には、6月以降の手当が受けられなくなりますので、忘れずに提出してください。

児童手当「現況届」受付期間及び場所

受付期間	対象行政区	受付場所
6月19日(水) 6月20日(木)	曙、南栄、城北、中央、松島、宮前、東山、旭、港、伊波、嘉手苅、山城、石川前原、東恩納、美原	本庁舎(東棟) 2階 児童家庭課 窓口 午前8時30分～ 午後5時15分
6月21日(金) 6月24日(月)	平敷屋、内間、平安名、南風原、浜、比嘉、津堅、照間、与那城西原、与那城、饒辺、屋慶名、平安座、桃原、上原、宮城、池味、伊計	
6月25日(火) 6月26日(水) 6月27日(木) 6月28日(金)	具志川、田場、赤野、宇堅、天願、昆布、栄野比、川崎、西原、安慶名、平良川、上平良川、兼箇段、米原、赤道、江洲、宮里、喜仲、上江洲、大田、川田、塩屋、豊原、高江洲、前原、志林川、新赤道、みどり町1・2、みどり町3・4、みどり町5・6	

※混雑を避けるため、地域ごとに指定日を設けていますが、指定された日に提出できない方は、都合の良い日を選び期間内に提出をお願いします。

※郵送で受付ができる方には、返信用封筒を同封しています。窓口の混雑を避けるため可能な限り郵送での提出をお願いします。ご理解とご協力をよろしくお願いします。

※対象となる受給者への案内通知は、6月11日前後に発送を予定しております。

※審査結果により、受給者変更の手続きが必要となる場合があります。

※現況届を提出しないまま2年が経過すると時効が適用され、手当を受ける権利がなくなってしまいます。



【提出書類】

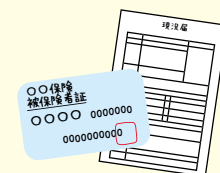
※全員が必要なもの

- 現況届
- 受給者の健康保険証のコピー（国保加入者、生活保護受給者は省略可）

※状況により必要となるもの

- 別居監護申立書（別居している児童がいる場合）
- 養育申立書（子以外の児童を養育している場合）
- 児童の住民票謄本(個人番号入り)（市外に別居している児童がいる場合）など

家庭の状況によって提出する書類が異なります。ご不明な点は児童家庭課までお問い合わせください。



児童手当

こんな時には手続きが必要です。

家庭内の状況や養育状況などが変わった時は、児童家庭課で手続きが必要です。

児童手当の支給は、原則として手続きを行った日の属する月の翌月分からの支給となります。手続きが遅れると、手当を受けられない月が発生する場合や手当を返還していただく場合がありますのでご注意ください。



主な手続きは下記のとおりですが、家庭内の状況が変わった時は、早めに児童家庭課までお問い合わせください。

- 赤ちゃんが生まれたとき
- 市外から転入したとき、市外へ転出するとき
- 受給者と児童の住所が別になったとき
- 養育している児童の人数が変わったとき
- 結婚、離婚、養子縁組など戸籍に変更があったとき
- 公務員になったとき、公務員でなくなったとき など

児童手当 振込予定日	支給する手当
令和元年 6月10日(月)	2月～5月分
令和元年10月10日(木)	6月～9月分
令和2年 2月10日(月)	10月～1月分

【お問合せ先】 児童家庭課 児童係 ☎973-4983



狂犬病予防 集合注射のお知らせ



犬の飼い主は、「生涯一度の登録」と「毎年1回の狂犬病予防注射」が法律で義務付けられています！

狂犬病は、人を含め多くの動物に感染し、発症するとほぼ100%死んでしまう恐ろしい病気であり、世界中で毎年4~7万人が狂犬病で亡くなっています。犬を飼っている方は必ず狂犬病予防注射を受けさせましょう。

予防注射を受けるときの注意事項

- 首輪に鑑札が付いているか確認してください。紛失の場合は鑑札の再交付が必要です。
- 糞をした場合は、飼主の責任で片づけてください。

	日 時	実施場所
5月16日(木)	午前9時~10時40分	与那城地区公民館
	午前11時10分~正午	平安座公民館
	午後1時30分~1時50分	伊計公民館
	午後2時20分~2時40分	上原公民館
	午後3時10分~3時30分	桃原公民館
5月21日(火)	午前9時10分~10時40分	勝連地区公民館
	午前11時10分~正午	南風原公民館
	午後1時30分~2時20分	川田公民館
	午後2時50分~3時40分	大田公民館

	日 時	実施場所
5月23日(木)	午前9時30分~10時20分	川崎公民館
	午前10時50分~11時40分	安慶名公民館
	午後1時~2時30分	田場公民館
	午後3時~3時50分	みどり町3・4丁目公民館
5月28日(火)	午前9時30分~10時20分	喜仲公民館
	午前10時50分~11時40分	高江洲公民館
	午後1時~1時50分	宮里公民館
5月30日(木)	午後2時20分~3時40分	赤道公民館
	午前10時~10時20分	津堅公民館
	午後1時30分~3時30分	うるま市石川体育館

※上記どの場所でも狂犬病注射を受けることができます。※暴風警報等が発令された場合は中止となります。



《集合注射の料金》

狂犬病予防注射料金	2,850円
注射済票交付手数料	550円
計	3,400円

《その他の料金》

登録手数料(新規登録の場合)	3,000円
鑑札再交付手数料	1,600円
注射済票再交付手数料	340円

※釣銭がないようにお願いします。

最寄りの動物病院にて狂犬病予防注射を受けた場合、動物病院で発行される狂犬病予防注射済証をうるま市役所環境課に提出して、注射済票の交付を受けてください。

なお、下記の協力動物病院では、その場で注射済票の交付や登録等の手続きが行えます。

協力動物病院	所在地	連絡先
ながみねどうぶつクリニック	うるま市前原308-4	☎979-0001
みどり動物病院	うるま市みどり町3-4-2	☎974-8898
ホサナ動物病院	うるま市石川東恩納66-2	☎964-5837
t a m a 動物病院	沖縄市古謝津嘉山町1番8号	☎937-3737
美里動物病院	沖縄市越来3-14-39	☎934-4110
ペットメディカルセンターエイル	沖縄市比屋根2-2-1	☎930-2222

※狂犬病予防注射料金は、各病院によって異なる場合があります



【お問合せ先】 環境課 ☎973-5594

飼い主のモラルとマナー

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ことで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。



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。

闘犬種や大型犬種の飼い主の皆さんへ

闘犬種や大型犬種は、咬傷事故を起こした場合、生命身体に重大な被害を与える恐れがあることから、次のことを守り、飼い主が責任と自覚を持って管理してください。

① 闘犬種やその他危害を与える恐れのある犬は「檻」で飼い、逸走防止のためさらに鎖等で係留すること。

② 散歩を行う場合は、これを制御できる人が行うこと。

③ 散歩のときは咬傷事故防止のため「口輪」を装着すること。

④ 道路を通行する人が接触しない場所、および飼い主以外の人容易に立ち入れない場所での飼うこと。

⑤ 人目に付きやすい場所に飼養を示す表示をすること。



うるま市体操教室のご案内

体操でちゃ〜がんじゅう!

元気あっぷジム (市内8ヶ所)



年齢を重ねても自立した生活を長く続けていくために、日頃から体力づくりをしていますか。体力維持につながる運動の方法を学べる講座を開催しています。**事前申込不要**ですので、**気軽にご参加ください。**

【対象】65歳以上の市民で運動方法を学びたい方

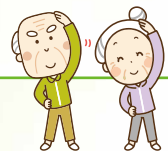
【定員】なし(ただし会場の収容人数の関係で人数制限ができる場合があります。)

【受講料】無料

【休講日】土曜、日曜、祝日

※会場の都合等で休講になる場合があります。

場 所	曜日・時間	内 容
うるマルシェ 会議室1・2・3	毎週火曜 午前10時～正午	ストレッチや立った姿勢での運動、座って出来る筋トレやボール・ゴムチューブなどの道具を使っただけの筋トレなど、ご自身の体調に合わせて運動や体操を行う教室です。
生涯学習文化振興センターゆらてく多目的ホール	毎週木曜 午前10時～正午	
健康福祉センターうるみん うるみんスタジオ	毎週木曜 午後1時30分～3時30分	
川崎公民館	毎週火曜 午後2時～4時	
石川保健相談センター 2Fホール	毎週水曜 午後1時30分～午後3時30分	
石川前原公民館	毎週金曜 午後1時30分～午後3時30分	
与那城地区公民館ホール	毎週月曜 午後1時30分～午後3時30分 毎月第1・3金曜 午後2時～4時	
① 勝連地区公民館 中ホール ② 勝連地区公民館 研修室1・2	① 毎週水曜 午前10時～正午 ② 毎月第2・4金曜 午後2時～午後4時	



脳いきいきクラブ (市内2ヶ所)

場 所	曜日・時間	内 容
生涯学習文化振興センターゆらてく多目的ホール	毎週月曜 午前10時～正午	ストレッチや体操のほか、認知症の予防につながる体操や身体を使う脳トレなどを行います。
うるマルシェ会議室1・2・3	毎週木曜 午前10時～正午	

うるま男塾 (男性限定の運動教室です。)

場 所	曜日・時間	内 容
健康福祉センターうるみん 1Fスタジオおよびフィットネスルーム	毎週月曜 午後1時～3時	男性限定でストレッチや器械を使っての筋力運動を行います。

【お問い合わせ先】
介護長寿課 介護予防事業担当
☎973-5112

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、各お問い合わせ先をご確認ください。

市役所 総合案内 TEL 974-3111
FAX 973-9819

健康支援課 ☎973-3209

参加者募集

①うるまの幸御膳夏メニュー調理実習

うるま市特産品を豊富に活用した『うるまの幸御膳』夏メニューを、うるま市食生活改善推進員と一緒に作って学びませんか!?ご参加ください!

【主催】 うるま市食生活改善推進協議会

【日時】

①6月19日(水) 午前10時～午後1時

②6月26日(水) 午前10時～午後1時

【場所】

①健康福祉センターうるま3階調理室

②石川地区公民館 2階 調理室

【対象】 市在住の方

【定員】 ①25名 ②15名

【参加料】 5000円

【持ち物】 エプロン、三角巾、筆記用具

【申込締切日】 5月31日(金) ※先着順

※定員に達し次第締め切り

【申込方法】

健康支援課窓口またはお電話にて

【問/申込先】

健康支援課 ☎973-3209

②6月の集団健診のご案内

5月から集団健診が始まります。都合のいい日程を選んで、是非ともご受診ください。

【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市内在住の19歳～39歳の方

※生活保護世帯は19歳以上

【持参するもの】

①40歳以上国保加入者

・被保険者証(正健診受診券一体型)

・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市内在住の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はがき

【問】 保健事業係 ☎973-4960

【集団健診日程表】

日程	場所	対象行政区
6月 4日 火	山城公民館	山城
6月 7日 金	饒辺公民館	饒辺
6月 11日 火	上原公民館	上原・池味宮城・伊計
6月 13日 木	天願公民館	天願
6月 14日 金	健康福祉センターうるま	安慶名・平良川
6月 18日 火	健康福祉センターうるま	みどり町
6月 19日 水	健康福祉センターうるま	田場
6月 27日 木	健康福祉センターうるま	西原・川崎兼箇段
6月 28日 金	健康福祉センターうるま	赤野・宇堅

【受付時間】 午前 8時 30分～11時まで
【受付方法】 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。

【婦人がん検診日程表】

日程	場所	対象行政区
6月 5日 水	与那城西原公民館	与那城西原・与那城
6月 12日 水	石川保健相談センター	石川前原・美原
6月 24日 月	石川保健相談センター	山城・嘉手苅 県営団地2
6月 25日 火	ゆらてく	赤道・新赤道・米原

【受付時間】 午後 1時 30分～午後 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。

③6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。

【対象者】

子宮頸がん：20歳以上のうるま市に住民票のある女性

乳がん：40歳以上で今年度偶数年齢のうるま市に住民票のある女性

【持参するもの】

- ・婦人がん検診受診券(はがき)
- ・健康保険証または、その他身分証
- ・子宮頸がん受診の方はスカート着用

※婦人がん検診受診券(はがき)は、4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い合わせください。

※乳がん検診は、マンモグラフィー検査のみです。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ので、左記の番号にお問い合わせください。

【問】 保健事業係 ☎973-4960

うるま市 不動産公売 を実施します!

うるま市では、税負担の公平性を確保するため、滞納者に対し不動産をはじめとする財産の差押えを行っております。つきましては、差押えた不動産の公売を実施いたします。入札は原則どなたでも参加できますので、公売広報誌やうるま市役所ホームページ等をご覧になり、是非ご参加ください。

- 【入札方法】 期間入札
- 【入札期間】 7月31日(水)から8月2日(金) 午前9時から午後4時まで
- 【入札場所】 市役所本庁舎 東棟 1階 納税課
- 【開札日時】 8月7日(水)午前10時
- 【お問合せ先】 納税課 ☎973-1099 国民健康保険課 ☎989-5372



【問】問合せ先

こども健康課 ☎9899-0220

① マタニティ教室
「ぷれぱ・ぷれまま☆くらぶ」

「妊娠したけどこれから何が必要なんだらう?」「どんなものを食べたなら赤ちゃんにいいのかな?」。赤ちゃんを安心して迎えるために、さらに出産後楽しく子育てができるような「ぷれぱ・ぷれまま☆くらぶ」を開催します♪ぜひお気軽にご参加ください。パートナーとの参加も大歓迎です!

【日時】

- ① からだ編：5月30日(木) 午後1時30分～4時
- ② ごはん編：6月29日(土) 午前10時～午後1時
- ③ こころ編：7月26日(金) 午後1時30分～4時

※各教室の受付時間は教室開始15分前からとなります。

※3回すべての教室に参加できる方が優先ですが、希望がある方は連絡先までご相談ください

【場所】健康福祉センターうるま3階 和室②(ごはん編は視聴覚室A)
【対象】うるま市に住所があり現在妊娠されている方(パートナーと参加される方は申し込み時にお伝えください)

【定員】先着20名

【申込期限】5月27日(月)まで

※定員に達し次第締切

【申込方法】

お電話もしくはこども健康課窓口にて

【申込先・問】

② MR(麻しん・風しん)
2期予防接種の案内

麻しんウイルスは感染力が非常に強く、肺炎や脳炎など命を脅かす合併症を引き起こしやすく、風しんは妊娠初期の女性がかかると、胎児が心臓病や白内障、聴覚障害を持って生まれる可能性があるたいへん怖い病気です。早めに予防接種を受けましょう。

【接種期間】

平成31年4月1日から
令和2年3月31日まで

【対象年齢】小学校就学前の1年間(平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれの方)

【実施場所】個別予防接種受託施設

※電話等で予約をしてください。

【費用】期限内は無料

【問】こども健康課 ☎9899-0220

③ 風しん抗体検査・予防接種のご案内

風しんの公的な予防接種を受ける機会がなかった方を対象に、風しんの抗体検査・定期接種を受けることが出来るクーポン券を順次お届けします。

対象の方は、クーポン券を利用して、まず抗体検査を受けていただき、抗体検査の結果、十分な量の抗体がない方は予防接種を受けましょう。

【対象者】昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

【実施期間】平成31年4月1日～令和4年3月31日まで

【実施場所】風しん抗体検査・風しん

第5期定期接種実施医療機関
※厚労省ホームページに掲載されています。

【費用】実施期間内は無料

【問】こども健康課 ☎9899-0220

④ 高齢者肺炎球菌予防接種の助成について

高齢者肺炎球菌予防接種は生涯で1回のみ公費助成で、4千円で接種することが出来ます。

公費助成の対象者は、過去に高齢者肺炎球菌予防接種を一度も接種されたことがない方で、今年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳(今年度に限っては100歳以上)を迎える方となります。

公費助成の対象者には予診票を送付していただきますので、接種を希望する方は令和2年3月31日までに指定の医療機関に電話等で予約し、送付した高齢者肺炎球菌予防接種の予診票をご持参のうえ、接種してください。

マイナンバーカードの
休日交付日

《5月》

11日(土)、12日(日)
25日(土)、26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

5月は軽自動車税
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】5月31日(金)
【問】納税課
☎973-1099

工業統計調査

総務省・経済産業省



経済産業省(沖縄県・うるま市)では、
工業統計調査を令和元年6月1日現在で実施します。

本調査は、製造業を営む事業所を対象に、1年間の生産活動に伴う製造品の出荷額、原材料使用額などを調査し、製造業の実態を明らかにすることを目的とする調査であり、国の重要な調査として統計法に定められた統計調査です。

調査をお願いする製造事業所には、本年5月中旬から6月にかけて、調査票を統計調査員が持つてお伺いするか、または国から直接郵送でお届けいたしますので、お忙しい時期とは存じますが、調査にご理解いただきますようよろしくお願いいたします。

なお、皆様からご提出いただく調査票については、統計法に基づき調査内容の秘密は保護されますので、正確なご記入をお願いいたします。

【お問合せ先】企画政策課 統計係 ☎973-5005

生涯学習文化振興センター

☎923-11571

①第15回うるま市民書道展作品募集

市書道振興会、市教育委員会、市文化協会共催の「市民書道展」を開催いたします。市民多数のご応募をお待ちしております。

【受付日時】7月7日(日)

午前10時～正午まで(時間厳守)

【場所】

生涯学習文化振興センターゆらてく

【応募規定】

- 応募資格は原則として市民・市出身又は市内に勤務している一般成人・大学生。市内の書道教室・サークル等で学んでいる人。一人2点以内。
- 課題内容は書道一般とし、篆刻、水墨画も可(着色画は不可、できるだけ画譜を入れる)規格は随意とする。
- 作品は軸装または額装とする。
- 釈文は楷書とする。(活字のコピーも可)
- 出品料3千円は受付時に納入する。
- 文化協会費千円。初めて入会する方は千五百円。(入会金五百円)
- 作品には落款印を押印する。

【展示会場および時期】

生涯学習文化振興センターゆらてく
9月20日(金)～23日(月)

【問】市書道振興会会長 福原美枝

☎090-9073-0012



②全沖縄盆栽展

県内の盆栽愛好家が丹精込めて育て上げた作品を一堂に展示します。

【日時】5月17日(金)～19日(日)

午前9時～午後6時

※最終日は午後5時まで

【場所】具志川総合体育館

【入場料】無料

【問】日本盆栽協会 沖縄支部 兼島

☎070-5813-4315

農政課 ☎923-7607

油の処分：どうしてますか？

市では、使用済みの天ぷら油を回収しています。市内4箇所に回収用容器を設置しています。

【回収場所】

- ・うるま市役所本庁舎西棟(地下1階エレベーター前)
- ・石川庁舎(正面玄関)
- ・勝連地区公民館入口
- ・与那城地区公民館入口

【回収時間】

開庁時のみ。土日祝日は持ち込みできませんので、ご注意ください。

【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、ペットボトル等に入れてお持ちください。
 - 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。
- ※一斗缶等の大きな容器や多量の場合は、事前にお問合せ下さい。

森林に関する届出について

次の場合には、森林法に関する届出が必要です。

※土地の地目が山林以外(雑種地や原野)となっている場合もありますのでご注意ください。

●森林の伐採を行うときは

森林の立木を伐採するときは、森林法第10条の第8第1項の規定により、伐採を始める90日から30日前までに届出が必要です。ただし、保安林に指定されている場合または1haを超える伐採は、知事へ許可申請を行ってください。

●火入れを行うときは

市内の森林または森林の周囲1kmの範囲内にある土地で、その土地にある立木、雑草等を面的に焼却する場合には、火入れを行う10日前までに申請が必要です。

●森林の土地を取得したときは

平成23年4月の森林法改正により、平成24年4月1日以降に新たに森林の土地所有者となった方は、取得した土地のある市町村長への届出が義務付けられました。

届出対象者

個人・法人を問わず、売買や相続などにより森林の土地を新たに取得した方。
(ただし、国土利用計画法に基づく土地売買契約の届出を提出している方は対象外)

届出期間

土地の所有者となった日から90日以内

届出書記載事項

- 届出者と前所有者の住所氏名
- 所有者となった年月日
- 所有権移転の原因
- 土地の所在場所
- 面積
- 土地の用途等

添付書類

- 登記事項証明書(写し可)または土地売買契約書など権利を取得したことが分かる書類の写し
- 土地の位置を示す図面

【問】農政課 ☎923-7607

【問】 問合せ先

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:5月9日(木)、16日(木)、23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。

※相談日の2週間前から予約可能です。(電話、直接窓口で予約ができます。)

※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

行政などへの苦情や意見、要望を受け、更生・中立の立場から、その解決や実現を促進するとともに、行政の制度や運営の改善に生かす仕組みです。秘密は守られますのでお気軽にご相談ください。

と き:5月17日(金)午後1時30分～午後4時

※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

人権問題(差別、偏見、いじめ、嫌がらせなど)に関する相談を行います。秘密は守られますのでお気軽にご相談ください。

と き:5月17日(金)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

障がい福祉課 ☎973-5452

障害者委託訓練生募集

県立具志川職業能力開発校では、障害をお持ちの方の早期就職・再就職を支援するための委託訓練生を募集しています。

【募集期間】5月7日(火)～30日(木)

【コース名】パソコン・クラウド科

【定員】7名

【訓練期間】7月1日～9月30日

【募集対象者】身体障害(上肢、下肢(車いす可))、内部障害・知的障害・精神障害・発達障害・高次脳機能障害・難病

【訓練場所】チャレンジドセンターにていだ
【受講料】無料(テキスト代、検定料、保険料等は自己負担)

【申込先/問】具志川職業能力開発校

☎098-973-6680

生涯学習スポーツ振興課 ☎989-3110

「ホタルウォッチング」参加者募集

ホタルの観察を通じて、その生態や環境との関わりを知るとともに、親と子が一緒に観察することで、心の絆を深めます。

【日時】5月25日(土) 午後6時30分

【場所】県立石川青少年の家

【対象】市内在住の小学生以上の親子

【定員】60人程度

【参加料】一人/100円

【申込期限】5月13日(月)～17日(金)

午前8時30分～午後5時

【申込方法】電話にてお申込み。

※定員に達し次第締め切ります。

【申込先/問】生涯学習スポーツ振興課

☎989-3110



検査課 ☎923-7605

平成31・令和2年度うるま市入札参加資格審査申請の追加受付について

平成31・令和2年度において、市が発注する入札への参加を希望する業者の、参加資格審査申請の追加受付を行います。

【対象となる業種】

- 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

※①および②は、市内本社の業者に限る。

【受付期間】6月3日(月)以降随時受付

【受付方法】郵送または検査課窓口へ提出

【受付場所/問】検査課 ☎923-7605

※申請書類等、詳細は市ホームページをご覧ください。

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〉 夜間開庁時はのぞく

平日9:00～16:00

〈直通電話〉

098-973-5692



TEL. 188

平成31年度(後期) 保育士試験対策講座受講者募集

平成31年度(後期) 保育士試験が10月19日(土)・20日(日)の日程で実施されます。保育幼稚園課では下記の日程で保育士試験対策講座を行います。受講を希望される方は申込書を記入のうえ保育幼稚園課へお申し込みください。分からない点、疑問点がありましたら保育幼稚園課研修担当までお問合せください。

【講座期間】 7月7日(日)～10月13日(日)

【日 時】 木曜日(午後7時～9時 2時間) 日曜日(午前9時～午後4時 4時間)

【受講料】 無料(テキスト代及び試験費用は個人負担となります)

【募集対象】 保育士試験を受験する方(受験資格がある方)
市在住もしくは市内の保育施設等で勤務している方

【申込期間】 6月3日(月)～21日(金) 午後5時まで

【申 込 先】 うるま市役所 こども部 保育幼稚園課 ※申込書はHPからもダウンロードできます。

【募集人員】 50名程度



保育幼稚園課 ☎973-5427 FAX979-7026

「特定防衛施設周辺整備調整交付金」 および「石油貯蔵施設立地対策等交付金」 により、下記の整備が行われました。

【平成29年度特定防衛施設周辺整備調整交付金】
池味漁港の巻揚機の改修工事が完了しました。



【平成29年度特定防衛施設周辺整備調整交付金】
上江洲中央線整備事業が完了しました。



【平成30年度特定防衛施設周辺整備調整交付金】
大型化学消防自動車・高規格救急自動車



【大型化学消防自動車】



【高規格救急自動車】

【平成30年度石油貯蔵施設立地対策等交付金】
・水槽付消防ポンプ自動車

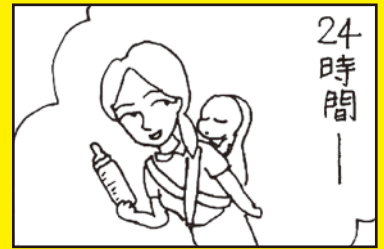


【水槽付消防ポンプ自動車】

男女共同参画コーナー

どーおもう?

ひとりごと



あなたのおうちはどうかな?

市民協働課
(男女共同参画センター)

☎973-8927

【問】 問合せ先

ご寄付ありがとうございます。

うるま市育英会へ

- ◆ 玉 榮 ト ヨ 様 (与那城屋慶名) より 10万円の寄付
- ◆ 石川地区社交飲食業組合 様より 5万円の寄付
- ◆ うるま市社交飲食業組合 様より 3万円の寄付
- ◆ 琉球ペイント株式会社 様より 50万円の寄付

うるま市社会福祉協議会へ

- ◆ 玉 榮 ト ヨ 様 (与那城屋慶名) より 10万円の寄付
- ◆ 久保田 優 様 (与那城饒辺) より 5万円の寄付
- ◆ 石川地区社交飲食業組合 様 (石川白浜) より 2万円の寄付
- ◆ うるま市社交飲食業組合 様 (みどり町) より 3万円の寄付
- ◆ 森 田 清 勇 様 (勝連平安名) より 10万円の寄付

★ 消防設備士試験 ★

試験日 6月30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 5月23日(木)～5月30日(木)
願書配布先 消防本部・具志川消防署・石川消防署・勝消防署・平安座出張所
願書提出先 (一財)消防試験研究センターへ郵送または直接センター窓口へ直接持参
 ※電子申請できます。詳しくは下記ホームページをご覧ください。
お問い合わせ (一財)消防試験研究センター沖縄県支部
 〒900-0029 那覇市旭町116-37自治会館6階 ☎941-5201
 ホームページ <http://www.shoubo-shiken.or.jp>



危険物取扱者試験

試験日 6月23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 5月10日(金)～5月17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
お問い合わせ (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!



うるま市の人口	平成31年4月1日現在		前月比
	人口	124,014人	
	男	62,322人	-76
	女	61,692人	-88
	世帯数	52,696世帯	+149

消防活動状況	平成31年3月 ()は平成31年1月からの累計	
	救急出動件数	569件
搬送人員	524人	(1,575人)
火災件数	0件	(10件)



雨の降り方に注意しましょう。



沖縄地方では、5月から6月にかけて梅雨の時期となります。梅雨前線が沖縄地方に停滞し、前線の活動が活発になると大雨となり、土砂災害や洪水などの災害が発生するおそれがあります。雨の降り方には十分な注意が必要です。気象庁が発表する注意報・警報等の気象情報、自治体が発表する避難に関する情報に留意し、早め早めの防災対策や避難行動を心がけましょう。

雨の強さと降り方

資料出典:国土交通省・気象庁

1時間雨量(mm)	予報用語	人の受けるイメージ	人への影響	屋外の様子
10以上～20未満	やや強い雨	ザーザーと降る	地面からの跳ね返りで足元が濡れる	地面一面に水たまりができる
20以上～30未満	強い雨	どしや降り	傘をさしている	道路が川のようになる
30以上～50未満	激しい雨	バケツをひっくり返したように降る	傘は全く役に立たなくなる	水しぶきであたり一面が白っぽくなり、視界が悪くなる
50以上～80未満	非常に激しい雨	滝のように降る(ゴーゴーと降り続く)	傘は全く役に立たなくなる	
80以上～	猛烈な雨	息苦しくなるような圧迫感がある。恐怖を感じる。		

「依存症を知るセミナーin沖縄」

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。私たちのセミナーは、経験者が語り、経験者に相談できることを通して、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。2か月に1回のセミナーを開催致します。個別相談も対応できます。電話やメールでの事前予約・当日のご相談も対応いたします。

- 【テーマ】「依存症を知るセミナーin沖縄」
- 【日時】2019年 5月24日(金)・7月19日(金)・9月20日(金)・11月15日(金)
2020年 1月24日(金)・3月27日(金)
- 【時間】午後2時30分～4時30分
- 【場所】うるま市健康福祉センター うるみん 第2交流室
- 【対象】依存症当事者・ご家族・一般参加・福祉関係者
- 【定員】50名
- 【入場料・参加料】無料
- 【問い合わせ先】☎098-860-8384 一般社団法人 セレニティパークジャパン沖縄



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。

うるま市子育て世代 包括支援センター

だいすき

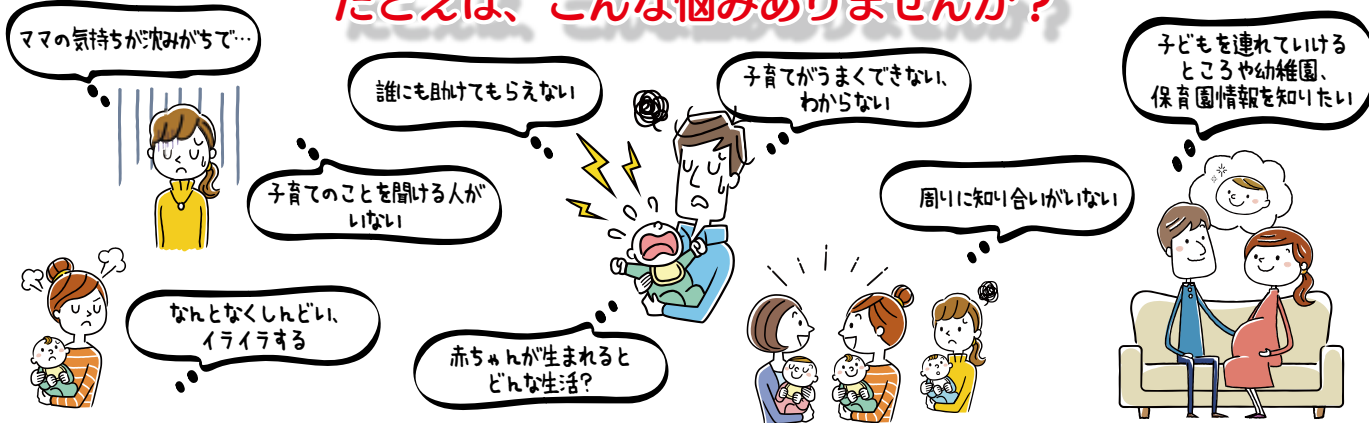
『うるま市子育て世代包括支援センターだいすき』は、健やかに安心して妊娠・出産・子育てをしていただけるよう、子育て中の方、これから子育てをしていく方々を切れ目なくサポートしています。

保健師、助産師、社会福祉士、栄養士、心理士など様々な専門職員が揃っており、専門的な相談にも対応いたします。

ちょっとした質問・不安などでもお気軽にご相談ください。



たとえば、こんな悩みありませんか？



子育て世代包括支援センター新規事業のお知らせ

産前産後サポート事業

でまえ♥だいすき in

うるま市子育て世代包括支援センターだいすきが、市内子育て支援センターに“でまえ”し、妊婦さん、初心者ママさん同士のおしゃべり交流会を開催します。助産師の楽しい子育ての話や、先輩ママさんの体験談など、子育てが楽しくなるヒントがいっぱい♪お気軽にお越しください！

【開催場所・日時】

- ・うるま市地域子育て支援センター（安慶名保育所内）
日程：第3水曜日・第4水曜日
時間：午後1時～4時
- ・子育て支援センターむぎわら帽子
日程：第3木曜日
時間：午後1時～4時
- ・子育て支援センターかなさひろば
日程：第3火曜日
時間：午後1時～4時

【注意事項】

当日、発熱や体調不良、感染症の恐れのある場合には、参加できません。

【申込み】

予約不要です。入退室も自由ですので、お気軽にお越しください♪

【対象となる方】

初妊婦さん、第1子をお育て中のママと赤ちゃん(3カ月以内)、パパと付き添いの大人の方のみです。小さな赤ちゃんの安全のため、他のお子さんは参加できません。

出産直後のママをサポート！

産後ケアのご案内

ママと赤ちゃんの心身のケアや、育児のサポート等きめ細かい支援を実施するため、産後ケア事業を開始しました。産後は赤ちゃん中心の生活リズムとなり、ママは体調の変化や大きな生活変化が起こる時期なので、心身ともに疲弊してしまう場合があります。専門家からのアドバイスやケアでからだところ・育児のサポートを受けることが出来る“産後ケア”のご利用はいかがでしょうか。

【対象となる方】

市在住の産後4ヵ月までの母親と赤ちゃん。

【産後ケアのプラン】

- ・宿泊型
宿泊により、ママと赤ちゃんの産後の休養や心身のケアを行い、育児の方法などをサポートします。
- ・デイサービス型（日帰り型）
日帰り（6時間・3時間）により、ママと赤ちゃんの産後の休養や心身のケアを行い、育児の方法などをサポートします。
- ・アウトリーチ型（訪問型）
助産師等が自宅を訪問し、心身のケアやママと赤ちゃんに対する育児のサポートを行います。

※ご利用のプランによってご利用日数や自己負担額が異なります。詳しくはお問合せください。