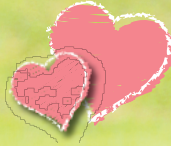


6月

令和元年(2019年)

No.171

わかす



“令和”と共に新たな一歩を

令和元年5月1日に入籍した
金城 司さん、菜央さん

まちの話題…………… p2～3
特集：宮森小学校ジェット機墜落事故…………… p4
情報公開制度個人情報保護制度運用状況…………… p5
消防本部からのお知らせ…………… p6
平成30年度地域活動支援助成事業…………… p7～8

年金だより…………… p8
特集：うるみん新聞…………… p9～12
ゆらてく通信…………… p13
環境課からのお知らせ…………… p14
としょかんだより…………… p15

保健だより…………… p16
『わくわく』こどもだより…………… p17～19
くらしの情報…………… p20～27



毎年大人気のも
ずく掴み取りのほ
か、もずくそうめん
流しなどのイベン
トも行われ、会場は
大きな盛り上がり
となりました。

『第17回もずくの日(4月第3日曜日)』
のイベントが勝連平敷屋漁港で行われま
した。
もずくの水揚げ量全国ナンバーワンを
誇る当市から、もずくの魅力を県内外へP
Rし、さらなる消費拡大を促すため、収穫
の最盛期を迎えるこの時期に開催されて
いるイベント。今年は天気にも恵まれ、大
勢の方々を訪れま
した。

4/21 今が旬! 『もずくの日』



この日、うるま市の
婚姻届受理件数は計
39件。多くの方々
にとって人生最良の門
出の日となりました。

5/1 永遠の愛を誓う『令和婚』

令和元年5月1日。うるま市役所には、婚
姻届を提出するカップルが相次ぎ、新たな
時代の幕開けに永遠の愛を誓いました。
日付が変わる午前0時に婚姻届を提出
した金城司さんと菜央さんは「これから先
もお互いを想い合う心を入れず、幸せな家
庭を築いていきたい
です」と笑顔で話して
いました。



島袋市長へ表敬
した青年隊の吉川
浩正理事長は「画期
的な制度。他市に広
がれば」と、同プロ
グラムへの期待を
述べると、島袋市長
は「人材育成のバッ
クグラウンドに青年
隊がいるのは心強
い」と話しました。

4/19 若者就労支援プログラム

若年層の失業率改善を図るため、沖縄産
業開発青年協会(以下、青年隊)での資格取
得費用を助成する『若者就業支援プログ
ラム』が平成30年度からスタートしました。
4月に同プログラムを活用して、8人の方
が青年隊に入隊し
ています。



役所東棟南側
で開催されま
した。
同イベント
では、各事業所
で作った手作
りパンや新鮮
な野菜などが
販売され、多く
の来場者で賑
わいました。

5/17 手作りを届けたい♪ あおぞらマーケット開催

市内の障がい者就労支援事業所が中心と
なって開催する『あおぞらマーケット』が市
役所東棟南側
で開催されま
した。



▲天願川清流まつり
▼たかはなり市

うるま市では大型連休中、地域のイベント
が大きな盛り上がりを見せました。
天願川周辺では、5月5日のこの日に
合わせて『第13回天願川清流まつり』が開催
され、青空を泳ぐ1500匹のこいのぼりを
見ようと、多くの家族連れが訪れました。
宮城島では4月27日・28日の両日『第10回
たかはなり市』が開催されました。手作り黒
糖や季節の野菜の販売のほか、民謡・舞踊の
ステージもあり、訪れた家族連れを楽しませ
ていました。

地域イベント大盛況
天願川清流まつり
たかはなり市



県内41市町村が「未来に
残したいもの」をテーマに
製作したCMの中からグ
ランプリを決定する『わっ
たー!41フェス』において、
うるま市を代表してやな
えもんさんが製作したC
Mが、見事グランプリを獲
得しました。
CMは、犬や猫の殺処分
ゼロを目指し、うるま市内
の小学校や幼稚園で講話
を行っているやなえもん
さんの『いのちの授業』を
題材としたもの。野犬を保
護する仕事をしてきたやな
えもんさんは、犬や猫が殺
処分される現状を変えたい
という思いから講話活動を
始め、動物を大切にす
るだけでなく、人も大切にす
ることのできる優しい心を
育む活動を続けています。
やなえもんさんは島袋市
長へグランプリの報告を行
うとともに、「これからも、
子ども達のために命の大切
さを伝える講話活動を続け
ていきたい」と話していま
した。

4/24 沖縄県市町村CMフェスグランプリ
『やなえもんさん』いのちの授業



民生委員・児童委員として新たに下謝名
正孝氏(南風原)、島袋行正氏(南風原)、多和
田和江氏(田場)、金
城豊氏(みどり町)、
四、徳元辰子氏喜
仲、仲松律子氏(曙)
が4月1日付で厚生
労働大臣から委嘱を
受けました。
民生委員・児童委
員は、地域の皆様から
の相談への助言や、各
機関との連携による
様々な支援サービス
へのつなぎ役として
活動しています。

4/25 『支え合う住みよい社会 地域から』
民生委員・児童委員決まる



赤十字活動資金募集出発式
5月1日から全国で一斉に展開される『赤
十字会員増強運動』にあわせ、『赤十字活動資
金募集するま市地区出
発式』が本庁舎西棟玄
関前で行われました。
赤十字に集められた
活動資金は国内外を問
わず救護や医療、福祉
の向上など様々な分野
に活かされています。
出発式終了後、3
コースに分かれ市内の
事業所を訪問し募金へ
の協力を呼びかけまし
た。

5/8 人間を救うのは人間だ
赤十字活動資金募集出発式



特定健診受診率
上位3自治会表彰

1位	豊原自治会	48.5%(写真中央)
2位	山城自治会	46.9%(写真中央左)
3位	新赤道自治会	46.6%(写真中央右)

平成29年度の特定健診受診率上位3自治
会の表彰式が、うるま市の自治会長が
出席する事務委託連絡会議の場で行われ
ました。
上間副市長は「自分の健康は自分でつ
くるといふ、セルフケアの意識を持ち、
『みんなの健康ささえ隊』の一員として、
地域を巻き込んだ健康づくりを積極的に
行ってください」と述べました。
うるま市の特定健診の受診率は横ばいで
、県内平均よりも低い水準のままとな
っています。特定健診で自分の健康状
態を知り、生活習慣病の発症や重症化を
防いで、健康でいきいきとした生活を送
りましょう。

5/15 『特定健診でセルフケア』
特定健診受診率
上位3自治会表彰



左から
・屋比久勝弘
・前原まさひろ
・川上
・比嘉
・上副市長
・田中
・太一
・市副市長
・泰博

5/10 コザ県税事務所
併任辞令交付式

市職員の徴収技術と徴収率の向上を目的
として、県税職員5人に市の徴税吏員として
の併任辞令が交付されました。
県税事務所と連携しながら徴収の強化に
取り組み、市民税お
よび県民税の徴収
率向上に努めます。



うるま市は、3月に新たな水槽付消防防
ポンプ車を導入しました。旧消防車両につい
ては、伊是名村に
無償譲渡すること
となりました。
4月19日に行わ
れた譲渡式で島袋
市長は「伊是名村
で有効活用して頂
ければ」と述べる
と、伊是名村の奥
間守副村長は「伊
是名村の地域防災
の向上に繋がる」と
感謝の言葉を述べ
ました。

4/19 うるま市から伊是名村へ
旧消防車を無償譲渡



【感謝状を受け取った平 正盛社長(写真中央)】

伊計ビーチ海びらきのイベントに合わ
せて、水難救助に貢献された伊計島総合
開発株式会社(代表取締役平 正盛氏)へ、
諸見里消防長から感謝状と記念品が贈呈
されました。
平成30年8月から9月にかけて、伊計島
および宮城島海域にて3件の水難事故が
発生しました。消防本部から伊計島総合
開発株式会社へ協力を依頼したところ、迅
速な対応で水上オートバイ2艇を現場に
向かわせ計3人の要救助者を救助し、消
防隊員へ引き継ぎました。

4/14 水難救助に貢献された団体へ感謝状
消防協力者表彰

平成 31 年度
情報公開制度・個人情報保護制度の運用状況を公表いたします。

(平成 30 年 4 月 1 日～平成 31 年 3 月 31 日)



☆情報公開制度とは

市が保有している情報を知りたいときに、いつ・誰でも情報の公開を請求することができる権利を保障するものです。

☆個人情報保護制度とは

市が保有する個人情報の適正な取扱いルールを定めるとともに、自己情報をコントロールする権利（自分に関する情報の開示や訂正等を請求する権利）を保障するものです。

実施機関	情報公開制度に基づく公文書公開処理状況 (単位: 件)						個人情報保護制度に基づく自己情報開示等処理状況 (単位: 件)						
	請求件数	決定内容			請求取下げ	審査請求	請求件数	決定内容			請求取下げ	審査請求	
	公開	一部公開	非公開	公文書不存在による請求拒否			開示	一部開示	不開示	個人情報不存在による請求拒否			
市	2	2	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1
企画部	2	2	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1
総務部	10	3	3	0	2	2	99(93)	96(93)	1	1	1	0	2
福祉部	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
こども部	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
市民部	6	2	2	0	2	0	5	5	0	0	0	0	1
経済部	4	1	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
都市建設部	13	6	4	1	2	0	1	1	0	0	0	0	0
水道部(水道事業除く)	4	0	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0
小計	43	16	15	1	8	3	106	102	1	1	2	0	4
市長	21	8	9	0	4	0	2	0	1	0	1	0	0
教育委員会	11	2	5	0	4	0	3	3	0	0	0	0	1
消防長	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
水道事業管理者	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
議会	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
会計	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
選挙管理委員会	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
監査委員	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
農業委員会	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
固定資産評価審査委員会	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
小計	33	11	14	0	8	0	5	3	1	0	1	0	1
合計	76	27	29	1	16	3	111	105	2	1	3	0	5

※() は、請求及び決定件数のうち、個人情報保護条例第 20 条(開示の特例分) 口頭による開示実施件数です。

☆情報の公開等の請求は、うるま市役所本庁西棟 3 階 市政情報センター(総務部総務課内)へお越しください。

【お問い合わせ先】 電話: 098-973-0606 F A X: 098-973-9819 (総務課文書係)

無事故への
構え
隙も無く

清水希容選手
 危険物災害をなくそう

消防庁 / 都道府県 / 市町村 / 全国消防長会 / 一般財団法人全国危険物安全協会

うるま市消防本部からのお知らせ
危険物安全週間が始まります
 6月2日(日)～8日(土)

危険物災害をなくそう!!

危険物を取り扱う事業所における自主保安体制の確立を図る目的で、毎年6月の第2週を危険物安全週間とし、危険物の保安に対する意識の高揚及び啓発を全国的に推進しています。

ガソリン、灯油、軽油などの燃料や、塗料、プラスチック、化学繊維などの原料となる危険物は、私たちの生活の中で身近な存在となっております。

しかし、誤った使い方をしたために大きな事故を招くことも多々あります。危険物の漏えいは、河川の汚染、農作物、魚類への被害等また火災を起こす原因となり、市民生活に大きな影響を及ぼします。危険物を取り扱うすべての事業所などでの貯蔵タンク、消費施設、各機器類の点検を定期に実施して下さい。

危険性を認識した上で、安全に取り扱うようにしましょう。

詳しくはホームページをご覧ください。

【ジェット機が激突した宮森小学校 校舎】



宮森小学校ジェット機墜落事故

あれから60年

風化する記憶

6月30日。あなたはこの日が何の日かわかるでしょうか。今から60年前の1959年6月30日、うるま市石川(旧石川市)の宮森小学校の校舎にアメリカ空軍のジェット戦闘機が衝突し、炎上するという事故が起こりました。

うるま市で起きた沖繩戦後最大の米軍機事故。60年の月日が経ち、当時の事故を知る人も少なくなってきました。この事故を時の流れとともに風化させるのではなく、次の世代へ語り継いでいかなければなりません。

60年目の節目の今年、事故を知り「命の大切さ・尊さ」を学ぶ機会にはいかがでしょうか。



どんな事故だったのか

1959年6月30日午前10時40分頃、嘉手納基地所属のF100ジェット戦闘機が、離陸後、時速463キロ、高度約300メートルに達した時、エンジン火災と危険を知らせる警告ランプが点灯。搭載していた25ポンド爆弾四発を南西の海に投棄し、嘉手納基地に引き返そうとしたがエンジンが爆発したのでパイロットは脱出し、機体は石川市6区5班8班(現うるま市石川松島区)に墜落しました。

ジェット機は墜落した衝撃で撥ね上がり、付近の家々を引きずるようにしながら北西の方向約150m先、2時間目が終了した後のミルク給食中の宮森小学校に激突、炎上しました。

この事故により、宮森小学校の生徒が11名(後に後遺症で1名が23歳で死亡)、地域住民が6名死亡しました。重軽傷者も210名に達し、住宅27戸、公民館1棟、校舎3教室を全焼。住宅8戸、校舎2教室を半焼させる大惨事となりました。

石川・宮森小ジェット機墜落事故
 2019年度(60周年)
慰霊祭

【日 時】6月30日(日)午前9時30分～
 【場 所】宮森小学校 仲よし地蔵前
 【主 催】ジェット機墜落事故犠牲者遺族会
 NPO法人石川・宮森630会
 【問】NPO法人石川・宮森630会
 ☎090-8293-8615

—スケジュール—
 9:30 集合
 9:40 仲よし地蔵へ
 献花
 焼香献花
 10:30 式典開始
 12:00 式典終了

平和資料展
「宮森小学校ジェット機墜落事故」
 —あれから60年—

【期 間】6月1日(土)～7月31日(水)
 ※毎週月曜日・月曜日が公休日の場合は翌日
 ※6月2日・8日はNPO法人石川・宮森630会が講演します。

【場 所】うるま市立石川歴史民俗資料館
 【対 象】小学4年生以上対象
 【問】うるま市立石川歴史民俗資料館
 ☎098-965-3866

平成30年度 地域活動支援助成事業

市では、地域が主役のまちづくり、協働のまちづくりに向けて、自治会やNPO、ボランティア団体などが実施する公益的な地域活動を支援しています。平成30年度は10団体が様々な活動に取り組みました。



ゆいまーる「ミニ作品展示会&舞台発表」で地域交流

「地域に緑と花を」イッペー会

休会中だった旭区福祉ネットワーク組織が旭区評議委員会の審議を受け再始動し活動を開始しました。夏休みの宿題サポーター・ミニ作品展示会&舞台発表・ローンボウルズ大会・宮森小学校学習支援を行いました。活動をするにより、地域住民とのふれあい交流、地域の高齢者、障がい者、子ども達を区民で見守り育てようとの意識の向上が高まりました。今後は、防犯・防災について考える勉強会や「区民がふれあい・隣近所の支えあい・助け合い」の活動を通じて安心して暮らせる地域づくりを体制へと展開させたいです。



認知症の人にやさしいまちづくり講演会 認ともうるま(認知症と伴に+友として 安心して暮らせるうるま市をつくる会)

認知症の人にやさしいまちは、心のバリアの無いまち(高齢者、子供、障がい者等、すべての人にやさしいまち)として、講演会を通じて市民が自分事として向き合おうきっかけ作りを行い、認知症の人によさしいうるま市を作っていく目的で事業を行いました。第1部はNHK認知症にやさしいまち大賞受賞2団体の活動報告、第2部は市職員、当事者、会場を交えての意見交換を行いました。今後は、現在実施している定例での勉強会、意見交換会の継続、定期的な認知症の人と家族の交流会など、今回の講演会に参加された市民の意見を反映して認知症の人にやさしいまちづくりへの展開を行ってまいります。



次世代の人材発掘 わいわいキッズ

わいわいキッズは、創作エッセイを通じて健全育成を行って、結成11年目になります。エッセイを披露することで地域活動に参加をしています。地域を知り地域に貢献(ボランティア)する心を養おうと本助成金を活用し、清掃・美化活動事業を行いました。本事業にはお年寄りや子供連れが参加し、女子中学生が地域の方と交流したいとの意見もあり、昼食のカレー作りを担当し、三世代間の交流が図られました。公民館へ来られないお年寄りには、子供連れが自ら作った寄せ植えの鉢をプレゼントしました。活動に賛同された地域の方から、ゼリーの差し入れもあり、地域一体となった活動となりました。



河川環境緑化事業 いひちゃ〜川を蘇生させる会

昭和58年から現在まで、毎月定例日を設定し草刈り作業・ゴミ拾い、樹木の剪定・堆肥入れ・小学生の環境教育として、総合学習(河川環境・生物・植物や水質調査・省エネ対策・ボランティアの意義等)を開催しています。城前小学校の児童生徒・東山区小中学生保護者と伴に環境に対する意識啓発の立て看板を作成し、河川沿いや地域に設置しました。企業や福祉施設職員や利用者、地域の児童生徒と多くの市民が協力したおかげで、夏のサワフジ、桜も咲き誇り、桜祭りも開催することが出来ました。



上平良川親子でもっと楽しく遊ぼう 上平良川子ども会

異世代の親子が一緒に楽しく学べる講座やイベントを開催しました。地域サポーターへの協力を呼びかけ、子どもたちの宿題サポーターを行いました。紙トンボ作り、AEDの講習、食品に含まれる食品添加物の糖度の実験など様々な取り組みを行いました。夏祭りでは、プロのアームレスラーを招いてアームレスリング大会を行いました。活動するにあたり若い世代の協力者は増えているがまだ十分ではないので、今後はより楽しめるイベントを企画し、さらなる協力者を増やしていきたいです。



ヌーリ川桜並木道整備事業 うるま市ヌーリ川桜会

うるま市ヌーリ川及び周辺を活動場所とする本事業は、桜若木植栽・草刈り・剪定・施肥・水やり等を行い、第8回ヌーリ川桜並木めぐり・第5回天願川カヌー体験教室・第1回力ヌーリアスロンを開催しました。整備する際に川の中の草木やゴミが撤去されなかったことや台風等で倒れた枯木の撤去が完全にできず、一部残ってしまったことが反省点となりました。しかし、多くの人がヌーリ川桜並木を訪れる環境となり、高齢者や近くの園児たちにも花見を楽しんでもらえました。TVやラジオ、新聞等で報道されることで遠方からも花見客が訪れカヌー体験をし天願川で楽しんでもらえることが出来ました。



屋慶名大綱引き 屋慶名自治会

屋慶名大綱曳は300年以上の歴史を誇ると伝えられており、その伝統技術の継承や地域の活性化を図るため、今回は5トンものワラを使用し、屋慶名の東と西に分かれて、雄綱・雌綱2つの大綱を作りました。その大綱は先輩たちの指導を受けながら、地域の青年会や子供連れを中心に約1カ月かけて作られました。また、実際の大綱引きの際には、地域内外から多くの人に参加して頂き、非常に盛況だったことから、地域の伝統行事の継承や世代間交流、地域活性化に貢献できました。



うるまストリートフェスタ コミュニティみどり町通り会

平成30年7月8日(日)うるま市役所市民広場にてうるまストリートフェスタを開催しました。当初は7月1日に県道75号線で行く天国での実施を予定していましたが、台風の影響で1週間延期となりました。場所を変更して開催しましたが、多くの来場者が集まりキッズダンスや太鼓、大道芸人によるパフォーマンス等会場にいた来場者も大いに盛り上がりました。関係者や来場者からは、次回は県道で歩行者天国を行いながらイベントをして欲しいとの声もありました。



うるみん新聞

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

夏号
2019



年金だより

令和元年度 国民年金保険料の
免除申請の受付を開始します
～7月1日受付開始！～

市民課
国民年金係
☎973-5498

保険料納付免除制度等

所得が少ないなど、保険料を納めることが経済的に困難な場合には、ご本人の申請手続きによって、保険料の納付が「全額免除」または「一部免除（一部納付）」される制度があります。

また、50才未満の方には本人と配偶者の所得審査で保険料納付が猶予される「納付猶予制度」があります。

全額免除制度

保険料の全額（16,410円）が免除

全額免除された期間は、保険料を全額納付したときに比べ、下記表に示すように年金額が2分の1として計算されます。（保険料額は令和元年度の額）

★全額免除となる所得の「めやす」は、前年所得が次の計算式で計算した金額の範囲内であること。

●全額免除 ↓（扶養親族等の数+1）×35万円+22万円

※申請者ご本人のほか、配偶者および世帯主の方も所得基準の範囲内である必要があります。

※令和元年7月～令和2年6月分の申請については、**前年（平成30年）**の所得で審査を行います。

※これまで、保険料の全額が免除された期間の年金額は、保険料の全額を納付した場合と比較して3分の1として計算されていましたが、平成21年4月分からは2分の1として計算されるようになりました。

一部免除（一部納付）制度

保険料の一部を免除、残りの保険料は納付

一部免除は3種類です。一部免除をした場合、追納（一部免除された保険料を10年以内に納付すること）をしなければ、下記表に示すように将来の年金額は少なくなります。

★一部免除となる所得の「めやす」は、前年所得が次の計算式で計算した金額の範囲内であること。

- 4分の3免除 ↓78万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額等
- 半額免除 ↓118万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額等
- 4分の1免除 ↓158万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額等

※申請者ご本人のほか、配偶者および世帯主の方も所得基準の範囲内である必要があります。

※令和元年7月～令和2年6月分の申請については、**前年（平成30年）**の所得で審査を行います。

（注）一部納付制度は、納付すべき一部の保険料を納付されない場合、その期間の一部免除が無効（未納と同じ）となるため、将来の老齢基礎年金の額に反映されず、また、障害や死亡といった不測の事態が生じた場合に、年金を受け取ることができなくなる場合がありますのでご注意ください。

【免除手続きに必要なもの】

- ・年金手帳・印かん（本人が自署する場合は不要）
- ・世帯外の人が代理で申請する場合は委任状・失業などを理由とするときは、雇用保険受給資格者証（コピー可）等

「食」の正しい知識を身につけ、 美味しく手軽に楽しむ豊かな食生活を。

なんでも気軽に手に入る時代。みなさん手に入れた食材が、どんな素材で作られ、どんな添加物が入っているかなど、気にしたことありますか？

「流通の利便や見た目を考え、保存料や着色料など、添加物を多く含んだ加工品を摂取すると、身体はその添加物を分解しようと、余分な力を使うこととなります。全ての原因が食とは言い切れませんが、知らないうちに毎日の食が身体の不調を招いている場合もあるんです」と話すのは、ローフードマイスターの杉本佳江先生。

「ローフード」とは、48度以下の調理方法で身体に有益なビタミン、ミネラル、ファイブケミカル、食物繊維、酵素などを生きたまま取る調理法のこと。呼吸、血液の流れ、毒素の排泄、栄養の摂取、ホルモン分泌などの働きに重要な「代謝」によりエネルギーをまわせる「ローフード」に注目が高まっています。

また、食に対する正しい知識を取り入れることも大切。「例えば、マーガリンに多く含まれるトランス脂肪酸。最近ではマーガリンやショートニングに使われ、身体に良くない油としての認識は高まっていますが、それがなぜダメなのか？という正しい知識までは理解していなかったり。一方、情報過多で、もう何を食べていいのか分からない」というケースも聞きます。正しい知識があれば、食を安全に楽しむことができますよ」と、杉本先生。そして何より食の基本は「楽しく、手軽で、美味しいこと」。栄養価が高く手軽に作れ、そして美味しく楽しめる食の習慣を「ローフード」という切り口を通して考えてみるのもいいかもしれません。



今回お話を聞いた先生
杉本佳江 先生

ローフードスクール・ピオ校長。ローフードマイスター育成、ローフードをベースとした食事指導、子どもの食事と健康、ロービーガンカフェなどのメニュー開発とアドバイスなどを行っている。

「美しく美味しいロースイーツの世界」

●7月17日(水)13:00-15:00
実習:スムージーボウルとバナナグラノーラ
座学:朝のフルーツと栄養
お持ち帰り特典:グラノーラ

●9月11日(水)13:00-15:00
実習:ワインのお供に♡ビーガンチーズとグルテンフリークラッカー
座学:植物性と動物性たんぱく質について
お持ち帰り特典:ビーガンチーズとクラッカー
参加料:各4,320円
定員:先着16名
※最小催行人数8名
持ち物:エプロン、三角筋、手拭きタオル、筆記用具、保冷バック、保冷財

本庁舎で実施します

**夜間年金窓口
免除申請のご案内**

7月は、月～金曜日（水曜日を除く）午後7時まで、免除申請受付を延長して行います。お仕事等で日中時間とれない方、免除希望の方はご利用ください！

申請時点の2年1カ月
前の月分まで免除を申請できるようになりました。その期間に未納のある方は、市国民年金係又はつぎ年金事務所へお問い合わせください。また、平成28年7月から納付猶予制度の対象年齢が30歳未満から「50歳未満」に拡大されました。

市民課国民年金係 973-5498
コザ年金事務所 933-2267

免除制度	保険料納付額	年金額
全額免除	0円	将来の年金額は1/2 (21年3月までは1/3)
4分の3免除 (4分の1納付)	4,100円	将来の年金額は5/8 (21年3月までは3/6)
半額免除 (2分の1納付)	8,210円	将来の年金額は6/8 (21年3月までは4/6)
4分の1免除 (4分の3納付)	12,310円	将来の年金額は7/8 (21年3月までは5/6)

介護予防

いつまでもイキイキ暮らす

日常生活の改善で イキイキ健康な毎日を。

介
護なんてまだ先のこと、自分はまだ若いから大丈夫……とは思っていませんか？ うるま市には65

歳以上の市民が約2万5千人いるうち、要介護認定を受けている方はその約20パーセント。いつかは訪れる身体の衰え、でもその時期をなるべく先延ばしにして、いつまでもイキイキと日々の暮らしを楽しむのが、「介護予防」の考え方です。そのためには、日頃から運動に取り組み、筋力・柔軟性をつけていくことがとても大切です。うるま市では、介護長寿課が介護予防としてさまざまな取り組みをしています。今回ご紹介するのは、一般介護予防教室として取り組むふたつのプログラム。トレーナーの方々に、いつまでも健康的な身体を維持するのに大切なポイントを伺いました。

笑顔で楽しく続ける 心と身体を結ぶメソッド。

「より若く、より美しく、より楽しく、一日でも長く元気でいられるセカンドライフづくり」をテーマに、介護認定調査票に基づいた運動プログラム「カシータメソッド」で、うるま市にて「元気あっぷぶジム」を開催しているスタジオ・カシータの津波古浩乃チーフトレーナー。この日うるま市スタジオで開催されたプログラムには、65歳から80代の49名の方々が集まりました。

「いつかは衰える身体。誰かの世話になることもあるけれど、少しでも長く自分の力で動けた方がより暮らしが楽しくなる。例えば日常生活の中で、イスから立ちあがり、そこから連続する動作をスムーズにこなすためには、筋力アップに加え、関節の柔軟さも大切。さらに、少ない力で身体を動かす方法を

知っているだけで、日々の動作がグッと楽になる……」と津波古浩乃先生。「元気あっぷぶジム」では、骨格の成り立ち、筋肉の仕組みを図解で紹介し、頭で理解しながら、イスに座ってもできる簡単な筋力トレーニングを実践で学びます。会場は常に、笑いが絶えない楽しい時間。

「まずは今の自分の身体の状態に気づき、運動を続けることで変化に気づく。次第に周りの方も気づき、その変化を褒めてくださいます。それがモチベーションにも繋がります。喜びになるんです」。

これまでの参加者のなかには、バランスに不安があり一緒に歩く方に寄り添ってもらった方がいました。「参加回数が増えるにつれて、まずその方に笑顔が増えました。次は明るい色の洋服を身に着けるようになり、最後は靴紐をかがんで結び、小走り教室から帰っていくようになるまでに、元気な人からしたら当たり前のこと



骨、筋肉の成り立ちをきちんと説明して納得してもらうために、図を用いてレクチャーしていくのもカシータメソッドの特徴のひとつ。多くの回数をこなすことで、身体に有益な正しい運動方法を知り、質の良い運動を実践するのが大切。



健康運動指導士。津波古浩乃先生は、津波古浩乃先生が所属するスタジオ・カシータに所属し、介護予防のためのプログラムの開発、指導を行う。そのほか、玉城文乃先生、野里知子先生、山川智子先生らが同じプログラムで各会場の指導にあたっている。



講座情報

元気あっぷぶジム 毎週木曜 13:30-15:30 ※祝祭日は休み
場所:うるま市スタジオ、参加無料(予約不要)

ストレッチや立った姿勢での運動、座ってできる筋トレなど、ご自身の体調に合わせて運動や体操を行う教室です。
※「元気あっぷぶジム」は、うるま市各所で開催しており、その他の会場でも様々な講師により、参加者がいきいき楽しく介護予防に取り組むことができる運動プログラムを実施しています。

専属トレーナー付で安心 男性限定の運動教室。

「介護予防講座」では、男性よりも、圧倒的に女性の参加率が高い……とのこと。そこで新設されたのが、約65歳以上の男性を対象にした「うるま男塾」。

現在参加している方の平均年齢は70代中盤。「介護予防講座」というと椅子に座った軽運動が中心で女性が多いというイメージ。『うるま男塾』は、男性限定ということに加え、ジムトレーニングが中心で、専属のトレーナーが運動指導してくれるので、男性が安心して参加できる」と町田宗淳先生。

まずはスタジオに集合し、筋力の使い方を学びながら準備運動をした後、ジムトレーニングへ。この日参加したのは16名。ジムでの筋力トレーニングに移行してからの参加者の笑顔がキラキラと光っています。

「昔はこんなにできたんだよ。今は少ししかできないけれど……と、過去の話をしてくださる参加者も多くいます。そんな話を伺いながら、ちょっとしたアドバイスと運動の積み重ねで、できる運動量に変化が表れてくるんです。それが参加者にとって楽しいみたい



講座情報

うるま男塾
毎週月曜 13:00-15:00 ※祝祭日は休み
場所:うるま市スタジオ、フィットネスセンター
参加無料(予約不要)

対象:おおむね65歳以上の男性
持ち物:飲み物、タオル、お薬手帳(初回時)
動きやすい服装と、室内シューズでご参加ください。



参加者の声

吉田忠さん(78歳)

妻に勧められて初めて参加しました。日頃から行っているウォーキングやゴルフに加え、健康的な身体を維持するために、この男塾にも参加していきたいです。



です」と、高橋烈央先生。ジムでは専門のトレーナーが複数名ついているので、運動機器の使い方、適切な身体の動かし方を教わりながら、安心して筋力アップに励むことができます。参加者同士の繋がりが生まれるのも楽しみのひとつ。自宅に籠り、家族との会話しかない……という方も多いなか、「うるま男塾」を通して、参加者同士がお互いに鼓舞しあい運動を続けることは、頭と心の健康にも繋がるのだといいます。今後は定期的に体力測定も実施予定。自分の身体の状態を知り、継続的な運動習慣から少しずつ変化していく自分の身体に気づくことはとても大切。男性のみならず、いつまでも若々しく、健康な身体づくりのために、「うるま男塾」に通ってみてはいかがでしょうか？

介護予防・日常生活支援に取り組んでいます



うるま市介護長寿課

うるま市をイキイキ元気な市民で満たすために、日頃から様々なプログラムを提案しています。ぜひ参加してみてください。
(写真:うるま市福祉部当間重俊部長と介護長寿課職員のみならず)
介護予防教室に関するお問い合わせ:☎098-973-3208(うるま市介護長寿課)

Pick Up!! 新講座

ズンパトーニング

ラテンを中心にヒップホップなどのダンス要素を加えた今や人気の「ズンパ」。今回新しく、トーニング(軽重量のウェイト)を持ちながらダンスを楽しむ「ズンパトーニング」の講座がスタートします。重りを持ちながらのダンスは、腕や肩まわりの筋力アップにも繋がります。心肺機能の向上に加え、気になる腕や肩周りを引き締める効果も!! 何より踊っているだけで笑顔が溢れる時間が過ごせることで、認知機能の向上にも繋がります。踊って楽しく、健康的な身体づくりをしていきませんか?



7月6日(土)開講

全10回/土曜 19:30-20:30(ベンゴン正子先生)
参加料:12,000円
途中参加は1,300円×残日数で参加可
開催日:7月6日、13日、20日、27日、6月3日、10日、17日、24日、31日、9月7日
持ち物:飲み物、タオル、動きやすい服装と、室内シューズ

ゆらてく・公民館 講座のご案内

受講生募集!



米盛智恵子の わくわく 笑来笑来講演会!

【日 時】6月26日(水) 午後1時~午後3時
【場 所】生涯学習・文化振興センター
ゆらてく(多目的ホール)
【講 師】米盛 智恵子氏
【定 員】200人 ※定員に達し次第、終了とさせていただきます。
【受付期間】6月14日(金)より、ゆらてく窓口にてチケット配布いたします。

◆お問合せ・お申込先◆ ゆらてく ☎988-5508

男の簡単中華料理

美味しい中華レシピが盛りだくさん♪

【日 時】7月9・16・23日(木曜日・全3回)
午後6時30分~午後9時30分
【場 所】生涯学習・文化振興センター
ゆらてく(調理室)
【講 師】安富 美奈子氏
【定 員】20人
【受付期間】6月28日(金)まで

◆お問合せ・お申込先◆ ゆらてく ☎988-5508

ゆらてく通信

生涯学習のススメ

うるま市公民館利用団体 サークルのご案内!

詳細は各地区公民館まで
お問合わせ下さい。

※サークルへの入会等については
活動日にご来館の上、直接お尋
ねください。

※「男の中華料理講座」は、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もござい
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。

ゆらてく
石川地区公民館 ☎988-5508
勝連地区公民館 ☎978-1343
与那城地区公民館 ☎978-1683

ゆらてく・公民館利用のサークル会員募集のお知らせ

陶芸サークル『うーぶ山会』

陶芸サークル会員募集!
誰でも、陶芸に興味のある方、
陶芸の魅力を体感してみませんか♪

日 時:毎週水曜日

- ◆昼の部(午後1時30分~午後4時30分)
- ◆夜の部(午後7時~午後10時)

会 費:月/2,000円+材料費(土代)

※各部定員に達次第締め切りますので
ご了承下さい。

場所
ゆらてく
創作活動室



書道サークル 書法研究会

さあ、始めよう「書道」!
書を、愉しむ。
「忍耐力」「集中力」「表現力」を育む。

日 時:毎週水曜日

- ◆午後7時~午後9時

入会金:1,000円

会 費:月/3,000円

※ご興味ある方、年齢問わず会員募集しています!

場所
ゆらてく
研修室3



うるみん講座情報

金曜 サルセッションレッスン

日 程 19:30-20:30(7月~9月/全10回)

講師名 Nae 参加料 12,000円(全10回)

初回7月5日(金) ※途中参加は、1,300円×
残日数で参加可 定員 13名/高校生以上
(4名以上催行) 持ち物 タオル・飲み物・室
内用シューズ 概要 『サルセッション』は、
インストラクターの動きに合わせて踊る新
しいダンスフィットネスプログラム。ダンス経験は必要ないので、
初心者の方でも気軽に参加いただけます。



予約 うるみん水泳個人レッスン

日 程 完全予約制

講師名 町田宗淳 参加料 2,000円(30分
/入場料込み) 定員 どなたでも 持ち物 水
着、ゴーグル、キャップ、タオル

概要 トレーナーがマンツーマンで水
泳指導を行います。お一人ずつでの個人
レッスン制のプログラムとなっております。
細かいフォームの習得とご要望に合わせた細かいメニューとな
ります。



木曜 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 11:15-12:00 ②1歳児 10:00-11:00

講師名 波多野正代・岡村真理

参加料 ①12,960円(継続12,420円)/
②13,500円(継続12,960円)(各全10回)
※教材費込み 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 8:30-9:45(月4回)

講師名 町田宗淳 参加料 4,500円(月額)/
15,000円(9~12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

月曜 リフレッシュママヨガ

日 程 10:00-11:00(7月~9月/全10回)

講師名 あらかきはるな 参加料 12,000円
(全10回) 初回7月1日(月) ※途中参加は、
1,300円×残日数で参加可 定員 20組/
午後3時~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 ママとベビーのためのヨガ
スクールです。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ヨガでほぐします。



日曜 癒しのアロマヨガ

日 程 18:00-19:00(7月~9月/全10回)

講師名 あらかきはるな 参加料 12,000円
(全10回) 初回7月7日(日) ※途中参加は、
1,300円×残日数で参加可 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 アロマエッセ
ンシャルオイルを使用し、心身のリラク
ク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。アロマの香りを楽しみながら健康的な体作りができます。



水・土 パーソナルシェイプアップ

日 程 ①土曜クラス(10:00-11:00) 6月8日~8月末
②水曜クラス(19:30-20:30) 7月10日~9月末
③木曜クラス(20:00-21:00) 8月8日~10月末

講師名 高橋烈央 参加料 10,800円(全10回/
3ヶ月) 定員 各クラス30名/高校生以上
持ち物 タオル、飲み物 概要 あなたの目標に
合わせてトレーナーがグループレッスンとカ
ウンセリングで個別サポート! 週1回の体脂肪・筋肉量測定が可能。
参加特典 | 期間中プール・フィットネスセンターが1日1回利用可能



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日休館

講座お申し込み方法 ☎098-973-4007

上記へお電話又はうるみんホームページからのお申し込みが可能です。
お申し込み後、お支払期限まで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。
※ホームページへは右のQRコードからアクセスできます。



読み聞かせにこの1冊

絵本の世界へご招待

「どしゃぶり」

おーなり 由子 ぶん／はた こうしろう え 講談社 (所蔵館：中央)

まっくろの雲がやってきて、雨が降ってきました。傘をさすと、とんとんと、まるで太鼓のようになります。ほくが「うるっさーい！」というも、もっとも降ってきてまるで雨がうたっているみたい。ばらばらっ、ずざあずざあああ、しゃばしゃば…いろんな雨の音が詰まった絵本です。

お茶の世界を味わおう

紅茶や緑茶など、私たちの生活に憩いをもたらしてくれる「お茶」。ホットはもちろんアイスもおいしい季節がやってきます。そんなお茶は種類も活用レシピもたくさん！味わい深いお茶の世界をのぞいてみませんか？

『日本茶の教科書』

椎出版社

日本茶の起源や種類、美味しく淹れるためにかかせない茶道具のこと、茶葉ごとに異なる淹れ方など日本茶の魅力を丁寧に紹介した一冊です。(一般書) 所蔵館 中央

『TEA BOOK』

リンダ ガイランド いそぶちたけし Linda Gaylard 著 磯淵 猛 監修/誠文堂新光社

そもそもお茶ってどんなもの？種類別の適切な湯温は？などの基礎知識から、世界のお茶文化やレシピまで写真とイラストでわかりやすく紹介しています。(一般書) 所蔵館 中央

『私の紅茶時間』

ほいゆか 武井 由佳 著/信濃毎日新聞社

華やかな見た目も楽しい紅茶のアレンジレシピ。これからの季節にぴったりのスイカのサマーティーや、スパークリングワインを合わせた大人なナイトティーなど、オリジナルのレシピが満載です。(一般書) 所蔵館 石川

『抹茶の和みおやつ』

はやし ゆきこ 林 幸子 監修/日東書院本社

日本では約 800 年前から親しまれてきた抹茶。ティラミスやクッキーなどのおやつを中心に、ピラフやスパゲッティといった軽食のほかドリンクまで、抹茶を使ったレシピをたっぷり紹介しています。(一般書) 所蔵館 勝連

ゆきとりのりあ@：まきのととるん

新聞・雑誌の利用について

- 最新の新聞・雑誌は一人一部ずつ、新聞・雑誌コーナーでの閲覧をお願いします。
- 最新の新聞・雑誌はコピーができません。
- 最新号の雑誌は貸出・予約ができません。

～図書館の資料は、大切な保存資料です～
みなさまが気持ちよく利用できるように、ご協力をお願いします。

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：人生いろいろ、みんないきいき (一般) やっぱりパパがすき (児童)

石川館：歯と食育月間 (一般) パパ・とうちゃん・おとうさん (児童)

勝連館：雨の日がすきになるえほん
☆館内利用者用コンピュータ端末およびホームページからご覧になれます。

☆ 借りた資料は、中央館・石川館・勝連館、どの図書館でも返却できます。
☆ 図書館にない本は、リクエストすることができます。

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来てね!

『でこちゃん』(つちだ のぶこ さく・え/ PHP 研究所) で、てこちゃんのおでこに、めとまゆげをかけたのはだれ?

①おとうさん ②おねえちゃん ③おにいちゃん

行事案内 (6月中旬～7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 【慰霊の日特別行事】 [～絵本から平和を伝える～]	6月20日(木) 午前11時～ 6月22日(土) 午前10時30分～	すだち すだち
	おはなしワールド	6月15日(土) 午前10時30分～	コスモスの会
石川	Let's go としよかん	7月6日(土) 午前10時30分～	サークルピピ
	おはなし会	毎週金曜日 午前10時30分～	ラビット
勝連	おはなし会	毎週金曜日 午前10時30分～	ラビット

図書館休館日

- 毎週月曜日
- 6月23日(日) 慰霊の日
- 6月27日(木) 館内整理日

環境課からののお知らせ

【お問合せ先】
環境課
☎973-5594

台風時のごみ収集について

6月から10月にかけて台風シーズンとなります。台風時のごみ収集について、次のように取扱いますのでご協力をお願いします。

- ①収集日の午前8時時点で暴風警報が発令されていない場合
→ごみ収集を行います。
 - ②収集日の午前8時までに暴風警報が発令されている場合
→ごみ収集は行われません。次の収集日に出してください。
 - ③収集日の午前8時から正午までに暴風警報が解除されない場合
→ごみ収集は行われません。次の収集日に出してください。
- ※ただし、正午までに暴風警報が解除された場合は、解除1時間後に収集を開始します。
- ④収集日の午前8時から正午までに暴風警報が解除されない場合
→ごみ収集は行われません。次の収集日に出してください。

ハブにご注意を!!

気温が温かくなるとハブの行動が活発になり、咬傷被害も多く発生します。ハブによる咬傷被害は私たちの注意によって未然に防止することができます。

ハブ対策の方法は

- ①草刈りや整理整頓で隠れ場所をなくす。
 - ②ハブの餌になるネズミの発生を抑えるために生ごみやペットの餌を放置しない。
 - ③夜道は懐中電灯等で照らしながら通行し、不用意にハブに近づかないようにする。
 - ④草刈りや畑作業をする時は、厚手の長袖・長ズボンや長靴を着用し、肌の露出を避け、長い棒でハブがいなしか探りながら作業する。
- もし、ハブにかまれたら
ハブにかまれたら、大声で助けを呼び、車で病院に運んでもらいます。あわてて走ると毒の回りが早くなります。
- 病院まで時間がかかる場合は、傷口から心臓に近い部分を指が1本通る程度にゆるく縛ります。強く縛ると血流が止まり、逆効果になることもあります。また、必ず15分に1回はゆるめましょう。
- ハブに関する連絡先
【ハブを見つけたら】110番
【ハブに咬まれたら】119番

6月は環境月間です！ クリーン活動を 実践しましょう

環境省では6月1日～6月30日を「環境月間」と位置づけ、うるま市でも6月の第2日曜日(6月10日)を「環境美化の日」として定めています。住みよい地域を維持するために清掃活動をお願いします。

清掃活動を行う予定の各団体(自治会、組織等) 代表者は、ボランティア袋やごみ搬入許可証等を環境課へ申請してください。

環境問題を考えよう！ 『環境月間パネル展』開催

天気予報で「最高気温が観測史上初」などの言葉をよく耳にすると思います。地球温暖化防止はいまや国民全員で取り組まなければならない状況です。

パネル展では地球温暖化対策、ごみ問題等、環境に関する資料などの展示を行います。

「未来の子どものために、何を残せるか」考えてみませんか。

【日時】6月3日(月)～20日(木)
午前8時30分～午後5時15分
【場所】一階フロア(資産税課前)



猫を飼っている方へのお願い

病気や事故から守るため、ゴミあさりや周辺にフンをするなどご近所に迷惑をかけないように、飼い猫は室内で飼いましょう。また、行方不明になった場合のために、首輪や迷子札などをつけて、飼い猫とノラ猫を区別できるように工夫しましょう。



猫は1年間に平均2回出産し1度に5～6匹の子猫を生む繁殖力の強い動物です。増えすぎて管理ができなくなると、避妊・去勢手術をしましょう。

「片づけは猫にはできニヤイ」 マナーを守ったエサやりを!

エサやりをすることで増えた猫たちに、ゴミあさりやフンをされて悩んでいる人がいます。また、残りエサによる害虫の発生等で周辺の生活環境を損なうことも考えられます。「かわいい」「かわいそう」というだけでエサを与えると、猫が嫌われたり、邪魔者扱いにされ、善意も無駄になってしまいます。置きエサはせずに、食べるのを見届けて後片付け、フンの世話までお願いします。不幸な猫を増やさないためにも、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

「わくわく」こどもだより

私立幼稚園就園奨励費補助金

うるま市では、保護者の経済的負担の軽減と幼稚園教育振興に資するため、新制度に移行していない私立幼稚園(県知事認可)に通園する園児の保護者の市町村民税所得割課税額に応じて、入園料・保育料の一部を減免する就園奨励費補助事業を行っています。

【対象】

うるま市に住所を有し、私立幼稚園(※県知事認可)に3歳～5歳の子どもの通園させている世帯
※市民税額によっては、該当しない世帯有り。

【申込期限】7月中旬(予定)

【申込方法】通園している私立幼稚園へ申込みを行う。
※詳しい内容につきましては、私立幼稚園を通して案内通知を配布します。

【お問い合わせ】保育幼稚園課 ☎973-5427

一時預かりのご案内

一時預かりとは、保護者がパート就労などで断続的に就労している場合や、保護者の疾病・災害看護・冠婚葬祭などで、一時的に保育が必要な場合に利用できます。

【一時預かりする場所】 公立安慶名保育所
※空き状況等によって、お預かりできない場合があります。

【ご利用できる時間】 原則平日のみ。
午前8時30分～午後5時までの
1日8時間、半日4時間

【ご利用要件】 次の2つの要件を満たす場合
①うるま市内に住所を有する満1歳以上・就学前児童
②その保護者がパート就労などで断続的に就労している場合や、保護者の疾病・冠婚葬祭などで、一時的に保育が必要な場合

【料 金】
・1～2歳(4時間以内:1,000円/4時間超1,800円)
・3歳以上(4時間以内:900円/1,500円)

【申込期限】利用する月の前月10日までに。
【申込方法】一時預かり事業利用申込書当を提出。
【申込先/お問い合わせ】安慶名保育所 ☎972-3847

ひとり親家庭の自立と子どもの健やかな成長を支援します

さまざまな課題を抱えて困窮しているひとり親家庭に対して、民間アパートを借り上げし、地域の中で自立した生活が送れるように「うるま市ひとり親家庭生活支援モデル事業」を実施しています。

支援対象者 生活・住宅・教育・就職などの問題により、子どもの生活環境の改善を中心に支援を必要としているひとり親家庭で、以下の要件をすべて満たす方が対象となります。

①市内に住所(原則3ヶ月以上)があり、児童扶養手当を受給していること。

②18歳未満の児童を扶養していること。

③本事業の支援期間内に自立へ向けた具体的な目標、意欲のある方

支援内容 うるま市マザーズスクエアうるはしのあるみどり町近隣地域に借り上げたアパート等の支援居室を提供します。月々の家賃等の費用負担はありませんが、毎月の生活費(食、光熱費、駐車場代など)や退所時の原状回復に要する費用は自己負担となります。

現在お住まいの地区での支援を希望する場合は、ご相談ください。

なお、支援期間は1年間ですが、必要と認められた場合は、延長される場合もあります。

※本事業の支援対象世帯は概ね10世帯を予定していますので、10世帯を超えた場合は入居ができませんので、ご了承ください。
※生活保護法の住宅扶助を受けている方、公営住宅に入居している方は支援対象外になります。

申請・お問い合わせ マザーズスクエア うるはし 住所:うるま市みどり町六丁目2番8号 TEL:098-972-7900
月曜日～金曜日 9:00～19:00・土曜日 9:00～17:00

定期的に「歯」のチェックしてありますか?

みなさんは歯と口の健康を意識したことはありますか?うるま市の3歳児や小中学生の虫歯の状況は、年々改善傾向にあります。しかし、健康長寿のために80歳で20本の歯を残すことを目標にした「8020(ハチマルニイマル)運動」における沖縄県の達成率は全国の約半分(全国40.2%、沖縄県19.1%)という状況です。歯を失う主な原因は虫歯や歯周病です。長寿で美味しく食べていくためには、普段の生活から「歯と口の健康を守るポイント」を実践しましょう!ぜひこの機会に家族みんなの歯と口の健康について考えてみてください。

むし歯の3つの原因

むし歯菌(歯垢)
むし歯菌が歯を溶かしてしまいます

むし歯
だらだら食べ・甘いものとりすぎ

歯の質
子どもの場合、歯を守るエナメル質が薄いため

歯と口の健康を守るポイント

1. だらだら食いは虫歯の原因に。食事やおやつを食べる時間を決めましょう。
2. 歯磨きに合わせてフッ素やデンタルフロス等を活用しましょう。(正しい歯磨きの方法などはかかりつけの歯科医院で教わりましょう)
3. 幼児は毎日寝る前に仕上げ磨きを忘れずに!
4. かかりつけの歯科医院をもち、定期的に歯科検診を受けましょう。

保健だより

6月は「歯と口の健康週間」と「食育月間」

健康な生活は「朝ごはん」から!

「食育」と聞くとどのようなことなことがイメージできますか?「食育」は「食に関する知識と望ましい食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てること」を目的としています。たとえば食に関わるイベントに参加したり、家族で食卓を囲むことも食育の1つです。

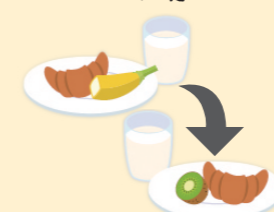
健康うるま21の重点目標として「生活習慣病の発症予防と重症化予防」というものがあります。これは本来予防できるはずの生活習慣病がうるま市の死因の上位を占めていることからたてられた目標です。生活習慣病を予防するための食の課題の1つとして「朝食欠食率の高さ」があげられます。「なぜ朝食を食べないことが問題なのか?」と感じる方もいらっしゃるかもしれませんが、朝食は睡眠中に下がった体温を上昇させ、休んでいた脳や体をウォーミングアップさせる役割があります。これは大人も子どもも変わりません。また朝食の欠食は肥満の原因の1つにもなりますので、元気で健康に過ごすためにも朝食はとても重要です。まずは家族で朝食を一緒に食べて、食のことについて考えてみましょう!

いつもの朝ごはんをラクラク栄養UP!

食材の選び方を変えてP4栄養UP!



甘いパンでは炭水化物・脂質しか摂れないので、ソーセージやハム、卵などのタンパク質のついた惣菜パンにチェンジしよう!果物を添えてビタミンが摂れれば、更にレベルUP!!

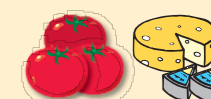


炭水化物が多くビタミンの少ないバナナより、ビタミンC豊富なキウイやイチゴ、オレンジなどにチェンジしよう!

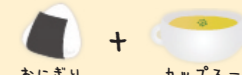
忙しい日のきり抜けワザ!

お助け食材をストック

調理に時間がとれない忙しい朝は、チーズやクラッカー、プルトマトを常備。これなら、自分で食べられ、朝に必要な栄養素も摂れます!



市販のカップスープにミックスペジダブルをひとさじ。ビタミン類をカバーできます。



前日ごはんのアレンジ技



【お問い合わせ先】こども健康課 ☎989-0220

新生児訪問・こんにちは赤ちゃん訪問

赤ちゃんが生まれたすべてのご家庭に、助産師や保健師が訪問してママと赤ちゃんをサポートします！

新しい家族を迎えての産後の生活は、とてもうれしいものですが、産後のママは心身ともに変化が大きく、気づかないうちに疲れがたまっていたり、心や体の不調が起こっていることもあります。

*訪問では、赤ちゃんの体重を測ったり、産後のママの体調を確認します。

*授乳や育児に関するアドバイス、産後のママをサポートするサービスの紹介を行います。

ママが不安や疑問に思っていることなど、気軽に聞いてくださいね！



おっぱい出てるかな？
ちゃんと飲めているかな？

赤ちゃん用体重計を持って
訪問しますよ。赤ちゃんが
大きくなっているか、はかっ
てみましょう。

沐浴するときに
注意することは
あるかな？

これから、乳幼児健診や
予防接種が始まりますよ。
日程は〇〇月頃ですね。

ママの体調がき
ついですね。
産後のママをケ
アするサービ
スをご紹介します！



産後、ママの体調がきついですけど...
これって普通？相談する場所って
ありますか？

授乳はこんな姿勢が
いいですよ。赤ちゃんと
一緒に練習してみましょう。

地域の健康子育てサポーター！ 母子保健推進員

うるま市長より委嘱を受けて、小さなこども達やパパ・ママの健康を見守るサポーターとして活動しています！

身近な相談役
健康・子育てのサポーターとして、
家庭（地域）と行政をつなぐ役割
を担っています！

乳幼児健診や各種教室等のお手伝い
親子が安心して健診や相談ができるよう
に、安全のための見守りなどを行いお手
伝いします。

乳幼児健診のお誘い
乳幼児健診を受けられていない
お子さんの家庭を訪問し、
次回の健診の案内などを行いま
す。



募集中 *母子保健推進員さんを随時募集しています*

子育てがひとまず落ち着いたという方、地域での活動に興味のある方、母子保健のお手伝いができる方、お待ちしております。募集地区等、詳しい活動内容についてお問い合わせください。

お問い合わせ こども健康課 ☎098-989-0220

専門的な資格は必要ありません。

うるま市の地域子育て支援センター

地域子育て支援センターとは、主に0歳～就学前までのお子さんと保護者、妊婦さんが楽しく遊んだり、情報交換したり、悩みを相談するなど、自由に利用ができる施設です。活動の内容は、各センターによって異なりますので、詳しくは市ホームページの行事日程表からご確認ください。

- **主な活動内容**
 - 交流保育**・・・保育所の行事に参加したり、親子で同年齢のクラス体験をします。
 - 育児相談**・・・保育士が電話や面接で相談に応じます。気軽にご相談ください。
 - 育児講座**・・・子どもの健康、料理講習、おもちゃ作りなど、色々な情報を提供します。
 - その他**・・・サークル活動の支援、絵本の貸し出しなどを行っているセンターもあります。
- **利用できる方**
就学前までのお子さんとそのご家族、これから子育てを行う妊娠中の方
- **利用料金**
原則無料
(ただし、行事等への参加は実費負担があります。)



支援センター（市内8か所）
の行事予定表はこちら→



名称	うるま市地域子育て支援センター	にここ広場	きらら☆クラブ	ひまわりルーム	ゆいゆいクラブ	むぎわら帽子	すくすく広場	かなさ広場
所在地	安慶名保育所内 字安慶名251	百合が丘保育園内 字大田757	あかり子保育園内 字栄野比357-4	ひまわり学童クラブ内 字宇堅823-1	大育保育園内 字石川2287-4	むぎの子保育園内 石川曙3-3-10	すくすく保育園内 字兼箇段1171-10	かなさ保育園内 勝連平敷屋198-1
利用日時	月～金 9:00～12:00 13:00～16:00	月～金 9:30～16:00	月～金 9:00～14:00	月～金 9:00～16:00	月～金 9:00～14:00	月～金 8:30～12:00 13:00～15:00	月～金 9:00～12:00 12:30～14:30	月～金 9:00～12:00 14:00～16:00
連絡先	☎972-2183	☎973-6645	☎972-4358	☎090-4515-4622	☎964-2744	☎965-0997	☎975-1166	☎978-4538

注) 人員不足等で活動を休止する場合があります。

【お問い合わせ】保育幼稚園課 ☎973-5427

沖縄県 ひとり親家庭の高校生をサポート! 本島版

バス通学定期券が半額になります

たとえば... 沖縄バス、那覇バス、琉球バス、東陽バス

OKICA 通学定期券の場合

1か月定期代(通常) 割引後

片道運賃 250円 9,000円 → 4,500円 ※OKICA定期券の場合

片道運賃 500円 18,000円 → 9,000円

18回分の料金の1ヶ月乗り放題! とってもおトク

- ✓ 平安座総合開発の場合は、専用の割引切符を発行します
- ✓ 定期券の区間(自宅⇄学校)なら、途中の乗り降りもOK!
- ✓ ご購入の際は事前の申請が必要です

- 必要書類**
- ✓ 申請用紙
 - ✓ 母子及び父子家庭等医療費助成受給者証のコピー
 - ✓ 学生証コピー又は在学証明書
 - ✓ アンケート調査票
- 手続きカンタン!



対象者 児童扶養手当または母子及び父子家庭等医療費助成受給世帯
※生活保護受給世帯は対象外です

申請期限 令和2年1月31日(金)まで
※割引カードの発行には、約1ヶ月かかります。さかのぼっての割引はできません。

申請期限 令和2年3月2日(月)まで

沖縄県母子寡婦福祉連合会 各バス会社販売窓口

まずはお気軽にお問い合わせください!

沖縄県 青少年・子ども家庭課 検索

県のHPで所定の申請用紙がダウンロードできます

申請先 公益社団法人 沖縄県母子寡婦福祉連合会 ☎98-887-4099 沖縄県担当 子ども生活福祉部 青少年・子ども家庭課 ☎98-866-2174

【問】問合せ先

【問】問合せ先



〈前年度メニュー例〉



健康支援課 ☎973-3209

【申し込み/問】 またはお電話

【申込方法】 健康支援課窓口

【参加費】 無料

【申込期限】 6月28日(金)まで

※定員に達し次第受付終了

【対象】 市内在住の19歳～69歳

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

【持ち物】 エプロン、三角巾

【場所】 健康福祉センターうるみん 3階調理室

【日時】 7月6日(土) 午前10時～午後1時

※午前9時30分受付開始

【定員】 25人

【参加費】 無料

【申込方法】 健康福祉センターうるみん

【申し込み/問】 またはお電話

【申込期限】 6月28日(金)まで

※定員に達し次第受付終了

【対象】 市内在住の19歳～69歳

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

【持ち物】 エプロン、三角巾

【場所】 健康福祉センターうるみん 3階調理室

【日時】 7月6日(土) 午前10時～午後1時

※午前9時30分受付開始

【定員】 25人

【参加費】 無料

【申込方法】 健康福祉センターうるみん

【申し込み/問】 またはお電話

【申込期限】 6月28日(金)まで

※定員に達し次第受付終了

【対象】 市内在住の19歳～69歳

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

【持ち物】 エプロン、三角巾

【場所】 健康福祉センターうるみん 3階調理室

【日時】 7月6日(土) 午前10時～午後1時

※午前9時30分受付開始

【定員】 25人

【参加費】 無料

【申込方法】 健康福祉センターうるみん

【申し込み/問】 またはお電話

【申込期限】 6月28日(金)まで

※定員に達し次第受付終了

【対象】 市内在住の19歳～69歳

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

【持ち物】 エプロン、三角巾

【場所】 健康福祉センターうるみん 3階調理室

【日時】 7月6日(土) 午前10時～午後1時

※午前9時30分受付開始

【定員】 25人

【参加費】 無料

【申込方法】 健康福祉センターうるみん

【申し込み/問】 またはお電話

【申込期限】 6月28日(金)まで

※定員に達し次第受付終了

【対象】 市内在住の19歳～69歳

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

【持ち物】 エプロン、三角巾

【場所】 健康福祉センターうるみん 3階調理室

【日時】 7月6日(土) 午前10時～午後1時

※午前9時30分受付開始

【定員】 25人

【参加費】 無料

【申込方法】 健康福祉センターうるみん

【申し込み/問】 またはお電話

【申込期限】 6月28日(金)まで

※定員に達し次第受付終了

【対象】 市内在住の19歳～69歳

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

【持ち物】 エプロン、三角巾

【場所】 健康福祉センターうるみん 3階調理室

【日時】 7月6日(土) 午前10時～午後1時

※午前9時30分受付開始

Table with 2 columns: 全部支給 (Full Support) and 一部支給 (Partial Support). Rows include 児童1人のとき (1 child), 児童2人のとき (2 children), 児童3人以上のとき (3+ children).

Table with 2 columns: 特別児童扶養手当 (Special Child Welfare Allowance) and 手当額 (Allowance Amount). Rows include 1級 (Grade 1) and 2級 (Grade 2).



児童家庭課 ☎973-4983 児童扶養手当及び特別児童扶養手当額の改定について

健康支援課 ☎973-3209 健康増進法の一部を改正する法律が成立し、望まない受動喫煙を防止するための取り組みは、マナーからルールへと変わります。

【開始日】 7月1日(月)から 【対象施設】 本庁舎(西棟・東棟)、石川庁舎

【対象範囲】 施設内およびその敷地内は全て対象 【お問い合わせ】 管財課 庁舎管理係 ☎973-5403

※詳しくは「受動喫煙対策/厚生労働省」のホームページをごらんください。右記QRコードからアクセス出来ます。

【日時】 6月30日(日) 午前10時～11時30分

【場所】 健康福祉センター うるみん 3階ホール

【講師】 県立中部病院 救命救急センター 湖山 知篤 医師

【定員】 50人 【参加料】 無料

【申し込み/問】 健康支援課 (健康福祉センター うるみん3階)

【申込先】 健康支援課 (仲村・玉奇) ☎973-3209

【お問合せ先】 健康支援課 (仲村・玉奇) ☎973-3209

【申し込み/問】 健康支援課 (仲村・玉奇) ☎973-3209

【申し込み/問】 健康支援課 (仲村・玉奇) ☎973-3209

本庁舎(東棟・西棟)、石川庁舎 7月1日より敷地内全面禁煙へ マナーからルールへ

みんなの健康ささえ隊 市民健康講座 夏に負けない! 応急手当

【問】問合せ先

URUMA UMAI ~開拓者たち~
徳森養鶏場 くがにたまご

創業50年の老舗養鶏場
地元の素材を餌にすくすく育ったニワトリからとれる新鮮な「くがに卵」。新鮮だからこそ卵本来の旨味をたっぷり味わうことができる。

うるま市与那城隣辺807-3 ☎090-1945-0263 ①直売 13:00~17:00 ②日曜日

ブランド卵への取り組み
徳森養鶏場の鶏卵はそのほとんどが流通センターへと出荷され「沖縄県産たまご」として扱われている。つまり「徳森養鶏場のたまご」というような養鶏場名が全面に出るような形では販売されていない。そこでノーマンが取り組んだのが、地元うるま市特産の黄金芋を餌に使用し、与勝地区の豊かな水源から取水された水を与えた「くがにたまご」の生産である。地場の食材を有効活用し、決して高額でなく値ごろ感ある新鮮な卵を養鶏場で直

新鮮でおいしい卵を広め、カッコイイ養鶏場に！
ノーマンのスローガンである。養鶏場という仕事はキツク、ハードなイメージがつきまとう。コツコツと卵づくりに励む泥臭い部分がありながら対外的には若者が頑張っている美味しいうるまを作っている。かっことさ、にもこだわりたいという熱い思いがノーマンにはある。農業もさることながら養鶏も高齢化が進んでおり、ノーマンのような若手が台頭し、新しい養鶏場の姿を発信していくこと、自らの使命である胸の内を秘めていた。

徳森養鶏場 代表 ノーマン 裕太 ウェインさん

「うるま市」に関する情報をGETしよう!!

- 市広報紙「広報うるま」**
各種行政サービスや地域の話題などを掲載しています。毎月1回発行しています。
- 市ホームページ**
行政情報やイベント情報のほか、観光、伝統文化に関する情報を公開しています。
- 市公式LINE@**
イベントや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。
- 市公式Facebook**
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。
- マチイロ**
「広報うるま」や、各種行政情報を閲覧できるアプリです。

※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。
※友達検索で「うるま市」を検索し登録。

【問】問合せ先

保育幼稚園課 ☎973-15427
保育サポーター養成講座について
募集します。あなたの優しさで子ども達を笑顔にしませんか。

【実施日程】
①7月22日(月) ②7月24日(水)
③7月26日(金) ④7月29日(月)
⑤7月31日(水)

【時間】午前9時~午後5時
【資料代】1,000円
【場所】健康福祉センターうるま 3階視聴覚室

【対象者】
・20歳以上でうるま市在住の方
・講習会全日程受講可能な方
・受講終了後活動(自宅や依頼者宅で子どもの世話をして頂ける方)

【募集人数】先着30人
【受付開始】6月10日(月)より
【申込先/問】
ファミリーサポートセンター ☎070-15699-16733

青少年センター ☎923-17102
「青少年の深夜はいかい防止」「未成年者飲酒防止」県民一斉行動うるま市民総決起大会の開催について
次世代を担う青少年を活力ある社会の形成者として健全育成に取り組む運動を推進、支援する市民総決起大会を開催します。

【日時】7月5日(金) 午後4時
【場所】市民芸術劇場響ホール
【対象】市民及び在勤者
【問】青少年センター ☎923-17102

商工労政課 ☎923-17634
うるま市新商品開発およびブランド化促進事業補助金について
市には、市内中小企業が行う新商品開発やブランド化等について、開発研究意欲の高揚を図ることを目的とした補助制度があります。どうぞご活用下さい!

【補助対象者】市内中小事業社で、市内に主たる営業所及び工場をもち、引き続き1年以上事業を営む者
【補助対象事業】新商品または新技術の開発、商品のブランド化事業、デザインの開発事業等

【補助対象事業社数】原則1社
【補助金の額】市が認める経費(補助対象経費)の3分の2以内の額
※50万円を限度とする。

【申請期限】7月31日(水) ※必着
【申込方法】申込書に必要書類を添えて、商工労政課へ提出
【申込書等の配布】市ホームページか、商工労政課窓口でお受け取り下さい。
【申込先/問】
商工労政課 ☎923-17634

6月 は市県民税 第1期分の納期です
【納期限】 7月1日(月)
【問い合わせ先】
課税について ☎973-5382
納税について ☎973-1099

市指定の もやせるごみ袋(中)が変わります!!

7月1日より、もやせるごみ袋(中)を取っ手付き袋へ変更します。
●旧指定ごみ袋は導入後についても同様にゴミ出しに使用できます。
●容量、販売価格については現行のとおりで変更はありません。
※高齢者や障がい者の方にも使いやすい中サイズのみ導入となります。

変更のPOINT!
取っ手が付き、持ちやすく結びやすい形状に!
十字に結ぶと、ごみがこぼれにくい!

7月1日より、ごみの出し方が変わります!!

①一回の収集日に出せるごみの上限が変わります。
②ごみ袋一つ当たりの重さは、10キログラム以内を目安に出してください。

これまで 指定袋10袋以内 (特大は5袋以内) → 7月1日から 指定袋6袋以内 (特大は3袋以内)

【お問い合わせ】 環境課 ☎973-5594

【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: 6月13日(木)、20日(木)、27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(国民健康保険課 隣り)
 ※各日、8人まで予約できます。
 ※相談日の2週間前から予約が出来ます。
 予約は、電話または市民協働課窓口で受け付けます。
 (平日:午前8時30分～午後5時15分)
- 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、公正・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。相談内容など秘密は守られます。
 と き: 6月3日(月)午後1時30分～午後4時
 ところ: 本庁舎東棟1階 市民相談室(国民健康保険課 隣り)
 ※都合により日程を変更することがあります。
- ③ 人権相談** 【問】市民協働課 ☎973-5487
 いじめや嫌がらせ、差別、偏見など人権に関する相談を行います。相談内容など秘密は守られます。
 と き: 6月3日(月)午前10時～午後4時
 (正午～午後1時を除く)
 ところ: 本庁舎東棟1階 市民相談室(国民健康保険課 隣り)
 ※都合により日程を変更することがあります。
- 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

【問】問合せ先

農政課 ☎923-17607
 頑張る農業を応援します事業

地産地消及びブランド化の推進を目的として、農業施設(強化型パイプハウス)導入に必要な費用の一部助成を予算の範囲内において行います。希望者は所属する農業協同組合や農業者団体などへご相談ください。

【補助率】
 なお、事業の要綱や申請様式など詳しくは農政課窓口にて配布しております。
 ※消費税込額は含みません。

【提出期限】6月5日(水)～7月19日(金)
 ※消費税込額は含みません。

【提出資料】事業実施計画書

【対象要件】

- ・農業協同組合、2名以上の農業者団体、その他市長が認める者。
- ・市内に農業経営の用地を確保し、かつ、市内に1年以上住所を有する者。
- ・対象地域は、市内の農業振興地域内であること。
- ・市税及び国民健康保険税を完納していること。
- ・経営体育成支援事業及び沖縄県新規就農一貫支援事業に該当しない者。
- ・他に要件あり。詳細は、農政課までお問い合わせください。

【提出先/問】農政課 ☎923-17607



県立石川青少年の家 ☎964-13263
 親子キャンプで野外料理に挑戦しよう

家族でダッチオーブン料理に挑戦し野外活動を通して親子の触れ合いを楽しんでみませんか。

【日時】7月13日(土)～14日(日)

【場所】県立石川青少年の家

【対象】小学生以上の家族

【定員】20名程度

【参加費】大人2000円、子ども1500円

※食料費・保険料その他

【申込期間】7月2日(火)～9日(火)

午前9時～午後5時

【申込方法】電話にてお申込み

【申込先/問】県立石川青少年の家 新里

☎964-13263

福祉総務課 ☎989-10203
 民生委員・児童委員を募集します

民生委員・児童委員及び主任児童委員は、厚生労働大臣から委嘱され、地域福祉のために活動するボランティアです。あなたも、民生委員・児童委員、主任児童委員として活動しませんか。

【主な活動内容】

守秘義務を順守しながら、市民の皆様の身近な相談役として親身になって取り組み、各機関と連携した近隣の見守り活動や、様々な支援サービスにつなげるなどの活動を行っています。

※地域福祉に理解と情熱のある健康な方。
 ※所属する民生委員児童委員協議会の定例会などに参加できる方。

※民生委員・児童委員はおおむね30歳以上75歳未満の方、主任児童委員はおおむね30歳以上65歳未満の方。

(お住まいの地域の自治会から推薦後、推薦会を経て委嘱されます。)

【募集する地区】

- ① 勝連地区(平敷屋、与勝中学校区主任児童委員)
- ② 与那城地区(与那城西原、饒辺)
- ③ 具志川東地区(具志川、田場、赤野、昆布、栄野比、みどり町五・六)
- ④ 具志川西地区(志林川、平良川、前原、喜仲、豊原)
- ⑤ 石川地区(城北、東山、東恩納)

【問】福祉総務課 ☎989-10203

生涯学習文化振興センター
 ☎923-11571

① 第15回うるま市総合文化祭
 舞台の部開催について

今年も市文化協会の会員による舞台発表を開催します。
 多くの方のご観覧をお待ちしています。

【日時】

7月13日(土) 午後5時 開演
 14日(日) 昼の部 午後1時 開演
 夜の部 午後5時 開演

【場所】市民芸術劇場 響ホール

【入場料】500円

【問】市文化協会

☎974-10333

② 第15回うるま市大会 出場者募集

ふるさとの言葉に対する関心を高め、地域文化の継承発展を目的として開催する同大会への出場者を募集致します。うるま市大会の最優秀者は中部地区大会へ派遣されます。

【日時】7月27日(土) 午後2時

【場所】市民芸術劇場 燈ホール

【参加資格】

・各地域の独自性を出せること
 ・うるま市に居住・通学・出身者

【発表時間】5分以内(時間厳守)

【発表方法】「話し言葉による発表」を原則とし、1人又は2人1組での発表とする。*

楽器等使用の場合は事務局まで確認してください。

【申込期限】7月8日(月) 期限厳守

【申込方法】申込用紙に必要事項を記入し、文化協会へ提出してください。(申込用紙は文化協会にて)

【問】市文化協会 ☎974-10333

文化財課 ☎923-17182

① 文化講座「うるま市の歌碑めぐり」

市内の歌碑や文化資源を活用し、文化講座「うるま市の歌碑めぐり」を開催します。ぜひ現地をめぐって一緒に学びませんか。

【日時・集合場所】

7月20日(土) 午後1時～4時

門タンカー節歌碑、平敷屋タキノー公園、海の文化資料館、高離節歌碑、浜千鳥歌碑などをマイクロバスでめぐります。

【対象】市民または勤務する一般成人

【定員】20名 【参加料】無料

【申込期限】7月10日(水) 午後4時まで

※定員に達し次第締切

【申込方法】お電話にて

【申込先/問】文化財課 ☎923-17182

☎923-17182

② 野外講座「干潟の散策」

うるま市は沖縄島最大の干潟をもつ地域です。その環境や漁業に詳しい地元の方を講師に児童・生徒へ豊かな干潟を案内します。干潟の生き物とその特徴をとおし、うるま市の自然を学びます。

【日時】6月30日(日) 午前9時30分～正午

【場所】海中道路ロードパーク南側

【集合場所】海の文化資料館ロビー

【対象】小学校1年生以上

【定員】5組(1組5人まで)

※小学生は大人同伴必須

【参加料】無料

【申込期限】6月29日(土)まで

【申込方法】電話、又は来館にて予約状況を

確認の上、予約をお入れください。

【申込先】海の文化資料館 ☎978-18831

【問】海の文化資料館 ☎978-18831

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 消費生活センター ☎973-5692

〈開業時間〉 役所開庁時はのぞく

平日9:00～16:00

〈直通電話〉

098-973-5692



TEL. 188

188は、全国共通の電話番号[消費者ホットライン]です。

「電波利用のルール」を守りましょう!

電波利用環境保護周知啓発強化期間6月1日～6月10日

不法電波に待ったなし!

STOP THE 不法電波!
 電波のルールって?

- ① 無線機の利用には「技適マーク」の確認を!
- ② 電波の利用には、原則、免許が必要!
- ③ 外国規格の無線機器は、国内では使用不可!

総務省沖縄総合通信事務所 監視調査課 ☎098(865)2308

【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

◆喜納 ナル 様 (与那城西原)より 10万円の寄付

うるま市社会福祉協議会へ

◆株式会社 P. E. C 様 (勝連南風原)より 10万円の寄付

◆mammy'sマーケット うるマルシェ 様 (恩納村真栄田)より 50,721万円の寄付

◆喜納 ナル 様 (与那城西原)より 10万円の寄付

お詫びと訂正

4月に後期高齢者医療被保険者の方に郵送しました「うるま市長寿健診(後期高齢者対象)」のP4の受診期間において、一部誤りがありました。正しくは下記のとおりです。お詫びして訂正いたします。

・人間ドックの受診期間：
令和元年5月1日(水)～令和2年2月28日(金)まで

・脳ドックの受診期間：
令和元年5月1日(水)～令和元年12月28日(土)まで

【お問い合わせ】国民健康保険課 後期高齢者医療係 ☎973-3177

ハブにご注意を!(ハブ咬傷編)

○6月頃にはハブの活動が活発になります。
草むらや石垣の近くは注意しましょう。



～もし咬まれたら～

- 走らず安静にする(興奮し動きまわると症状が悪化します)
- 安全を確認する(危険な場所や再度かまれる可能性がある時は、ゆっくり移動する)
- 咬まれた箇所を縛らない(腫れが強くなり、場合によっては壊死します)

※ハブに限らず動物などに咬まれたら病院受診をお勧めします。

うるま市の人口	令和元年5月1日現在		前月比
	人口	増減	
	124,063人	+49	
	男 62,325人	+3	
	女 61,738人	+46	
	世帯数 52,852世帯	+156	

消防活動状況	平成31年4月 ()は平成31年1月からの累計	
	件数	累計
救急出動件数	492件	(2,221件)
搬送人員	452人	(2,026人)
火災件数	2件	(12件)

防災 土砂災害から身を守るための3つのポイント

土砂災害から身を守るためには、私たち一人ひとりが土砂災害に対して日頃から備えておくことが重要です。

1.住んでいる場所が「土砂災害警戒区域」かどうか確認する。

日頃から住んでいる場所が、土砂災害のおそれがある地域なのかどうかを確認しておきましょう。

うるま市がホームページで公開している「うるま市防災減災マップ」、沖縄県が公開している「沖縄県地図情報システム」でもご確認いただけます。

2.雨が降り出したら土砂災害警戒情報に注意する。

「土砂災害警戒情報」は、大雨による土砂災害発生の危険度が高まったときに発表される防災情報です。気象庁のホームページで確認できるほか、テレビやラジオの気象情報でも発表されます。

停電などに備え、携帯ラジオを持っておくといよいでしょう。

3.土砂災害警戒情報が発表されたら早めに避難する。

お住まいの地域に土砂災害警戒情報が発表されたら、早めに近くの避難所などに避難しましょう。

夜中に大雨が予想される場合は、暗くなる前に避難することがより安全です。高齢者や障がいをお持ちの方など避難に時間を要する方は、移動時間を考えて早めに避難することが大切です。どうしても避難所などへの避難が困難なときは、近くの頑丈な建物に避難するか、自宅のより安全な部屋(崖から離れた部屋や2階など)に避難しましょう。



うるま市 動画 検索

【問】問合せ先

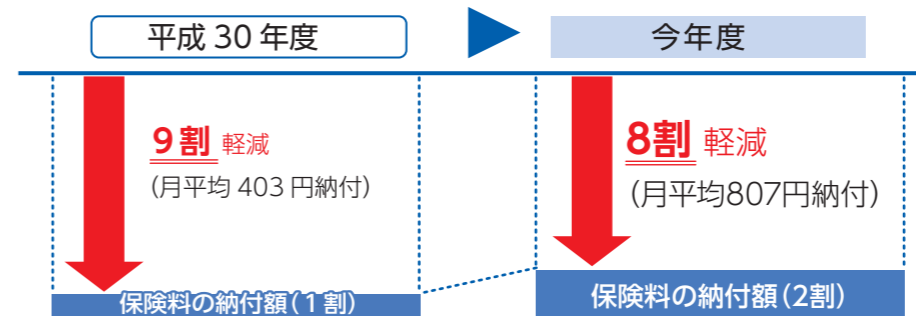
75歳以上(※)で医療保険料の均等割9割軽減の皆様へ

(※) 65歳以上の方で障害認定を受けて後期高齢者医療制度に加入している方も対象になります。

高齢者医療保険料の均等割について、これまで9割軽減となっていた方は、今年度、8割軽減に変わります。

介護保険料については、今年度、所得の低い高齢者への保険料の負担がさらに軽減(月平均343円軽減)されます。所得の低い年金受給者の方へは、今年10月から、年金生活者支援給付金(基準額月5,000円)の制度が始まります。

(例) 年金収入 80 万円以下の方



- ▷ 介護保険料軽減は、ご本人が住民税非課税であっても課税者が同居している場合は対象外となります。
- ▷ 老齢年金生活者支援給付金(補足的な給付を含む)の場合、支給要件(65歳以上で老齢基礎年金を受給中、世帯全員の市町村住民税が非課税、前年の年金収入額と所得額の合計が879,300円以下)を全て満たす必要があります。金額は保険料を納めた期間等により異なり、基本的に10、11月分を12月(年金の支払日と同日)に振込みます。
- ▷ 医療保険料を年金からの引き落としで納めている場合、引き落とし額への影響は10月からです。

【問い合わせ先】

- 後期高齢者医療制度について……国民健康保険課 後期高齢者医療係 (☎973-3177)
- 介護保険について……介護長寿課 (☎973-3208)
- 年金生活者支援給付金について……ねんきんダイヤル (☎0570-05-1165)

男女共同参画コーナー

どーおもう?



どう思う?

市民協働課 (男女共同参画センター) ☎973-8927

6月23日～6月29日は「男女共同参画週間」



<うるま市のめざす姿>

共に創ろう！一人ひとりの個性が輝くまち、
みんなが主役の男女共同参画社会



男女共同参画週間の取り組み

(1) パネル展：6月24日（月）～28日（金）

男女共同参画関連法令等の紹介、ワーク・ライフ・バランスの推進、女性団体の活動状況の紹介、地域で活躍する女性の取材レポートなど

【場所】うるま市役所 東棟1Fロビー(予定)

(2) 男女共同参画啓発講座

① 家族というチームで追いかける夢 ～ワークライフバランスを考える～

- 【講師】^{ひらの}平野 ^{そうたろう}聡太郎 氏（あき内科クリニック 事務長）
- 【とき】6月20日（木）午後7時～9時
- 【ところ】健康福祉センターうるみん（3Fホール）
- 【定員】40人
- 【対象】関心のある方
- 【申込期間】6月3日（月）～6月17日（月）
平日 午前9時～午後5時



② 明るい未来のために ～離婚やDVに関する法律知識を学ぶ～

- 【講師】^{はやし}林 ^{ちがこ}千賀子 氏（ゆい法律事務所 弁護士）
- 【とき】6月22日（土）午後2時～4時
- 【ところ】健康福祉センターうるみん（3F視聴覚室）
- 【定員】40人
- 【対象】関心のある方
- 【申込期間】6月3日（月）～6月20日（木）
平日 午前9時～午後5時



※参加料はすべて無料となっております。

※【申込方法】電話または男女共同参画センター窓口へお申し込みください。

令和元年度 内閣府「男女共同参画週間」キャッチフレーズ

“男女共同参[学]”

“知る 学ぶ 考える 私の人生 私がつくる”

【お問い合わせ】市民協働課 男女共同参画センター ☎973-8927