

9月

令和元年(2019年)

No.174

うるま

平安名区 本綱引き 決戦を待つ、若衆——

まちの話題…………… p2～3
特集 うるま市の公園…………… p4～7
ゆらてく通信…………… p8
としょかんだより…………… p9
支え合いの制度国民健康保険…………… p10

保健だより…………… p11
「わくわく」こどもだより…………… p12～13
入園申込案内／国保からのお知らせ…………… p14
うるま市全域『地震・津波避難訓練』…………… p15
年金だより／空家待ち申込期間のお知らせ…………… p16

うるみん新聞…………… p17～19
くらしの情報…………… p20～27
第6回 うるうるうるま市物産展 in ライカム…………… p28



7/24
いま、伝えたいこと
第15回 少年の主張大会

第15回「少年の主張大会」が、市民芸術劇場燈ホールにて行われました。市内各中学校の代表11名が、日頃考え感じること、自らの体験を通して得た意見や提言を堂々と主張しました。

最優秀となった島乃香綾さん（与勝中3年）と富山明音さん（与勝緑が丘中3年）は9月9日（月）に開催される中頭地区大会へ市代表として出場します。



7/18
九州そして全国へ
県中学校総合体育大会入賞報告

先日行われた県中学校総合体育大会において好成績を収めた生徒たちが、報告のため市役所を訪れました。

報告を受けた島袋市長は、「おめでとうございませう。これからも上を目指して頑張ってください」と激励し、嘉手苅教育長は、「自分のことのようにうれしい。来年もまた好成績を残してここに報告に来てほしい」と話しました。

【100・200M平泳ぎ優勝】吉門美音さん（石川中3年）
【体操女子総合優勝】遠藤 蕙心さん（あげな中2年）
【体操女子総合準優勝】遠藤 麗心さん（あげな中2年）
【体操女子団体総合優勝】あげな中学校
【体操男子総合優勝】山崎 海音さん（具志川東1年）
【陸上競技共通男子400M優勝】平川 慧さん（あげな中2年）

8/2
学校生活を通して学んだこと
第15回 中学生フォーラム

第15回うるま市中学生フォーラムがきむたかホールで開催されました。フォーラムは、学校生活を通して学んだことを意見交換する中で、社会の一員として、よりよい生活を築こうとする自主的・実践的な態度の育成を図ることを目的として行われています。

市内各中学校の生徒会が中心となり、それぞれが考えてきたテーマに沿って意見を発表していました。



【交流を深める盛岡市中学生（前列）と本市中学生（後列）】

友好都市提携している岩手県盛岡市の中学生10名が交流事業の一環として本市を訪れました。

勝連城跡視察や海中道路での海洋レクなどを通じて本市中学生と交流を行い、うるま市の歴史や琉球の文化について学びました。

12月には本市中学生10名が盛岡市を訪問する予定となっています。

7/28～29
盛岡市の中学生うるま市を満喫
うるま市・盛岡市中学生交流事業



【平良氏（前列左から2人目）とJAおきなわの皆様】

第12回県マンゴーコンテストにおいて、出品34点の中から、本市宇天願で栽培を行っている平良俊和氏が優良賞（県果樹フェスティバル実行委員会会長賞）を受賞いたしました。

また団体賞として、JAおきなわ具志川支店果樹生産部会が受賞いたしました。

7/29
マンゴーコンテスト
個人・団体W入賞



上原氏（前列左）、兼島氏（前列右）

民生委員・児童委員が決めました上原悦子氏・兼島玉美氏（高江洲、兼島玉美氏（塩屋、が5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。

7/9
民生委員・児童委員が決めました
上原悦子氏・兼島玉美氏



【危険物安全協会うるま支部】



【沖縄石油基地株式会社】

危険物の保安に対する意識啓発を推進することを目的に、危険物安全大会が開催され、県危険物安全協会うるま支部が団体表彰、また沖縄石油基地株式会社が危険物関係事業所表彰を受賞しました。

今回の受賞は、危険物の安全管理の推進に努めるなどの功績が認められたもので、ともに県内初の受賞となります。

6/3
全国危険物安全協会
理事長表彰を受賞



7/28
区民の幸せを祈願して
平安名区本綱引き

五穀豊穡や地域の繁栄を祈願して、平安名区で「平安名区本綱引き」が行われました。

若衆を乗せた綱を担ぎ勝連小前馬場跡を練り歩いたあと、東西に分かれて力いっぱい綱を引き合いました。熱気に満ちた綱引きには、老若男女多くの人々が参加。参加者も応援する人々も笑顔があふれ、地域の繋がりの深さがうかがえました。



7/19
「もったいない」から「ありがとう」へ
『フードドライブ』にご協力を

市では子どもの貧困対策の一環として、日本郵便沖縄支社、市社会福祉協議会と協定を結び、子どもの居場所へ食品を届ける「フードドライブ」の取り組みを始めました。

「フードドライブ」とは、ご家庭で余っている食べ物を指定された場所に持ち寄り、それらをまとめて地域の福祉団体等に寄付する活動のことです。

本協定により、市内郵便局（簡易郵便局は除く）に設置された「フードボックス」に寄付していただいた食べ物、市内6カ所にある子どもの居場所に届けられ、子どもたちへのおいしい食事として提供されていきます。

島袋市長は「多くの市民がフードドライブにご参加いただき、取り組みの裾野を広げてもらいたい。」と活動への協力を呼びかけました。

8/1
川崎小バレーボールクラブ
スポーツ少年団バレー大会優勝報告



川崎小学校女子バレーボールチーム「川崎クラブ」が7月に行われた県スポーツ少年団交流大会で見事優勝を果たし、島袋市長へ喜びの報告を行いました。

今回の優勝で同クラブは、来年3月に岐阜県で行われる全国大会へ派遣されます。

キャプテンの三木綾名さんは、「全国大会でも良い結果を報告できるように頑張りたい」と力強く意気込みを語りました。



うるま市与勝消防署庁舎落成式



8/6
新たな消防体制の拠点
与勝消防署庁舎落成

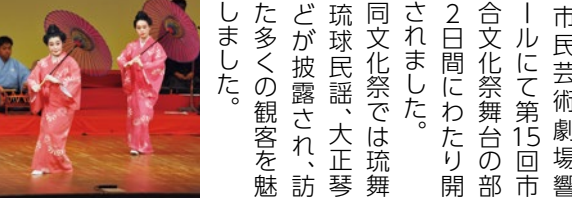
新たに完成した与勝消防署庁舎の落成式が執り行われ、関係者をはじめ多くの方々が参加しました。

旧消防署庁舎の経年劣化に伴い、新たに建設された与勝消防署庁舎は、与勝地区の中心に位置し、予期せぬ大規模災害をはじめとするあらゆる災害に対応できるような強化が図られています。

新庁舎においてもこれまでと同様、24時間、365日休むことなく市民の生命、身体及び財産を守る消防体制の拠点として今後も活躍していくこととなります。



市民芸術劇場響ホールにて第15回市総合文化祭舞台の部が2日間にわたり開催されました。



同文化祭では琉舞や琉球民謡、大正琴などが披露され、訪れた多くの観客を魅了しました。

7/13～14
多彩な演舞を披露
第15回市総合文化祭舞台の部



市出身のアーティスト、HYがともに創り上げる「HeartY Museum」が、海の文化資料館2Fに開館し、多くの方々が訪れました。

会場にはこれまで製作したオブジェやこれらからファンと共に創り上げていくオブジェなど様々な作品が展示されています。

今後は、地域の子ども達とのワークショップの開催など学びの場としても活用される予定です。

7/27
HYとみんなでつくる
『HeartY Museum』開館



親子の絆を深める

平日、仕事や家事で遊ぶ時間がないパパやママも、公園と一緒に遊ぶことで、子どもと触れ合う時間がたくさん持てます。子ども達も親と一緒に遊ぶことで大喜び間違いなし。子どもと一緒に思い切り遊びましょう。公園は親子の絆を深めてくれる憩いの場所です。

動くこと、遊ぶことは、子どもの自立神経を鍛え、生きる力を育みます。

子どもを公園で遊ばせることは、成長に良い影響を与えます。公園で体をたくさん動かすことで運動能力を高めるだけでなく、知的好奇心を刺激する要素がたくさんあります。空や雲、季節に咲く花々、風の音や、鳥や虫の鳴き声。大人にとってはなんでもない景色も、子ども達にとっては刺激だらけ。五感を刺激して、感性を豊かにしてくれます。

心と体を育む

公園の役割

公園は、市民の憩いの場としての役割以外に、災害時における避難場所、貴重な自然環境の保全など多くの役割があります。

市には、約90カ所の公園があります。「うるま市公園整備プログラム」に基づき、地域の声を聴きながら、公園整備を行っており、現在は赤野区、宮里区、天願区などで公園整備を進めています。



公園を綺麗に保つため

市では、公園内の芝刈りや清掃、遊具の点検行い、皆さんが安全に、安心して公園を利用することができるよう努めています。

また、各公園の地域の方々に協力してもらい、定期的に清掃や木々の管理を行ってもらう「公園里親制度」を策定し、地域住民一体となって、公園の維持管理を行っています。

みんなで守ろう！

公園は、多くの市民が利用します。みんなが使う場所だからこそ、ルールやマナーを守り、安全で安心して利用できるよう心がけましょう。

トイレや遊具などの公園の施設は大切に使用し、ゴミは必ず持ち帰るなど、ほかの利用者の迷惑にならないように心がけましょう。



進む！

うるま市の公園整備

ヌーリ川公園

田場・安慶名地区にできる予定の面積6.2ヘクタールの大きな公園です。遊具だけではなく、イベントのできる多目的広場や、スポーツレクリエーション等が楽しめる魅力ある公園の実現に向けて整備が進められています。



〈イメージ図〉

勝連城跡周辺整備事業

世界遺産として登録されている勝連城跡は、年々観光客が増加しております。勝連城跡の魅力をさらに高めるため、複合的な文化観光拠点と、隣接する公園の整備を進めています。



〈イメージ図〉

次のページで、うるま市おすすめの公園をご紹介します!!

うるま市の公園

うるま市も他市に負けない魅力ある公園がいっぱい！ショッピングやイベントだけでなく、無料で遊べる身近な公園に家族でお出かけしてみるのはいかがでしょうか。子どもと一緒に楽しめるうるま市の公園と、これからの公園整備事業をご紹介します。

週末、どこへ行く？





うまんちゅ健康文化 交流広場(宮里)

大きな船の遊具が目印！

中原小学校近くにあるうまんちゅ広場。市街地の真ん中にある公園なので、いつも多くのファミリーが利用しています。

公園のシンボルになっている大きな船を模したコンビネーション遊具は子ども達に大人気。船長になったつもりで楽しく遊ぶことができます。まだ行ったことのないご家庭はぜひお越しください。

住 所：うるま市字宮里871番1
設 備：トイレ、屋根付きのベンチ、水飲み場、自動販売機



▲ 安全な公園内で自転車練習中



▲ ボルダリングもできるよ！



▲ 海風を感じる公園



▲ 遊び疲れたら木かげでひと息



桃原公園(与那城桃原)

離島の公園で
家族とゆったり

海中道路を渡った宮城島にある旧桃原小学校跡地を活用した公園。海に面しているため、さわやかな潮風を感じることができます。

幼児向けのコンビネーション遊具のほか、健康器具、1 周約 360m のウォーキングコースもあり、大人も楽しめる公園です。お弁当を持って離島へのドライブやサイクリングをしながら、公園でゆったり過ごしてみたいはいかがでしょうか。

住 所：うるま市与那城桃原337
設 備：トイレ、屋根付きベンチ、水飲み場



川崎公園(川崎)

うるま市で一番新しい公園

今年5月に供用開始したうるま市で一番新しい公園。真新しいコンビネーション遊具のほか、3on3の出来るバスケットコートもあります。

広々とした芝生の広場は解放感抜群。子ども達とボール遊びや追いかっこなどで、思う存分遊ぶことができます。遊歩道や健康器具などもあるので、大人の運動不足の解消にも最適な公園です。

住 所：うるま市字川崎213番2
設 備：トイレ、屋根付きのベンチ、水飲み場



▲ 広々とした川崎公園



▲ 親子でバスケットの練習も！

伊波公園(石川伊波)

大きな遊具！
大きなすべり台！

伊波公園には、3 階建ての大きなコンビネーション遊具と、何度もすべりたくなるような大きなすべり台があります。

ハンモック型のブランコや幼児向けの遊具もあるので、小さなお子さんがいるご家庭も親子で楽しく遊ぶことができます。外国人ファミリーも多いため、英語に触れる機会があるかもしれません。

住 所：うるま市石川伊波950-番1
設 備：トイレ、屋根付きのベンチ、水飲み場、自動販売機



▲ ハンモック型のブランコ



▲ 子どもに大人気！大きなすべり台



読み聞かせにこの1冊

絵本の世界へご招待

『じゅげむ』
川端 誠 作
クレヨンハウス（所蔵館：中央・石川・勝連）

かわいい子どもには、縁起の良い名前を付けたいと思うのが親心。あれやこれやと考え、和尚さんから頂いためでたい名前なのですが……。一体どんな名前にしたのでしょうか？
名前をリズムカルに読み聞かせることによって子どもたちもすっかりおぼえてしまいそうですね！

映える写真を撮りたい！

携帯やデジカメに夏の思い出がたくさん残っていませんか？撮りためた写真の整理の仕方や、コツを押さえればプロのような写真が撮れる本をご紹介します。

『フォトブックの作り方がわかる本』

モッシュ ブックス 著／翔泳社

保存したままの写真をオリジナルの本に仕上げてみませんか？手順に従って、簡単にフォトブックが作れます。大切な人へのプレゼントにも最適！（一般書）所蔵館 中央

『写真のことが全部わかる本』

なかはら かずお 著／インプレス

知っていると思うけど写真がうまく撮れるポイントが多数紹介されています。構図や光の取り入れ方から夜景や星空まで、写真の知識がなくても簡単ステップアップで素敵な写真が撮れます。（一般書）所蔵館 中央

『このとおりによれば必ずキレイに写せる子ども写真の撮り方』

しいな 椎名 トモミ 著 やぶた おりや 薮田 織也 監修／日本実業出版社

カメラ初心者のママにもプロっぽい写真が撮れるよう詳しく解説されているので、カメラを持って出かけしなくなる一冊です。一部スマホでの撮影方法も掲載されています。（一般書）所蔵館 石川

『はじめてのママカメラ』

いまい 今井 しのぶ 著／マイルスタッフ

日々の子どもの成長をしっかりとカメラに収めませんか？ふとした日常の表情から大切なイベントまでさまざまなシーンで使えるコツが満載です！（一般書）所蔵館 勝連

まごめがのきいお：そまのてんてん

雑誌のリサイクル ぐもま市

図書館の保存期限が切れた雑誌を各館でリサイクルします。どうぞご利用ください。

★期間：10月5日（土）～13日（日）
★ひとり20冊まで（無料）

※お問い合わせは、各図書館までお願いします。

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！

『やきいもするぞ』（おくはら ゆめ 作／ゴブリン書房）で、「ポペピパポパピポー」とおならをしたのはだれでしょう？

①りす ②うさぎ ③おいものかみさま

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：「なまえ」の本、あつめました！（一般）
おじい おばあ ずっとげんきでね（児童）

石川館：月をみながら・・・（一般）
すごいよ！おじいちゃん、おばあちゃん（児童）

勝連館：おじいちゃん おばあちゃん ありがとう
☆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。

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

行事案内（9月中旬～10月初旬）

	行事	日時	サークル名等
中央	おはなし会	9月14日（土） 午後3時～	図書館スタッフ
	赤ちゃんのためのおはなし会	9月19日（木） 午前11時～	すだち
	おはなしの部屋	9月28日（土） 午前10時30分～	あさばらけ
石川	Let's go としょかん	10月5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

図書館休館日

【中央館】 9月3日（火）～9月13日（金） 特別整理期間
【石川館】 9月14日（土）～9月25日（水） 特別整理期間
【勝連館】 9月14日（土）～9月21日（土） 特別整理期間
■毎週月曜日 ■9月17日（火）振替休日 ■9月24日（火）振替休日

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もございます。
ご了承ください。

※受講料は無料ですが、講座によっては教材費を徴収する場合がございます。お申し込みの際にご確認ください。

受講生募集！

瞑想と氣の世界

瞑想・呼吸＝「氣」で心身環境の改善を図る

【日 時】10月22・24日 11月19・21日
午前10時～正午（火・木）

【場 所】生涯学習・文化振興センター ゆらてく

【講 師】ロビンソン・大脇 尚子 氏

【定 員】20名

【受付期間】10月10日（木）まで

◆ お問合せ・お申込先 ◆
ゆらてく ☎988-5508

終活とは？

お墓のこと・葬儀・遺産相続について

【日 時】10月11・18・25日（金）
午前10時～正午

【場 所】石川地区公民館 ひがしおんな ひろひさ

【講 師】東恩納 寛寿 氏

【定 員】20名

【受付期間】9月30日（月）まで

◆ お問合せ・お申込先 ◆
石川地区公民館 ☎964-3433

闘牛入門講座

闘牛アナウンサー伊波大志さんに学ぶ！

【日 時】10月3日（木）
午前10時～正午

【場 所】石川地区公民館・牛舎（山城在）

【講 師】伊波 大志 氏・伊波 盛明 氏

【定 員】20名

【受付期間】9月20日（金）まで

◆ お問合せ・お申込先 ◆
与那城地区公民館 ☎978-6836

男の料理教室

おいしい手軽料理作りにチャレンジ♪

【日 時】10月17・24・31（木）
午前10時～午後1時

【場 所】生涯学習・文化振興センター ゆらてく（調理室）

【講 師】新崎 亜子 氏・中山 要美 氏

【定 員】15名

【受付期間】9月27日（金）まで

◆ お問合せ・お申込先 ◆
与那城地区公民館 ☎978-6836

広報うるま8月号掲載のゆらてく通信に誤りがありました。下記のとおり訂正してお詫びいたします。
子育てパパ・ママ講座講師 【誤】照屋 祐子氏→【正】照屋 祐子氏

第15回 うるま市 市民書道展

と き 令和元年9月20日（金）～23日（月）
午前10時～午後6時（最終日は午後5時まで）
ところ うるま市生涯学習・文化振興センター「ゆらてく」
多くの方のご観覧をお待ちしています。 **入場無料**
共催：うるま市書道振興会・うるま市教育委員会・うるま市文化協会

市民芸術劇場の休館延長について

先月号でお知らせした一時休館については、工期の変更により休館期間を令和2年5月31日まで延長いたします。詳しくは下記までお問い合わせください。

●休館に関すること：市民芸術劇場 ☎973-4400
●工事に関すること：文化振興係 ☎923-1571

ゆらてく・公民館 サークル会員募集のお知らせ！

※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。

あやはしキララ 社交ダンスサークル

主にラテン種目（ルンバ・チャチャ）で活動中♪初心者大歓迎！
社交ダンスの正しいステップを身につけたい方大歓迎！

日 時：毎週木曜日
◇午後7時30分～午後9時
◇講師：城間 秀子 氏
（JBDF公認指導有資格者）
会 費：月/2,000円

場 所 与那城地区公民館 ホール

9

広報うるま 2019 9月号

市では、民生委員・児童委員を募集しています。詳しくは福祉総務課（☎989-0203）まで

FMうるま（86.8MHz）にて、「うるま市広報ラジオ」放送中！（月曜～木曜 正午から10分間）

8

広報うるま 2019 9月号

保健だより

早期発見で認知症を予防しよう!!

●早期発見が重要!!

今回は、認知症を予防するため、早期発見の重要性についてお話していきたいと思います。

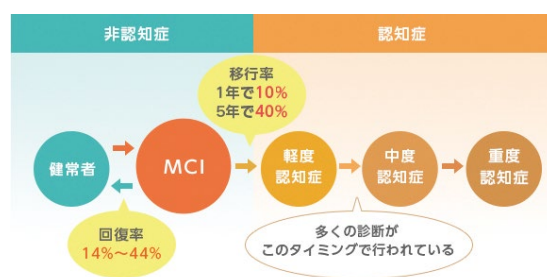
認知症は治らないから病院受診したり、予防に努めても仕方がないと考えていませんか？認知症はある日突然発症するわけではなく、徐々に進行していきます。

認知症は発症すると現在完治が難しい病気とされていますが、もの忘れが増えてきたりなどの**認知症を発症する前の段階で早く見つけて適切な対処をすれば進行を防ぐことが出来る**といわれています。

●軽度認知障害(MCI)って何？

軽度認知障害 (MCI) とは、認知症の**一歩手前の状態**で認知症における物忘れのような記憶障害は出るものの**症状はまだ軽く、正常な状態と認知症との中間**と言えます。

MCIをそのまま放置しておくと症状が悪化する可能性があり、5年間で約 40%が認知症を発症するといわれています。しかし早めに適切な予防対策（生活習慣の見直しや脳トレ等）や治療を行うことで14%～44%の方が改善する可能性があるといわれています。



出典「認知症ねっと」

●生活習慣病を放っておくと…………

認知症が増えている背景には、不健康な生活スタイルがあり、特にアルツハイマー型認知症の増加に関係していると考えられています。生活習慣病（高血圧や高血糖等）は早期に発見し、生活習慣の見直しや適切な治療を行うことで改善したり、悪化を防いだりすることができるとされています。

【高血圧】

40代などの中年期以降に血圧が高いほど、血管性認知症を発症しやすく、特に中年期に血圧が最高血圧140～159mmHg/最低血圧90～99mmHgの方は正常の人と比べて認知症を発症するリスクが4.5～6倍、最高血圧160mmHg以上/最低血圧100mmHg以上の方は5.6～10倍にもなると報告されています。

【高血糖】

糖尿病がある人はそうでない人に比べ、アルツハイマー型認知症に発症するリスクが2倍以上も高いことが明らかになっており、また、糖尿病を患っている期間が長いほど認知症の発症リスクが高く、腎症や動脈硬化な糖尿病合併症が進行するリスクも高まります。

●まずは健診を受けて自分の健康状態を把握しよう!!

自分の健康状態を知ることが認知症を予防する第一歩となります。住民健診等を受け、若いうちから認知症を予防するための知識を持ち、生活スタイルを健康的に変えていくことが重要となります。

●もの忘れチェックはじめました!!

今年度よりもの忘れが多くなってくるMCIの段階から早期に予防していくことを目的として65歳以上の方を対象に住民健診にてタブレットを使用した認知機能検査を始めました。

【もの忘れチェックに関するお問い合わせ】

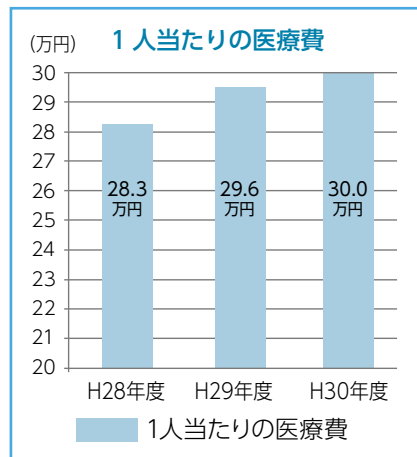
うるま市役所 介護長寿課 地域支援係
TEL: 973-5112

【どういった検査??】

認知症の前の段階（MCI）のリスクの有無を早期発見するためタッチパネル式のタブレットを使って問題を解き、記憶力や判断力などの認知機能を調べる検査です。

画面にタッチするという

ゲーム感覚で、“簡単に”、“気軽に”
“短時間で” 行うことができます。



うるま市国民健康保険における1人当たりの医療費（推計値）は、平成30年度で30万円となり、左記のグラフのとおり毎年増え続けています。

うるま市の状況

国民健康保険（国保）は、加入者が納める国保税を主な財源としており、国保税を滞納したまましていると、大多数の被保険者と公平性を欠くこととなります。また、国保財政を圧迫し、制度自体の存続に支障をきたすこととなります。



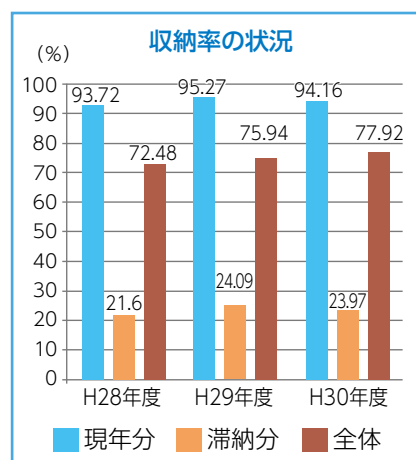
支え合いの制度

国民健康保険税の納期限内納付をお願いします。

国民健康保険

【お問合せ先】
国民健康保険課
☎973-3202
☎989-5372

また、平成30年度の国保税収納率（一般分）は、現年度分94.16%、滞納分は23.97%、全体で77.92%と収納額が伸び悩んでおり、安定的な財政運営が求められています。



市では、特定健診をはじめとする保健事業を推進し医療費の適正化を図ると共に、滞納者に対する取り組みの強化を図るなど、引き続き国保運営の安定化に努めていきます。加入者の皆様には、国保税の納期限内納付をお願いします。

納付が困難な方は、早めの相談を
災害にあった場合、病気や事業の休止、失業などの著しい所得の減少があった場合は、申請によって受けられる減免制度があります（令和2年2月末日まで申請受付）。

また、分割納付等のご相談は窓口にて随時受付けております。まずは、お早めに国保課窓口までお越しください。

**国保税の納付は
口座振替が便利です。**

納め忘れがなく、金融機関等に出かける手間が省けます。本庁舎においては、キャッシュカードのみで口座振替手続きが完了するペイジー口座振替受付サービスがご利用できます。

国保税を納めないでいると…

納税の公平性を保つため、再三の納付催告に対し反応がない、または納付可能な状況にもかかわらず自主的な納付に応じただけでない場合、やむを得ず滞納処分を行う場合がございます。「うるま市国民健康保険収納対策緊急プラン」（下記参照）

夜間相談窓口 実施中!!
国民健康保険課では、夜間窓口を開設しております。
お仕事などで日中お越しになれない方や、納税についてお困りのことがありましたら、ご相談ください。
【日時】
毎週木曜日 午後8時まで
（年末年始、祝日等を除く）
【場所】
国民健康保険課窓口
（本庁舎 東棟1階）

令和元年度うるま市国民健康保険収納対策緊急プラン（抜粋） 8月1日作成

うるま市では「うるま市国民健康保険収納対策緊急プラン」に基づき、国保税の未納者に対する指導を強化しています。国保税の未納がある方は、早期の納付をお願いします。

1. 滞納状況の解消

- ①窓口相談や訪問指導及び広報による周知等により他保険加入者の発見に努め、早期に資格喪失届の提出を勧奨する。
- ②未申告者に対し、窓口来所や訪問時に申告の指導を行い国保税賦課の適正化を図る。
- ③年2回、催告書による一斉催告を実施し、納付勧奨を行う。
- ④短期証の発行により滞納者との接触の機会を図り納税指導へつなげる。

2. 収納の充実・強化

- ①納税等お知らせセンターより初期滞納者への早期接触を図り、滞納の累積を防止する。
- ②業務時間内に来所できない市民のために、臨時的に開設している夜間窓口について、今年度も毎週木曜日に開設する。

- ③納税指導員会議を毎月開催するとともに勉強会を随時実施し、国保税徴収業務の向上を図る。
- ④4月及び5月を年度末特別対策期間、11月及び12月を市税等納付推進月間（国保税収納対策月間）として、集中的に収納対策に取り組む。

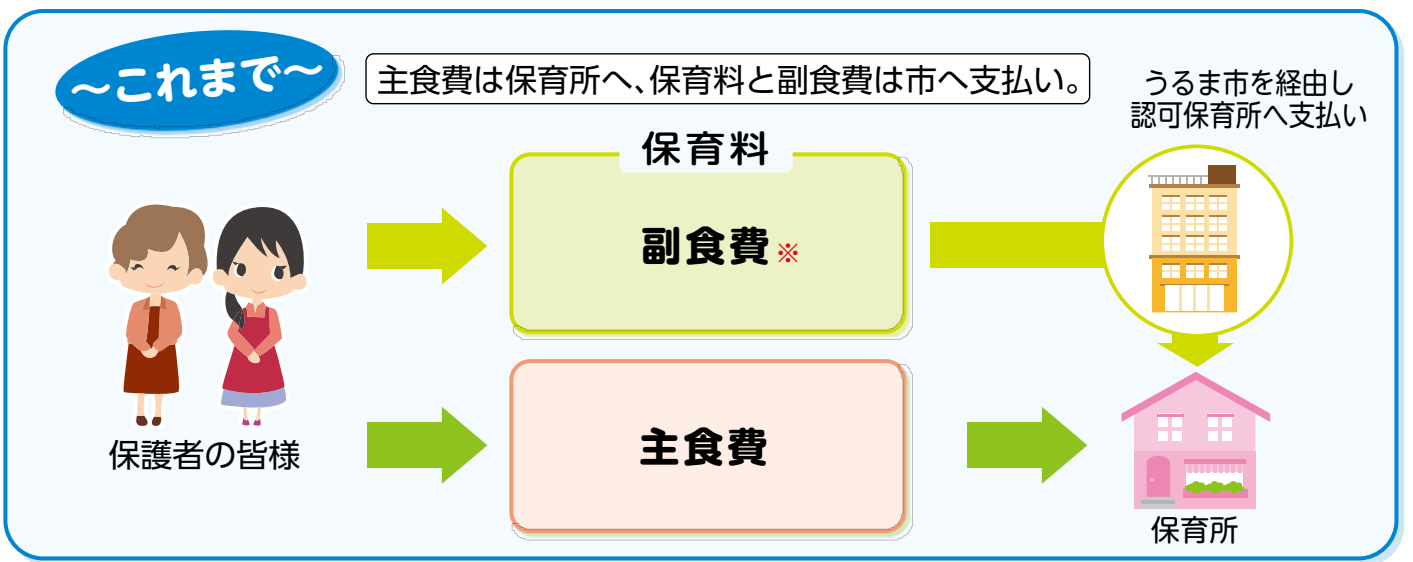
3. 滞納処分の実施

- ①滞納者が転出した場合は、その転出者の転出先住所での居住を確認するとともに、転出者の財産調査を行う。
- ②1年以上の長期滞納者については、前住地・本籍地も含め財産調査を行う。
- ③納税課と連携して財産調査・捜索・公売等を実施する。
- ④滞納者に対しては、預貯金、給与、生命保険解約返戻金、国税還付金、軍用地料、動産・不動産の差押え及び車両のタイヤロックやミラーズロックを実施する。

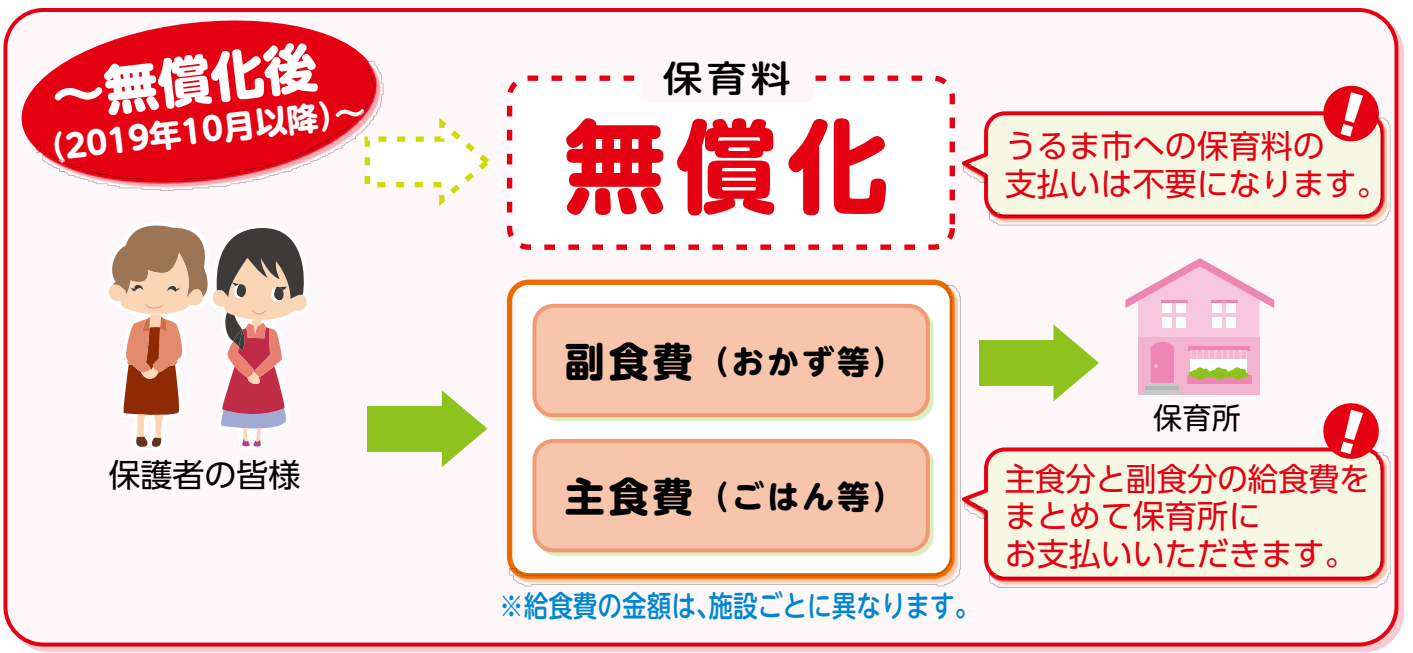
「わくわく」こどもだより

保育料の無償化に伴い、給食費の支払い方法が変わります。

10月から、3歳から5歳のお子様の保育料が無償化されます。
 保育料については無償化となりますが、保育所の給食費については、まとめて認可保育所にお支払いいただくことになります。
 給食費は、お米などの主食費、おかずなどの副食費に分かれています。これまで副食費については、保育料と合わせて市が徴収し保育所へ支払いしておりましたが、今後は、主食費と合わせて、通園されている認可保育所へ直接お支払いすることになります。ご理解・ご協力のほどお願い致します。



※これまで副食費の金額は、給食の質を担保するため月額4,500円を目安として徴収。



給食費のほか、教材費、送迎費、行事参加費などの無償化対象外の経費が含まれている場合は、対象経費と分けて支払いが必要となります。

詳しくは、保育幼稚園課の右のQRコードからホームページをご覧ください。

【お問合せ先】 保育幼稚園課 ☎973-5427

「わくわく」こどもだより

保育幼稚園課からのお知らせ ☎973-5427

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（0～2歳 33,000円、3～5歳 28,000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
 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】
 認可保育園に案内された時点で補助の対象外となりますのでご注意ください。令和2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】 助成額
 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】
 ① 令和元年9月2日～令和元年9月20日まで（平成31年4月分～令和元年8月分の保育料）
 ② 令和2年3月2日～令和2年3月19日まで（令和元年9月分～令和2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 証明証発行日が申請受付期間中であること
 ※2 平成30年1月2日以降に市内に転入された場合のみ
 平成31年4月～令和元年8月分の申請（転入前市町村の平成30年度証明書）
 令和元年9月～令和2年3月分の申請（転入前市町村の平成31年度証明書）

【注意事項】
 認可保育園に案内された時点で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!!

保育士就職準備金貸付

保育士資格をもっている方で認可保育所に1年以上働いていない「潜在保育士」の再就職支援を図るため、再就職に必要な費用を貸し付ける制度です。

【貸付金額】 40万円以内（無利子）
 ※同一の貸付対象者に対して貸付は1回限りです。

【返還免除】
 沖縄県内の施設等において2年間保育士の業務に従事したとき、貸付金の全額が返還免除になります。貸付の対象や申込方法等の詳細についてはホームページをご覧ください。

【お問い合わせ】
 沖縄県社会協議会
 福祉人材研修センター
 （保育士就職準備金貸付担当）
 ☎882-5703

うるま市保育士再就職促進助成金

うるま市内の認可保育所へ就職した保育士を対象として、**10万円**の助成があります。

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。または資格取得後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。

詳細は保育幼稚園課までご連絡ください。
【お問い合わせ】 保育幼稚園課 ☎973-5427



各地で多発する豪雨による水害、土砂災害など自然災害が起こっています。

私たちが住む、「うるま市」は、長い海岸線に加え島しょ地域や離島を有し、沿岸部や低地帯に多くの住宅地や商業地などが形成されている地理的環境から、津波に対して十分に備えておく必要があります。

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

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

地震による揺れから身を守る行動

【シェイクアウト訓練】
地震発生直後の安全行動1-2-3

まず低く
① DROP!

頭を守り
② COVER!

動かない
③ HOLD ON!

【訓練の想定】
令和元年11月5日、10時00分頃、沖縄本島全域で非常に強い地震が観測された。気象庁はこの地震により、巨大な津波が発生するおそれがあることから、10時03分に沖縄本島地方に大津波警報を発表した。

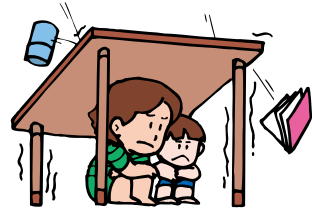
【訓練の内容】
① 緊急地震速報対応訓練
うるま市全域（広報・伝達・シェイクアウト訓練）
② 津波災害広域避難訓練
うるま市内の海に面している地域や河川沿い、低地帯地域等の津波時に避難を要する地域を対象とします。

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

また、携帯電話会社が提供する「エリアメール」や緊急速報メール（以下「エリアメール等」という。）を活用し、訓練当日の10時03分頃に市内にある携帯電話へ情報の一括配信を予定しております。（自動車等の運転中の方は、エリアメール等が鳴っても運転に専念していただき、運転中の携帯電話の操作は絶対にしないでください。）

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

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



【お問い合わせ先】
防災基地渉外課 TEL 979-6760
FAX 979-7340
※訓練詳細は、市のホームページに掲載します。

訓練に参加される市民の皆様並びに企業・事業所の皆様へ

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

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

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

11/5 火
10時～10時45分頃
実施

いざっ！という時に命を守るため。

うるま市全域 地震・津波避難訓練



令和2年度 保育園・幼稚園・認定こども園 入園申込み案内

令和2年度保育園・幼稚園・認定こども園の利用申込み受付を行います。
詳しくはホームページに掲載致しますので、ご確認ください。

申込期間 10月21日(月)～11月1日(金)
午前9時～午後4時(予定)※土・日・祝日除く

場 所 うるま市役所本庁舎 東棟3階 大講堂

【対象児童】
保育園：うるま市民かつ令和2年4月1日時点で、生後3ヶ月～小学校就学前までの「保育を必要とする」乳幼児
幼稚園：うるま市民かつ令和2年4月1日時点で、3歳～5歳の幼児

【申込方法】
新規申込み：保育幼稚園課にて9月上旬から申込書を配布。申込期間に市役所にて手続きを行う。
在 園 児：在園中の園より申込書を受取り、園に申込書を提出する。

※認定こども園の申込み方法は、ホームページにてご確認ください。

【お問合せ先】 保育幼稚園課 ☎973-5427

医療機関・薬局の受診等にあたって

1. 休日や夜間に開いている救急医療機関は、緊急性の高い患者さんを受け入れるためのものです。休日や夜間に受診しようとする際には、平日の時間内に受診することができないか、もう一度考えてみましょう。休日・夜間は窓口負担も高くなります。
2. かかりつけの医師を持ち、気になることがあったらまずはかかりつけの医師に相談しましょう。
3. 同じ病気で複数の医療機関を受診することは、控えましょう。医療費が増加するばかりではなく、検査や薬の重複などで、体に悪影響を与えてしまうなどの心配もあります。今受けている治療に不安などがあるときには、そのことを医師に伝えて話し合ってみましょう。
4. 薬が余っているときは、医師や薬剤師に相談しましょう。（薬のもらいすぎに注意しましょう。）
5. 薬は飲み合わせによっては、副作用を生じることがあります。お薬手帳の活用などにより、既に処方されている薬を医師や薬剤師に伝え、飲み合わせには注意しましょう。

子どもの急な病気に困ったら、まず電話！

小児救急電話相談

受診した方が良いのか、様子をみて大丈夫なのか、看護師や医師が電話でアドバイスします。

プッシュ回線の固定電話・携帯電話からは、局番なしの **#8000**

小児救急電話相談（#8000）事業とは
★小さなお子さんをお持ちの保護者の方が、休日・夜間の急な子どもの病気にどう対処したらよいのか、病院の診察を受けたいという場合など判断に迷った時に、看護師・医師への電話による相談ができるものです。
★この事業は全国同一の電話番号（#8000）をプッシュすることにより、お住まいの都道府県の相談窓口へ自動転送され、看護師・医師からお子さんの症状に応じた適切な対応の仕方や受診する医療機関のアドバイスを受けられます。（ダイヤル誤差、#8000をご利用いただけない地域からおかけの場合は、電話：098-888-5230）

相談窓口

すぐ相談にのって、アドバイスします。

子どもの症状から、大急ぎで、よう、もうしばらねる手をお待ちください。

看護師による電話対応、医師の支援

小児救急電話相談（#8000）

プッシュ回線の相談窓口へ自動転送

小児救急電話相談（#8000）

小児救急電話相談（#8000）

相談日時：毎日・夜間 午後7時～午後11時

子どもの急な病気に困ったら、まず電話！
#8000をプッシュ!!

※電話相談は、病気の診断や治療を行うものではありません。

沖縄県・沖縄県医師会・沖縄県看護協会

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

秋号

2019



今回お話を聞いた先生
てとね せつこ
手登根 節子 先生

60代から野菜ソムリエの資格取得のために勤しみ、第8回野菜ソムリエアワードの全国大会では特別審査員賞を受賞。県内各地で食育講座の講師を務め、沖縄野菜の素晴らしさを伝えるとともに、野菜を手軽に摂取できる「重ね煮」のアレンジレシピを考案し、講座を開講している。野菜ソムリエプロ、沖縄食材スペシャリスト、スイーツスペシャリスト、楽ロビフードマイスター、ローフードマイスター級、沖縄野菜プロジェクト協同組合会員。

講座情報

「カラダにやさしくおいしいベジフードの世界」

●10月26日(土)11:00-13:00

実習:重ね煮のキッシュ&ポタージュ作り

座学:身体が喜ぶ野菜の子カラ

※お持ち帰り特典あり

参加料:2,800円(材料費込み)

定員:16名

※最小催行人数8名

場所:うるみん調理実習室

持ち物:エプロン・三角巾

手ふきタオル・筆記用具



「若い頃は、どんなものを食べても元気だけれど、歳を重ねていくにつれ、食べたもので身体が作られることを実感しています。肉は身体や血を作り、炭水化物はエネルギーになります。ビタミンやミネラルは身体の調子を整えるのに大切な栄養素。特にハンダマはホ

リフエノールがたっぷり含まれ、不老長寿の野菜とも呼ばれるほど。貧血気味な女性にもおすすめ」と手登根さん。

島野菜を含め、さまざまな野菜を手軽に美味しく摂取するために、手登根さんが提案しているのが「野菜の重ね煮」。重ね煮とは、基本の野菜（しいたけ、玉ねぎ、人参）を鍋に層のように重ね、弱火で火を加えていく調理法。少量の塩を加えるだけで、砂糖や化学調味料は一切使用しません。この「重ね煮」は、本来、野菜が持っている自然の「うまみ」を最大限に引き出してくれる料理法。出来上がった重ね煮は、冷蔵庫で一週間も保存ができるうえ、カレーやラタトゥユなどのほか、スイーツなどにもアレンジでき、離乳食としても活用できるとか。健康的な身体づくりのために、手軽に野菜を摂取してみませんか。

ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富な野菜を手軽に美味しく摂取しよう。

講座のお申込み・お問合せ先▷うるま市健康福祉センターうるみん1階管理室 ☎098-973-4007

17

広報
2019 9月号

市では、民生委員・児童委員を募集しています。詳しくは福祉総務課（☎989-0203）まで

年金
だより 10月1日から「年金生活者支援金制度」が始まります

市民課国民年金係 ☎973-5498

年金生活者支援給付金とは

年金受給者の方で、公的年金等の収入や所得額が、**一定基準額（※）** 以下の場合、生活を支援するために年金に上乗せして支給されるものを言います。

対象者

- 「**老齢基礎年金**」を受給している方
- ・次の要件を全て満たしていること。
 - ①65歳以上。
 - ②世帯員全員が市民税が非課税。
 - ③年金収入額とその他所得額の合計が**※88万円以下**。
- 「**障害基礎年金**」・「**遺族基礎年金**」を受給している方
- ・次の要件を満たしていること。
 - ①前年の所得が約**※462万円以下**。

手続き

- 平成31年4月2日以降から年金を受給となる方
- ・請求 年金の請求手続きと併せて、これから請求ができます。
- ・場所 コザ年金事務所・市役所市民課国民年金係

- 平成31年4月1日以前からすでに年金を受給している方
- ・案内 本年機構より**9月上旬**から案内が届きます。
(対象者のみ)
- ・提出 案内が届きましたら、同封のハガキ（請求書）を記入し、提出。

開始時期と給付

- 開始時期 令和元年10月1日から施行。
- 給付
 - ・口座 原則として年金給付と同じ口座へ振り込まれます。
 - ・振込 2ヶ月分ごとにまとめて給付
なお、請求した月の翌月分からの支給となりますが、今回10月からの分は、**12月末までに**請求すれば遡及して給付されます。
 - ・給付額 上限5千円/月（前年度の所得状況を審査し確定）

制度など詳しく知りたい場合は、給付金専用ダイヤル又は年金事務所へお問合せ下さい。

【給付金専用ダイヤル 0570-05-4092】 【コザ年金事務所 933-2267】

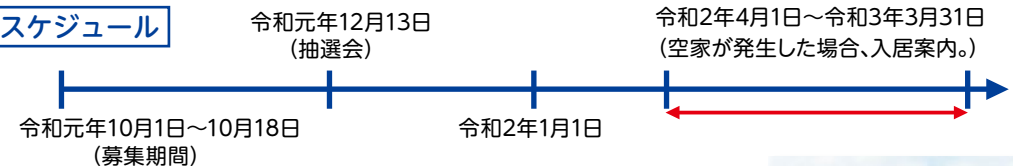
令和元年度 うるま市営住宅入居者募集 空家待ち申込期間のお知らせ

- しおり配布期間 10月1日(火)～10月18日(金) 午前8時30分～午後5時15分まで
- お申込みの期間 10月1日(火)～10月18日(金) ※土日祝日を除く
- しおり配布場所
 - 維持管理課市営住宅係（本庁舎西棟2F）
 - 本庁舎（東棟：総合案内）
 - 石川庁舎・与那城出張所・勝連出張所（市民課）
 - 建康福祉センター うるみん（1F管理室、3F健康支援課）

※重要事項：よくお読みください

- 空家待ち募集とは、これから発生する空き家に対する入居希望者を募集し、抽選で待ち順位を決めて、空家発生後に入居の案内をすることです。
- 今回実施する空き家待ち入居者の募集は令和2年4月1日から令和3年3月31日の期間に空家が発生した場合を対象としております。

スケジュール



- ・市営住宅の申込資格については、収入基準をはじめいろいろな制限があります。お申込みをされる場合は、「しおり」を最後までよく読んでお申込みください。

お問い合わせ
および提出先

うるま市営住宅指定管理者
株式会社レキオス 公営住宅課 ☎943-0309



FMうるま (86.8MHz) にて、「うるま市広報ラジオ」放送中! (月曜～木曜 正午から 10分間)

広報
2019 9月号

16

日々のコツコツが実を結ぶ!!

運動習慣 のススメ

忙しい現代人だからこそ
生活に運動を取り入れよう

椅子に座ったままのオフィスワークやストレスの多い現代社会。頭痛や肩こり、腰痛、睡眠不足、高血圧など、さまざまな症状に悩んでいる人は少なくありません。それらのほとんどは、血行不良が原因と考えられます。血流が悪いと、血圧が上がり、低体温からくる肥満や生活習慣病などの疾患にも繋がってきます。特に、ちよつとした移動も車を利用する沖縄県民は、血行不良の人が多いのではないのでしょうか。そこで、血流を良くするために必要なのが「運動」なのです。血流が上がると、基礎代謝が上がリ、脂肪を燃焼しやすい体になります。栄養が全身に行き渡り、美肌や美ボディ、免疫力アッ



講座情報

パーソナルシェイプアップ (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
①月曜クラス(19:30-20:30) 10月～12月末 **参加料:11,000円(全10回/3ヶ月)**
②水曜クラス(19:30-20:30) 10月～12月末 **定 員:各クラス30名/高校生以上**
③木曜クラス(20:00-21:00) 11月～1月末 **持ち物:タオル、飲み物**
④土曜クラス(10:00-11:00) 12月～2月末 **※月曜クラスは男性限定です**

ヨガを通して体の声に
耳を傾けてみませんか？

忙しさのあまり、外にばかり意識を向けがちな私たち、自分の心と体が発する声に気づかず過ごしていませんか？ 私自身、不眠や鬱など、さまざまな体の不調に悩まされてきましたが、ヨガとの縁や、これまでの経験を活かし、ライフスタイルに取り入れやすいヨガをご提案しています。

日常ではあまり意識することのない呼吸。ストレスフルな社会を生きる現代人は呼吸が浅いといわれています。呼吸が浅いと、交感神経が優位になり筋肉の緊張、リンパの滞りや血行不良、代謝の低下などさまざまな不調の原因に。副交感神経を優位にする呼吸は

鼻から息を吸い、お腹をへこませながら、鼻から細く長く吐くのがポイントです。家事や運転中など日常に深い呼吸を取り入れるだけでも自律神経のバランスが整い、質のいい睡眠などの効果も期待できるでしょう。脳をリラックス状態へ導いてくれるアロマなどを取り入れると、より呼吸が深まり、ヨガの効果も高まります。

ヨガの目的は、自分自身の内なる声に耳を傾け、心と体のバランスを整えること。テレビを観ながら、就寝前にお布団やベッドの上でなど、ちよつとしたスペースや隙間時間があればできるのも、ヨガの魅力です。下記にご紹介したポーズは、いずれも各2〜3回セットで、体を伸ばすときに、深くゆつたりした呼吸を意識しながら行ってください。まずは、体の症状や悩みにあわせて、1日に1〜2ポーズから取り入れてみてはいかがでしょうか。



あらかきはるな先生

六男一女の母。子育てを楽しみながら、サークルをはじめ、心療内科や福祉施設などでヨガ講師として活躍中。DVや離婚、鬱、不眠など、過去の経験を活かし、体の悩みをケアするヨガを主としている。うるみんでもヨガ講座を開設中。

体の症状や悩みにあわせて、自宅でできるヨガのポーズ

疲労回復



あぐら座で片手を膝に乗せ、反対の腕を左右対角にまっすぐに上げます。ろつ骨を開くように体側を伸ばすのがポイント

腰痛改善



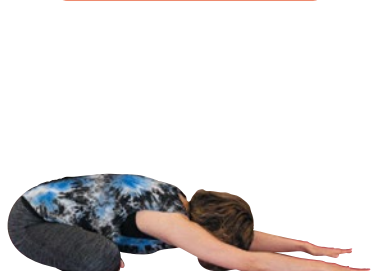
首に負担をかけずにできる腰のストレッチ。仰向けになって膝をかかえ、ゆっくりと呼吸しながら腰を伸ばしましょう

肩こり改善



正座になって後ろで手を組み、肩と胸を開きます。肩を下げ、肩甲骨をしっかりと引き寄せるようにすると効果的です

疲れた内臓をリフレッシュ



内臓をマッサージするポーズ。あぐら座で体の力を抜いて息を吐き出しながら前屈し、起き上がる時に息を吸います



体幹を使う「4ポイント アーム&レッグリーチ」。パワープレートの上で四つん這いになり、左右対角に手と足を上げます。上体が開いたり捻れたりしないように保ち、手の先から足の先までまっすぐに伸ばすのがポイント。

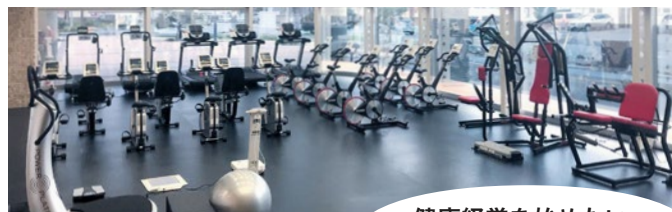


脂肪を溜めこみやすいわき腹に効果的な「サイドプランク」。パワープレートの上に肘を置いて、肘と足先で体を支えます。腰を落とさないようにすることがポイント。慣れるまでは、足を前後に開いて行うといいでしょう。

プという嬉しい効果もあります。また、運動はリラックス効果もあり、ストレス軽減や良質な睡眠も期待できます。運動して上がった血流は、2〜3日でもとに戻ってしまうので、週に2〜3回取り入れて、血流を上げた状態を維持するのが理想です。時間は10分以上で、汗をかく程度の運動でも構いません。また、運動の王様といわれるスクワットは、体の7割の筋肉を使い、血流も良くなるので、10〜20回を3セット以上取り入れるのもおすすめです。仕事中でも1時間に1回は休憩をとってストレッチや背伸びをするなど、ちよつとした意識で運動習慣がつくと思います。忙しい方には、フィットネスセンターに導入したうるま市唯一の「パワープレート」での短時間トレーニングがおすすめです。1秒間あたり20〜50回の高速振動で全身の筋肉に働き

インフォメーション

うるみんフィットネスセンター、法人向け回数券販売開始!



健康経営を始めたい 企業の皆様へ朗報!

●初回限定お試しセット※お試しは50枚セットのみ
50枚セット ▶ 10,000円 (5,000円以上お得)
100枚セット ▶ 20,000円 (10,000円以上お得)
200枚セット ▶ 36,000円 (24,000円以上お得)

従業員の健康を守る事で御社の業績 UPへ! 自社社員の健康増進のために、運動を始めるきっかけ作りをしませんか?



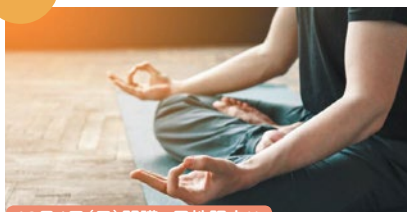
たかはし りお 高橋烈央トレーナー

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の経験を持ち、現在はうるみん専属トレーナー。

かけるマシンで、NASAの宇宙飛行士のリハビリ、日本プロ野球全球団、リーグ26チーム、医療機関などでも使われています。1台でストレッチ・筋トレ・マッサージが可能で、10〜15分のエクササイズがジムでの約1時間の運動に相当するという研究結果もあります。トレーナーの個別指導(10分500円)も受けられるので、ぜひご利用ください。

講座情報

NEW ゼロからはじめるオヤジヨガ



10月6日(日)開講 男性限定!!

全10回/日曜 16:00-17:00
参加料:12,000円
途中参加は1,300円×残日数で参加可
定 員:20名

開催日:10/6、20、27 11/10、17、24 12/1、8、15、22
持ち物:タオル、飲み物、ヨガマット

癒しのアロマヨガ



全10回/日曜 18:00-19:00
参加料:12,000円
途中参加は1,300円×残日数で参加可
定 員:20名/高校生以上

開催日:10/6、20、27 11/10、17、24 12/1、8、15、22
持ち物:タオル、飲み物、ヨガマット

リフレッシュママヨガ



全10回/月曜 10:00-11:00
参加料:12,000円
途中参加は1,300円×残日数で参加可
定 員:各20組/生後3ヶ月〜1歳くらいのベビーとママ

開催日:10/7、21、28 11/11、18、25 12/2、9、16、23
持ち物:タオル、飲み物、ヨガマット

講座のお申込み・お問合せ先▶ うるま市健康福祉センターうるみん1階管理室 ☎098-973-4007

【対象】 ①令和元年（平成31年）度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
②生活習慣病予防準備の方
③19歳～74歳のうるま市民
【日時】 9月20日～11月22日 毎週金曜日 午後1時30分～3時（全10回）
【場所】 うるまみんプール
【参加料】 無料 【定員】 20名
【申込方法】 電話もしくは窓口にて
【申込先／問】 保健事業係
☎973-4960

【対象】 ①令和元年（平成31年）度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
②生活習慣病予防準備の方
③19歳～74歳のうるま市民
【日時】 9月20日～11月22日 毎週金曜日 午後1時30分～3時（全10回）
【場所】 うるまみんプール
【参加料】 無料 【定員】 20名
【申込方法】 電話もしくは窓口にて
【申込先／問】 保健事業係
☎973-4960

【対象】 ①令和元年（平成31年）度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
②生活習慣病予防準備の方
③19歳～74歳のうるま市民
【日時】 9月20日～11月22日 毎週金曜日 午後1時30分～3時（全10回）
【場所】 うるまみんプール
【参加料】 無料 【定員】 20名
【申込方法】 電話もしくは窓口にて
【申込先／問】 保健事業係
☎973-4960

【対象】 ①令和元年（平成31年）度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
②生活習慣病予防準備の方
③19歳～74歳のうるま市民
【日時】 9月20日～11月22日 毎週金曜日 午後1時30分～3時（全10回）
【場所】 うるまみんプール
【参加料】 無料 【定員】 20名
【申込方法】 電話もしくは窓口にて
【申込先／問】 保健事業係
☎973-4960

【対象】 ①令和元年（平成31年）度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
②生活習慣病予防準備の方
③19歳～74歳のうるま市民
【日時】 9月20日～11月22日 毎週金曜日 午後1時30分～3時（全10回）
【場所】 うるまみんプール
【参加料】 無料 【定員】 20名
【申込方法】 電話もしくは窓口にて
【申込先／問】 保健事業係
☎973-4960

【対象】 ①令和元年（平成31年）度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
②生活習慣病予防準備の方
③19歳～74歳のうるま市民
【日時】 9月20日～11月22日 毎週金曜日 午後1時30分～3時（全10回）
【場所】 うるまみんプール
【参加料】 無料 【定員】 20名
【申込方法】 電話もしくは窓口にて
【申込先／問】 保健事業係
☎973-4960

【対象】 ①令和元年（平成31年）度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
②生活習慣病予防準備の方
③19歳～74歳のうるま市民
【日時】 9月20日～11月22日 毎週金曜日 午後1時30分～3時（全10回）
【場所】 うるまみんプール
【参加料】 無料 【定員】 20名
【申込方法】 電話もしくは窓口にて
【申込先／問】 保健事業係
☎973-4960

【対象】 ①令和元年（平成31年）度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
②生活習慣病予防準備の方
③19歳～74歳のうるま市民
【日時】 9月20日～11月22日 毎週金曜日 午後1時30分～3時（全10回）
【場所】 うるまみんプール
【参加料】 無料 【定員】 20名
【申込方法】 電話もしくは窓口にて
【申込先／問】 保健事業係
☎973-4960

【対象】 ①令和元年（平成31年）度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
②生活習慣病予防準備の方
③19歳～74歳のうるま市民
【日時】 9月20日～11月22日 毎週金曜日 午後1時30分～3時（全10回）
【場所】 うるまみんプール
【参加料】 無料 【定員】 20名
【申込方法】 電話もしくは窓口にて
【申込先／問】 保健事業係
☎973-4960

【対象】 ①令和元年（平成31年）度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
②生活習慣病予防準備の方
③19歳～74歳のうるま市民
【日時】 9月20日～11月22日 毎週金曜日 午後1時30分～3時（全10回）
【場所】 うるまみんプール
【参加料】 無料 【定員】 20名
【申込方法】 電話もしくは窓口にて
【申込先／問】 保健事業係
☎973-4960

【対象】 ①令和元年（平成31年）度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
②生活習慣病予防準備の方
③19歳～74歳のうるま市民
【日時】 9月20日～11月22日 毎週金曜日 午後1時30分～3時（全10回）
【場所】 うるまみんプール
【参加料】 無料 【定員】 20名
【申込方法】 電話もしくは窓口にて
【申込先／問】 保健事業係
☎973-4960

【対象】 ①令和元年（平成31年）度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
②生活習慣病予防準備の方
③19歳～74歳のうるま市民
【日時】 9月20日～11月22日 毎週金曜日 午後1時30分～3時（全10回）
【場所】 うるまみんプール
【参加料】 無料 【定員】 20名
【申込方法】 電話もしくは窓口にて
【申込先／問】 保健事業係
☎973-4960

【対象】 ①令和元年（平成31年）度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
②生活習慣病予防準備の方
③19歳～74歳のうるま市民
【日時】 9月20日～11月22日 毎週金曜日 午後1時30分～3時（全10回）
【場所】 うるまみんプール
【参加料】 無料 【定員】 20名
【申込方法】 電話もしくは窓口にて
【申込先／問】 保健事業係
☎973-4960

【対象】 ①令和元年（平成31年）度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
②生活習慣病予防準備の方
③19歳～74歳のうるま市民
【日時】 9月20日～11月22日 毎週金曜日 午後1時30分～3時（全10回）
【場所】 うるまみんプール
【参加料】 無料 【定員】 20名
【申込方法】 電話もしくは窓口にて
【申込先／問】 保健事業係
☎973-4960

【対象】 ①令和元年（平成31年）度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
②生活習慣病予防準備の方
③19歳～74歳のうるま市民
【日時】 9月20日～11月22日 毎週金曜日 午後1時30分～3時（全10回）
【場所】 うるまみんプール
【参加料】 無料 【定員】 20名
【申込方法】 電話もしくは窓口にて
【申込先／問】 保健事業係
☎973-4960

【対象】 ①令和元年（平成31年）度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
②生活習慣病予防準備の方
③19歳～74歳のうるま市民
【日時】 9月20日～11月22日 毎週金曜日 午後1時30分～3時（全10回）
【場所】 うるまみんプール
【参加料】 無料 【定員】 20名
【申込方法】 電話もしくは窓口にて
【申込先／問】 保健事業係
☎973-4960

【対象】 ①令和元年（平成31年）度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
②生活習慣病予防準備の方
③19歳～74歳のうるま市民
【日時】 9月20日～11月22日 毎週金曜日 午後1時30分～3時（全10回）
【場所】 うるまみんプール
【参加料】 無料 【定員】 20名
【申込方法】 電話もしくは窓口にて
【申込先／問】 保健事業係
☎973-4960

【対象】 ①令和元年（平成31年）度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
②生活習慣病予防準備の方
③19歳～74歳のうるま市民
【日時】 9月20日～11月22日 毎週金曜日 午後1時30分～3時（全10回）
【場所】 うるまみんプール
【参加料】 無料 【定員】 20名
【申込方法】 電話もしくは窓口にて
【申込先／問】 保健事業係
☎973-4960

【対象】 ①令和元年（平成31年）度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
②生活習慣病予防準備の方
③19歳～74歳のうるま市民
【日時】 9月20日～11月22日 毎週金曜日 午後1時30分～3時（全10回）
【場所】 うるまみんプール
【参加料】 無料 【定員】 20名
【申込方法】 電話もしくは窓口にて
【申込先／問】 保健事業係
☎973-4960

【対象】 ①令和元年（平成31年）度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
②生活習慣病予防準備の方
③19歳～74歳のうるま市民
【日時】 9月20日～11月22日 毎週金曜日 午後1時30分～3時（全10回）
【場所】 うるまみんプール
【参加料】 無料 【定員】 20名
【申込方法】 電話もしくは窓口にて
【申込先／問】 保健事業係
☎973-4960

【対象】 ①令和元年（平成31年）度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
②生活習慣病予防準備の方
③19歳～74歳のうるま市民
【日時】 9月20日～11月22日 毎週金曜日 午後1時30分～3時（全10回）
【場所】 うるまみんプール
【参加料】 無料 【定員】 20名
【申込方法】 電話もしくは窓口にて
【申込先／問】 保健事業係
☎973-4960

【対象】 ①令和元年（平成31年）度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
②生活習慣病予防準備の方
③19歳～74歳のうるま市民
【日時】 9月20日～11月22日 毎週金曜日 午後1時30分～3時（全10回）
【場所】 うるまみんプール
【参加料】 無料 【定員】 20名
【申込方法】 電話もしくは窓口にて
【申込先／問】 保健事業係
☎973-4960

【対象】 ①令和元年（平成31年）度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
②生活習慣病予防準備の方
③19歳～74歳のうるま市民
【日時】 9月20日～11月22日 毎週金曜日 午後1時30分～3時（全10回）
【場所】 うるまみんプール
【参加料】 無料 【定員】 20名
【申込方法】 電話もしくは窓口にて
【申込先／問】 保健事業係
☎973-4960

【対象】 ①令和元年（平成31年）度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
②生活習慣病予防準備の方
③19歳～74歳のうるま市民
【日時】 9月20日～11月22日 毎週金曜日 午後1時30分～3時（全10回）
【場所】 うるまみんプール
【参加料】 無料 【定員】 20名
【申込方法】 電話もしくは窓口にて
【申込先／問】 保健事業係
☎973-4960

【対象】 ①令和元年（平成31年）度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
②生活習慣病予防準備の方
③19歳～74歳のうるま市民
【日時】 9月20日～11月22日 毎週金曜日 午後1時30分～3時（全10回）
【場所】 うるまみんプール
【参加料】 無料 【定員】 20名
【申込方法】 電話もしくは窓口にて
【申込先／問】 保健事業係
☎973-4960

【対象】 ①令和元年（平成31年）度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
②生活習慣病予防準備の方
③19歳～74歳のうるま市民
【日時】 9月20日～11月22日 毎週金曜日 午後1時30分～3時（全10回）
【場所】 うるまみんプール
【参加料】 無料 【定員】 20名
【申込方法】 電話もしくは窓口にて
【申込先／問】 保健事業係
☎973-4960

【対象】 ①令和元年（平成31年）度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
②生活習慣病予防準備の方
③19歳～74歳のうるま市民
【日時】 9月20日～11月22日 毎週金曜日 午後1時30分～3時（全10回）
【場所】 うるまみんプール
【参加料】 無料 【定員】 20名
【申込方法】 電話もしくは窓口にて
【申込先／問】 保健事業係
☎973-4960

【対象】 ①令和元年（平成31年）度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
②生活習慣病予防準備の方
③19歳～74歳のうるま市民
【日時】 9月20日～11月22日 毎週金曜日 午後1時30分～3時（全10回）
【場所】 うるまみんプール
【参加料】 無料 【定員】 20名
【申込方法】 電話もしくは窓口にて
【申込先／問】 保健事業係
☎973-4960

【対象】 ①令和元年（平成31年）度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
②生活習慣病予防準備の方
③19歳～74歳のうるま市民
【日時】 9月20日～11月22日 毎週金曜日 午後1時30分～3時（全10回）
【場所】 うるまみんプール
【参加料】 無料 【定員】 20名
【申込方法】 電話もしくは窓口にて
【申込先／問】 保健事業係
☎973-4960

【対象】 ①令和元年（平成31年）度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
②生活習慣病予防準備の方
③19歳～74歳のうるま市民
【日時】 9月20日～11月22日 毎週金曜日 午後1時30分～3時（全10回）
【場所】 うるまみんプール
【参加料】 無料 【定員】 20名
【申込方法】 電話もしくは窓口にて
【申込先／問】 保健事業係
☎973-4960

【対象】 ①令和元年（平成31年）度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
②生活習慣病予防準備の方
③19歳～74歳のうるま市民
【日時】 9月20日～11月22日 毎週金曜日 午後1時30分～3時（全10回）
【場所】 うるまみんプール
【参加料】 無料 【定員】 20名
【申込方法】 電話もしくは窓口にて
【申込先／問】 保健事業係
☎973-4960

【対象】 ①令和元年（平成31年）度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
②生活習慣病予防準備の方
③19歳～74歳のうるま市民
【日時】 9月20日～11月22日 毎週金曜日 午後1時30分～3時（全10回）
【場所】 うるまみんプール
【参加料】 無料 【定員】 20名
【申込方法】 電話もしくは窓口にて
【申込先／問】 保健事業係
☎973-4960

【対象】 ①令和元年（平成31年）度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
②生活習慣病予防準備の方
③19歳～74歳のうるま市民
【日時】 9月20日～11月22日 毎週金曜日 午後1時30分～3時（全10回）
【場所】 うるまみんプール
【参加料】 無料 【定員】 20名
【申込方法】 電話もしくは窓口にて
【申込先／問】 保健事業係
☎973-4960

【対象】 ①令和元年（平成31年）度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
②生活習慣病予防準備の方
③19歳～74歳のうるま市民
【日時】 9月20日～11月22日 毎週金曜日 午後1時30分～3時（全10回）
【場所】 うるまみんプール
【参加料】 無料 【定員】 20名
【申込方法】 電話もしくは窓口にて
【申込先／問】 保健事業係
☎973-4960

【対象】 ①令和元年（平成31年）度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
②生活習慣病予防準備の方
③19歳～74歳のうるま市民
【日時】 9月20日～11月22日 毎週金曜日 午後1時30分～3時（全10回）
【場所】 うるまみんプール
【参加料】 無料 【定員】 20名
【申込方法】 電話もしくは窓口にて
【申込先／問】 保健事業係
☎973-4960

【対象】 ①令和元年（平成31年）度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
②生活習慣病予防準備の方
③19歳～74歳のうるま市民
【日時】 9月20日～11月22日 毎週金曜日 午後1時30分～3時（全10回）
【場所】 うるまみんプール
【参加料】 無料 【定員】 20名
【申込方法】 電話もしくは窓口にて
【申込先／問】 保健事業係
☎973-4960

【対象】 ①令和元年（平成31年）度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
②生活習慣病予防準備の方
③19歳～74歳のうるま市民
【日時】 9月20日～11月22日 毎週金曜日 午後1時30分～3時（全10回）
【場所】 うるまみんプール
【参加料】 無料 【定員】 20名
【申込方法】 電話もしくは窓口にて
【申込先／問】 保健事業係
☎973-4960

【対象】 ①令和元年（平成31年）度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
②生活習慣病予防準備の方
③19歳～74歳のうるま市民
【日時】 9月20日～11月22日 毎週金曜日 午後1時30分～3時（全10回）
【場所】 うるまみんプール
【参加料】 無料 【定員】 20名
【申込方法】 電話もしくは窓口にて
【申込先／問】 保健事業係
☎973-4960

【対象】 ①令和元年（平成31年）度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
②生活習慣病予防準備の方
③19歳～74歳のうるま市民
【日時】 9月20日～11月22日 毎週金曜日 午後1時30分～3時（全10回）
【場所】 うるまみんプール
【参加料】 無料 【定員】 20名
【申込方法】 電話もしくは窓口にて
【申込先／問】 保健事業係
☎973-4960

【対象】 ①令和元年（平成31年）度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
②生活習慣病予防準備の方
③19歳～74歳のうるま市民
【日時】 9月20日～11月22日 毎週金曜日 午後1時30分～3時（全10回）
【場所】 うるまみんプール
【参加料】 無料 【定員】 20名
【申込方法】 電話もしくは窓口にて
【申込先／問】 保健事業係
☎973-4960

【対象】 ①令和元年（平成31年）度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
②生活習慣病予防準備の方
③19歳～74歳のうるま市民
【日時】 9月20日～11月22日 毎週金曜日 午後1時30分～3時（全10回）
【場所】 うるまみんプール
【参加料】 無料 【定員】 20名
【申込方法】 電話もしくは窓口にて
【申込先／問】 保健事業係
☎973-4960

【対象】 ①令和元年（平成31年）度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
②生活習慣病予防準備の方
③19歳～74歳のうるま市民
【日時】 9月20日～11月22日 毎週金曜日 午後1時30分～3時（全10回）
【場所】 うるまみんプール
【参加料】 無料 【定員】 20名
【申込方法】 電話もしくは窓口にて
【申込先／問】 保健事業係
☎973-4960

【対象】 ①令和元年（平成31年）度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
②生活習慣病予防準備の方
③19歳～74歳のうるま市民
【日時】 9月20日～11月22日 毎週金曜日 午後1時30分～3時（全10回）
【場所】 うるまみんプール
【参加料】 無料 【定員】 20名
【申込方法】 電話もしくは窓口にて
【申込先／問】 保健事業係
☎973-4960

【対象】 ①令和元年（平成31年）度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
②生活習慣病予防準備の方
③19歳～74歳のうるま市民
【日時】 9月20日～11月22日 毎週金曜日 午後1時30分～3時（全10回）
【場所】 うるまみんプール
【参加料】 無料 【定員】 20名
【申込方法】 電話もしくは窓口にて
【申込先／問】 保健事業係
☎973-4960

【対象】 ①令和元年（平成31年）度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
②生活習慣病予防準備の方
③19歳～74歳のうるま市民
【日時】 9月20日～11月22日 毎週金曜日 午後1時30分～3時（全10回）
【場所】 うるまみんプール
【参加料】 無料 【定員】 20名
【申込方法】 電話もしくは窓口にて
【申込先／問】 保健事業係
☎973-4960

【対象】 ①令和元年（平成31年）度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
②生活習慣病予防準備の方
③19歳～74歳のうるま市民
【日時】 9月20日～11月22日 毎週金曜日 午後1時30分～3時（全10回）
【場所】 うるまみんプール
【参加料】 無料 【定員】 20名
【申込方法】 電話もしくは窓口にて
【申込先／問】 保健事業係
☎973-4960

【対象】 ①令和元年（平成31年）度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
②生活習慣病予防準備の方
③19歳～74歳のうるま市民
【日時】 9月20日～11月22日 毎週金曜日 午後1時30分～3時（全10回）
【場所】 うるまみんプール
【参加料】 無料 【定員】 20名
【申込方法】 電話もしくは窓口にて
【申込先／問】 保健事業係
☎973-4960

【対象】 ①令和元年（平成31年）度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
②生活習慣病予防準備の方
③19歳～74歳のうるま市民
【日時】 9月20日～11月22日 毎週金曜日 午後1時30分～3時（全10回）
【場所】 うるまみんプール
【参加料】 無料 【定員】 20名
【申込方法】 電話もしくは窓口にて
【申込先／問】 保健事業係
☎973-4960

マイナンバーカードの休日交付日
《9月》
14日(土)、15日(日)
28日(土)、29日(日)
※交付通知が届いた方のみです。
※事前予約が必要です。で、電話予約のうえお越しください。
【問】市民課
☎989-5410

【対象】 市内在住の乳幼児の保護者、関係者、その他興味関心のある方
【定員】 50名先着順、定員に達し次第締切
【参加料】 無料 【申込期限】 9月26日(木)
【申込方法】 電話もしくは窓口にて受付
【申込先／問】 こども健康課
☎989-0220

【対象】 市内在住の乳幼児の保護者、関係者、その他興味関心のある方
【定員】 50名先着順、定員に達し次第締切
【参加料】 無料 【申込期限】 9月26日(木)
【申込方法】 電話もしくは窓口にて受付
【申込先／問】 こども健康課
☎989-0220

こども健康課 ☎989-0220
乳幼児事故予防講演会「こどものケガと事故の対処法！防止法！」こども健康の視点から
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

【集団健診日程表】

日程	場所	対象行政区
10月 9日	水 江洲公民館	江洲
10月11日	金 生涯学習文化振興センターゆらてく	川田・塩屋・大田・米原
10月25日	金 新赤道公民館	新赤道
10月29日	火 栄野比公民館	栄野比
10月30日	水 宮里公民館	宮里

【受付時間】 午前8時30分～午前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。
※受診日の朝、自宅で採尿する採尿キットをうるま市にて事前受取できます。

健康支援課 ☎973-3209
①10月の集団健診のご案内
「ご都合のいい日程を選んで、是非ともご受診ください。」
【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歳以上の国保加入者
・被保険者証（特定健診受診券一体型）
・がん検診はがき
②後期高齢者医療保険加入者
・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受診券
【問】 保健事業係 ☎973-4960

【婦人がん検診日程表】

日程	場所	対象行政区
10月 2日	水 高江洲公民館	高江洲・塩屋・川田
10月 7日	月 石川保健相談センター	南栄・城北・宮前
10月15日	火 健康福祉センターうるま（託児所あり※要予約）	平良川・宇堅・みどり町1,2丁目
10月18日	金 宮里公民館	宮里・志林川
10月21日	月 前原公民館	前原・豊原・江洲

【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。
※10/15うるまにて託児所を開設します。（先着：6名）

②10月の婦人がん検診のお知らせ
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。この機会に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、その他免許証等
・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を紛失した方は、健康支援課までお問い合わせください。
※乳がん検診は、マンモグラフィ検査のみです。
※集団検診でマンモグラフィ検査を受診される方は、予約が必要になります。左記の番号にお問い合わせください。
【問】 保健事業係 ☎973-4960

現代版組踊「肝高の阿麻和利」凱旋公演
関東講演を終えての成果発表の場として、うるま市民芸術劇場にて凱旋講演を開催いたします。
ゲストアーティストとして、土曜日はノシンカヌチャーで「宮沢和史」さん、
日曜日はノダイナミック琉球で「イクマあきら」さんとともに
肝高の阿麻和利メンバーによる演舞で共演いたします！
日 時 9月21日(土) 【昼公演】13:00開演(12:30開場) 【夜公演】18:00開演(17:30開場)
9月22日(日) 【昼公演】12:00開演(11:30開場) 【夜公演】17:00開演(16:30開場)
会 場 うるま市民芸術劇場 響ホール
料 金 R席:2,800円 大人:2,500円 高校生以下:2,000円 ※全席指定。幼児の膝の上鑑賞無料。親子観覧席あり
お問合せ あまわり浪漫の会 ☎:978-0608 FAX:983-0155 mail:info@amawari.com

うるま市みんなの健康ささえ隊 第2回 市民健康講座
まだストレスに悩まされているの？
～ こころの健康づくりについて ～
【日時】 10月6日(日) 午前10時～11時30分(受付:午前9時30分～)
【場所】 うるマルシェ 2階会議室(うるま市字前原183-2)
【申込】 健康支援課窓口またはお電話 ☎973-3209
参加無料
講師 徳田 毅 (とくだ いく 徳田 毅 (とくだ心療内科))
現代人の多くが悩まされているストレス。ストレスとうまくつきあえないと、こころと身体のバランスがくずれ、病気にかかりやすくなります。ストレスの対処法を専門医から学び、こころと身体の元気を保ちましょう！

【市公式 LINE】LINE の公式アカウント検索で「沖縄県うるま市」と検索し友達追加登録してください。

【問】問合せ先

生涯学習スポーツ振興課 ☎989-3110

①令和2年成人式
新成人代表挨拶者募集

うるま市成人式典で、新成人を代表し、決意表明のあいさつを行いますか。
【成人式期日】令和2年1月12日(日)
午後3時(予定)

【募集人員・対象者】新成人男女1名ずつ
※平成11年4月2日〜平成12年4月1日生まれの方

【選考方法】面接を行い決定します。
【申込期限】10月1日(火)午後5時まで
【申込方法】お電話でお申し込みください。自薦、他薦は問いません(ただし他薦の場合は、必ず本人の承諾を得てご連絡ください。また、推薦者が匿名の場合は受付いたしません。面接にて決定します。

【申込先・問】生涯学習スポーツ振興課
☎989-3110

②市民体力テストを開催します！
体力テストであなたの体力年齢を確認してみませんか？
【日時】10月14日(月) 午前9時〜正午
※体育の日

【場所】具志川ドーム

【対象】20歳〜79歳の健康なうるま市民
※心疾患・循環器疾患等の持病の無い方
【内容】握力・上体起こし・長座体前屈など
【参加料】無料

【申込方法】当日会場にて申し込み
【問】生涯学習スポーツ振興課
☎989-3110

農業委員会事務局 ☎923-7608

第6回うるま市農産物品評会の開催について

★自慢の農産物を出品しませんか★
うるま市農業委員会では、うるま市産業まつり会場にて『第6回うるま市農産物品評会』を開催いたします。市内で生産された農産物を出品していただき、厳正に審査を行い表彰いたします。出品物についてはオークションにて販売となりますので、返品はいたしません。出品された方に参加賞をお渡しいたします。

【日時】12月14日(土)〜15日(日)

【場所】うるま市産業まつり会場(石川体育館)

【対象】市内で農業をされている方

【募集案内】10月にうるま市管内JA各支店・太陽の花に募集案内ポスターを掲示します。出品規格表をご確認下さい。

【申込期限】12月12日(木)

【問】農業委員会事務局
☎923-7608

財政課 973-6753

今年のハロウィンジャンボは、1等・前後賞合わせて5億円

【ハロウィンジャンボ】

1等 3億円×8本
(発売総額240億円・8ユニットの場合)
前後賞各 1億円×16本
(発売総額240億円・8ユニットの場合)
2等 500万円×16本
(発売総額240億円・8ユニットの場合)
発売総額240億円・8ユニットの場合



③スポーツ吹矢体験教室参加者募集！
スポーツ吹矢の呼吸法で、生活習慣病予防や健康増進、心身のリフレッシュ。さらには生涯にわたるスポーツを親しむきっかけづくりを目的とし、「スポーツ吹矢体験教室」を開催します！
【日時】10月11日(金)〜11月8日(金)
毎週金曜日(計5回)
午後7時30分〜9時30分

【場所】具志川総合体育館2階武道場
【定員】25名

【対象】市内在住の成人(通勤者含む)
【参加料】500円(保険料含む)

【申込期間】9月2日(月)〜10月4日(金)

【申込方法】生涯学習スポーツ振興課(具志川総合運動公園管理事務所)に申込書及び参加料を提出。
【問】生涯学習スポーツ振興課
☎989-3110

④第15回市陸上競技選手権大会
(第71回県民体育大会選手権大会)
県民体育大会の予選を兼ねて、市のスポーツ振興を図る事を目的に開催します。競技者育成のための小学生レベルもあります。たくさん応援をお願いいたします。

【日時】10月13日(日) 午前9時〜
【種目】長距離・中距離・短距離・跳躍他
小学校対抗学年リレー

【場所】具志川総合グラウンド

【対象】市内在住及び本籍のある一般男女・壮年(男女)

【申込方法】「競技開始時間」1時間前までに当日会場で申し込む
【問】うるま市体育協会
☎974-2540

3等 100万円×800本
(発売総額240億円・8ユニットの場合)
4等 10万円×16,000本
(発売総額240億円・8ユニットの場合)

【ハロウィンジャンボミニ】

1等 2,000万円×16本
(発売総額120億円・4ユニットの場合)
前後賞各 500万円×32本
(発売総額120億円・4ユニットの場合)
2等 100万円×800本
(発売総額120億円・4ユニットの場合)
3等 10万円×16,000本
(発売総額120億円・4ユニットの場合)
4等 1万円×40,000本
(発売総額120億円・4ユニットの場合)

【発売期間】9月24日(火)〜10月18日(金)
※この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

企画政策課 ☎973-5005

全国家計構造調査のお知らせ

全国家計構造調査は、家計における消費、所得、資産及び負債の実態を総合的に把握し、世帯の所得分布及び消費の水準、構造等を全国的及び地域別に明らかにすることを目的に統計法にもとづく基幹統計として実施されます。

調査方法は抽出調査となっております。うるま市の抽出地域は、安慶名、西原、赤道、平安名、与那城、の5地域となっております。

調査対象の世帯につきましては、統計調査員がご自宅を訪問いたしますので調査協力よろしくお願いいたします。

文化財課 ☎923-7182

第34回全島獅子舞フェスティバル

悪霊を祓い、五穀豊穡や地域の繁栄をもたらすといわれる獅子舞。各地域で受け継がれる獅子舞が一堂に会し、勇壮な舞が披露されます。多くの市民のご来場をお待ちしております。

【日時】10月13日(日) 午後6時開演

【場所】安慶名闘牛場
(雨天時は市民芸術劇場)

【駐車場】市民芸術劇場
※当日はシャトルバスが運行します

【入場料】無料

【問】文化財課 ☎923-7182

保護課 ☎979-6552

第8回うるま市くらし・しごと無料相談会

暮らしや仕事のことでお困りごとはありませんか？自立相談支援員が親身になって相談をお受けし、内容によって弁護士や司法書士など専門家に無料相談できます。

【日時】9月27日(金)
午前9時30分〜午後12時30分

【場所】本庁舎東棟3階 大講堂

【対象】うるま市在住の方

【申込方法】電話かメールで予約いただくか当日会場にお越しください。
※法律相談は事前予約(9月17日から)の方が優先になります。

【申込先・問】うるま市就職・生活支援パーソナルサポートセンター
☎989-3972
Eメール urumaps@sasae-uruma.net

商工労政課 ☎923-7634

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

うるま市には、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】9月25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】市ホームページからダウンロードいただくか、商工労政課窓口でお受け取り下さい。

【問】商工労政課 ☎923-7634



うるま市交通安全推進協議会／うるま地区交通安全協会／石川地区交通安全協会

ストップ! 路上寝

しない! させない! 見過ごさない!

「適正飲酒」を心がけましょう! 路上寝を見かけたら110番通報しましょう!

【市公式 LINE】LINE の公式アカウント検索で「沖縄県うるま市」と検索し友達追加登録してください。

【問】問合せ先

生涯学習スポーツ振興課 ☎989-3110

①令和2年成人式
新成人代表挨拶者募集

うるま市成人式典で、新成人を代表し、決意表明のあいさつを行いますか。
【成人式期日】令和2年1月12日(日)
午後3時(予定)

【募集人員・対象者】新成人男女1名ずつ
※平成11年4月2日〜平成12年4月1日生まれの方

【選考方法】面接を行い決定します。
【申込期限】10月1日(火)午後5時まで
【申込方法】お電話でお申し込みください。自薦、他薦は問いません(ただし他薦の場合は、必ず本人の承諾を得てご連絡ください。また、推薦者が匿名の場合は受付いたしません。面接にて決定します。

【申込先・問】生涯学習スポーツ振興課
☎989-3110

②市民体力テストを開催します！
体力テストであなたの体力年齢を確認してみませんか？
【日時】10月14日(月) 午前9時〜正午
※体育の日

【場所】具志川ドーム

【対象】20歳〜79歳の健康なうるま市民
※心疾患・循環器疾患等の持病の無い方
【内容】握力・上体起こし・長座体前屈など
【参加料】無料

【申込方法】当日会場にて申し込み
【問】生涯学習スポーツ振興課
☎989-3110

③スポーツ吹矢体験教室参加者募集！
スポーツ吹矢の呼吸法で、生活習慣病予防や健康増進、心身のリフレッシュ。さらには生涯にわたるスポーツを親しむきっかけづくりを目的とし、「スポーツ吹矢体験教室」を開催します！
【日時】10月11日(金)〜11月8日(金)
毎週金曜日(計5回)
午後7時30分〜9時30分

【場所】具志川総合体育館2階武道場
【定員】25名

【対象】市内在住の成人(通勤者含む)
【参加料】500円(保険料含む)

【申込期間】9月2日(月)〜10月4日(金)

【申込方法】生涯学習スポーツ振興課(具志川総合運動公園管理事務所)に申込書及び参加料を提出。
【問】生涯学習スポーツ振興課
☎989-3110

④第15回市陸上競技選手権大会
(第71回県民体育大会選手権大会)
県民体育大会の予選を兼ねて、市のスポーツ振興を図る事を目的に開催します。競技者育成のための小学生レベルもあります。たくさん応援をお願いいたします。

【日時】10月13日(日) 午前9時〜
【種目】長距離・中距離・短距離・跳躍他
小学校対抗学年リレー

【場所】具志川総合グラウンド

【対象】市内在住及び本籍のある一般男女・壮年(男女)

【申込方法】「競技開始時間」1時間前までに当日会場で申し込む
【問】うるま市体育協会
☎974-2540

文化財課 ☎923-7182

第34回全島獅子舞フェスティバル

悪霊を祓い、五穀豊穡や地域の繁栄をもたらすといわれる獅子舞。各地域で受け継がれる獅子舞が一堂に会し、勇壮な舞が披露されます。多くの市民のご来場をお待ちしております。

【日時】10月13日(日) 午後6時開演

【場所】安慶名闘牛場
(雨天時は市民芸術劇場)

【駐車場】市民芸術劇場
※当日はシャトルバスが運行します

【入場料】無料

【問】文化財課 ☎923-7182

保護課 ☎979-6552

第8回うるま市くらし・しごと無料相談会

暮らしや仕事のことでお困りごとはありませんか？自立相談支援員が親身になって相談をお受けし、内容によって弁護士や司法書士など専門家に無料相談できます。

【日時】9月27日(金)
午前9時30分〜午後12時30分

【場所】本庁舎東棟3階 大講堂

【対象】うるま市在住の方

【申込方法】電話かメールで予約いただくか当日会場にお越しください。
※法律相談は事前予約(9月17日から)の方が優先になります。

【申込先・問】うるま市就職・生活支援パーソナルサポートセンター
☎989-3972
Eメール urumaps@sasae-uruma.net

うるま市シルバー人材センター 会員募集
うるま市居住60歳以上の皆さん!
一緒に働きませんか!!

うるま市シルバー人材センターでは、随時会員を募集しております。
60歳以上の健康で働く意欲のある方ならどなたでもご加入できます!



【対象】うるま市居住の60歳以上の皆さん

【お仕事内容】屋内外清掃、せんてい・除草・大工、一般事務、駐車場または施設管理、配達・チラシ配布、福祉・家事援助サービス、その他軽易な作業等
シルバー派遣事業(派遣先の指揮命令の下で就業するものです。※一般事務、受付業務、バス運転手等)

【入会説明会】毎月20日(土、日、祝日の場合は翌日) 10時00分〜 場所: いちゅい具志川じんぶん館

【お問い合わせ先】うるま市シルバー人材センター ☎: 972-2267

FMうるま (86.8MHz) にて、「うるま市広報ラジオ」放送中! (月曜〜木曜 正午から10分間)

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

弁護士に相談ができます。相談内容など秘密は守られます。

と き: 9月12日(木)、19日(木)、26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人まで相談できます。

※相談日の2週間前から電話または市民協働課窓口にて予約を受け付けます。

予約時間は、(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: 9月24日(火) 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、偏見など人権問題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: 9月24日(火) 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

県立石川青少年の家 ☎964-13263

① ナイト登山で夜景を楽しもう！参加者募集！

石川岳ナイト登山に挑戦し、夜景を楽しもう！

【日時】 9月21日(土)

午後6時15分～8時30分

【場所】 県立石川青少年の家

【定員】 20名 ※中学生以上

【参加料】 1人500円

(資料代、保険料含む)

【申込期間】 9月10日(火)～9月17日(火)

【持ち物】 おにぎり等の軽食、飲み物、リュックサック、懐中電灯、タオル

【服装】 野外活動に適した服装(白系統の長袖、長ズボン)、登山に適した靴、帽子、軍手

【問】 石川青少年の家 ☎964-13263

② 色々なお菓子作りに挑戦しよう！

アップルシナモンパンケーキ&アイスクリーム作りに挑戦。家族の絆を深めよう。

【日時】 10月13日(日)

午前9時～午後12時45分

【場所】 県立石川青少年の家

【対象】 家族4組

【参加料】 一人あたり千円(材料費・保険料含む)

【持ち物】 タオル、水筒

【募集期間】 10月1日(火)～10月8日(火)

※10月10日(木)以降のキャンセルはキャンセル料500円が発生します。

【申込方法】 電話にて申込み

【申込先／問】 石川青少年の家 ☎964-13263

③ 「沖縄の歌碑巡り」参加者募集

沖縄の歌碑巡りをしながら、歴史や文化を学びませんか。

【日時】 10月6日(日) ※小雨決行

午前8時30分から

【集合場所】 県立石川青少年の家

【対象】 一般20人程度

【参加料】 一人1500円

(保険料、資料代含む)

【申込期間】 9月24日(火)～10月1日(火)

※定員に達し次第、締め切り

【持ち物】 水筒、弁当、タオル、帽子、敷物等

【歌碑巡りコース】 中北部を予定(嘉手納町、読谷村、恩納村、名護市、金武町)

【申込方法】 電話にて申込み

【申込先／問】 石川青少年の家 ☎964-13263

管財課 ☎973-15403

無縁墳墓等の改葬を行います。

市有地管理事業のために無縁墳墓等について改葬することとなりましたので、墳墓設置者等、死亡者の縁故者及び無縁墳墓等に関する権利を有する方は、本公告掲載の翌日から一年以内にお申し出ください。期日までにお申し出のない場合は、無縁仏として改葬することになりますので、承知ください。

【官報公告年月日】 8月14日

【墳墓等所在地】 うるま市宇字江洲幸崎原

1326番4

【墳墓等の名称】 不詳

【死亡者の本籍及び氏名】 全て不詳

【改葬を行うおととする者】

うるま市みどり町一丁目一番一号

うるま市長 島袋 俊夫

【問】 管財課 973-15403

後期高齢者医療広域連合

☎963-18013

ハイスай歯科健診のお知らせ

沖縄県後期高齢者医療広域連合では、8月1日から12月31日までの期間、ハイスай歯科健診を実施しております。対象者は、4月1日時点で75歳から79歳の方で、要介護1から5の方及び介護施設等に入所中の方を除く被保険者の皆様となっております。

お手元にハイスай歯科健診の受診券が届いた方は、お早めに受診いただきますようお願いいたします。なお、定員600人に達し次第終了となりますので、予めご了承ください。

【問】 沖縄県後期高齢者医療広域連合事業課 ☎963-18013

県志川職業能力開発校 ☎973-16680

障害者委託訓練生募集

県立県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】 9月2日(月)～9月27日(金)

【コース名】 パソコン・簿記科知識技能

【定員】 15名

【訓練期間】 11月1日(令和2年3月31日)

【募集対象者】 身体障害(上肢、下肢、内部障害)・精神障害・発達障害・その他(高次脳機能障害・難病等)

【訓練場所】 琉球職業能力開発学院(沖縄市)

【受講料】 無料(但し、テキスト代、検定料、保険料等は自己負担)

【申込／問】 県志川職業能力開発校 ☎973-16680

市民協働課 ☎973-15487

① 沖縄県司法書士会無料法律相談会

10月1日の「法の日」にちなみ、沖縄県司法書士会では無料法律相談会を開催いたします。

予約不要ですので、お気軽にご相談ください。

【日時】 10月1日(火) 午前10時～午後4時

【場所】 本庁舎東棟2階 第2会議室

【相談内容】 登記、訴訟、多重債務相談など

【その他】 10月1日(火)～7日(月)は、各司法書士事務所にて無料法律相談を行います。

詳しくは沖縄県司法書士会へお問い合わせください。

【問】 沖縄県司法書士会 ☎867-13526

② 無料調定相談会

調定委員がご相談を受け、調定制度が利用できるか、他の制度を利用したほうがいいのかを助言します。

また、調定を進めていくための具体的な方法もご説明します。予約は不要ですので、お気軽にご相談ください。相談内容の秘密は守ります。(無料調定相談会は、直接紛争解決をはかるものではありません)

【日時】 10月11日(金)

【受付時間】 午前10時～午後3時30分

【場所】 沖縄市農民研修センター(沖縄市登川2830)

【相談内容】 離婚、相続、遺産分割、金銭の貸し借り、土地建物・交通事故等

【問】 コザ調定協会 那覇家庭裁判所沖縄支部内 ☎916-6260

③ 公証事務に関連した無料法律相談

10月1日～7日は公証週間です。沖縄公証人役場では、法律問題で悩んでいる方々の無料法律相談を行っています。相談内容の秘密は守りますので、安心してご利用ください。

【日時】 月曜日～金曜日(土日祝祭日除く) 午前9時～午後4時30分(要予約)

【場所】 沖縄公証人役場

沖縄市美里1-2-3(コザ十字路角)

【相談内容】 遺言、遺産相続、贈与、金銭貸借、土地・建物の売買や賃貸借、離婚、慰謝料、養育費、財産分与、任意後見契約、委任契約、債券譲渡、質料不払い、売掛金、リース等

【問】 沖縄公証人役場 ☎938-9380

「第14回うるま祭り」出店希望者募集

うるま祭りでの出店希望者を募集いたします。

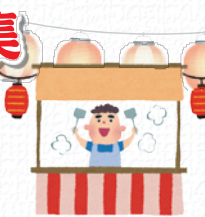
【出店日】 10月19日(土)・10月20日(日)

【対象】 市内外事業者、沖縄県出店事業協同組合、市内資金造成団体等

【申込期間】 9月2日(月)～9月6日(金)

【申込方法】 出店要綱をうるま市商工会と勝本所の窓口またはHPより取得し、ご確認の上、必要書類を提出してください。

【申込先・お問い合わせ】 うるま市商工会 与勝本所 ☎978-3168 FAX978-3940



ご寄付ありがとうございます。

うるま市へ

◆ 平安株式会社 様 (与那城平安座)より 10万円の寄付

うるま市育英会へ

◆ 知念正雄 様 (みどり町)より寄付を頂きました

うるま市社会福祉協議会へ

◆ 平安株式会社 様 (与那城平安座)より 10万円の寄付

◆ 株式会社バイオマス再資源化センター 様 (州崎)より 30万円の寄付

◆ 大庭政智 様 (与那城西原)より 11万円の寄付

◆ 島袋綜吉 様 (字天願)より 10万円の寄付

自衛官等募集のご案内

募集種目(採用試験)

種 目	受験資格	受付期間	試験日(1次)
航空学生	航空自衛隊は高卒(見込)21歳未満 海上自衛隊は高卒(見込)23歳未満	7月1日～ 9月6日	9月16日(月)
一般曹候補生	18歳以上(高卒見込も含む)32歳未満		9月20日～22日
自衛官候補生(男子)	18歳以上(高卒見込も含む)32歳未満		9月20日～22日
自衛官候補生(女子)	18歳以上(高卒見込も含む)32歳未満		9月20日～22日
防衛大学校(推薦)	高卒(見込含む)21歳未満	9月5日～ 9月9日	9月28日(土)・29日(日)
防衛大学校(総合選抜)	高卒(見込含む)21歳未満		9月28日(土)
防衛大学校(一般)	高卒(見込含む)21歳未満		11月9日(土)・10日(日)
防衛医科大学校 医学科学生	高卒(見込含む)21歳未満	9月5日～ 9月30日	10月26日(土)・ 27日(日)
防衛医科大学校 看護学科学生 (自衛官コース)	高卒(見込含む)21歳未満		10月19日(土)

【お問い合わせ】 沖縄市美里1丁目2番9号
自衛隊沖縄地方協力本部 沖縄募集案内所 ☎937-1608

うるま市の人口	令和元年8月1日現在		前月比
	人 口	124,271人	+71
	男	62,418人	+19
	女	61,853人	+52
消 防 活 動 状 況	世帯数	53,138世帯	+114
	令和元年7月 ()は平成31年1月からの累計		
	救急出動件数	658件	(4,011件)
	搬送人員	587人	(3,645人)
消 防 活 動 状 況	火 災 件 数	2件	(23件)

講演会のお知らせ

沖縄の戦前戦後教育政治の基盤を築いた偉人

志喜屋孝信物語

【沖縄民政府初代知事 うるま市(旧具志川市)出身】

場 所 うるま市民芸術劇場 燈ホール

日 時 9月26日(木) 午後2時

参 加 料 無料

講 師 又吉英仁 氏

主 催 うるま市の教育を語る会

共 催 うるま市教育委員会

お問合せ うるま市の教育を語る会 ☎972-5882

令和元年度 地域巡回
マッチングプログラム事業

「会える、見つかる、良くわかる」適職発見フェア
(就職説明・面接会)

【日 時】10月4日(金) 午後1時15分から～4時30分

【場 所】イオンモール沖縄ライカム 3Fイオンホール

【対 象】一般求職者・令和2年3月卒業予定学生

【内 容】特別な資格や経験がなくても応募できる正社員や契約社員の求人企業が集まる就職説明・面接会。応募前の職場見学も可能。

【問 題】適職発見プロジェクト事務局

(運営企業：(株)求人おきなわ) ☎860-8900



消防設備士試験

【試 験 日】11月3日(日) 【試験会場】沖縄国際大学

【試験の種類】甲種(特類、第1～5類)・乙種(第1～7類)

【受 付 期 間】9月26日(木)～10月3日(木)

【願書配布先】消防本部・具志川消防署・石川消防署
与勝消防署・平安座出張所

【願書提出先】(一財)消防試験研究センターへ郵送または
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>

うるま市プレミアム付商品券

市内で使える商品券25,000円分(最大)が20,000円で購入できます。

10月からの消費税率引き上げに伴い、家計の負担緩和や地域の消費下支えのため、2万5千円分の商品券を2万円で購入できるプレミアム付商品券事業を実施します。

【対象者】

(住民税非課税者)

令和元年度の住民税(均等割)が課税されていない方(ただし、住民税が課税されている方に扶養されている方や、生活保護の受給者等は除きます)

(子育て世帯分)

平成28年4月2日から令和元年9月30日までに生まれた子がいる世帯の世帯主

【申請から商品券使用まで】

(住民税非課税者)

①申請

対象者に申請書を郵送します。申請書に必要事項を記入して、同封の返信用封筒で郵送が受付窓口へ提出してください。

【申請期間】12月20日(金)まで

②商品券の購入引換券が届く

申請書記載の住所に購入引換券が届きます。

(子育て世帯分)

①申請

申請の必要はありません

②商品券の購入引換券が届く

住民票記載の住所に購入引換券が届きます。

③ 商品券を購入する(共通)

- ・現金と購入引換券・本人確認書類を提示し商品券を購入してください。
- ・商品券は5千円単位で購入することもできます。
- ・購入可能期間：令和元年10月1日(火)から令和2年3月19日(木)まで

④ 商品券を使用する(共通)

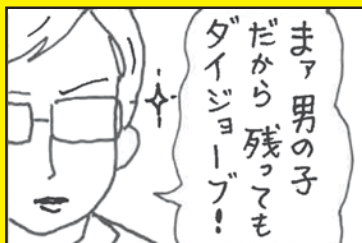
- ・うるま市内の使用可能店舗で使用する
- ・使用期間：令和元年10月1日(火)から令和2年3月31日(火)まで

【お問い合わせ】 申請書について コールセンター ☎923-0074
商品券について 商工労政課 ☎923-7634

男女共同参画コーナー

どーおもう？

ひどくない？



男だから女だからって
へんだよね...

市民協働課
(男女共同参画センター)
☎973-8927



第6回 感動のまち うるうるうるま市 物産展inライカム

うるま市の食と工芸がライカムに集結！

うるま市物産展がイオンモール沖縄ライカムで開催決定！ 食品や工芸品などバラエティー豊かなラインナップが勢揃い！！
アナタにピッタリな美味しい、楽しい、面白い「うるまの一品」にきっと出会えるはずです。

9/6(金) ⇨ 8(日) 10:00-19:00
イオンモール沖縄ライカム 2F アースコート

主催 うるま市・一般社団法人 うるま市観光物産協会 共催 イオン琉球(株)・(株)沖縄物産企業連合 後援 うるま市商工会

**期間中
毎日開催！！**

闘牛戦士ワイドー
参上！(14:30～)
うるま市特製 クッキー
先着100名様プレゼント