

# 10月

令和元年(2019年)

No.175

# うるま

## 受け継がれる伝統

### 第14回うるま市エイサーまつり



特集：第14回うるま市エイサーまつり… p2～3  
まちの話題… p4～6  
年金だより… p7  
ゆらてく通信… p8  
としょかんだより… p9  
特集：うるマルシェ 1st.ANNIVERSARY… p10～12

保健だより… p13  
令和2年度 保育所・幼稚園・  
認定こども園 入園案内… p14  
幼児教育・保育の無償化/  
認定こども園移行地域説明会… p15

防ごう！ハブ咬症／犬の飼い方/  
秋の火災予防運動… p16  
くらしの情報… p17～23  
第14回うるま祭り… p24

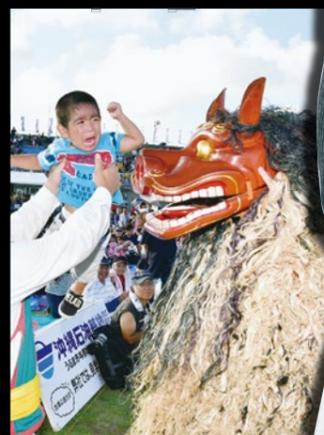


# 第14回 うるま市 エッセイ まつり



パーランクーのリズムに、一糸乱れぬ華やかな手踊り…。伝統を受け継ぐ『うるま市のエッセイ』が、会場に詰めかけた5万3千人の観客を魅了しました。

受け継がれる伝統と誇り  
第14回うるま市エッセイまつりが8月31日から9月1日の3日間にかけて開催されました。地謡が奏でる謡三線、力強く鳴り響く大太鼓、躍動感のある



# 新百歳の長寿を祝う

うるま市では、本年度中に47名(男性7名、女性40名)の方が新百歳を迎えられます。多年に渡り社会に貢献してきた方へ長寿を祝うため、9月14日に島袋市長が慶祝訪問を行いました。

## 上原 香子さん (宇具志川)

日常生活はほとんど自分で「行う」ことができる元気な香子おばあちゃん。

終戦後は浦添市に移り住み、60歳まで軍作業に従事していました。退職後は自宅の商店で、90過ぎまで店番を続けていましたが、6年前からはうるま市に戻り生活しています。

好き嫌いもなく、特にお魚と豆腐が好物。孫達と一緒にスナック菓子を食べるのも大好きです。



## 宮城 ツルさん (宇田場)

風邪も引かず、デイサービスに通う元気なツルおばあちゃん。

若いころはサトウキビ農家である家業を手伝い、夫を支えていました。地域活動にも積極的に参加し、70代までは田場区の老人クラブ活動で、舞踊や大正琴も行ってました。

大好物は三枚肉。マンゴー・バナナ・オレンジは毎日食べています。



## 我謝 秀太郎さん (宇西原)

一家の大黒柱として大家族を支えてきた秀太郎おじいちゃん。

建築業や軍作業に従事し、大家族を支えました。若い頃は青年会活動にも積極的に、エイサーの地謡を長年務めました。カジマヤのお祝いの時は、本人が三線を引き、子や孫が力チャージで盛り上がったそうです。

食事に好き嫌いはなく、特に肉が大好物。



## 8/26 モータースポーツ「ジムカーナ」2年連続チャンピオン 高江淳子さん

モータースポーツ「ジムカーナ」の全日本選手権SA-IIクラスで、高江淳子さん豊原在が、シリーズチャンピオンとなり、2連覇を達成しました。

ジムカーナは普段使用している車を使用し、指定のコースでタイムを競うモータースポーツ。高江さんは、年間10戦を行う同選手権で5勝し、シリーズチャンピオンに輝きました。



【2連覇の報告を行った高江さん(中央左)】

## 8/21 出場147校の頂点！与那城小女子ミニバスケット大会優勝

与那城小学校女子ミニバスケットボール部は、7月に行われた「第39回新報児童オリンピックミニバスケットボール大会」において優勝し、来年1月に福岡県で行われる全九州ミニバスケットボール大会に沖縄県代表として出場します。



キャプテンの田原実季さんは「向上心を持って次の大会に向けて頑張りたい」と意気込みを語りました。

## 9/10 初出場で栄冠 宜名眞 幸大さん 小学生日本一

8月8日の「そろばんの日」に京都府で行われた「令和元年度全日本珠算選手権大会」において、ぐしかわ珠算教室(宇赤道)に通う宜名眞幸大さん(赤道小5年)が、個人総合競技で小学生日本一に輝き、島袋市長と嘉手刈教育長へ喜びの報告を行いました。

個人総合競技は、乗算や除算、見取り算のなど6種類の総合得点を争う競技。宜名眞さんは1500点中、1465点を取り、大会に参加した小学生161人の頂点に立ちました。

初めての日本一に宜名眞さんは「優勝できると思わなかった。夢みたい」と笑顔。「次の大会でも日本一が取れるように頑張ります」と、今後の抱負を力強く述べていました。



## 8/29 全国制覇！次は世界だ！アミークス小、自律型ロボット競技で日本一

自律型ロボットの製作力を競う「ロボットコンテスト」第16回WRO Japan 決勝大会(in西宮)が、兵庫県で開催され、アミークスインターナショナル小学校のチーム「AMICUS NKR」がレギュラーカテゴリーのエキスパート競技「エレメンタリー」で見事優勝を果たし、島袋市長へよるこびの報告を行いました。



WROは、世界60か国の国と地域の小中高生が参加するロボットコンテスト。今回優勝した同チームは、11月にハンガリーで行われる世界大会に出場します。島袋市長は「世界大会でも頑張ってきてください」と子ども達を激励しました。

アミークス小は、初心者クラスのミドル競技においても全国優勝し、全国3連覇を達成しています。

## 8/28 ケンケン体操クラブ出身 又吉健斗さん、日本代表として世界へ

7月7日に静岡県で開催された「第6回全日本タンブリング・ダブルミ」と、11月に行われる「二年齢別選手権」において、タンブリング男子オープン部に出場した又吉健斗さん(静岡産業大学・ケンケン体操クラブ)が、世界選手権への派遣標準記録を突破し、日本代表となりました。



【日本代表に選ばれた又吉健斗さん(中央)】

健斗さんは今回が初の日本代表。日の丸のジャージを身にまとった健斗さんは、「自分らしく元気な演技が出世します」。

## 9/10 各競技で好成績 具志川東中学校 大会報告

各スポーツ競技で優秀な成績を収めた具志川東中学校の生徒らが、島袋市長と嘉手刈教育長へ結果報告を行うため、市役所を訪れました。

女子硬式テニス部は、第19回中学校テニス競技大会において優勝。女子バレーボール部は、第38回県中学1年生大会で初優勝。前盛佑さんは、世界古武道選手権大会の女子ジュニア・棒術の部で2位に入りました。

生徒を代表して田部井幸乃美さん(硬式テニス)と伊佐榛香さん(バレーボール)、前盛佑さん(古武道)が大会の結果報告と今後の抱負を発表しました。



島袋市長は、「個人チームとして報告にきてくれて大変うれしい。」と述べ、生徒らの活躍を喜びました。



8/19 ラジオで災害時の情報発信 FMうるまに感謝状



うるま市のコミュニティラジオ「FMうるま」が、総務省沖縄総合通信事務所より、感謝状が贈呈され、その報告のため関係者が市役所を訪れました。FMうるまは、昨年の台風24・25号の台風接近時に、中断なく放送を継続して地域住民の安心安全確保に貢献したことが評価され、今回の感謝状受賞となりました。

9/2 市役所のインスタ映えスポット！ 商工会より インスタボード寄贈



うるま市役所東棟1階北側玄関付近にうるま市のゆるキャラ「うるまのゆるキャラ」の描かれたインスタボードが設置され、その除幕式が行われました。ボードは、商工会が作成し市に寄贈したもので、新垣壮太郎市長は「市民の皆様、このボードを活用してもらい、うるま市をPRして頂ければ」と期待を寄せました。

9/6~8 地域で支える救急医療 救急フェア2019



救急医療などへの理解を深めるため、『救急フェア2019』がイオン具志川店にて開催されました。ドクターヘリや消防車の展示には多くの人が参加し、子ども達も心肺蘇生体験には多くの親子が参加し、緊急時の対応を熱心に学んでいました。

9/8 うるまの逸品をPR ライカムでうるま市物産展



うるま市自慢のグルメや工芸品が集う「第6回うるま市物産展inライカム」がイオンモーター沖縄ライカムで開催されました。多くの市内事業者が出店した同物産展には、市のゆるキャラ「うるまのゆるキャラ」も駆け付け、会場は多くの人で賑わっていました。

8/22 高い技術でまちづくりに貢献 令和元年度うるま市 優秀建設工事表彰



うるま市が発注し、平成30年度に完成した建設工事において、特に優秀な工事と認められた建設業者に対し、表彰状が贈られました。受賞者を代表して、(有)三成工業代表取締役 平川 薫さんから感謝の言葉と、「これからも建設業者会としてうるま市に貢献できるよう精進してまいります」とあいさつがありました。

8/23 楽しく学ぶ！介護食 介護食づくり教室



市の家族介護リフレッシュ事業の一環として「介護食づくり教室」が開催され、ご家庭で介護を行っている方やヘルパーなどが参加しました。参加者は、介護食を作る上でのコツを、講話や調理実習を通して楽しく学びました。

8/18 遊びながら科学にふれるーまなぶ！ 沖縄高専体験授業2019



夏休みの時期を利用し、沖縄工業高等専門学校で、うるま市・金武町・宜野座村の小中学生を対象とした体験授業が行われました。この取り組みは、体験授業を通して楽しみながら科学への興味関心をもってもらい、将来的な人材育成につなげることを目的に行われています。参加した217人の子ども達は、目を輝かせながら授業を受けていました。

8/23 牛と山羊のコンテスト 第15回うるま市畜産共進会



第15回うるま市畜産共進会が石川多目的ドームで開催されました。肉用牛の部に49頭、肉用山羊の部に56頭の出品がありました。

年金 産前産後の 知らなきゃ損！ 年金免除制度と年金生活者支援金制度

市民課 国民年金係 ☎973-5498

産前産後の「国民年金保険料」免除制度

～出産された方、これから出産を予定されている方へ～

国民年金1号被保険者が出産の場合、出産前後の一定期間は、国民年金保険料が免除されます。この場合の免除は、「保険料を納付したものとみなす」ということとなりますので、お忘れの方は、ぜひお手続き下さい。(まだの方でも、さかのぼっての申請も可能です。)

- 対象者**
  - 国民年金加入者(第1号被保険者)の方で、出産日が「平成31年2月1日以降」の方
  - ※厚生年金加入者(第2号被保険者)の「扶養」に入っている方は対象にはなりません。
- 申請の時期**
  - 出産予定日の6か月前から申請を受付します。また出産された方で、まだの方も今からでも申請は可能です。
- 必要な書類**
  - 【出産前の申請】**
    - ①本人の身分が確認できるもの(運転免許証など)
    - ②出産日に関して証明ができるもの(母子健康手帳など)
  - 【出産後の申請】**
    - ①本人の身分が確認できるもの(運転免許証など)
    - ②出産後は住民登録で確認できるため、出産日に関する証明書等は省略となります。
    - ※ただし、対象者と子が別世帯の場合は、出生証明書など親子関係が明らかとなる書類が必要となります。

～代理での申請～  
 ・ご本人様と同世帯の場合は、上記と同じく申請ができます。  
 ・ただし、ご本人様と別世帯の方が代理で申請なさる場合は、ご本人からの「委任状」を添えての申請となります。

年金生活者支援給付金

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**。
- 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)
- 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

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】

### 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：Halloween. (一般)  
トリック・オア・トリート (児童)

石川館：映えるサイエンス&テクノロジー！ (一般)  
いただきますー！ (児童)

勝連館：秋のおはなし  
☆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。

読み聞かせにこの1冊

## 絵本の世界へご招待

### 『ひみつのカレーライス』

井上 荒野 作 / 田中 清代 絵  
アリス館 (所蔵館：中央)

フミオくんの家族はみんなカレーライスが大好き。今日も、カレーライスをたべていると、「かりっ」とフミオの口の中からでてきた黒い粒は……。ユーモアたっぷりのカレーライスが食べたくなる絵本です。

## パソコンを使いこなそう！

仕事や家庭など、生活の中に無くてはならない存在になりつつあるパソコン。基本の操作から便利な技まで、難なくスキルが上がる本を紹介します。

**『帰宅が早い人がやっているパソコン仕事最強の習慣112』**  
橋本 和則 著 / 翔泳社

Windows の達人が書いた本当に役立つパソコンの操作や設定のテクニックが紹介されています。パソコンを「確実に」「効率的に」「ストレスなく」操作するための知識が身につきます。(一般書) 所蔵館 中央

**『たかさわ先生が教えるパソコンの困った!お悩み解決超入門』**  
たかさわ つねあき 著 / 技術評論社

今さら聞けないパソコンに関する素朴な疑問をやさしく解説。パソコンの初心者向けに書かれていますが、ある程度パソコンができる人でも役立つ知識が紹介されています。(一般書) 所蔵館 勝連

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

### 図書館休館日

■ 毎週月曜日  
■ 10月15日(火) 振替休日  
■ 10月22日(火) 即位礼正殿の儀  
■ 10月24日(木) 館内整理日

### 第73回読書週間10月27日(日)～11月9日(土)

標語「おかえり、葉の場所で待ってるよ」

**【読書週間行事】**

☆ 講演会「いらみなぜんこの～お話と歌でつづる童謡ものがたり～」  
講師：いらみな ぜんこ 氏(フリーアナウンサー NPO法人童謡の心を広め歌い継ぐ会理事長)  
日時：10月26日(土)午後6時～(開場 午後5時30分～)  
場所：中央図書館  
入場料無料(定員100名・要整理券)  
整理券発行日：10月5日(土)午前10時～  
整理券発行場所：中央館・石川館・勝連館

☆ 「読み聞かせボランティアスキルアップ講座」  
講師：天願 綾子 氏(沖縄県子ども読書指導員) 山根 悦美 氏(沖縄県子ども読書指導員)  
日時：11月2日(土)午前10時～12時  
場所：中央図書館 2階会議室  
対象：市内在住で読み聞かせに興味のある方  
受付：10月19日(土)午前10時～ 先着20名

☆ 布えほん展示  
布絵本製作者：仲宗根 祥子 氏(子どもの本研究会会員)  
期間：10月25日(金)～11月10日(日)  
場所：石川図書館

☆ マンガ教室  
講師：モン (sacom works) 氏  
日時：10月26日(土)午前10時30分～  
場所：石川地区公民館 2階  
対象：市内在住の中学生以上の方  
参加費無料(定員15名・先着順)  
受付：10月5日(土)午前10時～

☆ ドゥ・カシスンさんのおはなし会  
日時：11月2日(土)午前10時30分～  
場所：勝連図書館

※受付・お問い合わせは、開催する各図書館をお願いします。

### 行事案内(10月中旬～11月初旬)

	行事	日時	サークル名等
中央	おはなし会	10月12日(土) 午後3時～	図書館スタッフ
	あかちゃんのためのおはなし会	10月17日(木) 午前11時～	すだち
	おはなしの部屋	10月26日(土) 午前10時30分～	テルテール
	おはなし会	11月9日(土) 午後3時～	図書館スタッフ
石川	おはなしワールド	10月19日(土) 午前10時30分～	よこだ やえこ 与古田 八重子 氏
	Let's go としょかん	11月2日(土) 午前10時30分～	サークルピピ
勝連	おはなし会	毎週金曜日 午前10時30分～	ラビット

# ゆらてく・公民館 講座のご案内

## 受講生募集!

### 運命を変える「片付け」講座

片付けが運命を変える！  
キッチン・写真の整理整頓術

【日時】11月20・27・12月4日(水) 午前10時～正午  
【場所】生涯学習・文化振興センター ゆらてく  
【講師】森門 あゆみ 氏・仲村 幸子 氏  
もりかど なかむら さちこ 新垣 えりこ 氏  
【定員】20名  
【受付期間】11月11日(月)まで

◆ お問い合わせ・お申込先 ◆  
ゆらてく ☎ 988-5508

### 多肉植物インテリア講座

クリスマスリース・正月飾り寄せ植えにチャレンジ

【日時】11月28日・12月12日(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  
【講師】森山 照子 氏  
【定員】25名  
【受付期間】11月7日(木)まで

◆ お問い合わせ・お申込先 ◆  
ゆらてく ☎ 988-5508

### 夫婦の日は「足もみで命薬」

ペアで足もみを学び、家庭で実践しよう！

【日時】11月22日(金) (1回講座) 午後2時～午後4時  
【場所】勝連地区公民館  
【講師】呉屋 愛子 氏  
【定員】14名 ※ペア7組  
【受付期間】11月1日(金)～18日(月)まで

◆ お問い合わせ・お申込先 ◆  
勝連地区公民館 ☎ 978-7194

### 楽しく歌おうボイストレーニング♪

来年2月のゆらてく 祭り発表に向けて歌おう♪

【日時】11月8・29日・12月・6・13・20日 令和2年1月17・24・31日(金) 午後8時～午後10時 ※初回・最終日のみ 午後8時～午後9時 ※中6回のみ(1時間)  
【場所】勝連地区公民館  
【講師】泉 紀子 氏  
【定員】30名(託児あり)  
【受付期間】10月30日(水)まで

◆ お問い合わせ・お申込先 ◆  
勝連地区公民館 ☎ 978-7194

### 親子サイクリング講座

日常点検や交通ルールを学び、海中道路を走る♪

【日時】11月3日(日) 午前9時～正午  
【場所】与那城地区公民館  
【講師】仲村 正樹 氏  
【定員】親子10組 ※小学生以上  
【受付期間】10月18日(金)まで  
※自転車レンタル可能(先着順・有料)

◆ お問い合わせ・お申込先 ◆  
与那城地区公民館 ☎ 978-6836

### 第7回「にこにこキッズフェスタ」

うるま市 開催のお知らせ!

市内の障がい児通所支援事業所を利用しての児童の作品展示・舞台発表等と市民への理解を深めることを目的としたフェスティバルです。多くの方のご来場をお待ちしております!

【日時】令和元年11月30日(土) 午前10時～午後4時  
【場所】うるま市生涯学習・文化振興センター ゆらてく  
【主催】うるま市にこキッズ実行委員会  
【お問い合わせ】うるま市役所 障がい福祉課 ☎ 973-5452

★どなたでも参加いただけます!お気軽にご来場ください!

# 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 ☎ 988-5508  
勝連地区公民館 ☎ 964-1343  
与那城地区公民館 ☎ 978-17194

うるマルシェは様々な人たちが携わるお店（施設）です。お客さま 生産者 事業者 従業員 それぞれにインタビューいたしました。

## 地元の新鮮な食材揃う店



お客さま  
この  
河野 哲昌 さん

安くて新鮮なものがあるのでよく家族でうるマルシェを利用します。野菜は季節によって違うので旬なものを買うようにしています。ここは他の直売所と違って肉や魚も揃っているの、1カ所でうるま市の新鮮な食材が買えるのが魅力ですね。  
うるマルシェはほかの店とは違う独自性がある。こんな直売所はほかにはないですよ。今後はよりうるま市ならではの食材や加工品を増やして「ここでしか買えないもの」が増えていくともっと魅力的な場所になると思います。期待しています。

## 生産者が見える、あんしん感



お客さま  
そのだ  
園田 めい さん

うるマルシェには、よく買い物に行きます。見た目がおしゃれでPRも上手。ここに来ると季節のお野菜が並んでいるので“旬”を知ることができるので勉強になります。  
売り場で野菜を並べている農家さんとお話して、おすすめの食べ方を教えてもらいました。生産者の顔がわかって安心ですね。おいしい食材を活かす料理のイベントがもっとあれば良いな。今後は楽しみです。  
植木コーナーもリーズナブルでおすすめです。ぜひ、立ち寄りしてみてください。

## 地域に愛される店に



沖縄そば まるやす(フードコート)  
あしとみ ときや  
安次富 春也 さん

オープンしてから1年。地産地消を意識して、ここでしか食べられないメニュー作りなど、みんなで切磋琢磨してやってきました。うるマルシェは、うるま市の食材が集まる「うるまの台所」だと思っています。うるマルシェに来ていただき、うるマルシェを通じて、うるま市の魅力を知っていただきたいです。  
今後、フードコート全店舗一丸となって食を通じたイベントで盛り上げて、地域の活性化に貢献していきたい。地域に愛される店になるよう、これから頑張っていきます。期待してください！

## 島野菜の魅力を伝えたい



野菜ソムリエ  
てとね せつこ  
手登根 節子 さん

うるま市産の有機野菜をはじめ、旬のうるま市産の島野菜が豊富にそろっているうるマルシェ。毎週金曜日の夕方、お客様に島野菜のおいしいレシピを伝えるため、直売所に立っています。  
島野菜にはミネラルが豊富。なかなか知られていない島野菜の調理法を知ってもらい、健康長寿に繋げてほしいです。  
キッチンスタジオがあるので、今後は、他の野菜ソムリエと協力しながら、うるマルシェで野菜の魅力を発信していきたいです。

## 地産地消を、より身近に。



うるま市民食堂  
ひらた ひでや  
平田 嗣陽 マネージャー

市民食堂は、8月にメニューを一部リニューアルしました。地産食材を使用し、健康食をテーマに体にやさしいメニューを意識しています。  
今後もうるま市の旬の食材を使いながら、お客様を飽きさせないよう工夫していきたいです。まだ1年。本当に変わっていくのはこれからです。今後も直売所と連動して地域の良さは発信していきます。  
市民食堂で提供しているA5ランクの山城牛には自信があります。是非ご賞味ください。

## おいしい野菜と出会える



うるマルシェ生産者協議会  
かねしろ よしのぶ  
兼城 義信 会長

最近、若い家族連れのお客さんが増えてきたように感じる。それを見ると元気がでるよ。ここには色々な野菜がある。是非、みなさんにうるマルシェに足を運んでいただきたい。最近では市産のレンコンもあってとてもおいしいよ。  
うるマルシェが盛り上がり、今後のうるま市の農業につながる。農業を志す若手が増えて、さらにうるま市産の野菜増えるはず。うるマルシェを中心にうるまの農業の裾野が広がっていくことを期待しています。

# 1st Anniversary

皆様に支えられて1周年



## 11月1日で、うるマルシェは1周年を迎えます！

日ごろからうるマルシェを支えていただいている市民の皆様、生産者、ご利用いただくお客様のおかげと、心より御礼を申し上げます。

## 食を通じてうるま市を元気に

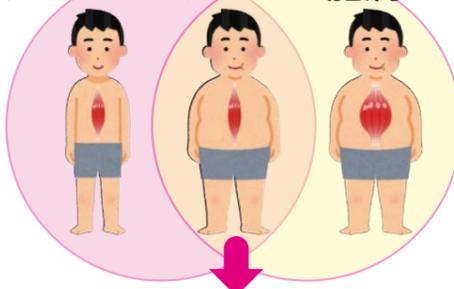
『うるマルシェ』は、農水産物産直売所、直産レストラン『うるま市民食堂』、フードコート『うるまテラス』、キッチンスタジオやイベント広場などを備え、2018年11月1日にオープンしました。  
オープンして1年。うるま市で生産された美味しい食材の販売窓口として、地産品を使った新たな商品開発や食に関するイベントなどを行い、地産地消の促進や、地産品の市外への流通拡大をサポートしてきました。  
これからも“食”を通じて様々な相乗効果を生み出し、農水産業に限らずうるま市の魅力をPRすることで、市全体をも活性化できる施設として、努めてまいります。



実はメタボよりも恐ろしい...

# サルコペニア肥満!!

サルコペニア 肥満



サルコペニア肥満

(“サルコペニア”による転倒・骨折のリスクと“肥満”による生活習慣病のリスクが同時に高まる)

**なぜサルコペニア肥満が怖いのか?**  
サルコペニア肥満で怖いのは、生活習慣病や要介護のリスクが一気に高まってしまふという事です。高血圧のリスクでは、男性では標準の1.7倍、女性では2.3倍になります。糖尿病になるリスクは2.7倍にもなる。また、寝たきりになるリスクは男性では標準の3倍、女性では約6倍にもなるとも言われており、サルコペニア肥満は、生活機能の低下と生活習慣病を併せ持つ、とても危険な状態と言えるのです。

「サルコペニア」という言葉を聞いた事がありますか?これは、加齢に伴う筋力の低下や筋肉量が減少した状態の事をいいます。このサルコペニアと、脂肪が蓄積する肥満があわさった状態を「サルコペニア肥満」といいます。

## あなたは大丈夫? このような場合は要注意!!!

以下の事に当てはまる方は、サルコペニア肥満を引き起こす可能性が高いと言えます。ご自身の生活習慣を振り返ってみましょう。

- ふだんの生活の中で、つまずいたり滑ったりすることがしばしばある
- 猫背の姿勢になっていることが多い
- 握る力が弱くなってきた (ペットボトルや瓶のふたなどが開けにくいなど)
- 階段よりもエレベーターやエスカレーターをよく使う
- どこへ行くにも車で移動する
- 以前に比べて、歩く速度が遅くなってきた
- 運動(特に筋トレ)はあまりしない
- 食事制限だけのダイエットをしたことがある
- 外食が多い
- タンパク質(お魚やお肉)をあまり摂っていない



### 対策② 食事

効率よく筋肉を増やすには良質なタンパク質を取りながら、バランス良い食生活を送る事が大切です。タンパク質には筋肉をつくる大事な「アミノ酸」が含まれています。肉類や魚類、卵類、大豆類、乳製品など、どれか一つは毎食取り入れるように心がけていきましょう。

1食あたり「手のひら1枚分」の量を目安に食べると良いでしょう。



※目安は1食あたり手のひら1枚分

### 対策① 運動

ウォーキングや自転車、水泳といった有酸素運動だけではなく、サルコペニア肥満対策として効果的と言われているのが、筋肉に負荷をかけて行う「筋力トレーニング」です。特に太ももやふくらはぎといった下半身を中心に行う事で、効率よく筋力を強化する事ができます。

#### おすすめは「スクワット」!!!

スクワットを行う場合、素早く行うよりも、ゆっくり立ち上がり、ゆっくりしゃがむ動作を意識して行うことで、より筋肉へ負荷をかけることができます。



**「食欲の秋、運動の秋」だから食事と運動でサルコペニア肥満対策を!!!**  
「サルコペニア肥満」の場合は、筋肉が衰える事でその隙間を埋め尽くすように脂肪に置き換わっていくので、減量しても見た目がほとんど変わらない事も珍しくありません。いわゆる「隠れ肥満」と言えます。外見や体重だけでは判断する事が難しいため、普段から、筋肉量や体脂肪率を測ることが出来る「体組成計」で、健康管理を行ってみても良いでしょう。



## Happy! Smile!!うるマルシェ!!!

11月1日(金)からのうるマルシェは、1st Anniversary Event などが盛りだくさん!

美味しいものもたくさんご用意して皆さまのご来店をお待ちしております!

イベントの詳細は、うるマルシェの店頭ポスター、ホームページ、Instagram、Facebook をご覧ください。

公式ホームページはこちら 公式 Instagramはこちら 公式 Facebookはこちら



☎ 098-923-3911

～子どもが、未来を作るから。～  
**幼児教育・保育の無償化はじまります！**

10月1日より3～5歳児クラスの幼稚園、保育所等の利用料が無償になります。  
 「うちの子の場合はどうなんだろう?」。気になる疑問にお答えします!  
 下記のフローチャートからご確認ください。  
 ご不明な点があれば、保育幼稚園課までお問合せください。

**うちの子の場合は?**



**認定こども園移行地域説明会を開催します!**

うるま市では、令和4年度までにすべての市立幼稚園と一部の市立保育所を段階的に認定こども園へ移行し、一部を除き運営者も市から社会福祉法人又は学校法人へと移行します。つきましては、令和2年度4月に移行する各園の地域説明会を開催いたしますので、ぜひご参加ください。

**【地域説明会日程】**

対象園	日にち	時間	説明会会場
豊原保育所	10月10日(木)	午後7時30分	ゆらてく多目的ホール
中原幼稚園	10月18日(金)		中原小学校体育館
川崎幼稚園	10月23日(水)	午後8時30分	川崎小学校体育館
石川保育所	10月24日(木)		石川保健相談センター
彩橋幼稚園	10月25日(金)		彩橋小中学校ランチルーム

※お子様連れのご来場も可能ですが、託児スペースは設置しておりません。あらかじめご了承ください。  
 ※運営法人が決まらない場合、説明会は開催致しません。お知らせはホームページに掲載致します。

【お問い合わせ】 こども未来課 待機児童対策係 ☎989-5313

令和2年度 **保育所・幼稚園・認定こども園** **入園案内**

令和2年度保育所・幼稚園・認定こども園入園申込みにつきましては、うるま市役所本庁舎で行います。  
 詳細につきましては、保育幼稚園課窓口(ホームページにも掲載中)にて配布している「令和2年度保育所・幼稚園・認定こども園入園案内」をご覧ください。

◎在園児受付 **【期間】10月7日(月)～11日(金)**

**【受付場所】在園中の施設**

◎新規児童受付

受付月日	入所希望施設名・指定幼稚園施設名		受付場所・時間
10/21(月)	保育所	安慶名保育所、すこやか保育園、コスモストーリー保育園(分園) げんき保育園、天願こども園、ひだまり保育園	うるま市役所 (本庁舎・東棟)  <b>3階 大講堂</b>  午前9時 ～ 午後5時
	幼稚園	あげな幼稚園	
10/22(火)	公休日(即位礼正殿の儀)		
10/23(水)	保育所	豊原保育所、希望の星保育園、のびっ子保育園、青いとり保育園 おとぎの森保育園、そよかぜ保育園、愛保育園、JOYキッズガーデンkanekadan	
	幼稚園	田場幼稚園、高江洲幼稚園	
10/24(木)	保育所	夢の子保育園、あかつき保育園、こぞくら保育園、にじの色保育園 前原どろんこ保育園、くるみ保育園、野の花保育園、よつば南風原保育園	
	幼稚園	中原幼稚園(※)	
10/25(金)	保育所	きむたか保育所、百合が丘保育園、あかるい子保育園、まどか保育園(※)、 むぎの子第二保育園(※)、JOYキッズガーデンtairagawa	
	幼稚園	具志川幼稚園、赤道幼稚園	
10/28(月)	保育所	ハッピーネス保育園、愛しみ(第2)保育園(分園)、小規模保育モン・ベベ すくすく保育園(※)、すくすくこどもの家、この花ナーサリ、この花Kids Room	
	幼稚園	兼原幼稚園	
10/29(火)	保育所	あかな保育園、ていんさぐめ花保育園、輝宝保育園、のびのび保育園、 のびのびこどもの家、あむーる保育園、ルミエール保育園	
	幼稚園	南原幼稚園、川崎幼稚園(※)	
10/30(水)	保育所	美原保育園、伊波保育園、ラスカル保育園、石川どろんこ保育園、みほそ小規模、 みほそ第二小規模、こどものいえ保育園、ふくよか保育園、ふくよか第二保育園	
	幼稚園	宮森幼稚園、城前幼稚園、伊波幼稚園	
10/31(木)	保育所	与那城保育所、石川保育所、たいら保育園、大育保育園、つくし保育園、むぎの子 保育園、なかよし保育園、かなさ保育園(分園)、へしきや・かなさこども園	
	幼稚園	勝連幼稚園、彩橋幼稚園(※)	
11/1(金)	保育所	ひまわりっ童ほいくえん(分園)、kidsルームきらり、つくしんぼ保育園(分園)、 すずらん保育園、いちごレイラニ保育園	
	幼稚園	与那城幼稚園、津堅幼稚園	

- ・10月25日(金)は、夜間受付(午後6時～午後8時)を行います。施設の指定はありません。
- ・(※)は令和2年度より認定こども園への移行を予定している施設となります。
- ・混雑を避けるために施設を指定していますが、指定日以外でも申込みもできます。
- ・令和元年11月5日(火)～令和元年11月29日(金)は受付停止期間となります。

【お問い合わせ】 うるま市役所 こども部 保育幼稚園課 973-5427

【問】問合せ先

**マイナンバーカードの  
休日交付日**  
**《10月》**  
**12日(土)、13日(日)**  
**26日(土)、27日(日)**

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

**【問】市民課**  
**☎989-5410**

**健康支援課 ☎973-3209**

**①健康 Life JOYBEAT 教室**

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

**【期間】**10月17日(木)～11月28日(木)  
午前10時～11時30分  
※毎週木曜日

**【場所】**与那城地区公民館

**【対象】**市内在住の方

**【申込方法】**当日会場へお越しください。  
**【問】**保健事業係 ☎973-4960

**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

**【集団健診日程表】**

日程	場所	対象行政区
11月 1日 金	照間公民館	照間
11月 7日 木	平安名公民館	平安名
11月11日 月	伊波公民館	伊波・嘉手苅
11月22日 金	内間公民館	内間
11月25日 月	健康福祉センターうるみん 託児あり 要予約 先着6人	市内全域
11月26日 火	健康福祉センターうるみん 託児あり 要予約 先着6人	市内全域
11月30日 土	与那城地区公民館	市内全域

【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。  
※受診日の朝、自宅で採尿する採尿キットをうるみんで事前受取できます。

**②11月の集団健診のご案内**

11月の集団健診日程を掲載します。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(19歳以上)

**【持参するもの】**

- ①国保加入者(40歳以上)
  - ・被保険者証(特定健診受診券一体型)
  - ・がん検診はがき
- ②後期高齢者医療保険加入者
  - ・被保険者証
  - ・長寿健診受診券
  - ・がん検診はがき
- ③市内在住の19歳～39歳の方(19歳以上の生活保護世帯を含む)
  - ・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
11月 6日 水	具志川公民館	具志川
11月 8日 金	照間公民館	照間
11月28日 木	南風原公民館	南風原
11月29日 金	平安名公民館	平安名・内間

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

**【問】**保健事業係 ☎973-4960

**③11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(はがき)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、マンモグラフィー検査のみです。

※**集団健診でマンモグラフィー検査を受診される方は、予約が必要になります。**左記の番号にお問い合わせください。

**【問】**保健事業係 ☎973-4960

**健康づくりウォーキングイベント 参加者募集**

11月23日(土)開催の健康づくり推進大会にてウォーキングイベントを開催します！  
洲崎地区をウォーキングしながら工場見学など、家族で楽しめるコースとなっています。  
運動不足の方、気分転換したい方、ぜひご参加ください。

**【日 時】**11月23日(土)※勤労感謝の日 午前10時15分～正午(受付:午前9時15分から)

**【集合場所】**うるマルシェ(農水産業振興戦略拠点施設)  
**【コース】**約4.5Km **【対 象】**市民 **【定 員】**200名  
**【申込方法】**電話または直接窓口にて申し込み **【申込先・問】**健康支援課 ☎973-3209

**参加料 無料**

**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。**

**注意で防ごう！**

**ハブ咬症**

**ハブ対策の方法は？**

- ① 隠れ場所をなくす 石積みなどの穴を埋める。不要な木材、産業廃棄物などは野積みせず片付けましょう。
- ② 侵入を防ぐ 屋敷や畑の周りをナイロン網のフェンスで囲む。家の周りの高さ150cm以上の塀で囲みましょう。
- ③ ゴミなどを放置しない ハブの餌となるネズミなどが集まらないようにしましょう。
- ④ 空地の適正管理 空地やお墓などを所有、又は管理している方は、雑草が伸びすぎないように、草刈りや清掃しましょう。
- ⑤ 農作業や草刈り時の注意 必ず長靴を履き、見通しの悪い草むらでの作業は、最初に草刈り機を使用し、鎌などによる手作業は出来るだけ避けましょう。

**【問】**環境課 ☎973-5594

**犬の飼い方 モラルとマナー**

犬の放し飼いや、散歩中にリードをつながない行為は、周辺の人々に恐怖心を生じさせる大変危険で迷惑な行為です。放し飼いは絶対にやめましょう。また、闘犬種や大型犬種等の危険犬は、咬傷事故を起こした場合、生命身体に重大な被害を加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加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が容易に立ち入れない場所で飼うこと。
- ⑤ 人目に付きやすい場所に飼養を示す表示をすること。

**【問】**環境課 ☎973-5594

**令和元年 秋の火災予防運動 11月9日(土)～15日(金)**

これから冬にかけて火災が発生しやすい時季を迎えます。秋の火災予防運動は、火災予防の一層の普及と火災の発生を防止し、火災による高齢者等の死者の発生減少や、財産を守ることを目的として、毎年この時季に実施しています。

**住宅防火 いのちを守る 7つのポイント！**

- 3つの習慣**
  1. 寝たばこは、絶対やめる。
  2. ストープは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
  3. ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。
- 4つの対策**
  1. 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
  2. 寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
  3. 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
  4. 老年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

**うるま市ふれあい消防フェスタ**

秋の火災予防運動の一環として、車両巡回広報等を予定しておりますので市民のみなさまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

**【日 時】**11月15日(金)午前10時～午後1時まで  
**【場 所】**具志川ドーム  
**【参加対象】**幼年消防クラブ 管内保育園等  
**【問合せ】**消防本部予防課(石川・仲松) ☎975-2119

**【問】**消防本部予防課 ☎975-2119

【問】問合せ先

対象者：20歳以上の在宅の方で著しく重度の障害の状態にあるため、日常生活において常時特別な介護を必要とする方。(施設入所中の方、継続して3ヶ月を超えて入院している方は対象外)

**①特別障害者手当と障害児福祉手当**

重度障害者(児)の福祉の向上を図ることを目的に手当を支給します。

【特別障害者手当】  
手当月額：27,200円

【定員】50名(定員に達し次第受付終了)

【参加費】100円(軽食・資料代含む)

【申込期限】10月10日(木)

【申込方法】お電話にて

【申込先/問】いしかわ児童館 ☎964-6511

【対象】在宅で高齢者を介護している家族や地域の援助者

【講師】翁長 司(作業療法士) 具志堅 ひとみ(看護師)

【場所】健康福祉センターうるま 3階視聴覚室A

【日時】10月23日(水) 午前10時30分～午後12時30分 (受付：午前10時から)

【介護長寿課】☎973-3208

【介護教室「健康&リハビリ講座」】  
在宅介護で役立つ講話や実技を、楽しく学んでみませんか？  
高齢者の肺炎を防ぐための口腔ケアや、介護者の負担を軽減しながら行う介助方法をお伝えします。

【日時】10月23日(水) 午前10時～正午

【場所】いしかわ児童館

【対象】第一子(2か月～5か月)と母親(親子での参加)

【定員】10組

【費用】テキスト代のみ千円(税抜)

【申込期限】10月1日(火)～11月1日(金)

【申込方法】いしかわ児童館へ電話 または、直接申し込み

【申込先/問】いしかわ児童館 ☎964-6051

【子ども未来課】☎989-5313

①ベビープログラム(BP)参加募集  
初めて子育てをされているお母さんの子育ての不安や悩み、生活の変化などを共有しながら、子どもの発達や成長を学んでいくプログラムです。

【日時】11月6日(水)・13日(水) 20日(水)・27日(水)の4回

【場所】いしかわ児童館

【対象】第一子(2か月～5か月)と母親(親子での参加)

【定員】10組

【費用】テキスト代のみ千円(税抜)

【申込期限】10月1日(火)～11月1日(金)

【申込方法】いしかわ児童館へ電話 または、直接申し込み

【申込先/問】いしかわ児童館 ☎964-6051

【子ども未来課】☎989-5313

②令和2年度公設学童クラブ児童募集  
公設学童クラブ(市内8か所)の入所受付を行います。入所を希望する方は各学童クラブへお問い合わせください。

【申込書配布場所】  
・各児童館等(5施設)  
・田場学童クラブ  
・南原学童クラブ  
・シビックセンター学童クラブ

【対象】小学生

【定員】23名から40名程度 (施設により定員が異なります)

【申込書配布期間】  
10月1日(火)～10月31日(木)

【申込書受付期間】  
10月1日(火)～11月15日(金)

【申込場所】  
みどり町児童センター

なかさす児童センター

いしかわ児童館

屋慶名児童館

きむたかこどもセンター

田場学童クラブ

南原学童クラブ

シビックセンター学童クラブ

☎923-13241

☎978-16082

☎974-1309

☎964-6051

☎978-16082

☎978-12066

☎973-16066

☎988-17366

☎923-13241

☎972-6200

☎974-1309

☎964-6051

☎978-16082

☎978-12066

☎973-16066

☎988-17366

☎923-13241

☎972-6200

☎974-1309

☎964-6051

☎978-16082

☎978-12066

☎973-16066

☎988-17366

☎923-13241

☎972-6200

☎974-1309

☎964-6051

☎978-16082

☎978-12066

☎973-16066

☎988-17366

☎923-13241

☎972-6200

☎974-1309

☎964-6051

☎978-16082

☎978-12066

☎973-16066

☎988-17366

☎923-13241

☎972-6200

☎974-1309

☎964-6051

☎978-16082

☎978-12066

☎973-16066

☎988-17366

☎923-13241

☎972-6200

☎974-1309

☎964-6051

☎978-16082

☎978-12066

☎973-16066

☎988-17366

☎923-13241

☎972-6200

☎974-1309

☎964-6051

☎978-16082

☎978-12066

☎973-16066

☎988-17366

☎923-13241

☎972-6200

☎974-1309

☎964-6051

☎978-16082

☎978-12066

☎973-16066

☎988-17366

☎923-13241

☎972-6200

☎974-1309

☎964-6051

☎978-16082

☎978-12066

☎973-16066

☎988-17366

☎923-13241

☎972-6200

☎974-1309

☎964-6051

☎978-16082

☎978-12066

☎973-16066

☎988-17366

☎923-13241

☎972-6200

☎974-1309

☎964-6051

☎978-16082

☎978-12066

☎973-16066

☎988-17366

☎923-13241

☎972-6200

☎974-1309

☎964-6051

☎978-16082

☎978-12066

☎973-16066

☎988-17366

☎923-13241

☎972-6200

☎974-1309

☎964-6051

☎978-16082

☎978-12066

☎973-16066

☎988-17366

☎923-13241

☎972-6200

☎974-1309

☎964-6051

☎978-16082

☎978-12066

☎973-16066

☎988-17366

☎923-13241

☎972-6200

☎974-1309

☎964-6051

☎978-16082

☎978-12066

☎973-16066

☎988-17366

☎923-13241

☎972-6200

☎974-1309

☎964-6051

☎978-16082

☎978-12066

☎973-16066

☎988-17366

☎923-13241

☎972-6200

☎974-1309

☎964-6051

☎978-16082

☎978-12066

☎973-16066

☎988-17366

☎923-13241

☎972-6200

☎974-1309

☎964-6051

☎978-16082

☎978-12066

☎973-16066

☎988-17366

☎923-13241

☎972-6200

☎974-1309

☎964-6051

☎978-16082

☎978-12066

☎973-16066

☎988-17366

☎923-13241

☎972-6200

☎974-1309

☎964-6051

☎978-16082

☎978-12066

☎973-16066

☎988-17366

☎923-13241

☎972-6200

☎974-1309

☎964-6051

☎978-16082

☎978-12066

☎973-16066

☎988-17366

☎923-13241

☎972-6200

☎974-1309

☎964-6051

☎978-16082

☎978-12066

☎973-16066

☎988-17366

☎923-13241

☎972-6200

☎974-1309

☎964-6051

☎978-16082

☎978-12066

☎973-16066

☎988-17366

☎923-13241

☎972-6200

☎974-1309

☎964-6051

☎978-16082

☎978-12066

【問】問合せ先

## うるま市民 各種無料相談のご案内

- ① 無料法律相談** 【問】市民協働課 ☎973-5487  
 と き: 10月10日(木)、17日(木)、23日(水) 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)  
 ※各相談日には、8人まで相談ができます。  
 ※各相談日の2週間前より、電話または市民協働課窓口にて予約を開始します。(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  
 道路や社会福祉など、行政(国、県、市町村)の仕事のことで困ったときはご相談ください。公正・中立の立場で相談を受け、助言や関係行政機関に対する通知を行います。相談内容など秘密は守られます。  
 と き: 10月18日(金) 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  
 ※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: 10月18日(金) 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  
 ※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



**生涯学習文化振興センター**  
**① 女声合唱団「グリーンハーモニー」**  
**団員募集**  
 経験を問わず歌が好きな方のご加入をお待ちしています。  
**【練習日】**毎週木曜日 午前11時～午後1時  
**【練習場所】**市民芸術劇場リハーサル室  
**【問】**☎090-8415-8315  
 (代表者: 志慶眞延子)

**② 第11回うるま市ジュニアオーケストラ**  
**体験講習会**  
 うるま市ジュニアオーケストラ恒例の体験講習会を今年も開催します。  
 団員によるウェルカム演奏をはじめ、指揮者体験、楽器体験など、普段できない体験ができる楽しい講習会です。ご家族やお友達とふるつてご参加ください。  
**【日時】**10月19日(土) 午前10時45分から  
 ※10時30分より受付  
**【場所】**市民芸術劇場・リハーサル室  
**【申込方法】**名前・学校名・学年・連絡先を左記メールアドレスまで送信ください。  
**【申】**メール: ucj.o.info@gmail.com  
**【問】**☎0800-5431-7078  
 (担当: 石原)



**営業課 ☎975-2201**  
**下水道料金の消費税率引き上げについて**  
 10月1日からの消費税率引き上げに伴い、上下水道料金の消費税率も11月分(11月1日)以降に検針する分)から10%に変更となります。10月1日以降に使用を開始した場合は、初回検針分から10%が適用されます。詳細は水道部ホームページをご覧ください。  
**【問】**水道部営業課 ☎975-2201

**行政書士会による無料相談会**  
 何かお困りの事はございませんか? 沖縄県行政書士会では、無料相談会を開催します。お気軽に、お越しください。  
**相談内容: 相続、遺言、土地活用、その他法律問題**  
**日時:** 10月26日(土) 午前10時～午後4時  
**場所:** イオン具志川店 1階 中央入口付近  
**主催:** 沖縄県行政書士会 中頭支部  
**【問】**行政書士 池根事務所 ☎098-989-9522

**消費生活トラブルのご相談は…**  
 188は、全国共通の電話番号(消費者ホットライン)です。  
**TEL. 188**  
**うるま市** 市役所東棟1階 消費生活センター (開業時間) 役所開庁時のみ (直通電話) 平日9:00～16:00 ☎98-973-5692  
 例1: メールに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。

【問】問合せ先

令和元年度 沖縄都市緑化月間 ひろげよう 育てよう みどりの都市  
**沖縄都市緑化祭 in うるま市**  
**未来と希望**  
**10月4日(金)**  
 記念植樹 14:00～14:45  
 うるま市生涯学習文化振興センター ゆめぞく  
 記念式典 15:00～17:00  
 うるま市民芸術劇場 燈台一ル  
 花・苗木無料配布 14:00～17:00  
 先着500名様  
 美しいランが抽選で当たります。  
 式典開始前にお楽しみください。

**都市政策課 ☎923-17620**  
**「沖縄都市緑化祭 in うるま市」**  
**サブテーマ決定!**  
 「沖縄都市緑化祭 in うるま市」のサブテーマの募集についてたくさんのご応募を頂きありがとうございました。厳正なる審査の結果、応募総数383作品の中から、3作品の入賞が決定いたしました。  
**【優秀賞】**照屋安寿さん(与勝第一中) ひとつぶの種から生まれる 未来と希望  
**【優秀賞】**前徳薫さん(一般) みどり映え ころも 豊かなくらし  
**【優秀賞】**平川あおさん(あげな小) ぼくたちの 未来へつなごう 緑のたすき  
**【問】**資産税課 ☎973-15394  
 資産税課 ☎973-15394  
 家を全部または一部を取り壊したときは、資産税課へ「家屋滅失届」を提出してください。  
 地方税法の規定により、家屋を取り壊しても届出がない場合には、翌年度以降も引き続き固定資産税が課税される場合がありますので、早目の届出をお願いします。  
 届出様式は資産税課窓口または、うるま市ホームページで取得できます。

**文化財課 ☎923-17182**  
**うるま市文化財講座のお知らせ**  
 うるま市の文化を広く発信するため文化財講座を開催します。(全3回)  
**【日時・集合場所】**  
**第1回「フルって何?」**  
 日時: 11月3日(日) 午後2時～4時  
 場所: 石川地区公民館二階研修室  
**第2回「楚南村跡」**  
 日時: 11月9日(土) 午後2時～4時  
 場所: 石川地区公民館二階研修室  
**第3回「うるまのグスマムべり島嶼編」**  
 日時: 11月16日(土)  
 午前10時～午後4時30分  
 場所: 市役所駐車場集合後バスで市内を移動  
**講師:** 國吉康孝(文化財課)  
 ※都合により予告なく内容が変更になる場合があります。予めご了承ください。  
**【対象】**市内に在住または勤務する一般成人で3講座とも受講できる方  
**【定員】**24名 (参加料) 無料  
**【申込期限】**10月25日(金) 午後4時  
**【申込先/問】** ※定員に達し次第締め切り  
 申込方法 お電話でお申し込みください。  
 文化財課 ☎923-17182

**公共下水道接続工事の補助金制度のご案内** 【問】下水道課 排水整備係 ☎973-7977  
 公共下水道接続により、快適な生活環境の確保・公共用水域の水質汚濁防止及び浄化の促進を目的とし、排水設備工事(新築工事や農業集落排水事業(津堅島)を除く)を行う者に対し、補助金を交付します。  
**【補助金対象者】**  
 ① 公共下水道へ接続できる区域内、建物の所有者又は住居者、若しくは土地の所有者  
 ② 国、県又は市の同様な制度による補助を受けていない者  
 ③ 市税を滞納していないこと(完納証明書)  
 合併処理浄化槽から下水道切替工事を行う場合 **工事費最大で5万円**  
 単独処理浄化・汲み取り式便所から下水道切替工事を行う場合 **工事費最大で10万円**  
**注意!!** 下水道接続工事は、指定工事店でなければなりません。下水道排水設備指定工事一覧は、市ホームページで公開しております。右記のQRコードからご確認ください。

【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	
◆株式会社マイクマン 様(浦添市宇城間)より	50万円の寄付
うるま市育英会へ	
◆島袋 綜吉 様(字天願)より	10万円の寄付
◆瀬高 政宏 様(みどり町)より	5万円の寄付
◆天願 伸一 様(字具志川)より	10万円の寄付
◆うるま市土木測量設計業者会 様より	3万円の寄付
◆具志川かつしん太鼓 様より	2万円の寄付
うるま市社会福祉協議会へ	
◆天願 伸一 様(字具志川)より	10万円の寄付
◆金城 正巳 様(石川市松本)より	5万円の寄付
◆具志川なつメロ友の会 様より	618,079円の寄付
◆匿名希望の方(与那城西原)より	5千円の寄付

## 全国地域安全運動



うるま警察署  
石川警察署  
うるま地区防犯協会  
石川地区防犯協会

10月11日～20日

全国重点

地域重点

- 子供と女性の犯罪被害防止
- 適正飲酒運動の推進
- 特殊詐欺の被害防止

【問】市民協働課 ☎973-5487

## 違法な「白バス」、利用しちゃダメ!

運転手付の「白ナンバー」のマイクロバスは、いわゆる「白バス」と呼ばれる道路運送法に違反するサービスです。利用するのはやめましょう。

【問】総合事務局陸運事務所(輸送担当) ☎877-5140

うるま市の人口	令和元年9月1日現在	前月比	
	人口	124,354人	+83
	男	62,460人	+42
	女	61,894人	+41
	世帯数	53,213世帯	+75
消防活動状況	令和元年8月 ( )は平成31年1月からの累計		
	救急出動件数	629件	(4,640件)
	搬送人員	579人	(4,224人)
	火災件数	1件	(24件)



## 沖縄県河川情報システム メール配信サービス

沖縄県では、県内の主要な河川において、水位を常時観測し一般公開しています。メール配信サービスは、これらの河川の水位の上昇を、いち早く知るための機能です。河川の近くに住んでいる方はもちろん、川遊びに行く際の防災システムとして是非活用してください。

### メール配信サービスでできること

県内の水位情報を公開している河川において、氾濫危険水位、護岸天端高水位などの設定水位を超えた際に、メールでお知らせします。氾濫の発生をいち早く知ること、早期に避難行動を取ることができます。また、メール配信の設定値は、任意設定ができます。

右記のQRコードからご登録ください。



上のQRコードでホームページへ



## 勝連庁舎を解体します

本建物は昭和55年に建設後、長年に渡り庁舎として利用されてきましたが、老朽化等により本年度解体することとなりました。

【問】管財課 庁舎管理係 ☎973-5403

## 危険物取扱者試験

【試験日】12月1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】10月16日(水)～10月24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



【お問合せ先】

(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!

【問】問合せ先

### シンポジウム

## 地域資源をどう活用するか ～新たな観光拠点の創出～

市民・民間事業者・行政など、あらゆる主体が主役となり、「勝連城跡」を歴史・文化、観光振興の新たな拠点として創出するため、「地域資源をどう活用するか」をテーマにシンポジウムを開催します。

日時 10月25日(金) 午後6時～午後9時

場所 うるま市民芸術劇場(燈ホール)

講師 平田 大一氏 (肝高の阿麻和利 初代演出家)  
鈴木 文彦氏 (大和エナジー・インフラ株式会社)

【定員】250人(定員に達し次第メ切) 【申込期限】10月18日(金)



【問】勝連城跡周辺整備室 ☎923-7606

## 第28回 2020おきなわマラソン 出走者募集!

世界遺産や米軍基地内を走ることができる日本陸連公認のコース。個人で、友人と、会社のメンバーと、思い出作りにも最適!

日時 令和2年2月16日(日) 会場 沖縄県総合運動公園

【種目】フルマラソン(9時スタート) / 10kmロードレース(9時40分スタート)

【料金】フルマラソン:7,000円(競技・一般)、6,000円(高校生・65歳以上)  
10kmロードレース:4,700円(一般)、3,200円(高校生)

【申込期間】9月1日(日)～12月9日(月)

【申込方法】「コンビニ/インターネット」または受付窓口(琉球新報本社・各支社など)

【問】おきなわマラソン実行委員会事務局 ☎938-0088

### 男女共同参画コーナー

## どーおもう?

### かのんちゃんとお初デート



大盛りは男の子って染めつけちゃうのはおかしいよね。

市民協働課  
(男女共同参画センター)

☎973-8927

広報  
2019.10 No.175

編集・発行：うるま市役所  
〒904-2292 沖縄県うるま市みどり町一丁目1番1号  
TEL(098)974-3111(代)

ホームページ <http://www.city.uruma.lg.jp>  
LINE公式アカウント 沖縄県うるま市

印刷：有限会社 サン印刷  
本社：〒901-1111 沖縄県南風原町兼城577  
うるま営業所：〒904-2212 沖縄県うるま市赤野947  
本社：TEL(098)889-3679(代)  
FAX(098)889-4282

2019 10/19 SATURDAY 20 SUNDAY  
時間 / AM9:00 ~ PM9:00  
会場 / うるま市具志川総合運動公園

第14回

# うるま祭り



10/20  
うるま祭り  
全島沖縄角力大会

10/19  
SUZUKI  
ニコニコ大会  
全国ツアー2019

10/20  
うるま市の  
二大ヒーローが  
やってくる!!

10月20日(日)  
肝高の阿麻和利×龍神伝説  
KIMUTAKA RYUJIN mix

10月19日(土)  
闘牛大会

10/19  
PREMIUM  
ARTIST  
FESTIVAL

Freddie Eto & Queeness

Soul Camp

樽谷 幸一

上間 綾乃

サブステージ 10/20  
第9回 ひーぼーの目指せ  
ぐちなー全島 余興王!!  
沖縄にーびち  
余興王決定戦

10/20 平川美香 U-1グランプリ  
ステージ ●綱引き大会 ●縄跳び大会

主催：うるま祭り実行委員会

お問い合わせ：「うるま祭り事務局」(うるま市商工労政課)  
TEL.098-974-5600  
※日時、時間、会場、お問い合わせ電話番号については、変更の可能性あり。