

# 12月

令和元年(2019年)

No.177

# うるま

島と、ともに。



作品名：龍宮城 作家名：Ayako

まちの話題	p2～4	ゆらてく通信	p10	くらしの情報	p16～23
保健だより	p5	としょかんだより	p11	第15回 うるま市産業まつり	p24
特集：第14回うるま祭り	p6～7	年金だより	p12		
平成30年度うるま市決算報告	p8～9	うるみん新聞(冬号)	p13～15		



「第15回うるま市総合文化祭 展示の部」が11月15日から17日までの3日間、生涯学習文化振興センターゆらてくで開催されました。市文化協会の作品が並び同文化祭は、書道や盆栽、絵画などが展示され訪れた人々の目を惹きつけていました。また、茶道や押し花などの体験コーナーも、多くの来場者で賑わっていました。

11/15~17  
うるま市総合文化祭  
展示の部

- 瑞宝単光章 池原 満(氏71) 【与那城饒辺警察功勞 元 沖縄県警視】
- 瑞宝双光章 照屋 賢正(氏64) 【石川白浜消防功勞 元 うるま市消防監】
- 叙勲受章 おめでとうございませす
- 瑞宝功勞 元 沖縄県警部
- 警察功勞 元 与那城屋敷名

それぞれの道で永年にわたり尽力され、多大な功績を残された方々が、各叙勲を受章し表彰を受けました。(順不同)

うるま市で盛んに行われている闘牛は、古くから市民に親しまれ、学びの場の題材にもされるなど、地域に根付いた本市の代表的な文化として広く市民に親しまれていることなどから、市の無形民俗文化財に指定されています。

本市では、このような「うるま市の闘牛」から感じられる、たくましくも心優しい精神に習い、うるまらしい住みよいまちづくりを目指すことを目的とし、うるま祭り闘牛大会において、「闘牛のまち」宣言を行いました。



【セレモニーには、新旧ワイドも参加。会場を盛り上げました】

10/19  
うるまのいきまきひくりを目指して  
「闘牛のまち」宣言



「食を通じてうるま市を元気にする」を基本理念に、2018年11月にオープンしたうるまマルシェが、オープン1周年を迎え、様々なイベントが開催されました。

1周年を記念した式典では、うるまマルシェに出品している生産者の方々へ表彰が行われ、島袋市長は「生産者の皆様の支援のおかげ。今後もうるまマルシェが成長していくことを期待しています」と挨拶しました。

イベントは11月1日〜4日まで行われ、多くの来場者で賑わいました。

11/1  
皆様に支えられて  
うるまマルシェ1周年



10/13  
獅子の勇壮な舞  
第34回全島獅子舞フェスティバル

県内各地で受け継がれる獅子舞が一堂に会する「第34回全島獅子舞フェスティバル」が安慶名闘牛場で開催されました。

本市からは天願獅子舞保存会と田場区伝統芸能ティンペー獅子舞保存会が出演。それぞれ特色のある獅子の舞を披露し、集まった観客を魅了しました。



10/25  
地域資源をどう活用するか  
勝連城跡をテーマに  
シンポジウム

「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、市芸術劇場燈ホールにてシンポジウムが開催されました。

シンポジウムでは、肝高の阿麻利の初代演出家・平田大氏や専門家による基調講演のほか、「魅力的かつ持続可能な観光拠点エリアを目指して」をテーマに、市内各団体代表者などによるパネルディスカッションが行われました。訪れた市民らは、真摯に耳を傾けていました。



11/1~10  
うるまシマダカラ芸術祭  
島の記憶と、未来が対話する場所へ。

「うるまシマダカラ芸術祭」が11月1日〜10日まで間、浜比嘉島、宮城島、伊計島を舞台に開催されました。

2012年から行われてきた『イチハナリアートプロジェクト』の後継イベントとなる同芸術祭は、うるま市の5つの島々を舞台に、現代アート、デザイン、食、工芸などの約30組の作家たちと、島の人々がともに作り上げるアートフェスティバルです。

芸術祭の開催期間中に、市内外から約6千人の方々を訪れ、島をゆったり散策しながら、点在するアート作品の鑑賞を楽しみました。



10/28  
留学で学んだこと・感じたこと  
海外短期留学派遣事業帰国報告会



市の海外短期留学派遣事業において、市立中学に在学する生徒10人が7月24日〜8月17日の日程で、アメリカのワシントン州シアトルへ短期留学を行い、その帰国報告会が市役所で行われました。

「日本とアメリカの違いを学ぶことができた」、「この体験をみんなに伝え、海外に興味を持ってもらいたい」、「将来はうるま市の魅力を伝えたい」など、生徒たちは、留学を通じて学んだことや感じたこと、これからの目標について日本語と英語で発表を行いました。

同事業は、ホームステイを通して語学や生活・文化などを学ぶと同時に、国際性豊かな人材育成を目的として実施しています。

11/15  
楽しく学んで、火の用心！  
ふれあい消防フェスタ

市内の保育園児たちに楽しみながら、防火の心を育み、命の大切さを身につけてもらうため、具志川ドームにおいて「ふれあい消防フェスタ」が開催されました。

園児らは、放水体験やミニ救急車の乗車体験、火災を想定した煙体験ハウスでの訓練など、防火意識を高めるアトラクションを通して、火遊びや火災の恐ろしさについて楽しみながら学んでいました。

同フェスタには、市内47箇所の幼稚園と保育園、約千数百人の園児らが参加。園児らは「絶対に火遊びはしません」と防火の誓いを宣言しました。



# ～すこやかな妊娠・出産・子育てのために～ 妊婦健診・産婦健診を受けましょう

妊娠中は、普段よりいっそう健康管理に気を付ける必要があります。妊娠がわかったら、市へ早めに「妊娠届」を出し、「親子（母子）健康手帳」と「妊婦健康診査受診票」、「産婦健康診査受診票」を受け取りましょう。

## 妊婦健診

Q そもそも、なぜ妊婦健診を受ける必要があるのかしら。妊婦は病気がないのに...

妊婦健診は、妊婦さんや赤ちゃんの健康状態を定期的に確認するために行うものです。そして、医師や助産師などに、妊娠・出産・育児に関する相談をして、妊娠期間中を安心して過ごしていただくことがとても大切です。



Q 妊婦健診は、基本的にはいつ、何回くらい受ければよいのですか？

おなかの赤ちゃんの成長や、妊婦さんの変化を定期的に確認していくことが大切です。妊娠の経過によって、健診の時期・回数は異なります。

【受診回数目安】  
妊娠初期から妊娠 23 週までは 4 週間に 1 回、  
妊娠 24 週から妊娠 35 週までは 2 週間に 1 回、  
妊娠 36 週から出産までは週 1 回  
\*受診票を活用することで、妊婦健診費用（14 回分）の公費による補助が受けられます。

Q 妊婦健診を受けていないと、どのようなリスクがありますか？

もともと健康な方であっても、妊娠中は、体調の変化が起こりやすくなります。安全出産のためには、異常を早期に発見し、適切な治療や保健指導を受けることが重要です。

Q 妊婦健診を受けていなくても、産科の病院へ行けば出産はできますか？

妊婦健診を受けず、陣痛が始まってから病院に運ばれる方が、残念ながらいらっしゃるかもしれません。病院側では注意しなければならない病気があるのか、赤ちゃんが順調に育っているのかなど、これまでの経過が全く分からず、妊婦さんと赤ちゃんにとって非常に危険な出産になります。必ず、妊婦健診は定期的に受けましょう。



## 産婦健診

Q 産婦健康診査とはどんな健診ですか？

出産後間もない時期のお母さんのこころとからだの健康状態を確認する健診です。お母さんの状態に応じて、必要と思われるサービスをご案内します。

Q どの病院で使えますか？

うるま市が委託する医療機関、助産院で利用できます。うるま市ホームページ「産婦健康診査の公費助成について」の産婦健診実施医療機関・助産所一覧表をご確認ください。

Q 受診料はかかりますか？

うるま市が委託した医療機関で実施する産婦健診費用について、1回5000円の2回(上限)について、うるま市が負担します。  
\*上限を超えた額については、自己負担となります。  
\*赤ちゃんの1か月健診等、受診票に記載のない健診、治療や投薬等については助成対象外となります(受診者負担)

Q 分娩した医療機関では受診票が使えません。別の医療機関で産婦健診してもいいですか？

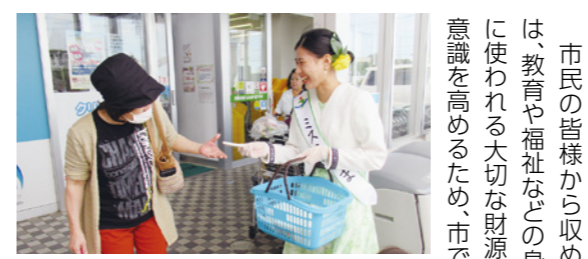
受診を希望する産科医療機関等にご相談ください。妊娠中の経過や分娩時の状況について、分娩した医療機関等からお伝えいただく必要があるかもしれません。



11/13 税について正しい理解を  
「小学生の税に関する絵がき」、「中学生の税についての作文」、「税に関する高校生の作文」において、優秀と認められた生徒達への表彰式が市役所大講堂にて行われました。今年度うるま市からは、小学生8人、中学生11人、高校生1人の計20人が各主催団体から表彰を受けました。



10/31 具志川シャークス 生涯スポーツ 優良団体表彰受賞  
少年野球チーム「具志川シャークス」が生涯スポーツ優良団体表彰を受賞し、その報告のため関係者らが市役所を訪れました。この賞は、シャークスが長年にわたる少年野球を中心としたスポーツの振興と青少年の健全育成、地域行事への参加などに尽力したことが評価され、文部科学大臣から表彰されました。



11/1 納め忘れはないですか？ 市税等納付推進月間  
市民の皆様から収めていただく市税等は、教育や福祉などの身近な行政サービスに使われる大切な財源です。市税等の納付意識を高めるため、市では11・12月を「市税等納付推進月間」と定めています。11月1日に市役所にて出発式が行われ、ミスうるまらが市役所をはじめ、市内各商業施設で納付推進のPR活動を行いました。



10/15 九州大会県予選、熱戦を制す！ ママさんバレー「LINE」優勝報告  
8月に行われた「第45回おきぎんカトルアカップ九州ママさんバレーボール優勝大会沖縄県予選会1部」において、見事優勝を果たしたママさんバレーボールチーム「LINE」のメンバーが、島袋市長へ優勝の報告を行いました。今回の優勝で11月15日から開催される九州大会への出場が決定。中国弘美キャプテンは、「応援してくれる方々に恥じないよう、頑張りたいたいです」と抱負を述べました。



10/16 地域農業の担い手として 青年農業士に認定  
農業に対するこれまでの活躍が認められ、当間大樹さん(石川山城と富山大吉さん(石川伊波)が青年農業士に認定され、報告のため関係者らと共に市役所を訪れました。青年農業士とは、農業経営の改善や地域農業の振興などに活躍している若い農業者を、地域農業の担い手として知事が認定します。



11/16 本市友好都市・盛岡市の旬の味覚！ いわて盛岡デー開催  
本市と友好都市提携を結んでいる若手県盛岡市の物産を紹介する「いわて盛岡デー」が、イオン具志川店にて開催されました。16日の開催記念セレモニーには谷藤盛岡市長らが訪れ、島袋市長とともに、盛岡の旬の味覚をPRしました。また、同イベントでは盛岡市の伝統芸能「さんさ踊り」も披露され、会場は大きな盛り上がりとなりました。



11/6 農業から食育 津堅小中学校 地元農家と農業体験  
地元の農業に興味を持ち、生産から加工、販売体験を行うことを目的に、津堅小中学校の生徒16名が、JAや地元農家と一緒に、農作物の植付体験を行いました。



沖縄県畜産共進会  
10月23日から11月1日にかけて、同会が開催され、本市の生産者の方々が優秀な成績を収めました。  
【山羊品評会】  
若齡雌 優秀2席 和宇慶 宏(兼箇段)  
優秀3席 和宇慶 宏(兼箇段)  
成雌 優秀2席 名護 正清(天願)  
【畜産共進会】  
肉用牛 畜種部門 若雌第1類 優秀2席 宜野座 嗣敏(兼箇段)  
肉牛 枝肉部門 優秀3席 石川 豊(石川)

# うるま祭り



「第14回うるま祭り」が具志川総合運動公園をメイン会場に10月19日(土)に開催されました。今年も台風の影響で1日のみの開催となりましたが、会場には約1万5千人が来場しました。

今回のうるま祭りでは、ニコニコ町会議が開催され、ネットとリアルが融合し、会場は大きな盛り上がりを見せました。インターネットを通じて町会議や祭りの模様が全国へ配信されました。

メインステージで行われた「プレミアムアーティスト」による熱演で会場は熱気に包まれました。

サブステージでは、子ども達によるエイサーやダンスをはじめ、フラダンスや縄跳び大会など多くの市民が参加し、観客と一体となったステージとなりました。

石川多目的ドームでは闘牛大会が行われ、迫力のある戦いが観客を魅了しました。

フィナーレでは、盛大な花火が夜空を彩り、「うるま祭り」を締めくくりました。

みんなが主役、  
「うるま祭り」





読み聞かせにこの1冊

## 絵本の世界へご招待

### 『だれも知らないサンタの秘密』

アラン・スノウ さく/三辺 律子 やく  
あすなる書房 (所蔵館：中央・勝連)

サンタクロースはどこに住んでいるの？プレゼントは本当にそりで運ぶの？やっぱり煙突から入るの？などなど…。疑問に思っていることが解決しちゃうかも？！サンタクロースの秘密と一緒に探ってみませんか？サンタクロースに会いたくなる一冊です。

☆ 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きてね!

『七ふくじんとおしょうがつ』(山末 やすえ 作/伊東 美貴 絵/教育画劇)に出てくるとしがみさまが、やどるところはどこでしょう?

①かどまつ ②かがみもち ③たからぶね

## RE:セット! RE:スタート!!

クリスマスや、忘新年会にお正月…。暴飲暴食が気になるシーズンは胃腸を整え体の中からリ・セット! [いつもと違う自分]をリ・スタートするのにおすすめの本をご紹介します。

### 『体にうれしい藤井恵のまいにち納豆』

藤井 恵 著/家の光協会

体によいといわれる発酵食品の代表格、納豆。そのままでも手軽に食べられますが、素材の組み合わせでさらにおいしくいただけます。一日一納豆を始めてみるのもいいですね。(一般書) 所蔵館 勝連

### 『食べるクスリおかゆ』

崔 智恩 著/ブロンズ新社

食べ過ぎた! 飲みすぎた! そんな翌日は体に優しいおかゆで胃腸を休めてみてはいかがでしょうか。症状別のレシピも掲載されているのでその日の気分で簡単に作れます。(一般書) 所蔵館 中央・石川

### 『食べるのを我慢できないのは、あなたの意志が弱いからではありません。』

白澤 卓二 著 森井 ケンシロウ マンガ/KADOKAWA

最近はおいしいものが簡単に手に入りますね。糖 + 脂 + 塩のトリプルパンチからどうしたら逃れられるのか…。食べたい欲求はいつになったらおさまるのか…。こんな気持ちと戦っている方にぜひ。(一般書) 所蔵館 中央

### ☆冬の親子工作教室 ふわふわスライムをつくろう!

日時:12月22日(日) ①午前10時30分 ②午後2時  
場所:勝連図書館  
対象:小学生の親子  
定員:各先着5組  
参加費:無料  
受付:12月8日(日)午前10時~

### ☆クリスマスおはなし会

講師:BOKETTO  
日時:12月22日(日) 午前10時30分~  
場所:中央図書館  
対象:市内在住の親子  
参加費:無料(定員100名・要整理券)  
整理券発行日:12月1日(日)午前10時~  
整理券発行場所:中央館・石川館・勝連館  
※受付・お問い合わせは、開催する各図書館へお願いします。

## 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:冬を彩る (一般) メリークリスマス (児童)  
石川館:12・13 双子の日 (一般) おまちかねのクリスマス! (児童)  
勝連館:パーティーしよう!!  
☆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。

## 行事案内(12月中旬~1月初旬)

	行事	日時	サークル名等
中央	おはなし会	12月14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	12月19日(木) 午前11時~	すだち
石川	おはなしワールド「クリスマスおはなし会」	12月21日(土) 午前10時30分~	専門学校 沖縄中央学園 子ども保育科
勝連	おはなし会	毎週金曜日 午前10時30分~	ラビット
	おはなしパラダイス	12月14日(土) 午前10時30分~	ミュージック

- 毎週月曜日
  - 12月26日(木)館内整理日
  - 12月29日(日)~1月4日(土)年末年始休
- 図書館休館日

974-1112: 中央図書館

## 生涯学習・文化振興センター ゆらてくより 次年度 施設の先行予約について

令和2年4月1日~令和3年3月31日までの期間について、施設先行予約を令和2年1月7日(火)~1月15日(水)の期間中に、FAXまたは窓口への書類提出にて受付いたします。FAX番号をよくご確認のうえ、お申し込み下さい。使用日がかさなった場合は、1月27日以降に抽選を行います。  
次の受付は2月12日(水)以降に行います。(先着順)

生涯学習・文化振興センターゆらてく FAX:988-5504

## ゆらてく 休館のお知らせ

●ワックス清掃のため、全館使用出来ません。  
※学習室も使用できません。  
【日時】12月26日(木)・27日(金)

## ゆらてく・公民館 年末年始休館について

●年末休館  
令和元年 令和2年  
12月29日(日)~1月3日(金)  
※学習室も使用できません。  
●年始開館  
令和2年1月4日(土)  
午前9時より

お問合せ ゆらてく ☎988-5508

## ゆらてく・公民館利用の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。

### 書愉会

年齢に応じたお手本に沿って自分のペースでお稽古できます。毛筆・硬筆のお稽古を始めてみませんか!

日時:毎週月曜日 ※公休日はお休み 午後6時30分~午後8時30分  
会費:月/3,000円  
※幼児~一般大募集しています!

### A&C STORONG ZUMBA

動きと音楽・効果音に合わせて新感覚のインターバルトレーニングです。基礎代謝UP・脂肪燃焼効果が期待できます!

◇ゆらてく 日時:毎週月曜日 午後7時~午後8時  
◇与那城地区公民館 日時:毎週木曜日 午前10時~午前11時  
※初心者大歓迎! 参加費500円/初回無料!

# ゆらてく通信

生涯学習のススメ

与那城地区公民館	勝連地区公民館	石川地区公民館	ゆらてく
☎978-16836	☎978-17194	☎964-13433	☎988-15508

# 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

冬号  
2019



## 年金は老後のため だけではありません!

市民課  
国民年金係  
☎973-5498

### 障害基礎年金

国民年金に加入中（もしくは60歳以上65歳未満で日本に住んでいる）に初診日のある病気やけがで国民年金法の政令に定める1級または2級の障害の状態になった方が受けられます。  
◎受給にはいくつかの要件があります。

### 初診日の前日においつ

①年金制度加入時（20歳）から初診日の属する月の前々月までの間に、保険料を納めた期間（保険料免除期間、若年者納付猶予期間、学生納付特例期間を含む）が3分の2以上あること  
②3分の1以上の未納がないこと  
③初診日の前々月から直近1年間に未納がないこと  
④①の要件がない場合②

※請求手続きができるのは、初診日より1年半経過している、もしくは症状が固定している（これ以上改善が見込めない状態）時点です。

**事例1** 26歳で交通事故にあい、障害が残ってしまったAさん。20歳から事故にあうまでの期間に、保険料を未

納にしていた期間があるために障害基礎年金を受けることができませんでした。

### なぜ?

Aさんは20歳から26歳までの期間で3分の1以上の未納期間があったので障害年金を受けることができませんでした。

障害基礎年金を受けるには初診日のある月の前々月までの国民年金に加入すべき期間のうち、保険料を納めた期間（保険料免除期間、若年者納付猶予期間、学生納付特例期間を含む）が3分の2以上あることが必要です。

※3分の1以上の未納があっても、事故にあう前々月までの直近1年間に納付が免除等にしていれば障害年金を受けることができました。

**事例2** 脳梗塞で倒れ、体に重度の麻痺が残った50歳のBさんは障害年金を受け取ることができました。

**なぜ?**  
Bさんは国民年金に加入した20歳のときから国民年金の納付を行い、失業等で支払い困難なときは免除申請手続きを行ってきたので、受け取ることができました。

何かあってからでは遅い!  
国民年金は万が一の備えです!



障害基礎年金額（令和元年度の額）  
1級：97万5125円（月額）  
2級：78万0100円（月額）

※障害基礎年金の受給者によって生計を維持されている子（18歳に到達した年度末までの子か、20歳未満の障害のある子）があるときは障害基礎年金額に加算があります。

### 20歳前に初診日がある方は…

国民年金に加入する20歳になる前に1級、2級の障害の状態になった場合は、20歳になったとき（障害認定日）が20歳以降の場合は障害認定日）から障害基礎年金を受給できます。ただし、本人に一定以上の所得がある場合は、所得額に応じて全額または半額が支給停止になります。

### 特別障害給付金

国民年金に任意加入していなかったことにより、障害基礎年金等を受給していない障害を有する方に対して、平成17年4月から福祉的措置として「特別障害給付金制度」が創設されています。対象となる方は国民年金係へご相談ください。

### 支給の対象となる方

平成3年3月以前に国民年金任意加入対象であった学生及び昭和61年3月以前に国民年金任意加入対象者であった被用者等の配偶者（厚生年金保険の加入者の配偶者等）であって、当時、国民年金に任意加入してなかった期間内に初診日があり、現在、障害基礎年金の1級、2級相当の障害の状態にある方

### 特別障害給付金額

（令和元年度の月額）  
1級：5万2150円（月額）  
2級：4万1720円（月額）

### 【お問い合わせ先】

・市役所国民年金係  
☎973-5498  
・コザ年金事務所  
☎933-2267

## 心癒されるハワイアンミュージックにのり 心身ともに健康なひと時を過すそう

ハワイの神々への祈りをルーツとする「ハワイアンフラ」は、習い事としても人気。その理由は、子どもから年配に至るまで、それぞれの年齢に応じたダンスを楽しむことができるという理由から。ハワイ語でフラとは「踊り」の意味があり、正式にはハワイの踊りの意として「ハワイアンフラ」というのが正しいですが、フラダンスのほうが浸透していき分りやすいのが現状です。ゆっくりと流れるような手の動きは、「太陽」や「海」など意味があり、曲の意味を理解しながら踊る楽しみもあります。またフラダンスは、腰を落とした姿勢で地面を足で踏みしめながら踊るので、楽しみながら踊っているうちに、知らず知らず足腰が鍛えられるという、健康面に嬉しいメリットもあるのだそう。息の切れるような激しい動きはありませんが、インナー

マッスル（深層部の筋肉）が鍛えられることで、脂肪を燃焼して代謝をアップさせ、ダイエットにも効果的だと言われています。笑顔を作りながら踊ることは、心の健康にも効果的とされています。共通の趣味を持つ仲間との出会いが得られる「フラダンス」で、健康的な生活を始めてみましょう。



ハワイアン柄の可愛いパウ（スカート）を着て踊るのもひとつの楽しみ。動きやすい服装であれば、パウがなくても参加が可能です。



今回お話を聞いた先生  
いーだ まりな  
飯田 真里菜 先生

埼玉県出身、フラ歴21年。気候や文化が非常に似ている点に魅力を感じ、沖縄に興味があったことから2005年に移住、スタジオを設立。ウクレレサークルの指導も手掛け、ハワイアンバンドとしても活動中。

### 講座情報

#### 「はじめてのフラダンス」

この講座では、初めての方向けに、踊りで使うステップ練習からハワイアンミュージックに合わせて無理なく曲を仕上げていけたらと思っております。ハワイの音楽に合わせて、ココロもカラダもリラックスしてみませんか?  
日程：11/2, 9, 16, 23 12/7, 14, 21(土) 11:30~12:30  
参加料：1300円×残回数で参加可能  
定員：20名/高校生以上(4名以上催行)  
場 所：うるみんスタジオ  
持ち物：飲み物、タオル  
講座の参加には予約が必要です。うるみんへ直接お電話をいただくか、右のQRコードよりホームページへアクセス頂きお申し込み下さい。



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

働きが多い沖縄の家庭では、忙しいのために、ついついスーパーの軽で簡単な食生活に頼りがちではありませんか。「食べる」という行為は、人の営みの基本。今回は、日頃から沖縄の食材をメインに、手作りのメニューを出張販売している「パケーションキッチン」を運営しつつ、うるみんでの食の講座を開講している知念佳代子先生に、忙しいお母さんでも手作りの食事を時短で手軽に作るための「作り置き」について、話を伺いました。

一番大切な食。手軽だからこそ丁寧な心をかけて。



# はじめよう! 健康食生活 ～作り置き編～



なるべく平たく伸ばし、冷凍保存するのもおすす  
め。のちに少し固まっても、ラインを入れておけ  
ば折って小分けにすることができます。

冷凍保存のコツは、冷凍専用パックに入れる前に、余分な水分を取り、粗熱も冷ましてから保存すること。熱が冷めたら、袋にいれ、アルミ製のバットの上に並べて冷凍すると、比較的早く冷凍できるので便利です。少し固ま  
りかけた時に、小分けにできるようにライン  
を入れておくと、凍ったあとでも小分けにす  
ることができ、使い勝手もよくなります。

●**冷凍保存**  
まず、「つくり置き」の基本は冷凍保存ができること。野菜には、冷凍に向いているもの、向いていないものがあります。葉野菜はほとんどが冷凍可能。さつと茹で、水気を絞って冷凍します。一方、冷凍に向いていない食材は、豆腐、こんにゃく、ジャガイモなど。冷凍することで食感が変わってしまうので、要注意。ただし、ジャガイモはマッシュにすれば冷凍ができます。冷凍保存は、味付けをしているもの、していないもの、いずれの場合も可能です。特に煮物の場合は、冷凍することで味が染み込み、美味しく保存できるというメリットもあります。

●**粗熱をとってから小分け保存**  
冷凍保存のコツは、冷凍専用パックに入れる前に、余分な水分を取り、粗熱も冷ましてから保存すること。熱が冷めたら、袋にいれ、アルミ製のバットの上に並べて冷凍すると、比較的早く冷凍できるので便利です。少し固ま  
りかけた時に、小分けにできるようにライン  
を入れておくと、凍ったあとでも小分けにす  
ることができ、使い勝手もよくなります。



## 冷凍保存から 焼くだけ簡単!!

### 手羽の梅ダレ焼き

- ①手羽先には塩胡椒を振り、下味をつけておく。
- ②つけダレ（梅干しは種を取りほぐす。甘めの梅干しだと子どもでも食べやすくなります）を混ぜ、冷凍保存用の袋に①とともに入れ、冷凍保存する。
- ③調理前に自然解凍、もしくは冷蔵庫へ移し解凍しておく。
- ④フライパンで弱火でゆっくり焼き上げる。

●材料(3~4人分)

- 手羽先…16本程  
塩胡椒…少々
- A. つけダレ  
梅干し…3つくらい  
(大きさによって調整)  
みりん…10cc  
しょうゆ…10cc  
酒…10cc

多忙なうちなママへ贈る!

### 楽しく便利な作り置きレシピ講座

日程 1月25日(土)13:00-14:00/調理室

料金: 2,000円(受講料)/800円(材料費)  
定員: 16名/高校生以上(8名以上催行)  
持物: エプロン・三角巾・手ふきタオル・筆記用具  
便利な保存法と便利な利用法。ストック料理の方法と注意点を学びます。時間を有効に使う事でゆとりある生活を目指しましょう!【座学】食材の便利な保存法と活用法について【実習】あると便利な味噌玉



知念佳代子先生

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

# 社員の健康=会社の健康 健康経営

を考えてみよう!!



一般社団法人沖縄県中小企業診断士協会 おおやまとしお 大山俊雄さん  
うるま市(旧具志川市川田)出身。沖縄県の「職場の健康力アップ支援事業」に関する受託業務において、企業へ健康経営のアドバイスを行なっている。  
一般社団法人沖縄県中小企業診断士協会  
電話: 098-917-0011

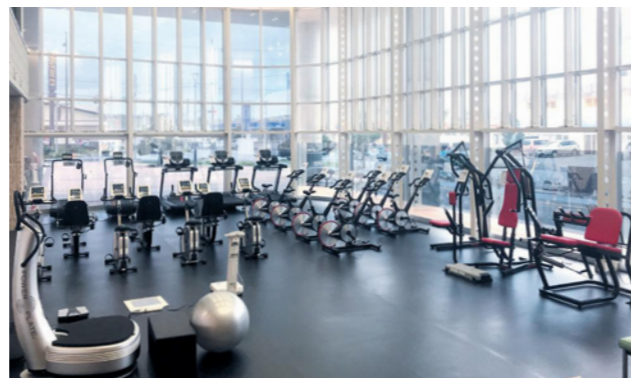
働く人の健康は、企業にとって大きな財産です。

近頃よく耳にするようになった「健康経営」という言葉を、「存知でしょうか?」「働き方改革」が推進され、長時間働くこと、勤めとされてきた時代はひと昔前のこと。働く人たちが、公私ともに心身健康でいる状態を企業が率先して進めていき、生産性の向上を目指していくことを「健康経営」と呼んでいます。沖縄県でも「職場の健康力アップ支援事業」として戦略的な社員の健康づくりを実施を後押し、支援しています。今回はこの事業に関する業務を受託している(一社)沖縄県中小企業診断士協会の大山俊雄さんに「健康経営」がもたらすメリットについて話を伺いました。

「数年前までは、社長の健康が会社の経営状態に大きな利益をもたらす…と言われていました。でも今はその一歩先で、従業員の健康状態が良好であることが、生産性の向上に繋がるとされています。例えば、働き手が健康的でないと、ミスを多発して会社の

### インフォメーション

うるみんフィットネスセンターでは、法人向けのお得な回数券を販売しています!



「健康経営」のために、日頃から運動習慣を身につけませんか? うるみんフィットネスセンターでは、最新の運動機器が揃っています!! 気軽に社内のみなさんにご利用いただける回数券をご用意しました。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?

●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)

理想的な健康経営のイメージ

健康の促進  
健康維持の投資  
企業収益UP

仕事の集中  
高いパフォーマンス  
離職率の低下

企業イメージUP  
保険費の負担減

信用を損なってしまったり、最悪の場合は病気になる欠勤や離職が重なることで、人員不足に繋がります。沖縄県内は社員数10名以下の企業も多く、一人の欠員でも大きな損失に繋がります。不健康になつてしまつ前に、日頃から企業が率先して社員の健康づくりに取り組みることが大切です」と大山さん。働き手の健康が企業の経営状況と密接な関係があるといわれています。まずは、健康に対する意識を持つことがはじめの一步。沖縄県内は車社会で、日頃から歩くことも少なく、メタボリックシンドロームの有所見率も高いとされています。具体的には、職場に血圧計や体組成計を置いて、健康状態への意識を高めたり、法人契約でジムと契約をして、一週間に一度は必ずジムで身体を動かすことを推進したり、社内バドミントン大会など、レクリエーションの一貫で、身体を動かす取組をする企業も少しずつ増えているとか。沖縄県が取り組む「職場の健康力アップ支援事業」では、そうした健康増進の取組を行う事業所に、どのような健康プログラムを実施すると良いかのアドバイスを、一〇万円を補助する施策も行われています。(令和元年度の募集は終了。県の支援の詳細は同協会へお問い合わせください)。社員が健康的に働き、経営を向上する「健康経営」に取り組んでみませんか?

健康おきなわ21ホームページでは、「健康経営」をテーマに、働く人の生活実態や、食事改善のコツ、健康のための取組実例など、図解を交えながらわかりやすく解説しています。



### 私達も「健康経営」に取り組んでいます。

「すこやか薬局」グループの株式会社ジーエヌエーは、薬局で薬剤師さんたちが利用するシステムのプログラム開発を行なっており、うるま市のじんぶん館に本社を構えています。ジーエヌエーさんが取り組んでいる健康経営について話を伺いました。私たちの会社は、プログラマーが多く、日頃から座り姿勢の多い仕事です。忙しい時期になると食事もおろそかになってしまつたため、会社全体で「健康推進」への取組を行いました。ジムの法人契約で、どれだけ体重を落とせるか参加者で競い合ったり、社内に運動器具を置いて、気分転換を兼ねつつ身体を動かせるようにしています。これからも「健康経営」への意識を高めていけたらと思っています。



株式会社ジーエヌエー(うるま市) 総務経理部課長・宮里賢周さん



【問】問合せ先

③30・40代必見！  
ヘルシー&へる塩 料理教室

気になるカロリーと塩分、無理なく減らすコツを学んでみませんか？料理初心者や男性も大歓迎！この機会にぜひ年末年始の食べすぎ飲みすぎのリセットを！

【日時】1月17日(金)午後6時～8時  
※午後5時30分受付開始

【場所】健康福祉センターうるみん3階調理室

【対象】市在住の19歳～69歳  
※糖尿病、腎臓病など治療中の方は、主治医に参加の可否を確認してください。

【定員】20名 【参加料】無料

【持ち物】エプロン、三角巾

【申込期限】令和2年1月10日(金)

【申込方法】窓口またはお電話にて

【申込先・問】健康支援課 ☎973-3209

マイナンバーカードの  
休日交付日  
《12月》  
1日(日)、15日(日)  
(時間:午前9時～午後1時)

※受け取りについては事前に予約が必要です。  
※平日毎週木曜日は夜8時まで交付および申請を受け付けております。

【問】市民課 ☎989-5410

【問】問合せ先



【前回の出初式の様子】

令和2年消防出初式のお知らせ

新春恒例の「うるま市消防出初式」を令和2年1月11日(土)午後2時から、うるま市民芸術劇場 響ホールにて開催いたします。

式典と、屋外での消防職員・消防車両による分列行進、展示訓練を行ないます。消防団員による炊き出し訓練や幼年消防クラブによる防火演技なども予定しています。是非お越しください。

消防総務課 ☎975-2005

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 TEL 974-3111  
総合案内 FAX 973-9819

健康支援課 ☎973-3209

①1月の集団健診のご案内

1月の集団健診日程を掲載します。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

④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。健康的な体づくり始めませんか？

【日時】  
①12月13日(金)～2月28日(金)  
毎週金曜日 午前10時～11時30分  
※12月27日はお休み  
②12月17日(火)～3月24日(火)  
毎週火曜日 午前10時～11時30分  
※12月31日・2月11日はお休み

【場所】  
①健康福祉センターうるみん3階ホールまたは視聴覚室  
②石川保健相談センター2階ホール

【対象】市在住の方

【申込方法】当日会場へお越しください。

【問】保健事業係 ☎973-4960

【特定健診日程表】

日程	場所	受付時間	対象行政区
1月19日 日	石川保健相談センター 託児あり 要予約 先着6名	午前8時30分～11時	市内全域
1月21日 火	健康福祉センターうるみん 託児あり 要予約 先着6名		
1月22日 水	健康福祉センターうるみん 託児あり 要予約 先着6名	午後5時30分～7時30分	
1月23日 木	健康福祉センターうるみん 託児あり 要予約 先着6名		

【受付方法】当日受付  
※受診日の朝に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。

②1月の婦人がん検診のご案内

乳がん検診や子宮頸がん検診を公民館等で受診することができます。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  
・子宮頸がん検診の方は、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、マンモグラフィ検査のみです。  
※集団健診でマンモグラフィ検査を受診される方は、電話予約が必要です。

【問】保健事業係 ☎973-4960

市民の皆さまからの  
ご意見・ご要望をお待ちしております。

ご意見箱  
市民の皆さまが市役所や施設に訪れた際に、気付いたことや感じたことを投書してください。市内の公共施設15カ所に設置しています。  
黄色い箱が目印です!!

市政へのご意見  
あなたの声を市の政策に  
市政へのご意見  
市の政策に対するご意見や要望はこちらから  
市の政策等に対するご意見等を市ホームページよりお送りください。  
市ホームページの上記バナーが目印です!!

【問】秘書広報課 ☎973-5079

子ども健康課 ☎989-0220

大人のための思春期講演会  
10代妊産婦と、寄り添い合える地域とは

思春期はココロもカラダも大きく成長する大切な時期です。大人になる準備をしている思春期の子どもたちにとって向き合つか：一緒に考えましょう。

【講師】上間陽子 琉球大学教授  
(教育学研究科 高度教職実践専攻)

【日時】12月18日(水)  
午後6時45分 開演  
(午後6時15分 受付開始)

【場所】生涯学習・文化振興センター ゆらてく

【対象】市在住または、在勤の方

【定員】200名 【入場料】無料

【申込期限】12月17日(火)まで  
(定員に達し次第、締切)

【申込方法】電話および窓口にて

【申込先・問】子ども健康課 ☎989-0220

子どもの健康応援BOOK『だいすき』の掲載内容の訂正について

沖縄県と小児保健協会が作成している「子ども救急ハンドブック」について、下表のとおり修正の必要な箇所がありましたので、お知らせいたします。なお、うるま市「子どもの健康応援BOOK『だいすき』」についても、参考掲載しています。併せて訂正し、お詫び申し上げます。

該当箇所	誤			正		
	対応	水を飲ませる	吐かせる	対応	水を飲ませる	吐かせる
・「子ども救急ハンドブック」27ページの家庭での対処法の表内	塩素系薬剤 (トイレ用消臭剤) 漂白剤	×	○	塩素系薬剤 (トイレ用消臭剤) 漂白剤	○	×
・「だいすき」第4版81ページ(第3版は77ページ)の誤飲の表内						

うるま市 子育て応援BOOK「だいすき」

【お問合せ先】子ども健康課 ☎989-0220

国民健康保険に加入している40歳～74歳の方限定 300ポイント

特定健診を受けて T-POINT をもらおう!

手続き方法は下記①～③から選択できます

①集団健診時(受付:午前8時30分～11時)  
②うるみん3階 健康支援課窓口(午前8時30分～午後5時15分) ※①の場合を除く  
③指定の用紙に記入して郵送する

※Tカードをご持参下さい  
※ポイントが付くまでに2～3か月ほど時間がかかる場合がございますのでご了承下さい

【お問合せ】うるま市健康福祉センターうるみん3F 健康支援課 ☎973-4960

【問】問合せ先



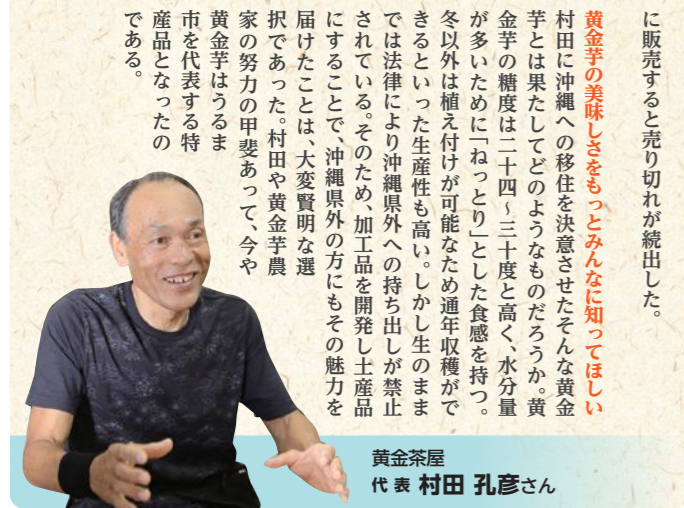
**URUMA UMAI** ~開拓者たち~  
黄金茶屋 黄金芋のやきいも

自社農園栽培の黄金芋の加工販売  
愛情をかけて育てた黄金芋をシンプルな焼き芋に仕上げた逸品。じっくり丁寧に焼き上げ、黄金芋ならではの食感と甘さを手軽に味わえる。

うるま市勝連南風原4156 ☎080-9242-9604 ⌚13:00~18:00 営業日:金土日

**農業と黄金芋への憧れ**  
2012年の春、村田は会社を早期退職し住み慣れた神奈川から離れ、妻の実家であるうるま市に移住することを決めた。そんな村田を動かしたのは自宅の庭で行っていた畑じりりと、妻の実家である伊計島に里帰りした時に出会った黄金芋への憧れであった。移住当初は夢と希望に満ち溢れていた。しかし、片手間の趣味と収入をかけた農業は大きく異なっていた。甘くない現実がそこにはあったのだ。

**見た目が悪いから出荷できない**  
村田が本格的に黄金芋栽培を始めたこの年、沖縄県は記録的な干ばつに見舞われた。芋は日照りが続くことと土中の水分を吸い尽くし、亀裂が入る性質を持つ。丹精込めて育てた黄金芋は無残にも見た目が悪く出荷できない状態となってしまう。出荷できない黄金芋の処分は、家畜の餌とするしかなかったが、芋自体の味は変わらないことから、なんとか活用できないか」と村田は考えた。その結果生み出された「まんじゅう」は黄金芋の特徴であるねっとり感を丸ごと味わえることもあって、地域のイベント出店時



に販売すると売り切れが続出した。  
黄金芋の美味しさをもっとみんなに知ってほしい  
村田に沖縄への移住を決意させたそんな黄金芋とは果たしてどのようなものだろうか。黄金芋の糖度は二十四〜三十度と高く、水分量が多いために「ねっとり」とした食感を持つ。冬以外は補え付けが可能のため通年収穫ができるという生産性も高い。しかし生のままでは法律により沖縄県外への持ち出しが禁止されている。そのため、加工品を開発し土産品にすることで、沖縄県外の方にもその魅力を届けたことは、大変賢明な選択であった。村田や黄金芋農家の努力の甲斐あって、今や黄金芋はうるま市を代表する特産品となったのである。

黄金茶屋 代表 村田 孔彦さん

**年末・年始の家庭ごみの収集・し尿汲み取りについて**

**ごみの収集について**  
年末は12月31日(火)まで収集します。  
年始は1月4日(土)から収集します。  
自己搬入は12月31日(火)午後3時まで搬入できます。  
搬入する場合は12月27日(金)午後4時までに、環境課(西棟地下1階)にて搬入申請を行ってください。  
※事業所ごみについては、各許可業者へお問い合わせください。

**し尿汲み取りについて**  
年末は12月30日(月)まで汲み取ります。  
年始は1月4日(土)から汲み取ります。  
※年末は込み合いますので、お早めの汲み取り依頼をお願いします。

【問】環境課 ☎973-5594

【問】問合せ先

**学務課 ☎923-12159**  
**令和2年度 就学援助制度**  
経済的な理由によって就学困難と認められる児童生徒の保護者に対して、教育費などの一部を援助する就学援助制度を実施しています。

**【対象】**市内に住所を有する保護者で、児童生徒が市立または県立の中学校に在学している方、または手続きを行い区域外就学している児童生徒の保護者。

**【給付内容】**学用品費、新入学児童生徒学用品費(もしくは新入学学用品準備金)、修学旅行費、学校給食費、医療費(学校病のみ)、通学用品費、校外活動費  
※年度により給付対象・支給額が変動することがあります。

**【申込方法】**各小中学校で行います。在籍する各小中学校の事務室から申請書類を受け取り、学校事務室まで提出してください。県立中学校または区域外就学の方は学務課へご連絡ください。

**【申込期間】**1月8日(水)〜31日(金)  
※ただし令和2年度から入学する新小学生1年生および新中学生1年生、県立中学校生徒の申請書類の配布および申請受付については、4月10日(金)30日(木)です。

※その他、必要な書類の提出を求められる場合があります。詳細については、市ホームページをご覧ください。

**【問】学務課 ☎923-12159**

**沖縄防衛局労働管理官室 ☎921-8215**  
**米軍関連施設で石綿(アスベスト)にさらされる仕事をしていた方とご家族・ご遺族のみなさまに大切なお知らせです**  
沖縄米軍関連施設での仕事に石綿にさらされたことにより次のような疾病にかかった場合、労災保険制度または石綿健康被害救済制度に基づく補償または救済を受けられる可能性があります。

**【対象となる疾病】**中皮腫、石綿肺、肺がん、良性石綿胸水、びまん性胸膜肥厚  
●お心当たりのある方は、お近くの労働基準監督署または沖縄防衛局にご相談ください。

- 那覇監督署 ☎868-18040
- 沖縄監督署 ☎982-11263
- 名護監督署 ☎052-12691
- 宮古監督署 ☎072-12303
- 八重山監督署 ☎082-12344
- 沖縄労働局労働基準部労災補償課 ☎868-13559

**建築行政課 ☎923-7601**  
**旧耐震基準の住宅への簡易診断技術者派遣事業**  
県では、昭和56年5月以前に着工された住宅の耐震性を促進するため、住宅のおおよその耐震性を診断する技術者の派遣を行っています。

**【募集期間】**2月14日(金)まで  
**【募集件数】**15件  
**【診断費用】**1万1千円

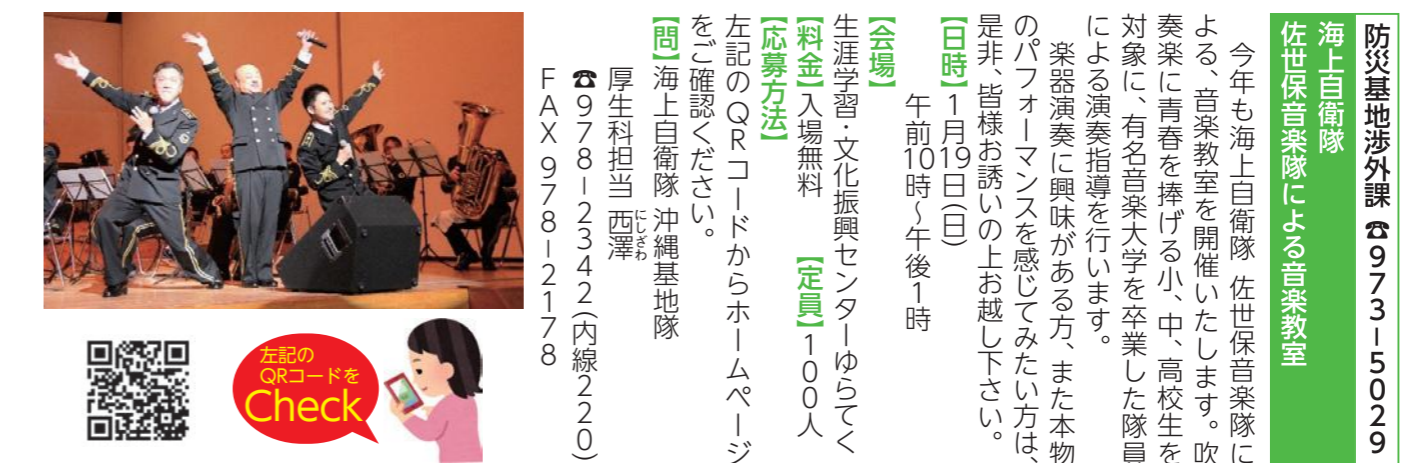
**【問】NPO法人沖縄建築設計サポートセンター ☎879-11020**

**防災基地涉外課 ☎973-5029**  
**海上自衛隊 佐世保音楽隊による音楽教室**  
今年も海上自衛隊 佐世保音楽隊による、音楽教室を開催いたします。吹奏楽に青春を捧げる小、中、高校生を対象に、有名音楽大学を卒業した隊員による演奏指導を行います。

**【日時】**1月19日(日)  
午前10時〜午後1時

**【会場】**生涯学習・文化振興センター ゆらてく  
**【料金】**入場無料 **【定員】**100人  
**【応募方法】**左記のQRコードからホームページをご確認ください。

**【問】**海上自衛隊 沖縄基地隊 厚生科担当 西澤 (にじま)  
☎978-12342(内線220)  
FAX ☎978-12178



**「ゆらてくまつり」で 出店・バザー してみませんか?**  
第15回生涯学習フェスティバル「ゆらてくまつり」にて出店を行う団体を募集します。  
募集内容は沖縄そば、サンドイッチやおにぎり等の軽食、野菜、植物の苗木、小物等の販売等です(遊戯類等は対象外とします)。

**【日時】**令和2年2月1日(土)〜2日(日) 午前9時〜午後5時  
**【場所】**生涯学習・文化振興センター ゆらてく

**【応募条件】**市内に事務所、活動場所がある福祉、青少年関係、行政と提携している団体。その他主催者が有用だと判断できる団体。  
**【定数】**10団体程度 **【申込期間】**令和元年12月9日(月)〜令和2年1月10日(金)  
**【申込方法】**応募用紙あり(事務局にお問い合わせください) **【申込先/問】**うるま市生涯学習スポーツ振興課 ☎989-3110

【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:**12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)  
 ※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。担当行政機関とは異なる立場でご相談を受け、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:**12月10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

### 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:**12月10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

### 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

## 裁判員制度にご協力ください!

裁判員制度は今年5月に10周年を迎え、これまで約9万人の方が裁判員等として裁判に参加されています。裁判員候補者名簿は、市区町村の選挙管理委員会が選挙人名簿から無作為に抽出した名簿を基に、全国の地方裁判所で作成され、令和2年の裁判員候補者名簿に登録された方には、最高裁判所より名簿記載通知書と調査票をお送りします。裁判員制度にご協力、ご理解をお願いします。

【お問い合わせ】那覇地方裁判所事務局 ☎918-3317

### 生涯学習スポーツ振興課 ☎989-13110

#### 第15回うるま市駅伝競走大会 出場者募集

うるま市駅伝競走大会を開催します。  
**【日時】**12月15日(日) 午前10時から  
 開会式:午前9時30分  
**【場所】**海中道路  
**【チーム構成】**監督1名、選手男女7名のフリー参加(選手5名、補充2名で構成し中学生チームが参加する場合、第5区8kmは教師又は父母等大人が走る)  
**【区間/距離】**5区間 24km  
**【申込方法】**市体育協会に所定の用紙にて申込み※FAX可  
**【申込期限】**12月9日(月)午後5時  
**【問】**体育協会 ☎974-12540

### 県立石川青少年の家 ☎964-13263

#### ①「星空観察会」参加者募集

天体に関する講座および天体望遠鏡を使用した星空観察です。  
 ※講座は小学生にもわかり易い内容です。  
**【日時】**12月21日(土) 午後6時30分~午後9時25分  
**【場所】**県立石川青少年の家  
**【定員】**小学校以上の家族や個人40人程度 ※お子様だけの参加はできません。  
**【参加料】**1人500円  
**【申込期間】**12月10日(火)~17日(火) ※定員に達し次第締め切ります。  
**【申込先・方法】**石川青少年の家へ直接電話で申し込んでください。  
**【問】**石川青少年の家 ☎964-13263

#### ②「琉球歴史探訪」参加者募集

世界遺産「琉球王国のグスク及び関連遺産をめぐります」。  
**【日時および見学地(予定)】**  
 1回目:1月15日(水)浦添城跡~よつごれほか  
 2回目:1月22日(水)今帰仁城跡ほか  
 3回目:2月1日(水)糸数城跡ほか  
 4回目:2月26日(水)座喜味城跡ほか  
 5回目:3月11日(水)勝連城跡ほか  
 (各回午前8時45分受付~午後3時40分)  
**【募集人員】**18名(成人)  
 ※定員に達し次第締め切ります。  
**【参加料金】**1回につき2千円(入場料・保険料等)  
**【申込期限】**1月4日(土)~11日(土) 午前9時~午後5時  
**【持ち物・服装】**帽子、運動靴、弁当、飲み物、筆記用具  
**【申込方法】**石川青少年の家へ直接電話で申し込み  
**【問】**石川青少年の家 ☎964-13263

188は、全国共通の電話番号【消費者ホットライン】です。

## 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 相手方につくこく迫られたので契約したが解約したい。  
 例3 アパート・借地の賃借契約の内容に納得できない。

うるま市 市役所東棟1階 番窓口 消費生活センター  
 平日9:00~16:00 098-973-5692

# TEL. 188

【問】問合せ先



### 観光振興課 ☎923-17612

#### 第20回 あやはし海中ロードレース大会 2020.3.22日

令和元年12月下旬募集開始

**【問】**あやはし海中ロードレース大会事務局 ☎978-19404

**農政課 ☎923-17607**  
**全沖縄やましも勝負にうるま**  
 今年もうるま市産業まつりと併せて「第21回全沖縄やましも勝負にうるま」を開催します。  
 赤やまいも・白やまいもの2部門において、1株から収穫したいもの重さを競う総重量と、1個の重さを競う大物勝負が行われます。多くの皆様のご観覧をお待ちしています。  
**【日時】**12月15日(日)  
**【場所】**うるま市産業まつり会場内  
**【問】**農政課 ☎923-17607

### 資産税課 ☎973-15394

#### 償却資産の申告はお済みですか? 法人・個人事業主のみなごさまへ

土地と家屋のほか、事業用に用いることができる構築物、機械、大型特殊自動車、器具、備品などの償却資産にも固定資産税が課せられます。償却資産は、地方税法で申告が義務付けられています。

**【償却資産の一例】**  
 《飲食店》厨房設備・レジスター・カラオケセット・冷蔵庫など  
 《小売店》商品陳列ケース・冷蔵庫・自動販売機・冷蔵ストッカーなど  
 《有料駐車場》舗装・フェンス・外灯など

**【対象者】**  
 市内で事業を営み、償却資産(税務署での法人税・所得税の確定申告において減価償却費として損金または必要経費計上している資産)をお持ちの方。また、事業用として設置した太陽光発電設備や住宅用で10kw以上の太陽光発電設備も償却資産の対象となり、申告が必要です。

**【申告内容】**  
 令和2年1月1日現在の資産状況(資産の取得、減少、廃棄、移動など)

**【受付期間】**  
 令和2年1月6日(月)~31日(金) 午前8時30分~午後5時15分(正午~午後1時の間は除く)

**【受付場所】**  
 資産税課 ☎973-15394  
 ※なお、最終日は大変な混雑が予想されますので、早めの申告をお願いします。

### 環境課 ☎973-15594

#### 家庭用生ごみ処理機と処理容器購入を助成します!

環境課では、「生ごみ処理機(電気式)及び処理容器」の助成を行っております。市内の販売店で購入後に環境課で手続きを行ってください。

**【助成金】**  
 処理機及び処理容器1基当たりの購入額の2分の1を助成(最大で処理機3万円、処理容器3千円)。  
 ※処理機は一世帯につき1基まで。  
 ※処理容器は1世帯につき1基まで。

**【対象】**うるま市に住所を有し、1年以上居住して市税等で滞納のない方(以前助成金の交付を受けて5年を経過していない方は申請できません)

**【申請時に必要なもの】**  
 ① 購入奨励助成金交付申請書  
 ② 購入・設置証明書  
 ③ 印鑑認印(でも可)  
 ④ 添付書類(住民票謄本・市税等の完納証明書・領収書)

**【申込先/問】**  
 環境課 ☎973-15594

**12月** は固定資産税 第3期分の納期です

お届けした納税通知書にて、納期限までに納付くださいますようお願いいたします。  
**【納期限】12月25日(水)**

**【問】課税について** 資産税課 ☎973-5394  
**納税について** 納税課 ☎973-1099

## 令和2年 新春交歓会のお知らせ

うるま市新春交歓会実行委員会

**【日時】**令和2年1月10日(金) 午後4時~6時  
**【場所】**うるま市石川体育館 ※今年度も石川体育館での開催となります。  
**【料金】**2,000円 **【問】**秘書広報課 ☎973-5079

## 令和2年 成人式のお知らせ

うるま市成人式実行委員会

**【日時】**令和2年1月12日(日) 午後3時~  
**【場所】**うるま市石川体育館 ※今年度も石川体育館での開催となります。  
**【対象者】**平成11年4月2日~平成12年4月1日生まれの方  
**【問】**生涯学習スポーツ振興課 ☎989-3110

【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

- ◆ 久保田 時江 様(与那城西原)より 36,500円の寄付
- ◆ 喜納 兼孝 様(字前原)より 5万円の寄付
- ◆ ナニマイレフラスタジオ 様より 10万円の寄付

うるま市社会福祉協議会へ

- ◆ うるま歌謡友の会 様(字具志川)より 80万円の寄付
- ◆ 喜納 兼孝 様(字前原)より 5万円の寄付
- ◆ ナニマイレフラスタジオ 様より 10万円の寄付

STOP! 自撮り!

「自撮り被害」とは

青少年がSNSで知り合った人に騙されたり、脅されたりするなどしてスマートフォンで裸の画像などを撮影して送付させられる被害をいいます。



被害の現状とその怖さ

県内では、多い年で15名が被害に遭っています。相手に裸の画像を送付すると、その画像がネット上に流され、一生心に傷を負う可能性があります。

被害に逢わないために

- SNSで知り合った人は安易に信用しない
- 要求されたら断る! 撮らない! 送らない!
- 子どものスマートフォンには必ずフィルタリングの設定を!

裸の画像の要求は県条例で禁止されています!

要求されたら 相談 ヤングテレフォン ☎0120-276-556  
必ず相談! 窓 □ 沖縄県警察 #9110 又は ☎098-863-9110

【問】 沖縄県子ども生活福祉部 青少年・子ども家庭課  
☎098-866-2174 メール aa022004@pref.okinawa.lg.jp

防災 令和元年度 うるま市地震・津波避難訓練

11月5日(火)、市内全域を対象に「うるま市地震・津波避難訓練」が実施されました。

訓練は、午前10時に大地震が発生し、大津波警報が発表される想定で行われ、約1万4千人の市民が参加しました。防災行政無線や携帯電話へのエリアメール等の配信により市民に対して注意を促し、低地帯の学校等では高台への避難訓練が行われました。



【避難訓練の様子】

平成30年度 石油貯蔵施設立地対策等 交付金事業で整備されました!

この交付金を活用し、与勝消防署の水槽付き消防ポンプ自動車や消火栓標柱・標識整備などを行い、防火衣及び救急初期対応セット、災害調査照明機器などを購入しました。詳細はホームページをご覧ください。



【問】企画政策課 ☎973-5005

夏期における熱中症による 救急件数(実態報告)

うるま市管内における熱中症の救急搬送件数は下記のとおりです。

(平成31年4月29日～令和元年10月6日)  
4月: 0件 5月: 1件 6月: 10件 7月: 31件  
8月: 19件 9月: 10件 10月: 2件 合計: 73件

うるま市の人口	令和元年11月1日現在		前月比
	人口	増減	
	124,426人	+58	
	男 62,528人	+45	
	女 61,898人	+13	
	世帯数 53,341世帯	+74	

消防活動状況	令和元年10月 ( )は平成31年1月からの累計		
	件数	前月	前年
救急出動件数	582件	(5,891件)	
搬送人員	528人	(5,354人)	
火災件数	6件	(32件)	

【問】問合せ先

うるま市プレミアム商品券 販売中!

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を喚起・下支えのため、**非課税者と子育て世帯を対象としたプレミアム付商品券**を販売しています。

商品券の購入

- ・市内で使える商品券 **25,000円分が20,000円で購入** できます。
- ・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2年3月19日(木)まで**



商品券の使用

- ・うるま市内の使用可能店舗で使用できます。
- ・使用期間: **令和2年3月31日(火)まで**



《住民税非課税者の方へ》

- ・申請書の提出がまだの方は申請書に必要事項を記入して、返信用封筒で郵送するか受付窓口へ提出してください。申請書の確認が終わり次第、引換券を送付いたします。
- ・申請期間: **令和元年12月20日(金)まで**

【問】 商品券について→ 商工 労 政 課 ☎923-7634  
申請書について→ コールセンター ☎923-0074

男性が抱える家庭や職場での人間関係、生き方、心や身体の悩みなどを男性職員が電話でお聴きします。秘密は厳守します。ひとりで悩まず、お気軽にお電話下さい。

- ◆ いるる男性相談専用相談電話 ☎868-4011
- 相談料: **無料** (通話料は相談者負担)

ひとりで悩んでいませんか?  
**男性専用**の相談電話

あなたは決して **ひとり**で悩まずにお電話下さい。あなたのプライバシー(秘密)は厳守されます。  
◆ 児童家庭課女性相談室 ☎973-5041  
◆ 県配偶者暴力相談支援センター(県女性相談所) ☎854-1172  
◆ 中部配偶者暴力相談支援センター(県中部福祉事務所) ☎989-6603

男女共同参画コーナー どーおもう?

大きくなったら



みんなで話し合ってみよう!

市民協働課 (男女共同参画センター) ☎973-8927

第15回

# うるま市産業まつり

2019年

12月14日〔土〕～15日〔日〕

午前10時～午後5時

※雨天決行 荒天中止

◎会場 うるま市石川庁舎周辺(体育館及び屋外ステージ)

再発見！うるまの宝



## お楽しみ抽選会

1,500円以上お買い上げ毎に抽選券を1枚進呈。抽選券3枚を集めて、1回の抽選ができます。



14日(土) 世界が認めた マサマジック



15日(日) 沖縄闘牛を牽引 ワイド



14日(土) 平川のおじさんと 平川美香



ヒージャーオーラセー

14日(土) 普段の姿からは想像できない迫力満点の闘うヤギ、小さなヤギとのふれあい会もあるよ。



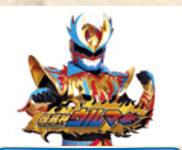
第6回うるま市農産物品評会

14日(土)～15日(日) 市内農家が栽培した自慢の農産物の品評会。オークションもあります。



第21回全島沖縄やまいも勝負

15日(日) 自慢のやまいもを持ち寄り、その総重量を競い沖縄一を決定する。やまいものお大きさにビックリ！



うるまのヒーロー ウルマー

14日(土)～15日(日) 子どもに大人気 偉るのヒーロー ウルマーと一緒に楽しくレッツウルマーダンス！



盆栽展別会場で併催しております ※開催場所はうるま市具志川総合体育館となっております。

主催/うるま市産業まつり実行委員会 共催/うるま市・うるま市商工会 【お問合せ】うるま市産業まつり実行委員会 tel.098-923-7634

広報うるま 2019.12 No.177

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  
TEL(098)889-3679(代)  
FAX(098)889-4282