

6月

令和2年(2020年)

No.183

あそび

医療の最前線でたたかう
すべての人へ感謝を込めて



感謝♡

市立安慶名保育所のこども達

特集 新型コロナウイルス 支援策まとめ

新型コロナウイルス感染症に
対する各種支援策まとめ…………… p2～4
新型コロナウイルス感染症対策！…………… p5
新型コロナに負けないために！
リラクゼーション編…………… p6

高齢者の健康維持するために、今できること… p7
保健だより…………… p8
うるみん新聞…………… p9～11
としょかんだより…………… p12
環境課からのお知らせ…………… p13

令和元年度 地域活動支援助成事業 報告… p14～15
年金だより…………… p16
防災アプリ/情報公開・個人情報保護制度の運用状況… p17
くらしの情報…………… p18～23
特別定額給付金…………… p24

支援策 まとめ

令和2年5月19日付時点

i INFORMATION

- ▶すべての支援策を掲載しているわけではありません。その他の支援策については右記QRコードからご確認ください。
- ▶新型コロナウイルスに関するコールセンター
☎923-7124 平日 9:00 ~ 17:15



市民の皆さまへ

家計への支援	給付	特別定額給付金	令和2年4月27日に住民基本台帳に登録されている方に対して、国から一人につき 10万円 が給付されます。 申請期限：8月17日まで	市特別定額給付金 コールセンター ☎923-7125
家計への支援	給付	うるま市独自 生活再建支援金	社会福祉協議会が実施している、緊急小口資金を受けた方に対して 10万円 を給付。 申請期限：6月15日まで	市新型コロナウイルスに関するコールセンター ☎923-7124
子育て世帯への家計への支援	給付	子育て世帯への臨時特別給付金	児童手当を受給している方に対して、0歳から16歳未満の児童ひとりにつき 1万円 を給付。	児童家庭課 ☎973-4983
ひとり親世帯への家計への支援	給付	うるま市独自 ひとり親世帯等生活安定給付金	児童扶養手当を受給するひとり親に対し、 3万円 を支給する。	児童家庭課 ☎973-4983
離職等で住居を失う可能性がある	給付	住居確保給付金	原則3ヵ月間支給され、世帯の人数や月収で支給額が決まります。休業等により収入が減少した方も対象です。 随時受付	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
国保や後期高齢に加入している被用者	給付	傷病手当金	感染した人、または感染が疑われる人で働けなかった期間（4日目以降）において給料の支払いが無くなった方等を対象に支給。 随時受付	国民健康保険課 給付係 ☎989-5347 後期高齢者医療係 ☎973-3177
休業で家計が維持できない	貸付	緊急小口資金	貸付上限 10万円 （特別な場合 20万円 ） 措置期間1年以内、償還期限2年以内 貸付利率：無利率、保証人：不要 随時受付	うるま市 社会福祉協議会 ☎973-5459
失業で家計が維持できない	貸付	総合支援資金	貸付上限 単身 15万 、複数 20万 措置期間1年以内、償還期限10年以内 貸付利率：無利率、保証人：不要 随時受付	
税の支払いが困難	猶予	市税等の徴収猶予	次の市税等について徴収の猶予を行う。 ・市民税、固定資産税、軽自動車税等（納税課） ・国民健康保険税、 後期高齢者医療保険料（国民健康保険課） ・国民年金保険料（市民課） ・介護保険料（介護長寿課） 申請期間については各課へお問合せください。	納税課 ☎973-1099 国民健康保険課 滞納整理係 ☎989-5372 後期高齢者医療係 ☎973-3177 市民課 年金係 ☎973-5498 介護長寿課 ☎973-3208
上下水道料金の支払いが困難	猶予	上下水道料金の支払い猶予	期限内に支払いが困難な場合は、個人・法人を問わず最大3ヵ月の支払いの猶予期間を設ける。 随時受付	水道部 営業課 ☎975-2201
登園自粛による保育料の減免を受けたい	減免	保育料の減免措置	登園自粛をした日数分等、保育料を減免。 （認可保育所、認定こども園）	保育幼稚園課 ☎973-5427

掲載している各種講座・イベントについては**新型コロナの影響で中止・延期となる場合があります。**

特集

新型コロナウイルス

感染症の影響に対する

市内事業者の皆さまへ

従業員の休業手当を助成	助成	雇用調整助成金	コロナの影響で事業主が休業手当を支給して従業員を休ませた場合、1人1日 8,330円 を上限として助成。	沖縄労働局 沖縄助成金センター ☎868-1606
子どもがいる従業員への助成	助成	小学校休業等対応助成金	小学校臨時休校で労働者が有給休暇を取得した場合、その企業へ1人1日 8,330円 を上限として助成。 申請期限：9月30日まで	学校等休業助成金・支援金等相談コールセンター ☎0120-60-3999
売上が減少した	給付	持続化給付金	売上が前年同月比50%以上減少 中小企業・法人： 最大200万円 個人事業者： 最大100万円 申請期限：令和3年1月15日まで	持続化給付金コールセンター ☎0120-115-570
宿泊業、飲食業事業者向けの支援	給付	うるま市独自 飲食店等緊急支援金給付事業	新型コロナの影響で経済的な影響を受けている『宿泊業』『飲食サービス業』を営む事業者に支援金 20万円 を支給。 申請期限：6月15日まで	観光振興課 ☎923-7612
店舗を休業する場合の協力金	給付	感染症拡大防止協力金	県の実務を受けて4月24日～5月6日の全期間、休業に応じた事業主に対して 20万円 を支給。 申請期限：6月30日まで	
小売業、旅行代理店向けの支援	給付	感染症防止対策支援金	休業要請の対象とならない『小売業』『旅行代理店(無店舗)』を営む事業者に対して支援金 10万円 を支給。 申請期限：6月30日まで	沖縄県支援金等相談センター ☎851-9990
飲食店(居酒屋含む)への支援	給付	感染症防止対策緊急支援金	休業要請の対象とならない『飲食店』を営む事業者に対して支援金 10万円 を支給。 申請期限：6月15日まで	
専門家を活用したい	助成	うるま市独自 専門家等活用助成金	各種助成金の申請や相談などで税理士や社労士等を利用した際の費用を助成。 随時受付	商工労政課 ☎923-7634
法人市民税の申告や納付が困難	猶予	法人市民税の徴収猶予	やむを得ない理由により、期限までに法人市民税の申告や納付が困難な場合に、申告期限および納付期限を延長します。申請期間については各課へお問合せください。	納税課 ☎973-1099
外出が困難な方への支援	代行	うるま市独自 買物代行サービス事業	感染リスクの高い高齢者等や育児等により外出が困難な方について、買物代行サービスを行います。 利用期間：6月30日まで	産業政策課 ☎923-7611

← 次のページに続きます



市内事業者の皆さまへ

売上が減少した

融資	県中小企業 セーフティ ネット資金	1年以上継続して同一事業を営む者、売上高減少要件を満たした事業者へ 3,000万円 を上限として融資 (実質無利子3年間) 随時受付	県中小企業支援課 ☎866-2343
融資	沖縄県新型コロナ ウイルス感染 症対応資金	3ヵ月以上継続して同一事業を営む者、売上高減少要件を満たした事業者へ 3,000万円 を上限として融資 随時受付	商工労政課 ☎923-7634
融資	セーフティ ネット保証 (4号・5号)	通常の信用保証額とは別に借入債務を保証 4号：借入債務100%保証 (売上高等が前年同月比20%以上減少) 5号：借入債務80%保証 (売上高等が前年同月比5%以上減少) 随時受付	沖縄県信用保証協会 ☎863-5300 商工労政課 ☎923-7634
融資	危機関連保証	通常の信用保証およびセーフティネット保証とは別に借入債務100%を保証。 (売上高等が前年同月比15%以上減少) 随時受付	
融資	新型コロナウ イルス感染症 特別貸付	創業3ヵ月以上で売上高が5%以上減少している事業者に融資を行う。 随時受付	沖縄振興開発金融公庫 中部支店 ☎989-6511
融資	農林漁業セー フティネット 貸付	資金繰りが困難な農林漁業者を対象に年間 1,200万円 または年間経営費等の12分の6以内を貸付。(実質無利子・無担保) 随時受付	沖縄振興開発金融公庫 農林漁業融資班 ☎941-1840

うるま市新型コロナウイルス緊急経済対策

出前タクシー

《利用期間：6月30日まで》

【問合せ先】 産業政策課 ☎923-7611

自宅までの宅配費用をうるま市が負担します。

うるま市内の飲食店のお料理をタクシーで宅配する『出前タクシー』を始めました。宅配費用(上限1,500円)をうるま市が負担します。おいしいお料理をご自宅で!この機会に是非、ご利用ください。



Check!

詳しくはこちらのQRコードからホームページをチェック!



デリバリー
できます





感染予防だけではない！ 新型コロナウイルス感染症対策！



新型コロナウイルス感染症の対策は、感染予防だけではありません。

自粛等が続く中、様々な不安等があると思います。今回は、こころのケアも含めてご紹介します。

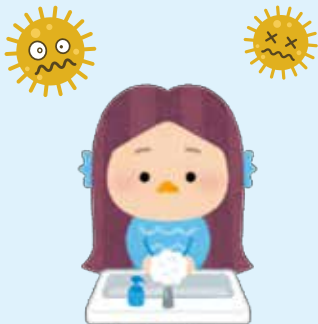
新型コロナウイルス そのものへの対策

感染すると、風邪症状や重症化して肺炎を引き起こすことがあります。新しいウイルスであり、明確な予防、治療法が確立していません。

- ◆まめに手洗い・手指消毒
- ◆咳エチケットの徹底
- ◆人との間隔はできるだけ2m(最低1m)空ける。
- ◆こまめに換気
- ◆3密の回避(密集・密接・密閉)
- ◆体調が悪い時は休養する
- ◆高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする

当面の間は上記の感染予防対策は守りましょう。

流行期には、公的機関が発信している情報を基に、感染予防を強化してください。



自分自身の こころのケア



目に見えない新しいウイルスに、誰もが不安や恐れ、ストレスを感じています。慣れない生活のリズムが続くと、体も心も疲れが生じます。

- ◆生活リズムを整える
 - ・朝は7時までに起きて、朝の光を浴びる。
 - ・夜は子どもは9時まで、大人は10時までに就寝する。
- ◆運動する
 - ・自宅でのストレッチ
 - ・自宅周辺の散歩
- ◆他者と交流する
 - ・家族や同僚の他、自分を大切にしてくれる人と対話する。
 - ・直接会えなくても、電話や手紙で気持ちを交わす。
- ◆相談機関を上手に活用する。



周囲の人への 思いやり



大人も子どもも、誰もが不安やストレスを感じています。自分や家族を守る気持ちから、他人の言動が過度に気になることもあります。

- ◆確かな情報を得る
 - ・公的機関が発信している情報に触れる。
 - ・どんなウイルスか、どうやって感染するのかなど、正しい知識を得ることで、不確かな情報に振り回されない。
- ◆家族に対して
 - ・お互いが感じていること、ひとりひとりができることを、話し合う。
 - ・子どもはうまく言葉にできず、頭痛や不眠など、体の症状として表出することもある。気持ちを聞いたり、スキンシップをとったり、「世界中の人が研究や治療をがんばっているから大丈夫だよ」など安心できるような声をかける。
- ◆他者に対して
 - ・医療従事者や社会生活を送るために勤務している人たちの他、「誰もが不安や恐れを感じている」ことを知る。



<引用・参考資料>

- ・厚生労働省「国民の皆様へ(新型コロナウイルス感染症)」[新型コロナウイルスに関するQ&A]
- ・日本小児科学会「新型コロナウイルス感染症に関するQ&A」
- ・日本赤十字社ホームページ「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」
- ・インターネットサイト「教えて！ドクター」

新型コロナウイルスに負けないために

～リラクゼーション編～

新型コロナウイルスのことを考えない日はありません。ちょっと疲れてきていませんか？
いつもの自分とちがうところはありますか？

- ◆気分が落ち込む・そわそわする・怒りっぽい・何もやる気が起きない
- ◆衝動買いをする・暴飲暴食をする
- ◆頭が痛い・お腹が痛い・眠れない



「いつもとちがう」時こそ、「いつもと同じ」ことを大切に！

- 休む時はしっかり休む
- 食事はきちんととる
- ちょっとでも体を動かす
- 家族や友達と話す
- 家族や友達、職場の人に相談する

ここで簡単なリラックス方法をご紹介します。

いつでも、どこでも、「深呼吸」

- ①鼻からゆっくり4秒かけて息を吸って・・・
- ②口からゆっくり6秒かけて息を吐ききります
息を吐ききるようなあそびや動作も効果的です



いつでも、どこでも、「手をぎゅー」

- ①手をグーにしてぎゅーつとにぎって・・・
- ②ふっと手の力を抜きます
手がじんわりあたたかくなってきます

いつでも、どこでも、「足をぎゅー」

- ①かかとを押し出すようにぎゅーと力を入れて・・・
- ②ふっと足の力を抜きます
座っているだけでも意外と足は疲れています。

いつでも、どこでも、「肩をぎゅー」

- ①肩をぎゅーつと上げて・・・
- ②ふっと肩の力を抜きます
パソコンやスマートフォンでこった肩をほぐしましょう。



(出典元：国立成育医療研究センター こころの診療部)

新型コロナウイルス感染症 うるま市へご寄付・寄贈ありがとうございます。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、ご寄付いただきました。ご厚意に心より感謝申し上げます。

うるま市女性連合会 様	手作り布マスク	350 枚
(タルヒヨ・クリスティナ、アリアナ(川崎公民館英語クラブ) 様	手作り布マスク	74 枚
福岡ソフトバンクホークス 東浜巨投手	マスク	1 万枚
ホワイトレッドサイト 様	マスク	1,000 枚
(有) 森田建設 様	マスク	4,000 枚
辛ちゃんチキン(ハムピョンジュン) 様	マスク	4,000 枚
(株) アルバトロス 様	マスク	1,000 枚
仲宗根 春美 様	フェイスシールド	20 枚
新里酒造(株) 様	フェイスシールド	30 枚
(有) 神村酒造 様	消毒用 高濃度アルコール製品	100 本
(一社) ものづくりネットワーク沖縄 様	消毒用 高濃度エタノール製品	100 本
赤道小学校 建設工事共同企業体 様	自社製フェイスシールド	100 個
(有) 新秀建設、(有) 森田建設、(有) 大成エンジニア、(有) 美和建设		100 万円
昭和化学工業(株) 様		次亜塩素酸水

(※順不同 5月19日時点)

高齢者の健康を維持するために

今、自宅でできる事



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、外出しにくい状況が続いています。自宅で過ごす時間が長くなり、体を動かすことが少なくなっていますか？ 活動が減ると心身の機能が低下したり、ストレスがたまったりします。

今回は、自分でできるちょっとした運動を紹介します。



膝伸ばし運動

太ももの前の筋肉を強くする運動です。

片方の膝をゆっくりと伸ばします（膝下を動かし、膝上は動かさないように…）つま先は自分の方向に向けるようにしましょう。



※膝の曲げ伸ばしで痛みが生じる場合は、膝を伸ばしっぱなしで10秒間数えても良いでしょう。

左右それぞれ10回ずつ行いましょう。

スクワット運動

お尻と太ももの筋肉を強くする運動です。

①肩幅より少し広めに足を広げ、つま先を30度ぐらい外に向けて立ちます。

②椅子に腰かけるようなつもりで、お尻を後ろに引き、腰を下ろします。この時、膝がつま先より前に出ないように気を付けましょう。

※安全の為に椅子やソファの前で行いましょう。

※椅子からの立ち座りでも良いでしょう。



5～10回の2～3セット行ってみましょう。

片足立ち運動

バランスの機能を高める運動です。

①転倒しないように、テーブルや椅子の背もたれなどにつかまります。

②床につかない程度に片足を上げます。

③姿勢はまっすぐにして行うようにしましょう。



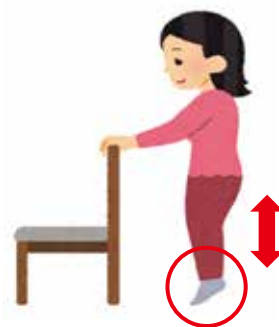
左右それぞれ30秒間ずつ、1日3回行いましょう。慣れてきたら、1分間にチャレンジしてみましょう。

かかと上げ

ふくらはぎの筋肉を強くする運動です。

①椅子の背もたれや、テーブルなどをつかみ、軽く肩幅ぐらいに足を開いて真っすぐ立ちます（椅子に座って取り組んでも良いでしょう）。

②かかとをゆっくりと上げたり下げたりします（両足同時に行いましょう）。



10回行いましょう。

心と体の健康を保つその他のポイント

- 人混みを避けて散歩する。
- ラジオ（テレビ）体操をする。
- バランスの良い食事をしっかり食べて栄養をつける。
- 歯みがきなどでお口の健康を保つ。
- 家族や友人と電話でおしゃべりして交流を続ける。



【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



定期的に「歯」のチェックしていますか？



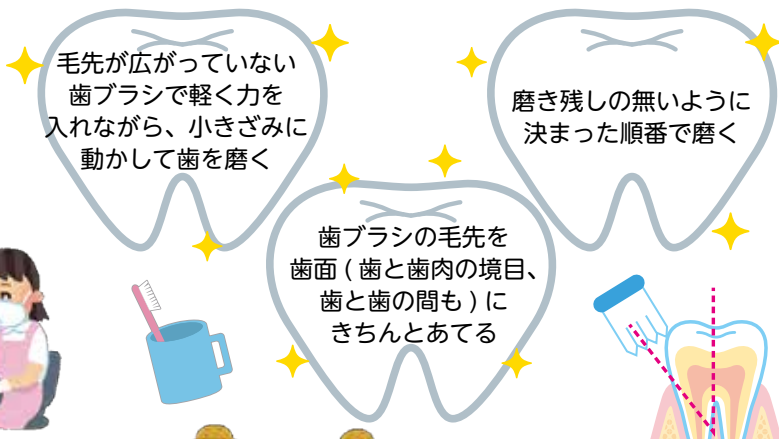
みなさんは歯と口の健康を意識していますか？健康長寿のために80歳で20本の歯を残すことを目標にした「8020（ハチマルニイマル）運動」における沖縄県の達成率は全国の約半分（全国40.2%、沖縄県19.1%）と低い状況です。歯を失う主な原因はむし歯と歯周病です。お口の清潔を保つことは、インフルエンザ等の感染症予防にも有効となります。普段の生活から「歯と口の健康を守るポイント」を実践しましょう！

《《 歯と口の健康を守るポイント 》》

- 1 毎食後、寝る前に歯磨きを忘れずに！
- 2 歯磨きに合わせてフッ素やデンタルフロス等を活用しましょう。義歯の清掃も忘れずに！
- 3 ダラダラ食いは虫歯の原因に。食事やおやつの食べる時間を決めましょう。
- 4 かかりつけの歯科医院をもち、定期的（3～6か月に1回）に歯科検診を受けましょう。



歯みがきの3つのポイント



お家でできる「食育体験」



食育の目的は「食に関する知識と望ましい食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てること」です。例えば「食事を残さないように食べること」、「地産地消を意識すること」、「子どもと一緒に料理をすること」も食育の一環です。

子どもの食に関する相談で多いのは、「なかなか食事を食べてくれない」ことです。噛み切れなくて“べーっ”と出す、野菜や肉といった食材に慣れていなくて見ただけで食べない、食べた食感を痛いと感じてしまうなど、食べてくれない理由は子どもによって様々です。これが保護者のストレスになることもあります。

子どもに食事の手伝いをしてもらうことは、食を身近に感じる体験の積み重ねであり、子どもが苦手なものを食べてくれる良いきっかけになることもあります。手伝いをする際は、大人が見守りながら「上手だね」「助かった」など褒める声かけも大切です。今月の食育月間を良い機会に、毎日の暮らしの中でできることから、始めてみるのはいかがでしょうか？

子どもと一緒にやってみよう

包丁を使わない朝ごはんレシピ

簡単オムレツ ※卵はしっかり加熱しましょう！

- 〈材料 1人分〉
- ・卵……………1個 (50g)
 - ・Mixベジタブル……………20g
 - ・ペビーチーズ……………1/2個 (7.5g)

- 〈作り方〉
1. ボウルに卵を割り、Mixベジタブルを混ぜ、チーズもちぎって入れる。
 2. 少し深さのある小皿に1を入れ、ラップをふんわりかける。
 3. レンジ600Wで1～2分程度加熱する（火のとおり具合を見ながら加熱してね！）。
 4. 加熱後のオムレツはお皿にくっついているので、スプーンなどではがしお皿にひっくり返す。
 5. お好みでケチャップ等をかける。



食事・料理の前にはしっかり手洗いをしましょう



アレンジとして野菜をレタスなどの葉野菜に変えることもおすすめ！葉野菜を洗って手でちぎる、といったことを子どもにお手伝いしてもらうこともいいですね♪



うるみん新聞

夏号
2020

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

免疫力を高める!!

食と栄養・10の習慣



今回お話を聞いた先生

うえはら なるみ

上原 成未先生 (うるみん食の講座講師)

沖縄県出身、9年間、病院管理栄養士として福岡・沖縄で経験を積み、2016年4月により地域に身近な管理栄養士を目指し独立。ハピネスライフ(健康・栄養サポート事業)を立ち上げ、企業向け講演活動、親子向け食育セミナーなどを行いながら、地域での栄養相談、調理師専門学校専門科講師として活動中。

「なりたいたい自分・かなえない夢」を大切にするためにココロとカラダが健康であることは、最大の資産になります。免疫力は、人が自然界の中で調和を取りながら生きていくために必要な力で、食や生活と大きく関わっています。今回は、免疫力を高めるための食と栄養に焦点を当てて、ご紹介します。

免疫力アップの食と栄養10の習慣

- ① 食事は抜かず、規則正しい時間に食べる。規則正しく食事を摂ることで、臓器の体内時計が正常化し自律神経が整います。
- ② ゆっくりよく噛む。口腔内を正常に保つだけでなく、胃腸の働きを助けます。脳科学的にも、感情面、精神面を豊かにし、ココロの健康にも大切です。
- ③ たんぱく質が豊富な食品を摂る。魚、肉、卵、大豆製品、乳製品などはたんぱく質が豊富です。毎食一品以上は取り入れるようにしましょう。体の筋肉も、皮膚や爪も、免疫細胞もたんぱく質できっています。

しっかりと体の材料を取り入れましょう。おにぎりを選ぶときは、鮭おにぎりなどを選んで、パン食でも、卵やツナなどたんぱく質源が入っているサンドイッチを選ぶようにすると良いです。

④ 糖質の摂取は、玄米や雑穀米、ライ麦パンなど自然な食材から摂ろう。

糖質も脳にとって必要なエネルギー源です。

⑤ 甘いものの過剰摂取は控えよう。

菓子・菓子パンなどの甘いものは、代謝や免疫力が下がりがり炎症の原因にもなるので、できるだけ控えましょう。

⑥ ビタミンCが豊富な食品を摂る。

ビタミンCは、抗酸化作用のある栄養素で免疫力をたかめるには欠かせません。体に貯蓄することが難しいので、毎食、積極的に生野菜や、柑橘類やキウイフルーツなどの酸味のある果物を食事に取り入れましょう。

⑦ ミネラルの豊富な食品を摂る。

カルシウム、鉄分、亜鉛不足にならないようにしましょう。特にカルシウムは、神経の興奮を抑えて、ストレスの刺激を緩和する働き

があります。

⑧ 発酵食品を毎食取り入れよう。

キムチ、納豆、鰹節、ヨーグルトなど、1日の中で複数種類の発酵食品を摂取し、種類の違う善玉菌を体内に取り入れましょう。

⑨ 海藻類を毎日摂取しよう。

もずく、アーサ、海苔、わかめなどの海藻類に含まれる水溶性食物繊維は、腸内環境を良くし、免疫力を高めてくれます。みそ汁に海藻類を入れたり、沖縄の伝統料理のクワイリチーを食べたりしてみてください。

⑩ アルコールはできるだけ控えよう。アルコールの過剰摂取は肝臓を疲れさせてしまい、肝臓のフィルター機能が低下し、不純物が体内にたまり、代謝がおち、免疫力が落ちてしまう原因となってしまうので、

いかがでしょうか？昔から健康長寿といわれている沖縄のおじいやおばあの食生活は、免疫力アップの食と栄養そのものです。免疫力を高め、人生が健やかで幸せなものになるよう、良い食と栄養の習慣を心がけましょう。

おうちで簡単！ 菌活で腸活レシピ



野菜×発酵食品で菌力アップ!

乾物とヨーグルトをつかって 切り干し大根×ヨーグルトサラダ

ヨーグルトを使って切り干し大根をもどし、お料理に使う方法です。食物繊維とカルシウム、乳酸菌・ビフィズス菌たっぷり。さらに切り干し大根を水戻しするより、ヨーグルトで戻すことで栄養価がアップします。

●用意するもの

ふたのある容器、又はジップロックなどの密封袋

●作り方簡単3ステップ

- ① 容器に切り干し大根(乾物)を入れ、ヨーグルトを入れる。
- ② 切り干し大根にまんべんなくヨーグルトが絡まるよう混ぜる。
- ③ 容器に蓋をして、冷蔵庫で約8時間まつだけ。

*これで切り干しヨーグルトの完成。

*つけ込んだ後、容器にヨーグルトの固形分がのこりますが、これも一緒に料理に活用します。

活用レシピ：切り干しヨーグルトのごま和えサラダ

できあがった切り干しヨーグルトに、千切りしたキュウリを加え、ノンオイルのごまドレッシングを適量かけ、できあがり。ドレッシングの節約もでき、低カロリー、低塩分で高タンパクのサラダ1品に。
*切り干しヨーグルトにツナ缶を入れて和えるだけでも、簡単なツナサラダになります。





おうちでできる 健康体操

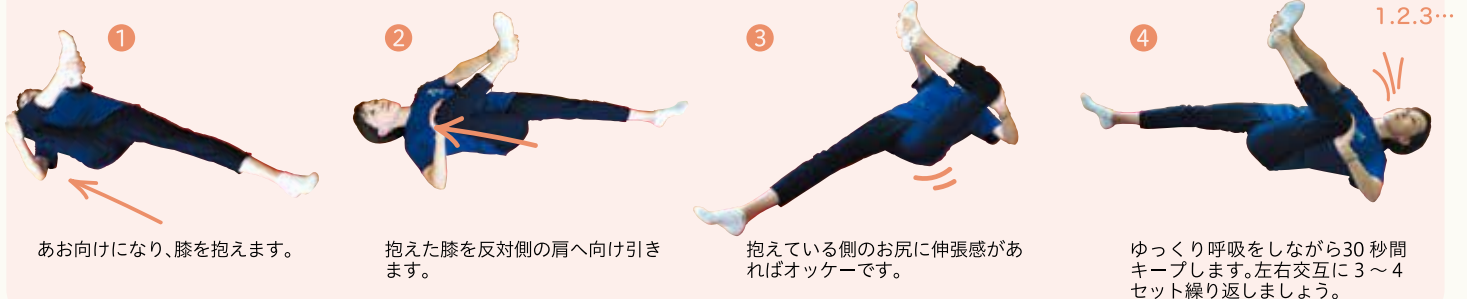


たかはし りゅう
高橋烈央うるみんトレーナー

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を行う。現在は、うるみん専属トレーナーとして地域の健康をサポートしている。

ステイホーム期間中に長く座っていたり、運動量が低下してしまった影響で、腰痛や、肩こりなどの体の不調はでていませんか？長時間の同じ姿勢は、血行不良を招き、筋肉をこわばらせがち。しかし、これはときおり簡単な体操を行うだけで改善できてしまうんです。今回は、ご自宅でできる簡単な腰痛/肩こり予防や運動不足解消のための体操を紹介します。また、うるみん公式ホームページには実演紹介動画もありますので、QRコードからご参照ください。

左右交互に3~4セット 主に腰痛予防 お尻のストレッチ



1 あお向けになり、膝を抱えます。

2 抱えた膝を反対側の肩へ向け引きます。

3 抱えている側のお尻に伸張感があればオッケーです。

4 ゆっくり呼吸をしながら30秒間キープします。左右交互に3~4セット繰り返しましょう。

左右交互に3~4セット 主に肩こり予防 胸前のストレッチ



1 横向きになり、股関節を90度に曲げます。両手を胸の前にまっすぐ伸ばし、手を合わせます。

2 上側の腕を後方に捻るように回し、胸を開きます。後方に回した腕側の胸前に伸張感があればオッケーです。ゆっくり呼吸をしながら30秒間キープします。

左右交互に3~4セット 主に腰痛予防 前太もものストレッチ



1 横向きになり、股関節を90度に曲げます。上側の足首を上側の手で持ち、後方へ引きます。

2 ゆっくり呼吸をしながら30秒間キープします。後方へ引いている側の太もも前に伸張感があればオッケーです。

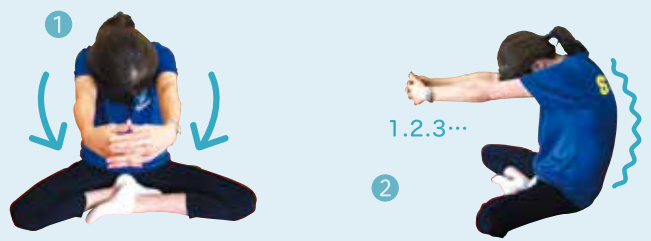
左右交互に3~4セット 主に肩こり予防 体側のストレッチ



1 座った姿勢から腕を上げ、頭の横で肘を抱えます。

2 抱えた肘とは反対方向へ体を倒します。抱えた肘側の体の横側に伸張感があればオッケーです。ゆっくり呼吸をしながら30秒間キープします。

左右交互に3~4セット 主に肩こり予防 背中ストレッチ



1 座った姿勢から両手を胸の前に組みます。背中を丸めながら前方に向かって腕を伸ばしていきます。

2 背中(肩甲骨の下辺り)に伸張感があればオッケーです。ゆっくり呼吸をしながら30秒間キープします。

10×3セット

運動不足解消 スクワット



1 脚を肩幅に広げ、つま先をやや外側へ向けて立ちます。

2 お尻を後ろに突き出すように股関節から折り曲げ、ゆっくりしゃがんでいきます。
※股関節に手を置くとお尻が動かす意識が得やすいです。

3 背中が丸まらずしゃがめる限界の位置まで腰をおろします。慣れてきたら両腕を前方に伸ばして行うと負荷が高まります。

4 深くしゃがめない方は浅めでも大丈夫です。まずは10回×3セットを目標に繰り返しましょう。

うるま市健康支援課×うるみん共同企画

外出自粛期間中のうるま市民の健康を保つ!!

なかなか外出できない……。活動量が低下し、うるま市民に忍び寄るかもしれない腰痛や肩こりなどの体調不良。そんなステイホーム期間中のうるま市民の体の健康を保つために立ち上がった者たちがいた！その名も「健康戦隊ウルミンジャー」。人々を体の不調から守るため、様々な運動や健康情報を伝えていく。

●メンバー

うるみんレッド (高橋烈次) …うるみんトレーナー、全米公認アスレティックトレーナー。
うるみんブルー (小泉智子) …うるま市健康支援課、健康運動指導士。
うるみんイエロー (石川壺希) …うるま市健康支援課、管理栄養士。



うるみんTV
「健康戦隊ウルミンジャー」

ここからチェック!!



アロマで高める 免疫効果



私たちの身体は常に様々なウイルスと戦っています。今回は、アロマの香りを通して「免疫力を高める」ポイントをお伝えします。

アロマテラピーとは、植物から抽出した香り成分である精油を用いて、健康や美容に役立てていく自然療法。私たちの身体は変化する外部環境を察知し、体内環境を一定に保つ恒常性維持機能が働いています。アロマは嗅覚を通して、大脳辺縁系に作用します。大脳辺縁系では、自律神経や内分泌系ホルモン、免疫機能をバランスよく保つ働きをしています。自律神経は、副交感神経と交感神経でバランスを保っていますが、良い香りを嗅ぐことでリラクゼーション、副交感神経が優位になります。そうすると、身体の中に侵入してきたウイルスを破壊するNK細胞を増

やす働きもしてくれそうです。

やす働きもしてくれそうです。

アロマで作る除菌・抗菌スプレー

- おすすめの精油
ニアウリ/ティートゥリー/ラビンツアラ/ユーカリなど
- 作り方
無水エタノール…80ml
精製水……………20ml
精油……………15～20滴

これをスプレーボトルなどに入れて使う。



今回お話を聞いた先生
ひがさゆり
比嘉 小百合先生
(うるみんアロマ講座講師)

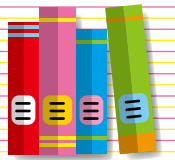
JAAアロマインストラクター、国際アロマフィットセラピー協会認定アロマセラピスト、ナードアロマテラピー協会アロマアドバイザー

自宅で手軽にアロマを活用するなら、芳香浴がおすすめ。鼻腔を通じて脳にダイレクトに香りの成分が働くほか、皮膚にも超微粒子の成分が作用し、心身のバランスを整えます。この時期にお勧めのエッセンシャルオイルはティートゥリー、ラベンダー、レモン、ユーカリ、ラディアタ、ラヴィンツアラなど。例えば代表的な精油「ティートゥリー」などは抗菌、抗ウイルス、抗真菌作用に優れ、室内に拡散させると空気を浄化するばかりでなく、白血球の働きを高めるので免疫力アップにつながります。ベルガモットやレモン、オレンジなども睡眠不足や体調不良の際に用いることでNK細胞を活性化させてくれます。自宅でアロマを取り入れて、免疫力を高め、心地よい時間を過ごしてみませんか。



としょかんだより

中央図書館 974-1112
石川図書館 964-5166
勝連図書館 978-4321



読み聞かせにこの1冊

絵本の世界へご招待

『もくもくやかん』

かがくい ひろし 作

講談社 (所蔵館: 中央・石川・勝連)

何日も雨がふらず、大地がカラカラになっていた時のことでした。やかんたちがあつまってなにやら始めようとしています。こんな暑い日にいったい何が始まるのでしょうか？

やかんたちのがんばりを思うと雨がたのしくなる一冊です。



新聞・雑誌の利用について



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

図書館の資料は、大切な保存資料です

みなさまが気持ちよく利用できるように、ご協力をお願いします。



ブックイズ!?



今回は、絵本のクイズを出すよ。3つの中から答えを選んでね。答えを探しに図書館に来てね!

【問題】『カエルくんのおひるね』(宮西 達也 作・絵/鈴木出版)で、最後にカエルくんを食べようとしたのはだれ？

- ① ワシ ② トカゲ ③ ヘビ

問題

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：十人十色、みんないきいき
～男女共同参画社会～ (一般)
おとうさんあそんで (児童)

石川館：『平和』について考える (一般)
天気のおほん (児童)

勝連館：学べて楽しい、見て楽しい 図鑑と事典 (一般)
山へ行こうよ♪ (児童)

☆館内利用者用コンピュータ端末およびホームページからご覧になれます。



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

すっきり・さっぱり!! 快適ライフ

毎日の掃除も習慣になれば苦にならない! さらにワンランク上の掃除術まで習得できる本をご紹介します。暮らしやすく過ごしやすいおうちに大変身♪

『天使が住みたい冷蔵庫・悪魔が住んじゃう冷蔵庫』

ばんば ともこ 著/主婦の友インフォス

冷蔵庫は心の中を表しています。毎日お世話になっている冷蔵庫を正しく使うことでお金も時間も労力もセーブできるのです。写真やイラストで分かりやすく紹介しています。

(一般書) 所蔵館 中央

『死んでも床にモノを置かない。』

すどう まさこ 著/すばる舎

ズボラでもできる! 大事なものは、「絶対にやらない事」を決めるというルール。出来そうなことから始めてみましょう!

(一般書) 所蔵館 石川・勝連

『10歳までに身につけたい子どもが一生困らない片づけ・そうじのコツ』

やまぐち ゆきこ 著/青春出版社

子どもがいると部屋が散らかるのは当たり前と諦めていませんか? 学校では学べない、身の回りの整え方、掃除道具の使い方や片づけのコツなどが親子で楽しく学べます。

(一般書) 所蔵館 勝連

行事案内 (6月中旬～7月初旬)

	行事	日時	サークル名等
中央	おはなし会	6月13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	6月18日(木) 午前11時～	すだち
	【慰霊の日特別行事】 [～絵本から平和を伝える～]	6月27日(土) 午前10時30分～	すだち
石川	【慰霊の日特別行事】 [笑顔をつなぐおはなし会]	6月20日(土) 午前10時30分～	ゆつきー (渡久地 幸哉 氏)
	Let's go としょかん	7月4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
	おはなしパラダイス	6月13日(土) 午前10時30分～	すまいりー

図書館休館日

- 毎週月曜日
- 6月23日(火) 慰霊の日
- 6月25日(木) 館内整理日



台風時のごみ収集について

台風時のごみ出し確認表



台風発生



質問①

午前8時に
暴風警報は
発令して
いますか？

いいえ

通常通りごみ収集を
行います

はい

ごみ収集は行いません
(次に進んでください)

いいえ

質問②

正午までに
暴風警報は
発令して
いますか？

収集を行います

はい

次回の収集日に
出してください



よくある質問

Q 午前8時以降に暴風警報が発令された場合はそのまま収集を続けるのか？

A 収集担当の身の安全を確保するため、運休案内が出た時点で収集を中止します。

お願い

※台風により収集が行われなかった場合、**臨時の収集日は設けません。**
次回の収集日に出してください。

※台風後はごみの排出が多くなり、収集が遅れることがあります。
ご理解・ご協力を宜しくお願いします。

問合せ先：環境課 ☎973-5594



【日時】
6月1日(月)～18日(木)
午前8時30分～
午後5時15分

【場所】
本庁舎東棟(1階ロビー)

最近では、頻繁にテレビなどで取り上げられること多い『地球温暖化問題』や『ごみ問題』、『不法投棄問題』、『危険生物』、『ペットに関すること』などについて、パネル展を開催します。

家庭で出来る温暖化対策や、悪質な不法投棄への対策、犬猫などのペットに関する展示を行いますので、ご来庁の際には、お気軽にご覧ください。

環境問題を考えよう！
「環境月間パネル展」開催

令和元年度 地域活動支援助成事業

市では、地域が主役のまちづくり、協働のまちづくりに向けて、自治会やNPO、ボランティア団体などが実施する公益的な地域活動を支援しています。令和元年度は9団体が様々な活動に取り組みました。



うるま市児童館 合同リーダーズキャンプ

うるま市児童館連絡協議会

みどり町児童センター・なかきす児童センター・石川児童館・きむたか子どもセンター・屋慶名児童館・宮城児童館の児童が石川青少年の家で、グループワークや研修を通してリーダー研修を行いました。6グループに分かれグループ毎にリーダーを決めてロープを使った遊びを考え発表しました。また、リーダーを中心に夕食の力作りを協力しながら美味しくいただきました。最初は知らない人同士でどこちなさもありましたが、それぞれ助け合いながら作業を行い、グループのまとまりができました。山登りが雨天の為中止となり、各グループで考えた遊びを発表し仲良く交流ができました。



いりばる夏まつり

西原区成人会

令和元年8月24日、西原第一公園にて、いりばる夏まつりを開催しました。西原区としては初めての試みで会場設営や照明等、また出店やバザーなどを行いました。不慣れで思うようにいかず苦慮したところもありました。しかしながら、屋慶名エイサー・天願エイサーの演舞、老人クラブを中心とした総踊り、また地元小中学生による演奏やパフォーマンス等で会場が盛り上がり、まつりを無事終了できました。まつりを開催するにあたり、公園の草刈作業や区内清掃を小中学校と連携を図りながら実施したことにより、区民の連帯感や親睦が深まり、地域一体となるまつりを開催することができました。



埼玉浦和・沖縄うるま少年サッカー交流会 埼玉交流会実行委員会

埼玉浦和さいたま市の浦和別所サッカースポーツ少年団を招いて、ホームステイしながら市内少年サッカークラブ（勝連FC・与那城FC・高洲FC・中原FC・川崎AFC）の5チームと交流試合を行い、互いの地域環境や文化の違いを学習し、サッカーの技術向上、指導者間の指導力向上、すべての参加者の「心の交流」を図る目的で事業を行いました。埼玉交流会30周年記念式典、記念誌の作成、B&G勝連海洋クラブによるマリッジジャー注意喚起講習会等を行い、子ども達だけでなく保護者の交流も行いました。



を目的で事業を行いました。埼玉交流会30周年記念式典、記念誌の作成、B&G勝連海洋クラブによるマリッジジャー注意喚起講習会等を行い、子ども達だけでなく保護者の交流も行いました。

文化祭&ふれあい菜園

みどり町三・四丁目自治会

地域住民が作成した生花、陶芸、写真、絵画、書道、盆栽等の展示や沖縄そば・野菜・漬物の即売会をメインとする文化祭を令和元年11月17日に開催しました。地域の方が多く来場し、地域の交流・活性化に繋がりました。また、ふれあい菜園では花の植栽やゴーヤー、芋などを収穫し



地域の高齢者や高齢者施設、子ども達へ配布しました。今後も事業継続に向けて地域住民が気軽に公民館へ足を運びきっかけづくりに努めていきたいです。

障害者社会参加促進事業

青空マーケット実行委員会

青空マーケット実行委員会は定期的に障害者の商品生産をより広く周知し、障害者の所得向上と社会参加を目的に青空マーケットを開催しています。今回、イベント周知のため本助成金を活用し、横断幕やポスター・イベントカード制作を行いました。市役所前や交差点・十字路などに横断幕を設置し、ポスターは市障がい福祉課、またイベントカードは社会福祉協議会、中部福祉事務所、市関係部署、市内店舗へ配布しました。その結果、市内からはもちろん市外からの集客も増え、また福祉事務所の横の繋がりが強化されました。今後も、イベントを通して障害者の福祉就労のPRをしていきたいです。



少年野球競技人口拡大事業 「野球未来プロジェクト」

NPO法人野球未来 RYUKYU

昨今の子供のスポーツ離れ、野球離れの現状を踏まえ、市内の未就学児及び小学校を訪問し、野球型レクリエーションや学習指導要領に基づいた野球型体育授業を実施しました。キャッチボールやストラックアウトなど、ゲーム性のある種目を取り入れ、楽しく野球にふれあう機会となりました。メディアなどを通して周知活動も行ったところ、県内の各学校から多くの実施要望がありました。しかしながら、人員不足で対応できない部分もあり、今後は多くの学校を訪問できるように努め、島しょ地域へも活動範囲を広げていきたいです。



子ども育成事業を通して 地域を盛り上げよう

上平良川自治会

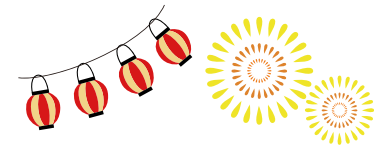
地域で子育てサポートを行うなど、年齢の異なる区民が、公民館に集まりやすい雰囲気づくりをする目的で事業を行いました。夏休み子どもサポートでは高校生による小学生の学習支援や、絵画・手芸教室等を開きました。また上平良川公園では長さ30mからなる巨大流しそらめんを開催し、多くの区民が設営から撤去まで地域一体となる取り組みを行いました。野外シネマやマジック等、子ども達が楽しめるイベントも開催し、子ども達が率先して手伝う成長もみられ、地域を盛り上げる意識ができました。今後はエィサーやダンスなどを開催し、より多くの方に参加してもらい地域を盛り上げていきたいです。



地域活性化ネットワークづくり事業

東山区自治会

自治会・子ども会・老人会、福祉団体と連携し、地域の清掃活動や国道沿いに花壇整備、花木の植栽、夏まつり、その他スポーツ大会や名所旧跡の視察研修巡りを行いました。夏休み期間中には小中学生が立て看板や横断幕を作成。また東山まつりでは、子ども会を中心に司会、企画運営し、障がいのある方や高齢の方も共に参加して開催しました。地域住民の活動を通して、環境づくりやそれぞれに合った結びつきを大切に、地域活性化に向けたネットワークづくりができました。



田場区「夕涼み会」

田場区自治会

田場区獅子舞・田場ティンバーや、青年会による田場エイサーなど、地域で活動している芸能を区民全体に啓発する目的で事業を行いました。第1回目の開催にあたり、企業からの協賛金、寄付等、また地域住民の会場設営等の支えにより、催し物や出店等、区外からの来場者も多く、盛大に開催することができました。また、夕涼み会を通して、田場区伝統芸能保存会への寄付や首里城復興義援金への寄付・奉仕活動も行いました。今後は伝統芸能を通じて多くの区民が企画提案し、小中学校を含む青少年の生涯学習に繋がるよう毎年開催できる活動にしていきたいです。



年金だより

令和2年度 免除制度・納付猶予制度



お問合せ先
市民課 国民年金係
☎973-5498

▶▶▶ 7月1日から申請受付開始となります! ◀◀◀

経済的な理由などで、国民年金保険料の支払いが困難な場合、保険料の全部または一部が免除となる『保険料免除制度』や『納付猶予制度』があります。ただし、保険料の免除を受けるには、申請が必要です。また、本人や配偶者、世帯主の前年度所得などの要件があります。

令和2年度の国民年金保険料 **16,540円 / 月額** (全国一律)
(令和2年7月~令和3年6月)

免除や納付猶予制度 (一般)

制度	対象 (年齢)	所得の 審査対象者	承認期間中 の保険料	
			月額	金額
全額免除	20歳~60歳未満	本人 配偶者 世帯主	月額	0円
4分の3免除			月額	4,140円
半額免除			月額	8,270円
4分の1免除			月額	12,410円
納付猶予	20歳~50歳未満	本人 配偶者	月額	0円

(注)「3/4免除」「半額免除」「1/4免除」は、全額の免除ではありません。一部免除ですの納付しない場合は「未納」の扱いとなります。(2年を過ぎると納めることはできません)

(注) この免除制度を利用し、全額又は一部を納付した場合でも、納付した月数にはカウントされますが、全額納付ではないため、そのぶん年金受給時は年金額は下がる計算となります。

(注)「未納」となってしまった場合、年金受給の際に計算される「納付月数」にもカウントされないため受取る年金額はさらに下がります。

必要書類

- マイナンバーカード等の本人確認書。
- 失業などを理由とする場合は、「雇用保険被保険者離職票等」のコピー
- 認め印 (申請者本人が自署の場合は不要)
- 代理人が申請する場合は、「委任状」

詳しくは、【コザ年金事務所 ☎933-2267】または【うるま市役所市民課国民年金係 ☎973-5498】までお問合せ下さい。

夜間年金窓口免除申請のご案内

7月は免除申請で多くの方の来庁が予想されますので、次の期間、窓口を延長して開設いたします。

期間 **7月1日(水)~31日(金)**
午後7時まで ※水曜日は除く。

場所 **本庁舎 東棟 市民課年金係窓口**

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少している方へ

国民年金保険料免除 の申請ができます。



簡易な所得見込額の手続きにより、申請が可能となりました。手続きの方法は、日本年金機構ホームページに記載しております。

<https://www.nenkin.go.jp/>

日本年金機構

検索

▶▶▶ 郵送による申請をご利用ください。◀◀◀

うるま市公式 防災アプリ

災害情報をあなたの手元に



警報や注意報
出てる？

近くの避難所
どこだろう？

災害時の安否
確認もできる！

うるま市では、スマートフォン向けの防災アプリの運用を開始しました。各種緊急情報の通知や気象状況や災害情報、避難所情報などをお知らせします。ぜひご登録ください！

もしもの時のために今！
インストールから始めよう！



【問合せ先】防災基地 渉外課 ☎979-6760

情報公開制度・個人情報保護制度 平成31年4/1~ 令和2年3/31 の運用状況を公表いたします。

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

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

実施機関	情報公開制度に基づく公文書公開処理状況 (単位:件)							個人情報保護制度に基づく自己情報開示等処理状況 (単位:件)							
	請求件数	決定内容				請求取下げ	審査請求	請求件数	決定内容				請求取下げ	審査請求	
		公開	一部公開	非公開	公文書不存在による請求拒否				開示	一部開示	不開示	個人情報不存在による請求拒否			
市長	企画部	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	総務部	2	2	0	0	0	0	101(96)	99(96)	2	0	0	0	0	0
	福祉部	2	0	0	1	0	1	0	6	3	1	0	2	0	0
	こども部	5	0	3	0	2	0	0	1	0	1	0	0	0	0
	市民部	4	0	0	0	3	1	0	1	1	0	0	0	0	0
	経済部	3	0	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	都市建設部	17	6	8	0	1	2	0	4	1	3	0	0	0	0
	水道部(水道事業除く)	3	0	0	0	3	0	0	1	1	0	0	0	0	0
	小計	37	8	14	1	10	4	0	114	105	7	0	2	0	0
	教育委員会	13	2	8	0	2	1	0	1	1	0	0	0	0	0
消防長	8	1	4	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
水道事業管理者	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
議会	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
会計	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
選挙管理委員会	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
監査委員	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
農業委員会	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
固定資産評価審査委員会	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
小計	21	3	12	0	5	1	0	1	1	0	0	0	0	0	
合計	58	11	26	1	15	5	0	115	106	7	0	2	0	0	

※()は、請求及び決定件数のうち、個人情報保護条例第20条(開示の特例分)口頭による開示実施件数です。
☆情報の公開等の請求は、うるま市役所本庁西棟3階 市政情報センター(総務部総務課内)へお越しください。

問い合わせ 電話098-973-0606(総務課文書係)
FAX098-973-9819

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、各お問い合わせ先へご確認ください。

市役所 TEL 974-3111
総合案内 FAX 973-9819



健康・福祉

うるま市骨髄等移植ドナー助成金

うるま市では、公益財団法人日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業において、骨髄・末梢血幹細胞の提供者となった方に対し、『うるま市骨髄等移植ドナー助成金』を交付します。助成対象者は次のとおりです。

- ① 骨髄等を提供した日に本市住民基本台帳に記載されている者。また、他団体から助成金に相当する補助金等の交付を受けていないこと。ドナーが事業所に所属している場合は、当該事業所等にドナー休暇制度がない方。
- ② ドナーが所属する事業所等も助成金の対象となります。

詳しい内容は、ホームページをご覧ください。

健康支援課 健康推進係

973-3209

7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。

対象

- ① 子宮頸がん 20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
- ② 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

持参物

- ・ 婦人がん検診受診券(封書)
- ・ 健康保険証または、その他身分証
- ※ 子宮頸がん検診を受診する方はスカート着用

※ 7月の婦人がん検診はご予約が必要となります。

健康支援課 保健事業係

973-4960

《婦人がん検診日程》要予約

日程	場所	対象行政区	備考
7月6日(月)	生涯学習文化振興センターゆらてく	赤道・新赤道米原	託児あり
7月14日(火)	健康福祉センターうるみん	田場・赤野	託児あり
7月15日(水)	石川保健相談センター	東山・旭	託児あり
7月21日(火)	健康福祉センターうるみん	上江洲・大田みどり町3、4丁目	託児あり

【受付時間】午後1時30分～午後2時30分まで
※ 対象行政区外に居住している方も受診可能です。
※ 託児は要予約

7月の集団健診のご案内

7月に行う集団健診の日程をご案内します。

対象

- ① 40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
- ④ 生活保護世帯(19歳以上)

持参物

- ・ 保険証及び各種受診券
- ※ 7月の集団健診はご予約が必要となります。

健康支援課 保健事業係

973-4960

《集団健診日程》要予約

日程	場所	備考
7月7日(火)	うるマルシェ	託児あり
7月13日(月)	健康福祉センターうるみん	託児あり
7月19日(日)	健康福祉センターうるみん	託児あり
7月22日(水)	生涯学習文化振興センターゆらてく	託児あり
7月29日(水)	石川保健相談センター	託児あり
7月30日(木)	上江洲公民館	

【受付時間】午前8時30分～11時(当日受付)
※ 託児は要予約

うるみん「KOKUHO パーソナルトレーニング教室」

カラダにあつた運動プログラムを作成し、運動を継続することにより高血圧、糖・脂質代謝異常の予防、内臓脂肪の減少を目指す運動教室です。

対象

- ① 今年度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
- ② 生活習慣病予防備前の方
- ③ 19歳～64歳の国保加入者

日時

7月1日～令和3年3月28日
毎日、午前10時～午後9時

場所 うるみんフィットネスセンター

参加料 無料 定員 40名

申込期間 6月1日～12月25日

※ 申込時に健診結果をお持ち下さい。

健康支援課 保健事業係

973-4960

うるみん「スタジオエクササイズ教室」

理想のボディメイクのための正しいトレーニング方法や栄養についての教室です。

対象

- ① 今年度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
- ② 生活習慣病予防備前の方
- ③ 19歳～64歳のうるま市民

日時

・ 女性限定月曜クラス(毎週月曜)
6月29日～9月14日
午後7時30分～9時

・ 男性限定金曜クラス(毎週金曜)
6月26日～9月11日
午後7時30分～9時

場所 うるみんスタジオ

参加料 無料 定員 25名

申込期間 6月1日～6月25日

※ 申込時に健診結果をお持ち下さい。

健康支援課 保健事業係

973-4960

申 申込先 問 問い合わせ

うるまん「水中エクササイズ教室」

水中エクササイズは、水の抵抗や水圧によりエネルギー消費量が大きくなるので脂肪燃焼効果ハッゲン！

血圧高めの方、血糖値やコレステロールが高めで医師から運動を勧められている方におすすめの運動教室です。

■対象

- ①今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～64歳のうるま市民

■日時

6月24日～9月9日
午後7時～8時30分
(毎週水曜・全12回)

■場所 うるまんプール

■参加料 無料 ■定員 25名

■申込期間 6月1日～6月23日

※申込時に健診結果をお持ち下さい。

■申 健康支援課 保健事業係

☎973-49960



うるま市民書道展の中止について

9月に予定しておりました「市民書道展」は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となりましたのでお知らせいたします。

なお、それに伴い、作品募集も中止となりますので併せてお知らせいたします。

■問

うるま市書道振興会 福原美枝

☎090-99073-00012

徴収猶予の「特例制度」
市税等の納税が困難な方へ

新型コロナウイルス感染症の影響を受けたことにより、事業等に係る収入に相当の減少があった方は、1年間、地方税等の徴収の猶予を受けることができるようになります。

申請手続きは6月30日、または猶予を受けようとする地方税等の納期限のいずれか遅い日までとなっております。詳細は担当課までお問合せください。

■問

納税課 ☎973-11099
国民健康保険課 ☎973-3202
介護長寿課 ☎973-3208

新型コロナウイルス感染症に対応した傷病手当

国民健康保険に加入している被用者(給与の支払いを受けている人)で、新型コロナウイルス感染症に感染した人または、発熱等の症状があり感染が疑われる人で、働けなかった期間(4日目以降)において給与の支払いがなくなった人などに傷病手当金を支給します。

詳細については、うるま市ホームページで確認または、電話にてお問い合わせください。

■問 国民健康保険課 給付係

☎989-5347



家庭用生ごみ処理機および
処理容器購入助成金

環境課では、生ごみ処理機(電気式)およ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1世帯につき1基まで。
※処理容器は1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 市内に住所を有し、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 環境課 ☎973-15594

☎973-15594

6月は市県民税
第1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】6月30日(火)

【問】課税について
市民税課 ☎973-5382
納税について
納税課 ☎973-1099

6月23日～6月29日は「男女共同参画週間」です！

令和2年度内閣府「男女共同参画週間」キャッチフレーズ“そっか。いい人生は、いい時間の使い方なんだ。”“ワクワク・ライフ・バランス”

うるま市では、『共に創ろう！一人ひとりの個性が輝くまち、みんなが主役の男女共同参画社会』を目指し、男女共同参画に対する取り組みを進めております。今年度は下記の日程でパネル展を開催いたします。

パネル展：6月23日(火)～29日(月)

男女共同参画関連法令等の紹介、ワーク・ライフ・バランスの推進、女性団体の活動状況の紹介、中央図書館では、男女共同参画に関する図書を紹介も行っていきます。

【場 所】うるま市役所 東棟 1F ロビー(予定)

【問合せ先】市民協働課 男女共同参画センター ☎973-8927



申 申込先 問 問い合わせ

令和3年度新規就農一貫支援事業 (スタートアップ支援)

本事業では、農業経営開始5年度以内の新規就農者の営農定着を目的に、経営安定に必要な農業機械、農業施設等の初期導入費用に対する一部助成を行います。

■補助率 事業費の10分の8以内(上限800万円)
※消費税等相当額は含まない

■対象要件
・事業実施年度(令和3年度)時点で就農を開始して5年以内の者
・概ね65歳未満の者(認定新規就農者でない場合、45歳未満の者)

・補助対象地域が市内の農業振興地域内であり、対象となる機械や施設等の耐用年数以上の期間、農業経営を行う者
・本市で作成されている「人・農地プラン」の中で地域の中心となる経営体として位置づけられている者
・その他要件あり。詳細は、農政課までお問い合わせください。

■提出期間 6月19日(金)まで
■提出資料 助成を要望する農業機械、農業施設等の2社以上の見積書(同じ条件で見積もること。)

申 農政課 ☎92317607



教室・講座

令和2年度(後期)保育士試験 対策講座受講者募集

令和2年度(後期)保育士試験が10月24日(土)・25日(日)の日程で実施されます。

保育幼稚園課では下記の日程で保育士試験対策講座を行います。受講を希望される方は、申込書に記入のうえ保育幼稚園課にお申し込みください。

■講座期間 7月~10月(72時間)
■日時 木曜日(19時~21時) 2時間
日曜日(9時~13時) 4時間

場所

うるま市役所西棟3階第1会議室

■受講対象 令和2年(後期)保育士試験を受験する方(受験資格がある方)うるま市中もしくはうるま市内の保育施設等に勤務している方

■募集人員 50名程度

※申し込み者多数の場合は選考

■受講料 無料(テキスト代及び試験費用は個人負担となります)

■申込期間 6月15日(月)~6月30日(火)午後5時厳守

申込書は窓口にて配布
(HPからもダウンロードできます。)

申 保育幼稚園課 ☎97315427

※講座日程は調整のため決まり次第お知らせいたします。
※コロナウイルス感染拡大防止のため延期、中止になることもあります。

令和2年度 食生活改善推進員養成講座受講生募集

食を通じた健康づくりのボランティアである食生活改善推進員の養成講座を開催します。健康と食について学び、自身や家族、地域の健康づくりに取り組んでみませんか?

■講座期間 8月3日(月)~7日(金)

■場所 健康福祉センターうるま

対象

①うるま市在住の方

②計20時間程度の講座(講義・実習等)に参加できる方

③令和3年度から、食生活改善推進員としてボランティア活動ができる方

定員

20名

■託児サービス 有り。申込み時にお伝えください。

受講料

無料

■申込期限 7月17日(金) 午後5時

■申込方法 窓口またはお電話

申 健康支援課 健康推進係 ☎97313209

養成講座日程表 ※都合により変更する場合があります。

日付	時間	内容
8/3(月)	10時~12時	開校式・食生活改善推進員とは
	14時~16時	生活習慣病予防のポイント
8/4(火)	10時~12時	栄養の基礎と献立の考え方
	14時~16時	健康づくりと身体活動
8/5(水)	10時~12時	調理実習①『成長期の食事』
	14時~16時	健康日本21・食育推進基本計画
8/6(木)	10時~12時	調理実習②『働き世代の食事』
	14時~16時	うるま市の健康課題
8/7(金)	10時~12時	調理実習③『減塩調理』
	14時~16時	家庭でできる食中毒予防・開校式

命を守る

住宅用火災警報器

設置してますか?点検してますか?

沖縄県内すべての住宅に住宅用火災警報器が義務付けられた平成23年6月1日から令和2年6月1日で**9年**を迎えました。

※住宅用火災警報器は、古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで火災を検知しなくなることがありますので、機器本体を取り替えましょう。

10年経ったら
交換を!



【問合せ先】消防本部 予防課 ☎975-2119 九州一斉住宅用火災警報器普及啓発キャンペーン

申 申込先 問 問い合わせ



子育て

令和2年度児童扶養手当および特別児童扶養手当額の改定について

「児童扶養手当額」及び「特別児童扶養手当額」については、毎年、全国の消費者物価指数の変動に応じて手当額の改定を実施する物価スライド制がとられています。令和元年度全国消費者物価指数の実績値が前年比プラス0.5%であったことに伴い、手当額が引き上げられることになりました。令和2年度からの手当額は左記のとおりです。

【児童扶養手当】

児童数	全部支給	一部支給
児童1人のとき	月額 43,160 円	月額 43,150 円～ 10,180 円
児童2人のとき	上記に月額 10,190 円加算	上記に月額 10,180 円～ 5,100 円加算
児童3人以上のとき	上記に1人につき月額 6,110 円加算	上記に1人につき月額 6,100 円～ 3,060 円加算

【特別児童扶養手当】

等級	手当額
1級	月額 52,500 円
2級	月額 34,970 円



令和2年度うるま市学習支援事業

市内の生活保護受給世帯や生活困窮世帯のお子さんを対象に、高校進学をサポートする通塾型の学習支援事業を実施いたします。学習意欲はあるが経済的な理由で通塾できないなどのお悩みがある方で、次の要件に該当する方が対象となります。

- **対象要件** いずれかに該当する方
 - ①生活保護受給世帯に属する中学生
 - ②就学援助の認定を受けている非課税世帯に属する中学3年生
 - ③前年度中学を卒業した過卒生（非課税世帯）で高校進学を目指す者
- **募集人員** 40名程度
- **実施場所** 市の指定した塾（詳細は面談時にお知らせします。）
- **支援期間** 夏期講座からその年度の3月まで

うるま市民 各種無料相談のご案内

①弁護士による法律相談 【問】 市民協働課 ☎973-5487

と き：6月11日(木)、6月18日(木)、6月25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行政相談委員による相談 【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。
 と き：6月16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)

③人権擁護委員による相談 【問】 市民協働課 ☎973-5487

いじめや嫌がらせ、差別、偏見など人権に関する相談ができます。
 と き：6月16日(火) 午前10時～午後4時(正午から午後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)

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

⑥就労・生活支援相談 【問】 パーソナルサポートセンター ☎989-3972

経済的に困っている方や、就労についての無料相談を行っています。
 と き：【平日】午前8時30分～午後5時15分
 と ころ：本庁舎東棟2階 就職・生活支援パーソナルサポートセンター

■ 公費で負担するもの 入塾料、月謝、夏期・冬期講座代金、教材費、模擬試験代

※現金での支給はありません。

■ **申請期間** 6月10日(水)～6月29日(月) 午前8時30分～午後5時15分まで

■ **申請場所** 保護課(学習支援事業担当)

■ **申請方法** 申請書を保護課窓口へ提出
 ※申請書用紙は保護課およびパーソナルサポートセンターに設置

※令和2年1月1日現在、他市町村に在住していた方は、令和2年度令和元年度分市県民税課税証明書が必要です。
 ※申請時に生徒の方も一緒に面談します。

■ **申問** 保護課(学習支援事業担当)

☎979-16552

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 相手方につっ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。



TEL. 188

うるま市 市役所東棟1階 ● 番窓口 消費生活センター
 (開業時間) 受付時間はこちら (直通電話) 平日9:00～16:00 098-973-5692

令和2年 国勢調査

調査員を 募集します。

うるま市では、調査業務に理解と熱意を持って携わっていただける調査員を募集しています。

国勢調査は、5年に一度おこなわれる、日本国内に住んでいるすべての人（外国人を含む。）と世帯を対象とした、国の最も重要な統計調査です。10月1日を調査期日として、世帯員の数や性別、生年月日、就業状態などを調査します。



国勢調査員とは

総務大臣が任命する非常勤の国家公務員であり、調査の第一線で調査票の配布・回収などを主に担当していただきます。

仕事内容

- ・ 調査員説明会への参加
- ・ 調査対象世帯への調査書類等の配布及び記入依頼
- ・ 調査書類等の回収及び記入内容の確認 など

任用期間

8月下旬
～10月下旬

募集期間

随時

応募方法

企画政策課 統計係に
お電話でご応募ください。
問 ☎ 973-5005

詳しくはこちらの
QRコードを check! ▶



報酬

約70,000円

2調査区(80～200世帯)
調査世帯数によって変動あり

男女共同参画コーナー どーおもう？

好き好き



男らしい、女らしい、って
誰が決めたんだろう...

男・女じゃなくて、
「自分らしく」でいいんだよ。

市民協働課(男女共同参画センター)
☎973-8927

申 申込先 問 問い合わせ

ご寄付ありがとうございます。

うるま市育英会へ

◆ てる や ひろ み 照 屋 寛 美 様(字前原)より 5万円の寄付

うるま市社会福祉協議会へ

◆ てる や ひろ み 照 屋 寛 美 様(字前原)より 5万円の寄付

マイナンバーカードの
休日申請・交付日

6月14日(日)、28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

消毒用アルコールの取扱いに注意!



新型コロナウイルス感染症の発生に伴い、手指の消毒等のため、消毒用アルコールを使用する機会が増えています。
消毒用アルコールは、火気に近づけると引火しやすい、アルコールから発生する可燃性の蒸気は空気より重く、低いところにたまりやすいといった特徴があり、たばこ、静電気等の小さな火気でも引火し火災となってしまう可能性があります
このような危険性があることを再認識し安全に取り扱っていただきますようお願いいたします。

Check!



消防本部HP

「特定防衛施設周辺整備調整交付金」および「石油貯蔵施設立地対策等交付金」で 整備されました!

【令和元年度特定防衛施設周辺整備調整交付金】



【小型動力ポンプ】



【ロープレスキュー資器材】



【救急用資器材一式】



【車載用AED 10台】

【令和元年度石油貯蔵施設立地対策等交付金】



【高規格救急自動車】



【水槽付消防ポンプ自動車】

うるま市の人口	令和2年5月1日現在	前月比
	人口	124,713人 +110
	男	62,780人 +73
	女	61,933人 +37
	世帯数	53,911世帯 +165
消防活動状況	令和2年4月 ()は令和2年1月からの累計	
	救急出動件数	460件 (2,180件)
	搬送人員	398人 (1,959人)
	火災件数	4件 (14件)

特別定額給付金

申請受付がスタートしました！

「特別定額給付金」は、新型コロナウイルス感染症緊急経済対策（令和2年4月20日閣議決定）に基づき、家計への支援を行うため、世帯主を申請者とし、一人当たり10万円の給付を行います。

給付金額

おひとり **10万円**

対象

令和2年4月27日現在、
住民基本台帳に記録のある方。

申請方法

郵送による申請

※ 申請は、**世帯主**が世帯全員分の申請を行ってください。

申請方法	説明	受付期間	給付方法
郵送申請	申請書に振込口座などを記入し、必要書類を添付の上、返信用封筒にて市へご返送ください	令和2年 5月18日(月) から 8月17日(月) まで ※必着	ご記入いただいた世帯主の口座へ、世帯全員分をまとめて振込します。 ※振込時期は、市が申請書を受付した日から約10日後が目安となります。

※申請内容に不備がある場合や、添付書類に不足がある場合は、給付が遅くなる場合があります。申請前に記入漏れや添付漏れがないか、再度ご確認をお願いいたします。

詳しくはこちら▶



※口座をお持ちでない方は、申請書など必要書類を持って、窓口へお越しください。



特別定額給付金の
お問合せ先

うるま市特別定額給付金コールセンター
098-923-7125
(土日、祝日を除く午前9時～午後5時)

給付金詐欺にご注意ください！

- 市や国、県が以下のことを行うことは**絶対にありません！**
- 現金自動預払機（ATM）の操作をお願いすること
 - 受給にあたり、手数料の振込をお願いすること
 - メールを送り、URL をクリックして申請手続きを求めること

