

9月

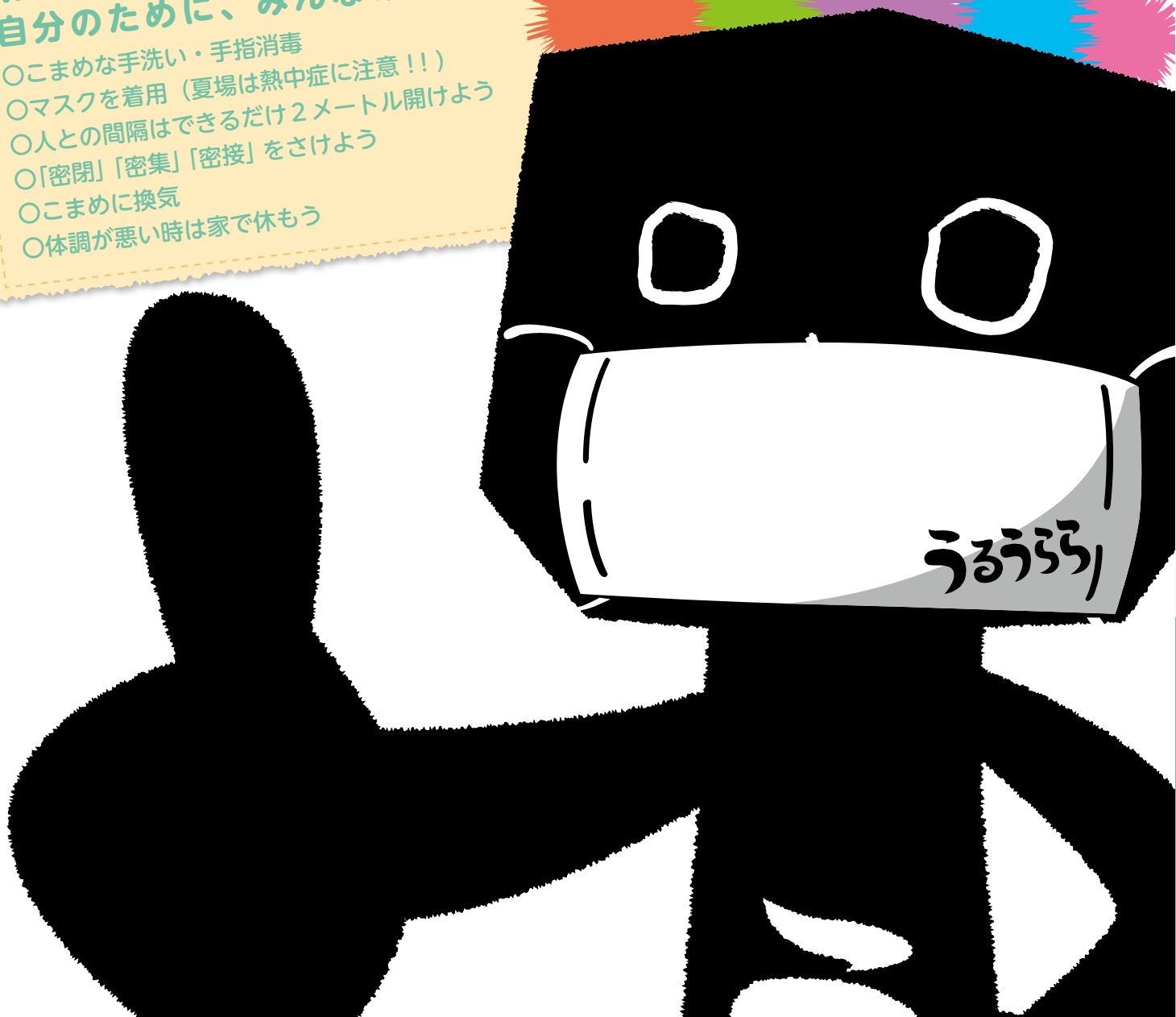
令和2年(2020年)

No.186



新しい生活様式 自分のために、みんなのために

- こまめな手洗い・手指消毒
- マスクを着用（夏場は熱中症に注意!!）
- 人との間隔はできるだけ2メートル開けよう
- 「密閉」「密集」「密接」をさけよう
- こまめに換気
- 体調が悪い時は家で休もう



特集：コロナ関連	p2～3
まちの話題	p4
うるみん新聞	p5～7
保健だより	p8
ゆらてく通信	p9

としょかんだより	p10
わくわくこどもだより	p11～12
フードドライブ／ボランティア募集	p13
支え合いの制度 国民健康保険	p14
環境課からのお知らせ	p15

証明書等手数料改定 /	
市営住宅入居者募集	p16
くらしの情報	p17～23
国勢調査はじまります	p24

感染症拡大予防対策



感染症対策・ 学習保障等 支援事業

うるま市立各小中学校へ予算を配当し、校長の判断により、児童生徒・教職員の感染症対策に必要な消耗品の購入を行う。

学務課
☎923-2159



市立小中学校消毒 および検温等 支援事業

子ども達の安全安心の確保と教員の負担軽減を図るため、市内公立学校で行う消毒作業及び検温作業に係る経費を補助する。

学務課
☎923-2159



マスク配布事業 (小・中学校)

児童・生徒への新型コロナウイルス感染予防のため、1人1枚布製マスクを配布する。

学務課
☎923-2159

うるま市 独自支援策 第2弾

市民生活支援



ステイホーム読書 支援・感染症拡大 防止対策事業

図書館休館中における読書や自己学習の機会の維持・確保を図るため、予約本の郵送貸出(実施中)や、電子図書館の開設をすすめ、読書・学習環境の整備を行う。

図書館
☎974-1112



情報通信 ネットワーク 環境施設整備事業

GIGAスクール構想の実現に向け、市内の市立小中学校において、高速大容量の通信ネットワーク環境の整備を行う。

教育支援センター
☎923-7158



情報機器整備事業

GIGAスクール構想の実現に向け、市内の市立小中学校に通う児童生徒1人1台のPC等の端末整備を行う。

教育支援センター
☎923-7158

うるま市として取り組むべき新型コロナウイルス感染症対策の第二弾を取りまとめました。今後も必要な予算措置を講じ、国や県の対策と連動しながら、引き続き市民サービスの継続を前提に多様な施策を流動的に進めてまいります。

地域経済支援



うるま市 プレミアム 商品券事業

地域経済のV字回復を図るため、新型コロナウイルスの影響により打撃を受けた市内事業所を限定したプレミアム商品券を市民に対して販売する。

商工労政課
☎923-7634



キャッシュレス化 推進事業

接触機会が減少するキャッシュレス化を推進するため、電子プレミアム商品券を発行する。

産業政策課
☎923-7611



ワーケーション 推進事業

コロナ禍後のワーケーション先進地としてのブランディング化を図り、観光業と宿泊業の利用拡大を目指す。

産業政策課
☎923-7611



テレワーク 人材育成事業

市民の新たな収益確保に繋げるため、テレワーカーの育成、テレワークの斡旋などを行う。

産業政策課
☎923-7611



インフルエンサー 等による企業活動 広報事業

地域企業の経営基盤強化を図るため、インフルエンサーの発信力を生かしてYouTubeやSNSを通じた企業PR等の支援を行う。

産業政策課
☎923-7611

Info

各支援策の詳細な情報については市公式ホームページにまとめております。下記 QR コードがからご確認ください。



CHECK!



農家緊急支援 事業

新型コロナウイルスの影響で販売額が減少した花卉、繁殖肉用牛、養豚を生産している市内の担い手農家に対し経費の一部を補助する。(補助金上限：20万円/一戸)

農政課
☎923-7607



農家経営安定化 対策事業

市内の担い手農家の経営安定化を図るため、収入保険加入経費の一部を補助する。

農政課
☎923-7607



経営多角化 支援補助金

アフターコロナの新たな需要を取り込むため、市内企業が商品開発や新たなサービスを開始するための費用を補助する。

産業政策課
☎923-7611



うるま市の 魅力発信 プロモーション事業

観光関連産業の早期回復を図るため、うるま市が持つほかには無い文化、歴史、自然などの魅力を整理し、観光誘客の新たなコンテンツとして構築・発信・プロモーションを行う。

勝連城跡周辺整備室
☎923-7606

7/22 市内農家が優秀賞に輝く！ 沖縄県マンゴーコンテスト



優秀賞を受賞した新垣さん(中央)

7月11日に開催された「第13回沖縄県マンゴーコンテスト表彰式」において、43点の出品の中から本市田場の新垣智也さんが優秀賞(沖縄県農業共済組合理事長賞)を受賞いたしました。

島袋市長は「新しいアイデアと技術を取り入れた努力の賜物だと思います。」と激励しました。

7/24 全国一斉打ち上げ花火を実施 あたらしい日本をはじめよう ～はじまりの花火～



うるま青年会議所は日本青年会議所や全国の花火業者等と連携し、東京オリンピック2020開会式が予定されていた7月24日に合わせて、全国各地で一斉に花火を打ち上げるプロジェクトに参画し、本市石川公園にて打ち上げ花火を実施しました。

8/12 新教育委員に仲宗根桂子氏



仲宗根 桂子 氏

新たな市教育委員として仲宗根桂子氏が任命されました。

仲宗根氏は「持ち前の明るさと元気で、精一杯頑張りたい。」と決意を述べました。

任期は令和2年8月1日から令和6年7月31日まで。

7/20 ～勇気ある活動に感謝～ 消防協力者表彰



代理で感謝状を受けた父の健氏(中央)

とよさとゆうし

令和2年3月、豊里裕士さん(日本大学1年)は、美原ゴルフレンジで心肺停止に陥った60代男性に対し、119番通報や心肺蘇生等の救命活動を行い、男性の命を救いました。

うるま市消防本部では消防協力者表彰式を開催し、豊里さんの勇気ある行動に対し、感謝状と記念品を贈呈しました。

7/29 宮城ウシデークの継承を後押し 明治安田クオリティブライフ文化財団より目録贈呈



保存会の継承や維持を目的とする「地域の伝統文化保存維持費用助成」制度へ応募のあった全国138件の中から、市無形民俗文化財「宮城ウシデーク」が選ばれました。

明治安田クオリティブライフ文化財団より目録が贈呈され、道具衣装購入費の一部に充てられます。

8/13 子ども達のために図書の実を 中原小学校へ一千万円 寄附



與那覇さん(左から2人目)

よな はちょういち

與那覇朝一さんより、うるま市立中原小学校の学校図書の充実のため、一千万円のご寄附を頂きました。今回の寄附は、平成6年から3年間、中原小学校で教頭として勤務されていた亡き妻 澄子さんの遺言によるもの。

島袋市長は「文庫を設立して、澄子さんの思いを子ども達に引き継がせていきたい」と述べ、感謝の気持ちを伝えました。

うるみん新聞

うるま市民の心と身体の健康を保つお手伝い・うるみんニュース

秋号
2020

ローフードで

免疫力を高める食習慣



今回お話を聞いた先生

すぎもと よしえ
杉本 佳江先生（「うるみん 食の講座」講師）

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

食の講座「美しくて美味しいロースイーツの世界」

日時：12月16日（水）13:00～ 実習：いちごソースのレアチーズケーキ
参加料：4,320円（材料費込み） 定員：16名 ※最小催行人数8名
お申込み：973-4007（うるみん管理室）まで

みなさんは「ローフード」という食事を聞いたことがあるでしょうか。ローフードとは、生の野菜や果物を多くとることで健康への効果を期待する食事法です。特にホールフーズ（丸ごと）で食べると、健康効果が期待できます。今回は、ホールフーズと免疫力を高める効果があるブルーベリーについて、「うるみん 食の講座」で講師を務める杉本先生にお話を伺いました。

ファイトケミカルってなんだろう？

「ファイトケミカル」とは、ギリシア語のファイト（植物性）と英語のケミカル（化学成分）を合わせた言葉です。これは動物性食品には含まれていません。ファイトケミカルは、植物が紫外線や害虫、細菌などから身を守るため、また子孫（種子）を保護するために作り出す化学成分です。これを人が摂取すると、「体の酸化を防ぐ」、「免疫力を高める」、「アレルギーを抑える」など、体にとって有用な効果があることが解っています。

おうちで簡単！ スムージーレシピ



ブルーベリーで免疫力アップ！

ブルーベリーのスムージーのレシピ（3人分）

毎日の朝ごはんとして飲みたいブルーベリーのスムージーです。お肌の色素沈着、シワの予防にも効果を感じているレシピです。種を取ったシークワーサーを皮ごと加えると、爽やかな苦味を楽しめ、血糖値の上昇や高血圧を抑える効果も！

●用意するもの

ブルーベリー.....150g
グレープフルーツ.....3個（780g）
キウイ.....2個（200g）
パイナップル.....200g
チアシード.....大さじ3（25g）
水.....400CC

●作り方

ミキサーでなめらかになるまで、かくはんします。

●含まれる栄養素

ビタミンC.....474mg（一人当たり158mg）
食物繊維.....29g（一人当たり9.5g）
果物.....1330g（一人当たり440g）



告した論文もあります。また、ブルーベリーに含まれる食物繊維によって腸内の善玉菌が増加し、腸内免疫を高める効果も報告されています。

ブルーベリーには、アントシアニンというファイトケミカルや食物繊維、ビタミンEが豊富に含まれており、様々な健康効果が報告されています。

ブルーベリーと免疫力について

NK（ナチュラルキラー）細胞は、ウイルスに感染した細胞やガン細胞を攻撃するとても頼もしい細胞です。ブルーベリーの摂取により、体内NK細胞の数が増えることを報告した論文もあります。



●監修
おおたにせつや
大谷 節哉

株式会社ヘルスサインCEO
プラントリション（プラントベースダイエットを治療に使う内科医）、消化器内科医師、医学博士

横浜市の健診センターと2カ所の総合病院に勤務。胃腸の内視鏡検査の他、ベジタリアン食を取り入れた食事指導を行う。

健康のために、サプリメントを服用されている方がいますが、サプリメントには副作用の報告もあり、必ずしも十分な健康効果は期待できません。成分のみを抽出したサプリメントよりも、果物や野菜を丸ごと食べることで、ファイトケミカルや食物繊維、ビタミン、ミネラルといった天然の栄養成分が、私たちの体内で、計り知れない健康効果をもたらしてくれます。

糖尿病や高血圧、肥満症などの生活習慣病は、精製・加工されたものを多く摂取していることが、一因とされています。ホールフーズで食べることが、免疫強化や健康に近づくことを実感してみませんか？

果物や野菜を丸ごと食べよう！

健診 のススメ



お話を伺った方々

うるま市役所市民部健康支援課 (左から)
健康推進係・保健師 たまよせいくこ 玉寄育子さん
健康推進係長 ちねんひで 知念秀樹さん
保健事業係・健康運動指導士 こいずみともこ 小泉智子さん
保健事業係・管理栄養士 いしかわあさ 石川亜希さん

なぜ健診を受けることが大切なの？

うるま市での特定健診受診率は、令和元年度でわずか36・9パーセントというのをご存知でしたか？全国的に推奨されているのが60パーセントという数字から見ても、10人のうち、わずか3〜4人という割合の受診率は高い数値とは言えません。

それではなぜ、特定健診を受診した方がよいのでしょうか？多くの場合、急な病で動けなくなる……というよりも、日々の生活習慣の乱

みなさんは、自分の健康状態をしつかり把握していますか？特に身体に不調を感じないから、日々の生活が忙しい……など、特定健診や人間ドックなど、自分の身体の状態と、定期的に向き合うことを疎かにしてはいませんか？うるま市では、年に一度の「特定健診」の受診率を上げるために、さまざまなプログラムも実施しています。今回はうるま市民部健康支援課のみなさんに、健診の重要性や、うるま市の取り組みについて伺いました。

それが原因で、糖尿病やアルコール性肝疾患、高血圧症、腎臓病などの病を招いています。特にうるま市の死因の5割は、生活習慣病によるもの。5人にひとりでは65歳未満で死亡しています。こうした状況にいたるのを防ぐためにも、日頃から自分の健康状態を把握することが大切だといえます。

特定健診で何がわかるの？

特定健診では、問診・身体測定に始まり、尿検査、血液検査、貧血検査、心電図などを行い、結果に基づき、日常生活の注意点について医師からアドバイスがあります。そのほか、年齢に応じたがん検診なども設定されています。

特定健診はどうやって受診するの？

うるま市では、国民健康保険証に受診券がついています。自分の都合の良い日程で健診を受けられる「個別健診」と土日を受診が可能だったり無料の託児サービスがある「集団健診」が選べます。集団健診は対象区に関係なく、うる

ま市内のどの会場でも受診することができますが、事前の電話予約が必要で、うるま市民部健康支援課で受け付けています。確実な予約なら、1ヶ月以上前からがオススメです。

特定健診を受けて得られるメリット

自分の健康状態をしつかりと把握できることが一番のメリットですが、うるま市ではそのほかに、特定健診受診者へのこんなメリットがあります。

- ①Tポイントがたまる
2021年3月31日までに特定健診を受診し、申請すると300ポイントがたまります。
- ②エコポイントでうるまの利用率が半額
- ③特定健診受診者のみが対象の健康講座に無料で参加できる。

うるま市では、生活習慣病予防として、特定健診を受診した方々を対象にさまざまな運動講座を開講しています。左ページに、講座案内を掲載していますので、日頃から運動習慣のない方も、自分のレベルに合わせて少しずつ運動習慣を身に付け、健康な身体を手に入れましょ。



令和2年の特定健診情報はこちら

今年度の特定健診については、右のQRコードから実施日を確認できます。ご予約は健康支援課 973-4960 へお電話ください。



うるま市市民部
健康支援課主催

特定健診を受けて
うるみんで受講できる

健康講座に参加しよう!!

うるま市では、特定健診受診者を対象に、生活習慣病を予防するための健康講座を開講しています。
全ての講座は事前の申込が必要です。この機会に特定健診を受診して、運動習慣を身に付けましょう。

各講座の開催日程は新型コロナウイルス感染症拡大状況により変更となる可能性があります。

バーチャルエクササイズ教室

金曜 エクササイズ教室

日程 10:00-11:30(12/11~2/26)
お休み:1/8、1/22、2/5、2/12

【難易度】★☆☆ 【強度】★☆☆



懐かしの歌謡曲・J-POP など様々な曲に合わせて楽しくエクササイズしませんか? 初心者にもオススメの教室です。

場所 うるみん3 階ホール、視聴覚室AB
対象者 74 歳以下
持ち物 飲み物、タオル、マスク

水曜 エクササイズ教室 PLUS

日程 10:00-11:00(12/9~3/24)
お休み:12/30、3/31

【難易度】★★☆ 【強度】★★☆



エクササイズ教室のレベルアップクラス。
軽い筋トレ・ダンス・格闘技など様々な動きを行いながらストレス発散・脂肪燃焼!

場所 うるみんスタジオ
対象者 74 歳以下
持ち物 飲み物、タオル、マスク

月・金 エクササイズ教室 コンバット

日程 月/9:30-10:30、11:00-12:00(12/14~3/29)
お休み:1/11
金/18:30-19:30(12/11~3/26)
お休み:1/1

【難易度】★★☆ 【強度】★★★



格闘技(コンバット)の動きが主体になる教室です。ボクシング・空手・ムエタイなど爽快感溢れる格闘技エクササイズです。

場所 うるみんスタジオ
対象者 74 歳以下
持ち物 飲み物、タオル、マスク

スタジオエクササイズ

月曜 ビギナークラス

日程 19:30-21:00(10/5~全12回)

金曜 アドバンスクラス

日程 19:30-21:00(10/2~全12回)



運動を始めて間もない方、体力に自信がない方向けのビギナークラスと、筋肉をつけたい方、体を引き締めたい方を対象としたアドバンスクラスがあります。

場所 うるみんスタジオ 講師 高橋烈央
対象者 19~64 歳、令和2 年の生活習慣予防または特定健診を受けた方、受診予定の方
定員 20 名 持ち物 運動しやすい服装、タオル、飲み物、マスク、室内シューズ 備考 託児あり

水中エクササイズ

水曜 水中エクササイズ教室

日程 19:00-20:30(10/7~全12回)



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抜群!

場所 うるみんプール 講師 町田宗淳
対象者 19~64 歳、令和2 年の生活習慣予防または特定健診を受けた方、受診予定の方
定員 20 名 持ち物 水着、水泳キャップ(名前入り)、ゴーグル 備考 託児あり

KOKUHOパーソナルトレーニング

個別カウンセリング 運動プログラム作成

パーソナルトレーニング(3回)

うるみんフィットネスセンター無料



健診結果に基づき、トレーナーが個々に応じた3ヶ月の運動プログラムを作成。正しいトレーニング法が習得できるよう、3回の運動指導も受けられます。また、期間中はうるみんフィットネスセンターが使い放題。お好きな時間にトレーニングが可能です。

期間 3ヶ月の個別指導 講師 高橋烈央
対象者 19~64 歳、令和2 年の生活習慣予防または特定健診を受けた方、受診予定の方

お申し込み・お問い合わせ

うるま市市民部健康支援課 TEL 098-973-4960

申し込み時に令和2年度の生活習慣病予防健診または特定健診の結果をお持ちください

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。

早期発見で認知症を予防しよう！

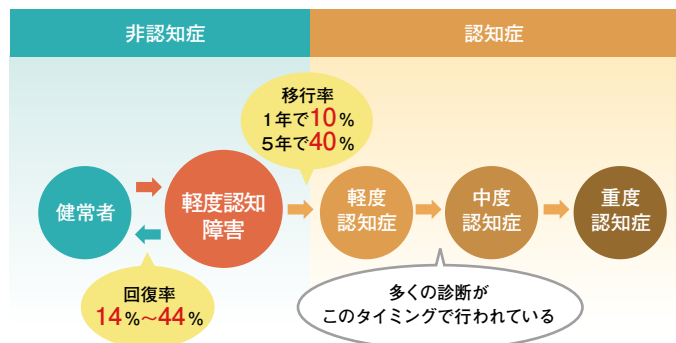


早期発見が重要！

認知症はある日、突然おこる病気ではありません。徐々に進行し、発症する前には、軽度認知障害と呼ばれる正常な状態と認知症の中間のような状態があります。

軽度認知障害は放置しておくと、症状が悪化する可能性があります。5年間で約40%が認知症を発症するといわれています。

しかし一方では、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ことが確認されています。



早期発見による3つの利点

早期治療で改善も期待できる、進行を遅らせることができる、事前にさまざまな準備ができる、といった利点があります。

軽度認知症を疑ったらどこに相談すればいいの？

まずはかかりつけ医に相談しましょう。認知症を専門としている医療機関もあります。または、お近くの地域包括支援センターに相談する方法もあります。認知症地域支援推進員がいますので気軽にご相談ください。

タッチパネル式タブレットを使った、ゲーム感覚で簡単にできる認知機能検査も行うことができます。

認知症予防のポイント ～イキイキとした生活を～

認知症の予防や進行を遅らせるためにできることとして、積極的に頭をつかう 生活習慣病の予防管理をする 楽しく体を動かす ほどよく休む バランスの良い食事を心がける 人とのつながり を毎日の生活に取り入れましょう。

「もの忘れあんしんガイドブック」が完成しました！

認知症になっても住み慣れた地域で、できる限り自分らしい生活をおくって頂けるよう、うるま市では、認知症への理解や症状の対応についてまとめた「もの忘れあんしんガイドブック」を作製しました。

認知症の進行段階に応じて、本人の様子や家族の心構えや接し方、相談先や、医療・支援（サービス）などを整理したものです。

お近くの地域包括支援センター、本庁舎（東棟）2階介護長寿課に設置しています。ぜひご活用ください。



うるま市地域包括支援センター

具志川北 …… ☎972-3595

いしかわ …… ☎965-6121

かつれん …… ☎978-1551

具志川ひがし …… ☎974-4001

よなしろ …… ☎987-8220

うるま市ホームページでは、「自宅でもできる運動」や「脳トレ」、「リズム体操」を動画で分かりやすく紹介しています。

認知症予防や運動不足の解消など、健康維持にお役立てください。



ゆらてく・地区公民館 講座のご案内

受講 対象者

★市内在住または市内に勤務する一般成人

受講生募集!

※各講座とも当日、発熱・咳・味覚障害・倦怠感・風邪症状のある方は、参加を見合わせていただく場合がございます。ご了承の上申し込みください。

沖縄の漆器と加飾技法

「蒔絵」初心者講座

琉球漆芸の「蒔絵」技法を学び、
あなただけのオリジナル作品を作る

【日 時】 10月7・14・21・28日(水)
11月4日(水) 全5回
午前9時～正午
【場 所】 ゆらてく
【講 師】 糸数 政次氏
【定 員】 12名
【受付期間】 9月27日(日)まで



お問合せ お申込先 ゆらてく ☎988-5508

人生100年時代に考える終活

人生のエンディングについて
行動するための知恵を学ぶ

【日 時】 10月14・21・28日(水) 全3回
午前10時～正午
【場 所】 勝連地区公民館
【講 師】 唐沢 祐香氏
唐沢 祐香氏
東恩納 寛寿氏
亀島 淳一氏
【定 員】 15名
【受付期間】 9月28日(月)まで



お問合せ お申込先 勝連地区公民館 ☎978-7194

整理収納 お片付け講座

～ 整理収納・お片付けの提案 ～

【日 時】 ①10月9・16日(金)
②10月23・30日(金)
午前10時～正午
【場 所】 石川地区公民館
【講 師】 ①伊敷 美佐江氏
②与那嶺 えりか氏
【定 員】 ①②各12名
【受付期間】 9月28日(月)まで



お問合せ お申込先 石川地区公民館 ☎964-3433

和太鼓の魅力

迫力ある日本の伝統楽器
「和太鼓の魅力」に触れる

【日 時】 10月4・11・18・25日
11月1日(日) 全5回
午後2時～4時
【場 所】 与那城地区公民館
【講 師】 新垣 千里氏
【定 員】 15名
【受付期間】 9月25日(金)まで



お問合せ お申込先 与那城地区公民館 ☎978-6836

スターパーティー in うるま うるま市の星空を身近に体験してもらう

【日 時】 10月31日(土)
午後2時～3時30分(製作)
午後6時30分～8時(星空観察)
【場 所】 ゆらてく
【講 師】 新垣 博三氏
【定 員】 親子10組
【受付期間】 10月11日(日)まで



お問合せ お申込先 ゆらてく ☎988-5508

ゆらてく休館日お知らせ!

10月より施設のメンテナンス等を月曜日に実施することとなりました。
そのため、毎週月曜日が休館日となりますのでご了承ください。

ゆらてく通信
生涯学習のススメ

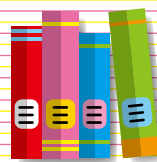
ゆらてく
石川地区公民館
勝連地区公民館
与那城地区公民館
☎978-6836
☎978-6836
☎978-6836
☎978-6836

※日程、内容など変更する場合がございます。
※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。



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

『さかさことばでうんどうかい』

にしむら とし お
西村 敏雄 作
福音館書店
(所蔵館：中央・勝連)

ゾウやワニ、キリンやイノシシ。いろんな動物
が出場する運動会は全て回文で展開します。リズム
ミカルでテンポのよい文章がゆかいなのでつい口
ずさんでしまう一冊です。

☆ 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。

山メシ! 山アソビ!

空の下で食べるご飯はなぜだかおいしい。鳥の声を BGM に美
しい景色を眺めながら、山の大自然を心行くまで感じてみませんか?
秘密基地のようなテントを張って、さあ、山の冒険の始まり
です!

『ブッシュクラフト読本』

は せ べ まさかず
長谷部 雅一 著/メイツ出版

ブッシュクラフトとは自然の中でシンプルに自分と対峙す
る遊びです。事前準備や設営、また最大の楽しみである焚火
料理のノウハウをカラー写真で丁寧にレクチャーしていま
す。
(一般書) 所蔵館 中央

『山料理』

こすずめ じんじ
小雀 陣二 著/山と溪谷社

3ステップで簡単に作れて美味しい料理のレシピが満
載です。山登りで料理をする際に必要な道具や、食材選
びのコツも紹介されています。体調管理のための食材ワ
ンポイントもあり、納得の一冊です。
(一般書) 所蔵館 石川

『あなたの知らない
レトルトカレーのアレンジレシピ』

いちじょう
一条 もんこ 著/扶桑社

みんな大好きなカレー。世界各国や日本のご当地カレーが
レトルトで簡単に楽しめます。万人受けする味にちょっとし
たテクニックを加えるだけで一味違った美味しさが生まれま
す。まねしたくなること間違いなし。
(一般書) 所蔵館 勝連

9月開館のお知らせ

蔵書点検を8月中に行いましたので、9月につ
いては通常通り開館いたします。

休館日については、下記に記載しております
のでご確認くださいませようお願いいたします。

雑誌のリサイクル うるま市

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3日(土)～11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。



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。



中央館：おいしい本 (一般)
おじいちゃんおばあちゃんだいすき (児童)

石川館：備えよう! 9/1 防災の日 (一般)
絵本でみつめる秋 (児童)

勝連館：ちゃーがんじゅうの秘訣 (一般)
空を見あげたら (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。

行事案内 (9月中旬～10月初旬)

	行事	日時	サークル名等
中央	おはなしの部屋	9月26日(土) 午前10時30分～	サークルピピ
	おはなし会	10月10日(土) 午後3時～	図書館スタッフ
石川	Let's go としょかん	10月3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	9月12日(土) 午前10時30分～	すだち

図書館休館日

- 毎週月曜日
- 9月22日(火)秋分の日
- 9月23日(水)振替休
- 9月24日(木)館内整理日

蔵書点検を8月中に行いましたので24日(木)については
定例の館内整理日とさせていただきます。

「わくわく」こどもだより

ひとり親世帯臨時特別給付金

子育てと仕事を一人で担うひとり親世帯については、子育てに対する負担増加や収入の減少などにより特に大きな困難が心身等に生じていることを踏まえ、こうした世帯を支援するため、臨時特別給付金を給付いたします。給付金は、「①基本給付」と「②追加給付」があります。

支給対象者および支給額

1. 基本給付 1世帯5万円 第2子以降1人につき3万円

以下の(1)～(3)のいずれかに該当する方へ給付を行います(児童扶養手当法に定める養育者の方も対象となります)。

- (1) 令和2年6月分の児童扶養手当が支給される方
- (2) 公的年金等を受給しており、令和2年6月分の児童扶養手当の支給が全額停止されている方
- (3) 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方

2. 追加給付 1世帯5万円

上記、基本給付の(1)または(2)に該当する方のうち、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が減少した方

申請等について

- (1) 令和2年6月分の児童扶養手当が支給される方
➡基本給付は申請不要です。
※児童扶養手当の支給に当たって指定していた口座を解約しているなど、給付金の支給に支障が出る恐れがある場合は、児童扶養手当の振込指定口座を変更するなどの手続きをお願いします。
➡追加給付は申請が必要です。
※8月の現況届提出時や又は、児童家庭課窓口にて収入が減少している旨の申請を行っていただきます。
- (2) 公的年金等を受給しており、令和2年6月分の児童扶養手当の支給が全額停止されている方
➡基本給付、追加給付ともに申請が必要です。
- (3) 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方
➡基本給付は申請が必要です。
該当していると思われる方で通知書が届いていない方は、お問い合わせ先までご連絡下さい。

申請開始日や申請書類について

- ・該当すると思われる方へ通知書を送付しています。また、ホームページ等でもお知らせいたします。
- ・お送りする申請書に振込先の口座などを記入して、必要書類とともにうるま市の窓口へ直接、または郵送でご提出ください。

お問い合わせ先

うるま市役所 「ひとり親世帯臨時特別給付金」窓口
児童家庭課 母子父子係 ☎973-4983

令和
3年度

保育所・幼稚園・認定こども園

入所申込み案内



令和3年度保育所・幼稚園・認定こども園の利用申込み受け付けを行います。
詳しくは、ホームページからご確認ください。

※令和3年度申込みに関する「緊急時のお知らせ（新型コロナウイルス感染症の対応）」がある場合
についても、ホームページにて最新情報を掲載しますのでご確認ください。

申込期間 10月5日(月)～10月16日(金)
午前9時～午後4時 ※土・日・祝日除く

場 所 うるま市役所本庁舎 東棟3階 大講堂

詳細は
こちらから



【対象児童】

保育所：令和3年4月1日時点でうるま市民かつ生後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：令和3年4月1日時点でうるま市民かつ3歳～5歳の幼児（転入予定者を除く）

【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

うるま市ジュニアオーケストラ 団員募集！

幼稚園から高校生までの音楽好きな子で、オーケストラで楽器を弾いたり吹いたり
することに興味のある子を募集します。

これまでの活動はホームページをご覧ください。 <https://ucjo.tumblr.com/>

■ **練習日時** 毎週月曜 午後6時30分～8時30分、毎週土曜 午前9時30分～午後12時30分

■ **練習場所** うるま市民芸術劇場リハーサル室

■ **対 象** 幼稚園から高校生まで ※経験未経験を問いません

■ **募集楽器** ①弦楽器 バイオリン、ビオラ、チェロ、コントラバス

②管楽器 トランペット、トロンボーン、ホルンなどその他

■ **団費（月謝）** 3,000円

■ 楽器のレンタル

・弦楽器は無料で借りることができます。

・管楽器は準備中で個人楽器の使用を歓迎します。

■ **そ の 他** 年会費・楽器のメンテナンス料はありません。

■ **申込期限** 随時受け付けていますが、9月に入団式の
予定です。

■ **申込方法** 申込先のメールアドレスまで御連絡ください。



お問合せ先 うるま市ジュニアオーケストラ父母会

ucjo8info@gmail.com
TEL.090-3412-0175（父母会代表）

もったいないをありがとうへ

食品1つからでもお持ちいただくことで、食料を必要とする世帯や子どもの居場所などの支援ができます。

ご家庭で眠っている食品を持ち寄り、それを必要としている方々に寄付する活動です。



1ヶ月以上賞味期限が残っている
常温保存可能なもの

上記食品は、お持ちいただいても受け取り
できません。
ご理解・ご協力をお願いいたします。

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

支え合いの制度

国民健康保険

国民健康保険税の納期限内納付をお願いします。

【お問合せ先】
国民健康保険課
☎973-3202
☎989-5372

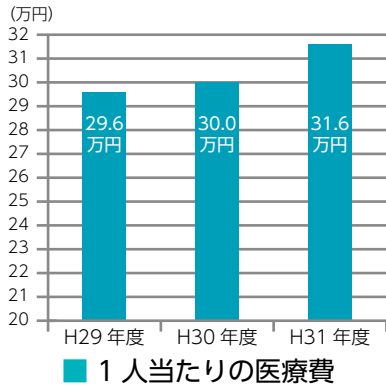
病気や怪我など、いざというときに誰でも平等に医療が受けられるよう、すべての国民に公的医療保険への加入が義務付けられています。（国民皆保険制度）

国民健康保険（国保）は、加入者が納める国民健康保険税を主な財源としており、支払いが遅れ滞納したままですと、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。

うるま市の状況

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、左記のグラフのとおり毎年増え続けていますが、平成31年度は31万6千円で昨年度と比較して5%増となっています。

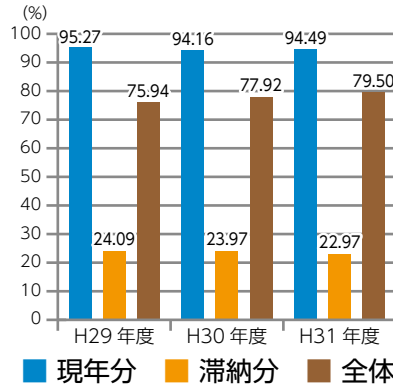
1人当たりの医療費



また、平成31年度の国民健康保険税収納率（一般分）は、現年度分94.49%、

滞納分は22.97%、全体で79.5%となっており、医療費の伸びに伴い、安定的な財政運営が求められています。

収納率の状況（一般分）



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、国民健康保険税の納期限内納付をお願いします。

新型コロナウイルス感染症の影響など納付が困難な方は、早めの相談を

災害にあつた場合、病気や事業の休止、失業などの著しい所得の減少があつ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3年2月末まで申請受付）。

新型コロナウイルス感染症の影響により納税義務者の収入が減少した場合は、特例により減免が受けられます（令和3年3月末まで申請受付）。

また、分割納付等のご相談は窓口にて随時受付しております。まずは、お早めに国民健康保険課窓口までお越しください。

国民健康保険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になれます。

国民健康保険税を納めないといくら…

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ていただけない場合、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（9月は休止）

国民健康保険課では、夜間窓口を開設しておりますが、9月は新型コロナウイルス感染症の状況により開設を見送っている状況です。
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、電話等でご相談ください。

【通常の夜間窓口開設日程】
月2回木曜日 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）

※今後の夜間窓口開設日はホームページやお電話にてご確認ください。

令和2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3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、国民健康保険税の未納者に対する指導を強化しています。国民健康保険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保険税賦課の適正化を図る。
- ③ 催告書による一斉催告を実施し、納付勧奨を行う。
- ④ 短期保険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、夜間窓口を開設する。（当面の間は月2回木曜日実施）

- 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、国民健康保険税徴収業務の向上を図る。
- ④ 11月及び12月を市税等納付推進月間（国民健康保険税収納対策月間）とし集中的に 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。
- ② 1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、軍用地料などの債権や動産・不動産の差押え及び車両のタイヤロックやミラースロックを実施する。

環境課からのお知らせ

お問合せ ☎973-5594

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

収集を行います

はい

次回の収集日に出してください

質問②

正午までに暴風
警報は発令して
いますか？

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、バスの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。

令和2年度

狂犬病予防集合注射中止のお知らせ

令和2年度狂犬病予防集合注射は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となりました。

犬の飼い主は、「生涯一度の登録」と「毎年1回の狂犬病予防注射」が法律で義務付けられており、狂犬病予防注射は、最寄りの動物病院で、随時、受けることができます。

また、下表の協力動物病院では、狂犬病予防注射のほか、狂犬病予防注射済票や犬鑑札の交付手続きが可能となっております。料金や診察時間等は各動物病院にお問い合わせください。

協力動物病院	連絡先	協力動物病院	連絡先
ながみねどうぶつクリニック	☎979-0001	牧港ペットクリニック	☎879-1125
美里動物病院	☎988-7878	ライカムペットクリニック	☎923-1222
ホサナ動物病院	☎964-5837	北谷動物医療センター	☎921-7211
tama動物病院	☎937-3737	フレンズ動物病院	☎926-2033
ペットメディカルセンター・エイル	☎930-2222		



※協力動物病院以外の動物病院にて狂犬病予防注射を受けた場合、動物病院で発行される狂犬病予防注射済証をうる市役所環境課に提出して、狂犬病予防注射済票の交付を受けてください。

令和2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

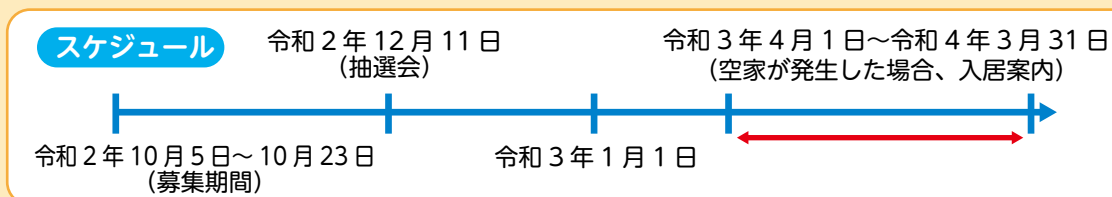


しおり配布期間 10月5日(月)～10月23日(金) 午前8時30分～午後5時15分まで
お申込みの期間 10月5日(月)～10月23日(金) ※土日・祝日を除く
しおり配布場所 ●維持管理課市営住宅係(本庁舎西棟2F) ●本庁舎(東棟総合案内)
●石川庁舎、与那城出張所、勝連出張所(市民課)
●うるみん(1F管理室、3F健康支援課)



※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3年4月1日から令和4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。



- ・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
及び提出先

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

10月1日から住民票等の発行手数料が改定されます。

住民票等の発行手数料については、合併以来見直しがされていないため、「受益者負担の適正化に関する基本方針」に基づき改定させていただくものです。

料金改定一覧	現行 9月30日まで	改定後 10月1日から
印鑑登録に関する証明	1件につき 200円	1件につき 300円
住民票、記載事項証明書又は戸籍附票の写しの交付		
広域交付住民票の写しの交付		
身分に関する証明		
土地又は建物に関する証明		
税に関する証明		
納税に関する証明		
介護保険料納付証明		
後期高齢者医療保険料に関する証明		
公簿、図面等の閲覧	1件につき 200円	1件につき 300円 (航空写真の場合は 500円)
公簿、図面等の写しの交付		
租税特別措置法施行令(昭和32年政令第43号)第41条及び第42条第1項の規定に該当するうるま市住宅用家屋の証明	1件につき 800円	1件につき 1,200円

※自動交付機またはコンビニ交付サービス(要マイナンバーカード)で交付する証明書の手数料は据え置きとなりますので、窓口で申請するより100円お得な自動交付機等をご利用頂きますようご案内します。

コンビニ交付及び自動交付機で取得可能な証明書

- ・住民票の写し
- ・印鑑登録証明書

- ・戸籍全部(一部)事項証明書
- ・戸籍の附票の写し
- ・所得証明書、所得・課税証明書、課税証明書(現年度分のみ)

申 申込先 問 問い合わせ

申問 健康支援課 保健事業係
☎ 973-14960

対象
① 19歳～74歳のうるま市国保加入者
② 健診受診者、予定者
③ 医者から運動制限の無い方
なお、基礎疾患(呼吸器疾患・糖尿病・心疾患)等の治療中の方はご遠慮ください。

日時 10月8日(木)～12月10日(木)
毎週木曜日
午後2時15分～3時45分

場所 勝連シビックセンター(中ホール)
定員 12名 **参加料** 無料

申込期限 9月1日(火)～9月30日(水)

動作法教室

健康・福祉

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

出張ウォーキング指導

運動を始めた方・運動継続者も、『体力復活・筋力UP・体重Down』のウォーキング法を出張指導します。

対象

① 19歳～74歳のうるま市国保加入者(以外は相談)
② 令和2年度健診を受けた方、受ける予定の方。または、令和元年度受けた方
③ 運動制限の無い方
④ 運動初心者・継続者・運動を始めた方

日時

9月28日(月)～令和3年2月28日(日)

場所

うるま市内・公園等

料金

無料

定員

5名以下のグループ・個人

申込期間

9月1日(火)から

平日午前9時～午後5時

※申込時に健診結果をお持ち下さい。

申問

健康支援課 保健事業係
☎ 973-14960

感染症予防講演会「Withコロナ暮らしの中の感染症予防」

暮らしで必要な社会経済活動と感染拡大防止の両立に向けた取組について考えてみませんか？

日時

9月17日(木)

場所

午後7時～9時30分

対象

健康福祉センターうるま 3階ホール

定員

市民および市内在勤者 45名

参加料

無料

申込期間

9月1日(火)～9月16日(水)

申問

こども健康課
☎ 989-0220

10月の集団健診のご案内

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、受診者数の制限を行います。受診は予約制となりますので、お電話でお問い合わせ下さい。

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

・保険証および各種受診券

申問

健康支援課 保健事業係
☎ 973-14960

10月の婦人がん検診のご案内

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、受診者数の制限を行います。受診は予約制となりますので、お電話でお問い合わせ下さい。

対象

《子宮頸がん》20歳以上で今年度偶数年齢で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で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

※子宮頸がん受診の方はスカート着用

※乳がん検診(マンモグラフィー検査は別途予約が必要となります。)

申問

健康支援課 保健事業係
☎ 973-14960

《集団健診 日程表》 要予約

日程	場 所	受付時間
10月 1日(木)	健康福祉センターうるま ※	午前8時～ 10時30分
10月 2日(金)	勝連地区公民館 ※	
10月 7日(水)	平安座公民館	
10月 9日(金)	江洲公民館	
10月13日(火)	生涯学習文化振興センターゆらてく ※	
10月16日(金)	石川地区公民館 ※	
10月19日(月)	石川前原公民館	
10月21日(水)	高江洲公民館	
10月29日(木)	饒辺公民館	
10月30日(金)	うるマルシェ ※	

※託児ご利用の方は事前に予約が必要です。

《婦人がん検診 日程表》 要予約

日程	場 所	受付時間
10月 5日(月)	宮里公民館	午後12時45分～ 2時45分
10月12日(月)	うるマルシェ ※	
10月14日(水)	平安名公民館	
10月20日(火)	健康福祉センターうるま ※	
10月22日(木)	石川地区公民館 ※	

※託児ご利用の方は事前に予約が必要です。

申 申込先 問 問い合わせ



くらし

民生委員・児童委員を募集します

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

《主な活動内容》

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

■募集要件（抜粋）

・福祉に理解・情熱があり、健康な方。
・定例会などに参加できる方。

《民生委員・児童委員》

おおむね30歳以上75歳未満の方。

《主任児童委員》

おおむね30歳以上65歳未満の方。
（お住まいの地域の自治会から推薦後、推薦会を経て委嘱されます。）

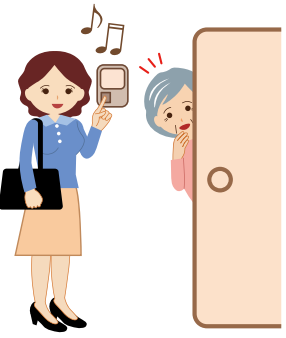
■募集する地区

◎勝連地区 ◎与那城地区

◎具志川東地区・西地区 ◎石川地区

詳細についてはお問い合わせ下さい。

問 福祉総務課 ☎989-0203



市民課からのお知らせ

沖縄県の緊急事態宣言期間中は、休日及び夜間窓口については実施いたしません。ご了承くださいますようお願いいたします。



マイナンバーカードの休日申請・交付日

9月6日(日)、27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。
※毎週木曜日（祝祭日を除く）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 市民課

☎989-5410

■受付時間

平日午前8時30分～午後5時
※毎週木曜日（祝祭日・年末年始除く）は午後8時まで

■場所

本庁舎東棟1階市民ロビー
マイナンバー特設ブース

マイナンバーカード申請補助サービスについて

本庁市民課では、マイナンバーカードの申請補助サービスを実施しております。顔写真の撮影から申請書の郵送等まで申請の補助を行います。また、申請書を紛失された方も再発行を行いますので、この機会にぜひご検討ください。

公式LINE@

※公式アカウント検索で「沖縄県うるま市」を検索し友達追加登録。

新型コロナウイルスに関する情報や行政情報など随時配信しています。緊急時の防災（緊急）情報なども配信しています。



9月23日(水)～10月20日(火)
この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。

■発売期間

- 1等 3億円×11本
（発売総額330億円・11ユニットの場合）前後賞各 1億円×22本
（発売総額330億円・11ユニットの場合）
- 2等 500万円×22本
（発売総額330億円・11ユニットの場合）
- 3等 100万円×1,100本
（発売総額330億円・11ユニットの場合）
- 4等 1万円×220,000本
（発売総額330億円・11ユニットの場合）
- ハロウィンジャンボミニ
1等 1,000万円×50本
（発売総額150億円・5ユニットの場合）
- 2等 5万円×2,000本
（発売総額150億円・5ユニットの場合）
- 3等 1万円×500,000本
（発売総額150億円・5ユニットの場合）
- 4等 300円×5,000,000本
（発売総額150億円・5ユニットの場合）

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！

固定資産税減免についてのお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響で事業収入が減少している中小企業者等の税負担を軽減するため、令和3年度課税の1年度分に限り、償却資産および事業用家屋に係る固定資産税を2分の1またはゼロとします。

令和2年2月～10月までの任意の連続する3ヶ月間の売上高が前年の同時期と比べて	減免率
50%以上減少	全額
30%以上50%未満減少	2分の1

詳しい内容は市のホームページまたは中小企業庁のホームページにて確認して下さい。

【問合わせ】資産税課 ☎973-5394

申 申込先 問 問い合わせ



問 環境課 ☎ 973-15594

■ 事業所 拓南商事(株) ☎ 934-18010

■ 所在地 うるま市宇州崎8-12

ろしくお願いいたします。

停止後は、左記の事業所へお持ち込み頂きますよう、ご理解とご協力を

研究センターは、都合により **9月30日**

(水)をもって受入停止されます。

洗濯機、冷蔵庫等)における家電の指定引取場所である(株)拓南商事(株)研究センターは、都合により **9月30日**

家庭電の受入停止について

期間 9月1日(火)〜当分の間

問 環境課 ☎ 973-15594

家庭電の受入停止について

期間 9月1日(火)〜当分の間

問 環境課 ☎ 973-15594

家庭電の受入停止について

期間 9月1日(火)〜当分の間

問 環境課 ☎ 973-15594

家庭電の受入停止について

期間 9月1日(火)〜当分の間

問 環境課 ☎ 973-15594

家庭電の受入停止について

期間 9月1日(火)〜当分の間

問 環境課 ☎ 973-15594

家庭電の受入停止について

期間 9月1日(火)〜当分の間

問 環境課 ☎ 973-15594

家庭電の受入停止について

期間 9月1日(火)〜当分の間

問 環境課 ☎ 973-15594

家庭電の受入停止について

年末調整手続きが電子化できます。

令和2年10月以後に従業員が提出する生命保険料控除等に係る控除証明書等は、電子データによる提供が可能です。

電子化の詳細は、こちらをご覧ください。→



税 税務署

《問合わせ先》 沖縄税務署 (代表) ☎ 938-0031

9/30(水)まで

AI チャットボット 実証実験。

うるま市では市民の皆さまの利便性向上のため、対話形式で人工知能が応答し、自動で案内を行う『AI チャットボット』の実証実験を行っております。

AI が回答を行う分野：市民課窓口関連業務（住民票や戸籍、パスポート、マイナンバー関連）各種税証明について

ご利用方法：パソコンやスマートフォンからご利用いただけます。右記のQRコードからアクセスしてください。



設備投資に係る税の優遇制度相談&物流なんでも相談 in うるま

過去5年間に設備投資をされた、あるいは、これから設備投資をお考えの事業者様、また、物流に関して配送料のコストを抑えたい、業務改善を行いたい等のお悩みをお持ちの事業者様のご相談に対応する出張相談窓口を開催いたします。

会場	開催日	時間	申込期限	定員
企業立地サポートセンター	9月11日(金)	午後1時～	9月10日(木)	各日 午後3時
	10月9日(金)	4時	10月8日(木)	沖縄特区税制：各日3者
石川地域活性化センター舞天館	11月13日(金)		11月12日(木)	物流：各日5～6者

【申込・問合わせ】 (公財) 沖縄県産業振興公社「沖縄特区・地域税制活用ワンストップ相談窓口」

☎ 098-894-6377

URL: <https://www.zei-tokku.okinawa/>

【問合わせ】 うるま市役所経済部産業政策課 ☎ 923-7611

参加料 無料



申 申込先 問 問い合わせ

教室・講座

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！こどもの発達の視点から」

事故の対処法、防止法をこどもの発達の視点から考えてみませんか！医師講話、救急法をZoom(オンライン)で配信いたします。詳しくはこども健康課のホームページを参照下さい。

■日時 9月25日(金)午後2時

■対象 うるま市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 100名(先着順、定員に達し次第しめきります。)

■参加料 無料

■申込期限 9月24日(休)

■申込方法 電話もしくは窓口にて受け付けます。

■申問 こども健康課

☎0989-02220



令和2年度保育サポーター養成講座について

保育サポーター養成講座の受講者を募集します。あなたの優しさで子ども達を笑顔にしませんか。

■実施日程

11月4日(水)、5日(木)、11日(水)、12日(木)、18日(水)

■時間 午前9時～午後5時

■資料代 1,000円

■場所 健康福祉センターうるみん3階視聴覚室

■対象者

①20歳以上でうるま市在住の方

②講習会全日程受講可能な方

③受講終了後活動(自宅や依頼者宅で子どもの世話をしして頂ける方

■募集人数 先着20人

■受付開始 9月7日(月)より

■申問 ファミリーサポートセンター

☎070-5699-6733

「ナイト登山で夜景を楽しもう！」

石川岳夜の登山に挑戦！参加者募集

■日時 9月19日(出)

午後6時15分～8時45分

■場所 県立石川青少年の家

■対象 中学生以上

■定員 20名程度

※定員に達し次第締め切ります。

■参加料 一人あたり500円

■申込期間 9月8日(火)～9月15日(火)

■申込方法 直接電話にて申込み

■申問 県立石川青少年の家

☎964-3263

担当：石原

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？ 食生活改善推進員の活動や講座の内容等、関心のある方はお気軽にお問い合わせください。

■講座期間 10月26日(月)～30日(金)

■場所 健康福祉センターうるみん

■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 10名

■受講料 無料

■申込期限 10月16日(金)午後5時

■申問 健康支援課 健康推進係

☎973-3209

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
10/26 (月)	10時～12時	開講式・食生活改善推進員とは
	14時～16時	健康おきなわ21・食育推進基本計画
10/27 (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
10/28 (水)	10時～12時	調理実習①『成長期の食事』
	14時～16時	健康うるま21、うるま市の健康課題
10/29 (木)	10時～12時	調理実習②『働き世代の食事』
	14時～16時	沖縄の食の変遷とこれからの健康づくり
10/30 (金)	10時～12時	調理実習③『高齢期の食事』
	14時～16時	家庭でできる食中毒予防・閉講式

うるまなびマルシェ～うるまを好きになっちゃってください～

第6回『勝連城跡を学ぶ』～世界遺産登録20周年を迎える前に～

うるま市にある勝連城跡が、今年12月、世界遺産登録20周年を迎える。阿麻和利が居城した城として有名だが、どれだけの人が勝連城の歴史を知っているだろうか？ 歴史をわかりやすく伝え、勝連城への想いを巡らせながらうるまを学ぶ。

- 講師 うるま市史跡ガイドの会 我那古則子氏
- 日時 9月26日(土) 午前9時～午後4時
- 場所 うるマルシェ2階会議室、勝連城跡
- 受講料 300円(保険料込み) 昼食代は含まれておりません。
- 定員 15名
- 申込先 うるマルシェへお電話にてお申込みください。



【問合せ先】うるマルシェ ☎923-3911

申 申込先 問 問い合わせ

うるま市民各種無料相談のご案内

新型コロナウイルス感染症拡大防止により、中止になることがありますのでお問合せください。

①弁護士による法律相談 【問】 市民協働課 ☎ 973-5487

法律全般について相談できます。要電話予約。

と き：9月10日(木)、9月17日(木)、9月24日(木) 午後2時～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)

※相談希望の方は各相談日の2週間前から予約できますのでお電話ください。
(予約時間は平日午前8時30分～午後5時15分)

②司法書士による法律相談 【問】 沖縄県司法書士会 ☎ 867-3577

不動産登記や会社設立、多重債務などの相談ができます。要電話予約。

と き：9月16日(水) 午後2時～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)

※相談希望の方は、沖縄県司法書士会 司法書士総合相談センターに電話予約してください。(予約時間は平日 午前9時～午後5時)

③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

④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

⑤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

⑥教育相談・青少年相談 【問】 教育支援センター 教育相談係 ☎989-9127 青少年係 ☎923-7158

児童生徒の不登校等について、教育相談員と一緒に考えます。(教育相談係)

また、18歳未満の方の進学や就労などのお手伝いをします。(青少年係)

※お電話にて相談申込みを受け付けております。

と き：【平日】午前8時30分～午後5時

ところ：与那城地区公民館2階、本庁舎西棟3階

お知らせ

会計年度任用職員の募集について

募集職種

①幼稚園教諭(学級担任)

②適応指導教室指導員

募集条件等

ホームページ参照

資格要件

①幼稚園教諭免許

②教員免許

募集人員

各1名

雇用期間

令和2年10月1日～令和3年3月31日

受付期間 8月17日(月)～9月25日(金)まで
提出書類 本市会計年度任用職員申込書
選考方法 1次選考(書類審査)
2次選考(面接選考)

申 問

教育支援センター

①923-7158(担当 宮城)

②989-9127(担当 上原)



中頭地方視聴覚協議会ライブラリー 解散のお知らせ

中頭の10市町村が共同で管理し、長年にわたりVHSやDVD、プロジェクト等の視聴覚教材・機材の貸出業務を行ってきた中頭地方視聴覚協議会ライブラリーが、令和2年9月30日(水)をもって解散いたします。なお、最終受付は9月23日(水)となっておりますので併せてお知らせいたします。

うるま市生涯学習スポーツ振興課

☎989-13110



公証事務に関連した無料法律相談

毎年10月1日～7日は公証週間！

沖縄公証人役場では、日頃より無料法律相談を開催しています。ぜひ、ご利用ください。

【相談内容】遺言、遺産相続、贈与、金銭貸借、土地・建物の売買賃貸借、離婚

【場 所】沖縄公証人役場(沖縄市美里1-2-3)

【日 時】毎週月～金(年末年始祝日を除く) 午前9時から午後4時30分

※相談には事前予約が必要です。

《予・問》 沖縄公証人役場 ☎938-9380

消費生活トラブルのご相談は…

例1 メールで身に覚えのない高額な請求が届き困っている。

例2 相手方につくづく迫られたので契約したが解約したい。

例3 アパート・借地の賃借契約の内容に納得できない。



TEL. 188

うるま市 市役所東棟1階●普恵口 消費生活センター

〈開業時間〉 役所開庁時はのぞく 平日9:00～16:00

〈直通電話〉 098-973-5692

188は、全国共通の電話番号(消費者ホットライン)です。

申 申込先 問 問い合わせ



新型コロナウイルス感染症 スマホで即問診!

中部地区医師会の「WebPCR 問診システム」

中部地区医師会では、新型コロナウイルス感染症を疑う方が、スマートフォンを使ったWeb上での問診により、PCR検査を行う必要があるかどうかを迅速・安全・効率的に判断することのできる『WebPCR問診システム』の運用を開始しました。

検査が必要な場合には、診察、検体採取を行う医療機関（中部地区の協力医療機関）を紹介します。（※紹介となった場合には、必ず医療機関への電話予約が必要です）

中部地区にお住まいの方で、発熱や渡航歴、接触歴等により新型コロナウイルス感染症を疑わせる症状のある方は、下記のQRコードより携帯アプリにアクセスするか、中部地区医師会ホームページに記載されているQRコードよりアクセス願います。

中部地区医師会
WebPCR 問診システム



新型コロナ感染症に関する

完全予約制!

受付期間

給付金申請サポート窓口

9月30日
まで

新型コロナウイルス感染症の影響により、経済的な影響を受けている事業者に対する各種給付金の申請手続きについて、『申請サポート窓口』を開設します。

※完全予約制となっております。必ず事前に上記問い合わせ先にお電話にてご予約下さい。

※ご予約済みでない方は、ご来場いただいても対応できません。

申請サポートを行う給付金 ・ 持続化給付金、家賃支援給付金（経産省）

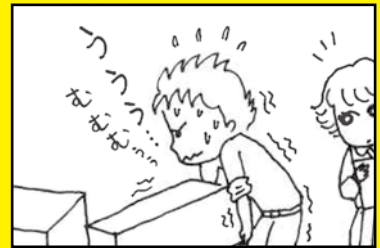
場 所 いちい具志川じんぶん館

対 象 市内の事業者または、申請事業者の代表者が市民であること。

予約／問合せ先 うるま市商工会 与勝本所：☎978-3168 石川支所：☎964-3104

男女共同参画コーナー
どーおもう?

たすけっこ



男の子は「強く」なくちゃ?

女の子は「おしとやか」じゃないといけなの?

やさしい男の子 たくましい女の子

それもとっても素敵だと思いませんか?

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。

うるま市へ

◆ 平 敷 昭 人 様(那覇市)より 20万円の寄付

うるま市育英会へ

◆ 株式会社サンエー 様より 100万円の寄付

うるま市社会福祉協議会へ

◆ 兼 城 正 光 様(みどり町)より 5万円の寄付

◆ 阿波根 昌 興 様(赤道)より 10万円の寄付

◆ 太 直 美 様(石川伊波)より 10万円の寄付

◆ 幸 良 秋 夫 様(みどり町)より 5万円の寄付

◆ 宇江城 安 博 様(石川伊波)より 10万円の寄付

◆ 山 城 成 吉 様(勝連内間)より 5万円の寄付

◆ 株式会社バイオマス
再資源化センター 様(州崎)より 50万円の寄付

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)
防衛医科大学校看護学科学学生 (自衛官候補看護学生)	18歳以上(高卒見込含) 21歳未満	7月1日～10月1日	10月17日
防衛医科大学校医学科学学生		7月1日～10月7日	10月24・25日
防衛大学校学生(一般)		7月1日～10月22日	11月7・8日
自衛官候補生(男女)	18歳以上33歳未満	通 年	受付時に通知

【問】 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2年8月1日現在		前月比
	人 口	124,812人	+105
	男	62,858人	+34
	女	62,059人	+71
消 防 活 動 状 況	世帯数	54,131世帯	+105
	令和2年7月 ()は令和2年1月からの累計		
	救急出動件数	578件	(3,782件)
	搬 送 人 員	508人	(3,338人)
消 防 活 動 状 況	火 災 件 数	1件	(21件)

公設 学童クラブ指定管理者 募集

■募集期間 9月16日(水)～10月16日(金)
午後5時まで

■対象施設 シビックセンター学童クラブ

■申込方法 指定管理者申請書を
こども未来課へ提出
してください。

詳細は、9月中旬に市ホームペ
ジに掲載します。



【申・問】 こども未来課 こども政策係 ☎989-5313

10月1日は「浄化槽の日」

お宅の浄化槽は大丈夫!? 浄化槽維持管理の3大義務

① 保守点検(法第10条) 年3回以上受けてね!

処理機能を維持させよう!

浄化槽で
義務付けられてるよ!



② 清掃(法第10条) 年1回以上実施してますか?

スラムや汚泥などを引き出し処理機能を回復させる効果があるよ!

③ 法定検査(法第11条) 年1回受けなければいけないよ!

浄化槽の働きが正常に維持されているか検査しよう!

沖縄県

秋の全国交通安全運動

9月21日～9月30日

「あおるより ゆずるあなたが かつこいい」

- ・歩行者の安全確保と、自転車の安全な利用
- ・高齢運転者等の安全運転の励行
- ・飲酒運転等の危険運転の防止
- ・二輪車の交通事故防止



【うるま市交通安全推進協議会・うるま警察署・
石川警察署・うるま地区安協・石川地区安協】

国勢調査へのご協力をお願いいたします。

新型コロナウイルス感染防止のため、原則、調査員が調査票を回収にお伺いすることはありません。
インターネットや郵送でのご回答にご協力をお願いいたします。

日本に住む全世帯参加の 国勢調査はじまります。

5年に1度の日本で最も重要な統計調査「国勢調査」を、
2020年(令和2年)10月1日現在で実施します。

「日本に住む人や世帯」について知ること、
生活環境の改善や防災計画など、わたしたちの生活に
欠かせない様々な施策に役立てられる大切な調査です。
みんなで参加して、みんなで日本の未来をつくっていく。
100年目の「#みんなの国勢調査」。
9月14日からインターネット回答がはじまります。

Let's Join!!

#みんなの国勢調査



全16問
回答時間
約
10
min

意外に
かんたん

回答義務

調査の対象

5人に1人
全世帯



調査書類を
お届けします

インターネット回答期間

9/14 月 → 10/7 水

調査票(紙)での回答期間

10/1 木 → 10/7 水

かんたん便利な
インターネット回答



国勢調査2020

<https://www.kokusei2020.go.jp/>



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

国勢調査の結果は、国が所有の統計データを
形成し、社会の持続的な発展を支えます。
国際社会全体で取り組む「持続可能な開発目標
(SDGs)」の基盤情報としても活用されています。

⚠ 国勢調査をよそおった詐欺(さぎ)や不審な調査にご注意ください。

国勢調査2020



総務省統計局・都道府県・市区町村