

特集

“生活が止まった一週間”
令和5年台風第6号から
私たちは何を学んだのか。



【特集】令和5年台風第6号が教えてくれたもの……	P2~3	うるまのお中元／うるま男塾	P10
うるま日記	P4~6	市長選挙の投票結果／応急処置(ハブクラゲ)…	P11
戸籍・住民票に記載される「フリガナ」のコト	P7	くらしの情報	P12~17
うるま市認可小規模保育まつり／妊娠中の栄養管理…	P8	としょかんだより／ゆらてく通信	P19
ひとり親家庭パソコン講座／ひとり親家庭認可外保育	P9	まんまうるまクーポン券のお知らせ	P20



webからも
広報紙を
ご覧になれます

令和5年 台風第6号が 教えてくれたもの

正常性バイアス[※]が働くからこそ

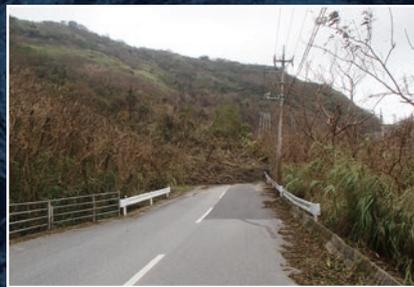
「自分は大丈夫」「今まで何ともなかった」「今度も大丈夫だろう」など、これまでの経験や先入観から、災害の危険を自分ごとと捉えず、対策や避難がおくることがあります。

台風被害を最小限に抑えるには自分ごととしての「日頃の意識」が大切です!! 台風へ必要な“対策”と“行動”を一緒に考えませんか？

※正常性バイアスとは
異常事態に直面した際に、それを正常な範囲内だと錯覚してしまう心理現象のことです。災害時など、危険が迫っている状況でも「自分は大丈夫」「まだ大丈夫」と思い込んでしまうことがあります。



土砂で車両埋没している様子
場所:うるま市川田



倒木により道路寸断
場所:うるま市宮城島



多数の避難者を受け入れる
場所:うるま市役所本庁舎

私は大丈夫だろう・・・ 本当に大丈夫？ 過去の教訓から考える

令和5年7月、台風第6号が沖縄県を襲い、本市でも甚大な被害が各地で発生しました。
停電は約3万戸を数え、1週間以上復旧が遅れた地域や、土砂災害・冠水による自動車等の破損、床上浸水など私たちの日常生活は脅かされました。
毎年のようにくる台風。台風への備えと行動の準備はできていますか。
今一度、考えてみませんか。

被災者インタビュー



特にツラかったのは、停電×断水です。いつもの台風だろうと思っていたので、生活に必要な水が全くありませんでした。1週間の断水中、トイレをギリギリまで我慢しなければいけなかったのは本当に地獄のようでした。また、洗い物を控えるために、カップ麺のみを食べていました。普通の食事ができない1週間は、精神的なダメージが大きかったです。2年経った今も忘れもしません。

「備え」+「覚悟」= 適切な行動

沖縄には毎年のように台風が襲来します。台風のみならず災害においては「備え」と「覚悟」があって初めて適切な行動をとることができます。

備え

ではどんなものが「非常時」に役立つか？

Instagram動画に
してみました！



台風時の停電情報は
沖縄電力のHPから
情報を取得可能



沖縄電力HP
停電情報

防災カバンの中身を見てみる？

失敗エピソード

冷蔵庫が使えない。スマホも充電切れ。
“情報”も“食べ物”も失うとは

台風6号の中、我が家は丸1週間の停電。最初の2日は「なんとかなる」と思っていたのですが、家族全員のスマホも充電が切れて台風情報や停電状況さえ分からず、焦りと不安だけが募る毎日でした。

うるま市 与那城在住 40代男性(4人家族)

今はこう
備えて
います！

携帯モバイルバッテリー2台
カセットコンロ
レトルト食品1週間分
LEDランタン



**まさか、自分の物干し竿が
隣のガラスを割るなんて..**

台風前、ベランダにあるものは紐で括って、動かないようにしていたつもりでした。しかし、後日、隣の家の窓ガラスが割れていて、驚いたことに原因がうちの「物干し竿」だったんです。すぐに謝罪し、後日、ガラス修理代を負担することに。保険の手続きもあり大変でした。人にケガをさせていたかもと思うと、今でもゾッとします。

うるま市 みどり町在住 30代女性(アパート暮らし)

あの経験
から学んだ
3つの教訓！



- ①物干し竿、植木鉢、サンダル...
ベランダの“全て”風で飛ぶ
可能性あり！
- ②「まあ大丈夫だろう」の油断が
人をケガさせるかも
- ③損害が出た場合、“賠償責任”を
問われることもある

覚悟

“後悔しない選択”は日頃の心がけから生まれます。

いつ起こるか分からない災害は避難の判断を迷わない「覚悟」が必要です。家や車が気になっても“命が最優先”と割り切って早めの避難を選ぶ勇気も必要です。モノはあとから取り戻せても、命は戻りません。





5/12 企業単独初!! タイガーグローバル 中城湾港新港地区東ふ頭へ鋼管2,000トン

中城湾港新港地区に立地するタイガーグローバルは、韓国からチャーターした大型船で建設資材に使う鋼管2,000トンと同港東ふ頭より搬入し、単独企業初となる実証実験を行った。今後は建設資材の製造・加工ができる新たな工場建設を予定。港湾活性化に期待。



6/2 2025は国勢調査の年 すべての人が対象です！

国勢調査の円滑な実施のため、「国勢調査うるま市実施本部」を設置しました！国勢調査とは、10月1日を基準日とし、日本に住むすべての人が対象となる調査です。その結果は、みなさまの生活に役立てられます。調査員が調査票を配布しますので、ぜひご協力をお願いします。



6/6 税の大切さ、理解を深める 「租税教室」@市内小学校

税務職員が講師を務め、税のアニメ鑑賞やクイズを交えながら、税の種類や使用方法を学びました。児童からは「税金は大事なものと改めてわかりました」との感想も。市では、子どもたち自らが主体的に税を考える機会を設けるため、今後も租税教育の充実を図っていきます。



6/11 寄附金を粉ミルク支援に活用 前原高校38期生より寄附金贈呈

いけはた さとる
前原高校38期生(140名)を代表して池端悟様より、本市の子育て支援に役立ててほしいという思いから75,600円の寄附の申し出がありました。寄附金は家庭支援員を通じて、乳幼児を抱える困窮世帯へ粉ミルクの支援を行う予定です。



6/12 うるま市の小学生ってかっこいい！ 県大会成績と全国大会出場決定報告

剛柔流獅空会、首里少林流円武館、劉衛流喜友名道場に在籍する市内小学生が、沖縄県少年少女空手選手権大会成績報告と、全国少年少女空手選手権大会沖縄県代表出場報告に訪れました。田村代表から「沖縄発祥の空手を堂々と全国で披露してきます」と意気込みを語られました。



6/12 神村酒造「暖流」が世界へ！ カンヌ国際映画祭へ公式提供

有限会社神村酒造より、5月に開催されたカンヌ国際映画祭の公式セレモニー「CANNES GALA(カンヌ・ガラ)」にて暖流を公式提供した報告がありました。当日は絶賛の声が相次ぎ泡盛文化に対する国際的な関心と評価の高まりを肌で感じる機会となりました。



浜ハーリー



伊計ハーリー



比嘉ハーリー

6/22-29 漕いで、笑って、声援に包まれて 各地域でハーリーが熱く開催！

今年も「浜ハーリー」「比嘉ハーリー」「伊計ハーリー」の3大会が盛大に開催され、熱気に包まれながら幕を閉じました。力強い競漕に会場が沸き、夏の海に活気を添えました。それぞれの地域特有の風情と一体感が感じられる素晴らしい大会となり、来場者にとっても沖縄の文化と心を体感できる貴重な機会となりました。来年も、更なる盛り上がりを目指しています。



6/16 企業版ふるさと納税寄附をいただきました!!! 株式会社沖縄クリーン工業様

株式会社沖縄クリーン工業様の企業版ふるさと納税寄附贈呈式をおこないました。若い世代の結婚・出産・子育ての希望をかなえる事業へ活用してほしいとの申し出で、ご寄附をいただきました。今後関連事業費へ充当していきます。



6/16 『支えあう 住みよい社会 地域から』 新たな民生委員・児童委員が決まる

民生委員・児童委員として新たに新里美佐子氏(比嘉)が6月1日付で厚生労働大臣の委嘱を受けました。民生委員・児童委員は地域の身近な相談相手であり、各機関と連携し、社会福祉を推進するため、様々な支援への橋渡し役として活動しています。



6/18 ヒマワリで耕土(赤土)流出を防ぐ うるま市多面的機能支払交付金事業

うるま市与勝地区資源保全の会による活動の一環で、休耕地の景観づくりを目的として、野の花保育園の園児22人がヒマワリの種まきに参加しました。園児は「楽しかった!満開時期に迷路を作ってほしい」と笑顔で話してくれました。



6/19 うるま市消防協力者表彰式 「助けて!」の声が届いた

夜間にランニングをしていた矢ヶ部拳士氏が、あやはし海中ロードパークの沖合で溺れかけていた女性の「助けて」という声を聞きつけ、危険を顧みず夜間の海に飛び込み救助しました。この勇敢な行動に対し、消防協力者に感謝状と記念品を授与し、功績を讃えました。



6/21 絵本寄贈～大きな思いを絵本とともに子どもたちそして先生へ届けたい～

ねがわとみこ
根川富子氏が、戦争を題材とした手製の絵本「1さいのとき戦場にいた」(絵:下地邦敏氏)を市内小中学校と市立図書館、市役所へ寄贈。この絵本を学校等で活用し、子どもたちが沖縄戦の歴史や平和の大切さを深く考え、平和への行動につながることを期待しています。



6/20 新教育委員に赤嶺幸徳氏 教育に対する信念と決意述べる

この度、新たな市教育委員として、^{あかみね こうとく}赤嶺幸徳氏が任命されました。赤嶺氏は「関わり続ける、見捨てない教育を信念とし、これから頑張ってまいります」と決意を述べました。任期は令和7年6月20日から令和11年6月19日の4年間となります。



6/22 みんなあそびにきてね 「天願公園」オープン!!



天願公民館のとなりに「天願公園」がオープンし、6月22日に落成式を行いました。こども用遊具や広場などがありますので、ぜひご利用ください。公園の様子(動画)は上記の二次元バーコードからご覧になれます。来園の際には、徒歩または公共交通機関をご利用ください。



6/23 美ノ海関がうるま市に帰ってきた! 「美ノ海杯 第2回うるま市ちびっこ相撲大会」開催

市内のちびっこ力士148名が大会に参加し、美ノ海関が見守る中、白熱した取組みに大きな声援が送られました。また、抽選で選ばれたちびっこ力士15名が、美ノ海関とのぶつかり稽古に挑戦し、迫力ある現役力士の強さを肌で感じる貴重な経験となりました。



6/29 ドリームマッチ大闘牛大会 他では見られない重量級の激突

石川多目的ドーム熱狂! 『時は来た』沖縄重量級No.1決定戦ドリームマッチ闘牛大会』では、他大会では見られない重量級の巨牛による迫力満点の激突が数多く繰り広げられました。地響きと土けむりがドーム全体を包み、観る者すべてが圧倒される興奮と感動の渦に包まれました。



6/30 ぼくたち、わたしたちが、伝えていく 命の重さ、平和の大切さを未来へ

66年前の6月30日、宮森小学校にジェット機が墜落し、多くの尊い命が奪われました。追悼式では、宮森小学校児童の力強い群読や合唱を披露し、参加者全員で黙とうを捧げました。命の尊さと向き合い、平和の大切さを次世代へ伝えていくことの大切さを感じる時間となりました。

戸籍・住民票に記載される「フリガナ」のコト

皆様の戸籍・住民票に「フリガナ」が振られることになりました。(戸籍法等)一斉に通知を順次発送しています。皆様の「大切な氏名のこと」です。届いたら必ず開封してください。



詳細はこちら

ほとんどの人が①!!!

①届いた通知書に記載されているフリガナに変わりがない人	▶届出しなくてOK (R8.5.26~自動で記載されます)
②小文字フリガナは特に注目	▶リョウタ?リヨウタ?通知書をよくチェックしてね
③氏は筆頭者しか届出できません 名は本人(15歳未満は親権者)	▶戸籍パターン(見本)あり ※筆頭者他界の場合を掲載

とある家族の戸籍の場合

父(他界により除籍)、
母、長男、次男(婚姻により除籍)

すでに他界しているケース

すでに他界しているので
フリガナは振られません

良子ができる届出

▶家族の「氏」のフリガナ
&良子本人の「名」のフリガナ

竜ができる届出

▶竜本人の「名」のみ
フリガナ

婚姻により除籍のケース

婚姻後の新しい戸籍にて、
フリガナの届出ができます

本籍 氏名(筆頭者)	沖縄県うるま市みどり町一丁目1番 うるま太郎
氏のフリガナ	ウルマ
戸籍に記載されている者  父 除籍	【名】太郎 【生年月日】昭和20年2月2日 【父】〇〇〇〇 【母】〇〇〇〇 【続柄】〇〇〇〇
戸籍に記載されている者  母	【名】良子 【名のフリガナ】リョウコ 【生年月日】昭和20年2月2日 【父】〇〇〇〇 【母】〇〇〇〇 【続柄】〇〇〇〇
戸籍に記載されている者  子	【名】竜 【名のフリガナ】リュウ 【生年月日】昭和50年1月1日 【父】うるま太郎 【母】うるま良子 【続柄】長男
戸籍に記載されている者  子 除籍	【名】誠一 【生年月日】昭和60年5月5日 【父】うるま太郎 【母】うるま良子 【続柄】次男

問 市民課 ☎973-3206

info

うるま市認可 小規模保育まつり

日時 8/30(土) 10:00~16:30

場所

イオン具志川店

2階ダイソー前
特設会場(舞台の部)
午後は各園のブースや
ワーク等も!



プログラムは
こちらから

●小規模保育とは…

認可小規模保育園は、少人数での保育環境による丁寧な個別対応で、家庭的で安心感のある雰囲気の特徴。保育者との距離が近く、密なコミュニケーションを通じて、連携がしやすく信頼関係が築きやすい点が大きな魅力です。



ウルマーもくるよ!
いっしょに
おどろう!!



主催:うるま市認可小規模保育園連盟
(うるま市小規模保育事業所認知度促進事業)

問 げんき保育園 長濱 ☎090-7463-2039

info

妊娠中の栄養管理

妊娠中の栄養管理やつわりのときの
対処方について知っておきましょう!



赤ちゃんの体をつくるために
とっておきたい栄養素



鉄分
+
葉酸



食物繊維
+
発酵食品



たんぱく質
+
DHA



カルシウム
+
ビタミンD

妊娠中の食習慣5つのポイント

- ①「とっておきたい栄養素」を意識しよう!
- ②3食しっかり食べるように意識する
- ③「塩分」の摂りすぎに要注意!
- ④食中毒に気をつけましょう
- ⑤つわりのときは無理をしない



つわり、つらいですね。
大変ですね。

つわりは、まったくない人もいれば、点滴や入院が必要なくらい重症化する人など、症状も程度も個人差があります。多少体重が減少しても、もともと体に蓄えた脂肪があるため、赤ちゃんの発育には影響がありません。ストレスはつわりを悪化させることもあるので、なるべくリラックスして過ごしましょう。

【症状】

- ・吐いてしまう
- ・食べないと気持ち悪い

【対策】

- ・水分補給
- ・カロリー控えめなものを

※電子版こどもの健康応援BOOK
「だいすき」に詳しく掲載しています。
ぜひご覧ください!



詳細はこちら

問 子育て包括支援課 ☎989-0220

info

うるま市ひとり親家庭の皆様へ パソコン講座のお知らせ

受講
無料



講座内容 サーティファイ Excel 3級・2級・1級

日時および場所 各日12:00~18:00 **定員** 先着10名

- 実施日 9/13(土)・9/20(土)・9/27(土)・10/11(土)・10/25(土)
場所: ゆらてく
- 実施日 9/15(月)
場所: マザーズスクエア うるはし
- 実施日 10/4(土)・10/18(土)
場所: うるま市地域交流センター



お子様の預かりも行ってまいりますので、お気軽にお申込みください。電話での申込み後、うるはしへ来所が必要です。(窓口でのお支払い等)ご了承ください。皆様の応募をお待ちしております。

受講に当たっての費用

※受講料は無料ですが、検定料と教材費が出ます

検定料: 3級 6,100円 2級 7,200円 1級 8,300円

教材費: 3級 4,785円 2級 5,555円 1級 5,555円

対象者

以下の条件に該当する方

- ①うるま市在住で、児童扶養手当を受給している方
- ②検定を受験できる方(検定日令和7年10月25日)

申込期限 8/15(金)17:00まで ※定員に達し次第締切



申 問 マザーズスクエアうるはし ☎972-7900

info

認可外保育施設を利用しているひとり親家庭の皆様へ ひとり親家庭等認可外保育施設利用料補助事業

対象者

市内に住所を有し、次の3つの要件すべてに該当する
待機児童の保護者

- (1)児童扶養手当またはうるま市母子および父子家庭等医療費助成事業の受給資格を満たしている保護者
- (2)保育の必要性の認定(2号または3号)を受けている課税世帯の0~2歳児の保護者
- (3)市内認可保育所等の利用申し込みを行ったが、定員に空きがない等の理由により認可外保育施設(指導監督基準証明書を有する)を利用しているこどもの保護者



補助額 認可保育所等の保育料と認可外保育施設保育料との差額(上限33,000円)

受付期間 随時※申請をした翌月から補助対象となります。さかのぼっての受付はできません。

必要書類 右記QRよりご確認ください。



詳細はこちら

問 保育こども園課 ☎973-5427



うるまのお中元

うるまの
「いいもの」を、
大切な人へ

この夏、お世話になった方へ贈る
お中元にうるま市の事業者が
心を込めて作った逸品を贈りませんか？
地元ならではの味、技、想いが詰まった
ギフトの数々。
贈る人も、受け取る人も笑顔になれる、
そんな品々を取り揃えました。

うるマルシェにて販売決定!!

販売期間 8月23日(土)~9月6日(土)

一部事業者の商品は、各店舗での販売となります。
詳細は、うるま市商工会WEBサイトにて

うるま市商工会
WEB



2025年夏

一般介護予防事業

後期うるま男塾

65歳以上の うるま市民の男性!!

男性限定の『うるま男塾』。
健康的に若々しく！カッコよく！
この機会に、ぜひご参加ください。

受講料	1回あたり150円
受講要件	①運動制限がなく、移動や運動時に 見守りや介助が必要のない方 ②安静時高血圧でない方
持参する物	飲み物、タオル、お薬手帳(初回時) ※動きやすい服装と、運動靴で ご参加ください。
教室実施 日時	R7/10/2(木)~R8/3/26(木) 毎週木曜 13:30~15:00
定員	20名
電話申込 受付期間	9/1(月)~9/12(金)



備考:心身の状態によっては、他のサービスのご案内をさせていただくこともあります。

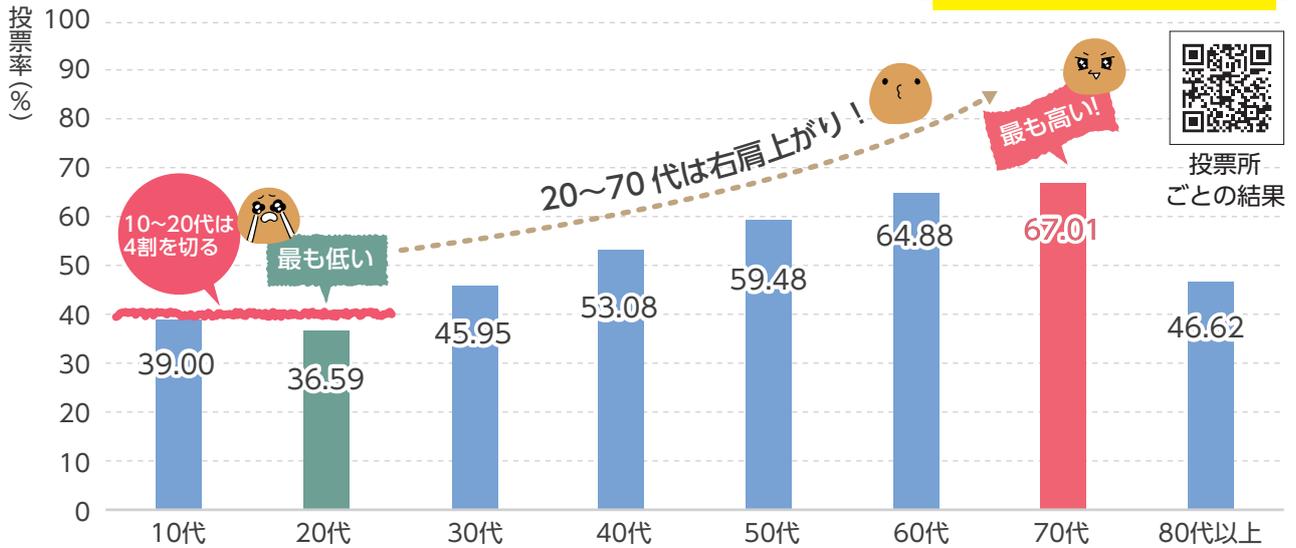
※申込多数の場合は抽選とし、新規の方が優先となります。
(先着順ではありません)
※抽選の結果、ご参加いただける方へ決定通知書を
郵送いたします。

申問 介護長寿課 ☎973-5112(9:00~17:00)

うるま市長選挙の投票結果



投票率▶53.88%
20代は▶36.59%



	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	合計
有権者数	2,536	12,327	13,556	15,877	16,495	15,118	13,482	8,878	98,269
投票者数	989	4,511	6,229	8,428	9,811	9,808	9,034	4,139	52,949
無投票数	1,547	7,816	7,327	7,449	6,684	5,310	4,448	4,739	45,320
投票率%	39.00	36.59	45.95	53.08	59.48	64.88	67.01	46.62	53.88

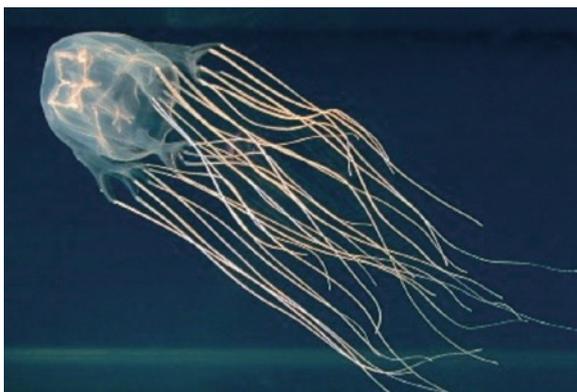
問 選挙管理委員会事務局 ☎973-4332

ちょっとした応急手当術(ハブクラゲ刺傷)



5月~10月頃発生!!

海に出かける際は、酢(食酢)の持参を。



写真提供: 沖縄県衛生環境研究所

応急手当

もしも刺されたら

1. すぐに海からあがる。
2. 酢(食酢)をたっぷりかける。
3. 触手を手でそっと取り除く。
4. 氷や冷水で冷やす。
5. 必要に応じて医療機関を受診する。



※刺された部分は絶対にこすらない。
※意識を失った場合は、すぐに胸骨圧迫・人工呼吸を行う



Q. なぜ酢(食酢)をかけるの？

A. こすったり刺激を与えると刺胞から毒針が発射され傷が広がってしまいます。酢は刺胞の発射を止めるはたらきがあるため、患部にかけます。

Q. 触手を取り除く際、素手で触っても平気なの？

A. 酢(食酢)をかけた後であれば、毒針の発射が止まるので、触っても問題ありません。

問 うるま市消防本部警防課 ☎975-2006



市民啓発講座「無制限あそび」



申込フォーム

申 問 子育て支援課 ☎923-7108

「それやっちゃダメ」からの解放！こどもの発達に大切な五感を使って、ダイナミックな遊びを親子で楽しみませんか。

- 日時 8/31(日) ※2部制
【第1部】9:30～10:30 【第2部】11:00～12:00
- 場所 ゆらてく
- 対象 市内在住の3～5歳児と保護者
※お子様1名につき、大人1名
- 定員 各15組 ●受講料 無料
- 講師 小橋川 絵美梨氏(作業療法士)
こばしがわ えみり
- 持ち物 濡れタオル、飲み物、着替え
- 申込期間 8/27(水)まで ※定員に達し次第締切
※汚れても良い服装でご参加下さい。
- 申込方法 上記申込フォームから



「認知症の人とかぞくのピアサポートよりそい」



詳細はこちら

申 問 介護長寿課 ☎973-5112

「認知症の人とかぞくのピアサポートよりそい」では、認知症の人とその介護者である家族が参加し、共通の体験や悩み、思いを仲間同士で共有し語りあう場です。1人で抱え込まず、気持ちを打ちあけてみませんか？参加は無料です。お気軽にお越しください。

- 開催日 毎月第2・4水曜日 10:00～12:00
- 場所 うるみん2階 デイサービス室
※場所変更になる場合もあり。事前にお問合せください。



成年後見制度について ～講演会・個別相談会～

申 問 地域包括支援センター具志川にし ☎989-3788

成年後見制度について、講師による講演会と専門職による個別相談会を開催いたします。成年後見について知りたい、相談したい方、お気軽にお申し込みください。

- 【講演会】9/8(月)10:00～12:00 ●定員 25名
- 【個別相談会】9/8(月)12:00～15:00 ※定員なし
- 場所 うるみん2階 第二交流室
- 対象 市民の皆さま(成年後見制度について知りたい、相談したい方)
- 受講料 無料 ●申込期限 9/8(月)まで
※氏名、連絡先、個別相談希望の有無を問合せ先まで電話にてご連絡ください。



一般照明用の蛍光灯(蛍光灯)の製造と輸出入の廃止

申 問 環境政策課 ☎973-5594

令和5年10月30日から11月3日に開催された「水銀に関する水俣条約第5回締約国会議」において、一般照明用の蛍光灯をその種類に応じて、2025年末から2027年末までに製造および輸出入を段階的に廃止することが決定されました。

蛍光灯には水銀などの有害物質が含まれており、廃棄する際に破損し、水銀が外部に漏れ出す恐れがあるため、廃棄の際は注意が必要です。

蛍光灯は「有害ごみ」として、かご等に入れて出しますが、破損している場合は、紙等に包んで「燃やせないごみ」として出すようお願いします。



第6回うるま市子ども議会 (子ども意見発表会) 開催

申 問 教育政策課 ☎923-7111

3年毎に開催している、子ども達の新鮮な発想による意見をうるま市政に反映させる「うるま市子ども議会」をうるま市について学ぶ期間を延長し、パワーアップして開催します。

各うるま市立中学校の代表生徒である「子ども議員」は、令和6年度からうるま市議会を体験し、うるま市について学び、子ども意見発表会に向けて準備をしてきました。将来のうるま市を担う子ども達が、うるま市のまちづくりに関して意見を発表する姿を、是非ご来庁いただき傍聴席で応援お願いいたします。

※子ども議会は公開で開催しますので、傍聴希望者は10分前から会場に入場できます。

- 日時 8/27(水) 14:30～16:00
- 場所 本庁舎東棟3階 大講堂
- 定員 傍聴席130席(関係者席含む)

マイナンバーカード 夜間・休日窓口

8月

夜間

14(木)、28(木)
20時まで

休日

3(日)、24(日)
9時～13時



※夜間・休日窓口でのマイナンバーカード手続は事前に電話予約が必要です。また夜間・休日窓口は本庁舎東棟のみ対応となります。

申 問 市民課 ☎989-5410



子育て



暮らし



健康



税



福祉



募集・催し物



3ヶ月減量サポート 【国保加入者福利厚生事業】



申込フォーム

申 問 健康支援課 ☎973-4960

食生活・運動・生活習慣をトータルに見直す3ヶ月講座。
一緒に健康な生活を目指しましょう！

- 日時 9/24～12/10 毎週水曜 10:00～11:30
- 場所 うるみん1階スタジオ
- 対象 ①19歳～74歳のうるま市国保加入者
②令和6年度健診受診者または令和7年度健診受診予定者
③運動制限のない者
※①～③すべてを満たす者。BMI25以上優先。
- 定員 12名 ●受講料 無料
- 申込期間 8/15(金)～9/17(水)
- 申込方法 上記申込フォーム、電話、窓口から



ストレッチ&貯筋教室 【国保加入者福利厚生事業】



申込フォーム

申 問 健康支援課 ☎973-4960

心地よいストレッチと楽しい筋トレで体も心もリフレッシュ！健康な身体づくりと一緒に目指しませんか？初心者大歓迎の教室です。

- 日時 9/30～11/18 毎週火曜 14:00～15:30
- 場所 石川保健相談センター1階
- 対象 ①19歳～74歳のうるま市国保加入者
②令和6年度健診受診者または令和7年度健診受診予定者
③運動制限のない者 ※①～③すべてを満たす者
- 定員 15名 ●受講料 無料
- 申込期間 8/15(金)～9/22(月)
- 申込方法 上記申込フォーム、電話、窓口から



頑張らない、膝・腰に優しいウォーキング 【国保加入者福利厚生事業】

申 問 健康支援課 ☎973-4960

運動を勧められた方、ウォーキングを続けて効果が得られない方必見！効果のある歩き方を学ぼう。膝・腰に不安を抱えている方でも対応できます。

- 日時 8/25～10/6 毎週月曜(全6回) 14:30～16:00 ※9/15を除く
- 場所 具志川ドーム
- 対象 ①19歳～74歳のうるま市国保加入者 ②令和6・7年度健診受診者または、受診予定者
③運動制限のない者 ※①～③全てを満たした者
- 定員 20名 ●受講料 無料
- 申込期間 7/14(月)～8/18(月)



血管を守る体操教室 【国保加入者福利厚生事業】



申込フォーム

申 問 健康支援課 ☎973-4960

血圧が気になる方必見！充実サポートの運動教室で安心健康生活へ！

- 日時 9/18～11/6 毎週木曜 10:00～11:30
- 場所 うるみん1階スタジオ
- 対象 ①19歳～74歳のうるま市国保加入者
②令和6年度健診受診者または令和7年度健診受診予定者
③運動制限のない者
※①～③すべてを満たす者
- 定員 20名 ●受講料 無料
- 申込期限 9/11(木)まで
- 申込方法 上記申込フォーム、電話、窓口から



うるま市食生活改善推進員協議会 【うるまの幸御膳 地産地消】料理教室



申込フォーム

申 問 健康支援課 ☎973-3209

地産地消料理で食の大切さを学びながら、うるまの恵みを味わいましょう。

- 日時 8/29(金) 10:00～13:00(受付9:30～)
- 場所 うるみん3階 調理室
- 対象 18歳以上の市内在住、または在勤の方
- 定員 16名 ●受講料 無料
- 持ちもの エプロン、三角巾、筆記用具
- 申込期間 8/4(月)～8/20(水)
※定員に達し次第締切
- 申込方法 ①申込フォーム ②電話 ③窓口
※②③は土日祝日を除く



食材使い切り教室 【国保加入者福利厚生事業】

申 問 健康支援課 ☎973-4960

同じ食材をまとめ買いした後におかずのレパートリーで困ったことはありませんか？身近な食材や調味料でアレンジし料理の幅を広げる方法を伝授します！

- 日時 9/20(土) 10:00～13:00
- 場所 うるみん3階 調理室
- 対象 ①19～74歳のうるま市国保加入者
②令和6年度健診受診者、令和7年度健診受診予定者
- 定員 16名 ●受講料 無料
- 申込期間 8/4(月)～9/11(木)
- 申込方法 電話、窓口から

特集

うるま日記

各課のお便り

くらしの情報



緑の募金交付金事業 『緑化種苗資材等』を支給します



市HP

申問 公園整備課 ☎923-7122

住みよいまちづくりを目指して「緑の募金交付金」を活用し、緑化活動を頑張っている団体さんに草花の苗などの緑化種苗資材をお配りしています。もしご興味がある団体さんがいらっしゃいましたら、支給の要件をチェックしたうえで、ぜひお申込みください！

- 申請期間 8/1(金)～31(日)
- 対象者 市内の自治会、小中高校、幼稚園、保育所(保育施設)、こども園、学童、緑化ボランティア団体等
- 支給対象 草花種苗、苗木、球根、各種肥料類、各種土類、プランター類、その他緑化に必要な資材等
- 支給額 支給団体数に応じて、支給額を決定します。
- 申請方法 種苗資材等支給申請書(市HP、窓口にて配布)を提出してください。



令和7年度 うるま市営住宅入居者 (東山団地・平安座団地)追加募集



市HP

申問 (株)レキオス ☎943-0309
施設保全課 ☎989-3619

令和7年度 **東山団地**と**平安座団地**において、『空家待ちの追加募集』を実施します。申込資格(单身不可)等詳細については、市HPからご確認下さい。申込書については(株)レキオスへお問合せください。

- 申込受付期間 8/1(金)～22(金) **※必着**
- 追加募集団地 東山団地・平安座団地
- しおりの配布 お問合せのあった方へ郵送します
- 申込資格 「しおり」にてご確認ください。 **※単身は申込不可**
- 申込方法 ご連絡のうえ「しおり」を受け取り、郵送にてお申込ください。



青い羽根募金

問 琉球水難救済会 ☎868-5940

この募金は、海洋レジャーの事故や船の遭難といった海洋事故に対し、人命救助と事故防止活動を行うための資金に活用されます。ご協力よろしくお願ひします。

- 日時 7/1(火)～8/31(日)
(募金振込先)
琉球銀行壺屋支店 普通4139
公益社団法人琉球水難救済会



うるま でざいん 相談所



詳細はこちら

申問 商工振興課 ☎923-7634

うるま でざいん相談所

相談料無料・5事業者限定
誰に聞いたらいいかわからない...広告やデザインの事なんでも。

売れ筋の商品をつくりたい・販路を広げたい、効果的な宣伝や広報を学びたい、SNSを活用したい、WEBサイトを制作したい...などなど、うるま市では「でざいん」に関する事業者様のお困りごとの解消を目指し「うるま でざいん相談所」を開催中です。お申込みをお待ちしております。

- 日時 8/29(金) 10:00～17:00
- 場所 市商工会(いちゅい具志川じんぶん館2F)
- 定員 5組
- 参加料 無料



令和8年度 国立・県営鹿児島 障害者職業能力開発校 訓練生募集



HP

申問 国立・県営鹿児島障害者職業能力開発校 ☎0996-44-2206

鹿児島障害者職業能力開発校(薩摩川内市)では、障害のある方の職業訓練生を募集しております。寄宿舎がありますので全国各地から応募可能です。

- 募集訓練科
 - ①情報電子科、グラフィックデザイン科、OA事務科
 - ②介護福祉サービス科、アパレル科、ワークトレーニング科
- 募集期間 A:8/4(月)～9/19(金)、B:10/17(金)～11/19(水)、C:12/9(火)～R8/1/14(水)、D:R8/2/2(月)～3/5(木)
※定員に達した科は募集を締め切ります。
- 対象者 ①高等学校卒業(見込者含む)および同等以上の学力を有する18歳以上の障害者 ②義務教育修了(見込者含む)以上の障害者(ワークトレーニング科は知的障害者のみ)
- 受験料・授業料 無料
- 訓練期間 1年間(令和8年4月～令和9年3月)
- 入校日 令和8年4月上旬

うるま市 の人口



	令和7年7月1日現在	前月比
人口	127,124人	67
男	63,749人	25
女	63,375人	42
世帯数	59,119世帯	94

消防活動 状況



	令和7年5月	累計
救急出動件数	779件	4385件
搬送人員	671人	3615人
火災件数	4件	29件



子育て



暮らし



健康



税



福祉



募集・催し物

海うていあしぶるとうちぬやくすく!

中城海上保安部とうるま市は水難事故防止の強化に向けた、連携・協力体制を図ります。

いま話題の「沖ツラ」とコラボで水難事故防止を広く周知し、海水浴シーズンの安全対策に努めます。「海で遊ぶ時の約束!」3カ条を守り、水の事故を未然に防ぎましょう!

海で遊ぶ時の約束!

- ① ライフジャケットを着よう!
- ② 子どもたちだけで行かないこと!
- ③ 監視員のいる海水浴場で泳ごう!

問 総合防災課 ☎979-6760



お仕事見学や体験を通して「自分のすきなしごと」「自分に合ったしごと」を一緒に見つけましょう!

産業政策課は、さまざまなお仕事の方とつながっています。

(総合小売業、製造・販売業、開発業など)

そのため

あなたの気になるお仕事を一緒に見つけて、会社見学へ行くことが可能です!

そして

気になったお仕事や、その他自分に合っているかも?と思った会社でのお仕事体験ができます!

最初は無理のない範囲で体験できますので、心配せずにやってみませんか?

※就労支援員も同行します!

問 産業政策課 ☎923-7611

お気軽にご連絡・ご相談ください。

対象者
中学校卒業後～
20歳程度

※高校中退者含む
※20歳以上の方もまずはご連絡・ご相談ください。

ご寄附ありがとうございます。

令和7年6月1日～令和7年6月30日



社会福祉協議会へ

- カラサワ マサユキ
●唐澤 雅幸 様(具志川)より 5,000円の寄附
- JT 様より 5万円の寄附
- カワバタ マサル
●川端 優 様(宇堅)より 5万円の寄附
- ナカムラ ハツコ
●仲村 初子 様(天願)より 10万円の寄附
- アサト ナオミ
●安里 奈緒美 様(川崎)より 5万円の寄附
- ウルマカイゴタクシーヨシナ
タイラ ツヨシ
●うるま介護タクシー-47 平良 剛 様(安慶名)より 1万円の寄附
- アハゴン ショウコウ
●阿波根 昌興 様(赤道)より 30万円の寄附
- ケイアンドワイター ツカヤマ ヒロジ
●K&YT 津嘉山 弘二 様(沖縄市諸見里)より 5万円の寄附
- ウルマカコウトモノカイ
●うるま歌謡友の会 様(具志川)より 90万円の寄附

香典返し

- テンガン ヤエコ
●天願 八重子 様(具志川)より 10万円の寄附
- (故)ヤスハル
●(故)安晴 様

消防車両の運用開始式を実施しました!!

消防本部では、特定防衛施設周辺整備調整交付金を活用して、はしご付き消防ポンプ自動車(大型高所放水仕様)を更新し、運用開始式を実施しました。

今後も市民の安全、安心のため邁進してまいります。

問 警防課 ☎975-2006





【10月開講】 障がい者職業能力訓練生募集

① 問 具志川職業能力開発校 ☎973-6680

障害のある方に就職に必要な実践的な職業能力の開発・向上を図るため、訓練生を募集しています。

- 訓練期間 10/1(水)～12/26(金)
- 募集期間 8/1(金)～25(月)
- 受講料 無料(ただし保険料自己負担)
※テキスト代、検定料があるコースは別途自己負担
- ①【CADオペレーター養成科(知識)】
- 訓練場所 沖縄市(有ビーンズ)
- 定員 4名
- 募集対象 身体【上肢・下肢(車いすの方要相談)・聴覚(要相談)・内部障害】、精神、発達、その他(高次脳機能障害、難病)
- ②【リネン類クリーニング科(実践)】
- 訓練場所 中城村(沖縄綿久寝具(株)・中城工場)
- 定員 1名
- 募集対象 知的障害、精神障害、発達障害、その他(高次脳機能障害・難病)



地域計画意見交換会の 日程変更について



市HP

① 問 農林水産政策課 ☎923-7607
農業委員会事務局 ☎923-7608

広報うるま6月号に掲載した意見交換会の日程に変更があります。詳細は市HPから。

日程変更のある地区(変更後)

- 地区名 下原地区
- 対象農地の所在・大字 前原、豊原、塩屋、川田、高江洲、宮里、江洲
- 開催日時 8/22(金) 14:00～16:00
- 開催場所 高江洲公民館



自衛官等募集のご案内

○募集種目

種目	受験資格	受付期間	試験日(1次)
防衛医科大学校医学科学生	18歳以上高卒(見込) 21歳未満	7月1日～10月8日	10月25日
防衛医科大学校看護学科学生 (自衛官候補看護学生)		7月1日～10月3日	10月18日
防衛大学校学生(推薦)		9月5日～9月9日	9月20日・21日
防衛大学校学生(総合選抜)			9月20日
防衛大学校学生(一般)		7月1日～10月16日	11月1日
航空学生(海上自衛隊)	18歳以上高卒(見込) 23歳未満	7月1日～8月29日	①9月20日 ②9月27日 (①②いずれか1日)
航空学生(航空自衛隊)	18歳以上高卒(見込) 24歳未満		
一般曹候補生	18歳以上33歳未満	7月1日～9月2日	9月14～19日(いずれか1日)
自衛官候補生		年間を通じて行っています。	受付時にお知らせします。
予備自衛官補	18歳以上52歳未満	5月24日～9月11日	①9月13日(学科試験) ②9月14日・15日(口述・身体検査) (②いずれか1日)

連絡先：沖縄市美里1丁目2番9号 自衛隊沖縄地方協力本部 沖縄募集案内所 ☎973-1608

令和7年4月から診療体制が変わりました

ぐしかわ皮フ科

院長 佐久川 裕行

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:00	●	●	●	/	●	●	/
午後 1:30～4:00	●	●	●	/	●	/	/

受付開始/午前8:45～ 午後1:15～

〒904-2215 うるま市みどり町4丁目19-1

TEL.098-973-3008



清掃スタッフ講習



期間:9月17日(水)～9月18日(木)

開催地:うるま市マルシェ/受講料:無料

うるま市在住でシルバーセンターで

就業を希望する60歳以上の方お問合せ下さい!

高齢者活躍人材確保育成事業
(公社)沖縄県シルバー人材センター連合
TEL(098)-871-0330





子育て



暮らし



健康



税



福祉



募集・催し物



旧2市2町市町村史等の 刊行物の販売について



市HP

申問 文化財課 市史編さん係 ☎973-9394

教育委員会文化財課市史編さん係では、市町村史等について販売しております。具志川市史第1巻～8巻(千円～三千円)、石川市史(千円)、勝連村史・勝連町史(二千円)、与那城村史(無料)となっており、民話等も取り揃えております。詳細は電話での問合せ、または市HPから。資料の閲覧も可能ですのでお気軽にお問合せください。



救急医療週間の行事

申問 警防課 ☎975-2006

救急医療週間の一環として救急フェア・上級救命講習会を開催いたします。

【うるま市誕生20周年記念・救急フェア2025】

- 日時 9/7(日) 10:00～12:00
- 場所 ①イオン具志川ショッピングセンター
②サンエー石川シティ
- 実施内容 ①一日救急隊長任命式(くだか まり様)、救急車・はしご車・救助工作車展示・心肺蘇生法体験
②救急車・ポンプ車展示・心肺蘇生法体験

【上級救命講習会】

- 日時 9/6(土) 9:00～16:00
- 場所 ①与勝消防署 ②石川消防署
- 定員 ①、②各15名 ●参加料 無料
- 対象 市内在住者または市内在勤者
- 受講条件 応急手当Web講習(上級救命講習編)を事前に受講すること
- 申込期間 8/1(金)～ ※定員に達し次第締切
- 申込方法 最寄りの消防署に電話で申込みください。



勝連城跡 発掘作業員の募集

申問 文化財課 ☎923-7182

勝連城跡の発掘作業をお手伝いしていただける方を募集いたします。

- 雇用期間 10/1(水)～12/26(金)(予定)
- 勤務地 勝連城跡
- 勤務時間 週3～4日勤務 9:00～16:00(休憩12:00～13:00)
- 年齢 20歳以上の健康な方
- 募集人員 若干名 ●賃金 時給1,206円
- 通勤手当 通勤距離に応じて支給
- その他 労災保険のみ加入
- 申込期限 8/29(金)まで

※応募人数によっては、申込期限を待たず、締め切らせていただくことがあります。

- 申込方法 文化財課へのお電話で受付後、所定の履歴書を提出していただきます。※面接にて、任用者を決定します。



動けるカラダづくり-動作法- 〔国保加入者福利厚生事業〕

申問 健康支援課 ☎973-4960

身体の固さ、猫背・膝・腰・肩の痛みのある方必見！体の正しい動かし方を学ぶ教室です。その他、健康維持、スポーツ記録に伸び悩んでいる方にも応用できます。

- 日時 9/18～11/6 毎週木曜(全7回) 14:00～15:30
- 場所 石川保健相談センター
- 対象 ①19歳～74歳のうるま市国保加入者 ②令和6年度健診受診者、令和7年度健診受診者または受診予定者
③運動制限のない者 ※①～③全てを満たす者
- 定員 14名 ●受講料 無料
- 申込期間 8/1(金)～9/12(金)

ハンセン病 元患者のご家族へ



～対象となる方々に「補償金」を支給します。秘密は守られます。～

- 秘密は守られますので、まずは、お電話でご相談ください。
- この補償金は、法に基づき、ハンセン病元患者ご家族の被った精神的苦痛を慰謝するためのものです。
- 補償金額：180万円または130万円 ※一部同居等の要件あり

厚生労働省 補償金相談窓口 電話番号 03-3595-2262



受付時間 10:00～16:00(月曜日から金曜日、土日祝日、年末年始を除く。)

請求期間は、令和11年(2029年)11月21日まで

ハンセン病問題を正しく理解し、偏見や差別のない社会の実現を目指しましょう。

ハンセン病 厚労省 検索

工事内容

リフォーム工事全般 店舗改装
増築工事 防音工事 エクステリア工事

玄関ドア取替え【1DAY】
アルミ格子 手すり テラス カーポート

防水・塗装工事 電気工事 水道工事 瓦葺き工事

サノハタは3社見積りをオススメします



今/リフォーム工事を
ご検討の皆さまへ

0800-919-0114

合同会社 サノハタ ※土日・祭日のご来店の際は事前にお問い合わせください

〒904-2143 沖縄市知花5丁目17-20 営業時間【月～土】9:00～17:00

※ 急な台風被害や雨漏り等に備えて切り取って保管ください ※

特集

うるま日記

各課のお便り

くらしの情報



くらしの情報

市民の皆様へのお知らせ

うるま市民各種無料相談のご案内



相談内容	相談日時	相談場所/お問合せ
法律相談 弁護士による法律相談。 (先着8名)	8/12・19・26(火) 14:00~16:00 ※要予約 〈予約開始日〉 8/5・12・19 8:30~(先着8名)	【相談場所】 市民相談室 (国民健康保険課横) 【お問合せ・予約】 市民協働政策課 ☎973-5487
行政相談 行政相談委員による相談。 道路や社会福祉、行政(国、県、市)の仕事の困りごと	8/28(木) 13:30~16:00	【相談場所】 市民相談室 (国民健康保険課横) 【お問合せ】 市民協働政策課 ☎973-5487
離婚に関する法律相談 弁護士による相談。 養育費・親子交流・親権・離婚調停など (定員4名)	8/20(水) 13:00~16:30 (おひとり45分程度) ※要予約	【相談場所】 相談室 (本庁舎東棟2階) 【お問合せ】 こども家庭課 ☎973-4983 
法律相談 司法書士による相談。不動産登記や会社設立、多重債務など	8/20(水) 14:00~16:00 ※要予約	【相談場所】 市民相談室 (国民健康保険課横) 【お問合せ・予約】 沖縄県司法書士会 ☎867-3577
人権相談 人権擁護委員による相談。 いじめや嫌がらせなど	8/19(火) 13:30~16:00	【相談場所】 相談室6(納税課隣) 【お問合せ】 共生推進室 ☎973-8927
よろず経営相談 各分野の専門家による相談。中小企業・小規模事業者の経営上のあらゆるお悩みについて	8/15(金) 9:00~17:00 ※要予約	【相談場所】 相談室(本庁舎東棟1階) 【お問合せ・予約】 商工振興課 ☎923-7634 

相談内容	相談日時	相談場所/お問合せ
教育・青少年相談 児童生徒の不登校等、18歳未満の方の進学や就労	平日 8:30~17:00 ※要予約	【相談場所】 ・じんぶん館内 ・本庁舎西棟3階 【お問合せ・予約】 学校生活応援課 ☎989-9127
女性相談 離婚、DVなど女性が抱える悩み	平日 9:00~17:00	【相談場所・お問合せ】 子育て包括支援課 (本庁舎東棟2階) ☎973-5041
家庭児童相談 家庭における子育ての悩み	平日 8:30~17:00	【相談場所・お問合せ】 子育て包括支援課 (本庁舎東棟2階) ☎973-5041
就労・生活支援相談 経済的に困っている方や、就労のこと	平日 8:30~17:15	【相談場所・お問合せ】 就職・生活支援パーソナルサポートセンター (本庁舎東棟2階) ☎989-3972
消費契約トラブル相談 事業者との契約トラブル、フリーローン、クーリングオフ制度等の相談について(電話・窓口にて)	平日 9:00~16:00 (12:00~13:00を除く)	【相談場所】 市民協働政策課内 (本庁舎西棟1階) 【お問合せ】 消費者ホットライン ☎188 ・うるま市消費生活センター ☎973-5692
健康・栄養相談 保健師・看護師・管理栄養士による相談。 健康づくりや生活習慣病について	毎週水曜日 9:00~11:00 (3枠) ※栄養相談のみ要予約	【相談場所】 うるみん3階 【お問合せ】 健康支援課 ☎973-3209

障がい者(児)相談

障がいに関すること、生活に関することや情報提供、福祉サービスについて

【相談日時】 平日8:30~17:15

【相談場所】 地域生活支援センターあいあい(安慶名1-8-1 うるみん2階) ☎098-979-0555
相談支援センター石川学院(石川東山本町2-12-15) ☎090-6869-5286
相談支援センターハルモニア(仲嶺530番地34 仲嶺ハイツB-13) ☎090-1943-9579
相談支援事業所サマンの木(前原411番地4) ☎080-6488-9909
指定相談支援事業所なごみ(栄野比939番地) ☎098-972-6029

障がい者虐待に関する相談

障がい者虐待防止センター

【相談日時】 平日8:30~17:15(障がい福祉課 本庁舎東棟1階) ☎098-979-8781(障がい福祉課 障がい相談係)
夜間17:15~翌朝8:30/休日24H(コールセンター) ☎080-8362-0179(コールセンター)



開館時間
中央・石川図書館
 平日 10:00～19:00
 土日 10:00～17:00
勝連図書館
 平日 10:00～18:00
 土日 10:00～17:00

図書館カレンダー
8月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

イベントの詳細はこちら

勝連図書館 978-4321

夏休み親子料理教室
「簡単タコライスと重ね煮ポタージュづくり」
講師 新里ユリ香氏・新田凌子氏
 (小さなおそうざい屋さん おひさま)
日時 8/23(土)14:00～ **場所** 勝連地区公民館 調理室
対象 市内在住の小学生の親子 **材料費** 700円
定員 5組(先着順) **受付** 8/9(土)10:00～



中央図書館 974-1112

放送大学公開講演会「盆の行事と供え物」
講師 稲福 政斉 氏
 (放送大学沖縄学習センター・沖縄国際大学・
 沖縄大学非常勤講師)
日時 8/31(日)14:00～15:30 **申込はこちら**
参加費無料(定員50名・先着順) **受付** 8/1(金)10:00～



7月より **新たな雑誌スポンサーが決まりました!** **随時募集**

スポンサー名	提供雑誌名	所蔵館
合同会社 美南木工舎	レタスクラブ	中央館
	Tarzan	石川館



詳細はこちら

特別整理期間による休館のお知らせ

蔵書点検のため、下記の日程で休館します。普段ご利用の図書館が休館の場合は、開館している他の館をご利用ください。

中央図書館 9/ 7(日)～9/19(金)
石川図書館 9/20(土)～9/30(火)
勝連図書館 9/20(土)～9/27(土)

図書館では、よりよいサービスを行うため、年に1度、すべての資料の点検・確認を行っています。利用者の皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

定例おはなし会(8月中旬～9月初旬)

	行事	日時	サークル名等
中央	あかちゃんのためのおはなし会	8/21(木) 11:00～	すだち
	おはなしの部屋	8/23(土) 11:00～	クレヤ
石川	おはなしワールド	8/17(日) 10:30～	図書館スタッフ
勝連	金曜日のおはなし会	毎週金曜日10:30～	ラビット

※お問合せは、各図書館までお願いします。



ゆらてく通信

**生涯学習の
おすすめ**

※応募者多数の場合は抽選となります。
 ※受講できる方のみご連絡致します。
 ※お申込みはお電話か申込フォームよりお願いいたします。

生涯学習・文化振興センターゆらてく
☎923-1571(平日9:00～17:00)

地域の遊び じーふだ(字札・島札)を知ろう! 定員:おとな30名

★じーふだの歴史を知り、じーふだ制作の後遊び方(ルール)を学びます。
 ※沖ツラに登場した具志川だけの札遊びです
日程 9/22.29.10/6.20.27(月)(全5回) 10:30～11:30
場所 具志川公民館 **講師** 高江洲 朝美氏 **受講料** 無料



8/22(金)
16:00まで

シニアのためのスマホ活用術講座 定員:15名(おおむね60才～)

★スマートフォンの楽しめる機能や暮らしに役立つ情報の検索方法を学びます。
日程 8/26・9/2・9・16(火)(全4回) 13:00～15:00
場所 ゆらてく 研修室② **講師** ドコモスマホ教室講師
受講料 無料 **持ち物** スマートフォン・筆記用具



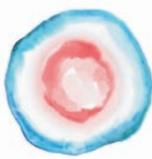
8/20(水)
16:00まで

伝え上手は聴き上手 傾聴力講座 定員:おとな20名

★知っているとお互いの信頼関係が高まり少し心が豊かになる、職場や家庭、地域でのコミュニケーションで役立つソーシャルワーク技術(傾聴をベースとした対話術)をお伝えする講座です。
日程 9/10(水) 19:00～21:00(18:30開場) **場所** ゆらてく 研修室③
持ち物 筆記用具 **講師** 稲垣暁氏(沖縄県社会福祉士) **受講料** 無料



8/22(金)
16:00まで



まんま
うるま

物価高騰
対策支援



沖縄県うるま市
うるま

うるま市誕生
20th
anniversary



みんなで使って、うるま市を元気に盛り上げよう!

まんまうるま クーポン券

6,000円分

■地域応援券 500円券×8枚 ■共通券 1000円券×2枚



これらの商品券が
使用できます。

配付
対象者

【1次配付】令和7年6月30日時点において、うるま市に住居登録されている世帯
令和7年8月上旬より郵送(予定)

【2次配付】令和7年7月1日～10月31日の期間において、住民登録(転入等)された世帯
令和7年9月中旬より順次郵送(予定)

配付方法

【3次配付】令和7年11月1日～12月26日の期間において、住民登録(転入等)された世帯
クーポン券事務局(市役所)にて配付(予定)

利用期間

令和7年8月15日(金)～令和7年12月31日(水)

参加店募集

募集
期間

令和7年6月24日～11月末

申請
方法

- QRコードまたは申請用紙(うるま市商工会にて設置)よりFAXにてお申し込みください。
- 事務局にて適性審査を行い、登録承認を受け次第事務局より登録承認店舗に必要登録書類・マニュアル・換金キットをお届けします。

参加
資格

うるま市内に店舗を有する。

※参加対象店舗はうるま市内住所の **参加費は無料です。**
店舗に限ります。

内容

クーポン券が利用できる店舗を募集します。一覧チラシやホームページ、SNS等で発信し幅広く周知いたします。併せてオリジナル特典*で集客UPが期待できます。

*店舗様ご負担となります

●参加店舗において利用期間内に限り利用可能となります。●利用後の返金、現金との引き換え、釣り銭の支払いは行えません。●税金や公共料金の支払い、金券(ビール券・お米券・図書券・ギフト券等)タバコ、切手類の購入、その他クーポン券の発行趣旨にそぐわないものにはご利用いただけません。

令和5年度クーポン券事業の参加店の事業者へは事務局よりご連絡・更新手続きを行っております。

お問い合わせ先 ▶

まんまうるまクーポン券運営事務局

TEL.098-953-5842 【受付時間】 平日 9時～17時、土日祝日は除く

参加申請
QRコード

