

1月

令和3年(2021年)

No.190

あま

謹賀新年

新年のごあいさつ…………… p2~3
まちの話題…………… p4
猫を飼うときのルール…………… p5
としょかんだより…………… p6
うるま市合同企業説明会…………… p7

マイナンバーカードが健康保険証として
利用できるようになります…………… p8~9
年金だより…………… p10
保健だより…………… p11
わくわくこどもだより…………… p12

医療機関・薬局の受診等あたって…………… p13
令和3年度 市県民税等の申告は郵送が楽!…………… p14
アプリを活用して新型コロナウイルスの感染拡大を防ごう!…………… p15
まちの話題…………… p16~23
電子図書館はじまる…………… p24

ごあいさつ



うるま市長
島袋 俊夫

明 けましておめでとうございます。市民の皆様には、令和3年の輝かしい新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

本市は、昨年4月に市制施行15周年の節目を迎えることができました。これもひとえに、市民の皆様のたゆまぬ努力と市政運営への温かいご支援とご協力によるものと深く感謝申し上げます。

また、11月には「市制施行15周年市政功労者表彰式典」を執り行い、市政振興に多大な功績のあった44名と1団体を市政功労者として表彰しました。

生活面では、豚熱の発生により市内の養豚農家が大きな影響を受けました。また、1年にわたって新型コロナウイルス感染症の感染拡大が続き、令和2年の一大イベントであった東京2020オリンピック・パラリンピック大会が1年延期となったほか、本市主催のイベントもその多くが中止・延

期となりました。市民生活や企業経営も大きな影響を受けております。本市では、市民並びに市内事業者の皆様の不安解消のために「新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金」を活用した本市独自の支援事業を立ち上げ、様々な施策に取り組んでまいりました。今後、県内の感染状況や国・県の動向をみながら「感染症拡大予防」「市民生活の支援」「地域経済の支援」に取り組んでまいります。

スポーツ面では、石川高校出身のタインガールブランドン大河さんが埼玉西武ライオンズからドラフト6位指名を受け入団が決まりました。

また、全国中学生陸上競技大会男子400Mにおいて、平川慧さん（あげな中3年）が沖縄県中学生新記録で全国優勝という快挙を成し遂げました。これからの活躍を期待しております。

教育・子育て面では、2月に宮森小学校、4月には赤道小学校の新校舎が完成し供用開始しております。

現在、文部科学省が提唱する児童生徒1人1台のパソコン等を利用したICT活用学習「GIGAスクール構想」の実現に向けた整備を進めております。

また、教育・保育の無償化にあわせて、4月から全ての市立幼稚園で3歳児からの受入れを開始しました。

観光・文化面においては、現在整備を進めています「勝連城跡周辺拠点施設」の愛称について、多数の応募の中

から「あまわりパーク」が選定されております。今年の夏には、歴史文化施設・観光ターミナルのオープンを予定しており、多くの観光客に来ていただけるような魅力的な施設をめざして引き続き取り組んでまいります。

島しょ地域においては、引き続き移住・定住の取り組みを推進するとともに、関係人口の創出など、活性化に向けた取り組みを行ってまいります。

米軍関係につきましては、本市津堅島沖でのパラシュート降下訓練が再三の中止要請にもかかわらず強行されていることは容認できるものではなく、日米両政府には引き続き訓練の中止を求めてまいります。

丑年は、「我慢」と「発展の前触れ」の年と言われています。未だ終息の見えない新型コロナウイルスですが、今できることを着実に進めていけば、大きな発展に繋がるものと信じております。市民の皆様と手を取り合い、「市民協働によるまちづくり」をスローガンに、市民の皆様が安心して、いきいきと暮らせる魅力あるまちづくりに取り組んでまいりますので、引き続き市政に対するご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げ、年頭のご挨拶といたします。

令和3年 元旦

輝く新年を迎えて 年頭の



うるま市議会議長
幸地 政和

令

和3年の年頭にあたり、謹んで新春のご挨拶を申し上げます。

市民の皆様には、平素より本市の議会活動や市政の推進に格別のご理解とご協力を賜り、深く感謝を申し上げます。

本年も、更なる市民福祉の向上と市政発展のため全力で職責を全うする所存でございます。

さて、昨年を振り返りますと、県内では33年ぶりとなる「豚熱」が発生し、本市でも豚コレラウイルスに感染した豚が確認され、早急な対応が求められました。こうした中、国・県・市・関係機関・陸上自衛隊の皆様が迅速な連携のもと防疫措置を実施したところ、終息宣言することができましたことは関係各位のご尽力の賜物であり、心より感謝の意を表しますとともに厚くお礼申し上げます。

また、時を同じくして、「新型コロナウイルス」という未知の感染症が確

認され、ウイルスは瞬く間に世界中に広がり、未曾有のパンデミック（流行病）となりました。その勢いは未だ衰えず、生活不安や社会経済活動の制限を余儀なくされております。

沖縄県においても感染が拡大し、県独自の緊急事態宣言が発令され、観光関連産業をはじめとする事業者等の経営環境は困難を極めています。市議会では、いち早く「新型コロナウイルス感染症拡大防止と経済、市民生活への対策を求める意見書」を全会一致で議決し、国や県に対し、迅速かつ確実な対応を求めてまいりました。引き続き、市当局とも情報の共有を図りながら、市民の新しい生活様式への転換及び地域経済の回復・再建を重要課題として支援してまいります。

在沖米軍については、津堅島沖合での度重なるパラシュート降下訓練を実施しており、訓練回数は過去最多を更新する11回にも及んだ。市議会は、市民の生命・財産・安全を守る立場から、津堅島訓練場水域でのパラシュート降下訓練に対し、繰り返し厳重に抗議するとともに、訓練の中止や日米地位協定の抜本的改定について、国や米国（米軍）に強く求めています。

このような中、横浜市で開催されましたJOCジュニアオリンピックカップ全国中学生陸上競技大会2020において、あげな中学校3年生の平川慧選手が男子400mに出場し、沖縄県中学生新記録を打ち出し、みごと全国

優勝を果たしました。

さらに、トランポリン競技の第7回全日本タンピング・ダブルミニ競技年齢別選手権において、具志川中学校出身の又吉健斗選手が男子タンピングオープン部の優勝し、健斗選手の妹で具志川中学校3年生の又吉夢奈選手も女子ダブルミニトランポリン13歳14歳の部で準優勝するなど、目覚ましい活躍を見せております。

こうした選手の活躍は、本市の青少年をはじめ、市民に勇気と希望を与える快挙であり、今後の更なるご活躍を期待いたします。

また、56年ぶりに開催予定でありました東京オリンピック・パラリンピックが新型コロナウイルス感染症の影響により今年に延期されました。開催については、不確定要素もありますが、本市出身の喜納翼選手がパラリンピック代表選手に選出され、躍動する勇姿が見られるよう応援してまいります。

結びになりますが、本年も市民福祉の向上をはじめ、経済振興や地域活性化、安心・安全なまちづくりの推進に取り組んでまいりますので、市民皆様のご理解とお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

新しい年が市民の皆様にとりまして、健康で幸多き一年となりますよう心から祈念申し上げ、新春のご挨拶といたします。

令和3年 元旦

10/23

中学生が英語で演劇に挑戦! うるま市中学校英語スキットコンテスト



英語によるスキット(寸劇)を創作する過程で、英語に対する興味や関心を高めることを目的に毎年開催されている「うるま市中学校英語スキットコンテスト」で、石川中学校が1位となりました。闘牛をテーマに、英語はもちろん、体を大きく使ったジェスチャー、そして全員の息の合ったパフォーマンスが評価され、今回の受賞となりました。

12/4

グッドデザイン賞 受賞報告 ワイズグローバルビジョン株式会社



環境用品の製造販売を手掛けるワイズグローバルビジョン(勝連南風原)が開発した小型海水淡水化装置MYZ(ミズ)シリーズが、(公財)日本デザイン振興会の主催する2020年度グッドデザインを受賞しました。水問題の解決を追求する同社の製品は世界からも注目されています。

11/20

高い技術力が評価 トマス技研に中小企業庁長官賞



県内唯一の小型焼却炉メーカー 株式会社トマス技術研究所(勝連南風原)が開発した『復水器の冷却水循環装置』が、令和2年度九州発明協会表彰の中小企業長官賞を受賞し、関係者らがその報告のため市役所を訪れ、上間副市長に喜びの報告をしました。

11/15

ココロを打つ力作、多数 第15回平宮護岸アートコンクール



平安座島から宮城島へ続く護岸に壁画を描く「第15回平宮護岸アートコンクール」が開催されました。

今年のテーマは『ありがとう』。市内小中学校から14校20チーム、92人の児童生徒が参加し、南原小学校の『首里城復活!!』が最優秀賞にあたる平宮アート賞に輝きました。

12/11

ひとり親家族へ温かい支援の輪 マザーズスクエアうるはしへ目録贈呈



ひとり親家庭への生活支援を行う『マザーズスクエアうるはし』に対し、株式会社あやはしから、親子遠足で利用するピオスの丘の入場券等の目録が贈呈されました。うるはしの比嘉千加子統括責任者は「毎年このようなご厚意があるので子ども達のための様々な事業ができる。とても感謝している」と感謝の弁を述べました。

12/1

宝くじの助成金で整備 松島区公民館が完成!



(一財)自治総合センターの宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業を活用し、松島区公民館が完成しました。

ホールや倉庫を備え、地域住民の交流拠点として、今後の利活用が期待されます。

猫を飼うときのルール



1 猫は室内だけで飼いましょう。

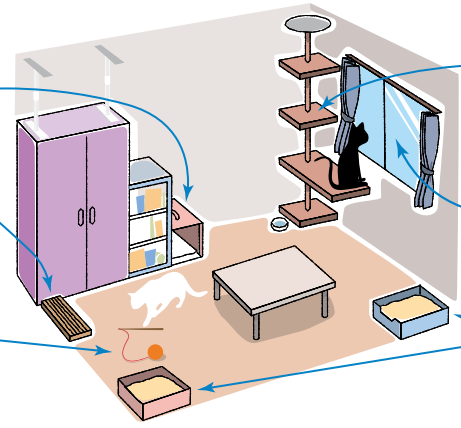
- 外へ出かけている間、ご近所で庭を荒らしたり、排泄したり、ゴミをあさるなど、他人の迷惑になっているかも。
- 危険な目に遭っているかも。



外には危険がいっぱい!

猫に快適な室内環境

- かくれ場所**
キャリーバッグを隠れ場所にしておくと、通院時や災害時の避難にも役立ちます。
- 誤飲に注意**
飲み込んだら危ない物や有毒植物に気をつけましょう。
- 爪とぎ**
古い爪を剥がしたり、匂いをつけるために爪をとぎます。家具を傷つけられる前に用意しましょう。
- おもちゃ**
一人遊びをしたり、飼い主と遊ぶことでストレスの解消になります。



- 上下運動**
家具や市販のキャットタワーなどで上下運動できる場所を作りましょう。
- 外が見える場所**
安全な所から外を眺めたり、動くものを見るのが好きです。
- トイレ**
トイレの数は、猫の数+1個が理想です。毎日キレイに掃除しましょう。

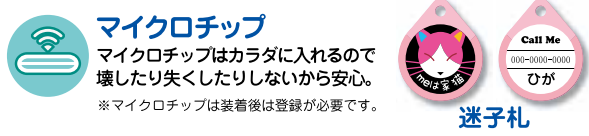
2 室内飼いでも不妊去勢手術をしましょう。

- 増やさないためにも
犬や猫は生後半年くらいで繁殖できるようになり、一度にだいたい4頭以上の赤ちゃんを1年に2回以上産むことができます。猫は、1年で1頭が20頭以上になることも。
- ペットののために
・生殖器の病気になるリスクが減ります。
・欲求不満によるストレスが軽くなります。
・いろいろなリスクが減ることで寿命が延びます。
- 問題行動を減らすために
・発情期特有の困った行動(大きな鳴き声・ケンカ)がなくなります。
・オスの攻撃性が減り、しつけがしやすくなります。



3 迷子札など『飼い主の氏名』と『連絡先』がわかるものをつけましょう。

マイクロチップの装着が法律に盛り込まれました。迷子札とマイクロチップ、両方つけましょう!



4 きちんと健康管理をしましょう。

- 病気にならないためのワクチン注射が必要です。
- ノミダニ対策などが必要です。

最後まで責任をもって、飼いましょう。

外で猫にエサをあげている方へ

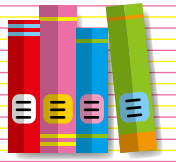
無責任にエサだけあげるのは不幸な命を増やすこと

- ・不妊去勢手術をしましょう。
- ・エサは決まった猫にだけ、決まった時間にだけあげましょう。
- ・近所の人たちの理解が必要です。
- ・フンの掃除をしましょう。



としよかんだより

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

『おしょうがつさんどんどこどん』

ながの
長野 ヒデ子 作・絵
世界文化社 (所蔵館：中央・石川)

おばあちゃんが、年越しとお正月の過ごし方を楽しい歌で教えてください。大掃除に年越しそば、おいしいおせち料理に年賀状、お年玉、どんどこどんとお正月がやってきます♪良い年になりますように！



- ☆ 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。

あけまして おめでとうございます

今年も、サービスの充実をめざして3館連携し、より一層頑張っています。多くの市民の皆さまのご利用を、よろしくお願い申し上げます。

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：I LOVE アニマル (一般)
もう うしどし (児童)

石川館：体にうれしいをやさしく (一般)
うっしっし！うしの絵本をご紹介♪ (児童)

勝連館：ノンフィクション作品をどうぞ (一般)
冬のものがたり (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。



庭づくりを楽しく♪

丁寧にお世話した植物が、きれいな花を咲かせると、嬉しく前向きな気持ちになります。広いお庭がなくても、コンテナの寄せ植えなどから気軽にガーデニングをはじめてみませんか。



『はじめてでも失敗しない花づくりの基本100』

こが ゆづこ 著 主婦の友社 編/主婦の友社

そろえておきたい用具や作業のコツなど、園芸ビギナーが必ず知っておきたいことを写真とともにわかりやすく解説。草花とふれあう最初の一步を踏み出してみませんか。
(一般書) 所蔵館 勝連

『みんなの園芸店』

おおの やよい 著/福音館書店

食べた果物の種を蒔いて育てたり、バラやヒマワリ、多肉植物など、さまざまな植物の育て方と楽しみ方を季節にあわせて提案し、かわいいイラストと文で紹介しています。
(一般書) 所蔵館 中央

『ガーデンで楽しむはじめてのワイヤークラフト』

はらしま さなえ 著/主婦と生活社

折る、曲げる、ねじるだけが基本の誰でも簡単にはじめられるワイヤークラフトで、おしゃれな庭をつくってみよう！初心者でもわかりやすい丁寧な解説と写真が掲載されています。すぐに役立つ型紙 & 図案集も付いています。
(一般書) 所蔵館 石川

来館される方へ

- ※入館の際は、マスク着用、手指の消毒をお願いいたします。
- ※発熱や咳、体調不良の症状のある方は、ご利用をお控えください。
- ※館内での長時間滞在を避け、ご自宅で読書をお楽しみください。

行事案内 (1月中旬～2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	1月21日(木) 午前11時～	すだち
	おはなしの部屋	1月23日(土) 午前10時30分～	ミュージック
石川	おはなしワールド	1月16日(土) 午前10時30分～	サークルピピ
	Let's go としよかん	2月6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

※新型コロナウイルス感染状況を考慮し、開催可否を判断いたします。開催する各図書館へお問い合わせください。

図書館休館日

- 毎週月曜日
- 1月1日(金)～5日(火) 年始休
- 1月12日(火) 振替休
- 1月28日(木) 館内整理日



参加企業多数

あなたに合った働き方を
見つけるチャンス！

うるま市 合同企業 説明会

職場見学してからの
応募もOK!!

2021年

2月5日(金)

1部 10:00～12:00

2部 14:00～16:00

当日参加OK!
事前予約も可能です。

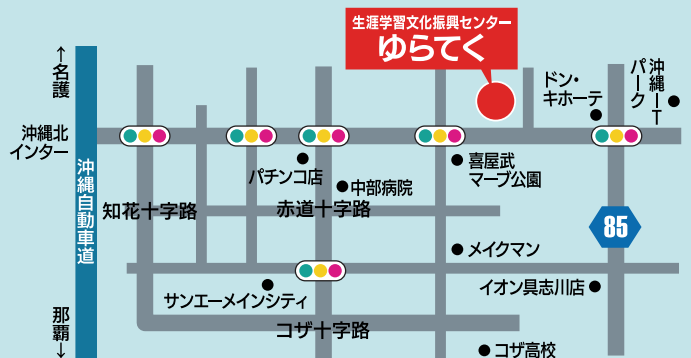


本イベントは求職活動の実績となります。

会場

生涯学習文化振興センター
ゆらてく 多目的ホール
〒904-2226 うるま市仲嶺187番地

新型コロナウイルス感染拡大などの状況により、開催が中止・変更になる場合がございますので、事前にてあえ～のHPをご確認の上、ご来場するようお願い致します。



参加無料

服装自由

年齢不問

託児利用可能
※要予約

お申し込み・お問い合わせは

TEL 098-923-1507

【月～金曜日】9:00～17:15（祝日・年末年始除く）
【第2第4水曜日】9:00～19:00

就活サポートであえ～る

検索

LINE 公式
アカウント
お友達追加



であえ～のHP
お問い合わせ



受託事業者／株式会社琉球新報開発

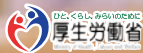
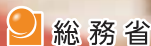
就活サポート
であえ～る
http://urumadeae-ru.jp

利用申込受付開始！

マイナンバーカードが 健康保険証として 利用できるようになります！

2021年3月(予定)から利用開始

※医療機関・薬局によって開始時期が異なります。利用できる医療機関・薬局については、今後、厚生労働省・社会保険診療報酬支払基金のホームページで公表予定です。



医療機関や薬局の受付で マイナンバーカードを 顔認証付きカードリーダーに かざすだけ！

カードの顔写真を機器で確認します。
※顔写真は機器に保存されません。



利用申込はカンタン！

今すぐ申込可能

☑ まずは必要なものをチェック！



- ① 申込者本人のマイナンバーカード
+ あらかじめ市区町村窓口で設定した暗証番号(数字4桁)
- ② マイナンバーカード読取対応のスマホ(又はPC+ICカードリーダー)
- ③ 「マイナポータルAP」のインストール

iPhone



Android



STEP1

- ブラウザで「マイナポータル」と検索し、マイナポータルへアクセスする。
※「マイナポータルAP」は閉じてください。

STEP2

- 「健康保険証利用の申込」の「利用を申し込む」をクリックする。

STEP3

- 利用規約等を確認して、同意する。
※併せて、マイナポータルの利用者登録が行えます。

STEP4

- マイナンバーカードを読み取る。
数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードをスマホにぴったりと当て、読み取り開始ボタンを押します。

申込完了!!

マイナンバーPRキャラクター
マイナちゃん



スマホからの
アクセスは
こちら！



ここをクリック！



どんないいことがあるの？

就職・転職・引越をしても
健康保険証として
ずっと使える！

※医療保険者への加入の届出は引き続き必要です。



あなたが同意をすれば、
初めての医療機関等でも、
今までに使った正確な薬の
情報が医師等と共有できる！



マイナポータルで
自身の特定健診情報や
薬剤情報・医療費情報が
見られる！



マイナポータルを通じた
医療費情報の自動入力で、
確定申告の医療費控除が
カンタンに！



限度額適用認定証がなくても
高額療養費制度における
限度額以上の支払が免除される！



※マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の「電子証明書」を使うため、医療機関や薬局の受付窓口でマイナンバー（12桁の数字）を取り扱うことはありません。また、ご自身の診療情報がマイナンバーと紐付くことはありません。

※現在の健康保険証が利用できなくなるわけではありません。



いつから使えるの？

現在

- マイナポータルで、利用申込受付中！

2021年3月（予定）から

- 医療機関・薬局などで、順次マイナンバーカードの健康保険証利用が可能に
- マイナポータルで、順次特定健診情報の閲覧が可能に

2021年10月（予定）から

- マイナポータルで、薬剤情報・医療費情報の閲覧が可能に

2021年分所得税の確定申告（予定）から

- 確定申告における医療費控除の手続きで、マイナポータルを通じて医療費情報を自動入力することが可能に



マイナンバーカードの
申請はお早めに！



申込方法は
特設ページでも
確認できます！



https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html

健康保険証利用申込のお問い合わせ



マイナンバー総合
フリーダイヤル

マイナンバー
0120-95-0178

音声ガイダンスに従って「4→2」の順にお進みください。

受付時間（年末年始を除く） 平日：9時30分～18時30分

年金
だより

はたちになったら国民年金



成人の皆様へお知らせです。20歳になったら、“全員”国民年金の加入者（被保険者）となります。20歳から60歳になるまで年金制度への加入が全員義務付けられています。

国民年金は、老後だけではなく、病気やケガ、万が一の場合の備えになります。未納にご注意ください。また、20歳になって概ね2週間以内に、日本年金機構から加入したことをお知らせする通知が送付されます。なお、すでに「厚生年金」「共済年金」に加入されている方は、除きます。

国民年金の加入者のことを「被保険者」と言い、職業などで、次の「3種類」に分かれています。ご自身がどこに加入しているか、下記の表でご確認ください。

「自営業」、「農業」等
またその「配偶者」
「学生」、「アルバイト」

第1号被保険者



加入者は
どんな方？

加入手続き
はどこで？

お忘れなく！
こんなときは届出を！

保険料の
納め方は？

・20歳になっての加入手続きは既にされています。
・その他の、諸手続きは、「コザ年金事務所」または「市役所国民年金係」で行います。

- 職業が変わり厚生年金や共済年金（2号）に加入するとき⇒勤務先へ
- 厚生年金や共済年金（2号）に加入している夫（妻）に扶養されるように⇒その勤務先へ（「3号」へ変更）

日本年金機構（コザ年金事務所）から送付された「納付書」により納めます。（銀行・郵便局・コンビニ）
※口座振替やクレジットが便利です。

納付が困難な方は
“免除制度”をご利用ください。

「会社員」「公務員」
（厚生年金に加入の方）

第2号被保険者



・加入の手続き
⇒本人の「勤務先」が行います。

- お勤め先を退職
⇒市役所へお申しください。（「1号」へ変更）
- 退職されて「2号」の夫（妻）に扶養されるようになったとき⇒勤務先へ（「3号」へ変更）

「厚生年金」や「共済年金」という形で保険料を納めます。（給料から天引き）
なお、これとは別であらためて「国民年金」を納める必要はありません。

「2号」被保険者に扶養
されている「配偶者」

第3号被保険者



・加入の手続き
⇒配偶者（2号）の「勤務先」お申し出ください。

- 「2号」の夫（妻）の扶養から外れたとき
⇒市役所へ（「1号」へ）
- 夫（妻）が退職したとき
⇒市役所へ（「1号」へ）
- 本人が就職して「2号」へ加入⇒勤務先へ
- 「2号」の夫（妻）が転職したとき⇒勤務先へ

個人で納める必要はありません。
また、配偶者の給料からの天引きされることもありません。
その保険料は配偶者が加入している会社の年金制度の負担となります。

免除制度

保険料 [16,540 円 / 月 (※1)] の納付が経済的に困難な方は、所得に応じた免除制度等 (※2) をご活用ください。将来のための年金制度ですので「未納」とせず、これらの申請をしてください。

※1 令和2年度の保険料

※2 「学生納付特例制度」「免除・納付猶予制度」「コロナによる臨時特例制度」があります。

お問合せ コザ年金事務所 ☎933-2267 うるま市市民課 国民年金課 ☎973-5498

ご存じですか？ 自分の塩分摂取量



尿検査でチェックできます！

普段から「塩分は控えている」という方でも、実際どのくらい摂っているのかはなかなか分かりにくいものだと思います。

うるま市では令和元年度より、集団健診*で『尿中推定塩分摂取量検査』を実施しています。この検査では、食べものからどのくらいの塩分を摂っているか、おおよその量を知ることができます。

*特定健診、生活習慣病予防健診、長寿健診

尿中推定塩分摂取量検査とは？

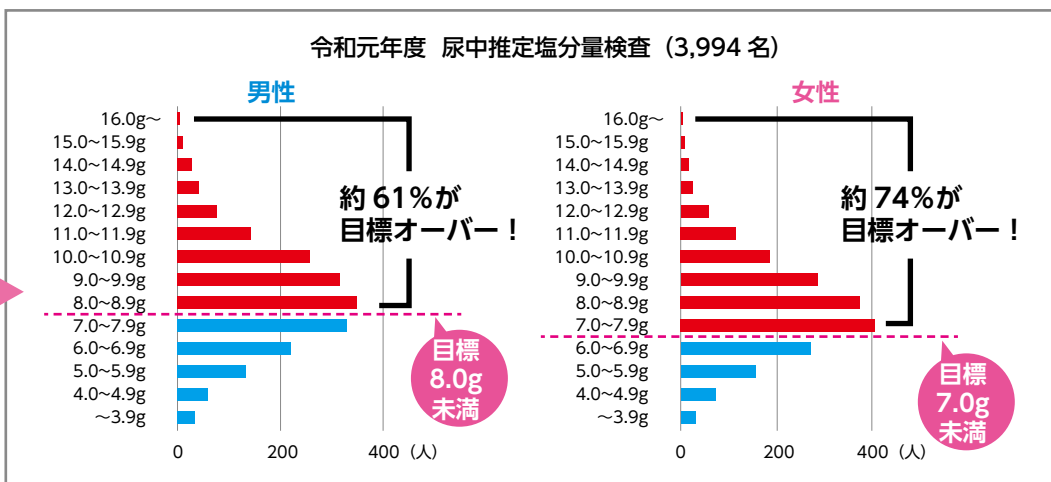
尿中のナトリウム量などから、1日のおおよその食塩摂取量を算出する検査です。

うるま市民はどのくらい塩分を摂っている？

右の表は、令和元年度うるま市集団健診での尿中推定塩分摂取量検査の結果です。

男女ともに多くの方が目標量をオーバーしていることがわかりました。

摂り過ぎな人がこんなに!?



そもそも1日の塩分量ってどのくらいがいいの？

2020年4月より基準が改定され、生活習慣病予防のため目標量が減りました。調味料だけでなく、食品に含まれる“見えな塩”もあなだれません。自分はどの食品から多く塩分を摂っているのか、まずは昨日のお食事から振り返ってみませんか？

1日の食塩目標量

男性 8.0g 未満
女性 7.0g 未満
(日本人の食事摂取基準 2015)

2020年
4月より

1食あたり 2~3g
男性 7.5g 未満
女性 6.5g 未満
(日本人の食事摂取基準 2020)

※高血圧や腎臓病などの持病をお持ちの方は、男女とも 6.0g 未満 (高血圧治療ガイドライン 2019)



家族みんなで、今日からはじめよう適塩生活！

塩分の摂り過ぎは高血圧だけでなく、慢性腎臓病、心血管疾患、脳血管疾患、胃がんなど様々な病気の一因となります。塩分摂取が多かった人は少なかった人に比べて、10年後の病気になる確率が高くなるという報告もあります。

だしのうま味やシークワサーなどの酸味・香り、トウガラシの辛味などを生かすと、おいしく減塩することができます。

持病がなくても、小さなお子さんでも、ご自分と家族の将来のために、今日から塩分控えめ生活をはじめてみませんか？



年に一度は健康チェック！健診を受けよう！

●うるま市集団健診、個別健診の詳細は、市ホームページをご覧ください。

健康相談・栄養相談もお気軽に！

栄養相談は
要予約

- 日時：毎週水曜日 午前9~11時
- 場所：健康福祉センターうるみん3階
- 対象：うるま市民（成人）

「わくわく」こどもだより

ひとり親世帯臨時特別給付金の申請はお済みですか？

給付対象の方で、まだ給付金の申請をされていない方はいませんか？
本給付金については、令和3年2月28日(日)が申請期限となっております。児童扶養手当を受給していないひとり親世帯や年金を受給している養育者世帯等についても受給できる場合があります。詳細については、市公式ホームページをご確認いただくか、児童家庭課までお問合せください。



お問合せ先 児童家庭課 母子父子係 ☎973-4983



児童扶養手当と障害年金の併給調整の見直し

令和3年3月分から障害年金を受給している方の「児童扶養手当」の算出方法が変わります。

Q どう変わるの？

A 現在、障害年金を受給しているひとり親家庭は障害年金額が児童扶養手当額を上回る場合、児童扶養手当が受給できず、就労が難しい方は、厳しい経済状況におかれています。

そこで、「児童扶養手当法」の一部を改正し、令和3年3月分(令和3年5月支払)から、児童扶養手当の額と障害年金の子の加算部分の額との差額を児童扶養手当として受給することが出来るように見直します。

※なお、障害年金以外の公的年金(遺族年金、老齢年金、労災年金、遺族補償など)を受給している方については、これまでと同様、公的年金等の額が児童扶養手当額より低い場合にその差額分の児童扶養手当を受給できます。

Q 手続きは必要？

- A
- ・すでに児童扶養手当受給者資格者としての認定を受けている方は、原則、申請不要です。
 - ・それ以外の方は、うるま市児童家庭課へ児童扶養手当の受給申請が必要となります。
- なお、令和3年3月1日より前であっても、受給申請は可能です。

詳しくは児童家庭課までお問合せください。

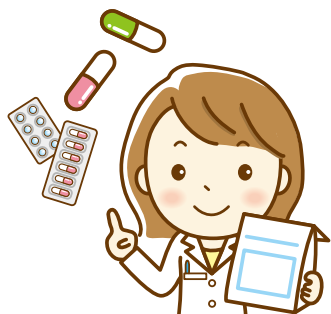
お問合せ先 児童家庭課 母子父子係 ☎973-4983

医療機関・薬局の受診等にあたって

後発医薬品（ジェネリック医薬品）で家計の薬代の負担が軽く！

ジェネリック医薬品は新薬の成分を使用するため、研究開発費がかからず、低コスト、短時間で作ることができるので、新薬より安価で家計での薬代の負担を軽くすることができます。医師や薬剤師と相談しながら活用しましょう。

- ※お薬の種類によってはジェネリック医薬品が製造されていない場合や、薬局に在庫がない場合なども考えられるため、処方されているすべてのお薬が変更できるわけではありません)
- ※国民健康保険課では、「ジェネリック医薬品希望シール」を窓口でお配りしています。希望される方は、国民健康保険課へお問い合わせください。



医療機関・薬局の適正な受診を！

医療機関や薬局の受診をする際は、下記のことにご注意しましょう！

1. 休日や夜間に開いている救急医療機関は、緊急性の高い患者さんを受け入れるためのものです。休日や夜間に受診しようとする際には、平日の時間内に受診することができないか、もう一度考えてみましょう。休日・夜間は窓口負担も高くなります。
2. かかりつけの医師を持ち、気になることがあったらまずはかかりつけの医師に相談しましょう。
3. 薬が余っているときは、医師や薬剤師に相談しましょう。（薬のもらいすぎに注意しましょう。）

お子さんの急な病気で心配になったら

夜間・休日にお子さんの急な病気で心配になったら、まず、小児救急電話相談（#8000）の利用を考えましょう。小児科の医師や看護師からお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方などのアドバイスが受けられます。

【相談日時】 毎日・夜間 午後7時～午後11時
（沖縄県の相談窓口へつながります。）



【お問合せ】 国民健康保険課 給付係 ☎989-5347

・ 県内専門学生による ・

古民家活用案の展示会

本市島しょ地域の上原地区にある古民家を改修し、「食」を通じて島の新たな交流の促進を図ることをテーマに、県内の専門学生自ら改修と活用を提案する取り組みを行いました。

プレゼン案として作成した建物の模型やパネル等の展示会を開催いたしますので、ぜひ会場に足を運び取り組みの成果をご覧ください。

日時 1月29日(金)～31日(日)
午前10時～午後5時

場所 うるマルシェ 会議室
(市民食堂2階)

問合せ先

企画政策課 地域振興係
☎973-5005
担当：仲程・宮城



令和3年度

市・県民税・国民健康保険税 申告書の提出は



令和3年度 申告受付日程及び会場			
【受付時間】 午前9:00～11:30 午後1:30～4:00			
日付	対象地域		会場
	午前	午後	
2/1 (月)	津堅地域 ※受付時間	午前10:00～午後2:00	津堅公民館
2/2 (火)	南風原・内間	平安名	勝連シビック センターホール
2/3 (水)	平敷屋	勝連地区全域	
2/4 (木)	勝連・与那城地区全域・島しょ地域		与那城地区 公民館
2/5 (金)	島しょ地域・与那城地区全域		
2/9 (火)	曙・松島	石川前原・東恩納・美原	石川保健相談 センター
2/10 (水)	港・伊波・宮前	旭・東山・山城	
2/12 (金)	城北・中央・南栄・嘉手苅	石川地区全域	
2/15 (月)	川崎・平良川	江洲・塩屋	うるま市役所 庁舎東棟 3階大講堂
2/16 (火)	西原・宇堅・天願	具志川	
2/17 (水)	上江洲・新赤道・高江洲	赤道	
2/18 (木) ・19 (金)	石川・勝連・与那城地区全域		
2/22 (月)	米原・兼箇段・前原	喜仲・みどり町1・2丁目	
2/24 (水)	上平良川・みどり町3・4丁目	田場	
2/25 (木) ・26 (金)	具志川地区全域		
2/28 (日)	指定対象地域で申告できない方 ※休日受付 午前9:00～11:30		
3/1 (月)	赤野・栄野比・豊原	安慶名・志林川	健康福祉センター 「うるみん」 3階ホール
3/2 (火)	昆布・大田・川田	宮里・みどり町5・6丁目	
3/3 (水) ～4 (木)	指定対象地域で申告できない方		
3/5 (金)	指定対象地域で申告できない方 ※夜間受付もあります。午後6:00～8:00		
3/8 (月)	具志川地区全域		
3/9 (火)	石川・勝連・与那城地区全域		
3/10 (水) ～12 (金) 3/15 (月)	指定対象地域で申告できない方		

※上記日程・会場であれば、指定された対象地域以外の方も申告受付可能です。
 ※うるま市役所東棟1階の市民税課窓口では申告受付はありません。
 ※駐車場の台数に限りがあります。乗り合い又は公共交通機関をご利用ください。
 ※最終日に近くなると大変混雑します。
 (呼出に4時間以上かかる場合もあります。) 申告はお早めにお済ませ下さい。
 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、平安座自治会での申告受付はありません。
 島しょ地域にお住まいの方には大変ご不便をお掛けいたしますが、申告書を郵送していた
 かどうか、または与那城地区公民館での申告をお願いいたします。

《申告受付停止期間のお知らせ》

3月16日(火)～6月8日(火)

申告期限内に申告された方々の新年度課税準備のため、上記期間は申告受付を停止し
 ます。申告受付の再開は、うるま市役所東棟1階市民税課窓口にて令和3年6月9日(水)
 からとなります。

【受付時間】9:00～16:00(12:00～13:00を除く)(予定)



提出書類 (郵送の方)

★営業・農業・不動産等の場合(令和3年度のみ郵送可)

今年度は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、自営業・農
 業・不動産等も郵送受付可能とします。

「収支内訳書(収入と経費をまとめたもの)の写し」

「土地明細書等(軍用地・石油基地の場合)の写し」

※減価償却費の初年度は郵送不可のため、会場へお越しください。

※経費の領収書については5年間保管して下さい。

★給与・年金収入の場合

「令和2年分源泉徴収票(給与・年金)の写し」

★添付資料(該当者のみ) ※のり付け禁止

・各種控除証明書(生命保険料控除証明書等)の写し

・障害者手帳の写し(障害者控除を受ける方)

★注意事項

※所得税の還付・追徴が発生する方は郵送ではできません。

確定申告の手続きが必要です。

※封筒・切手代、添付書類コピー代等は本人負担となります。

※電話番号は必ずご記入ください。

※内容に不明な点があればお電話または窓口にお呼び出しする場
 合があります。

※所得が無い方は、申告書裏右下の所得無しチェック、必要事項の
 記入をお願いします。

※提出書類等に不備があれば受理しかねる場合があります。

※添付された資料は返却いたしません。

●提出期限

※3月15日(月)まで消印有効

税務署での確定申告

所得税で影響がある方(※1)は税務署での手続きが必要で
 す。また税務署から、確定申告のお知らせのハガキ等が届いた
 方は最寄りの税務署にて確定申告を行ってください。

(※1)住宅借入金控除初年度・譲渡所得等

【場 所】イオンモール沖縄ライカム3F イオンホール

【期 間】2月1日～3月15日(土日・祝日を除く)

【受付時間】10:00～16:00

※会場の混み具合によって受付終了時間が早まる場合があ
 ります。

【お問合せ】沖縄税務署 ☎938-0031

申告についての詳しい内容は、1月下旬に送付予定の「申告書のしおり」、「うるま市ホームページ」にてご確認ください。
 うるま市役所 市民税課 ☎973-5382



新型コロナウイルス 接触確認アプリ（通称：COCOA）

COVID-19 Contact Confirming Application

詳しくはこちら

厚生労働省
ウェブサイト



COCOA は、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について通知を受け取ることができるスマートフォンのアプリです。

利用者は、陽性者と 1m 以内、15 分以上接触した可能性がある場合に通知を受け取ることができます。また、陽性者と接触した可能性がわかることで検査の受診など保健所のサポートを早く受け取ることができ、利用者が増えることで感染拡大防止につながることが期待されます。

詳細については厚生労働省ホームページをご確認ください  厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

自分を守り、大切な人を守るため、
接触確認アプリをインストールしましょう。



～Real-time Interactive CORONA Catch Application～


新型コロナ感染症対策パーソナルサポート 沖縄県 LINE 公式アカウント

登録はこちら




RICCA は、感染防止対策を徹底している施設等に設置してあるシーサステッカーの QR コードを読み取って頂くことで、同施設で集団感染等があった場合に利用者に対し、LINE でお知らせを行います。

STEP.1



利用者は施設・イベント会場等を訪れた時に QR コードを読み取る




QR コードを読み取ることでその施設等を利用したことが登録される（情報は県が管理）

STEP.2




同じ施設等の利用者、イベント参加者に感染が確認され、県が不特定の方への感染の恐れが高いと判断した場合に対象者にお知らせする




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
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 問診システムを導入しております。検査が必要な場合には、診察、検体採取を行う医療機関を紹介いたします。是非、ご活用ください。



1月は市県民税
第4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】2月1日(月)

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

市長選挙 立候補予定者説明会

任期満了によるうるま市長選挙が4月25日(日)
執行の予定です。つきましては、立候補予定者
に対する説明会を次のとおり開催致します。(出席者
は立候補予定者あたり2人以内)

日時 2月19日(金) 午前10時 **場所** 本庁舎西棟3階
第一会議室

【問合せ先】選挙管理委員会事務局
☎973-4332

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

《集団健診 日程表》

日程	場所	受付時間
2月3日(水)	うるマルシェ ※	午前8時～10時30分
2月7日(日)	石川保健相談センター ※	
2月13日(土)	与那城地区公民館 ※	
2月15日(月)	健康福祉センターうるみん ※	
2月20日(土)	健康福祉センターうるみん ※	
2月24日(水)	健康福祉センターうるみん ※	①午前8時～10時30分
	健康福祉センターうるみん ※	②午後5時～6時30分

(※)は託児あり。ご利用の方は、事前に予約が必要です。

2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
でお問い合わせください。

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
☎973-4960

健康・福祉

《婦人がん検診 日程表》

日程	場所	受付時間
2月5日(金)	地域交流センター ※	午前12時45分～ 午後2時45分
2月9日(火)	健康福祉センターうるみん ※	
2月25日(木)	うるマルシェ ※	
3月2日(火)	石川保健相談センター ※	
3月16日(火)	健康福祉センターうるみん ※	

(※)は託児あり。ご利用の方は、事前に予約が必要です。

2月と3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
でお問い合わせください。

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

申問 健康支援課 保健事業係
☎973-4960

令和3年度 うるま市職員(土木職・設備職)募集
4月採用予定 民間企業等職務経験者対象

試験日 第一次試験(書類審査): 令和3年1月下旬
第二次試験(面接試験): 令和3年2月7日(日) ※一次試験合格者のみ。


募集職種・試験区分 技術職(土木・設備) 民間企業等職務経験者対象

受付期間 令和3年1月8日(金)～1月19日(火) ※1月19日 必着

要項・申請書配布場所 職員課(本庁舎西棟3階)

☎973-5251

問合せ先 職員課 ☎973-5251



申込先 問 問い合わせ



くらし

高齢者の「障害者控除対象者認定書」および「おむつ代の医療費控除の証明書」の発行について

障害者控除対象者認定書について

介護保険の要介護認定を受けている方のうち、身体障害者または知的障害者に準ずる者として障害者控除対象者に認定された場合に、障害者控除対象者認定書を発行します。

所得税や市・県民税の申告をするときに、この認定書を添付すると、本人又はその扶養者が障害者控除または特別障害者控除を受けることができます。

対象者 65歳以上の要介護認定者で、身体障害者、知的障害者に準ずる方、またはその人を扶養している方。

※すでに身体障害者手帳等で控除を受けている方は、該当しません。

■控除の区分

①障害者控除(要介護認定結果において、障害高齢者自立度がAまたは認知症高齢者自立度がII)

②特別障害者控除(要介護認定結果において障害高齢者自立度がB、Cまたは認知症高齢者自立度がIII、IV、M)

おむつ代の医療費控除の証明書について
介護保険の要介護認定を受けている方で、所得税や市・県民税の申告でおむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降の方は、「おむつ使用証明書」に代えて、市が発行する「証明書」を使用することができます。

マイナンバーカードの休日申請・交付日

1月 10日、24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。
※沖縄県緊急事態宣言発令中は中止いたします。

【問】市民課 ☎989-5410



問

介護長寿課 ☎973-3208

■申請手続き

介護長寿課窓口にて、申請書(※申請者印、対象者印必要)に必要事項を記入のうえ、介護保険被保険者証を添えて申請してください。

②要介護認定時に主治医から提出された意見書で、寝たきり状態(寝たきり度B1～C2)にあり、尿失禁の発生の可能性があることを確認できる方。

■対象者 次の条件をすべて満たす場合に「証明書」を発行します。
①おむつ代の税申告をするのが2年目以降の方
※1年目は医師が発行する「おむつ使用証明書」が必要です。

特別支援教育就学奨励費・就学援助制度のご案内

市では、経済的な理由により就学が困難と認められるご家庭や、市立小中学校の特別支援学級に在籍する児童生徒、または市の就学支援委員会において判定され普通学級に在籍する児童生徒の保護者に対し、学用品費等の就学上必要な経費の一部を援助する制度があります。令和3年度の申請については下記のとおりです。***重複しての受給はできません。**

制度名	特別支援教育就学奨励費	就学援助制度
内容	市立小中学校の特別支援学級に在籍する児童生徒、または、市の就学支援委員会において判定され普通学級に在籍する児童生徒の保護者に対し、学用品費等の一部を援助する制度です。	経済的理由によって就学が困難と認められる公立小中学校へ通う児童生徒の保護者に対し、学用品費等の一部を援助する制度です。
対象	①市立小中学校の特別支援学級へ在籍する児童生徒の保護者。 ②市の就学支援委員会において判定され、普通学級に在籍する児童生徒の保護者。	①市内に住所を有し、公立の小中学校に在学している児童生徒の保護者。 ②区域外就学の許可を受け、うるま市立小中学校に在学する児童生徒の保護者。
給付内容	①学用品・通学用品費 ②新入学児童生徒学用品費(または、新入学用品準備金) ③修学旅行費 ④学校給食費 ⑤校外活動費 ⑥医療費 *特別支援教育就学奨励費については、実費支給のため①～⑤の購入費用が確認できる領収書等の提出が必要となります。申請を予定されるご家庭は保管をお願いします。(上限あり) *上記⑥の費目については特別支援教育就学奨励費は対象外となります。 *両制度とも審査を行い、認否の決定を行います。	
申込方法	在学する市立小中学校事務室より申請書類を受け取り、同事務室まで提出してください。	
申込書配布及び提出先	市立小中学校事務室	市立小中学校事務室 (区域外、県立中学校は学務課)
申込書配布申込期間	令和3年7月以降	令和3年1月6日(水)～29日(金) *令和3年度入学の新小学1年生及び新中学1年生と県立中学校生徒は令和3年4月12日(月)～30日(金)
提出書類	各学校または学務課までお問い合わせいただくか、市ホームページをご確認ください。	

学務課 ☎923-2159

申 申込先 問 問い合わせ

自己搬入ごみの受入制限について

中部北環境施設組合では施設改修工事のため、左記の期間、**家庭ごみ粗大ごみ含む**および**事業系ごみの自己搬入を制限**いたします。市民の皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をよろしくお願い致します。

期間

令和3年1月11日(月)～2月28日(日)

環境課

☎973-55594



新型コロナウイルス感染症に係る傷病手当金の適用期間の延長

国民健康保険もしくは後期高齢者医療保険に加入している方のうち、雇われている方で、新型コロナウイルス感染症に感染、または発熱等の症状があり感染が疑われるため、勤務することができずに給与等の全部または一部の支払いを受け取ることができない場合に傷病手当金が支給されます。

傷病手当金の適用期間について、これまででは、令和2年12月31日までの期間、療養のため勤務することができなかった期間となっていました。令和3年3月31日まで期間延長となりましたのでお知らせいたします。

内容の詳細につきましては、お問い合わせください。

国民健康保険課 国保給付係

☎989-5347

後期高齢者医療係

☎973-3177

沖縄県雇用継続助成金事業について

沖縄県では、新型コロナウイルス感染症の影響に対する支援として、事業主の負担を軽減し、雇用の維持を図ることを目的に、国(沖縄労働局長)から「雇用調整助成金」および「緊急雇用安定助成金」の支給決定を受けた事業主を対象に、「沖縄県雇用継続助成金(上乘せ助成金)」を支給しています。

詳細は、グッジョブ相談ステーションのホームページや左記のQRコードからアクセスしてご確認ください。気になる方は「沖縄県雇用継続助成金」で検索！

グッジョブ相談ステーション

☎941-2044



償却資産の申告はお済ですか？法人・個人事業主のみなさまへ

令和3年1月1日現在で、会社や個人で事業のために所有している償却資産(構築物、機械、大型特殊自動車、器具、備品など)を市内に所有している方は申告が必要です。

令和3年度の償却資産および事業用家屋に関する固定資産税については減免申請が可能です。

申告期間外(不備がある場合を含む)の減免申請は適用できません。

ご利用を検討されている方は、忘れずにお手続きをお願いいたします。

※償却および減免申請書様式については、ホームページよりダウンロード可能です。詳細については資産税課へお問い合わせください。

受付期間

1月4日(月)～2月1日(月)

(正午～午後1時の間は除く)

受付場所

資産税課

☎973-5394

青色申告者等対象！固定資産税の課税免除申請について

沖縄振興特別措置法に定める指定地域の区域内において、青色申告者等が事業の用に供する設備を新設または増設した場合、対象設備である家屋および償却資産、当該家屋の土地に対する固定資産税を5年度分に限り課税免除します。

指定地域

- ・情報通信産業振興地域(市内全域)
- ・産業高度化・事業革新促進地域(市内全域)
- ・国際物流拠点産業集積地域(中城湾港新港地区全域)

対象者

青色申告者等

免除期間

最初の年度以降5年間

申請期限

2月1日(月)午後5時

留意事項

※提出書類はホームページをご確認ください。

※各指定地域によって、対象業種や取得価額要件、対象資産等の条件が異なりますので、詳細につきましてはホームページよりご確認ください。

産業政策課

☎923-17611

お知らせ

土砂災害特別警戒区域等指定の説明会を開催します。

県中部土木事務所では、うるま市において、土砂災害防止法に基づく土砂災害特別警戒区域等の指定を計画しております。左記の日程で説明会を開催します。いずれの日も同様の説明を行います。お近くの説明会会場へのご参加をお願いします。

指定地区

伊波、石川、山城、東恩納、天願、赤道、高江洲、喜屋武、田場、大田、川田、南風原、屋慶名、比嘉、門口、池味

【説明会日時】

日時	場所
1月25日(月) 午後7時～8時	宮城島コミュニティ防災センター 集会室
1月26日(火) 午後7時～8時	与那城地区公民館 ホール
1月27日(水) 午後7時～8時	生涯学習・文化振興センターゆらてく 多目的ホール
1月28日(木) 午後7時～8時	石川地区公民館 1階ホール

※説明会では、土砂災害防止法や、土砂災害特別警戒区域、区域(位置)について説明します。
※詳細については、県中部土木事務所計画調査班のホームページをご確認ください。

県中部土木事務所

☎894-6518

計画調査班

申 申込先 問 問い合わせ

うるま市「人・農地プラン」変更案へのご意見を募集します。

人・農地プランとは、地域の農業者の話し合いに基づき、今後の地域農業の在り方や地域を中心とする経営体の将来展望などを明確化したものです。新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、今年度は農業委員や農地利用最適化推進委員などで話し合い、人・農地プランの変更案を作成し、農政課ホームページへ掲載しました。

各地区における人・農地プランの変更案に関してご意見がございましたら期間内に農政課へご提出ください。ご提出いただいた意見は人・農地プランの変更に活用いたします。なお、各意見に対する個別の回答を行う予定はございません。

■受付期間 1月4日(月)～29日(金)

■記載事項 様式の指定はございません。任意の様式に次の事項を記載のうえ、ご提出ください。

①経営作物 ②対象地区名 ③人・農地プランに関する意見

■提出方法 FAXか窓口提出
農政課 ☎923-17607
FAX 923-17686

第10回うるま市くらし・こども無料総合相談会

暮らしや仕事のことなどで困りごとはありませんか？自立相談支援員が親身になって相談をお受けし、内容によって弁護士や司法書士など専門家に無料相談できます。

■日時 2月10日(水)
午前9時30分～午後12時30分

■場所 本庁舎東棟3階大講堂

■対象 市内在住の方

■申込方法 電話かメールで予約いただくか当日会場にお越しください。＊法律相談は事前予約(2月1日)の方が優先になります。

■申問 市就職・生活支援パーソナルサポートセンター
☎989-13972

メール uruma.ps@sasae-uruma.net

高齢者および障がい者虐待防止講演会「怒りのコントロールについて」

怒りのコントロール(アンガーマネジメント)について、一緒に学び日常生活に活かしてみませんか。

■日時 1月12日(火)
午後1時30分～3時30分

■場所 本庁舎東棟3階 大講堂

■対象 ※ZOOM配信も行います。
市在住、または在勤者

■講師 岸本 琴恵氏
(名護市教育委員会 臨床心理士)

■定員 会場50名(先着順)
ZOOM配信50名(先着順)

■参加費 無料

■申込期限 1月7日(木)午後5時まで

■申込方法 電話にて申込み会場参加希望者
※ZOOM配信についてはホームページに掲載されているチラシをご覧ください。

■申問 介護長寿課 ☎973-15112
石川学院 ☎964-12286
(午前9時～午後5時)

精神保健福祉市民講座「災害時におけるストレスケアと心のケアについて」

災害時におけるストレスは誰にでも起こります。DPAT(災害派遣精神医療チーム)活動を踏まえストレスの対処法について一緒に学んでみませんか。

■日時 1月13日(水)
午後2時～4時

■場所 本庁舎東棟3階 大講堂

■対象 市内在住または在勤者
※手話通訳・要約筆記あり

■講師 大鶴 卓氏
(琉球病院 副院長)



■定員 40名(先着順)

■入場料 無料

■申問 障がい福祉課 相談係
☎973-15452

第58回沖縄教育版画コンクール

第58回沖縄教育版画コンクールの応募作品の中から、特選に選ばれた県内の幼稚園、小・中・高校・特別支援学校の児童生徒の作品を展示します。市民の皆様のご来場をお待ちしています。

■日時 1月22日(金)～24日(日)
午前10時～午後6時

■場所 生涯学習文化振興センター
ゆらてく

■入場料 無料

■申問 生涯学習文化振興センター
☎923-11571



パブリックコメントにご協力ください！募集

企画政策課では「新市建設計画」の期間の延長を行うため、改定に向けて取り組んでおります。この度、改定案ができましたのでパブリックコメントを実施致します。新市建設計画(改定案)は、住民の福祉の向上等を図るとともに、本市の均衡ある発展に資するよう適切に配慮されたものです。市民の皆さまのご意見をお待ちしております。

- 期間 1月8日(金)～18日(月) 午後5時まで
- 対象 うるま市民
- 掲載場所 企画政策課 窓口(本庁舎 東棟3階)または、うるま市公式ホームページに掲載。
- 提出方法 窓口を設置した様式に記載しBOXへ投函いただくか、HPから様式をダウンロードし、企画政策課(kikaku-ka@city.uruma.lg.jp)までメール
- 問合せ先 企画政策課 ☎973-5005

申 申込先 問 問い合わせ



教室・講座

うるまみんなのための運動教室！

あなたに合った運動を見つけてるチャンス！初心者大歓迎です。

- ① 春のナイトヨガ
2月12日(金)・3月5日(金)
- ② はじめてのフラダンス
2月26日(金)・3月1日(月)
- ③ 爽快！自転車フィットネス
2月22日(月)・3月12日(金)
- ④ 姿勢改善に効くボディメイク
2月15日(月)・3月8日(月)
- ⑤ 大人のスイミング
2月17日(水)・3月10日(水)
- 受付
午後7時30分受付
午後8時～9時
- 時間
午後8時～9時
- 場所
うるまみんなスタジオ・プール他
- 受講費
無料
- 対象
19歳～64歳の市民で、基礎疾患のない方
- 定員
15名(③のみ7名)
※定員に達し次第締め切り



健康支援課(担当:小泉・石川)
☎97314960

出張ウォーキング指導

ウォーキング法を運動したい個人グループへ個別指導します。

■ 対象

- ① 19歳～74歳の国保加入者(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

- 期間
2月28日まで
- 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
随時受付中
- 申込時
※申込時に健診結果の確認が必要。健康支援課 保健事業係

「ホネほねストラップづくり体験教室」参加者募集

へびの骨を使ったストラップ作り。へびたちの特徴も学べる講座です。

- (※要予約)
- 日時
1月24日(日)
午後1時30分～3時30分
- 講師
大谷 勉おとむら ちかむね
(高田爬虫類研究所所長)
- 場所
海の文化資料館
- 対象
小学3年生以上
(保護者同伴必須)
- 定員
10組20名(1組2名まで)
- 参加料
無料
- 申込期限
1月10日(日)～21日(水)
- 申込方法
電話または来館にて受付

海の文化資料館
☎97818831

お持ちですか？

マイナンバーカード

マイナンバーカードは、マイナンバーが記載された身分証にもなる顔写真つきのカードです。マイナンバーカードを利用することで、コンビニで各種証明書が取得可能なほか、3月からは健康保険証としても利用可能となります。便利なマイナンバーカード。まだ未取得の方は早めの申請をお願いいたします。

未取得者に対して申請書類を再送付します！

マイナンバーカードの未取得者に対して、地方公共団体情報システム機構(J-LIS)より、QRコード・申請書IDが記載された交付申請書(返信用封筒およびパンフレット同封)が令和3年1月～3月の間に再送付される予定です。

スマートフォンからQRコードを読み取り、自宅で申請することができますので、この機会に申請をお願いします。また、スマートフォンの操作が苦手な方は、本庁市民課で申請補助サービス(無料写真撮影など)を行っていますので、ぜひご利用ください。



マイナンバー-PRキャラクター
マイナちゃん

自宅でマイナンバーカードが受け取れます！

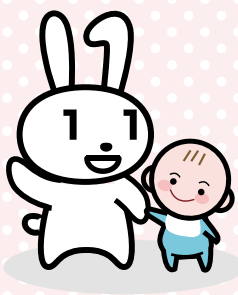
申請者本人が下記の書類を持参し申請時来庁方式を選択した場合、本人限定郵便により自宅でカードの受取ができます。

《カード申請に必要なもの》

- ① 本人確認書類(免許証など2点)
- ② 通知カードまたは個人番号通知書の原本
- ③ 住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)

※①は有効期限内のもので、正しい氏名・住所・生年月日の記載のあるものに限りです。

※一部条件に合わない方は、後日市役所での受け取りになる場合があります。



【受付時間】平日午前8時30分～午後5時 【問合せ先】市民課 マイナンバー担当 ☎989-5410

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のため、マスク着用と手指消毒にご協力ください。

①弁護士による法律相談 【問】市民協働課 ☎973-5487

法律全般の相談ができます。要電話予約。

と き：1月14日(木)、1月21日(木)、1月28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行政委員による相談 【問】市民協働課 ☎973-5487

道路や社会福祉など、行政(国、県、市)の仕事のことで困ったときはご相談ください。
予約不要。

と き：1月26日(火) 午後1時30分～4時

と ころ：本庁舎東棟 1階 市民相談室(国民健康保険隣り)

③人権擁護委員による相談 【問】市民協働課 ☎973-5487

いじめや嫌がらせなど人権に関する相談ができます。予約不要。

と き：1月26日(火) 午前10時～4時(午後12時～午後1時を除く)

と ころ：本庁舎東棟 1階 市民相談室(国民健康保険隣り)

④司法書士による法律相談 【予・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：1月20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)に電話してください。
(予約時間は、平日 午前9時～午後5時)

⑤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

⑥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

⑦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

⑧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

消火器設置の義務化に伴い、消防署員による立入検査が実施されています。

うるま市管内の飲食業者および宿泊業者の皆様、現在、市消防本部では消防署員による立入検査を実施し、消火器設置、防火管理状況等について確認を行っています。
消火器の使用期限および設置状況について今一度ご確認願います。
■対象 火を使用する設備または器具を設けた飲食店等は、建物の面積に関係なく消火器の設置が義務です！
※免除には条件があります。
※すでに営業している飲食店も設置対象。

消防設備士試験のご案内

■試験日 3月14日(日)
■試験会場 琉球大学理学部
■試験の種類
・甲種(特種、第1～5類)
・乙種(第1～7類)
■受付期間 1月28日(木)～2月4日(木)
■願書配布先 うるま市消防本部 各署
■願書提出先 センター窓口または電子申請
※詳しくはホームページをご覧ください。
申 消防試験研究センター 沖縄県支部
問 ☎941-15201

危険物取扱者試験のご案内

■試験日 2月21日(日)
■試験の種類
甲種、乙種(第1類～第6類)、丙種
■願書受付期間 1月7日(木)～1月15日(金)
■願書配布先 うるま市消防本部 各署
※詳しくはホームページをご覧ください。
申 消防試験研究センター 沖縄県支部
問 ☎941-15201

Check!



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。

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〉 庶務課を除く
平日9:00～16:00
〈直通電話〉
098-973-5692

TEL. 188

うるま市 公売情報

うるま市では、税負担の公平性を確保するために、滞納者に対し動産や不動産をはじめ、預金、給与などの債権や自動車等の差押えを行っております。

下記の日程にて公売を実施いたします。入札は原則どなたでも参加できますので、公売広報誌やうるま市役所ホームページ等をご覧ください、ご参加ください。

期間入札による不動産公売

- 入札期間** 3月1日(月)～3日(水) 午前9時～午後4時
- 入札場所** 市役所本庁舎 東棟1階
納税課および国民健康保険課窓口
- 開札日時** 3月8日(月) 午前10時
- お問合せ** 納税課・国民健康保険課(物件により異なる)
納税課 ☎973-1099
国民健康保険課 ☎989-5372



期間せり売りによる動産公売

- 公売場所** ヤフー株式会社が提供する官公庁オークションサイト上
- 参加申込期間** 1月6日(水) 午後1時～19日(火) 午後11時
- 入札期間** 1月25日(月) 午後1時～27日(水) 午後11時
- 申込方法** 参加申込はヤフーオークションサイト内で行ってください。
公売財産の詳細については、参加申込開始と同時にヤフーオークションサイト内にて公開します。
- お問合せ** 納税課・国民健康保険課(物件により異なる)
納税課 ☎973-1099
国民健康保険課 ☎989-5372

確定申告×マイナポータル

申告書の自動入力が始まります

国税庁ホームページの確定申告書等作成コーナーでは、画面の案内に従って金額等を入力することにより、税額などが自動的に計算され、計算誤りのない申告書を作成することができます。

令和3年1月から、マイナポータルと連携することで、控除証明書等の情報を一括取得し、該当の各控除欄に金額等が自動入力されます。



今年は自宅で
確定申告

詳しくは
国税庁ホームページへ

マイナポータル連携 検索



男女共同参画コーナー

どーおもおう?

元気が一番②



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

ご寄附ありがとうございます。

うるま市教育委員会へ

- ◆(有)沖縄クリーン工業 様より
ハンズフリー拡声器 市内小中学校へ2台づつ
- ◆ろうきん具志川地区推進委員会 様より
市内小学校へマスク 9,050枚の寄贈

うるま市育英会へ

- ◆親 田 洋 子 様(勝連南風原)より 5万円の寄附

うるま市社会福祉協議会へ

- ◆(株)エイチピーディコーポレーション
比 嘉 政 和 様(恩納村山田)より 31,123円の寄附
- ◆(株)タバタ 様(石川赤崎)より 50万円の寄附
- ◆外 間 守 朝 様(字赤道)より 1万円の寄附
- ◆親 田 洋 子 様(勝連南風原)より 5万円の寄附
- ◆上江洲 健 様(字川田)より 5万円の寄附
- ◆稲 福 好 江 様(勝連津堅)より 3万円の寄附

楽しみながら健康増進

ノルディックウォーキング

年末年始でため込んだカロリーをこの機会に消費してみませんか。ポールを使用することによって、エネルギー消費量が通常のウォーキングより20%上昇し、姿勢も良くなると言われ、楽しみながらの健康増進と心身のリフレッシュに効果的です。

※貸し出し用ポール有り。数に限りがございます。

場 所	日 程	定 員
石川サブグラウンド	2月8日、15日、22日 午後6時30分～【毎週 月曜日】	各会場30名
具志川総合グラウンド	2月10日、17日、24日 午後6時30分～【毎週 水曜日】	
与那城総合グラウンド	2月13日、20日、27日 午前9時30分～【毎週 土曜日】	

対 象 市内在住の成人
参 加 料 300円(保険料含む)
申 込 期 間 1月6日(水)～2月1日(月)
問 合 せ 先 生涯学習スポーツ振興課 ☎989-3110



うるま市の人口

	令和2年12月1日現在	前月比
人 口	125,214人	+79
男	62,980人	+46
女	62,234人	+33
世帯数	54,386世帯	+60

消防活動状況

	令和2年11月 ()	は令和2年1月からの累計
救急出動件数	486件	(5,819件)
搬送人員	414人	(5,127件)
火災件数	4件	(37件)

通勤ライナー 実証運行 (急行バス)

運賃無料

沖縄県ではマイカーが主な移動手段となっており、朝夕の通勤時間を中心に慢性的な交通渋滞が発生しています。現状を改善するため、沖縄総合事務局では通勤急行バス(通勤ライナー)の実証運行を行います。本島中南部における朝夕ピーク時の交通渋滞の解消に向け、快適な通勤環境を備えた貸切バス車両を運行し、将来的な路線バス事業としての自立運行を目指し、課題整理を行います。

運行ルート 健康福祉センターうるみん～コザ～胡屋～普天間～てだこ浦西駅～県庁北口

実施期間 1月18日(月)～29日(金) 利用対象者 那覇市に自家用車で通勤している方

※平日のみの運行となります。

車内環境 無料 Wi-Fi、パソコン・スマートフォンの充電設備、車内において到着予定時刻をリアルタイムで表示

利用方法 QRコードから事前予約



問合せ先 沖縄総合事務局 運輸部 企画室 ☎866-1812

2021.2.2 電子図書館 OPEN



電子図書館キャラクターの「うるまテジ」です。
遂にうるま市立電子図書館がスタートします！
詳細につきましては順次お知らせします。
ぜひ、ご利用ください！！

電子図書館

インターネットを通じてお手持ちのパソコン、スマートフォン、タブレットから電子書籍を閲覧することができます。約 3000 タイトルを予定しています。

事前申込

1月15日(金)より事前登録が始まります。
図書館利用カード及び身分証をお持ちの上、
ご来館ください。

利用案内

利用対象：うるま市在住または在勤・在学されている方で、図書館利用カードをお持ちの方

貸出点数：3点 貸出期間：14日間
予約点数：3点 予約取置期間：3日

※カウンターでのお申込みが必要です。
利用案内についてはHPをご覧ください。
※ご利用は無料ですが、インターネット
通信料等は利用者負担となります。

【お問い合わせ】うるま市立図書館 中央館：974-1112 石川館：964-5166 勝連館：978-4321

※令和2年度新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金（ステイホーム読書支援・感染症拡大防止対策事業）