

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

春号
2021



市民課業務

【問合せ先】市民課 ☎973-3206

臨時窓口を開設します！

新生活の開始に伴い、異動届などの各種手続きが多くなることが予想されますので、下記の日程で市民課業務臨時窓口を開設します。3月末から4月初めにかけては、市民課窓口の混雑が予想されます。長時間お待ちいただく場合もございますので、お時間に余裕をもってお越しください。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

3月28日(日)
4月4日(日)

開庁時間：午前9時～午後4時

【注意】

- ・各出張所は開庁しません。
- ・出入口は本庁舎東棟北口と西口（警備室側）をご利用ください。



【ご利用可能な業務】

- ・住民票の変更手続き（住民異動届）
- ・戸籍届出
- ・各種証明書交付（住民票・印鑑証明・戸籍証明）
- ・マイナンバーカードの交付、申請受付

※住基ネットを介する業務や他市町村などに確認が必要な業務など、一部取扱できない業務もございます。また、内容によっては後日改めて平日の来庁をご案内することもございます。あらかじめご了承ください。※詳しい内容は市民課までお問合せください。

令和3年度 うるま市育英会貸費生募集

【採用予定数および貸費額（月額・年額）】無利息で貸費

採用予定数	種別	貸費額月額(年額)	
若干名 ※選考により採用者を決定します。	県外大学・大学院・短期大学・専修学校・大学校	5万円(年額60万円)	
	県内大学・大学院・短期大学・専修学校・大学校	3万円(年額36万円)	
	県外高等専門学校 本科	1年次、2年次、3年次	3万円(年額36万円)
		4年次、5年次	5万円(年額60万円)
	専攻科	1年次、2年次	5万円(年額60万円)
		1年次、2年次	5万円(年額60万円)
	県内高等専門学校 本科	1年次、2年次、3年次	1万5千円(年額18万円)
		4年次、5年次	3万円(年額36万円)
	専攻科	1年次、2年次	3万円(年額36万円)
		1年次、2年次	3万円(年額36万円)
高等学校（本市島嶼地域出身高校生に限る。）		1万5千円(年額18万円)	
海外大学・大学院・短期大学等 ※ただし、語学プログラム(ESLプログラム等)のみを受講する者など、非正規の学生は貸費対象外		4万円(年額48万円) 5万円(年額60万円) 6万円(年額72万円) の中から貸費生が選択	

【応募・申込みについて】

応募資格や申込方法など詳細については、募集要項または、ホームページをご覧ください。
※募集要項は、教育委員会教育総務課及び石川・勝連・与那城の各出張所でも受取可能なほか、ホームページからもダウンロードすることができます。

詳細につきましては、右記のQRコードからご確認ください。



申込
期間

4月1日(木)～
4月30日(金)

お問合せ 教育総務課 ☎923-7111

野菜を食べよう！

健康な体づくりのための野菜習慣。みなさんは、日頃の食の栄養バランスについて工夫されていますか？今回は「野菜」を食べるアドバイスを、うるま市健康支援課に伺いました。

野菜に多く含まれているカリウム、食物繊維、抗酸化ビタミン。厚生労働省では、これらの栄養素を摂取するために、1日350グラム以上の野菜を毎日の食生活に取り入れるよう奨めています。摂取する野菜の目安は、緑黄色野菜を両手に1杯と、その他の野菜を両手に2杯。もしかしらたら、かなりの量に感じってしまうかもしれませんが、加熱してかさを減らしたり、味に変化をつけることで摂取量を増やせます。また、カット野菜の活用や、野菜をあらかじめ切って冷凍保存するなど、手間を省くちよとした工夫で、野菜が今より身近



今回お話を伺ったみなさん

うるま市健康支援課 管理栄養士
石川亜希さん、佐渡山安美さん、貴包愛美さん

健康支援課では、特定保健指導や、出前健康教室、減塩や働き世代のための調理実習などを実施し、市民の健康増進に役立つ情報をお届けしています。

近くなるかもしれません。加えて野菜ジュースの活用もおすすめです。うるま市では、国保加入者の特定健診受診者のうち、43.8%が肥満と判定されています（平成28年度）。食生活に野菜を多く取り入れることで、摂取エネルギーを抑え、肥満などの生活習慣病にならない体づくりをしていきましょう。

ゴーヤータコライス

- 用意するもの(4人分)
- ごはん…4膳分
 - チーズ…80g
 - 合挽肉…300g
 - 油…適量
- (A)
- 塩…小さじ1/2
 - にんにく…1片
 - 玉ねぎ…1個
 - ゴーヤ…1本
- (サルサソース)
- トマト…1個
 - ピーマン…1/2個
 - パプリカ…1/2個
 - 玉ねぎすりおろし…大さじ1
 - レモン汁…大さじ1
 - 島ネロ…適量(タバスコでも可)



①にんにく、たまねぎはみじん切りにする。ゴーヤはワタを取り、1/2本は粗みじん、残りの1/2本は縦半分になり、薄くスライスする。



②フライパンに油をひいて中火で熱する。にんにくを炒め、香りがたったら玉ねぎを炒める。さらにひき肉、粗みじんにしたゴーヤを加えて炒める。



③ひき肉の赤色がなくなり、火が通ったらAを加え、炒め合わせる。



④トマトはヘタを取り、縦半分にして中身を取り除き角切りにする。ピーマン、パプリカはヘタと種を除きみじん切りにする。全てボウルに入れ、レモン汁、島ネロを加える。



⑤皿に盛り付けたごはんに、③④とチーズ、スライスしたゴーヤを盛り付けて完成。