

3月

令和3年(2021年)

No.192

あす

“新たな歴史を創る”

具志川商業 初の甲子園



まちの話題…………… p2~3
市長選挙と市議会議員補欠選挙…………… p4
AIチャットボット 3月1日より運用開始! p5
新型コロナ支援NAVI!…………… p6~7
市民課業務 臨時窓口開設/育英会貸費生募集 p8

うるみん新聞(春号)…………… p9~11
ほけんだより…………… p12
ゆらてく通信…………… p13
としょかんだより…………… p14
年金だより…………… p15

わくわくこどもだより…………… p16~17
保険証の色が空色へ! / 国保税等の減免申請 p18
第三者行為による病気やケガがあったら p19
くらしの情報…………… p20~23
新型コロナ ワクチン接種について…………… p24

具志川商業高校 野球部 初のセンバツ



1/29 初の甲子園出場を決める 具志川商業高校野球部 春の選抜、21世紀枠

第93回選抜高校野球大会(3月19日・甲子園球場)に具志川商業高等学校が21世紀枠で初めて選出され、`春のセンバツ、`に県勢として6年ぶりに出場します。

1月29日午後3時30分、出場校選考委員会から出場決定の電話を受けた川根校長から校内放送で全校生徒に吉報が届くと、学校中が歓喜に包まれました。

春夏通じて初めて甲子園の切符を掴んだ同校野球部の喜舎場正太監督は「沖縄県代表、九州地区の代表として、地元の皆さんに勇気と希望を届けられるよう頑張りたい」と抱負を述べ、栗国陸人主将は「自分達は常にチャレンジャー。具商らしい野球をし、勝って地元の人に恩返しをしたい」と力強く意気込みを述べました。

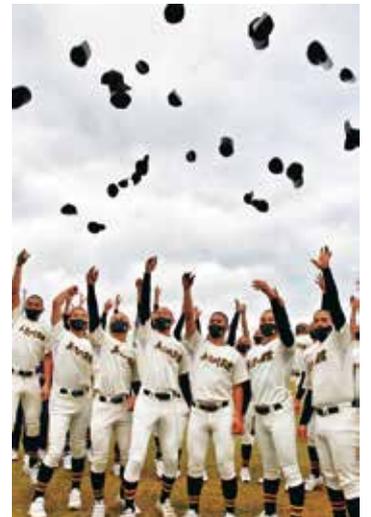
具志川商業高校野球部は地元うるま市の生徒を中心に構成され、わずか30名と野球部としては小規模ながらも昨年の県秋季大会で準優勝、11月に行われた秋季九州大会でもベスト8と好成績を残しています。



▲栗国陸人主将



▲喜舎場正太監督



2/10 マーチング、ダンスで好成績! 具志川中、高江洲小 教育長へ成績報告



各競技で優秀な成績を収めた具志川中学校と高江洲小学校の児童生徒らが嘉手刈教育長へ喜びの報告をしました。

第48回マーチングバンド全国大会において、具志川中吹奏楽部と高江洲小マーチングバンド部がそれぞれグッドパフォーマンス賞を受賞し、第26回県中学校総合文化祭において、具志川中学校ダンス同好会が、ダンス部門ビッグの部でグランプリを獲得しています。

1/13 与勝地区の小中学生へエール! 長堂政規さん、肉用牛、一頭を寄贈



市内で畜産農家を営む長堂政規さんから、与勝地区の児童生徒らへ肉用牛1頭が寄贈されました。

与勝中学校で行われた寄贈式で長堂さんは「コロナの影響で厳しい学校生活を過ごしていると思うが、牛肉を食べて乗り越えてほしい」と述べました。肉用牛は各給食センターで調理され、児童生徒へ給食として提供されます。



1/26

火災から文化財を守る 安慶名城跡で防火訓練



文化財防火デーにあたる1月26日、市教育委員会は、市消防本部と安慶名自治会、みどり町5・6丁目自治会と共同で国指定文化財 安慶名城跡(闘牛場側)で防火訓練を行いました。

参加した住民らは、消防車による放水訓練の見学や消火器取扱い訓練を行い、防火・防災についての気持ちを新たにしました。

1/14

地域の活性化に尽力 名嘉眞政廣氏 総務大臣表彰



長年にわたり自治会長として活動されてきた、米原区自治会 名嘉眞政廣氏なかままさひろが、自治会等地縁による団体功労者として受賞され、その伝達式が市の自治会長らが出席する事務委託連絡会議の場で行われました。

名嘉眞氏は地縁による団体の代表者として20年以上在職し、地域社会の維持および形成において功績が認められ、今回の受賞となりました。

2/5

優れた教育実践を表彰! うるま市教育実践グランプリ 表彰式



市立幼稚園・小中学校教諭等のなかで、他の模範となる優れた教育実践により、すばらしい成果をあげている教職員を表彰し、教職員の資質向上を図る『うるま市教育実践グランプリ』。今年度は、実践記録部門の最優秀賞、前原博光教諭ほか7名の方が受賞しました。

1/14

楽しみながら健康づくり♪ 自治会長対抗! 貯歩っとレース 表彰式



期間内に歩いた歩数で競う『貯歩っとレース』。楽しみながら健康づくりに取組んで貰うため、健康支援課が主催する取組みです。自治会長対抗で行われた同レースの表彰式が行われ、町田宗康 宮前自治会長ほか上位10名が表彰されました。

1/16

うるまの夜空に`全集中、 不滅のうるま2021~新炎柱編~



うるま感動プロジェクト実行委員会主催によるイベント「不滅のうるま」がFMうるまと動画配信サイトで放送され、活力あるうるまの魅力を発信するとともに、市内2か所から夜空に彩る花火を打ち上げました。

番組を通して、市内外の多くの方がイベントを楽しみました。

1/17

自慢のやまいもの重さを競う 山芋勝負2021



山芋の重量を競う山芋勝負がうるマルシェで開催され、各部門の優勝者が表彰されました。

白やまいもジャンボの部は横田幸弘よこた ゆきひろさんの35.6kg、赤やまいもジャンボの部は座間味清ざまいみよさんの37.0kg、白やまいも総合の部は山城均やましろひとしさんの138.8kg、赤やまいも総合の部は山田正やま たただしさんの374.2kgが優勝を果たしました。

うるまの未来をあなたの手で うるま市長選挙 うるま市議会議員補欠選挙

投票日 4月25日(日)

午前7時～午後8時(一部繰り上げ有り)

告示日 4月18日(日)

任期満了によるうるま市長選挙と市長選挙に伴い便乗によるうるま市議会議員補欠選挙を行います。

問合せ先 選挙管理委員会事務局 ☎973-4332



【投票場所および期間】

期日前投票場所	投票ができる期間及び時間
選挙管理委員会事務局 (市役所本庁舎西棟地下)	4月19日(月)～4月24日(土) 午前8時30分～午後8時
石川保健相談センター	4月19日(月)～4月23日(金) 午前9時30分～午後7時
勝連シビックセンター	

投票できる期間および時間が異なります。

投票できる方

平成15年4月26日までに生まれた方で、住所要件は令和3年1月17日までにうるま市に転入届出をし、引き続きうるま市に居住している方。

期日前投票

用務等のため、投票日に投票できない見込みの方は、投票日前に期日前投票所において投票できます。

期日前投票される方は、入場券ハガキの裏面に必要事項を記入のうえ、ご持参ください。

※新型コロナウイルス感染症対策として期日前投票を行う場合は、宣誓書事由「6.天災又は悪天候により投票所に到達することが困難」に該当します。

不在者投票

仕事等で県外や離島等に一時的に滞在している方、指定の病院や施設に入院(入所)中の方は不在者投票をすることができます。

郵便等投票

身体障害者手帳、介護保険被保険者証及び戦傷病者手帳をお持ちで、障害や等級の要件に該当する方は、郵便を利用して自宅などで投票ができる制度があります。

この郵便等投票制度を利用する場合、あらかじめ「郵便等投票証明書」の交付を受ける必要があります。

なお、この制度による投票用紙の請求は投票日の4日前までに郵便等投票証明書を添えて行う必要がありますのでご注意ください。
※詳細については選挙管理委員会へお問い合わせください。

その他・注意事項

▼投票日当日は、郵送する入場券に記載されている投票所で投票してください。

※石川南栄・城北・中央区、与那城上原・宮城・池味地区の投票所が変更となっております。お気をつけください。

▼投票所では新型コロナウイルス感染症対策としてマスクの着用をお願いいたします。

▼投票所では持参した鉛筆を使用することができます。

市議会議員補欠選挙 立候補予定者説明会

立候補予定者の届出事務説明会を開催します。関係者は出席してください。出席者は立候補者あたり2人以内でマスクの着用をお願いします。

■日時 3月17日(水) 午前10時
■場所 市役所東棟3階大講堂

事前運動の禁止と政治活動の制限

うるま市長・市議会議員補欠選挙において、立候補届出前(4月18日より前)に選挙運動と思われるポスターやのぼり、横断幕の貼り付け等は事前運動にあたり禁止されています。

また、任期満了の6ヶ月前の日から選挙期日までの期間(令和2年11月14日～令和3年4月25日)は公職の候補者又は公職の候補者になろうとする者の氏名または、氏名が類推されるような政治活動用ポスターの掲示は制限されています。(公職選挙法第143条第16項及び第19項)。

人口知能があなたの質問にお答えします！

AI チャットボット

3月1日より 運用開始。

チャットボット (Chatbot) とは、テキストで入力された内容を通じて自動で会話するプログラムです。

うるま市では市民の皆さまの利便性の向上のため、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」の運用を開始します。

24時間365日、いつでもAIが質問にお答えします。

対象分野

1. 新型コロナウイルス 関連

新型コロナウイルス感染症に関する各施策や感染症の予防・相談先について調べることができます。また、今後見込まれるワクチン接種についても対応予定です。

2. 市民課窓口業務 関連

市民課で取り扱う住民票や戸籍、パスポート、マイナンバー関連の各種手続きや、各税証明書等に関することを回答いたします。

3. ごみ 関連

ごみの分別や出し方、地区別のゴミ収集日の確認を行うことができます。

利用方法

右記のQRコードからアクセスください！市公式ホームページや市公式LINEのメニューからもご利用いただけます。



問合せ先：秘書広報課 ☎973-5079

うるま市 独自支援策まとめ

そのほかのコロナ支援策についてはQRコードから市公式ホームページをご確認ください。



うるま市では、新型コロナウイルス感染症に対する支援を国や県の対策と連動しながら進めております。現在、市が取り組んでいる独自の支援事業についてお知らせします。今後も多様な施策を流動的に進めてまいります。

感染拡大予防対策

▶ うるま市立小中学校消毒及び検温等支援事業

子どもたち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および検温作業に係る経費を補助します。 **問合せ** 学務課：☎923-2159

▶ 感染症対策等の学校教育活動継続支援事業（小学校・中学校）

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・教職員等の感染症対策に必要な消耗品等の購入を行っています。 **問合せ** 学務課：☎923-2159

▶ うるま市高齢者等へのPCR等検査事業

介護保険通所系サービスを利用している65歳以上の高齢者で検査を希望する方（うるま市に住所を有する方）を対象にPCR検査を実施しています。

問合せ 介護長寿課：☎973-3208

市民生活支援

▶ 新生児臨時特別定額給付金 ※くわしくは、P16をご覧ください。

新型コロナウイルス感染症の長期化が見込まれる中、新生児の誕生を迎えた子育て世代に対し、迅速な経済的支援および切れ目のない子育て支援を目的として、うるま市新生児臨時特別定額給付金事業を実施します。 **問合せ** こども未来課：☎989-5313

▶ 情報機器整備事業および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通う児童生徒1人1台のPC等の端末整備を行うとともに、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っています。 **問合せ** 教育支援センター：☎923-7158

▶ 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維持・確保を図るため、予約本の郵送貸出を行っています。また令和3年2月2日に電子図書館をオープンしました。書籍消毒器の導入も行い、感染防止対策を進めてまいります。

問合せ 市立図書館：☎974-1112

新型コロナ 支援 NAVI

▶ 要支援児童等世帯支援事業

新型コロナウイルス影響を受けている要支援児童等世帯の生活維持を支援するため、特に食にたどり着けない世帯に対し、緊急かつ一時的に食料支援を行っています。

問合せ 児童家庭課：☎973-4983

▶ 個に応じた放課後学習支援事業

新型コロナウイルス感染症の拡大防止を目的に、学校では長期にわたり臨時休校となり、児童生徒の学習に関し、その遅れが懸念されています。学校再開後に、授業等でその遅れを取り戻すこととしていますが、特に学習の遅れが顕著な児童生徒については、放課後を活用して補習を行い、学習を支援します。

問合せ 指導課：☎923-7120

▶ 津堅島へのコロナ感染拡大予防の取り組み

新型コロナウイルス感染症の拡大予防を図るため、平敷屋漁港において乗船時に検温と健康確認シートの記入を実施し、体調確認を行っています。

問合せ 健康支援課：☎973-3209

地域経済支援

▶ ワークेशन推進事業

新型コロナウイルス感染症流行に伴い、消費の落ち込んだ市内の観光業、宿泊業の回復を図るため、県外からのワークेशन利用者に対し旅費等の一部を補助します。

問合せ 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

渡航自粛により低迷した観光産業の早期回復を図るため、うるま市が持つ文化、歴史、自然など、ほかには無い魅力を整理し、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っていきます。

問合せ 勝連城跡周辺整備室：☎923-7606

▶ 「沖縄県営業時間短縮協力金」申請サポート窓口【完全予約制】

新型コロナウイルス感染症により経済的な影響を受けている事業者（「飲食店」及び「接待を伴う遊興施設等」）へ、沖縄県が実施している「営業時間短縮協力金」の申請手続き等が負担となり受給が滞ることを防ぐため、うるま市商工会と連携し申請サポート窓口を開設します。

【締切】 令和3年3月12日 問合せ うるま市商工会 ☎978-3168

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)
	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)	
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

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



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……大さじ1
塩……小さじ1/2
にんにく……1片
玉ねぎ……1個
ゴーヤ……1本

(A)

ケチャップ……大さじ2
ウスターソース……大さじ1/2
チリパウダー……大さじ1/2
こしょう……少々

(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本は縦半分に切り、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、縦半分に切っ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。

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



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
石川壱希さん、佐渡山安美さん、眞包愛美さん

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。

健康経営を考える

社員一人一人の健康が経営のプラスに。



社員の健康を守ることが企業の経営アップにも繋がる「健康経営」の考え方。なぜ、健康経営が経営力のアップに繋がるのでしょうか？ また「健康経営」に取り組むには何から始めたら良いのでしょうか？ うるま市の事例とともにご紹介します。



「健康経営」とは？

近頃よく耳にするようになった「健康経営」。従業員の健康管理を経営的な課題として捉え、戦略的に実践することを「健康経営」と呼び、経済産業省でも推進しています。例えば、労働時間が長く休日もなかなか取れない状況が続くと、肉体的な疲れに加え精神面にも悪影響を及ぼします。結果として、労働意欲や生産性の低下により経営も悪化、企業の信頼も損なうこととなります。そこで注目されているのが「健康経営」。では、具体的にどのようなことに取り組んだら良いのか、「うるま市商工会」事務局長の平良雄史さんにお話を伺いました。

従業員の健康状態を把握する

「うるま市商工会は、市内2630社の会員を有する商工会。うるま市は約8割が、5名未満の中小企業や個人事業社。小規模事業の場合、一人でも病に倒れてしまうと、経営基盤が崩れてしまうというリスクを抱えています。従業員の健康状態を把握することで、生活習慣病をはじめ、病の早期発見・早期治療により重症化を防ぎ、労働力を安定させることができます。うるま市商工会では、健



今回お話を伺った方
うるま市商工会 事務局長 平良雄史さん

うるま市商工会では、市内の会員事業所の経営に関するアドバイスのほか「健康経営」の推進も行っていきます。

康診断事業として、会員事業所が受診できる「集団検診」を実施しており、一人当たり1500円を商工会が負担しています。企業の財産は人材。企業のなかで従業員が健康的に働くことで経営力もアップします」と事務局長の平良雄史さん。健康診断も一度だけでなく、継続的に受診することも大切です。

「健康経営」の具体的な取り組み

「健康経営」を実践するには、従業員の健康状態の把握に加え、長時間労働の削減、定期的な休日の取得、運動習慣や禁煙の推奨、従業員が健康を意識しやすい環境づくりなども大切です。次に、大和コンクリート工業株式会社比嘉希社長に、「健康経営」として実践している具体的な取り組みや、そのメリツトについて伺いました。



今回お話を伺った方
大和コンクリート工業株式会社 比嘉希社長

うるま市昆布にてコンクリート製品の製造業を営む。30～40代の働き盛りの世代を中心に約30名の社員たちと物づくりに勤しむ。

「健康経営」の一步を踏み出そう

うるま市健康支援課では、健康づくりの応援として、企業や団体に、保健師・栄養士・健康運動指導士などの専門職が出向き、健康意識を高める「出前健康教室」を実施しています。その内容は、日頃の食生活の改善や、職場や自宅でできる運動の提案、睡眠や栄養の大切さ、禁煙のメリットや必要性、虫歯・歯周病予防について、検診の必要性や受診方法など。また、企業に血圧計を無料貸出し、一定期間測定した結果を受けて、保健指導や栄養指導にも取り組んでいます。

「健康経営」の第一歩として、まずは自分を含め従業員の健康状態を把握し、健康意識を高めることから始めてみませんか？

申込受付: 4月2日～

各講座の開催日程は新型コロナウイルスの影響で変更・中止となる可能性があります。

月曜 ママさんクラス 託児付き

日程 10:00-11:30(4/12～7/26)



子育て中ではなかなか身体を動かさない方向けの教室です。有酸素運動や筋トレ・リラクゼーションなどをバランスよく行います。

場所 うるみんスタジオ (1F)

対象者 19～64歳以下 ※託児利用者優先
(基礎疾患のない方)

持ち物 飲み物、タオル、シューズ、マスク

水・金 ストレス発散クラス 夜クラス 託児付き

日程 水/10:00～11:30(4/14～7/28)
金/18:30～19:30(4/16～7/30)



様々な動きをミックスすることでストレス発散・脂肪燃焼、ボディメイクを目指すクラスです。

場所 うるみんスタジオ (1F)

対象者 19～64歳以下
(基礎疾患のない方)

持ち物 飲み物、タオル、シューズ、マスク

金曜 初級クラス

日程 11:00-12:00(4/16～7/30)



正しいフォームを習得し、有酸素運動と筋力を組み合わせて動ける体づくりを目指します。

場所 うるみんスタジオ (1F)

対象者 19～64歳以下
(基礎疾患のない方)

持ち物 飲み物、タオル、シューズ、マスク

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

うるみんフィットネスセンターは

コロナウイルス感染症予防対策を講じ運営しています



「うるみんフィットネスセンター」は、健康づくりのために安心して施設をご利用いただけるよう、様々な対策を講じています。



検温の実施

施設ご利用の皆様に検温を実施。37.5度以上の方のご利用はお控え頂きます。



運動機器の消毒

施設内に消毒用アルコールを設置。使用前後に、消毒のご協力をお願いいたします。



パーテーションの設置

運動機器の間には透明のパーテーションを設置し、飛沫防止に努めています。



利用者システム導入

万が一のために利用者を後追いできる入退館システムを導入しています。

貸切利用でさらに安心!!

うるみんフィットネスセンターで運動習慣を身につけよう!

「うるみんフィットネスセンター」を「健康経営」に役立ててみませんか? 専属トレーナーによる丁寧な指導で、正しい運動習慣を身につけ、日頃の運動不足を解消しましょう。詳しくはうるみん管理室へお問い合わせください。

●うるみんフィットネスセンター貸切のメリット

- ① 自社社員のみでの参加となり、感染症対策がしやすい
- ② 自社のイベントとして「健康経営」への意識を高められる
- ③ 日常生活では体験できないマシン負荷は効果が高い

うるま市健康福祉センター うるみん
住所/うるま市安慶名1-8-1 電話/098-973-4007



開館時間 8:30～22:00 プール・運動施設:10:00～21:00(最終受付:平日20:10迄/日曜18:10迄)

慢性腎臓病 (CKD) とは



- 1、2のいずれか、または両方が3か月以上続いている状態
1. たんぱく尿など腎臓の障害がある → 尿検査等で分かる
 2. 腎臓の働き (GFR) が健康な人の60%未満に低下している
→ クレアチニン (血液検査) の値から推計する。

そのままにしておく・・・

末期腎不全
(人工透析)



心血管疾患
(狭心症、心筋梗塞)

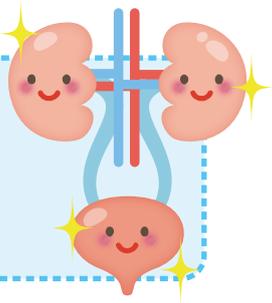
脳血管疾患
(脳梗塞、脳出血)



世界腎臓デー
3月11日
(3月の第2木曜日)

腎臓とは？

- 腎臓の役割・・・生命維持に大切な働きをしています！
- 血液をろ過して老廃物を尿として排泄する
 - 血圧を調整する
 - 血液 (ホルモン) をつくる
 - 体液量やイオンバランスを調整する

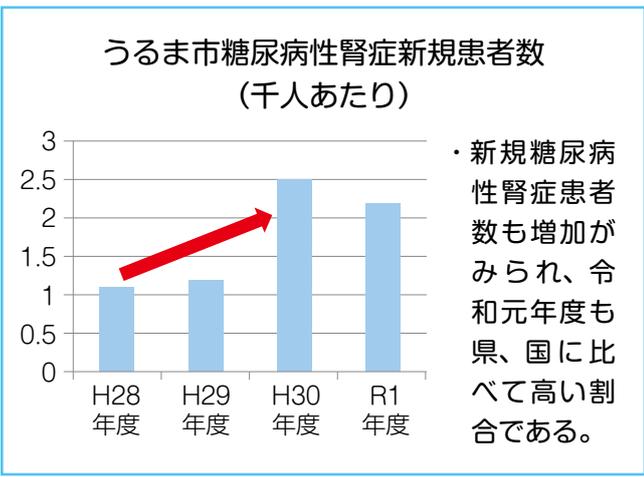


CKD (慢性腎臓病) を進行させる原因とは？

うるま市民の健診結果、国保レセプトより (40～74歳以下)

・肥満者 (BMI25以上) の割合が高い

	男性	女性
うるま市	46.8%	37.3%
沖縄県	46.2%	34.4%
国	32.8%	21.6%



- 肥満** 肥満は高血糖や高血圧、脂質異常症を合併することが多く、腎機能低下につながるリスクが高くなる。
 - 高血圧** 血圧が高い状態は、腎臓の細胞を疲れさせる。
 - 高血糖** 血液中の余分な糖が腎臓の細胞を傷つける。
 - 脂質異常症** 動脈硬化を引き起こし腎機能低下につながる。
 - 喫煙** たばこは血圧を上げ、腎機能低下につながる。
- CKD は、生活習慣病と関連してる場合があります。そのため、血圧や糖尿病で治療中の方は血糖値、血圧、脂質異常症のコントロール (生活習慣の改善) に取り組み、健診にて受診をすすめられた方、治療中断している方は、早めに病院の受診をしましょう。



ゆらてく施設利用者の皆様へ

うるま市生涯学習・文化振興センターゆらてくご利用方法変更についてのお知らせ

◆利用の申請について

電話での空き状況の確認はできます。
窓口にて申請・お支払い後、予約が確定します。



◆施設借用の予約時間について

変更前

9:30 ~ 10:30

30分より予約でき、1時間料金で利用が可能でした。

変更後

9:00 ~ 11:00

9:30 ~ 10:30 で利用したい場合でも
9:00 ~ 11:00 の申請と2時間の料金が
必要となります。

※30分からの予約が出来なくなりますのでご了承ください。

与那城地区公民館の利用申請方法の変更について

令和3年4月より与那城地区公民館の貸館受付業務は、勝連地区公民館で行うことになりました。
空き状況の確認等も勝連地区公民館へ連絡をお願いします。

・勝連地区公民館 TEL:098-978-7194 FAX:098-978-2247

※サークル及び登録団体でご利用の皆様は、定期利用の際にこれまでどおり与那城地区公民館で手続きすることが可能です。



ゆらてく・地区公民館 講座レポート

・コロナ禍の中、マスク・検温・消毒や席の配置、室内換気等に配慮し講座を開催いたしました。

ハイス先生の うちなあぐち講座

勝連地区公民館 令和2年11月開催



「まじゅん うちなあぐち ならやびらやーさい」。うちなあぐちペラペラのオランダ人講師から、わたあうちなあんちゅが方言の奥深さを、体系的に分かりやすく楽しく学ぶことができました。



クリスマス・お正月 灯り切り絵

ゆらてく 令和2年12月開催



光を当てることで、幻想的な質感を醸し出す灯り切り絵、多彩な和紙の魅力でそれぞれ個性的な作品に仕上がりました。

細かい作業に夢中になり、認知予防にもなるねの声もありました。

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
☎ 978-16834	☎ 976-41343	☎ 978-17193	☎ 978-16834

施設休館日

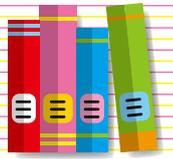
・ ゆらてく：月曜日
・ 地区公民館：日曜日・祝祭日





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

『ぎょうれつのできる スパゲッティやさん』

ふくざわ ゆみこ さく
教育画劇 (所蔵館：中央)

ネズミの家族がみんなそろって「いただきま〜す」とあいさつをしたとき、おなかをぐうとならしたのレッサーパンダ。「こまったときはおたがいさま」とおじいちゃんネズミはたくさんのごちそうをつくってあげます。気が付けばネズミの家の食べ物が無くなってしまい…。さあ、どうしよう？

- ☆ 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。

きょうはどんなお弁当？

職場や学校で楽しみのひとつランチタイム。毎日の事だから手軽に時短で、なおかつおいしいお弁当を作りたいですね。見た目も味も喜ばれるお弁当作りにレッツチャレンジ☆

『お弁当サンド』

わかやま よここ 著/KADOKAWA
若山 曜子

時短で作れる超特急サンド、肉&魚介のボリューム満点！ジューシーサンド、旅気分を味わえる世界の絶品サンド、締め嬉しいスイーツサンド…。はさむだけでパンも具材もぐんとおいしくなるサンドイッチの本です。
(一般書) 所蔵館 中央

『アレンジおかずがいっぱい！ 夜ごはんから作るお弁当』

さかた ちえ 著/ぴあ
阪下 千恵

夜ごはんのおかずを簡単にアレンジしてお弁当のおかずに大変身。かんたん・らくちん・脱マンネリをテーマにちょっとした工夫で全く違ったお弁当のおかずに仕上げます。簡単なレシピや、すきまおかずコレクションも収録されています。
(一般書) 所蔵館 石川

『野菜はスープとみそ汁でとればいい』

くらはし としえ 著/新星出版社
倉橋 利江

「メインは決まったけどあともう一品どうしよう？」と献立に悩む人も多いはず。1杯食べるだけで野菜がたっぷりとれるボリューム満点レシピや、スープジャー弁当のレシピも掲載されています。
(一般書) 所蔵館 勝連

図書館休館日

- 毎週月曜日
- 3月20日(土) 春分の日
- 3月31日(水) 館内整理日

電子図書館オープン

インターネットを通じてお手持ちのパソコンやタブレット、スマートフォンから電子書籍をご利用になれます。

図書館の利用カードをお持ちの方は、カウンターまたは電話でお申込みができます。利用カードの有効期限が過ぎている場合は、来館しての手続きが必要です。詳しくは、各図書館へお問い合わせください。



うるま市立電子図書館 HP
<https://www.d-library.jp/uruma/>



返し忘れはありませんか？

ご自宅に返却期限が過ぎた図書館の資料はありませんか？次に借りたい人のために返却期限を守り、早めに返すようにしましょう。図書館が閉まっている時は、「ブックポスト」をご利用ください。紙芝居・CD・カセットテープ・ビデオテープ・DVDは破損防止、中身確認のため直接カウンターへお返しください。

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：「カワイイ」あつめました。(一般)
絵本屋さん大賞 (児童)

石川館：三線の日 (一般)
ありがとうを伝えよう！ (児童)

勝連館：体をリセット・リフレッシュ (一般)
兄弟っていいな！ (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 (3月中旬～4月初旬)

	行事	日時	サークル名等
中央	おはなし会	3月13日(土) 午後3時～	図書館スタッフ
	おはなし会	4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	4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	3月13日(土) 午前10時30分～	ラビット
	おはなしパラダイス	4月10日(土) 午前10時30分～	ミュージック



年金生活者支援給付金のお知らせ

国民年金を受給されている方で、ある一定の所得以下の場合に、支援される制度があります。

年金生活者支援給付金制度

1 “老齢年金” 生活者支援給付金

～老齢基礎年金を受給されている方～

【支給要件】 以下の条件を、全て満たす方です。

- ①65歳以上で老齢基礎年金を受けている。
- ②請求される方の「世帯全員」の市町村民税が「非課税」である。
- ③前年の公的年金等の収入金額(※1)と、その他の所得との合計額が879,900円以下である。

※1：障害年金・遺族年金等の非課税収入は含まれません。

【給付額】

月額5,030円を基準に、保険料納付済期間等に応じて算出された次の①と②の合計額となります。(※1)

①保険料納付済期間に基づく額(月額) = 5,030円 × 保険料納付済期間 / 480月

②保険料免除期間に基づく額(月額) = 10,856円(※2) × 保険料免除期間 / 480月

(※1) 前年の公的年金等の収入金額とその他の所得との合計額が779,900円を超え879,900円以下の方には①の額に一定の割合を乗じた「補足的老齢基礎年金生活者支援給付金」が支給されます。

(※2) 全額免除・3/4免除・半額免除の期間の分は10,834円、1/4免除期間の分は5,417円で算出。

2 “障害年金” 生活者支援給付金

～障害基礎年金を受給されている方～

【支給要件】 以下の条件を、全て満たす方です。

- ①障害基礎年金を受けている。
 - ②前年の所得(※1)が4,621,000円以下(※2)であること。
- ※1：障害年金等の非課税収入はこの所得の判定には含まれません。
 ※2：扶養親族等の数に応じて増額。

【給付額】

障害等級2級の方・・・5,030円(月額)

障害等級1級の方・・・6,288円(月額)

3 “遺族年金” 生活者支援給付金

～遺族基礎年金を受給されている方～

【支給要件】 以下の条件を、全て満たす方です。

- ①遺族基礎年金を受けている。
 - ②前年の所得(※1)が4,621,000円以下(※2)であること。
- ※1：遺族年金等の非課税収入はこの所得の判定には含まれません。 ※2：扶養親族等の数に応じて増額。

【給付額】

5,030円(ただし、2人以上の子が遺族基礎年金を受給されている場合は、5,030円を子の数で割った金額がそれぞれに給付されます。)

よくある質問



Q1 どうやって請求できますか？

A1 日本年金機構から、支給の対象と思われる方へ封筒が届くことになっています。その場合は、同封された「返信用ハガキ」に必要事項を記入してポストへ投函するだけです。なお世帯構成等が変更となった場合や支給要件に該当しているものの封筒が届いていないなどご不明の場合は市役所国民年金係までお問合せください。(要件を確認したのち窓口での申請も可能です。)

Q2 1回だけしか受けとれませんか？

A2 支給要件に該当しているかぎり継続して受け取ることができます。

Q3 いつもらえますか？

A3 年金支給日と同じ日と同じ口座へ、年金とは別に振り込まれます。

お問い合わせ うるま市役所 市民課 国民年金係 ☎973-5498 / コザ年金事務所 ☎933-2267

申請はお済みですか？

うるま市新生児臨時特別定額給付金

新生児を対象に 10万円給付します。



詳しくは
こちら



新型コロナウイルス感染症の長期化が見込まれる中、新生児の誕生を迎えた子育て世代に対し、迅速な経済的支援および切れ目のない子育て支援を目的として、うるま市新生児臨時特別定額給付金事業を実施します。

申請期限

令和3年4月30日まで
(当日消印有効)

上記の申請期限を過ぎますと、申請を受け付けられませんので、お早めにご申請ください。

給付金額

給付対象児童 1人につき10万円

対象児

令和2年4月28日～
令和3年3月31日までに出生した子

申請者
受給権者

対象児を養育し同居している父母等で、申請日において本市に住民登録のある方。

※令和3年4月1日以降に申請する場合は、給付対象児、申請・受給権者ともに令和3年3月31日時点で本市に住民登録がなければいけません。

▶ 申請方法や詳細については、ホームページでご確認いただくか、お電話でお問合せください。

お問合せ：こども未来課 ☎989-5313

こども医療費助成

小学校1年生から受給資格者証が自動償還（オレンジ色）に変わります！

現在、現物給付用受給資格者証（ピンク色）をお持ちで、4月から新1年生になるお子さんにつきましては、4月診療分からは現物給付（窓口無料）方式の対象外となり、使用できなくなります。医療費助成の新しい自動償還用受給資格者証（オレンジ色）を3月末頃に郵送いたします。

助成対象の医療機関と助成方法

◆自動償還方式・現物給付方式での助成

助成方式	対象診療科	一部自己負担金	助成方法
現物給付（ピンク色） 【0歳～就学前児】	医科（小児科・皮膚科・耳鼻咽喉科等）、 歯科、調剤薬局	無し	窓口無料
自動償還（オレンジ色） 【小学1年生～中学卒業】		通院：1か月1医療機関につき 1,000円 入院：無	受診した翌々月

※医療機関窓口でこども医療費助成金受給資格者証の提示がなかった場合、または受給資格者証の交付申請手続き前に受診した場合については、受診した月の翌月以降に児童家庭課窓口にて領収書を持参のうえ助成金の支給申請の手続きが必要となります。

◆窓口申請償還方式

窓口申請に必要な領収書の有効期限は「診療月の翌月以降から2年以内」となります。

入院等で、助成対象者の同月、同医療機関等で診療にかかる自己負担額が21,000円以上については、高額療養費や附加給付金等の確認のため、児童家庭課窓口にて手続きを行っていただく場合や支払いが遅れる場合があります。



お問合せ：児童家庭課 ☎973-4983

幼児教育・保育無償化新規申請受付開始のご案内

令和3年4月1日から新たに幼児教育・保育無償化の対象になる世帯の申請を、受け付けております。下記の要件に該当する場合は、受付期間内に保育幼稚園課へ申請をしてください。

※すでに認定を受け、支給認定期限が次年度以降となっている児童は申請不要です。ただし、待機児童のため認可外保育施設等の利用が無償化となっており、令和3年度の保育所の申請を行っていない場合は、本申請が必要です。

申請要件

※1 「保育の必要性」のある3～5歳児で、認可外保育施設等（幼稚園の預かり保育、一時預かり事業、病児保育事業、ファミリーサポートセンター）を利用している児童。

受付期間

～3月19日(金)

申請場所

保育幼稚園課窓口（本庁舎東棟2階）

必要書類

・施設等利用給付認定申請書
・保護者（父・母）の就労状態等を証明する書類 など
※様式は窓口で受け取るか、ホームページからダウンロードしてください。

注意事項

本申請は、無償化の償還払い（払い戻し）を受ける前に、事前に受けなければならない支給認定の申請です。支給認定を受けたあとに保育料の償還払いの手続きが別途必要となります。

※1 「保育の必要性」があるとは、両親が就労等（出産、療養、介護、就学、育児休業、求職等）の理由で家庭保育ができない世帯のことを指す。

※2 受付期間終了後も随時受付を行います。申請をした月の翌月から対象となります。遡っての申請受付はできません。

お問い合わせ：保育幼稚園課 ☎973-5427

放課後児童クラブひとり親等支援事業

うるま市内の放課後児童クラブ（学童）を利用するひとり親家庭や生活保護受給世帯に対し、利用料の負担を軽減します。継続利用者でも毎年申請が必要となります。詳細は市のホームページ、またはこども未来課までお問い合わせください。

申込期間

3月8日(月)
～4月30日(金)

【対象者】

市内に住所のある児童扶養手当の受給者、母子及び父子家庭等医療費助成事業の受給者、または生活保護受給者。

【軽減額】

利用料の2分の1の額（上限月額5千円）

【申込方法】

利用する放課後児童クラブから申請書を受け取り、こども未来課へ提出してください。申請書はこども未来課窓口でも配布しております。市のホームページからダウンロードも可能です。

※申込み期間を過ぎて申込みされた場合は、申請月の翌月からの対象

お問い合わせ：こども未来課 ☎989-5313

特別児童扶養手当 障害認定更新にかかる診断書の提出について

現在受給中の特別児童扶養手当について、令和3年3月31日が障害認定の有期となっている方は、令和3年3月31日までに診断書を提出し、障害認定を受けなければなりません。

期限を過ぎても診断書の提出はできますが、遅れた月分の手当が支給されない場合があります。ただし、病院の予約が取りづらい等の場合は、提出期限前の早期に児童家庭課までご相談ください。

提出期限：3月31日(水)

提出場所：うるま市役所東棟2階 児童家庭課

持参するもの：①診断書 ②印鑑（認印可）

お問い合わせ：児童家庭課 母子父子係 ☎973-4983



令和3年4月1日から

保険証が
コスモス色から

空色へ
変わります

沖縄県国民健康保険被保険者証	
有効期限	令和4年3月31日
交付年月日	令和3年4月1日
兼高齢受給者証 一部負担割合	発行期日 令和3年4月1日 2割
記号	う国番号 123456 校番 01
氏名	うるま 花子
生年月日	平成4年1月14日 性別 女
適用開始年月日	平成5年7月21日
世帯主氏名	うるま 太郎
住所	みどり町一丁目1番1号 コーポ石川101
保険者番号	470039 交付者名 うるま市
《切り離さないでください》	
整理番号	5555555555
受診期間	令和3年4月1日～令和4年3月31日
自己負担額	基本健診 円
詳細健診	其血 円 心電図 円 眼底 円
※医師が必要と判断して受診した場合のみ無料	
特定健診を受けた日	令和 年 月 日

- ☁️ 保険証の色がコスモス色から空色に変わります。
- ☁️ 令和4年3月31日までに、75歳をむかえる方は保険証の有効期限が、誕生日の前日までとなります。
- ☁️ 70歳～74歳の方は高齢受給者証の記載があります。
- ☁️ 40歳～74歳の方は特定健診受診券の整理番号の記載があります。
- ☁️ 住所変更、婚姻等で記載事項に変更があった方は、国民健康保険課へ届出が必要です。

※届いた保険証は
令和3年4月1日から有効

ですので、3月中はコスモス色の
保険証を大切に保管してください。



国民健康保険課 ☎973-3202 (賦課資格係) ☎989-5347 (国保給付係)

令和2年中に
新型コロナウイルス感染症で影響を受けた世帯は
減免申請できます!

受付期限
3月31日迄
お忘れなく!

対象 令和2年2月1日から令和3年3月31日までの納期にかかる
国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料

対象となる世帯※1

新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の令和2年2月以降の収入が減少し、納付が困難となった世帯。または、主たる生計維持者が感染し、死亡または重篤な傷病を負った世帯。

※1 令和2年度(平成31年1月1日～令和元年12月31日分)の申告をしていること。

※2 この減免における「主たる生計維持者」の定義 ※3 令和3年3月31日迄

【国民健康保険の場合】国民健康保険の被保険者である世帯主(納税義務者)となります(収入要件あり)。国民健康保険の被保険者ではない世帯員が減収した場合は、国民健康保険税の減免対象となりません。

【後期高齢者医療保険の場合】後期高齢者医療保険被保険者及びその世帯の世帯主となります。

【介護保険の場合】世帯の生計を主として維持していて、保険料減免を受ける被保険者と同一世帯に属している方となります。

減免には一部減額または全額免除がございます。
詳細について、お問合せください。

問合せ先

国民健康保険課 賦課資格係 ☎973-3202
後期高齢者医療係 ☎973-3177
介護長寿課 介護保険料係 ☎973-3208

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。

広報
2021 3月号

18



第三者行為による病気やケガにあってしまったら、まずご連絡を!!

交通事故など第三者の行為によるケガや病気でも国民健康保険で診療を受けることができます。

第三者の行為によるケガや病気にあった場合は、必ずうるま市国民健康保険課へ連絡し「第三者行為による傷病届」を提出してください。

被害者が健康保険で治療を受けた場合、もともと加害者が支払うべき治療費を国民健康保険が負担したことになりますので、後日、国民健康保険課は、その治療費を加害者または、自動車保険会社などに請求します。この請求に必要な書類が「第三者行為による傷病届出」です。

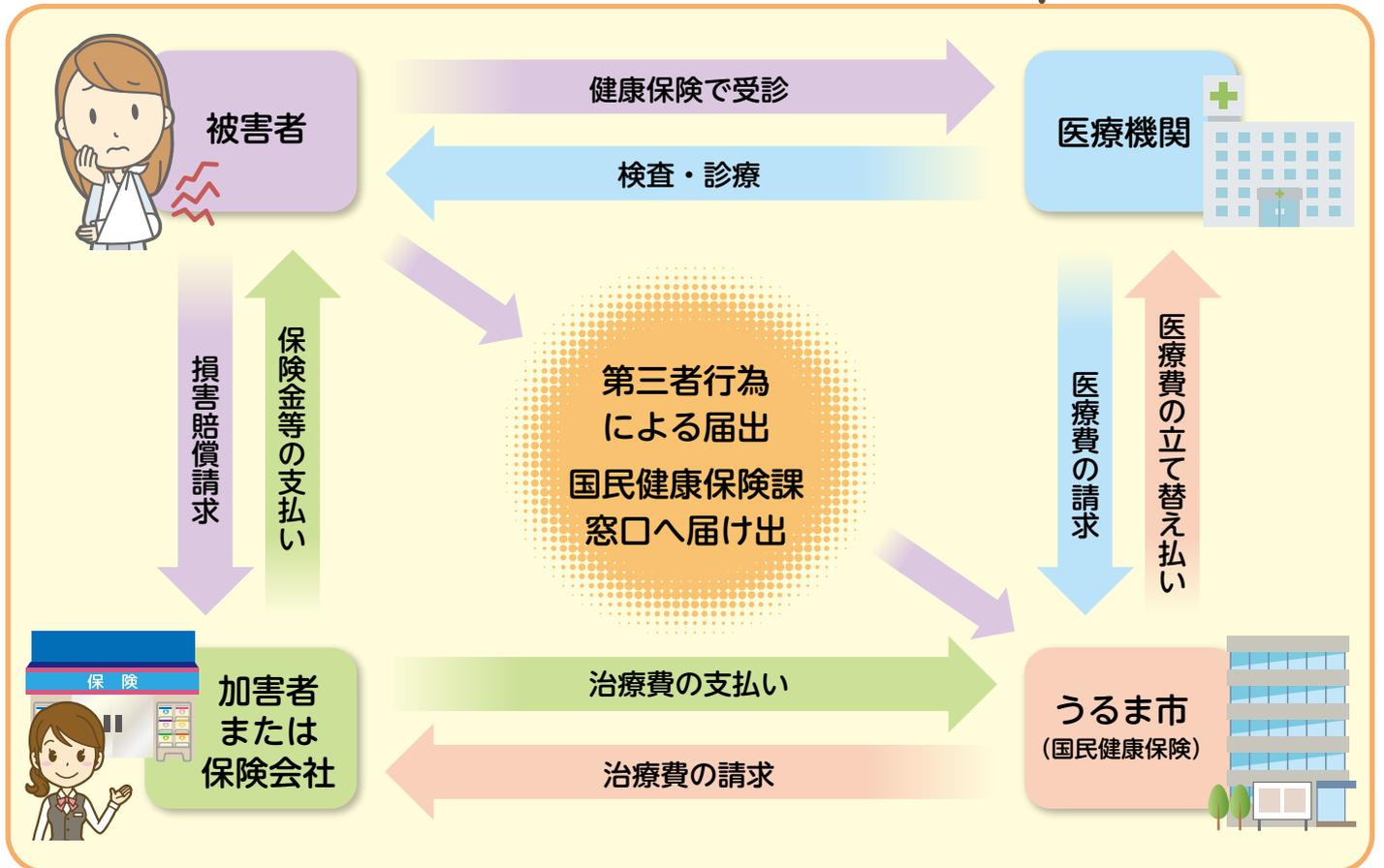
加害者から治療費を受け取ったり示談をすませたりすると給付ができなくなる場合がありますので、ご注意ください!!

示談の前に必ずうるま市国民健康保険課まで、ご連絡ください。



交通事故など第三者の行為によるケガや病気って…

1. 交通事故
2. 他人のペットなどによるケガ
3. 不当な暴力や傷害行為によるケガ
4. 他者の建物で設備欠陥などによる事故
5. 購入食品や飲食店などでの食中毒等



問い合わせ：国民健康保健課 給付係 ☎989-5347

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



くらし

基地内立入申請はお早めに！

清明や墓参りの為、市内に所在する米軍施設・区域への立入りを希望される場合は、事前に申請が必要です。4月は清明祭により多数の申請が予想されますので、早めの申請をお願いします。

■施設名

- ① ホワイトビーチ
- ② キャンプ・コートニーおよびキャンプマクトリアス

※基本的には市内在住者のみ

■ **申込期限** 休日・祭日を除いた、立入日の10日前まで

■ 申請に必要な事項

- ① 立入者の氏名、住所、連絡先
- ② 立入日および立入時間
- ③ 立入の際に使用する車両番号等（ホワイトビーチは車検満了日も必要です）

※立入りを希望する施設によって、申請方法が若干異なりますので、お気軽にお問い合わせください。

なお、申請書は市ホームページから入手可能です。

問 防災基地渉外課
☎ 973-15029

土地価格等縦覧帳簿および家屋価格等縦覧帳簿の縦覧について

令和3年度土地価格等縦覧帳簿及び家屋価格等縦覧帳簿を次のとおり納税者の縦覧に供します。

■ **縦覧期間** 4月1日(木)～30日(金)

※正午～午後1時を除く

※土・日曜日および祝祭日を除く

■ **縦覧場所** 資産税課(本庁東棟1階)

■ **対象** 市内に土地・家屋を有する固定資産税の納税者(納税管理人も含む)、またはその代理人(代理人の場合委任状が必要です)

※縦覧者は印鑑および本人確認のための納税通知書、運転免許証等が必要です。なお、納税通知書が4月15日までに届いていない方は、資産税課までご連絡ください。

問 資産税課 ☎ 973-15394

家屋を取り壊した時の届け出

家屋の全部または一部を取り壊した時は、資産税課へ「家屋滅失届」を提出してください。賦課期日(毎年1月1日)が定められており、家屋を取り壊しても届け出がない場合は、翌年度以降も引き続き固定資産税が課税される場合がありますので、必ず届け出をお願いします。

なお、届け出の様式については資産税課窓口またはホームページから入手可能です。

問 資産税課 ☎ 973-15394



募集

「母子保健推進員」の募集

地域の妊産婦さんや小さなお子さんの健康を見守るサポーターとして活動していただく「母子保健推進員」を募集しています。母子保健推進員は、行政区毎に配置され、現在63行政区中43の行政区で活動を行っています。

■ **主な活動内容** 市長から委嘱を受け、地域と行政とを繋ぐ役割を担います。

○ 乳幼児健診を受けていない人への受診の呼びかけ

○ 定例会や自主活動への参加

○ 乳幼児健診や各種教室等の補助

■ **応募資格** 子育てに関わった経験があり、母子保健活動に対して熱意がある方。実際に地域で活動できる方。専門的な資格は必要ありません。

■ **募集地区** 宇堅、栄野比、上江洲、大田、前原、松島、宮前、東山、港、伊波、嘉手苅、山城、石川前原、東恩納、津堅、浜、比嘉、宮城、池味、伊計

※上記以外の地区も、募集しております。

■ **募集期間** 随時

■ **申問** こども健康課 保健予防係

☎ 989-10220



110番の適切な利用をお願いします。

- ・一分一秒を争う緊急事態に支障が出ないように、110番を適切に利用しましょう。
- ・いたずらや無言電話、緊急を要さない相談、問合せなどの通報により、事件・事故などの緊急時の通報がつながりにくくなることもあります。
- ・事件、事故は発生していないものの、生活の安全に関する相談等については警察安全相談電話「#9110」を利用しましょう。

【問合せ先】うるま警察署 ☎973-0110 石川警察署 ☎964-4110 市民協働課 ☎973-5487

春の全国交通安全運動 令和3年4月6日～15日



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

と き：3月11日(木)、18日(木)、25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：3月23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

いじめや嫌がらせなど人権に関する相談ができます。予約不要。
 と き：3月23日(火) 午前10時～午後4時(午後12時～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：3月17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)

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)
 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

⑨障がい者(児)等相談 【問】障がい福祉課 ☎973-5452

障がいに関する相談ができます。生活に関する相談や情報提供、福祉サービスについてなど。
 と き：【平日】午前8時30分～午後5時15分まで
 ところ：うるま市地域生活支援センターあいあい TEL:098-979-0555
 相談支援センター石川学院 TEL:090-6869-5286
 相談支援センターハルモニア TEL:090-1943-9579
 相談支援事業所サマンの木 TEL:080-6488-9909

マイナンバーカードの休日交付申請受付日

3月 14日、28日(日)
 時間：午前9時～午後1時
 ※28日は午後4時まで

※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

「石川岳自然観覧会」参加者募集

春の石川岳を散策しながら自然を観察し、自然に親しみ自然を愛する心を育む。

日時 3月14日(日)
 午前9時～午後2時25分
 場所 県立石川青少年の家
 対象 小学生以上の家族または個人
 10組(20人程度)
 参加料 一人500円
 申込期間 3月2日(火)～9日(火)
 申込方法 電話にて直接申し込み
 申問 県立石川青少年の家
 ☎964-13263

「わんぱく登山隊」参加者募集

登山を通して体力作りをしながら自然に親しみ、ともに協力し合い、助け合う心を育てる。

日時 3月20日(土)
 午前9時～午後2時
 場所 県立石川青少年の家
 対象 幼稚園児～小学3年生20名
 参加料 1人あたり100円 ※保険料
 申込期間 3月9日(火)～16日(火)
 午前9時～午後5時
 申込方法 電話にて直接申し込み
 申問 県立石川青少年の家
 ☎964-13263

消費生活トラブルのご相談は… 188は、全国共通の電話番号(消費者ホットライン)です。

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) 市役所東棟はのぞく (直通電話)
 平日9:00～16:00 098-973-5692

TEL. 188

うるま市でも

令和3年4月1日スタート!

スマホアプリ決済スタート!

市税等の納付が
スマホでらくらく

＜対象種目＞
固定資産税・軽自動車税
市県民税（普徴）・国民健康保険税
介護保険料・後期高齢者医療保険料
保育料等・上下水道料金

STEP 1 → STEP 2 → STEP 3

アプリにマネーチャージ

アプリで残高確認
事前にチャージを
しておきましょう

バーコード読み込み

”請求書払い”をタップ
バーコードリーダーで
納付書のバーコードを
読み取りましょう!

支払い完了♪

支払う金額を確認。
決済を行うことで
支払い完了です♪
※領収書は発行されません

＜注意事項＞

- 納付の履歴はアプリの「利用明細」にてご確認ください。領収書は発行されません。
- 納税（納付）証明書発行の際は別途手数料が発生します。また、納付確認までに2週間程度かかるので、納付後すぐに納税（納付）証明書が必要な場合は別の納付方法をご利用ください。
- 軽自動車税の車検用納税証明書としての利用はできません。
- 合計金額が30万円（上下水道料金においては、LINEPayの場合49,999円）を超える納付書、期限が切れた納付書、バーコードが汚れた納付書は使用できません。
- アプリの利用方法は各アプリホームページにてご確認ください。

PayPay LINE Pay

- 〈問合せ先〉
- 納税課 ☎973-1099 ●国民健康保険課 ☎973-3202 ●後期高齢者医療係 ☎973-3177
 - 介護長寿課 ☎973-3208 ●保育幼稚園課 ☎973-5427 ●水道部営業課 ☎975-2202

男女共同参画コーナー

どーおもおう?

好きな色

女の子は赤が好き？
男の子は青が好き？
ホントにそうかな？

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

ご寄附ありがとうございます。

うるま市育英会へ

◆がねこ 我如古 学 様(みどり町)より 2万円の寄附

うるま市社会福祉協議会へ

◆また よし まさ あき 又 吉 正 明 様(字宮里)より 5万円の寄附

那覇空港 PCR 検査プロジェクト (NAPP)

県では国および独自の緊急事態宣言が発令されている地域から渡航される方(沖縄県民含む)で、希望する方に対し、那覇空港にて PCR 検査を実施します。(事前予約制 有料)



【実施期間】
~令和3年3月末目途

令和3年度 第18回 日本の次世代リーダー養成塾のお知らせ

今年も福岡県宗像市で『日本の次世代リーダー養成塾』が開催されます。

日本の次世代リーダー養成塾とは、高校生が全国各地から集い、世界で活躍する一流講師の講義を聞き、同世代の仲間たちと熱い議論を交わし刺激的な体験ができるサマースクールです!

高い志を持ち、情熱を燃やしている高校生、中学3年生の皆さん、ぜひこの機会に『日本の次世代リーダー養成塾』への参加を検討されてはいかがでしょうか! ぜひ一度、商工労政課までお問い合わせください。心よりお待ちしております!



- 【開催内容】 ※開催内容は、一部変更になる場合がございます。予めご了承ください。
 ■主催者: 日本の次世代リーダー養成塾 塾長 中西宏明 (一般社団法人 日本経済団体連合会会長)
 ■開催日時: 7月27日(火)~8月9日(月)
 ■開催場所: 福岡県宗像市 グローバルアリーナ 他 ■対象者: 高校生 (1年生~3年生)

くわしくは
こちら▼



【問合せ先】商工労政課 ☎923-7634

うるま市の人口	令和3年2月1日現在		前月比
	人口	125,362人	
	男	63,014人	-11
	女	62,348人	+35
	世帯数	54,528世帯	+56

消防活動状況	令和3年1月 ()は令和3年1月からの累計		
	救急出動件数	513件	(513件)
搬送人員	462人	(462人)	
火災件数	2件	(2件)	

特定防衛施設周辺
整備調整交付金事業
により
整備されました!

屋慶名港に巻揚機械
1基設置しました。



【問合せ先】農水産整備課 ☎923-7622

新型コロナワクチン接種

について



新型コロナウイルス感染症による死亡者や重傷者を減らし、感染拡大を防止することを目的として、全国民を対象としたワクチン接種が始まります。

本市では新型コロナワクチン接種体制の強化を図るため、令和3年1月15日に『新型コロナウイルス対策室』に新たにワクチン接種班を設置し、県や中部地区医師会と連携しながら円滑なワクチン接種が行えるよう迅速に体制づくりに取り組んでおります。

ワクチンに関するお問い合わせは、「新型コロナワクチンに関する厚生労働省電話相談窓口（コールセンター）」へお問い合わせ下さい。※市のコールセンターにつきましては、現在準備中です。

厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター

・電話番号：0120-761770（フリーダイヤル）

・受付時間：午前9時～午後9時（土日、祝日も実施）

1. 接種が受けられる対象や受ける際の接種順位

- (1) 医療従事者等（3月開始見込み）
- (2) 高齢者（令和3年度中に65歳に達する昭和32年4月1日以前に生まれた方）
※高齢者への接種の開始は、4月1日以降になる見込みです。
- (3) 高齢者以外で基礎疾患を有する方や高齢者施設等で従事されている方
- (4) それ以外の方（16歳以上 妊婦をのぞく）

2. 接種に係る費用

無料（全額公費負担）



3. 接種が受けられる場所

原則として、医療機関や市が指定する集団接種会場での接種となる見込みです。

※正式に決まりましたら、ホームページや広報紙等でお知らせいたします。



新型コロナワクチンに関する
詐欺にご注意ください！

市役所等からワクチン接種のために、電話やメールで金銭や個人情報を求めることはありません。不審な点がある際には、下記までお問合せください。