

9月

令和3年(2021年)

No.198



9月9日は
救急の日

すべての出動で感染予防！

救急車をご利用される市民の皆様、救急隊員は「新型コロナ感染防止徹底」のため手袋、マスク、ゴーグル、フード付き感染防護衣などを着用し活動しております。

救急隊員の表情が見えず不安を感じることもあると思われませんが、感染症対策へのご理解、ご協力をよろしくお願い致します。

※防護衣着用での搬送訓練です。

うるま AI チャットボット p2
うるま市公式 LINE /
新型コロナワクチンキャンセル待ちのお知らせ p3
まちの話題 p4
保育園など入園申込み案内 /
うるま市営住宅空家待ち申込み期間 p5

年金だより p6
公共施設間連絡バス実証実験 /
江洲土地区画整理事業に伴う住所変更 p7
保健だより p8
うるま新聞 p9~11
とよかんだより p12

ゆらてく通信 p13
支え合いの制度 国民健康保険 p14
柔道整復師の正しいかかり方 p15
うるま感動キャンペーン p16
くらしの情報 p17~23
沖縄県 新型コロナポスター p24

役所に聞きたいことがあるのに、

土日や夜は

閉まってるじゃ

ないか!!

平日は仕事だし…

うるま市民なら

AIを使えよ…

[タイトル：ブラックジャックによるしく 著作者名：佐藤秀峰]

人工知能が24時間365日対応。

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点からも、来庁前にご活用ください。

AIチャットボット
人工知能があなたの質問に答えます。



ご利用は、市公式LINE

対象分野

新型コロナ関連 / 引越し・各種証明 / ごみの出し方

※まだAIは勉強中です。お答えできない質問もございますので、ご了承ください。

問合せ先 秘書広報課 ☎973-5079

登録者数
22,000人



まちの情報を確実に。



行政情報をタイムリーに

うるま市
公式 LINE アカウント

うるま市公式 LINE は、行政情報やイベント情報など生活に役立つ情報を発信しております。

新型コロナウイルスに関する情報も

いち早くお届けします！

LINE を活用したワクチンを無駄にしないための取り組み

新型コロナウイルス ワクチン 集団接種 当日キャンセル待ち

うるま市が行う集団接種会場で、接種当日の急な予約のキャンセルなどによりワクチンが余った場合、市公式 LINE を活用して当日接種が可能なキャンセル枠についての情報発信を行い、接種希望者の募集を行っております。

キャンセル待ちの方針の詳細については、市公式ホームページをご確認ください。

新型コロナウイルスの接種予約 キャンセル時の方針



うるま市
公式 LINE アカウント

無料 FREE



うるま市 LINE

問い合わせ

うるま市役所 企画部 秘書広報課 ☎973-5079



8/19 夢の舞台 東京パラリンピック2021へ 女子車いすマラソン日本代表 喜納翼選手来訪

競技日程:9月5日(日) 午前6時30分~11時30分

8月24日に開幕する東京パラリンピック2021に出場する喜納翼選手(具志川東中出身)が19日、出発を前に市役所を訪れました。喜納選手は「沖縄県民、うるま市民、日本代表として恥じない走りをし、苦しい時には皆様の励ましの声を思い出し、最後まで走り抜きたいと思います。」と意気込みを語りました。

中村市長は「わたし達、うるま市民が応援しています。最後まであきらめない気持ちで、持てる力を出し切ってください。」と激励しました。

またこの日は、母校である田場小学校と南原小学校の生徒たちからそれぞれの応援メッセージの入ったDVDなどが贈られました。

8/5 国内最高点で全日本タンブリング優勝!



7月に開催された第19回全日本タンブリング・ダブルミニトランポリン競技選手権大会において、具志川東中出身の又吉健斗選手(静岡産業大学3年)が、男子タンブリング国内最高点となる

71.700をマークし初優勝を飾りました。

又吉選手は、11月開催の世界選手権(アゼルバイジャン共和国)に日本代表としての出場が内定しています。

7/19 青少年の健全育成に多大な貢献 川崎タイガース `模範活動団体、受賞



スポーツ少年団 川崎タイガース(川崎小)が、県青少年育成県民会議から地域や学校での青少年の健全育成に貢献したことが評価され、模範活動団体として表彰されました。瀬良垣監督(前列左)は「これからも子ども達の成長を見守り、地域に貢献できるよう頑張ります。」と決意を述べました。

7/26 新しい選挙管理委員が決まりました。



6月の定例議会において、4人の方が選挙管理委員に決まりました。任期は令和3年7月26日から4年間です。また選挙管理委員会において委員長が決定しました。

新選挙管理委員は、比嘉弘之委員長(石川東恩納:中央右)、上門清職務代理者(与那城西原:右)、高良利男委員(勝連平敷屋:中央左)、古波藏健委員(字大田:左)となります。

8/4 女子テニス安藤証券オープン 2021 単複準優勝!



具志川東中出身の女子プロテニスプレイヤー リュー理沙マリー選手は、7月に開催された「安藤証券オープン2021テニストーナメント」で、シングルス・ダブルス共に準優勝を果たし、中村市長へ喜びの報告を行いました。

中村市長は「パリ五輪目指して頑張ってもらいたい」と期待を込め激励しました。

保育園・幼稚園・認定こども園

令和4年度

入園申込み案内



令和4年度保育園・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に掲載致しますので、ご確認ください。

詳細は
こちらから

申込期間 10月4日(月)～10月15日(金)
午前9時～午後5時(予定) ※土・日・祝日除く
場 所 うるま市役所本庁舎 東棟3階 大講堂



- 【対象児童】 保育所、認定こども園(2号・3号)：うるま市民かつ令和4年4月1日時点で、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：うるま市民かつ令和4年4月1日時点で、3歳～5歳の幼児
- 【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きを行う。
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。

※認定こども園を1号として利用したい場合、施設へのお申し込みとなります。直接希望施設へお問い合わせください。(公立と一部施設については、市役所にて受け付けとなります。)

【お問合せ先】 保育幼稚園課 ☎973-5427

令和3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4日(月)～10月22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4日(月)～10月22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1F総合案内近く)
●石川出張所、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4年4月1日から令和5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



年金生活者支援給付金制度について



お問合せ先

市民課 国民年金係
☎973-5498

「年金生活者支援給付金」とは、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りは、請求書の提出が必要です。なお、既に受給している方のうち引き続き支給要件に該当している場合は、新たな手続きは不要です。

対象となる方

■「老齢基礎年金」を受給している方

以下の要件を、すべて満たしていること。

- ①65歳以上である。
- ②世帯員全員とも市民税が「非課税」である。
- ③年金収入額とその他所得額の合計が、「約88万円以下」である。

■「障害基礎年金」・「遺族基礎年金」を受給している方

以下の要件を、満たしていること。

- ①前年の所得額が、「約472万円」である。

請求手続き

■新たに、「年金生活者支援給付金」をお受け取りになれる方

お受け取りの対象と思われる方には、日本年金機構から、8月下旬頃より、請求可能な旨のお知らせが送付されます。

同封のハガキ（年金請求者支援給付金）に必要事項を記入して提出（投函）してください。

※令和4年1月4日までに請求手続きが完了しますと、令和3年10月分からさかのぼって受け取ることができます。

■年金をこれから受給し始める方

年金の請求手続きをこれから行う方で、対象となる場合には、この「年金生活者支援給付金」の請求手続きも併せて行ってください。

お問合せ

ご不明の点は、下記の連絡先までお問合せください。

- うるま市役所 市民課 国民年金係 TEL973-5498
- コザ年金事務所 TEL933-2267
- 給付金専用ダイヤル TEL0570-05-4092



■ 検索

年金給付金

検索

〈ご注意〉

日本年金機構、厚生労働省や市役所から、電話で皆様の家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることはありませんので、お気をつけください。

その他

日本年金機構からのお知らせ

- 日本年金機構では、みなさまのお役に立てそうな様々な情報をツイートしています。ぜひご覧ください。日本年金機構公式ツイッター (@Nenkin Kikou)
- 皆様へ、国民年金制度の内容やメリットをわかりやすく「動画」でご案内。
<http://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/okinawa/html>

マイナポイントは12月末まで 予約・お申込はお早めに !!!

広報 2021 9月号

6

新しい公共交通実証実験が始まります。

公共施設間連絡バス



より便利な運行ルートに変更検討中

実証期間は10月頃～2月頃を予定しています。

ぜひご利用ください!

10月頃から変更予定!



利用方法 無料は変わりません



運行時刻など詳しくは10月号やバス停でお知らせします!

お問い合わせ 都市政策課 ☎923-7620

江洲土地区画整理事業の換地処分に伴う住所(所在地)変更のお知らせ

昭和59年より事業実施しております江洲土地区画整理事業に関しまして、9月中旬～10月下旬換地処分の公告を予定しております。それに伴い、施行区域内にお住まいの方および事業を営まれている方の住所等が変わります。住所(所在地)変更の際に生じる諸手続きに必要な証明書を市役所にて無料発行いたします。なお、換地処分の日程が確定いたしましたら、住所(所在地)変更通知書を対象者へ送付いたしますので、ご確認の程よろしく申し上げます。

※詳細については、都市政策課までお問い合わせください。

【江洲土地区画整理事業施行区域】



お問い合わせ先 都市政策課 ☎923-7620

みなんで防ごう!!

高齢者虐待! 障がい者虐待!

～「もしかしたら…」と思ったら迷わず相談・通報を～

高齢者及び障がい者虐待は、「人としての尊厳」を傷つける行為です。
 高齢者虐待防止法及び障害者虐待防止法は、家族など本人の世話する方や施設で働いている方
 等による虐待の防止を図り、本人の権利を守ることを目的としています。
 虐待はいけないことですが、虐待と気づかずに起きている恐れもあります。
 本人の前で「うちのおばあちゃんはおねしょがひどくて…」と近所の人に話したり、しつくと
 して叩くことは、本人を傷つけることになるので虐待です。

このようなことが虐待になります!!

身体的虐待

- ・たたく、つねる、殴る、蹴るなど
- ・ベッドにしばりつけたり、薬を過剰に与えるなど

心理的虐待

- ・排せつなどの失敗に対して恥をかかせるなど
- ・怒鳴る、ののしる、悪口を言う、無視するなど

介護・世話を放棄・放任

- ・空腹、脱水、栄養失調の状態のままにするなど
- ・おむつなどが汚れている状態を放置するなど

経済的虐待

- ・日常的に必要なお金を渡さない、使わせないなど
- ・年金、預貯金などを本人の意思に反して使用するなど

性的虐待

- ・裸にする、わいせつな話をするなど
- ・キス、性器への接触、性交を強要するなど



本人やその家族にかぎらず、地域の人も「もしかしたら虐待かも」
 と思ったら、迷わず相談・通報しましょう!!

高齢者虐待に関する相談・通報先

- ①うるま市地域包括支援センター（平日・夜間・休日対応）
- | | |
|------------------|----------------|
| 具志川きた ☎972-3595 | いしかわ ☎965-6121 |
| 具志川ひがし ☎974-4001 | かつれん ☎978-1551 |
| 具志川みなみ ☎979-5698 | よなしろ ☎987-8220 |

- ②うるま市役所 介護長寿課（平日8:30～17:15）☎973-5112

障がい者虐待に関する相談・通報先

- うるま市障がい者虐待防止センター（平日8:30～17:15）☎973-5452
 （夜間・休日対応）☎080-8362-0179

相談・
通報先



※相談・通報は匿名でもかまいません。プライバシーは守られます。迷わず相談・通報しましょう!!

うるみん新聞

秋号
2021

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



心の健康を考える



今回お話を聞いた先生

徳田 毅先生（「とくだ心療内科」院長）

琉球大学医学部を卒業後、琉球大学医学部付属病院をはじめ、民間精神科病院等にて心療内科、精神科の研究を積む。現在、地元うるま市で「とくだ心療内科」を開業。地域に根差したところの健康づくりを目指し、各地で講演会活動を行っている。

コロナ禍に伴い、外出が少なくなったことで、他人とのコミュニケーションの機会が減ってしまったり、収入や家族の健康に関する不安が募る……など、心に及ぼすストレスが、不眠や頭痛、食欲不振などの身体への不調につながることをご存知ですか？ そんな心の不調から発生する病をケアしてくれるのが「心療内科」です。今回は、うるま市江州の「とくだ心療内科」の徳田毅院長に、不安から発生する身体の不調への向き合い方についてお話を伺いました。

「心療内科」を受診するタイミング

身体に表れづらい心の不調。とはいえ、不眠、頭痛、食欲不振、身体のだるさなどの症状から内科を受診したけれど、原因が分からない、などの理由で心療内科を受診する方も年々増えているようです。「身体の不調を感じてから受診までの期間は、受診から回復までの期間と同じくらい。そのため、なんとなくだるい、なんとなく不調……を感じたら早めに心療内科を受診することをお勧めします。

す。我慢をして、不調となる原因が複雑化するほど、メンタルの不調が重なり回復にも時間がかかるんです」と徳田先生は話します。

心のあり方を整える

心と身体をつなぐ神経は「自律神経」と呼ばれています。ストレスがかりすぎると身体中に広がり、心と身体のバランスを崩し自律神経を通して病として症状が表れます。症状を緩和するには、ストレスの原因となるものから遠のくか、ストレス反応を抑えるかの二択。「仕事の原因で症状が出てしまうなら、職場から遠のくことでストレス反応は抑えられます。病院の役割は、問題解決までは踏み込まないの

不安を解消するには

不安というのは、脳の中にある扁桃体からアラームが出ることで、それはすぐに行動しなさいという脳の司令なので、「行動」することで不安のアラームを解除できるのでそうです。そこで、徳田先生がお勧めする、不安解消のた



ら、不安解消のためには、脳の中にある扁桃体からアラームが出ることで、それはすぐに行動しなさいという脳の司令なので、「行動」することで不安のアラームを解除できるのでそうです。そこで、徳田先生がお勧めする、不安解消のた

めの行動の一つが「歩く」こと。15分〜20分の朝の散歩により、太陽の光を適度に浴びて精神を安定させる「セロトニン」や、眠りやすくなる「メラトニン」という物質が体内で生成されます。これらが、メンタルヘルスを整えるのにも役立ちます。二つ目は「掃除」。特に掃き掃除がお勧めです。手軽にでき、マインドフルネスにも通じる集中力が、不安を解消してくれま



す。そして三つ目は、生活のリズムを整えること。一日最低でも7時間の「睡眠」をとることも、適度な運動習慣を身につけ

うるま市の取り組み

うるま市では、平成30年に「第2次健康うるま21」を策定し、生活習慣病予防を中心とした健康づくりに取り組んでいます。「このころの健康」は、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件です。基本的な生活習慣を整え、十分な睡眠を確保しストレスと上手につきあうことが、このころの健康に欠かせない要素であることから、「健康うるま21」では「休養・こころ」を健康づくりを進める生活習慣の一つに位置づけています。

健康支援課では、適切な休養やストレスへの対処法についての市民講座を開いたり、健康相談窓口や専門機関の周知など、市民のこころの健康づくりを支える取り組みを行っています。心の健康を保ち、心身共に健康的な生活を心がけましょう。

たったの3分で整う!

URUMIN体操

ステイホームやリモートワークが続いて運動不足になり頭だけが疲れると、身体の疲労感とのアンバランスが生じ心の健康に影響を及ぼすと言われています。そこで、全身の血流を促し、自律神経やホルモンバランスを整える健康体操がオススメ。今回は『うるみん体操』として、比較的取り組みやすい全身の筋トレやストレッチをご紹介します。ちょっとした合間に10回ずつでもできればグッド! ぜひ、楽しみながら実践してください。

動画でも
チェック!



Point

エクササイズはなるべく息を吐きながら行いましょう。



『U』のエクササイズ① (肩甲骨周り)

- ①指先まで伸ばしながら肩甲骨を上につき上げるように両手を挙げる
- ②手のひらを返しながら肩甲骨を下につき下げのように両手を降ろす



『R』のエクササイズ (体側と肩周り)

- ①両手を頭上で組み、体側を横に倒す
- ②倒した方の脚もつま先を上げながら横に出す



『U』のエクササイズ② (股関節周り、腹部、背中)

- ①両手を上につき出す
- ②股関節を曲げながら、『U』を描くように反対方向へ背中と腹部を捻り、両手を動かす



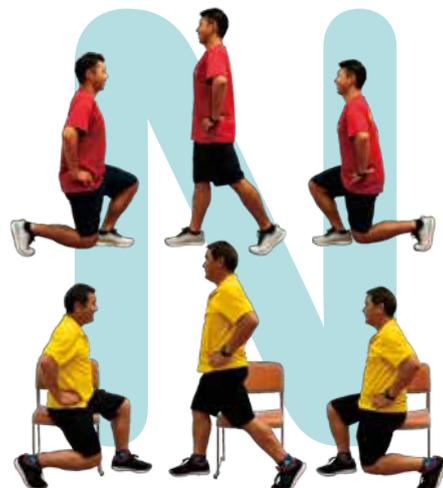
『M』のエクササイズ (股関節周り)

- ①まっすぐ立った状態から、股関節を曲げながら太ももが床と平行になるようにしゃがみ込む
- ②しゃがみ込んだ位置から、踵に体重をかけ、股関節からゆっくり起き上がる



『I』のエクササイズ (上半身とふくらはぎ)

- ①まっすぐ立った状態から、両腕をあげ上に伸び上がる時につま先立ちし十分背筋を伸ばす
- ②両腕を横から降ろしながらゆっくりと戻す



『N』のエクササイズ (体側と肩周り)

- ①両脚を前後に開き、後ろ脚の膝を太ももが床と平行になる位置までゆっくりと上体を降ろす
- ②上体を降ろしたら、前方の脚の踵に体重をかけ、股関節からゆっくり起き上がる

マイナポイントは12月末まで  予約・お申込はお早めに!!!

広報  2021 9月号

10

うるま市市民部健康支援課主催 無料の健康講座

生活習慣病予防検診または特定健診を受けた方限定の無料講座です。
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。
申込み時に令和2年・3年度の生活習慣病予防検診または特定健診の結果をお持ちください。
各講座の日程は健康支援課へ直接お問合せください。

お申込み・お問合せ
健康支援課(保健事業係)
TEL 098-973-4960

国保パーソナルトレーニング教室

個別カウンセリング

パーソナルトレーニング(3回)

運動プログラム作成

うるみんフィットネスセンター無料



生活習慣病予防検診または特定健診でメタボ予備軍と判定された方のための個別トレーニング教室です。あなたのカラダにあった運動プログラムを作成し、高血圧、高血糖、脂質代謝異常の予防、内臓脂肪減少を目指します。

講師 たかはし れお きんじょう そうま
高橋烈央/金城壮馬

対象者 ① 19歳～74歳の本市国保加入者
② 令和2・3年度の生活習慣病予防検診または特定健診を受けた方
③ 生活習慣病予備軍と判定された方
※高血圧、糖代謝、脂質代謝の治療中の方は除きます

定員 40名 ※定員に達し次第締切 持ち物 飲み物、タオル、室内シューズ、マスク

水曜 うるみん水中エクササイズ教室

日程 19:00-20:00(令和4年1月～3月まで/全10回)



肩こりの改善、運動不足によるむくみ解消、働き盛りの方のストレス軽減に最適。水中でのエクササイズなので、水の浮力により膝や腰に負担が少なく、安全に筋肉が鍛えられます! 託児もあるので子育て中の方にもおすすめです。

講師 まちだ むねあつ
町田宗淳

場所 うるみんプール
対象者 ① 19歳～64歳の運動制限・基礎疾患のない市民
② 令和2年度又は3年度の健診を受けた方

定員 20名 ※12月よりお申込み受付を開始いたします
持ち物 水着、ゴーグル、キャップ、タオル

金曜 うるみんスタジオエクササイズ教室

日程 19:30-20:30(令和4年1月～3月まで/全10回)



働き盛り世代のための運動教室です。ストレッチやエクササイズを行い基礎代謝を上げ消費エネルギー量がアップすることで、体脂肪・血圧・血糖値やコレステロールについて、さまざまな健康効果をもたらすことができます。

講師 たかはし れお
高橋烈央 場所 うるみんスタジオ

対象者 ① 19歳～64歳の運動制限・基礎疾患のない市民
② 令和2年度又は3年度の健診を受けた方

定員 20名 ※12月よりお申込み受付を開始いたします

持ち物 飲み物、タオル、室内シューズ、マスク
※新型コロナウイルスの影響によりオンライン(Zoom)にて開催する場合があります

月曜 うるみんトータルフィットネス教室

日程 14:00-15:00(令和4年1月～3月まで/全10回)



運動習慣をはじめたい方や何からはじめようか迷っている方におすすめ! スタジオやフィットネスセンター、プールにてさまざまなトレーニングが体験できます。ご自身にあった運動の方法を見つけてみてはいかがでしょうか。

講師 まちだ むねあつ
町田宗淳 場所 うるみんスタジオ・プール・フィットネスセンターなど

対象者 ① 40歳～74歳の運動制限・基礎疾患のない市民
② 令和2年度又は3年度の健診を受けた方

定員 20名 ※12月よりお申込み受付を開始いたします

持ち物 水着、ゴーグル、キャップ、タオル、飲み物、室内シューズ、マスク
※新型コロナウイルスの影響によりオンライン(Zoom)にて開催する場合があります

うるみん講座参加者インタビュー

～うるま男塾～



長い間50肩に悩まされていたことをきっかけに、「うるま男塾」のチラシを見て参加を決意した津堅善助さん。この講座に参加して約2年が経ちます。今では週に一度では物足りない! というほど、この「男塾」を楽しみに通い、筋力トレーニングを続けています。「50肩が完全に治っ

ただでなく、膝の調子も良くなりました。コロナで好きな旅行もままならないけれど、運動をしていると気持ちも晴れて、ストレス解消にも良い」と笑顔を見せます。調子が良い時は、1～2時間くらいウォーキングも加え、日頃から定期的な運動を心がけているようでした。

木・土 うるま男塾

お申込み・お問合せ
介護長寿課(地域支援係)
TEL 098-973-5112

日程 14:00-15:30
(木曜、土曜日のいずれかに参加)



専属トレーナー付きで安心。男性限定の運動教室です。運動機器の使い方や適切な身体の動かし方を教わりながら、安心して筋力アップに励むことができます。いつまでも若々しく、健康な身体づくりのために、継続的な運動習慣を始めてみませんか?

講師 たかはし れお まちだ むねあつ
高橋烈央・町田宗淳

場所 うるみんスタジオ・フィットネスセンター

対象者 ① 市内在住のおおむね65歳以上の男性高齢者

定員 20名 ※定員に達し次第締切

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物、室内シューズ、マスク

※うるま男塾のお申込み・お問合せ先は介護長寿課となっております。
お間違いないよう宜しくお願いいたします。



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

今月のおすすめ

体のゆがみ・疲れをリセット!



『ストレッチ × ゆる筋トレ』

Daigo 著/ナツメ社

人の体は、食欲と代謝の2つをコントロールすることで、自分にとって一番よい体重を一定に保つことができると言われています。そこで、体のバランスを整えるための正しい体重・生活習慣についての考え方や、週2回3種目の簡単な筋トレとストレッチの方法をご紹介します。

(一般書) 所蔵館 中央



『7秒「逆」ストレッチ』

いしべ のぶゆき 石部 伸之 著/PHP研究所

理学療法士である著者が紹介する「逆ストレッチ」では、筋肉を収縮・脱力・ストレッチの順番に動かすことで、筋力強化や循環促進、柔軟性を高め、硬くなった筋肉によっておこる不調を改善していきます。気になる部位別のストレッチを、写真と人体図で分かりやすく解説。短時間で出来るので、空いた時間のリフレッシュにぜひお試しください。

(一般書) 所蔵館 石川

『毎日の疲れを一瞬でとる』

魔法のポーズ』

なかの たかあき 仲野 孝明 著/徳間書店

肩こりや腰痛、だるさなど、日々の疲れを「ダ・ヴィンチ・ポーズ」でリセットしましょう。

本書では、姿勢と体調のメカニズムから姿勢チェックの方法、生活の中で歪んでしまった姿勢をリセットする「ダ・ヴィンチ・ポーズ」を紹介しています。また、立ち方・座り方・歩き方など日常動作のコツや「ダ・ヴィンチ・ポーズ」後に行えばより効果的なストレッチも掲載。(一般書) 所蔵館 勝連

図書館休館日

- ・毎週月曜日
- ・9月21日(火) 振替休
- ・9月16日(木) 館内整理日
- ・9月23日(木) 秋分の日

雑誌のリサイクル ^{いち}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9日(土)～17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。



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ますようお願いいたします。

※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(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25日(土) 午前10時30分～	サークルピピ
石川	おはなしワールド	9月18日(土) 午前10時30分～	コスモスの会
	Let's go としょかん	10月2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11日(土) 午前10時30分～	すだち

電子図書館受付中



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



掲載している行事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。

☆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。

マイナポイントは12月まで 予約・お申込はお早めに!!!

広報 うるま市
2021 9月号

12

支え合いの制度 国民健康保険の納期限内納付をお願いします。

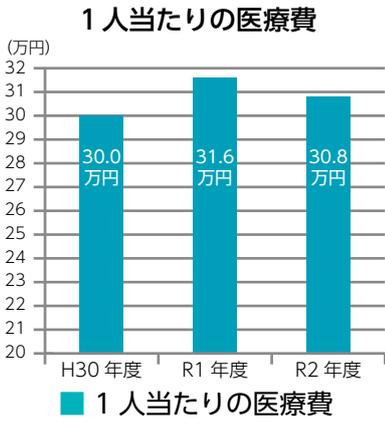
【お問合せ先】
国民健康保険課
☎973-3202
☎989-5372

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いると、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。

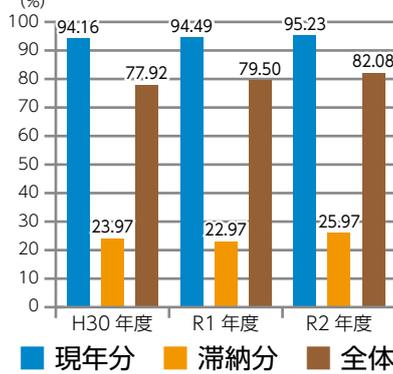
うるま市の状況

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、令和2年度は30万8千円で前年度と比較して2.5%減となっています。



また、令和2年度の国民健康保険税収納率（一般分）は、現年度分95.23%、滞納分は25.97%、全体で82.08%となっており、前年度と比較して全体で2.58%増となっています。

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

災害にあった場合、病気や事業の休止、失業などの著しい所得の減少があった場合、申請によって受けられる減免制度があります（令和4年2月末日まで申請受付）。

また、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、特例により減免が受けられます（令和4年3月末日まで申請受付）。納付等のご相談は随時受付しておりますので、まずはお早めに国民健康保険課までお問い合わせください。

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る安心便利な口座振替をお勧めします。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いただけます。

国民健康保険税を納めないでいると…

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場合、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）



令和3年度うるま市国民健康保険収納対策緊急プラン（抜粋）

令和3年7月1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 文書送付及び広報による周知等により他保険加入者の把握に努め、早期に資格喪失届の提出を勧奨する。
- ② 所得の未申告者に対し、電話等による申告勧奨を行い保険税賦課の適正化を図る。
- ③ 滞納者に対し、電話催促や一斉催告書・個別催告書の送付等を実施し、納付勧奨を行う。
- ④ 短期保険証を交付することにより、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 納税等指導員会議及び勉強会を随時実施し、徴収業務の向上を図る。

- ③ 広報紙・ホームページ等により安心で確実な口座振替の勧奨に努める。また、マルチペイメント（ペイジー）口座受付サービスを活用し、窓口での口座振替利用を推進する。
- 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、軍用地料等の債権及び動産・不動産等の差押え、車両のタイヤロック・ミラースロックを実施する。

マイナポイントは12月末日まで 予約・お申込はお早めに !!!

柔道整復師(整骨院・接骨院)の正しいかかり方

身近にある整骨院や接骨院における柔道整復師による施術には、健康保険証が使える場合と使えない場合があります。

健康保険証が使える場合

- 転倒打撲やスポーツでの捻挫など、原因がはっきりした**外傷性の打撲・捻挫・挫傷**(肉離れなど)
※出血を伴う外傷は除く
- **骨折や脱臼**(応急処置の場合を除き、医師の同意が必要)



健康保険証が使えない場合

- 日常生活での単なる疲れ・肩こり・腰痛
- スポーツなどによる筋肉疲労・筋肉痛
- 打撲や捻挫が治った後のマッサージなど
- 神経痛・リウマチ性疾患・関節炎などの内因性の関節や筋肉の痛み
- 椎間板ヘルニアなどの医師が治療すべき病気
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 症状の改善が見られない長期にわたる漫然とした施術
- 労災保険が適用される仕事や通勤途中に起きた負傷など



施術を受けるときの注意点

※負傷原因を正しく伝える

健康保険証が使えない場合があるので、負傷原因を正しく伝えましょう。また、交通事故に該当する場合は、市に届出が必要です。

※病院での治療を重複できない

同一の負傷について、外科や整形外科などでの治療と、柔道整復師の施術を同時期に重複して受けた場合は、原則として柔道整復師の施術料は全額自己負担となります。

※複数の整骨院・接骨院での重複受診に注意

同一の負傷について、同時期に複数の施術所で施術を受けると、1ヵ所しか健康保険が適用されず、その他の施術料が全額自己負担となる場合があります。

※療養費支給申請書の内容確認および署名

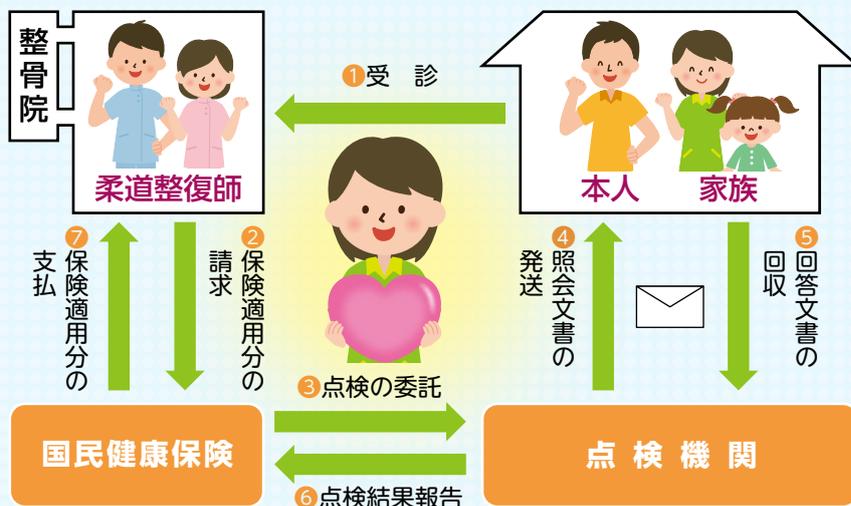
申請書に表示される負傷原因・負傷名・日数・金額などを確認したうえで、委任欄への署名を行ってください。

※施術が長期にわたる場合は、医師の診断を受ける

長期にわたって施術を受けている場合は、内科的要因も考えられるため、医師の診察をお勧めします。

施術内容等の照会についてご協力をお願いします

当市では、医療費の適正化のために施術内容の確認を点検機関に委託して実施しています。点検機関から施術内容確認のための照会文書が届くことがありますので、回答にご協力をお願いします。
※照会文書への回答に備えて必ず領収書を受取り、施術内容を記録しておきましょう。



うるま市国民健康保険課 国保給付係 989-5347

うるま感動 キャンペーン

「キーン...」
「スペシャル...」
「はっ」



キャンペーン その1

**大幅
割引**

うるま市民限定体験うるまウィーク

うるま市民を対象にマリンスポーツや染物体験を特別価格でご利用いただけます。自然や文化に触れ、地元の魅力を再発見してみませんか。

期間：令和3年10月1日(金)～12月19日(日)まで／予約開始 9月27日(月)から

【予約方法】 各体験事業者へ予約時に「うるまウィークで利用」と必ずお伝え(記載)ください。※体験当日、うるま市民であることがわかるもの(運転免許証、保険証など)を事業者にご提示ください。

ニコちゃんパラセーリング 限定100名

通常5,500→**2,500円**
※うるま市以外の同行者は4,000円

【マリンアイランド】

要予約：LINEまたはお電話にて予約
☎098-989-1143

公式LINE

※濡れても良い服装(肌寒い日はカッパや撥水効果のある服着用をおすすめします。)

ウイングサーフィン体験 限定100名

通常7,810→**2,500円**

【ポポロポイント】

要予約：メール可能
☎090-9787-1006
✉popolopoint@gmail.com

※小学生は、高学年から参加可能。(保護者付添の上一緒に海に入ってサポートして頂きます。同時受講不可)。集合場所、持物詳細は、QRコードを読み取りください。

シーサーパラセーリング 限定220名

通常5,500→**2,000円**

【ブルーラグーンオキナワ】

要予約：ショートメール可能
☎080-9141-5443

※濡れても良い服装でご参加ください。スクートはお控えください。

マリンチューブ3点セット 限定100名

通常5,000→**2,500円**
※うるま市以外の同行者は4,000円

【マリンピース】

要予約：LINEから予約
☎080-6488-6012

※4歳から参加可能。予約完了後、ご予約詳細をお知らせいたしますので必ずご確認をお願いします(注意事項や集合場所、準備する持物などをお知らせします。)

CAVE OKINAWA (入場券) 人数制限なし

15歳以上 3歳～14歳
通常500→**300円** 通常300→**100円**

【CAVE OKINAWA】

予約不要：当日受付可能
☎098-964-4888

※飲食物のお持込はご遠慮ください。お足元が悪い箇所がございますのでなるべく動きやすい靴でお越しください。

浜比嘉島の秘境カヤックツアー 限定70名

13歳以上 6歳～12歳 ※6歳から参加可能
通常6,000→**3,000円** 通常5,000→**2,500円**

【カモメのジョナサン】

要予約：下記gmailから予約
✉kamomeokinawa@gmail.com

※メールに代表者名/希望日/希望時間(9・12・15時の1日3便)/人数を記入の上送信。着替え、飲み物、サンダルを持ってご参加ください。

ビオスの丘 入園料(湖水鑑賞舟付) 限定800名

中学生以上 4歳～小学生
通常1,800→**1,000円** 通常900→**500円**

【ビオスの丘】

予約不要：当日受付可能
☎098-965-3400

※開園日をHPでご確認の上ご来場ください。「ビオスの丘」検索もしくは、右記QRコードを読み取りください。

塩作り体験 オリジナル塩壺付 限定500名

通常1,500→**1,000円**

【浜比嘉島の塩工房】

要予約：メール可能
☎098-977-8667
✉info@hamahigasalt.com

※定休日は日曜・祝日
受付時間 10:00～15:00

紅型体験(トートバッグ) 限定70名

通常3,000→**1,000円**

【紅型・デザイン工房ten天】

要予約
☎098-978-7432

※体験は手ぶらでOK1回の最大定員8名まで。小学生から体験可能(小さなお子様は体験希望の場合は、親子で体験をお願いします。)

琉球ガラス作り体験 限定250名

通常3,200→**1,600円**

【琉球ガラス匠工房】

要予約
☎098-965-7550

※火傷をする危険がありますので、肌の露出を避けた服装をお願いします。(半袖、ノースリーブ、水着はご遠慮願います。)

キャンペーン その2

特典 うるまに泊まって感動キャンペーン

先着2万名様! 宿泊のお客様に素敵な特典をプレゼント! おこもりステイで、非日常的な時間を過ごしてみませんか。

キャンペーン その3 Instagram

豪華賞品 #うるまいろ フォトコンテスト

うるま市観光物産協会のインスタをフォローし、「#うるまいろ」を付けて投稿。応募作品の中から豪華商品をプレゼント!

うるま市観光物産協会公式Instagramアカウント @urumakankouをフォロー

キャンペーン その4

合計 豪華賞品が当たる! 300名 アンケートキャンペーン

うるま感動キャンペーン参加事業者を利用して、アンケートに答えた方の中から抽選で豪華市産品をプレゼント!

フォロワーキャンペーン Instagram

【応募方法】うるま市観光物産協会Instagramアカウントをフォロー＆指定の投稿に「いいね」をするだけでOK! うるまの市産品アレコレを抽選でプレゼント!!

【キャンペーン②～④の期間】
令和3年9月1日(水)～12月19日(日)まで。
詳しい情報はQRコードから読み取りください。

check!



うるま感動キャンペーンはうるま市の補助金を活用しうるま市観光物産協会のもと開催しております。各施設では、感染防止対策を徹底してお待ちしております。お客様も感染予防対策にご協力をお願いいたします。※コロナ感染拡大の影響により実施内容の変更、中止、延期となる場合もあります。

お問い合わせ ☎ 一般社団法人うるま市観光物産協会 TEL(098)989-1148

マイナポイントは12月末まで 予約・お申込はお早めに!!!

広報 2021 9月号

16

申 申込先 問 問い合わせ

■ **定員** 12名
 ■ **申込方法** お電話もしくは窓口にて
 ■ **健康支援課** ☎973-14960

④ 膝痛、腰痛、肩こり等のある方、予防を目的とする方
 ③ 運動制限の無い方(基礎疾患のある方は要相談)
 ② 令和3年度健診を受けた方、受ける予定の方。または、令和2年度受けた方
 ① 19歳〜74歳国保加入者(以外は要相談)

■ **対象** 19歳〜74歳国保加入者(以外は要相談)
 ■ **料金** 無料
 ■ **場所** 勝連地区公民館 2階会議室
 ■ **時間** 午後2時〜3時30分
 ■ **募集** 9月1日(水)〜9月30日(木)
 ■ **期間** 10月7日(木)〜11月11日(木)まで
 フォロー12月9日(木)(全7回)
 毎週木曜日

日常動作の癖が原因で起こる「体の痛み」を知り、体の正しい動かし方を身につけ、痛みを改善し動けるカラダを目指します。

動けるカラダづくり「動作法教室」



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

■ **参加料** 無料
 ■ **申込方法** お電話もしくは窓口にて
 ■ **健康支援課** ☎973-14960

クラス名	日程	対象	定員
シニアクラス① (毎週 月曜開催)	9月27日(月)〜12月20日(月) 午前9時30分〜10時30分	65〜74歳(年度末年齢) ※基礎疾患のない方 令和3年度健診済・予定者	各12名
シニアクラス② (毎週 月曜開催)	9月27日(月)〜12月20日(月) 午前11時〜正午		
シニアクラス③ (毎週 金曜開催)	10月1日(金)〜12月17日(金) 午前9時30分〜10時30分	19〜64歳(年度末年齢) ※基礎疾患のない方 令和3年度健診済・予定者	各12名
ストレス発散クラス (毎週 水曜開催)	9月29日(水)〜12月22日(水) 午前10時〜11時		
初級クラス (毎週 金曜開催)	10月1日(金)〜12月17日(金) 午前11時〜正午		
コンパクトクラス (毎週 金曜開催)	10月1日(金)〜12月17日(金) 午後6時〜7時		

エクササイズ教室

映像コンテンツを用いた有酸素運動プログラムです。有酸素運動と筋トシを組み合わせて動ける体づくりを目指します!



問 産業政策課 ☎923-17611

■ **利用料** 無料
 ■ **申込方法** お電話にて予約
 ※定員に達し次第申し込みを締め切らせていただきます。
 ※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため急遽、開催をオンライン上または中止する場合がございます。

■ **対象** 業者や関係者の方
 ■ **場所** 企業立地サポートセンター(うるま市宇州崎12-94)
 ※各社45分程度

■ **日時** ①10月12日(火) 午後1時〜4時
 (申込期限 10月8日(金))
 ②11月16日(火) 午後1時〜4時
 (申込期限 11月12日(金))

■ **沖縄特区・地域税制活用ワンストップ相談窓口の開設**
 過去5年間に設備投資をされた、あるいは設備投資をお考えの事業者様のご相談に対応するため、沖縄特区・地域税制活用ワンストップ相談窓口を開催いたします。

■ **くらし**



かかる病気が1つとは限りません。
通院している方も特定健診を受けましょう!

一部の病院・診療所では、直近3ヵ月以内に通院で行った検査を「特定健診に振替える」ことを実施しています。
 ※通院中の病院・診療所の窓口でご確認ください。

特定受診方法の詳細は市公式ホームページをご確認ください



■ **集団健診の日程追加します!**
 10月21日(木) 石川保健相談センター

■ **[ご予約・お問合せ]**
 健康支援課 (うるみん3F)
 TEL:973-4960 FAX:974-4040

申 申込先 問 問い合わせ

農業保険加入のご案内

農家の皆様へ農業共済制度及び収入保険制度をご案内します。
■農業共済制度 品目ごとに、自然災害などによる収穫量減少などの損失を補てんする制度で、全ての農業者が対象です。
■収入保険制度 品目の枠にとらわれずに、自然災害やコロナ禍の影響による農業収入減少を補てんする制度で、青色申告を行なっている農業者が対象です。

万が一に備えて制度のご活用をおすすめします。
問 沖縄県農業共済組合
 ☎945-3293

うるま市商工会創業セミナーのご案内

市商工会では、経営・財務・販路開拓などの知識習得を目的に、創業セミナー(特定創業支援事業)を開催します。創業や創業後の経営に関してお悩みの方など、お申し込みをお待ちしております。

■開催期間 9月16日(木)～10月14日(予定) 全5日 午後6時～9時
■場所 市役所会議室等
■対象 創業予定者、または創業3年未満
■定員 15名
■受講料 5千円 ※商工会員は無料
■申込締切 定員に達し次第終了
申問 うるま市商工会
 ☎978-3168



経営上の諸問題を組織の力で解決!

沖縄県の企業は、99%以上が中小企業で占められています。1社では解決できない問題でも、他社と連携し組合を設立することで乗り越えることも可能です。

あなたの会社も中小企業組合を設立してみませんか。
申問 沖縄県中小企業団体中央会
 ☎860-2525



中小・小規模事業者への支援金

新型コロナウイルス感染症関連の公的融資を受けた市内の中小・小規模事業者等へ企業活動の推進を目的に支援金を交付します。

■支援金 10万円

■対象者

- 本市に主たる事業所を有し、事業を営んでいる方
- 令和3年3月31日までに金融機関へ融資申請を行い、その後、融資決定を受けた方
- 市税の滞納がない方(新型コロナウイルス感染症の影響により、徴収猶予の許可を受けている方を含む)

■申込期限 9月30日(木)まで
申問 商工労政課 ☎923-7634

津堅島農業集落排水接続への補助金について

津堅島の快適な農村環境の確保・公共用水域の水質汚濁防止を目的とし、現在津堅島にある住宅の浄化槽等からの排水設備切替工事を行う方を対象に、工事費の一部を補助金として令和3年度から令和7年度までの期間を限定して交付します。

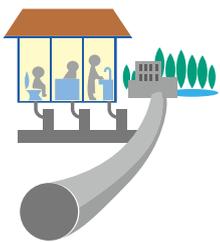
当該年度の2月末日までに終了する工事が対象となります(ただし予算に達し次第終了いたします)。
■補助対象者

- 津堅島農業集落排水へ接続できる区域内の建物の所有者または住居者、もしくは土地の所有者
- 国、県または市の同様な制度による補助を受けていない方
- 市税を滞納していない方(完納証明書)
- 補助金の交付決定前に工事を進めていない方

■補助対象額

・合併処理浄化槽から農業集落排水への切替工事を行う場合→**工事費最大で7万5千円**
 ・単独処理浄化槽またはくみ取り式便所から農業集落排水への切替工事を行う場合→**工事費最大で15万円**
 ※指定工事店の一覧は市ホームページでご確認ください。

問 下水道課 ☎973-7977



マイナポイントの予約・申込期間が延長しました。

マイナンバーカードを使って、キャッシュレス決済サービスでチャージやお買い物をするともらえる、マイナポイントの予約・申込期間については**2021年12月末に延長**されました。

予約・申込がまだの方はお早めにお手続きください。

! マイナポイントのお手続きをご予定のお客様へ

マイナポイントの予約・申込は
4月末までに
 マイナンバーカードの
申請をされた方

が対象です
 マイナポイントは
 2021年12月末まで!!



申 申込先 問 問い合わせ



講演会・講座

講演会

『すべての人々が幸せに暮らすために』

〜地域共生社会 障がいがある人もない人も、人権や権利が守られる社会〜

権利擁護の観点から、虐待防止や成年後見制度について、今できることは何か一緒に学んでみませんか。

■日時 9月29日(水) 午後2時〜4時
■場所 市役所東棟3階 大講堂
Zoom 配信も行います。

■対象 市民および関心のある方
■講師 竹藤 登氏(のぶ) 沖縄総合医療学院 社会福祉学科 専任教員)

■定員 会場50名(先着順)
Zoom 50名(先着順)

■参加料 無料

■申込期限 9月22日(水) 午後5時まで

■申込方法 お電話にてお申込み
■お問い合わせ 石川学院
☎964-2286

うるまなびマルシェ「古より受け継がれる伝統文化〜勝連南風原を学ぶ〜」

世界遺産勝連城跡のふもとにある南風原集落。琉球王朝から伝わる12年に一度のガンヤー祭や、基盤目状に整理された集落形態、古くから伝わる村獅子。興味深い南風原地域と一緒に学びませんか？

■日時 9月26日(日)

■場所 午前10時〜午後4時
うるまマルシェ2階
勝連南風原地域

講師

南風原自治会会長
具志堅 永信氏
文化財課 前田一舟氏

■定員 高校生以上 20名

■参加料 1,500円
※昼食代は含みません
うるまマルシェ
☎923-3911



募集

第16回平宮護岸アートコンクール参加チーム募集

今年のテーマは『エール！〜あなたにエール！みんなにエール！わたしにエール！〜』。

あなたのエールを護岸に大きく描いてみませんか？

■日時 11月21日(日) 午前9時〜午後3時

■場所 うるま市与那城平宮「平宮護岸(平安座島・宮城島間の埋め立て地)」

■対象 市内の小中学生

■定員 20チーム(1チーム3人以上5人以下) ※チームかけもち不可

■申込期限 10月15日(金) 必着

■申込方法 ①申込み票および②下絵(色塗り)小・中学校または生涯学習スポーツ振興課へ提出。

※応募は1チーム1点のみ。

※申込様式は市内小中学校で配布するほか、市ホームページでダウンロードできます。

生涯学習スポーツ振興課
☎989-3110

第2回うるま市プログラミングコンテスト作品募集!

うるま市の未来を担う人材の育成・輩出を目的に、「Tech Kids Grandprix 運営事務所」の運営協力のもと、小学生を対象としたプログラミングコンテストを開催します。

■対象 市内在住在学の小学生

■募集作品 コンピュータプログラミングを用いて開発されたオリジナル作品

■テーマ 自由

■賞 うるま市教育長賞 優秀賞×3

■募集選考日程 エントリー受付開始 7月1日(水)〜作品提出締切 9月24日(金) 審査結果発表 10月中旬頃

■応募方法 お申し込みは市ホームページからインターネットにて。



市教育委員会 教育支援センター
担当 砂川
☎923-7158

マイナンバーカードの休日申請・交付日

9月5日(日)
12日(日)、26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

ごみの出し方について



①古紙・ダンボールは種類ごとに、紙ひもで十字にしぼってそれぞれ5束までを、重さ約5kg以内で出してください。

(ビニールひも、麻ひも、ガムテープでは収集できません。)

②もやせるごみは指定袋6袋以内(特大は2袋計算)までは回収します。(もやせないごみ、ペットボトル、衣類はそれぞれ指定袋5袋以内までは回収します。)

家庭ごみ自己搬入の受入制限

中部北環境施設組合では、施設内修繕のため、下記の期間、緊急を要する火災ごみ等以外の家庭ごみ(粗大ごみ含む)の自己搬入を制限いたします。

9月10日(金)〜10月18日(月)

【問合せ先】環境課 ☎973-5594

申 申込先 問 問い合わせ

生涯スポーツ団体等補助金について

市内における地域スポーツの活性化および競技力向上を目的に活動する団体を支援するため、予算の範囲内で補助金を交付します。

対象団体の要件

市内に活動の場を有し、団体の運営に関する規約等を定め、本市の生涯スポーツ推進事業に積極的に協力していること。また、スポーツ・レクリエーションを競技等で統括する団体。

※個別チームやクラブ単位の団体は対象外。

対象事業

①市内生涯スポーツの推進を目的とする事業

②市内各種スポーツの競技力向上を目的とする事業

補助金の種類

①地域スポーツ活性化支援型

②競技力向上支援型

■補助金額 1団体 15万円以内

■交付団体数 3団体を選定

※10月上旬に書類・プレゼン審査を予定

■申込期限 9月17日(金)まで

■申込方法 窓口にて申請

募集要項・様式等は生涯学習スポーツ振興課で配布するほか、市ホームページからもダウンロードできます。

申問 生涯学習スポーツ振興課

☎9899-13110



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、市民の皆様との身近な相談役として行政や各機関と連携し、困っている方を必要な支援サービスへつなげるなどの活動を行っています。

募集要件(抜粋)

・地域福祉に理解と情熱のある健康な方。

・所属する民生委員・児童委員協議会の定例会などに参加できる方

・民生委員・児童委員はおおむね30歳以上75歳未満の方、主任児童委員はおおむね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。

■募集地区 委員が欠員している地区

※詳しくは、福祉総務課または市ホームページにてご確認ください。

問 福祉総務課 ☎9899-10203

お知らせ

令和3年度不動産合同公売の実施

沖縄県と市町村による不動産合同公売を実施します。つきましては、公売広報紙やうるま市役所ホームページ等をご覧になり、ご参加くださいますようお願いいたします。

■入札期間 10月27日(水)～29日(金)まで 午前10時～午後3時

■入札場所 県中部合同庁舎1階

■開札日時 11月4日(木) 午前10時30分

■開札場所 県中部合同庁舎4階 会議室

問 納税課 ☎973-11099

国民健康保険課 ☎9899-15372

ハロウィンジャンボ5億円

(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ5千万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。



各1枚 300円 9月22日(水) 2種類同時発売!

発売期間 9/22(水)～10/22(金)

公益財団法人沖縄県市町村振興協会

消毒用アルコールの取扱いに注意

新型コロナウイルス感染症の発生に伴い、手指の消毒等のため、消毒用アルコールを使用する機会が増えています。消毒用アルコールには①火気に近づけると引火しやすい、②アルコールから発生する可燃性の蒸気は空気より重く、低いところにたまりやすい、といった特徴があります。

たばこ、ライター、静電気等の小さな火気でも引火し火災となってしまう可能性があります。このような危険性があることを再認識し安全に取り扱っていただきますようお願いいたします。



詳しくはコチラ▶



消防本部予防課 ☎975-2119

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【問合せ】市民協働課 ☎973-5487

と き：9月9日(木)、16日(木)、22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【問合せ】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：9月28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【問合せ】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：9月28日(火) 午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)
 ところ：本庁舎東棟 1階 市民相談室(国民健康保険課隣り)

④司法書士による法律相談【問合せ】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15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【問合せ】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【問合せ】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【問合せ】パーソナルサポートセンター ☎989-3972

経済な困りごとや、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【問合せ】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

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や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

第17回うるま市民書道展

中止のお知らせ

10月1日(金)より開催を予定しておりました「第17回うるま市民書道展」は、生涯学習文化振興センター ゆらてくが新型コロナウイルスウィルスワクチン大規模接種会場となるため中止となりましたのでお知らせいたします。

市書道振興会 福原 美枝
 ☎090-9073-0012

年末調整手続の電子化について

国税庁では、控除証明書データを利用して簡単に、保険料控除申告書などの電子データを作成することができる「年末調整控除申告書作成用ソフトウェア」を提供しております。
 詳しくは、沖縄税務署までお問合せください。

沖縄税務署 ☎938-0031

まだまだ暑い日が続きます！
 熱中症に十分注意しましょう！



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

188
 TEL.

188は、全国共通の電話番号(消費者ホットライン)です。





宝くじの助成金で自治会の備品が整備されました!

(一財)自治総合センターが、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により今年度は、曙・松島・伊波・嘉手苅・照間の5自治会の備品が整備されました。
テーブル・テレビ・草刈機など、自治会の活動や行事に活用されます。

伊波区自治会



エアコン・高圧洗浄機等

嘉手苅区自治会



テレビ・草刈機等

松島区自治会



カラオケ機

曙区自治会



テーブル・発電機等

照間区自治会



扇風機・冷蔵庫等

市民協働課 ☎973-5487

屋慶名第三橋の架け替え工事が完了しました!

令和2年度「特定防衛施設周辺整備調整交付金事業」により、屋慶名第三橋の架け替え工事が完了しました。

道路公園課
☎923-7121



男女共同参画コーナー

どーおもう?

言えないの...



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。

うるま市育英会へ

◆沖縄県設備設計事務所協会 様より 20万円の寄付

うるま市内の小中学校へ

◆宅建業協会女性会員有志の会 様より 生理用品10万円分

うるま市社会福祉協議会へ

◆松尾 力 様 (勝連内間)より 10万円の寄付

◆株式会社トライ建設 様より 20万円の寄付

9月30日は「交通事故死ゼロを目指す日」です
秋の全国交通安全運動

令和3年9月21日(火)～9月30日(木)

【運動のスローガン】

夕暮れ時 あなたを守る 反射材

【重点目標】

- 子供と高齢者を始めとする歩行者の安全の確保
- 夕暮れ時と夜間の事故防止と歩行者等の保護など安全運転意識の向上
- 自転車の安全確保と交通ルール遵守の徹底
- 飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶

消防法令に基づいて設置されている**旧規格消火器**は
令和3年12月31日までに交換が必要です。

詳しくはこちら



消防法令に基づいて消火器の設置が義務付けられている建物等で、平成23年(2011年)の規格省令改正により既に型式が失効している消火器を使用できるのは、令和3年(2021年)12月31日までです。令和4年(2022年)1月1日以降は型式が失効した消火器の設置は認められませんので、交換・リサイクルをお願いします。

問 消防本部予防課 ☎975-2119

適応火災マークを
確認してください!



文字表示の消火器は、交換が必要です。

絵表示の消火器は、今後も設置可能です。

適応火災のマーク



自衛官等募集のご案内

【お問合せ先】自衛隊沖縄地方協力本部
沖縄募集案内所 ☎937-1608

▶ 募集職種 (採用試験)

種目	受験資格	受付期間	試験日(1次)
防衛医科大学校医学科学生	18歳以上高卒(見込) 21歳未満	7月1日～10月13日	10月23日
防衛医科大学校看護学科学生		7月1日～10月6日	10月16日
防衛大学校学生(一般)	18歳以上33歳未満	7月1日～10月27日	11月6、7日
自衛官候補生(男女)		年間を通じて行っています。 受付時にお知らせします。	

うるま市の人口	令和3年8月1日現在		前月比
	人口	増減	
	125,584人	+50	
	男 63,070人	+1	
	女 62,514人	+49	
	世帯数 55,029世帯	+48	

消防活動状況	令和3年7月 ()は令和3年1月からの累計	
	件数	累計
救急出動件数	680件	(3,895件)
搬送人員	602人	(3,481件)
火災件数	2件	(21件)

コロナ感染・・・ まさか自分が かかるなんて! うつすなんて!

ウイルスがすぐソコに!
「想像だけの恐怖」では
なくなってきた!

ひとりひとりが
最大限の
感染対策を!



新型コロナウイルスで
みられる
後遺症の症状!

若年層の感染が
急激に増えています!

- ・感染対策ができていない店舗、酒類を提供している店舗、営業時間短縮の要請に応じていない店舗の利用は控えよう!
- ・路上や公園等での飲酒は控えよう!
- ・飲食店からのお願いには積極的に協力しよう!
(検温・消毒・マスク会食・ソーシャルディスタンスの確保等)

