

12月

令和3年(2021年)

No.201

あす



第115回 秋の全島闘牛大会

まちの話題…………… p2~4
新型コロナ関連 / 成人式参加者へ…………… p5
子育て世帯生活支援特別給付金…………… p6
農政課からのお知らせ…………… p7

人事行政の運営等の状況…………… p8~9
うるみん新聞…………… p10~12
ちゃーがんじゅーだより…………… p13
保健だより…………… p14

としょかんだより…………… p15
年金だより…………… p16
くらしの情報…………… p17~23
あやはし海中ロードレースオンライン大会 p24

うるまにも大量の軽石漂着 被害拡大懸念

一刻も早い収束を 国・県へ支援要請



①

今年8月、小笠原諸島の海底火山、福徳岡ノ場の噴火により発生した軽石が、10月中旬頃から市内の漁港や海岸、ビーチ等に漂着しています。

市では、緊急的対応として軽石が大量に漂着している漁港に対し、工業者による除去作業を実施しています。

また、漁港、海岸等で軽石の除去作業を行っている漁業、水産業の皆さまへの支援として、除去用の袋(容量約1トン)550袋の提供を行っています。(11月10日時点)

今後、市では、漁業組合員の負担軽減を図るため、国・県へ支援要請を行うとともに、地域と連携、協力しながら除去作業を進めてまいります。



③



②



⑤



④

◀▲①津堅港 ②平敷屋漁港 ③桃原漁港 ④池味漁港での除去作業 ⑤津堅港での除去作業



▲ 県農林水産部へ支援要請(11月12日)

10/18

サイバー犯罪から市民を守る!

うるま警察署初、サイバー防犯ボランティア



うるま警察署は、インターネット犯罪を未然に防ぐため本市情報課および市教育支援センターの職員4名とIT関連企業の(株)ジーエヌエーに対し、『サイバー防犯ボランティア』の委嘱状を交付しました。

同ボランティアはネット上にある違法な情報を発見し通報するサイバーパトロール等の活動を行います。

10/25

迅速で勇気ある行動が命を救う!

消防協力者に感謝状を贈呈



うるま市消防本部は、共同住宅での火災に気付き火元住民の命を救った3名に対し、感謝状を贈呈しました。

8月17日、字高江洲に住む仲里司さん(前列右)が、近所にある共同住宅の火災に気付き、この共同住宅に住む南風原卓也さん(前列中央)、福原一起さん(前列左)と協力し、火元宅の住民を救出し命を救いました。

マイナポイントは12月末まで  予約・お申込はお早めに!!!



叙勲受章

おめでと〜んございます

公共の利益のため、それぞれの道で永年にわたり尽力され、多大な功績を残された方々に送られる叙勲や、警察官ら危険性の高い仕事に従事した危険業務従事者叙勲の受章者が発表されました。
(順不同)

秋の叙勲

旭日小綬章

伊波 良紀 氏(71)〔石川白浜〕

地方自治功勞 元うるま市議会議員

旭日単光章

喜納 兼輝 氏(78)〔喜仲〕

地方自治功勞 元沖縄市嘉間良自治会会長

名嘉眞 政廣 氏(74)〔字兼箇段〕

地方自治功勞 元米原区自治会会長

危険業務従事者叙勲

瑞宝双光章

田港 薫 氏(72)〔石川〕

警察功勞 元沖縄県警部

瑞宝単光章

城間 正宏 氏(72)〔勝連浜〕

警察功勞 元沖縄県警部

芳賀 仁 氏(70)〔字眞志川〕

防衛功勞 元准陸尉

10/18

宮城県で特産品と観光をPR

2軍春季キャンプを機に楽天と共同企画



提供:東北楽天ゴールデンイーグルス

10月18日に、東北楽天ゴールデンイーグルスの本拠地である楽天生命パーク宮城で、本市の特産品(泡盛やもずくなど)販売と観光PRイベントが行われました。

多くの来場者で賑わったイベントで、中村市長は「うるま市へ遊びに来て、きれいな海やグルメを堪能してください」とPRしました。

11/10

高い技術力や環境への取組等を評価

令和3年度 優秀建設工事表彰



市が発注し、令和2年度に完成した建設工事の内、特に優秀な工事と認められた前列左から、(有)比嘉土建、(株)真和電工、(株)丸善組、(株)サン電設、(株)丸石建設、(有)琉創建設に表彰状が贈られました。

受賞者を代表して、(株)サン電設のたまきさとる玉城悟代表取締役は、「今後も工事の安心安全、品質管理を徹底し、信頼される企業として邁進してまいります」と述べました。

11/11

子どもたちのために11年

学校給食へのぬちまーす無償提供に感謝



学校給食センターは、『ぬちまーす』を平成22年度から市の学校給食へ無償提供いただいている『(株)ぬちまーす』へ、感謝の気持ちを伝える給食会を開催しました。給食会では、勝連小学校の児童からありがとうのメッセージが贈呈され、高安正勝社長(前列中央)は「とても嬉しい。これからも続けていきたい」と述べました。

11/1

うるマルシェ誕生3周年

販売に貢献、出荷量優秀者を称え表彰



“食を通じてうるま市を元気に”をコンセプトとしてオープンした市農水産業振興戦略拠点施設『うるマルシェ』が、11月1日で3周年を迎えました。

3周年を記念した式典では、うるマルシェに出品している生産者の方々へ表彰が行われ、中村市長は「今後も、市の農水産業が発展し、経済の成長エンジンとして成長することを期待しております」と挨拶しました。

10/26

夢は、未来の金メダリスト! 全日本少年少女空手道選手権大会優勝報告



8月29日に行われた第12回全日本少年少女空手道選手権大会において、女子4年形の部で優勝を果たした瑞慶山千寿さん(兼原小4年:中央右)と女子2年形の部7位に入賞した仲座志音さん(同小2年:中央左)が、中村市長に喜びの報告を行いました。

瑞慶山さんは「諒先生がオリンピックで金メダルを取った姿を見て、優勝できました」とあいさつをしました。仲座さんは「次の県大会では優勝できるようがんばりたい」と意気込みを語りました。

また、瑞慶山さんが通う『劉衛流喜友名龍鳳館』の指導者で、東京2020オリンピック空手男子個人形金メダリストの喜友名諒選手は「今後もうるま市や県全体の少年少女空手を盛り上げていきたい」とあいさつしました。

中村市長は「喜友名選手のように世界で優勝する選手になるよう期待しています」と二人を激励しました。

11/1

夢の舞台 甲子園を目指して 前原高校野球部 49年ぶりの九州大会出場へ



10月23日に行われた第71回県高等学校野球秋季大会において前原高等学校が準優勝を果たし、11月6日から開催される第149回九州地区高等学校野球大会(鹿児島県)への出場決定の報告を中村市長へ行いました。

中村市長は「自分を信じ、チームを信じ、一生懸命プレーすれば、勝機はあると信じてます」と激励しました。

11/9

県バドミントン競技大会で好成績 彩橋小中学校表敬訪問



彩橋小中学校のバドミントン部が優秀な成績を収めたとして、市役所を訪れ中村市長に喜びの報告を行いました。

同中男子バドミントン部は、7月28日に行われた第41回県中学校バドミントン競技大会男子シングルスにおいて優勝・準優勝。男子団体でも優勝し2部門を制覇しました。

また、同小彩橋シャトルも9月26日に行われた第41回新報児童オリンピック6年生以下の女子シングルス、女子ダブルスにおいて優勝しました。

11/4
11/11

決勝戦で初のうるま市対決! 県ミニバスケットボール夏季大会で快挙



優勝:高江洲小学校男子ミニバスケットボール部



準優勝:与那城小学校男子ミニバスケットボール部

10月17日に行われた第44回県ミニバスケットボール夏季大会決勝戦で、高江洲小学校と与那城小学校が対戦し、優勝が高江洲小学校、準優勝が与那城小学校となりました。

この成績により両小学校は、令和4年1月に行われる第42回全九州大会(宮崎県)へ県代表として派遣されます。

優勝した高江洲小の奥濱爽矢主将は「九州大会でも優勝できるように頑張りたい」、準優勝の与那城小の田場光主将は「どこにも走り負けない自信がある。九州大会では優勝します」と両主将の熱い決意がありました。

中村市長は「市内2つの小学校が決勝まで勝ち進んだことは素晴らしいこと。九州大会での活躍を期待しています」と称えました。

うるま元気応援プラン うるま市プレミアム商品券

プレミアム率
50%

新型コロナウイルスの影響により逼迫した地域経済への支援として、市民の皆様がご利用いただけるプレミアム付商品券を販売します。

商品券の価格

一冊 7,500 円分の商品券を 5,000 円で購入できます。

購入上限

1 世帯当たり 6 冊まで購入可能 (場合によっては追加販売あり)

販売日 12月28日(火) 正午～令和4年1月21日(金)

有効期限 令和4年2月28日(月) まで

販売場所 市内ファミリーマート (一部店舗を除く)

販売方法 自宅に届く引換券をお持ちいただきご購入ください。



取扱店舗は、市ホームページまたは商工会ホームページでご確認ください。



【問】 プレミアム商品券問合せ窓口 080-7954-2344 / 070-1586-2975

今年も開催!

市内の通り会のお店をめぐって 豪華賞品をゲット!

うるま市商工会では、新型コロナウイルス感染症の影響により売上が減少したうるま市内の事業所の消費拡大と地域活性化を図ることを目的として市内の7つの通り会(7コミュニティーズ)と協力し、スタンプラリーを開催します!



7コミュニティーズとは・・・

うるま市の7通り会である赤道東大通り会、赤道南大通り会、平良川通り会、ブランド通り会、コミュニティみどり町通り会、みほそあきない組合、肝高あやはし組合を活性化するための組織です。

加盟店などの詳細はこちら!



実施期間: 11月22日(月)～令和4年1月24日(月)

景品内容: 景品総額 200万円 景品数 600点 (予定)

うるま市商工会 与勝本所 ☎978-3168 石川支所 ☎964-3104

令和4年
成人式参加者へ

新型コロナワクチン接種のご協力願い

現在、新型コロナウイルス感染症はまだ予断を許さない状況です。「うつらない」「うつさない」ためにワクチン接種のご協力をお願いします。

【成人式期日】 令和4年1月9日(日) 開場 午後2時 開式 午後3時

※新型コロナウイルスの影響により中止となる場合もあります。

当日は必ず市ホームページをご確認ください。

【場 所】 うるま市石川多目的ドーム (うるま市石川 2298-1)

【対象者】 平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれの方

※保護者の方の入場はできません (介助を除く)。

※シャトルバスの運行はございません。



【問】 生涯学習スポーツ振興課 ☎989-3110

申請はお済ですか？

低所得の子育て世帯に対する

子育て世帯生活支援特別給付金

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、低所得の子育て世帯に対し、その実情を踏まえた生活の支援を行う観点から、子育て世帯生活支援特別給付金を支給しています。

給付額

児童一人当たり **5万円**

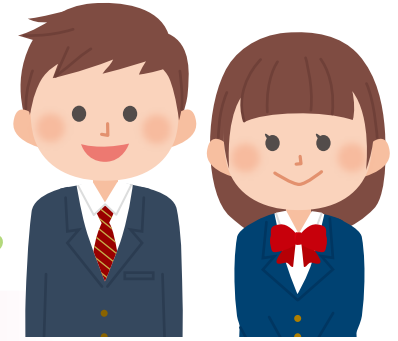
申請
期限

令和4年2月28日(月)まで

対象
児童

平成15年4月2日(特別児童扶養手当の対象児童は、平成13年4月2日)から令和4年2月28日までに出生した児童

対象者



1. ひとり親世帯以外分

申請が必要な方

- ①対象児童の養育者で、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて令和3年1月以降の家計が急変^{*}し、令和3年度住民税均等割が非課税の方と同様の事情にあると認められる方。
- ②令和3年度住民税均等割が非課税の方で、平成15年4月2日から平成18年4月1日までに出生した児童(高校生等)のみを養育する方。
- ③令和3年4月分児童手当を受給した公務員で、令和3年度住民均等割が非課税の方。

詳しくは市ホームページでご確認ください。



申請が不要な方

- ④令和3年度住民税非課税の方で、令和3年4月分の児童手当または特別児童扶養手当を受給している方。

2. ひとり親世帯分

申請が必要な方

- ①新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し収入が、児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方。
以下の(ア)、(イ)の要件をすべて満たしている方が対象です。
(ア)申請時点で児童扶養手当の支給要件に該当している方。
(イ)新型コロナウイルス感染症の影響により、家計が急変^{*}し令和2年2月以降の任意の1か月(児童扶養手当の受給資格者となった後の1か月)の収入額を、12か月換算した収入見込額が児童扶養手当の支給制限限度額に相当する収入額未満となれば支給対象となります。
- ②公的年金等を受給していることにより、令和3年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない方(児童扶養手当に係る支給制限限度額を下回る方に限る)

詳しくは市ホームページでご確認ください。



申請が不要な方

- ③令和3年4月分の児童扶養手当を受給している方。

^{*}家計が急変とは…新型コロナウイルスの影響により収入減少や退職になった、再就職が難しくなったなど、得られていたはずの収入が得られなかった場合を言います。

注意

※「ひとり親世帯以外分」と「ひとり親世帯分」の給付金は、重複して受給できません。
※すでに受給済みの方は申請できません。

お問合せ 児童家庭課 ☎923-4075 (給付金担当)

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 12月号

6



うるま農業振興地域整備計画全体見直しに係る 地域別関係地権者農家説明会の開催

農業振興と地域開発等との調和のとれた農業振興整備計画を作成することを目的として、下記の日程で地域説明会を開催し、制度説明や意向調査等を行います。農用地区域の地権者様や農業者様は積極的な参加をお願いいたします。

参加を希望する方は事前予約が必要です。開催日の一週間前までに電話またはFAXにてお申込みください。お住まいや所有地などに係わらず、いずれの説明会にも参加予約の申し込みが可能となっております。
※定員に達し次第、申し込みを終了します。

農家説明会の開催日程

開催日	開催場所
令和4年1月7日(金) 午後2時30分～4時	じんぶん館
令和4年1月12日(水) 午後7時～8時30分	うるマルシェ
令和4年1月14日(金) 午後2時30分～4時	高江洲公民館
令和4年1月17日(月) 午後2時30分～4時	うるま市水道局
令和4年1月19日(水) 午後7時～8時30分	石川保健相談センター 2階ホール
令和4年1月21日(金) 午後2時30分～4時	具志川公民館
令和4年1月24日(月) 午後2時30分～4時	平敷屋公民館
令和4年1月26日(水) 午後7時～8時30分	勝連シビックセンター 1階中ホール
令和4年1月28日(金) 午後2時30分～4時	あまわりパーク
令和4年1月31日(月) 午後2時30分～4時	平安座自治会館
令和4年2月2日(水) 午後7時～8時30分	与那城地区公民館
令和4年2月4日(金) 午後2時30分～4時	津堅公民館
令和4年2月7日(月) 午後2時30分～4時	石川地区公民館
令和4年2月9日(水) 午後2時30分～4時	伊波公民館



※開催時間について、基本的に午後2時30分から午後4時までとなります。ただし、令和4年1月12日、19日、26日、令和4年2月2日の説明会は午後7時から午後8時30分までの夜間となります。

うるま市産の花の展示会を開催します

市では、新型コロナウイルス感染症の影響による冠婚葬祭等の縮小によって消費が低迷している花きの生産者等を応援するため、市産の花きを主とした展示品を下記の日程で設置いたします。

市役所本庁近くにお立ち寄りの際には、ぜひ花きの展示品をご覧くださいませよう願いたします。

日時

- ①令和3年12月6日(月) 午後1時～12月10日(金) 午後1時まで
- ②令和3年12月13日(月) 午後1時～12月17日(金) 午後1時まで

場所

東棟 1F エントランスホール
西棟 1F 市民ロビー



申込み・お問合せ先 農政課 ☎923-7607

人事行政の運営等の状況 (概要版)

つるま市職員の人事行政運営や給与定数管理について公表します。

1. 職員の任用及び職員数に関する状況

①採用及び退職の状況(2年4月1日～3年3月31日)

区分	一般職	保育士・幼稚園教諭職	消防職	その他	合計
採用者	9人	2人	3人	2人	16人
退職者	20人	8人	5人	0人	33人

(注) 退職派遣及び派遣指導主事の異動は含まない。

②採用試験の実施状況(2年度中実施) (一般競争試験)

職種	受験者数	最終合格者数
行政職	265人	21人
土木・建築職	5人	3人
消防職	60人	6人
計	330人	30人

(経験者試験)

職種	受験者数	最終合格者数
消防職	5人	3人
技術職	9人	4人

③部門別職員数(各年4月1日現在)

部門	区分	職員数(人)		対前年増減数(人)	増減理由	
		2年	3年			
一般行政部門	福祉関係を除く	議会	9	9	0	
		総務企画	129	127	△2	定数見直し
		税務	49	47	△2	定数見直し
		労働	3	3	0	
		農林水産	27	27	0	
		商工	23	23	0	
		土木	92	93	1	業務強化、定数見直し
	小計	332	329	△3		
	福祉関係	民生	124	133	9	組織再編、業務強化
		衛生	49	56	7	組織再編、業務強化
小計		173	189	16		
一般行政部門計		505	518	13		
教育		147	138	△9	組織再編	
消防		124	124	0		
公営企業等会計	水道	33	33	0		
	下水道	20	18	△2	定数見直し	
	その他	51	50	△1	定数見直し	
公営企業等会計		104	101	△3		
総合計		880 [1,097]	881 [1,097]	1		

(注) 1 []内は、条例定数の合計。
2 公営企業等のその他は、国民健康保険特別会計、後期高齢者医療特別会計、介護保険特別会計の合計。
3 職員数に派遣職員は含んでいない。

④年齢別職員構成(3年4月1日現在)

年齢区分	20歳未満	20～23歳	24～27歳	28～31歳	32～35歳	36～39歳	40～43歳	44～47歳	48～51歳	52～55歳	56～59歳	60歳以上	計
職員数(人)	2	17	66	79	103	102	105	125	107	93	81	1	881
構成比(%)	0.22	1.93	7.49	8.97	11.69	11.58	11.92	14.19	12.15	10.56	9.19	0.11	100.0

詳細は
ホームページで
ご覧いただけます。
問合せ
職員課 973-5251

マイナポイントは12月末まで  予約・お申込はお早めに!!!

2. 職員の給与の状況

① 人件費の状況 (2年度普通会計決算)

歳出費	76,427,977千円
人件費	7,810,593千円
人件費率	10.2%

④ 職員の初任給の状況 (3年4月1日現在)

区分		うるま市	国
一般行政職	大学卒	182,000円	182,000円
	高校卒	150,600円	150,600円

② 職員給与の状況 (2年度普通会計決算)

給与費 (職員数776人)		
給料・職員手当	4,291,105千円	一人あたり 5,530千円

⑤ 退職手当の状況 (3年4月1日現在)

区分		うるま市	
		自己都合退職	勸奨・定年退職
支給率	勤続20年	19.6695月分	24.586875月分
	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
	勤続35年	39.7575月分	47.709月分
	最高限度額	47.709月分	47.709月分
その他の加算措置		定年前早期退職特例措置 (2%~20%加算)	
退職時特別昇給		無	
1人当たり平均支給額		16,681千円	

③ 期末勤勉手当の状況 (3年4月1日現在)

区分	支給率	役職段階別加算
期末手当	2.60月分	有
勤勉手当	1.85月分	

⑥ 職員手当の状況 (3年4月1日現在)

支給方法	種類	内容	支給実績 (2年度)
勤務実績により支給されるもの	特殊勤務手当 (16種類)	支給実績 (令和2年度 普通会計決算)	19,250千円
		職員全体に占める手当支給職員の割合	49.3%
		支給対象職員1人当たり平均支給年額	50千円
	時間外勤務手当	支給実績 (令和2年度 普通会計決算)	157,499千円
		普通会計職員1人当たり支給年額	203千円
	休日勤務手当	支給実績 (令和2年度 普通会計決算)	41,384千円
支給対象職員1人当たり支給年額		311千円	
夜間勤務手当	支給実績 (令和2年度 普通会計決算)	9,451千円	
	支給対象職員1人当たり支給年額	95千円	
月額で支給されるもの	扶養手当	次の者の主たる扶養者となる職員に毎月支給 配偶者、弟妹及び父母等 6,500円 子 1人につき10,000円 16~22歳の子1人につき5,000円加算	110,148千円
		住居手当	自ら居住するための住居を借り受けている職員に家賃額に応じて毎月支給 (支給限度額28,000円)
	通勤手当	通勤距離が2km以上で交通機関や自動車等を利用する職員に毎月支給 (限度額55,000円) 交通機関 運賃相当額 (限度額55,000円) 自家用車等 距離に応じ2,000円~31,600円	34,683千円
		管理職手当	管理監督職に該当する次の職員に毎月支給 部長等55,000円 兼務参事等45,000円 課長等35,000円 兼務主幹等30,000円

⑦ 特別職の報酬等の状況 (3年4月1日現在)

区分	職名	給料月額等	期末手当	退職手当 (任期4年の場合)
給料	市長	893,000円	3.35月分 役職加算15%	給料月額×在任期間4年×500/100
	市副市長	723,000円		給料月額×在任期間4年×300/100
	教育長	652,000円		給料月額×在任期間4年×250/100
議員報酬	議長	473,000円	3.35月分 役職加算15%	支給なし
	副議長	423,000円		
	議員	398,000円		

うるみん新聞

冬号
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



あなたの健康を支える

姿勢・筋力

CHECK! していませんか?

健康的な身体を保つのに、姿勢が大切ってご存知でしたか？ コロナ禍で増えたりリモートワーク、ステイホームでの運動不足、そこからつながる姿勢の歪みは、不調や病につながります。自分の姿勢や筋力を知って、健康生活を始めませんか？

みなさんは、自分の姿勢や筋力について、きちんと把握していますか？ 姿勢や筋力を知ること、自分のウイークポイントにより効果的な運動法を知ることができます。ジムで、なんとなく自転車に乗る、なんとなく筋力トレーニングをするのではなく、どこかの筋肉を鍛える

うるみんフィットネスセンターで実施している測定



衰えた筋力に効果的な運動法

自宅やジムで行える筋肉トレーニングがわかる



「うるみんフィットネスセンター」では、姿勢測定、筋肉量と体脂肪量診断・体力測定が可能。(要予約・券売機にてチケット要購入)。自宅やジムで手軽に行える筋肉トレーニングのメニューも記載されている

※測定は事前予約が必要です。詳しくはうるみん管理室までお問合せください。

普段何気なく見過ごしがちな姿勢や、身体の歪み、真っ直ぐに立っていると思っただけでも右肩が下がっていたり、反り腰だったり、猫背がみだつたりと、人にはそれぞれ生活習慣の癖から生じる「偏った姿勢」や「身体の歪み」があります。正しい姿勢を整えるには、弱った筋力を鍛えることや、柔軟性を高めることが必要。より良い姿勢を維持できるように、肩こりや腰痛の緩和にもつながります。また、ぽっこりお腹は、猫背が原因であることも。自分の姿勢や衰えた筋肉を正しく知り、トレーニングを重ねることは、不調を取り除くための確かな道筋とも言えます。

「姿勢」からわかること

「筋力」は健康の基盤

うるみんフィットネスセンターでは、筋力テストと柔軟性を確かめる3種類の運動を約3分で行う体力測定をします。全身の持久力や筋力・柔軟性は体力要素の中でも深く健康と関連しており、健康の維持管理にはこの体力のバランスが不可欠です。自分の体力を知ることができ、弱点に適した運動内容をプログラムするだけで、運動効果の変化を確かめるだけでなく、これから運動を始めたいと思っただけの人、どんな運動を続けると効果的なかを知るためにも、是非一度活用してみませんか？

「筋肉量」を知るメリット

ジムや病院などにある業務用の測定器は、より正確に、筋肉量・体脂肪率が測定できます。正確な筋肉量の測定からは、両手・両足の筋肉量のバランスを知ることができ、将来的にどの部位に衰えが出やすいか？などもわかり、その場所を鍛えることで、要介護予防にもつながります。

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 12月号

10

うるみんでできる 効果的な 運動

室内プール
フィットネスセンター

うるみんは、有酸素運動や筋力トレーニングに最適な運動機器を備えたフィットネスセンターと、25メートルの温水プールや流水プールなどを備えています。どちらの施設も、営業時間内であれば予約せず、好きなときに運動を楽しむことができます。運動習慣が身につけている方だけでなく、どんな運動をしたら良いかわからない、体力に自信がないという方でも、効果的なおすすめの運動を、プールとフィットネスセンターから、ご紹介いたします。

泳げなくてもOK!
水中にただで筋肉にアプローチ
呼吸に注目した水中エクササイズ

うるみんプールでは、泳ぐのはちょっと苦手、泳ぐ体力に自信がない…、水が怖い…という方に、気軽に水中で身体を動かす「アクアヨガビクス」から始めるのをおすすめしています。ヨガの要素を取り入れた60分ほどの水中運動プログラム（間に10分休憩あり）で、音楽に合わせてながら、先生を真似して動く運動です。もちろん泳げなくても大丈夫。足をあげるのが大変という場合は、その場に立っているだけで、水圧が筋肉にアプローチしてくれるので、陸上にいるよりも効果的な筋力トレーニングが期待できます。激しい動きやトレーニングではありませんが、一番深いところにあるインナーマッスルにアプローチし、しなやかに粘り強い筋肉を育て、持久力を養うことができます。

乗るだけで運動効果を発揮!
プロのアスリートも使う
筋トレ・筋肉回復マシン!!

マスクが欠かせない生活習慣に伴い、普段気づかないうちに浅くなっている呼吸にもフォーカスし、深い呼吸を意識してゆっくり動くことで、自律神経を整え、血液やリンパの流れを促します。全身のむくみが取れ身体がスッキリし、睡眠の質の向上も期待できます。
この「アクアヨガビクス」に、12月に限りお試し体験レッスンとして無料で参加できます。水中運動を楽しんでみませんか?

うるみんフィットネスセンターに設置されている「パワープレート」は、1秒間あたり20〜50回の高速振動で全身の筋肉に働きかけるマシンです。宇宙飛行士の身体を回復させたり、アスリート、医療関連施設などでも愛用される話題沸騰のこの革新的なマシンは、わずかな時間でストレッチ効果や運動効果を高め、効率的な全身エクササイズが可能です。立っているだけでも振動が全身に伝わり筋肉を刺激するのですが、10〜15分の簡単なエクササイズを加えると、ジムでの約1時間の運動量に相当するという研究成果も出ています。このパワープレートは、フィットネスセンターを利用する方ならだれでも自由にお使いいただけます。使い方や効果的な運動方法については、スタッフが無料でアドバイスをしているので、まずは簡単な運動から始めてみませんか?



かねしまゆか
兼島祐賀子先生

うるみんアクアヨガビクス講師。ヨガの手法を取り入れ、深層筋肉や呼吸にアプローチした運動プログラムで、しなやかな身体作りを目指す。

水中運動「アクアヨガビクス」 AQUAYOGABICS NEW!

お試しレッスン日 12月15日(水) 15:00~16:00(60分)

- 受講料 無料
- 持ち物 水着、タオル、ゴーグル、水泳帽、飲み物
- 定員 先着 16名(要予約)

詳しくは、うるみん管理室までお問合せください。
【うるみん管理室】098-973-4007



パワープレート POWER PRATE

1秒間に25〜50回の高速振動で、あらゆる方向から全身の細部に負荷をかけ、短時間で効率的なエクササイズを可能にする最新マシン。フィットネスセンターを利用する方はだれでも使用できる。【利用可能時間】10:00~21:00(日曜は19:00まで・最終受付は終了30分前まで)・火曜休 【利用料金/市内】中・高校生 200円、一般 300円、65歳以上・障害者 150円



たかはしれお
高橋烈央トレーナー

全米公認アスレティックトレーナー。リハビリアシスタントやアスリートトレーニングサポートの経験もある。ジムでの効果的な運動についてアドバイスします。

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

月曜 うるみんトータルフィットネス教室



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。

日程 14:00-15:00(令和4年1月～3月まで/全10回)

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

水曜 うるみん水中エクササイズ教室



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。

日程 19:00-20:00(令和4年1月～3月まで/全10回)

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



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。

日程 19:30-20:30(令和4年1月～3月まで/全10回)

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

うるみん講座情報

下記講座は、有料のプログラムです。お申込み・お問合せはうるみん管理室へお願いします。そのほかの講座情報などは右のQRコードより確認できます。

お申込み・お問合せ
うるみん管理室 TEL 098-973-4960



パーソナルシェイプアップ

講師名 高橋烈央
定員 各クラス20名/高校生以上(8名以上催行)
持ち物 タオル・飲み物
概要 あなたの目標に合わせたトレーナーの個別面談つき！全10回のグループレッスン(初回はガイダンス中心) 期間中、好きな時間に運動できます。

1/12(水)スタート!

水曜

まずは少しでも体脂肪を落としたい「基礎トレ」

日程 20:00-21:00 (R.1月～全10回)

1/13(木)スタート!

木曜

本気で全身を引き締める「ガチトレ」

日程 20:00-21:00 (R.1月～全10回)

1/15(土)スタート!

土曜

週末の朝活で楽しく筋力アップ「マシントレ」

日程 9:00-10:00 (R.1月～全10回)

※受講期間中うるみんのフィットネスセンターまたはプールが1日1回利用可能

子どもスイスイ水泳教室

12/18(土)スタート! 土曜 日程 ①8:30-9:30 ②10:00-11:00 (12月18日～全16回)

講師名 町田宗淳 定員 各クラス30名
持ち物 水着・ゴーグル・キャップ・タオル
概要 目指せ!25メートル! 水に慣れることから水中での呼吸の確保、泳ぎ方を学ぶ小学生を中心とした教室です。

おとなのすいみんぐ教室

12/9(木)スタート! 木曜 日程 8:30-9:30 (12月9日～全16回)

講師名 町田宗淳 定員 30名
持ち物 水着・ゴーグル・キャップ・タオル
概要 基本的な泳ぎ方や、プールを使った運動方法を教えます。泳げない方でも基礎から丁寧にレッスンします。

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 12月号

12



高齢者 チャーがんじゅー だより



【お問い合わせ先】 介護長寿課 ☎973-3208

介護予防による改善効果を見てみよう～うるま男塾～

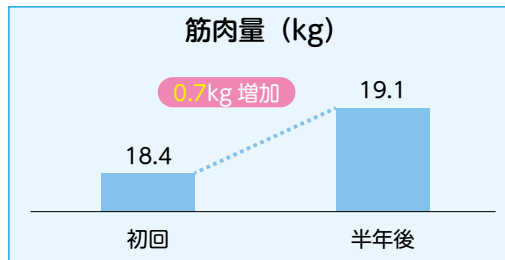
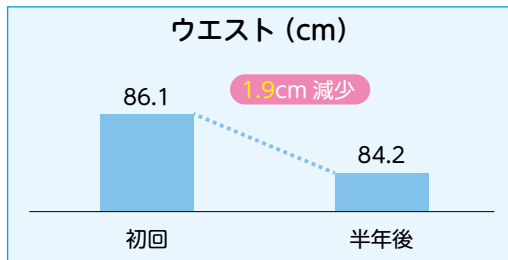
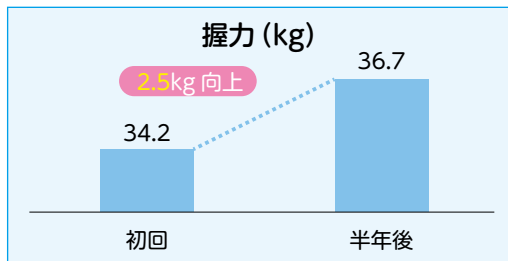
うるま市では、65歳以上の男性を対象とした介護予防教室「うるま男塾」を毎年開講しています。運動を定期的に継続することで、身体にはどのような変化がみられるのでしょうか？
これまでにうるま男塾に参加した皆さんの、初回と半年後の改善状況についてご紹介します。



うるま男塾
各クラス
定員20名

対象：市内にお住まいの65歳以上で運動制限のない男性
場所：うるみんスタジオ・フィットネスセンター
日時：木曜クラス、土曜クラスそれぞれ週1回（1時間半）
内容：運動器具を使用するの筋トレやストレッチ、ミニ講話など。

過去に参加された計32名の初回（4月）と半年後（9月末）の計測結果の平均



うるま男塾に通い始めてから半年後の体力測定で、データの改善が見られました！運動を継続することで、身体機能の維持・向上だけでなく、生活習慣病やフレイル^(※)の予防や改善にも大きな効果が現れます。

コロナ禍で、外出する機会を失いつつある環境の中でも、運動の機会を増やしていきましょう。

(※) 虚弱な状態のこと

令和3年度うるま男塾に参加中の方からの声



膝の痛みも良くなって、プレスも200kg押せるようになり、片足立ちもできるようになりました。無理しすぎないように運動頑張っています。

つ けん ぜん すけ
津堅 善助さん (74歳)



楽しく運動できます♪

次年度の教室の受付は、令和4年3月頃を予定しています。市ホームページや各自治会へのポスターなどでご案内いたします。
※定員を設けており、申込多数の場合は抽選となります。

そだちのきほん



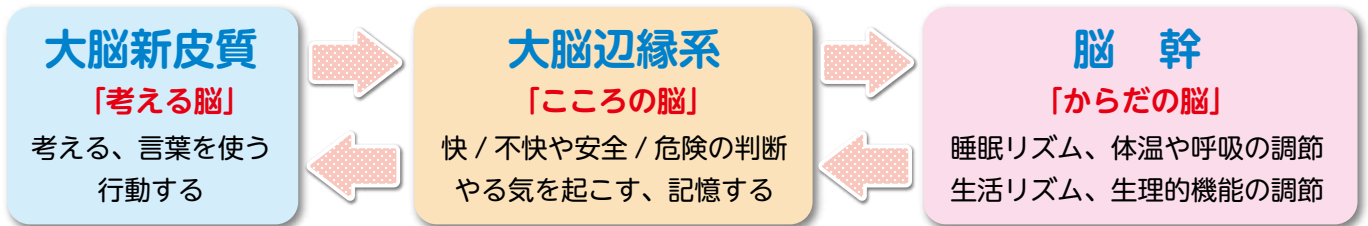
成長・発達を支えるのは、毎日の暮らしです。よく寝て、よく食べ、安心安全に守られながら楽しく過ごすことが、子どものそだちの基本です。

そだちのきほん①

生活リズム

日中に太陽の光を浴びることで得られる昼夜のリズム、適切な時間に食事や睡眠をとることで得られる体温や消化のリズム。こうした生活リズムの調節は、下記の図でいうと、土台にある「脳幹」が担っています。十分な睡眠をとると頭も体もシャキットするのは、「脳幹」の働きを整えることで、「大脳辺縁系」（適切な判断、やる気を起こす）や「大脳新皮質」（考える、言葉や行動で表現する）が、適切に機能するからです。

大人も子どもと一緒に、まずは生活リズムをしっかり整えましょう。



そだちのきほん② 「こころ」「気持ち」を受け止め、「安心」「安全」感を与える

1人で歩ける、言葉が話せる、集団行動がとれるなど、子どもの成長発達で重要視されることはたくさんあります。ですが、それができることよりも、もっと大切なのが、大人がその子の「こころ」を認め「気持ち」を受け止めること、そして「それでいいのよ」「どんなあなたもだいすきよ」と、安心感・安全感を与えることです。

この関係性が基本となり、あらゆる成長発達につながります。(発語、学習、運動、思いやり、相手に共感する、自分の気持ちをコントロールする力、他)

親や先生をはじめとして、地域の大人全員が、一人ひとりの子のこころを認めて、温かく見守り、大切な存在であることを伝えてあげられるといいですね。

赤ちゃんが泣いたら、抱っこしたり、声をかける

いま行くな〜

視線を感じたら、「どうしたの?」「取ってほしいのね」「上手にできたね!」と声をかける、代弁する

子どもが興味を向けていることに、大人が共感して言葉を添える

あつみてみて♪
飛行機だね〜♪

かんしゃくを起こしたら、「嫌だったね」「悔しいね」「もっとやりたかったね」と気持ちは認めてから、ルールを教える



乳幼児健診では発育・発達など多くのことを相談できます！
 気になる方は、ご相談ください♪
 (日程についてはうるま市ホームページにてご確認をお願いします)

うるま市健康応援キャラクター うるにゃん♪

マイナポイントは12月末まで 予約・お申込はお早めに!!!



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

つながり・学び・ワクワクしよう！

『オンラインで集まろう！ Zoom Google Meet で始める パーティーと教室』

まつした のりこ
松下 典子 著 くばき じゅんこ 著
／インプレス

会いたい時になかなか会えない、そんな時こそみんなでオンライン！オンラインを楽しむ簡単な手順と用法から、無料のZoomを使った教室の始め方など本格的なことまで1冊にまとめられています。

(一般書) 所蔵館 中央



『親子で楽しく学べる 人気 YouTube 動画の作り方』

やまのうち まこと
山之内 真 著／秀和システム

小学生がなりたい職業ランキング上位のYoutuber。Youtubeの知識を学び、動画の撮影・編集・公開までをスマートフォンだけで完結する方法を紹介しています。

(一般書) 所蔵館 石川



『ネットとSNSを 安全に使いこなす方法』

ルーイ・ストウェル 著
こぞら あつこ
小寺 敦子 訳／東京書籍

世界中の人と繋がることが簡単にできるネットやSNS。中にはマナーを守らない不愉快な人や、さらには犯罪に悪用する人もいます。このような問題の対処・対策の解説と、正しい活用方法を紹介しています。

(一般書) 所蔵館 勝連



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/>



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すか？次に借りたい人のために返却期限を守り、早めに返しましょう。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ください。

冬の親子工作教室

各図書館で工作教室をするよ！

日程：12月18日(土)
対象：市内在住の親子
受付：12月4日(土) 午前10時～
※受付・お問い合わせは各館へお願いします。

参加費
無料

紙コップで作るサンタ&トナカイ

時間：①午後2時～
②午後3時～



定員
各2組
先着順

サンタさんにありがとうのお手紙をかこう!! クリスマスカード作り

時間：①午前10時30分～
②午前11時30分～



定員
各2組
先着順

キラキラレインボーを作ろう

時間：①午後2時～
②午後2時30分～
③午後3時～
④午後3時30分～



定員
各1組
先着順

行事案内 (12月中旬～1月初旬)

	行事	日時	サークル名等
中央	クリスマスおはなし会	12月11日(土) 午後3時～	図書館スタッフ (先着4組)
	おはなし会	1月8日(土) 午後3時～	図書館スタッフ
勝連	クリスマスおはなし会	12月11日(土) 午前10時30分～	図書館スタッフ (先着5組)
	おはなしパラダイス	1月8日(土) 午前10時30分～	すだち

図書館休館日

・毎週月曜日
・12月23日(木) 館内整理日

・12月29日(水)～1月4日(火) 年末年始休

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。



「老齢基礎年金」基礎知識



お問合せ先
市民課 国民年金係
☎973-5498

老齢基礎年金とは

老齢基礎年金は、国民年金の加入者であった方の老後の保障として支給され、基本 **65 歳になったときに支給**され、終身にわたって受け取ることができるものです。

受け取りは、希望によって次のような受け取り方もあります。

○**繰り上げ** 60 歳から 65 歳になる前までの受給……基本の 65 歳の受給額より少ない額となります。

○**繰り下げ** 65 歳越えてから 70 歳になる前までの受給…基本の 65 歳の受給額より多めの額となります。

(詳しくは、日本年金機構のホームページでの確認や、電話にてお問合せください)

ご注意：受給が開始となったら基本的に受給額は固定されますので請求の際はお気をつけください。

ただし、受給には条件となる「受給資格期間」があります。

〈資格期間〉

保険料の“納付済期間”※1 + 保険料の“免除期間等”※2 = **10 年以上 (120 月)※3**

※1 厚生年金保険の加入期間や共済組合への加入期間も含めます。(第3号被保険者期間も含みます。)

※2 免除期間の他に「合算対象期間」というものもあります。過去の制度(任意加入)の期間や海外転出されていた期間など。詳しくは市民課年金係までお問合せください。

※3 平成 29 年の制度改正で【10 年 (120 月)】となりましたが、それ以前は【25 年 (300 月)】でした。この短縮によって年金受給できる方が増えました。気になる方がいらっしゃいましたら、市民課国民年金係までお問合せください。 **～10 年短縮制度～**

また最大の加入月(上限)は【40 年 (480 月)】です。それ以上は納めることはできません。

〈受給額〉

実際に納付した額によって受給できる額は変わります。なお免除の期間は、満額は納付されたことにはなっていません。資格期間にはカウントされますが納めた額によって受給額は反映されていきます。

請求手続き

老齢基礎年金は、受け取る権利(受給権)ができたときに自動的に始まるものではありません。受け取るためには請求手続きが必要となります。

〈年金請求書の事前送付〉

受給開始年齢(65 歳)に達する「**3か月前**」に、日本年金機構から請求に必要な書類が送られてきます。同封された「年金請求書」には年金の加入期間の記録が記載されていますので、ご確認に誤り等がある場合、コザ年金事務所(☎933-2267)までお問合せください。

なお 65 歳になる前や 65 歳以降で請求したい方は、電話でお問い合わせのうえで、市役所窓口または年金事務所窓口までお越しください。

ご注意：最終の加入記録が共済組合である方には、その共済組合から送付されます。

〈年金請求書の提出〉

受け取られた請求書に必要事項を記載し、その内容によっては必要となる書類(振込先の書類など)もあるので、十分ご確認の上、コザ年金事務所または市民課国民年金係までご提出ください。(窓口にてご確認できます。)

年金の受け取り

日本年金機構では、提出された年金請求書を審査し、1～2ヶ月後に請求された結果の「年金証書・年金決定通知書」などを送付し、その1～2ヶ月後には年金のお支払いのご案内が届きますので、それから年金の受け取りが開始となります。

〈振込日〉

【**偶数の月の 15 日**】に、原則で【2ヶ月分】が振り込まれます。

※例：4/15 の振込日には、2 月分と 3 月分が振り込まれます。

(もし、その日が土日や祝祭日の場合は、直前の平日に前もって振り込まれます。)



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 12月号

16

申 申込先 問 問い合わせ



- **出張ウォーキング教室**
短時間で効果のあるウォーキングが学べます。自粛期間の運動不足解消!! 安心、安全な運動習慣をはじめてみませんか。
- **期間** 令和4年3月31日(木)まで
- **内容** 1回〜上限2ヶ月間フォローします。
- **場所** 市内運動施設等へ出張指導
- **料金** 無料
- **対象** 19歳〜74歳の国保加入者(以外は相談)健診受診者・予定者 運動制限のない方
- **定員** 個人〜10人
- **申込** 窓口またはお電話にてお申し込みください。
- **申込期間** 令和4年3月31日(木)
- **健康支援課 保健事業係**
TEL 973-4960



健康

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

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。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。有酸素運動と筋トレを組み合わせることで体づくりを目指します!

【各クラス・日程】

クラス	日程	毎週	定員
① シニアクラス	1月17日〜3月14日 午前9時30分〜10時30分	月	各12名
② シニアクラス	1月17日〜3月14日 午前11時〜正午	月	
③ シニアクラス	1月21日〜3月18日 午前9時30分〜10時30分	金	
④ ストレス発散クラス	1月19日〜3月16日 午前10時〜11時	水	
⑤ 初級クラス	1月21日〜3月18日 午前11時〜12時	金	
⑥ コンバットクラス	1月21日〜3月18日 午後6時〜7時	金	

- **対象**
①②③ 65〜74歳(年度末年齢)
④⑤⑥ 19〜64歳(年度末年齢)
※いずれも基礎疾患のない方
※今年度健康診断受診者
- **場所** 健康福祉センター
うるみんスタジアム
- **定員** 各教室12人
- **参加料** 無料
- **受付開始** 12月13日(月)から
- **申込方法** 電話もしくは窓口にて。
- **健康支援課 保健事業係**
TEL 973-4960

新春ノルディックウォーキング講座

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。

- **場所・日程**
① 貝志川総合グラウンド・毎週木曜日
1月13日、20日、27日 計3回
午後6時30分〜
- ② 与那城総合グラウンド・毎週土曜日
1月15日、22日、2月5日 計3回
午前9時30分〜
- ③ 石川サブグラウンド・毎週月曜日
1月17日、24日、31日 計3回
午後6時30分〜
- **定員** 各会場30名(合計90名)
※①〜③いずれかを選択
- **対象** 市内在住の成人
- **参加料** 200円(保険料含む)
- **持ち物** 運動のできる服装、飲み物、タオル等。①③参加者は小型ライト(首か頭等に装着するタイプ)、ノルディックウォーキング用ポールをお持ちの方は持参。
※貸し出し用ポールについては、数に限りがございます。
- **申込期間** 12月1日(水)〜27日(月)
- ※定員に達し次第締め切ります。
- **健康支援課 生涯学習スポーツ振興課**
TEL 973-3110

健康診断はもう受けた?

まだ受けていない方は早めにご予約ください。

「受診方法の詳細」は右のサイトをご確認ください



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

1月・2月の集団健診日程

1月13日(木)	石川保健相談センター	
1月20日(木)	健康福祉センター うるみん	
1月21日(金)		
1月30日(日)		
1月31日(月)		
2月7日(月)		
2月14日(月)		
2月26日(土)		
2月27日(日)		※2月7日(月)はナイト診断



子育て

令和4年度就学援助制度

経済的な理由によって就学困難と認められる児童生徒の保護者に対して、教育費等の一部を援助する就学援助制度を実施しています。

対象 市内に住所を有する保護者で、児童生徒が市立小中学校または県立の小中学校に在学している方または手続きを行い区域外就学している児童生徒の保護者。

援助費目 学用品費、新入学児童生徒学用品費（もしくは新入学学用品準備金）、修学旅行費、学校給食費、通学用品費、校外活動費等

※年度により援助費目・支給額が変動することがあります。あらかじめご了承ください。

申込方法 各小中学校で行います。在籍する各小中学校の事務室から申請書類を受け取り、学校事務室まで提出してください。県立中学校または区域外就学の方は学務課へご連絡ください。

申請期間 1月6日（休）～31日（月）
※ただし令和4年度に入学する新小学校1年生および新中学1年生、県立中学校、区域外就学の児童生徒の申請書類の配布および申請受付については、4月11日（月）～28日（休）です。

※援助を受けるには審査が必要です。※その他、必要な書類の提出を求める場合があります。詳細については、市ホームページをご覧ください。

問 学務課 ☎973-12159



くらし

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

土地と家屋のほか、事業用に用いることができる構築物、機械、大型特殊自動車、器具、備品などの償却資産にも固定資産税が課せられます。償却資産は、地方税法で申告が義務付けられています。

償却資産の一例

《飲食店》厨房設備・レジスター・カ
ラオケセット・冷蔵庫など
《小売店》商品陳列ケース・冷蔵庫・
自動販売機・冷蔵ストッカー
など

《有料駐車場》舗装・フェンス・外灯など
対象者 市内で事業を営み、償却資産（税務署での法人税・所得税の確定申告において減価償却費として損金または必要経費計上している資産）をお持ちの方。

また、事業用として設置した太陽光発電設備や住宅用で10kW以上の太陽光発電設備も償却資産の対象となり、申告が必要です。

申告内容

令和4年1月1日現在の資産状況（資産の取得、減少、廃棄、移動など）

受付期間

令和4年1月4日（火）～31日（月）
午前8時30分～午後5時15分
（正午～午後1時の間は除く）

受付場所

資産税課 ☎973-15394

年末・年始

環境課 ☎973-5594

ごみ収集日、し尿汲み取り日のご確認を。

年末年始の大掃除は計画的に実施し、一度に大量に出さないようお願いいたします。

年末年始のごみの収集について

- ▶ 年末は12月31日（金）まで収集します。
- ▶ 年始は1月4日（火）から収集します。
- ▶ 自己搬入は12月28日（火）午後3時まで搬入できます。
- ・自己搬入ごみは、正しい分別をしたうえで、粗大ごみ受付（西棟地下1階）までお越しください。また、ごみは1点ずつ確認する必要がありますので、大量のごみはご遠慮くださいますようお願いいたします。
- ・搬入する場合は12月28日（火）午後4時まで、環境課（西棟地下1階）にて搬入申請を行ってください。

年末年始のし尿汲み取りについて

- ▶ 具志川地区、与那城地区、勝連地区は12月30日（木）まで汲み取りを行います。
- ▶ 石川地区について、12月29日（水）まで汲み取りを行います。
- ・年末は混み合いますので、お早めに汲み取り依頼をお願いします。
- ▶ 年始は1月4日（火）から汲み取りを行います。

粗大ごみの持ち込み受付については、お電話でご予約ください。

- ・予約受付番号：☎974-6164
- ・予約受付時間：平日（公休日・年末年始休除く）
午前8時30分～午後4時30分
（正午から午後1時を除く）



申 申込先 問 問い合わせ

マイナンバーカードの 休日申請・交付日

12月5日(日)
12日(日)、26日(日)
時間：午前9時～午後1時

※マイナンバーカードに関する手続きは事前に電話予約が必要です。
※毎週木曜日(祝日除く)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

お仕事探そう会

in 与那城地区 開催!

与那城地区公民館にて、お仕事探し
が出来る出張イベントを開催いたしま
す。求人閲覧や応募、職業紹介、就職相
談など、お仕事探しをしっかりとサポー
トします。

お仕事探しに関する事なら、なんで
もお気軽に相談ください。たくさん
のご参加お待ちしております。

■募集期間 12月15日(水)

午前10時～午後4時まで

■場所 与那城地区公民館(別館ホー
ル) 与那城屋敷名467番地4

■対象者 全ての求職者

※本イベントの参加は失業認定におけ
る就職活動実績として認められます。

■就活サポートであえぐる

☎923-11507

詳しくはホーム
ページをご確認
ください。



第3回学童クラブ

野菜栽培コンクール開催

食育事業の一環として公設学童クラ
ブの子どもたちが、地域の農業委員と
共に土づくりから栽培・収穫をした野
菜のコンクールを開催いたします。
子どもたちが一生懸命栽培したトマ
ト・ナスを見に来てください。

※一般審査員として投票もできます。

■日時 12月18日(土)・19日(日)

■表彰式 12月19日(日) 午後2時

■場所 うるマルシェ

■農薬委員会 ☎923-17608

国・県の給付金等の申請をサポートします(完全予約制)

新型コロナウイルス感染症の感染拡
大により経済的な影響を受けている市
内事業者への支援策として、国や県が
実施する協力金等の電子申請手続きを
サポートします。

■サポートしている支援金 月次支
援金(国)、感染拡大防止対策協力

金(県)、観光関連事業者等応援プロ
ジェクト支援金(県)等

■対象 市内の法人または個人事業主

■時間 午前9時～午後4時(土日祝
日を除く平日)

■場所 本庁舎西棟1階(ふるさとハ
ローワーク向い)

■期間 令和4年2月28日(月)まで(予
定)

■受付方法 完全予約制となりますの
で、お電話にてご予約の上ご来庁く
ださい。

■給付金等サポート窓口

☎923-17186

対象者を拡充! 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
金を交付いたします。

■支援金 10万円

■対象

(1)本市に主たる事業所を有し、事業を
営んでいる方

(2)市指定の融資を金融機関へ申請し、
その後、融資を受けた方

(3)本市の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)

■申請期限 令和4年2月25日(金)まで

■商工労政課 ☎923-17634

旧耐震基準の住宅への簡易 診断技術者派遣について

昭和56年5月31日以前に着工された住
宅の耐震化を促進するため、県が住まい
の簡易耐震診断と塩分分析調査の技術者
の派遣を行っています。詳しくはお問合
せください。

■募集期間 令和4年1月31日(月)まで

■募集件数

・簡易耐震診断+塩分分析調査
25件(先着順)

・塩分分析調査 5件(先着順)

■診断費用

・簡易耐震診断+塩分調査
1万4千300円(税込)

・塩分分析調査 3千300円(税込)

■NPO法人沖縄県建築設計
サポートセンター

☎879-11020

うるま市消防本部からのお知らせ

年末年始の火災予防

令和3年度 全国統一防火標語

“おうち時間 家族で点検 火の始末、

この時期は空気が乾燥し、暖房器具や火気を使用する機会が増え、火災の発生が増える恐れがあります。また、年末年始は休日が多く、外出などで家を空けたり、事業所も無人になりがちです。

かけがえのない生命と財産を守るためにも、お出かけ前やお休み前はもちろんのこと、火の元には十分注意し、火災のない年末年始をすごしましょう。



申 申込先 問 問い合わせ

12月 は**固定資産税**
第**3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】 12月27日(月)

【問】 課税について
資産税課 ☎973-5394
納税について
納税課 ☎973-1099

**令和3年度
保育サポーター養成講座開催**

保育サポーター養成講座の受講者を募集します。あなたの優しさで子ども達を笑顔にしませんか。

■実施日程

1月14日(金)、28日(金)、
2月7日(月)、16日(水)、18日(金)

■時間 午前9時～午後5時

■資料代 千円

■場所 健康福祉センターうるみん
3階視聴覚室

■対象者

- ① 20歳以上で市内在住の方
- ② 講習会全日程受講可能な方
- ③ 講習終了後活動(自宅や依頼者宅で子どもの世話をしていただけの方)

■募集人数 先着20人

■申込開始 12月6日(月)より
ファミリーサポートセンター
☎070-5699-6733

講演会・講座

講演会

「ミシンをめぐる沖縄技術史」

石川歴史民俗資料館で開催する企画展と併せ、戦後の洋裁技術やミシンの普及についての講演会を行います。

■日時 12月12日(日) 午後2時～4時

■講師

栗国(あぐに) 恭子氏(きょうこ) (県立芸術大学非常勤講師・市資料館協議会委員)

■場所 石川地区公民館

(オンライン同時開催予定)

■定員 20名(オンライン参加除く)

■参加料 無料

■申込期間 11月25日(水)～12月8日(水)

※定員に達し次第締め切り

■申込方法 電話または来館にて受付

■申問 石川歴史民俗資料館
☎965-13866

生き物ナイトツアー

in 野鳥の森自然公園

文化財地域計画調査の記録をもとにうるま市の生き物の夜の様子を観察します。親子で自然を学べる体験講座です。

■日時 12月18日(土) 午後5時～8時

■講師

大谷(おおたに) 勉氏(つとむ) (たかだはちゅうごんけんきゅうじょしつちょう) (高田爬虫類研究所室長)

■場所 野鳥の森自然公園

■対象 小学1年生以上対象
(小中学生は保護者同伴必須)

■定員 20名(要予約)

■参加料 無料

■申込開始 11月20日(土)～
※定員に達し次第締め切り

■申込方法 電話または専用サイトに
て受付

■申問 海の文化資料館
☎978-8831

うるまなびマルシェ「島麦かなざんで作る年越しそばと、うるまのビーグでしめ縄作り」

自然に感謝して農業をほとんど使わずに育てるうるまの小麦とビーグ。うるま市で育った小麦が入った「島麦かなざん」使用の年越し沖縄そばで一年を締めくくり、ビーグの香り漂うしめ縄で新年を迎えませんか。

■日時

①「島麦かなざん」で手打ち年越しそば作り 12月11日(土)
午前10時～午後1時の2回

②うるま市産ビーグでしめ縄作り 12月12日(日)
午前10時～午後1時30分の2回

■場所 うるまマルシェ

■講師

・泉麦生産組合副会長
金月そば代表 金城 太生郎氏
・市い草生産組合組合員
兼城 賢信氏

※定員等詳細は、お問合せください。

■申問 うるまマルシェ
☎923-13911



うるま市不動産公売を実施します！

市では、税負担の公平性を確保する為に、滞納者に対し動産や不動産をはじめとする財産の差押えを行っています。つきましては、差押えた不動産の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、公売広報誌や市ホームページ等をご覧ください。

- 【日時】 2月2日(水)～4日(金)
- 【入札受付時間】 午前9時～午後4時まで
- 【入札場所】 市本庁舎東棟1階 納税課・国民健康保険課窓口
- 【開札日時】 2月9日(水) 午前10時
- 【問合せ先】 納税課 ☎973-1099 国民健康保険課 ☎989-5372



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 【問合せ】 市民協働課 ☎973-5487

と き：12月9日(木)、16(木)、23日(木)、1月13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)
 1月13日(木)の予約は、12月28日(火)より開始します。

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：12月21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：12月21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：12月15日(水) 午後2時～4時
 ※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いい 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

お知らせ

『ゆらてく』臨時休館のお知らせ

生涯学習・文化振興センター「ゆらてく」は、建物外壁の大規模修繕のため、左記の期間、臨時休館します。修繕の進捗状況により、休館期間の短縮または延長の可能性もあります。なお、変更がある場合は、市ホームページ等でお知らせします。

問 休館期間 令和4年1月～9月末
 生涯学習文化振興センター
 ☎988-155008

企画展「女性と復興とミシン」

女性の暮らしのなかに生きる戦後の洋裁技術やミシンの普及についての展示会を開催します。

日時 11月16日(火)～令和4年1月30日(日)
 午前9時～午後5時
 (最終入館午後4時30分)
休館日 月曜日、祝日の翌日、年末年始
 (12月29日(水)～1月3日(月))

問 入館料 無料
 場所 石川歴史民俗資料館
 石川歴史民俗資料館
 ☎965-13866

自筆証書遺言書保管制度のご案内

法務局で、自筆の遺言書を保管する制度が始まりました。
 法務局で遺言書を保管することにより、遺言書の紛失、改ざん、相続人に発見されない、といった問題を避けられます。

詳しくは、法務省ホームページまたは那覇地方法務局へお問い合わせください。
申問 那覇地方法務局 沖縄支局
 ☎937-13278

法務省
ホームページ
はこちら



CHECK!

電話・窓口で、消費生活のトラブル相談ができます。

平 日：午前9時～午後4時
 (正午から午後1時を除く)
 ところ：本庁舎東棟1階 市民協働課内

消費者ホットライン ☎188
 うるま市消費生活センター ☎973-5692



消費者庁 LINE 公式アカウント『消費者庁ナビ!』



令和4年4月から成年年齢が18歳になります。
 悪質な手口から身を守るには正しい情報を知ることから。

まずは、友だち登録しませんか?



2021年度

「アメリカで沖縄の未来を考える」(TOFU) 東京派遣プログラム参加者募集!

外務省が実施する、対日理解促進交流プログラム「カケハシ・プロジェクト (KAKEHASI project)」の一環として、沖縄の将来を担う高校生、大学生を米国に派遣する『アメリカで沖縄の未来を考える』(TOFU: Think of Okinawa's Future in the U.S) プログラム参加者募集のお知らせです。なお、今年度は新型コロナの影響により、東京派遣プログラムとなります。

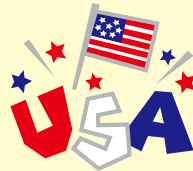
在日米国大使や現地米国人学生らとのオンライン交流等が予定されており、日米関係、国際社会等について学びたい、英語力の向上を図りたい学生の方を募集します。

派遣期間: 令和4年3月21日(月・祝日)～25日(金) (予定)

派遣場所: 東京都

対象者: 市内在住の高校生・大学生または市出身で沖縄県内に居住するもの

※参加条件など詳しい内容は市ホームページをご確認ください。



応募方法: 所定の様式にご記入の上、応募締切日までに提出して下さい。

応募締切: 12月23日(木) 午後5時必着

提出先: うるま市男女共同参画センター(うるみん3F)



【お問合せ先】 市民協働課 男女共同参画係 ☎973-8927

男女共同参画コーナー

どーおもう?

おむかえコール②



市民協働課
(男女共同参画センター)
☎973-8927

生理用品を無料配布します!

市では、経済的事情などから、生理用品を用意することが難しい、主に若い方へ無償で生理用ナプキンをお渡しします。簡単なアンケートをご準備していますので、配布場所にてアンケートに回答いただきお受け取りください。

配布場所: 健康福祉センターうるみん3階男女共同参画センター前、石川地区公民館前、勝連図書館前、与那城地区公民館前

配布時間: 12月21日(火) 午後3時～6時 (ただし配布予定数を配布次第終了)

対象者: 市内在住の主に若者で生理用品の購入に困っている方
※お一人1セット限り



ヒマワリのイラストが目印です。

【お問合せ先】 児童家庭課 ☎973-5041

申 申込先 問 問い合わせ

ご寄付ありがとうございます。

うるま市へ

- ◆(株)未来環境プロテクト 様より 10万円の寄付
- ◆明治安田生命保険相互会社 沖縄支社 様より 11万2千円の寄付
- ◆株式会社キョウリツ 様より 20万円の寄付
- ◆株式会社沖縄有機 様より 20万円の寄付

うるま市育英会へ

- ◆久保田 時江 様(与那城西原)より 36,500円の寄付

うるま市社会福祉協議会へ

- ◆大川商店 様より 14,235円の寄付
- ◆平安座総合開発 様より 20万円の寄付
- ◆平川 崇賢 様(石川東恩納)より 3万円の寄付
- ◆嘉陽 いずみ 様(字榮野比)より 5万円の寄付
- ◆天願 久恵 様(字具志川)より 10万円の寄付
- ◆宮里 盛栄 様(字昆布)より 10万円の寄付
- ◆株式会社キョウリツ 様より 5万円の寄付
- ◆株式会社沖縄有機 様より 5万円の寄付

自衛官等募集のご案内

●募集職種(採用試験)

種 目	受験資格	受付期間	試験日(1次)
陸上自衛隊高等工科大学生徒(推薦)	男子で中卒(見込)	11月1日~12月3日	令和4年1月8~11日(いずれか1日)
陸上自衛隊高等工科大学生徒(一般)	17歳未満	11月1日~令和4年1月14日	令和4年1月22・23日(いずれか1日)
自衛官候補生(男女)	18歳以上33歳未満	年間を通じて行っています。	受付時にお知らせします。

【お問い合わせ先】自衛隊沖縄地方協力本部
沖縄募集案内所 ☎937-1608

交通事故の増える年末年始に向けて
年末年始交通安全県民運動

【12月21日(火)~令和4年1月4日(火)】



年末年始総合警戒を実施します!

【12月1日(水)~令和4年1月3日(月)】

スローガン『ゆとりある 心と車間の ディスタンス』
年末年始は、飲酒運転等による交通事故の増加が予想されます。「思いやり、ゆずり合い」の気持ちを持って交通ルールを守りましょう。

- うるま・石川警察署、
- うるま・石川地区交通安全協会、
- うるま市交通安全推進協議会
- うるま・石川地区防犯協会



事業者の方へ/

消費税のインボイス制度 登録申請受付中!

令和5年10月1日からインボイス制度が始まります。
インボイスを交付する事業者となるには事前に登録申請が必要です。



登録申請手続きは、
e-Tax をご利用ください!!

- ☑ [e-Taxソフト(WEB版)],[e-Taxソフト(SP版)]をご利用いただくこと質問に回答していくことで申請が可能です。
- ☑ e-Taxで申請した場合、電子データで登録通知の受領が可能です。



個人事業者の方はスマートフォンからでもe-Taxで申請できます。
e-Taxのご利用には事前にマイナンバーカードの取得が必要です。

●インボイス制度に関する一般的なご相談は、軽減・インボイスコールセンターで受け付けております。

【専用ダイヤル】0120-205-553 (無料)
【受付時間】9:00~17:00 (土日祝除く)

インボイス制度について詳しくお知りになりたい方は、国税庁ホームページ(<https://www.nta.go.jp>)の「インボイス制度特設サイト」をご覧ください。

うるま市の人口

	令和3年11月1日現在	前月比
人口	125,684人	+27
男	63,097人	+4
女	62,587人	+23
世帯数	55,147世帯	+51

消防活動状況

	令和3年10月 ()	は令和3年1月からの累計
救急出動件数	562件	(5,680件)
搬送人員	467人	(4,967件)
火災件数	1件	(30件)

2022 3/1 ▶ 31

火曜日

木曜日

あやはし海中ロードレース オンライン大会

申込締切
2022
1/20 木
完走者全員に
完走メダル

広報
うるま市役所

編集・発行：うるま市役所
〒904-2292 沖縄県うるま市みどり町一丁目1番1号
TEL (098)974-3111 (代)

ホームページ <http://www.city.uruma.lg.jp>
LINE公式アカウント 沖縄県うるま市

印刷：株式会社 尚生堂
〒901-2114 沖縄県浦添市安波茶1-6-3
TEL (098) 876-2232 (代) FAX (098) 876-2332



あやはし海中ロードレースオンライン大会事務局
TEL 098-978-9404 URL ayahashiroadonlinerun.com
ayahashiroadonlinerun@gmail.com

〒900-0027 沖縄県那覇市山下町 22-25 スポーツツーリズム沖縄内 受付：月曜～金曜・9:00～17:00・祝祭日除く

種目	開催時期	申込方法
オンライン実走(ラン)の部	2022/3/1(火)～3/31(木)	スポーツエントリー スポーツゼビオ
オンライン実歩(ウォーク)の部		
バーチャル実走(ラン)の部	2022/3/7(月)～3/13(日)	スポーツエントリー ランネット

申込時の登録メールアドレスに、事務局からのメールが届かない事がある為、皆様が今お持ちのキャリア (@docomo, @ezweb等) によるメールアドレス以外のご登録をお願い致します。 ※Gmail 推奨

主催：あやはし海中ロードレース大会実行委員会、うるま市
主管：(一社)スポーツツーリズム沖縄
協力：スポーツゼビオ、久米島マラソン事務局
やんばるトレイル実行委員会
後援：沖縄県、うるま市教育委員会
うるま市観光物産協会、中部広域市町村圏事務組合
(一財)沖縄観光コンベンションビューロー
(株)琉球新報社、(株)ラジオ沖縄、TERUMA east coast
うるま市商工会、うるま市体育協会

大会Tシャツ
参加賞
完走者全員に
完走メダル
※ウォークは完走メダルのみ
※イラストはイメージです

2023年3月5日(日)あやはし海中ロードレース大会リアル開催予定!