

広報

うるま

2025年

11

令和7年
No.248

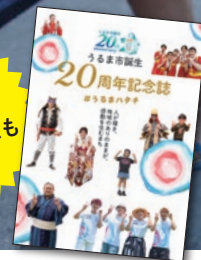
uruma city

特集

うるまハタチ記念
第20回うるま市
エイサーまつり

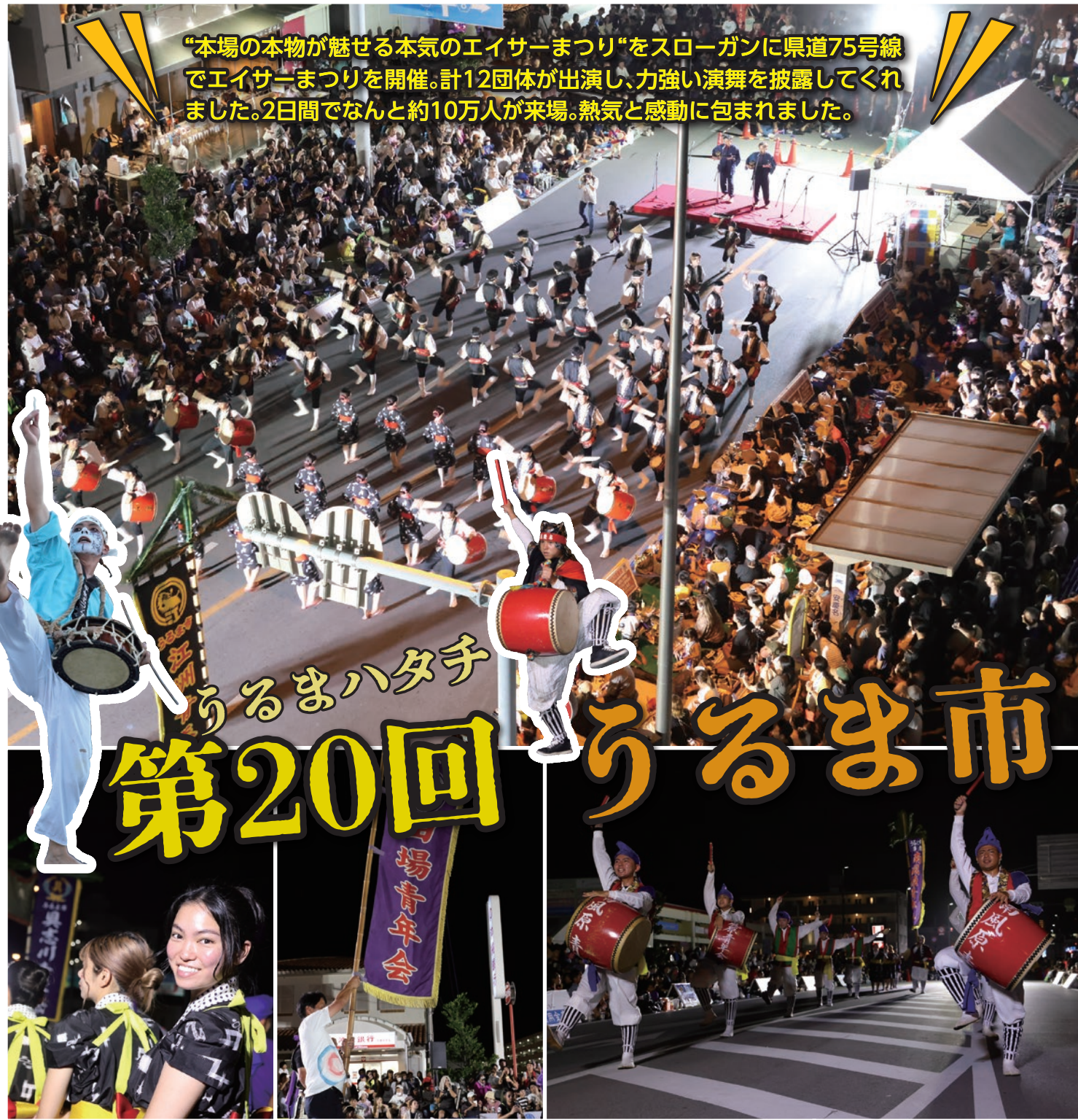


うるま市
誕生20周年
記念誌ミニ版も
封入!!



【特集】大盛況!! 第20回うるま市 エイサーまつり	P2~3
うるま市 誕生20周年記念式典	P4~5
うるま日記	P6~7
新百歳の長寿を祝う	P8
高齢者向け安全運転講習会/健康フェスタinうるまん	P9
まんまうるまmonth	P10
年金だより/うるままちゼミ	P11
小型充電式電池、回収 / 道路緊急ダイヤル#9910	P12

オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン	P13
保健だより	P14
市税等納付推進月間	P15
ACP人生会議/終活セミナー	P16
としょかんだより/ゆらてく通信	P17
くらしの情報	P18~23
獅子舞フェスティバル	P24



エイサーの他、たくさんの盛り上がり！

感動パレード

たくさん子どもたち、著名人と一緒にパレードを行いました。



総勢10万人！ みんなで総乾杯！ 「うるまハタチ」



感動ストリート

封鎖された道路で、今日だけ特別な遊び場に！水遊びや落書きも自由！多くの子どもたちが満面の笑みでたのしんでいました。



うるま市 誕生20周年記念式典

本市の発展に顕著なご功績があった方々へ市政功労者表彰を行いました。名誉特別功労の島袋俊夫前市長をはじめ計21名(団体含む)の方々を表彰しました。

うるま市誕生20周年記念 市政功労被表彰者一覧

名誉特別功労 島袋 俊夫

特別功労

上間 秀二 / あまわり浪漫の会
平田 大一 / 西野 一男 / 大屋 政善
幸地 政和 / HY / 空 えぐみ
比嘉 愛未 / 市建設業連合会
金城 盛順

自治功労

梅原 一郎 / 大浦 弘子 / 島袋 邦子

産業・経済功労

桑江 浩 / 幸地 正夫 / 金城 盛功

文化・スポーツ功労

松田 富雄

社会功労

山城 康代 / 島袋 眞榮



友好都市フォーラム

友好都市の盛岡市、宇都宮市、文京区の各首長を招き地域の垣根を超えたフォーラムを開催！新しい連携の在り方を模索し、次世代に向けた持続可能なパートナーシップの構築を目指します。





8/14 心から感謝！企業版ふるさと納税寄附 エムテック有限会社様

エムテック有限会社様の企業版ふるさと納税寄附贈呈式をおこないました。「魅力ある安定した雇用の場を創出する事業へ活用してほしい」との思いが詰まった寄附金は、今後事業費へ充当していきます。



8/20 「いのちの授業」 無料チケット寄贈 ～いじめ0をめざして～

市建設業連合会の有志らが、「いのちの授業」の講演チケットを贈呈。授業は、いじめ・虐待・貧困・ペットの殺処分の4つのゼロを掲げて、県内各地で10年以上活動が続けている「やなえもん」さんが担当。9月から来年2月の間に、市内の小学1・5年生、中学1年生を対象に実施されます。



9/16 「円盤投げ」 県中学新記録で優勝！ 新里龍生（彩橋中3年）

新里龍生君が、全沖縄ジュニア選手権において沖縄県中学新記録で優勝の報告に訪れました。全国大会では、「3位以内を目指す」と宣言、10/18の三重県で開催される「第56回U16陸上競技大会」に向けての意気込みを話してくれました。



9/16-12/12 海を越えてきたペルーからの研修生 （旧勝連町字比嘉出身者の子弟）

タイラ シマブクロ キオミ ロシオさんが研修生として着任！その一環で、具志川青年会の一員として伝統エイサーに参加し、市エイサーまつりで披露しました。本事業は、ペルーうるま市郷友会の発展に寄与することを目的としています。



8/27 こども議員！堂々と意見発表！ 第6回うるま市こども議会



各うるま市立中学校の代表生徒の「こども議員」は、2班に分かれうるま市のまちづくりに関して意見を発表しました。市議会議員などからの鋭い問いにも堂々と答えました。自分たちの「住みたいまちづくり」をプレゼンする子どもたちと会場のようなすは、HPでご覧いただけます。



8/30 うるま市認可小規模保育まつり inイオン具志川店



イオン具志川店にて、うるま市認可小規模保育まつりが開催されました。市内外から多くの来場者が訪れ、園児の発表や各園の取組を披露し小規模保育に関する魅力をご覧いただきました。小規模保育園へ興味のある方・見学をご希望の方は各保育施設へお気軽にお問合せ下さい。



9/27 「海から豚がやってきた記念日」の歴史をつなぐ ～食料難の沖縄を救ったハワイのウチナーンチュに感謝～



9/27は「海から豚がやってきた記念日」。市内の小学校では、豚肉料理が給食に登場したり、宮城葉子先生による特設授業を実施。授業は、沖縄口（方言）を交えたわらべ唄に手遊びを入れ楽しくスタート。子どもたちは真剣に聞き入り、歴史や先人の偉大な功績を学ぶ機会となりました。さらに、うるマルシェでもイベントを実施。藤木志いさーさんによる独演会やブタの丸焼きを振る舞うなど企画盛りだくさん！多くの来場者が歴史とつながりを学びました。



9/7 第20回うるま市スポーツ少年団 バレーボール交流大会

田場小学校・天願小学校を会場に、交流大会が開催され、17チーム（総勢194名）が参加。各会場の予選リーグを経てA・B各グループの決勝トーナメントを行った結果、Aグループは「田場クラブ」、Bグループでは「兼原Boy's」が優勝！各会場、一進一退の試合で観客を盛り上げました。



9/9 東洋大学 平川慧が中村市長へ報告！ 国内外で目覚ましい活躍

4月は日本学生個人選手権で、5月の静岡国際では県記録（学生歴代5位）を更新する45秒28をマークして優勝。6月の日本インカレでは、4×400mRの第2走者として出走し、25年ぶりの日本学生新で3連覇！7月には、学生世界を決めるFISUユニバーシティゲームズにて8位入賞と世界でも目覚ましい活躍！



9/27 沖縄SV うるまデー開催しました

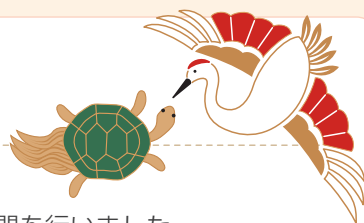
JFL沖縄SV対いわてグルージャ盛岡戦にてうるまデーを開催し、試合会場をうるま一色に染め上げました！天願エイサーや抽選会等を通して、市内外問わず観戦に訪れた方々へ、うるま市の魅力に触れていただきました。試合は5-1で快勝。興奮の渦に包まれました。



9/28 日本生命×琉球ゴールデンキングス バスケットクリニックを開催！

「B.LEAGUE Hope×日本生命『地域を元気に！バスケットACTION』」プロジェクトの一環として、市内小学生約100名を対象とした琉球ゴールデンキングスバスケットクリニックを開催しました！他チームとの交流やスクールコーチによる指導でのスキル向上を図りました。

新百歳の長寿を祝う



市では、9月1日時点で、46名(男性5名、女性41名)の方が新百歳を迎えられました。
多年にわたり社会に貢献してきた方の長寿を祝うため、9月13日に中村市長が慶祝訪問を行いました。



今回訪問したのは、栄野比ご出身の仲本時盛さんのお宅。若い頃は農業に勤しみ、一生懸命に働いてこられました。戦時中は、防衛隊として召集されましたが、その年に終戦を迎えたため、戦地へ行くことを免れたとのこと。その後は、軍作業に従事されながら26歳で結婚し、5名の子宝に恵まれ、一家を支える大黒柱として尽力されました。現在は孫12名、ひ孫24名のおじいちゃんであり、4世代仲睦まじく過ごされています。

そんな時盛さんの長生きの秘訣は、「体を動かすこと」。若い頃から体を動かすことが大好きで、95歳ま

で、歩いて地域のパトロールを行い、また、80歳から地域のトリムマラソンに参加し、95歳で最高齢参加者として出場し、1kmを完走するという功績を残されています。

うるま市長寿者 トップ15

	氏名	行政区	年齢	性別
1	浦添 ハル	伊計	108	女
2	稲嶺 千代	赤道	107	女
3	非公表	昆布	107	女
4	又吉 フミ	兼箇段	106	女
5	非公表	昆布	106	女
6	平良 政子	江洲	105	女
7	上原 春子	具志川	105	女
8	比嘉 文子	具志川	105	女
9	名嘉真 マサ子	兼箇段	105	女
10	非公表	川崎	104	女
11	非公表	田場	104	女
12	神田 好子	江洲	104	女
13	名城 チヨ	南風原	104	女
14	非公表	宮里	104	女
15	非公表	川崎	104	女

R7.9.24現在



▲家族みんなでカチャーシーする様子

問 介護長寿課 ☎973-3208



高齢者向け

60代以上で
興味のある方

安全運転講習会

こんな経験はありませんか。運転中にヒヤッとしたことがある、周りが見えづらくなった、もの忘れが多くなったなど、高齢者に多い事故を未然に防ぐ運転ポイントについて講習会を開催いたします。安全な運転を続けるために、この機会に是非、お申し込みください。

日時 11/25(火) 14:00~16:00

場所 うるみん3階
(視聴覚室A)

内容 ①北丘自動車学校講師による高齢者の安全運転のポイント講習
②気軽にできるもの忘れチェックなど

定員 50名(申込先着順)

参加費 無料



問 地域包括支援センター具志川北 ☎972-3595

豪華賞品が当たる!
特別抽選会

体カテスト
運動力チェック!

ステージプログラム

うるまハタチ賞
表彰式

与勝中吹奏楽部
フラダンスサークル大集合!

ピンクリボン
ステージ

ダブルダッチ
パフォーマンス

第10回うるま市健康づくり推進大会

健康 フェスタ inうるみん

健康関連ブース

- 血管年齢測定
- AGEs センサ測定
- 骨密度測定
- ブレパサイズ
- 赤ちゃん 要予約
ハイハイレース
- ピンポンダーツ
- 食改さんによる
試食配布

特別講演会

尿検査が寿命を
延ばす!?

人気のキッチンカーも来るよ!!



2025 11/15 sat 午前10時より 参加無料



詳しくは
こちらから

info

販売店やメーカー、協力店で回収されなかった**小型充電式電池**
(リチウム、ニッケル、ニカド)は環境政策課窓口にて回収いたします

- 1 回収場所 うるま市役所環境政策課窓口(西棟地下一階)
- 2 回収方法 職員が対面でお預かりします(8:30~17:15)
- 3 回収対象
 - ①膨張・液漏れした小型充電式電池
 - ②取り外し可能な小型家電のバッテリー
(バッテリー以外は不燃ごみで排出してください)
 - ③リサイクルマークのない小型充電式電池

!! 注意 !!

※リチウムイオン電池等はごみ集積所やごみ収集車における火災事故の原因となるので、**ごみ集積所には排出しないでください。**

※回収はご家庭で使用した者ものに限りです。**事業用として使用したものは対象外です。**

※窓口へ持ち込みの際は、必ず**ビニールテープ、絶縁テープで絶縁処理**をしてからお越しください。

リサイクルマークがある充電電池は、製造事業者及び輸入販売業者に自主回収と再資源化が義務付けられており、一般社団法人JBRCがリサイクルするため電器店等の店頭回収箱で回収しています。店頭回収実施店は、JBRCのウェブサイトでご確認ください。



各リサイクルマーク

USB端子の差込口を
覆ってください

モバイルバッテリー

電極部分を
覆ってください

充電式電池

配線をテープで
覆ってください

ノートパソコンのバッテリー

以下のは回収できません

- ポータブル電源
- 鉛蓄電池
(車やバイクのバッテリー等)

問 うるま市環境政策課(西棟地下一階) ☎973-5594

info

道路緊急ダイヤル#9910 LINE通報のご案内

道路の異常等を発見した場合、国土交通省道路緊急ダイヤル(#9910)のLINE通報をご活用ください。
日本全国の道路(高速道路・国道・都道府県道・市町村道)を対象としており、各道路管理者に情報提供することができます。

うるま市道に関する通報であれば、国土交通省のシステムを経由して、市維持管理課に通知が届きます。



簡単5ステップで通報完了(LINEトークから道路異状の状態・写真・位置を通報)



問 維持管理課 ☎923-7600

うるま市誕生

20th
anniversary



うるま市誕生

20周年記念誌

#うるまハタチ

ミニ Ver.



フル Ver. は
こちら

人が輝き、
地域のありのままが、
感動を生むまち





ごあいさつ

平成の大合併の号令の下、本市が発足して20年が経過しました。これまでの歩みを支えていただいた市民の皆様、そして関係者の方々へ心から感謝申し上げます。

人に例えるならば、「ハタチの節目」は、ちょうど人生の一区切りを迎え、大人として自立と挑戦を始める時期です。本市も、これまでの経験や関わるすべての人々とのつながりを大切にしながら、さらに輝かしい未来へと進む準備が整っています。

本市は「人が輝き、地域のありのままが、感動を生むまち」というコンセプトを掲げています。これは、このまちに広がる自然、そこで育まれた文化、人々が紡ぐ日常の何気ない瞬間——これらすべてが特別であり、私たちにあってかけがえのない「感動の源泉」であるという思いから生まれた言葉です。20年という歴史を重ねる中で、市民一人ひとりの努力と思いが、このまちの「感動の源泉＝まんまうるま」をより豊かなものにしてきました。

この節目を新たなスタートと捉え、次の10年、20年に向けて、これまで築いてきたものをより価値あるものへと育てていく。また、皆様とともに、まちの魅力をさらに磨き上げ、次世代を担う子どもたちが「まんまうるま」を誇れるまちづくりを進めていきたいと考えています。

これからもこのまちが感動を呼び起こし、笑顔あふれる場所であり続けるよう、市民の皆様と力を合わせて歩み続けたいと思います。

20周年という大きな節目を迎えた喜びとともに、皆様への感謝を胸に刻み、市制20周年の記念誌へのごあいさつとさせていただきます。

令和7年10月

中村 正人



●合併当時、印象に残っていること

合併では地域に格差をつくってはいけないとの思いが強く、庁舎の場所をめぐる議論は最も白熱しました。市名は全国から5千件を超える応募があり、海の豊かさを活かし、子どもたちにも親しみやすい『うるま』が選ばれました。それぞれの地域課題に応えることを大切にしましたが、特に学校の統廃合は苦労しました。勝連のもずくや石川の山城茶、津堅島のにんじんなど、地域の特産を新しいまちづくりに生かしたいという思いもありました。

●今後どのようなうるま市になってほしいか

これからも海も山も文化も豊かな『リトル沖縄』と呼ばれるまちで、生まれてよかった、住んでよかったと思ううるま市を目指してほしいですね。



初代市長
平成17年5月15日～
平成21年5月14日
ちねん つねお
知念 恒男氏

●印象に残っていること

私は2代目市長として、合併前の4地区に分かれていた市民を一つにつなぐため「うるま市はひとつ・市民協働のまちづくり」を目指してまいりました。初代市長から受け継がれてきた新しい市の将来ビジョンの実現に、全力で取り組んだ3期12年であり、市長在任中には、まちづくりと人づくりの一環として、島しょ地域における7つの小中学校の統廃合による「複式学級」の解消を行い、教育環境の均等化を実現。中城湾港の利点を生かした企業誘致を積極的に推進し、市の財政強化と雇用の改善。そして、市民サービスの向上のために、4地区に分散していた分庁方式を改め、新庁舎の建設を行いました。

●今後どのようなうるま市になってほしいか

市長在任中に、市としての「足腰」は強化できたと思っていますので、あとは飛躍するのみ。より魅力ある市として発展してほしいと願っています。



第2代市長
平成21年5月15日～
令和3年5月14日
しまぶく としお
島袋 俊夫氏

●合併当時、印象に残っていること

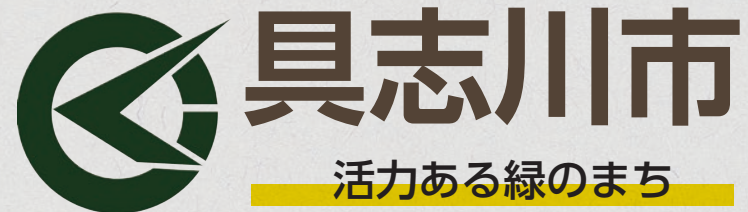
合併当時を振り返りますと、異なる文化や歴史を重ねてきた2市2町が一つになることは、正直、想像の範囲を超えていました。私自身、市町村合併を経験したことがなく、一体どうなるのか計り知れない部分もありました。多くの苦労は伴いましたが、この歴史的瞬間に携わることができたのは、最終的には本当に「良い経験をしたな」と感じています。これまで合併を牽引してこられた方々には、深い感謝と敬意を表したいと思います。

●今後どのようなうるま市を目指すか

うるま市の未来は「人」がテーマです。将来を担う子どもたちが中心のまちづくりを目指し、地域全体で支え、夢や希望を持てるよう、文化やスポーツなど様々な面で子どもたちを支援していきたいと考えています。



第3代市長
令和3年5月15日～現職
なかむら まさと
中村 正人氏

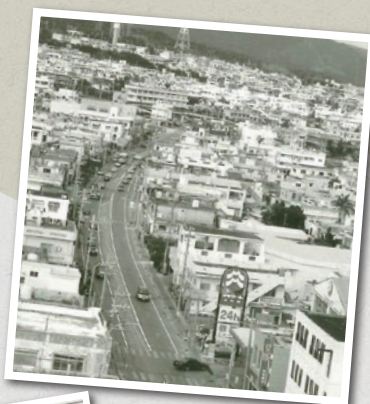


うるま市 市政施行

20周年



うるま市は2005年4月1日、沖縄県の具志川市、石川市、勝連町、与那城町の2市2町が合併して誕生しました。市名「うるま」は「うる」＝「珊瑚（さんご）」「ま」＝「島」を意味する古琉球語で、自然と文化、そして人を大切にする市として2025年で誕生20周年を迎えました。



HY うるま市誕生 20 周年記念 SPECIAL INTERVIEW

2021年に「うるま市観光大使」に就任したHYは、メンバー全員が生まれも育ちもうるま市。それぞれが感じる“うるま市のコト”を教えてくださいました。



うるま市はHYにとってどんな存在？

新里英之:うるま市の美しい自然の中で大切な色々な事を遊びながら学んだ特別な場所。生まれ育った場所です。

名嘉俊:大好きな場所です。

許田信介:生まれ育った地元、土台ができた場所。

仲宗根泉:今も当然住んでいるので、なくてはならない場所だし自分という存在の証しでもあります。

うるま市での思い出を教えてください

新里英之:学生の頃はうるま市の海でいつも遊んでいました。潮干狩りしたり、泳いだり、デートしたり、叔父の漁の手伝いをしたり、地元の海はぼくの庭です。

名嘉俊:海中道路が新しくなる前に(片側1車線の頃)友達と海で遊んでいたのが、僕の青春の1ページです。今は無きレクリエーションセンターでいとこ達とクワガタを捕まえていました。今では海中道路で楽曲制作をしたり仕事でもプライベートでも大体うるま市で生活しています。

許田信介:石川の闘牛場で行ったライブはかなりインパクトがありました。

仲宗根泉:小さい頃は川で魚を釣ったり泳いだり、秘密基地を作ったりしたし、お金がなくて天ぷら屋の前をうろちょろしていたら店の人が、「イーザー！これ失敗したから食べていいよー！」と声をかけてもらうこともあり、地域一体が自分のこどもみたいな感じで育ててもらいましたね。

合併前と今のうるま市の変化を教えてください

新里英之:賑やかになって楽しみが増えて繋がりが出来て嬉しいです。だからうるま市の皆様！行ったことがないうるま市の地域に行ってみて、楽しんでもっと繋がってください。

名嘉俊:道が大きくなったり観光客も増えた感じがします。観光スポットも美味しいお店も増えたからかな。

許田信介:まちとして大きくなり、どんどん栄えてくる勢いが今でも驚きます。また勝連城跡が世界遺産にもなりとても嬉しい限りです。

仲宗根泉:昔は、近くにあるのにお互いの良さを全く知らないし行き来することもなかったですが、高校から与勝に行くようになり、そこで阿麻和利や、勝連城、海中道路や、また、石川の闘牛や、石川の雰囲気を知っていき、今ではだいたい他の市よりも色々なものをもっての強みの多い市だと思っています。

今後うるま市がこうなればいいな？と思うこと

新里英之:豊かなうるま市の自然と融合しながら住みやすい町になる様に、ここから生まれる音楽を全国に届けていきたいです。

名嘉俊:こども支援が充実するといったと思います。

許田信介:昔から住み良い場所ですし、もう理想に達しているんじゃないでしょうか。

仲宗根泉:やはりこれからはこども達の時代です。こども手当や支援など生まれてきたこどもたちが生まれてよかったと思える環境や、税金の問題など、うるま市に住みたいと思ってもらえるような場所にしたいです。

【プロフィール】

2000年結成。沖縄県うるま市出身4人組。グループ名の「HY」は、彼らの地元・東屋慶名(Higashi Yakena)の地名が由来。現在も沖縄に在住し、「More Local, More Global」(もっと地域にもっと世界に)をテーマに全国・世界へと音楽を発信している。2024年12年ぶり3度目の紅白へも出場。2025年は楽曲「366日」をモチーフにした劇場映画「366日」が公開。その主題歌「恋をして」を収録した通算16枚目となるオリジナルアルバム「TIME」をリリース。劇場映画では、うるま市のロケーションも舞台となっている。



周年メッセージ

さまざまな分野で活躍するうるま市出身、うるま市在住で活躍中の著名人の皆さんにうるま市のこれまでの思い出や、まちの変化、20周年のお祝いメッセージをいただきました。



俳優

ひが まなみ

比嘉愛未さん

■うるま市の好きなところは？

今も昔も私がよく訪れるのは浜比嘉です。あやはしの美しい景色と、真っ直ぐに続く道を抜けた先にある島の、ゆったりとした空気感にいつも癒されています。

■うるま市での思い出を教えてください

小学5年生の時には学校の合唱コンクールで独唱に選ばれ、うるま市民芸術劇場の舞台に立たせていただいたことが思い出深いです。振り返れば、表現者としての道が開けたのは、あの瞬間からだったのかもしれません。

■20歳のうるま市へメッセージを！

誕生20周年、本当におめでとうございます。

自然と人々が共に生き、護り、そして進化を重ねていく素晴らしい場所を、心から誇りに思います。

【プロフィール】

1986年6月14日生まれ。沖縄県うるま市出身。2005年に映画デビュー、2007年NHK連続テレビ小説「どんど晴れ」へのヒロインに抜擢されドラマ初出演にして初主演をきっかけにうるま市・岩手県盛岡市との友好都市大使に就任。様々な作品で幅広い役柄をこなし、人気作「コード・ブルー・ドクターヘリ緊急救命」シリーズの他、「フォレスト」「放送局占拠」など多数出演。

漫画「沖縄で好きになった子が方言すぎてツラすぎる」作者

そら

空えぐみさん

■うるま市の好きなところを教えてください。

沖縄の伝統芸能が色濃く残るうるま市。漫画を描きたいと沖縄に移住しましたが、住んでいくうちに沖縄の人々を描きたいと思うようになった、そんな人も温かい街です。

■うるま市でおすすめの場所を教えてください。

私のおすすめの場所は具志川ビーチです。作品作りのきっかけとなった思い出の場所でもあります、きれいな朝日が見られるところが自慢です。

■20歳のうるま市へメッセージを！

20歳おめでとうございます！文化も人々も魅力的な素晴らしいうるま市と出会えたことは私にとって本当に幸運なことだと思っています。これからもうるま市を盛り上げるために微力ながらお力添え出来ればと思います。



【プロフィール】

漫画家。新潮社のウェブコミックサイト「くらげパンチ」で「沖縄で好きになった子が方言すぎてツラすぎる」を連載中。沖縄の文化や言葉をユーモラスに描いた同作はアニメ化もされ、主題歌をHYが担当するなど話題を集めた。



幕内力士

ちゅうらのうみ

美ノ海さん

■うるま市の好きなところは？

子どもたちが元気いっぱい、相撲を通じて礼儀や仲間との絆を学んでいる姿を見ると、改めて地元の温かさを感じます。保護者や地域の皆さんが子どもたちを応援してくれる雰囲気素晴らしく、ふるさとならではの力を感じます。

■20歳のうるま市へメッセージを！

「美ノ海杯・うるま市ちびっこ相撲大会」を通して、地元の子どもたちと一緒に相撲の楽しさを分かち合えたことを嬉しく思います。また来年もこの大会をうるま市で開催し、子どもたちが元気よく土俵に立つ姿を楽しみにしています。相撲を通じて、これからもふるさと・うるま市を盛り上げていきたいです。

【プロフィール】

うるま市出身の幕内力士。2016年に初土俵を踏み、2018年に新十両昇進。2023年11月場所で新入幕を果たし、最高位前頭四枚目を経験。地元では「美ノ海杯ちびっこ相撲大会」を開催し、子どもたちに相撲の魅力を伝えている。



お笑いコンビ

ぼんてん

梵天さん

■うるま市のおすすめを教えてください

薪子：闘牛の迫力はすごいです！牛がワンちゃんのノリで普通に散歩していたりして、度肝を抜かれます。

■20歳のうるま市へメッセージを！

しおたむ：20周年おめでとうございます！まさか9個年下だとは思いませんでした。4つの町市が合併した時に「どんな街になるんだろう？」と楽しみにしていたのを覚えています。これからも、大好きで自慢の地元です!!

【プロフィール】

薪子としおたむの姉妹からなるうるま市石川出身のお笑いコンビ。「THE WJ」では準決勝を経て2023年に決勝進出を果たし、全国的に注目を浴びる。地元愛あふれる笑いで人気を集める。



プロゴルファー

ひが かずき

比嘉一貴さん

■うるま市の魅力を教えてください

沢山歴史があるところや、山や海など綺麗な自然がたくさんあります。また、歴史や文化も素敵で、特に肝高の阿麻和利はうるま市の自慢です！

■20歳のうるま市へメッセージを！

子供の頃、学校の先生や市民の温かい皆さんに見守られながら育ちました。ゴルフを通して、もっと世の中に「うるま市」を知ってもらえるようにこれからも頑張ります！

【プロフィール】

国内外で活躍し「KBCオーガスタ」で初優勝。「日本ゴルフツアー選手権」で初タイトル。2025年9月「シンハンドンヘオープン」で今季2勝目を飾る。



PSYCHIC FEVER

こはつ こころ

小波津 志さん

■うるま市での思い出を教えてください

石川祭りに家族で行っていました。当時ブレイクダンスを習っていたので、祭りでパフォーマンスしたことを覚えています。

■20歳のうるま市へメッセージを！

改めまして、誕生20周年おめでとうございます。微力ながらではありますが、自分自身もうるま市に恩返し出来るようにこれからも活動していきます。

【プロフィール】

うるま市出身。EXILE TRIBEの新世代グループ「PSYCHIC FEVER」のメインボーカリストとして活動しているアーティスト。タイと日本の文化交流イベントである「タイ日本博」では、3年連続でテーマソングを担当。



シンガーソングライター、タレント

ひらかわ みか

平川美香さん

■うるま市での思い出を教えてください。

小さいころから家族で行ったうるま祭り。約20年後そのステージで自分自身もライブさせてもらった時は心から感動しました。

■20歳のうるま市へメッセージを！

どの地域にも負けないくらい地元愛があるうるま市に生まれ、心から誇りに思うと同時に、ここに至るまでの20年間みんなで作り上げた大切な絆だと思います。これからも共に支えあい切磋琢磨し、素敵なまちづくりをしていきましょう！

【プロフィール】

うるま市出身の歌手。HYの仲宗根泉の従妹にあたる。ユーモラスなキャラクター「平川のおじさん」でも知られ、ライブやTV出演を通じ明るい歌声を届ける。



パーソナリティ・タレント

まえひら ひとし

真栄平 仁(ひーぽー)さん

■うるま市での思い出を教えてください。

うるま市安慶名で育ち、現みどり町が原っぱだった頃にモトクロス自動車でジャンプしたり、商店街でゲームしたり、幼馴染や同級生と一緒に色々な遊びをしました。

■20歳のうるま市へメッセージを！

うるま市20周年おめでとうございます！ここからより成熟した市に、益々発展していくことを願います！これからも人々が笑顔で、活気あふれるうるま市になりますように！

【プロフィール】

演出家、お笑いタレント。株式会社オリジンll所属。代表取締役会長、劇団O.Z.E代表。テレビ・ラジオ・CM、イベントの司会などマルチに活動。

タコライスが好き



第107回夏の甲子園優勝！市出身で大活躍の2人！
(うるま市出身 沖縄尚学メンバー 伊波慎人選手、田場典斗選手)

孫・知恵ちゃん大好き



芸人・梵天(ぼんてん)も15年教えました。東恩納くもんで41年こどもたちの人生を見届けた先生。
(与那嶺さん)

やぎ汁で元気
モリモリ！



やぎ汁に込めた想いは、うるまのありのままの自然と人々の温もりです。
(やぎとそば太陽 仲西さん)

愛情たっぷり
島野菜



一つひとつの野菜に、うるまの自然と
思いを込めています。
(HYファーム協力農家の皆さん)

「現代版
組踊」
「鬼舞」



2年生の頃、市のプログラミング大会で
ゲームを開発し見事優勝！
(天願小学校 プログラミング女子 碧彩さん)

「なにもないが
ある」!? 津堅島



オジーの残した民宿×音楽で島おこし！沖縄音楽発祥の島からありのままの自然と素敵な音楽をお届け！
(津堅島 民宿 神谷荘の皆さん(オジーの残した民宿))

最高♪
海中道路って



うるま市中が笑顔になるような歌を
歌いたい！トークも上手な3姉妹。
(ドリームシスターズのメンバー)

美味しい
いなりとチキン



県内外からもお客さんの集まる時代
を超えて愛される名店。
(丸一食品の皆さん)

伊波水産に
よく行くよ！



地域に根差し、暮らしを彩る家具店。
オリジナルTシャツも可愛い。
(赤嶺家具の皆さん)

ちやいな食堂らくの
チャイハン



このうるまラバーズのTシャツを、
うるま市みんなでお揃いにしたいな。
(うるまラビキッズ 笑麻さん)

うるまのこどもたち



うるま市が誕生するずっと前からこどもたちの笑顔を育て見守ってきた先生。
(すこやか保育園 上原さん)

G高、前高が
思い出深い！



うるまの高校で長きに渡り、サッカー
指導に貢献した教諭。
(那覇西高校 運天さん)

安慶名のビック
ハートが好き



沖縄県勢初のインターハイ400m優勝。県記録も更新した若き陸上選手！
(東洋大学 平川 慧選手)

うるま市民20名に聞いた うるま市の

好きなこと

うるままで過ごす
家族時間



チェロ演奏者としてうるまの色々な
イベントで活躍中
(ジュニアオーケストラ大成さん)

全てが
うるまの良さ



60年に渡り地域とともに歩んできた
「わらじや」店主
(玉城さん)

江洲のじゃう
じゅう亭



70名超の青年会をまとめ、エイサー
のみならず地域清掃やボランティア
活動にも力を注ぐ。
(江洲青年会 安次富さん)

赤嶺レストラン
よく行ったさー！



85歳でまだまだ現役のケーキ職人。今日も、美味しいケーキを作っています。
(アラモード佐次田さん)

こどもが夢に
向かって育つうるま



学力だけでなく人間性も育て、地域に
多くの卒業生を送り出してきた塾長
(栄進塾塾長 池之上さん)

ナナフシが好き

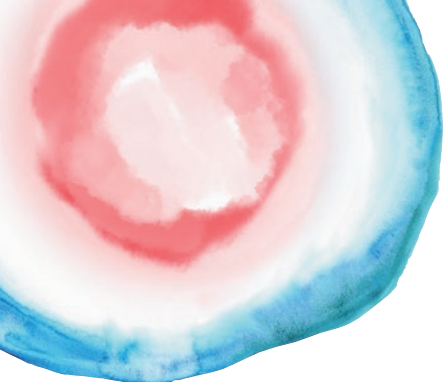


2024「ボクの生き物展」を開催！現在
も照間の生体調査を進めています。
(高江洲中1年 昆虫博士 諒珂さん)



伊計島の海が
キレイよ

長きに渡り魚屋を営み、給食を通して
地域のこどもたちの食を支える。
(新鮮魚店の皆さん)



発行日／2025年10月
発行所／うるま市 防災広報対策部 秘書広報課
〒904-2292 沖縄県うるま市みどり町一丁目1番1号
☎098-974-3111(代)
<https://www.city.uruma.lg.jp/>
制作・印刷／株式会社 東洋企画印刷



フル Ver. は
こちら



info

11月12日(水)～25日(火)はパープルリボン

女性に対する暴力をなくす運動期間



パネル展

DV、性犯罪、売買春、人身取引、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為などに関するパネルの展示

日程 11/1(土)～30(日)

※図書館開館日時

場所 中央図書館

入場料 無料



各種電話相談

【うるま市女性相談室】(子育て包括支援課内) ☎973-5041

平日(8:30～17:00)

【沖縄県性暴力被害者ワンストップ支援センター(with you おきなわ)】 ☎ #8891 または ☎ ^{はやくワンストップ} 975-0166

内容: 性犯罪被害の相談。24時間対応

【沖縄県女性相談所】 ☎854-1172

内容: DV被害及び女性が抱える問題に対する相談
平日(8:30～17:15)

土日祝日(8:30～12:00、13:00～16:30)

※年末年始除く

【性犯罪被害者相談電話(全国統一)】 ☎ #8103 ^{ハートさん}

24時間対応

【DV相談ナビ】 ☎ #8008 ^{はれば}

内容: 配偶者からの暴力に悩んでいる方。24時間対応

【DV相談プラス】 ☎0120-279-889 ^{つなぐ はやく}

24時間対応



問 共生推進室 ☎973-8927

info

令和7年度 標語「知らせよう あなたがあの子の声になる」

11月は、オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン



「もしかして…」

その気づきが子どもを守ります。

頻繁に泣き叫ぶ声が聞こえる…

こどもに傷や痣がある

いつも衣類が汚れている

こんな時には、迷わず相談を!!

児童虐待は、早期発見・対応が何より重要です。
あなたのその勇気が、こどもの命とところを守ります。



ついイライラして、
きつく叱ってしまう。

こどもの心身の
成長が心配だ…

お母さん、お父さん
一人で悩んでいませんか？



児童虐待防止
推進特設サイト



親子のための
相談LINE

子育て相談を受付けます。
みんなで一緒に考えましょう！

パネル展

児童虐待防止、ヤングケアラー、子育て相談などに関するパネルの展示

日程 11/4(火)～21(金) **場所** うるま市役所 本庁舎 西棟1階ロビー

各種電話相談

※連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

【児童相談所全国共通ダイヤル ☎189(いち はやく)】

24時間いつでも！お近くの児童相談所につながります。

【子育て包括支援課 児童相談室 ☎973-5041】

平日(8:30～17:15)

【コザ児童相談所 ☎937-0859】 平日(8:30～17:15)

【こども虐待ホットライン ☎886-2900】

平日(17:15～翌朝8:30)、土日祝・年末年始(24時間)

【うるま警察署 ☎973-0110】 ※緊急時は110番！

【石川警察署 ☎964-4110】 連絡は匿名で行うことも可能です。



ヤングケアラーとは

本来、大人が担うと想定されている
家事や家族の世話などを日常的に
行っているこどものことをいいます。

家族や
自分の
こと

学校や
職場
での悩み

進学や
就職に
関する悩み

ケアに
関する
悩み

将来の
悩み

こんなことが相談できます



沖縄県ヤング
ケアラーチャンネル

問 子育て包括支援課 ☎973-5041

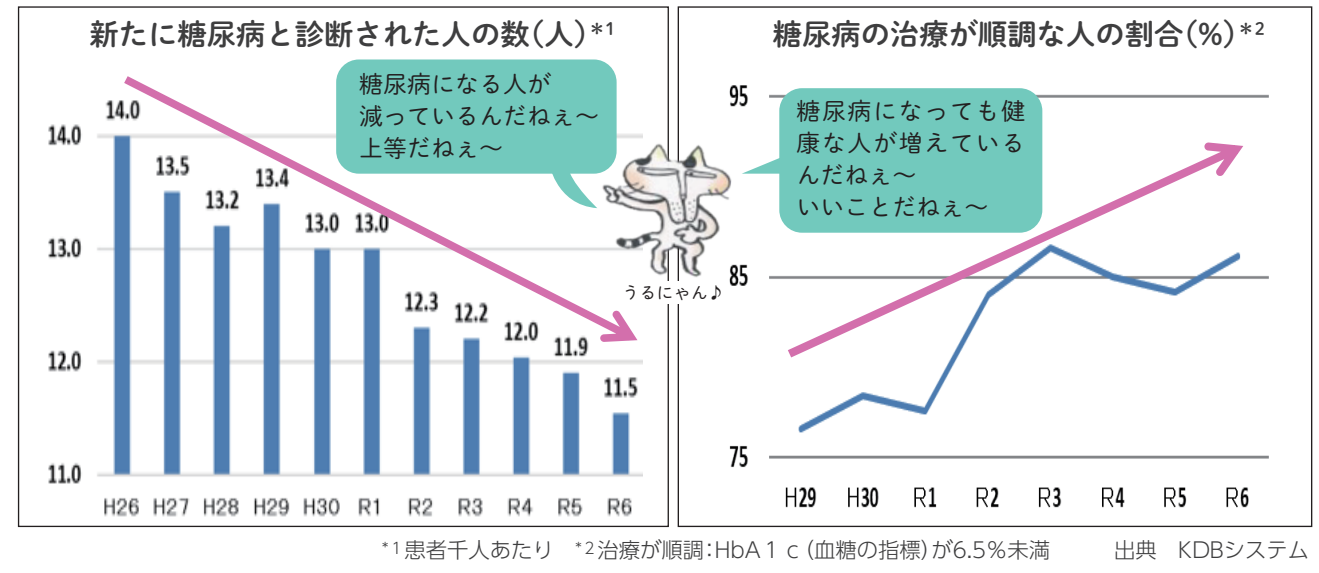
健やかな未来へ進む私たちの20年

～健康づくりの成果とこれから～【第1弾】

＼**高血糖の方が順調に減少中**／
11月14日はWorld Diabetes Day(世界糖尿病デー)



うるま市国保では、新たに糖尿病と診断される人が減っています



糖尿病とは？自覚症状がないって本当？どうやってわかるの？

糖尿病とは、糖を下げるホルモンの量や働きにより、高血糖の状態が続く病気です。高血糖が長く続くと、**血管がボロボロ**と傷み、**3大合併症(しめじ)**の原因となります。初期は自覚症状がありませんが、定期的に健康診断を受けることで、早期発見・治療ができます。

し
神経の障害
→足壊疽(えそ)*3 足切断*4

め
目の障害
→失明*4

じ
腎臓病
→人工透析*4

糖尿病について
もっと詳しく

健診の
受け方

*3 足の細胞が傷んだ状態 *4 重症化した場合

どうやって血糖値を下げたの？血糖値が高めのうるま市民の方のお話

薬も飲みつつ、家でできる簡単な**運動**を始めました。
(50代女性)
HbA1c 12.5%→**6.5%**に改善

低GI食品や**食物繊維**を意識して摂りました。
(60代女性)
HbA1c 10.6%→**5.6%**に改善

健診をきっかけに中断していた**通院**を再開しました。
(40代男性)
HbA1c 17.0%→**8.8%**に改善

令和5年度、令和6年度 健診結果の比較

うるま市では、糖尿病予防のさまざまな取り組みを行っています

各種イベントの開催
(写真はパネル展)

料理教室

健康相談・栄養相談
特定保健指導

クックパッド
管理栄養士監修
レシピ

次回、保健だより特別号第2弾は
広報1月号に掲載予定

問 健康支援課 ☎973-3209

11・12月は「市税等納付推進月間」です

市民の生活と市の発展を支えるための重要な自主財源です。市税等の納付にご理解とご協力をお願いします。市税等は納期限までに完納されない場合は滞納となり、市の財政に影響するとともに、納期限内に納付している多くの皆様との公平性を保てなくなります。よって、市では滞納処分(差押・搜索・公売)を実施するなど、滞納整理の取り組みに力を入れています。

- ### 市税等の種類
- 固定資産税 ● 市県民税 ● 軽自動車税
 - 法人市民税 ● 市たばこ税 ● 入湯税
 - 国民健康保険税 ● 後期高齢者医療保険料
 - 介護保険料

滞納整理の流れ

①納税(納付)通知書等発送
納税通知書と納付書(口座振替の場合は納付通知書のみ)を発送します。

④差押・搜索
調査により判明した財産を差し押さえます。さらに自宅等の搜索を実施する場合があります。

②督促
納期限後20日以内に「督促状」を発送します。

⑤配当・換価
差し押さえた預貯金や給与、公売などで売却して得た代金を市税等に充てます。

納期限内に納付しなかったら…

それでも納付しなかったら…

③財産調査
預貯金・給与・生命保険・売却等の債権や所有している不動産や動産の調査を行います。



さまざまな納付方法

①口座振替(推奨)
市では、口座振替を推奨しております。利用できる金融機関は、県内金融機関等(琉球銀行、沖縄銀行、沖縄海邦銀行、コザ信用金庫、沖縄県農業協同組合、沖縄県労働金庫、ゆうちょ銀行)です。

③スマートフォンアプリ決裁
スマートフォンアプリ(PayPay)を利用して、自宅ですべて簡単に納付できます。

②金融機関・コンビニ
お手持ちの納付書を使って、県内金融機関等(琉球銀行、沖縄銀行、沖縄海邦銀行、コザ信用金庫、沖縄県農業協同組合、沖縄県労働金庫、ゆうちょ銀行)やお近くのコンビニ等で納付できます。

④地方税お支払いサイト
令和5年4月から、納付書に印字されたeL-QR(二次元バーコード)やeL番号を利用して、スマホやPCなどから様々な方法で納付が可能になりました。(固定資産税・軽自動車税・市県民税(普徴)・国民健康保険税)
※④は、介護保険料、後期高齢保険料にはご利用いただけません。

納付等のご相談はお早めに！
災害、長期の病気やケガ、事業の休業止など、様々な理由により市税等を納められないときは、早めに担当課へご連絡ください。生活状況などをお聞かせいただき、完納に向けたご相談を実施しています。

問 納税課 ☎973-1099 国民健康保険課 ☎989-5372 介護長寿課 ☎973-3208

11月30日は「人生会議の日」です

もしもの時に備えて、自分がどのような医療やケアを望むのか前もって考え、家族や医療・介護関係者と繰り返し話し合い共有することを「人生会議」＝アドバンス・ケア・プランニング（ACP）と言います。厚生労働省は11月30日を「人生会議の日」とし、人生の最終段階における医療ケアについて考える日としています。今後の人生

をどのように過ごしていきたいか、どのような医療やケアを受けたいか、環境や体調の変化により思いや考えが変わることもあります。人生会議は一度きりではなく、**何度でも繰り返し話し合う事**が大切です。より良い人生を送るために人生会議を始めてみませんか？



厚生労働省
漫画・動画で見る
「人生会議について」



介護長寿課でエンディングノート、終活べんり帳を受け取る事ができます。(数に限りがあります)

問 介護長寿課 ☎973-5112

終活セミナーのご案内

元気な今だからこそ考える～あなたらしい終活～

人は年齢を重ねると身体や心がどう変化していくの？
自分らしく生きるために考えること、準備することは何？



人生100年時代と言われる今、これからの人生を自分らしく過ごすために、元気なうちに備えておくべきこと「終活」について考えてみませんか？

ご家族、お友達、お隣近所でのご参加お待ちしております

エンディングノートの
無料配布もあります



日時 12/13(土) 14:00～16:00

場所 石川保健相談センター2階

【講演テーマ】

- ・「歳を重ねるといこと」：「東嵩西寿枝氏」(老人看護専門看護師/沖縄県立中部病院)
- ・「上手く生きるための終活」：「東恩納寛寿氏」(終活カウンセラー/沖縄県メモリアル整備協会)
- ・「地域包括支援センターの役割とは？」：地域包括支援センターいしかわ

参加費 無料 申込み 不要

問 介護長寿課 ☎ 973-5112



開館時間
中央・石川図書館
平日 10:00～19:00
土日 10:00～17:00
勝連図書館
平日 10:00～18:00
土日 10:00～17:00

図書館カレンダー
11月
日 月 火 水 木 金 土
2 3 4 5 6 7 8
9 10 11 12 13 14 15
16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29

イベントの詳細はこちら
QRコード



第79回 読書週間 10月27日(月)～11月9日(日) 標語「こころとあたまの、深呼吸。」

読書週間行事

中央図書館 974-1112

沖縄国際大学 学外講座「生成AIを活かす！
仕事・学習の効率を上げる実践的活用法」

講師 小渡 悟氏
(沖縄国際大学 産業情報学部 産業情報学科 准教授)
日時 11/29(土) 10:30～12:00 対象 市内在住の方
参加費無料(定員20名・先着順) 受付 11/15(土) 10:00～

石川図書館 964-5166

自分のためのマッサージ講座～楽しく学ぶ足のマッサージ～

講師 石川 せつ子氏
(看護師・国際若石メソッドスクール認定初級プロ養成講座講師)
日時 11/20(木) 10:00～12:00 対象 一般
参加費無料(定員6名・先着順) 受付 11/6(木) 10:00～

冬の図書館行事

勝連図書館 978-4321

大人のための読書会～お気に入りの本を紹介しあおう～

日時 12/6(土) 10:30～12:00
対象 一般 参加費無料(定員7名・先着順)
受付 11/22(土) 10:00～
持参 お気に入りの本1冊(図書館の本でも可)

※お問合せは、各図書館までお願いします。

定例おはなし会(11月中旬～12月初旬)

	行事	日時	サークル名等
中央	あかちゃんのためのおはなし会	11/20(木)11:00～	すだち
	おはなしの部屋	11/22(土)11:00～	あさがおの会
石川	おはなしワールド	11/15(土)10:30～	図書館スタッフ
	Let's goとしょかん	12/6(土)10:30～	サークルピピ
勝連	金曜日のおはなし会	毎週金曜日10:30～	ラビット

☆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。



ゆらてく通信 生涯学習のすすめ

※応募者多数の場合は抽選となります。
※受講できる方にのみ連絡致します。
※お申込みはお電話か申込フォーム
よりお願いいたします。

生涯学習・文化振興センターゆらてく
☎923-1571(平日9:00～17:00)

初めての己書・筆文字講座(全2回)

筆ペンで自由に描き、自分だけの味のある
文字や絵を描くことをめざします。

日時 12/5・12(金) 18:00～20:00
講師 日下部 由美子氏 定員 20名
場所 ゆらてく 創作活動室
教材費 500円 ※事前のお支払い
※筆ペンは貸出しを用意しています



11/17(月)
16:00まで

やさしい植物染めde楽しむ刺繍講座(全2回)

身近にある植物で糸を染めて、
その糸で刺繍をします。

日時 12/17(水)・19(金) 13:00～15:00
講師 宮平 由花氏 定員 おとな15名
場所 勝連地区公民館 調理室
材料費 1,200円 ※事前のお支払い
持ち物 エプロン、ハサミ



11/17(月)
16:00まで



出張労働相談会inうるま市

申 問 沖縄県女性就業・労働相談センター ☎941-4750

無料の労働相談会をうるま市で実施いたします。男女問わず労働者、雇用主の働くうえでの悩みや労働問題について、社会保険労務士が双方の立場で解決に向けてのアドバイスや助言を行います。

- 日時 11/12(水) 10:00～16:00
- 場所 本庁舎西棟1階 財務政策課横(打合せスペース)
- 対象 在職者、求職者、雇用主(性別不問)
- 定員 5名 ●申込 電話(要予約)



市民無料法律相談予約方法が変わります！



詳細はこちら

申 問 市民協働政策課 ☎973-5487

令和8年1月分の法律相談から、電話、窓口に加えてオンラインでの予約が可能になります。それに伴い、相談者は抽選での決定となります。詳細は、市公式HPから！



「税を考える週間」税理士無料相談会

申 問 市民税課 ☎973-5382

国税庁において租税の意義や役割、税務行政に対する知識と理解を深めていただくため、毎年11月11日から17日を「税を考える週間」としております。その一環として税理士による税の無料相談会を開催いたします。市民税課にて受付けておりますので、お気軽にお問合せください。※要予約

- 日時 11/11(火) 10:00～16:00(12:00～13:00を除く)
- 場所 本庁舎東棟1階 相談室
- 対象 税に関することであればどなたでも
- 定員 24名(1名あたり約20分) ●受講料 無料
- 申込期間 11/4(火)～10(月)

マイナンバーカード 夜間・休日窓口

11月	夜間	13(木)、27(木) 20時まで
	休日	9(日)、30(日) 9時～13時



※夜間・休日窓口でのマイナンバーカード手続は事前に電話予約が必要です。また夜間・休日窓口は本庁舎東棟のみ対応となります。

申 問 市民課 ☎989-5410



第28回(令和7年度 第2回)沖縄県新規就農相談会～農業を始めたいあなたを応援します～

申 問 沖縄県立新規就相談センター
(公財)沖縄県農業振興公社 ☎882-6801

農業法人等による農業体験や研修、就農の相談。農業関係機関が一堂に会し、農業を始めるために必要な情報提供やアドバイス、新規就農した方による体験談の事例発表を行います。入退室自由！

- 日時 11/16(日) 12:00～16:00(受付終了15:30)
- 場所 沖縄県立農業大学校(教育棟)
- 参加料 無料 ●申込 不要



うるま市女性団体連絡協議会 資金造成映画上映

申 問 共生推進室 ☎973-8927

うるま市女性団体連絡協議会は、女性の地位向上と豊かで明るい平和な男女共同参画社会づくりに寄与するため結成され、市内10団体の協力のもと女性の人材育成につながる研修会の開催や派遣、活躍推進のための活動などを行っています。この映画上映は今後より一層充実した活動を行うための資金造成として行います。皆様の参加をお待ちしております。

- 日時 11/23(日) 開演15:00
- 場所 市民芸術劇場 響ホール ●定員 850名
- 上映名 「お終活・再春！人生ラブソディ」
- 入場券 【前売券】大人：1,000円 小学生以下：500円
【当日券】大人：1,400円

令和7年 秋の火災予防運動

全国統一防火標語

「急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし」

11/9(日)～15(土)の一週間、全国一斉に実施！

火災が発生しやすい時季を迎えるに当たり、火災予防思想の一層の普及を図り、もって火災の発生を防止し、高齢者等を中心とする死者の発生を減少させ、財産の損失を防ぐことを目的として、毎年この時季に実施しています。

充電式電池に関する注意喚起

近年、リチウムイオン蓄電池等の火災が増加しています。火災の予防に当たっては、PSEマーク等が付された製品を購入しましょう。また、強い衝撃が加わると発煙・発火のおそれがあり大変危険ですので、電池の膨張などの異常があれば使用を中止し、取扱説明書に従い適切な対応をお願いします。



「うるま市人権講演会」 令和7年度地域人権啓発活動活性化事業講演会

申 問 共生推進室 ☎973-8927

2020東京パラリンピックやパリ2024パラリンピックへの出場やスポーツ活動等で活躍している、仲嶺(旧姓：喜納)翼氏を講師に招き、世界のパラアスリート達と戦い接してきた経験や競技者としてのこれまでの経験をお話いただきます。多数のご参加をお待ちしております。

- 日時 12/7(日)【開場】13:30 【開演】14:00
- 場所 市民芸術劇場 燈ホール
- 定員 350名 ●受講料 無料



うるま市電子入札システムを導入します



詳細はこちら

申 問 契約検査課 ☎923-7605

うるま市では、令和8年1月よりインターネットを利用して入札を行える「電子入札システム」を導入することとなりました。このシステムにより、入札参加者の移動や拘束時間の負担軽減を図るとともに、入札手続きの利便性向上および透明性のさらなる改善を目指します。今後のスケジュールなどの詳細は、上記二次元バーコードから。



インフルエンザの予防について



詳細はこちら

申 問 健康支援課 ☎979-0950

インフルエンザは、ウイルスによって起こる感染症です。一度流行が始まると、短期間に多くの人へ感染します。高齢者や基礎疾患のある人においては、感染すると重症化リスクが高まります。「手洗い」「換気」「咳エチケット」などの基本的な感染対策へのご協力をお願いいたします。※うるま市では、高齢者を対象にインフルエンザ予防接種事業を実施しています。

ご寄附ありがとうございます。

令和7年9月1日～令和7年9月30日



うるま市社会福祉協議会へ

- からさわ まさゆき ●唐澤 雅幸 様(具志川)より 5,000円の寄附
- とくめい ●匿名 様より 10万円の寄附
- ゆうげんがいしゃ ゆうしん ●有限会社 友伸 様(与那城饒辺)より 10万円の寄附
- ぐしかわ とも かい ●具志川なつメロ友の会 様(宇赤道)より 509,619円の寄附
- そら えん ●ひがしの大空こども園 様(具志川)より 6,536円の寄附
- あらかき さちこ ●新垣 幸子 様より 10万円の寄附



おやこdeお塩ひかえめ教室



申込フォーム

申 問 健康支援課 ☎973-3209

お塩ひかえめは特別なことじゃない！塩の役割、とり方を知り、簡単でおいしい料理を、親子で作って味わう充実の3時間！ぜひご参加ください♪

- 日時 11/22(土) 10:00～13:00(受付9:30～)
- 場所 うるみん3階 調理室・和室
- 対象 うるま市在住の小中学生とその保護者(保護者1名に対し、こども2名まで)
- 定員 親子合わせて20名まで ●受講料 無料
- 持ち物 エプロン、三角巾、筆記具、飲み物、室内履き(こども用)
- 申込方法 申込フォーム、電話、窓口
- 申込期間 11/4(火) 8:30～11/17(月) 17:00
※定員に達し次第締切



キックボクササイズでボディメイク 【国保加入者福利厚生事業】



申込フォーム

申 問 健康支援課 ☎973-4960

エクササイズ風のキックボクシング！ペアのミット打ちで楽しくフィットネス！一緒にストレス解消しませんか？

- 日時 R8/1/10～2/28 毎週土曜 10:00～11:30
- 場所 うるみん1階スタジオ
- 対象 ①19歳～74歳のうるま市国保加入者 ②令和6・7年度健診受診者または受診予定者 ③運動制限のない方 ※①～③すべてを満たす方
- 定員 14名 ●受講料 無料
- 持ち物 室内シューズ、飲み物、タオル、軍手
- 申込期間 11/17(月)～12/25(木)
- 申込方法 申込フォーム、電話、窓口



血管を守る体操教室 【国保加入者福利厚生事業】



申 問 健康支援課 ☎973-4960

血圧が気になる方必見！充実サポートの運動教室で安心健康生活へ！

- 日時 R8/1/9～2/27 毎週金曜 10:00～11:30
- 場所 うるみん1階スタジオ
- 対象 ①19歳～74歳のうるま市国保加入者 ②令和6・7年度健診受診者または受診予定者 ③運動制限のない方 ※①～③すべてを満たす方
- 定員 20名 ●受講料 無料
- 持ち物 タオル、飲み物、筆記用具
- 申込期間 11/17(月)～12/25(木)



子育て



暮らし



健康



税



福祉



募集・催し物



ゆる・トレ（体を動き易くして、ひきしめる） 【国保加入者福利厚生事業】

申 問 健康支援課 ☎973-4960

気持ち良く体を動かしてみませんか。体に不安があっても、運動制限が無ければ始めることができる、体の基礎づくり

- 日程 R8/1/15～3/19 毎週木曜（全8回）
- 時間 14:00～15:30
- 場所 石川保健相談センター
- 定員 12名 ●受講料 無料
- 対象 ①19歳～74歳のうるま市国保加入者 ②令和6・7年度健診受診者、または受診予定者 ③運動制限のない方 ※①～③全てを満たす方
- 申込期間 11/4(火)～12/26(金) ※定員に達し次第締切



第11回にこにこキッズフェスタ

問 障がい福祉課 ☎979-8781

市内の障がい児通所支援事業所を利用している児童の作品展示や舞台発表等を行います。また、ペンキ画家のSHOGENさんのトークショーの他、就労支援事業所による商品の販売も予定しております。どなたでもご参加いただけますので、ぜひお気軽にご来場ください。

- 日時 12/6(土) 10:00～16:00 ●場所 石川会館
- 入場料 無料 ※駐車場に限りがあります。お乗り合わせや公共交通機関のご利用をお願いいたします。



戦後80年企画展 開催

問 石川歴史民俗資料館 ☎965-3866

沖縄戦終結から80年の今年、戦後80年企画展「資料が伝える戦争と平和展」を開催します。市内資料館に収蔵されている資料の中から、沖縄戦前後を生きた人々の生活の様子がわかる資料や写真を集めました。激動の時代をどう生きたのか、戦争と平和とは何かを考えるきっかけになれば幸いです。ぜひ、お越しください。

- 期間 11/18(火)～R8/1/25(日)
- 場所 石川歴史民俗資料館
- 開館時間 9:00～17:00(最終入館16:30)
- 入館料 無料
- 休館日 月曜・公休日の翌日(月曜日が公休日の場合はその翌日)、12/29(月)～R8/1/3(土)



「発達障害当事者会ニヌファスター 10年の実践から見てきたもの」～未来へのヒント～

申 問 屋慶名児童館 ☎978-6082

「こんな支援があったらいいな」という思いから立ち上げた発達障害当事者会ニヌファスターは、昨年設立10周年を迎えました。この節目を機に、これまでの10年間を振り返るとともに、発達障害当事者を取り巻く現状や課題、そしてこれからについて、皆様と一緒に考えるフォーラムを開催します。ぜひご参加ください。

- 日時 12/13(土) 10:30～12:30(受付10:00～)
- 場所 じんぶん館 大研究室 ●参加費 無料
- 駐車場 あり(台数には限りがあります。乗り合わせ等のご協力をお願いします。)
- 定員 100名(要事前申し込み)
- 申込方法 申込フォームから



健康うるま21推進事業 令和7年度市民健康講座「睡眠と栄養」

申 問 健康支援課 ☎973-3209

こころの健康を保つには、十分な睡眠を確保することも大切です。今回、講師として名嘉村博医師および安里律子管理栄養士をお招きし、適切な睡眠習慣とその必要性、栄養との関係について学ぶ健康講座を開催します。これからの健康づくりに取り組むきっかけとして、多くの方のご参加をお待ちしております。

- 期間 12/6(土) 15:00～17:00(受付14:30～)
- 場所 うるみん3階 大ホール
- 対象 市民および市内在勤者、その他健康に関心のある方
- 定員 100名 ●受講料 無料
- 申込期間 11/4(火)～11/28(金) ※定員に達し次第締切
- 申込方法 申込フォーム、電話、窓口



男の料理教室 【国保加入者福利厚生事業】

申 問 健康支援課 ☎973-4960

料理初心者の男性でも安心！健康講話と合わせて簡単・減塩なおかずを中心に調理実習を行います。手軽に自炊を始めたい・料理のレパートリーを増やしたい・男性だけで気軽に参加したい方におすすめです。

- 日時 12/6(土) 10:00～13:00
- 場所 うるみん3階 調理室
- 対象 ①19～74歳のうるま市国保加入者 ②令和6・7年度健診受診者または受診予定者
- 定員 16名 ●受講料 無料
- 申込期間 10/20(月)～11/26(木)



令和7年度 市民公開講座

申 問 健康支援課 ☎973-3209

みなさんは、『尿検査』を受けていますか？尿検査は痛みもなく、短時間でいろいろな体の状態を教えてください。今回、腎臓専門医であるすながわ内科クリニック院長 砂川博司医師と、透析経験のある栄養サポート美らツネ代表 野高正恒管理栄養士のお二人をお招きして、『尿検査が寿命を延ばす!?見落とせない小さなサイン』をテーマに、健康フェスタイベント内で、市民公開講座を開催いたします。一緒に『おしっこ』そして『減塩』について学びませんか？

- 日時 11/15(土) 13:00～14:45(受付12:30～)
- 場所 うるみん3階ホール
- 定員 80名 ●受講料 無料
- 申込方法 申込フォーム、電話、窓口
- 申込期限 ～11/10(月)12:00まで(先着順)



うるま でざいん 相談所

申 問 商工振興課 ☎923-7634

うるま でざいん相談所

相談料無料・5事業者限定！
誰に聞いたらいいかわからない...広告やデザインの事なんでも。

経営に関するお悩み、デザインで解決できるかもしれません。売れ筋商品をつくりたい、販路を広げたい、お客様に訴求する宣伝をしたい、SNS・WEBを活用したい...などなど、デザインの力で事業者様の経営向上を目指し「うるま でざいん 相談所」を開催しております。皆様のお申込みをお待ちしております。

- 日時 11/19(水) 10:00～17:00
- 場所 うるま市商工会(じんぶん館2階)
- 定員 5組 ●参加料 無料

工事内容

リフォーム工事全般 店舗改装
増築工事 防音工事 エクステリア工事

玄関ドア取替え [1DAY]
アルミ格子 手すり テラス カーポート

防水・塗装工事 電気工事 水道工事 瓦葺き工事

サノハタは 3社見積りをオススメします

今!リフォーム工事をご検討の皆さまへ

0800-919-0114

合同会社 サノハタ ※土日・祭日のご来店の際は事前にお問い合わせください
〒904-2143 沖縄市知花5丁目17-20 営業時間 [月～土] 9:00～17:00
※ 急な台風被害や雨漏り等に備えて切り取って保管ください ※



ストレッチ&貯筋教室 【国保加入者福利厚生事業】

申 問 健康支援課 ☎973-4960

心地よいストレッチと楽しい筋トレで体も心もリフレッシュ！健康な身体づくりと一緒に目指しませんか？初心者大歓迎の教室です。

- 日時 A 12/11～2/5 木曜 14:00～15:30
B 12/17～2/4 水曜 14:00～15:30
C 1/20～3/17 火曜 14:00～15:30
- 場所 A与那城共生センター(ちょこっと)
B平安座地区コミュニティ防災センター
C石川保健相談センター
- 対象 ①19歳～74歳のうるま市国保加入者 ②令和6・7年度健診受診者または受診予定者 ③運動制限のない方 ※①～③すべてを満たす方
- 定員 A B C 15名
- 受講料 無料 ●持ち物 タオル、飲み物
- 申込期間 A～12/4(木) B～12/10(水) C11/17(月)～1/13(火) ●申込方法 申込フォーム、電話、窓口



令和8年度 福岡障害者職業 能力開発校訓練生募集

申 問 福岡障害者職業能力開発校 ☎093-741-5431

福岡障害者職業能力開発校(北九州市若松区)では、障害のある方の職業訓練生を募集しております。寮がありますので、全国各地から応募可能です。

- 募集科目 ①3D-CAD科 ②プログラム設計科
③商業デザイン科 ④OA事務科 ⑤流通ビジネス科(流通ビジネス科音声パソコンコース) ⑥総合実務科
⑦職域開発科
- 訓練期間 1年間。ただしプログラム設計科は2年間、地域開発科は6か月間
- 募集期間 11/10(月)～R8/1/8(木)
- 入校日 R8/4/9(木)

公園管理スタッフ講習

期間:11月26日(水)～11月27日(木)



開催地:沖縄市 /受講料:無料
うるま市在住でシルバーセンターで

就業を希望する60歳以上の方お問合せ下さい!

高齢者活躍人材確保育成事業
(公社)沖縄県シルバー人材センター連合
TEL(098)-871-0330



特別障害者手当(20歳以上)、
障害児福祉手当(20歳未満)について



詳細はこちら

申 問 障がい福祉課 ☎979-8780

重度障がい者(児)の福祉の向上を図ることを目的に手当を支給します。

●対象者

【特別障害者手当(20歳以上)】

在宅の方で著しく重度の障害の状態にあるため、日常生活において常時特別の介護を必要とする方。

※施設入所中の方、継続して3ヶ月を超えて入院している方は対象になりません(施設の種類によっては対象となる場合があります)。

【障害児福祉手当(20歳未満)】

在宅の方で重度の障害の状態にあるため、日常生活において常時の介護を必要とする方。

※障害を事由とする年金を受給している方、施設入所中の方は対象になりません(施設の種類によっては対象となる場合があります)。

●手当月額

【特別障害者手当】29,590円

【障害児福祉手当】16,100円

●支給月 2月、5月、8月、11月

●申込方法 医師の診断書(専用の診断書)、その他必要書類を添付して申請する必要があります。各手当の認定には審査があり、該当しない場合があります。詳しくはお問合せください。

※本人もしくはその配偶者または扶養義務者が一定所得を超えている場合、支給停止となります。

うるま市の人口

	令和7年10月1日現在	前月比
人口	127,204人	45
男	63,760人	6
女	63,444人	39
世帯数	59,287世帯	31

消防活動状況

	令和7年9月	累計
救急出動件数	660件	6631件
搬送人員	559人	5441人
火災件数	0件	36件

第21回「うるま市総合文化祭
(展示の部)」開催

問 うるま市文化協会(市民芸術劇場内) ☎974-0333

芸術の秋にふさわしく、文化協会展示部門の会員による作品展を開催します。会員の文化活動の成果を広く紹介し、市民の皆様に芸術文化の感動や癒しをお届けします。作品をとおして、新たな発見と本市の文化振興につながることを願い、たくさんのご来場をお待ちしております。

●日時 11/22(土)・23(日) 10:00~18:00(最終日は17:00まで)

●場所 ゆらてく ●展示作品 書道・絵画・水墨画・写真・茶道・華道・陶芸・盆造形・盆栽・チャーン ●入場料 無料

市内農家さんへ！
さつまいもの苗配布中です♪

申 問 生産振興課 ☎923-7616

市農作物等産地連絡協議会と県立中部農林高等学校が協力して、紅芋の新品種「ニライむらさき」のつる苗を配布しています。市内で営農する農家さん限定となりますので、さつまいも生産に興味のある農家さんはご連絡ください。

●配布時期 12月初旬頃まで配布予定

●配布場所 沖縄県立中部農林高等学校

●対象 うるま市内で営農する農家

●譲渡数 要相談 ●料金 無料 ※ただし、受領後の苗について生産状況の報告が可能な方

●申込期間 譲渡希望日の10日前



うるま市民各種無料相談のご案内



相談内容	相談日時	相談場所/お問合せ
法律相談 弁護士による法律相談。 (先着8名)	11/11・18・25(火) 14:00~16:00 ※要予約 【予約開始日】 11/4・11・18 8:30~(先着8名)	【相談場所】 市民相談室 (国民健康保険課横) 【お問合せ・予約】 市民協働政策課 ☎973-5487
行政相談 行政相談委員による相談。 道路や社会福祉、行政(国、県、市)の仕事の困りごと	11/27(木) 13:30~16:00	【相談場所】 市民相談室 (国民健康保険課横) 【お問合せ】 市民協働政策課 ☎973-5487
離婚に関する法律相談 弁護士による相談。 養育費・親子交流・親権・離婚調停など (定員4名)	11/19(水) 13:00~16:30 (おひとり45分程度) ※要予約	【相談場所】 相談室 (本庁舎東棟2階) 【お問合せ】 こども家庭課 ☎973-4983
法律相談 司法書士による相談。 不動産登記や会社設立、多重債務など	11/19(水) 14:00~16:00 ※要予約	【相談場所】 市民相談室 (国民健康保険課横) 【お問合せ・予約】 沖縄県司法書士会 ☎867-3577
人権相談 人権擁護委員による相談。 いじめや嫌がらせなど	11/18(火) 13:30~16:00	【相談場所】 相談室6(納税課隣) 【お問合せ】 共生推進室 ☎973-8927
よろず経営相談 各分野の専門家による相談。中小企業・小規模事業者の経営上のあらゆるお悩みについて	11/21(金) 9:00~17:00 ※要予約	【相談場所】 相談室(本庁舎東棟1階) 【お問合せ・予約】 商工振興課 ☎923-7634

相談内容	相談日時	相談場所/お問合せ
教育・青少年相談 児童生徒の不登校等、18歳未満の方の進学や就労	平日 8:30~17:00 ※要予約	【相談場所】 ・じんぶん館内 ・本庁舎西棟3階 【お問合せ・予約】 学校生活応援課 ☎989-9127
女性相談 離婚、DVなど女性が抱える悩み	平日 9:00~17:00	【相談場所・お問合せ】 子育て包括支援課 (本庁舎東棟2階) ☎973-5041
家庭児童相談 家庭における子育ての悩み	平日 8:30~17:00	【相談場所・お問合せ】 子育て包括支援課 (本庁舎東棟2階) ☎973-5041
就労・生活支援相談 経済的に困っている方や、就労のこと	平日 8:30~17:15	【相談場所・お問合せ】 就職・生活支援パーソナルサポートセンター (本庁舎東棟2階) ☎989-3972
消費契約トラブル相談 事業者との契約トラブル、フリーローン、クーリングオフ制度等の相談について(電話・窓口にて)	平日 9:00~16:00 (12:00~13:00を除く)	【相談場所】 市民協働政策課内 (本庁舎西棟1階) 【お問合せ】 ・消費者ホットライン ☎188 ・うるま市消費生活センター ☎973-5692
健康・栄養相談 保健師・看護師・管理栄養士による相談。 健康づくりや生活習慣病について	毎週水曜日 9:00~11:00 (3枠) ※栄養相談のみ要予約	【相談場所】 うるみん3階 【お問合せ】 健康支援課 ☎973-3209

障がい者(児)相談

障がいに関すること、生活に関することや情報提供、福祉サービスについて

【相談日時】平日8:30~17:15

【相談場所】地域生活支援センターあいあい(安慶名1-8-1 うるみん2階) ☎098-979-0555
相談支援センター石川学院(石川東山本町2-12-15) ☎090-6869-5286
相談支援センターハルモニア(仲嶺530番地34 仲嶺ハイツB-13) ☎090-1943-9579
相談支援事業所サマンの木(前原411番地4) ☎080-6488-9909
指定相談支援事業所なごみ(栄野比939番地) ☎098-972-6029

障がい者虐待に関する相談

障がい者虐待防止センター

【相談日時】平日8:30~17:15(障がい福祉課 本庁舎東棟1階) ☎098-979-8781(障がい福祉課 障がい相談係)
夜間17:15~翌朝8:30/休日24H(コールセンター) ☎080-8362-0179(コールセンター)

すべらない床で
大切な家族の足腰を守る!

ペット専用フロアコーティング

すべらんワン 沖縄

☎098-894-9100

HPはこちら▼

会社名 テルノ★リゾート
営業時間 9:00~20:00/年中無休 ※年末年始を除く
所在地 宜野湾市大山2丁目25番1号 ノキアマンション1階



第37回

全島獅子舞 フェスティバル

OKINAWAN
LION DANCE
FESTIVAL

2025(令和7)年

11.23(日)

入場無料

世界遺産 勝連城跡

午後5時開演

※雨天時はきむたかホール

午後4時半開場

出演団体

〈前半の部〉

- ・南風原区伝統芸能保存会(子ども獅子舞)
- ・上江洲子ども獅子舞
- ・田場区伝統芸能ティンペー獅子舞保存会
- ・平得獅子舞保存会(石垣市)
- ・上横倉の獅子舞保存会(宇都宮市)
- ・比嘉区青年会

〈後半の部〉

- ・肝高の阿麻和利
- ・天願獅子舞保存会
- ・首里末吉町獅子舞保存会
- ・江洲獅子舞保存会

詳細は市ホームページをご覧ください。

主催：うるま市教育委員会 共催：株式会社沖縄タイムス社
特別協賛：明治安田生命保険相互会社

後援：(一財)沖縄観光コンベンションビューロー、琉球放送(株)、琉球朝日放送(株)、
(株)エフエム沖縄、(株)FMうるま、うるま市文化協会、うるま市商工会、
うるま市物産協会、うるま市青年連合会

うるま市公式 HP



問い合わせ うるま市教育委員会 社会教育部 文化財課 TEL.098-923-7182



世界遺産登録
25周年記念