

6月

令和4年(2022年)

No.207

あそび



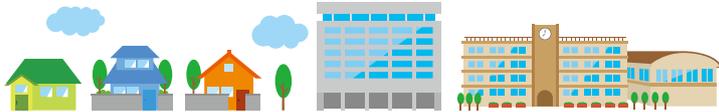
二十歳になりました!

令和4年 うるま市成人式

まちの話題 p2~3
うるま市のごみ処理経費 p4
農業振興地域整備計画説明会/
情報公開制度・個人情報保護制度の運用状況 p5

うるみん新聞 p6~8
保健だより p9
としょかんだより p10
ちゃーがんじゅーだより p11

年金だより/ AIチャットボット p12
くらしの情報 p13~19
ワクチン追加接種(4回目) p20



4/30

感謝を胸に 新たな未来へ!

令和4年うるま市成人式



みやぎ ひめの
宮城 姫乃 さん



ありま ひとみ
有馬 仁美 さん

新成人が生まれたのはこんな年! (平成13年度)

- ・日本の皇室にて愛子内新王誕生
- ・沖縄美ら海水族館がリニューアルオープン
- ・東京ディズニーシーグランド開園

県内における新型コロナウイルス感染拡大を受け開催が延期されていた、新成人の門出を祝う「令和4年うるま市成人式」が石川会館にて開催されました。

式典には、色鮮やかな晴れ着姿やスーツ、袴などに身を包んだ新成人が出席しました。

新成人の門出を市全体で心より祝福できる式典となるよう、会場では感染防止対策を徹底的に取り組み、同級生や恩師との再開を喜ぶ姿や、家族で記念写真を撮る様子などが見られ、大人への仲間入りとなる記念の一日を楽しむ笑顔で溢れていました。

今年、うるま市で成人を迎えたのは、平成13年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた1,333名(男:691名、女:642名)。会場には715名の新成人が参加し、新成人を代表して宮城姫乃さんと有馬仁美さんが決意表明をしました。

4/8

フットサル九州リーグ2部昇格へ フットサルチーム『ピエドラ 1989』優勝報告



具志川ドームを拠点に活動する『ピエドラ 1989』が、3月21日に福岡県で開催されたKYFA第16回九州各県リーグ決勝大会Bパートで優勝し、九州リーグ2部昇格が決定したため、中村市長に喜びの報告を行いました。

なお、県勢から九州リーグ2部への昇格は5年ぶりとなります。

5/7

本土復帰50年を闘牛で祝う 沖縄県復帰50周年記念大闘牛大会



「沖縄県復帰50周年記念大闘牛大会」が7日、石川多目的ドームにて開催されました。オープニングでは東京五輪金メダリストの喜友名諒選手らによる演武や、屋敷名青年会や園田青年会によるエイサーなどが行われました。取組では、全国から選抜された精鋭牛も参戦し、大会を大いに盛り上げました。



4/20 市の魅力を、全国に世界に 「九州探検隊」アンバサダー認定協定



20日、市は、九州・沖縄の特産品などの情報を収集・発掘する「九州探検隊」プロジェクトに取り組んでいる株式会社博多大丸（福岡市）と、市のアンバサダーとなる認定協定を締結しました。

本協定のもと、市の魅力である観光資源、特産物を国内外に発信し、市経済を盛り上げていきます。

4/28 青空を泳ぐこいのぼり こいのぼり掲揚式



青く澄み渡った空の下、3年ぶりとなる「こいのぼり掲揚式」が本庁舎西棟玄関前にて行われ、佐久川副市長、嘉手刈教育長をはじめ、あげなこども園の園児や多くの関係団体等が参加しました。

また、式典では園児らによる、手遊びやこいのぼりの歌が披露され、賑わせました。

令和3年度 うるま市のごみ処理経費・ごみ搬入量・資源化量等について

中部北環境施設組合に搬入されたごみ量はここ数年横ばいして微増傾向にありましたが、令和3年度のごみ量は、前年度と比較して減少しておりました。市民一人当たりのごみ処理に係る経費が多額でありますので、より一層うるま市が推進するごみ分別、リサイクルの取り組みを徹底し、ごみの減量化を図る必要があります。

1. ごみ処理経費

経費区分	金額	市民1人当たり 年間負担金額	1世帯当たり 年間負担額
ごみ収集運搬等諸経費	2億5,460万円	2,028円	4,601円
負担金	ごみ処理経費	12億1,555万円	9,680円
	最終処分費	2,998万円	239円
ごみ処理総事業費	15億13万円 (14億629万円)	11,947円 (11,218円)	27,111円 (25,790円)

※()内の数値は令和2年度実績です。



リサイクリンちゃん

2. ごみ搬入量

ごみの種類	令和2年度	令和3年度	前年度比較	市民1人当たり 1日の排出量	1世帯当たり 1日の排出量	
可燃ごみ	34,613 t	34,808 t	195 t	759.5 g	1,723.5 g	
不燃ごみ	1,089 t	966 t	-123 t	21.1 g	47.8 g	
粗大ごみ	898 t	776 t	-122 t	16.9 g	38.4 g	
資源ごみ	缶類	417 t	345 t	-72 t	7.5 g	17.1 g
	びん類	933 t	885 t	-48 t	19.3 g	43.8 g
	ペットボトル	417 t	437 t	20 t	9.5 g	21.6 g
	古紙類	942 t	957 t	15 t	20.9 g	47.4 g
合計	39,309 t	39,174 t	-135 t	854.7 g	1,939.6 g	

3. 資源化量

種類	令和2年度	令和3年度	前年度比較
缶類	341 t	308 t	-33 t
金属類	576 t	494 t	-82 t
びん類	881 t	829 t	-52 t
ペットボトル	366 t	394 t	28 t
古紙類	741 t	797 t	56 t
古布類	0 t	6 t	6 t
蛍光灯	19 t	19 t	0 t
乾電池	34 t	31 t	-3 t
スラグ	2,334 t	2,323 t	-11 t
メタル	29 t	25 t	-4 t
合計	5,321 t	5,226 t	-95 t

※令和4年3月末の人口125,570人、世帯数55,333世帯、令和3年1月末の人口125,362人、世帯数54,528世帯です。

※端数処理をしている為、数値が一致しない場合があります。

※資源化量の金属類は、不燃ごみ・粗大ごみから破碎・分別して出てきたものです。

※資源ごみ搬入量と、資源化量の数値の違いは、手選別作業による異物除去のためです。

4. 最終処分量

種類	令和2年度	令和3年度	前年度比較
飛灰	1,119 t	1,199 t	80 t

※負担金とは、ごみ処理事業を行う為に必要な経費をうるま市から中部北環境施設組合にあてる、ごみ処理経費です。

ごみを減らす 4R 運動を実践しよう。

ごみを減らすためには、一人ひとりがごみを減らす意識を持つことが大切です。そこでごみを減らす4つのRを心がけて、環境にやさしく、大切な資源として活かす取り組みを始め、ごみ減量へのご協力をお願いします。

1. リフューズ のR → ごみを持ち込まない。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 不用品は買わない、貰わない。 ○ ごみになる物は断る。 ○ マイバックを持参しよう。
2. リデュース のR → ごみを減らす。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 必要なものを必要な量だけ購入する。 ○ 食品を買いすぎない、作りすぎない、食べ残さない。 ○ 生ごみは十分な水切りをする。(生ごみの約8割は水分)
3. リユース のR → 再使用する。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 使えるよう修理してみる。 ○ 別の使い方を考える。 ○ 欲しい人にゆずる。
4. リサイクル のR → 再利用する。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 資源を正しく分別する。 ○ 買ったお店で回収ボックスを利用する。 ○ 生ごみを堆肥にする。

【お問合せ】 中部北環境施設組合 ☎972-6619

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

農業振興と地域開発等との調和のとれた農業振興地域整備計画の見直しを目的として、以下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に参加いただくよう願います。また、**参加希望者は事前予約を要します**ので、開催日の一週間前までに電話またはFAXにて参加申し込みください。定員に達し次第、申し込みを終了しますので、ご了承ください。なお、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。

説明会日程

開催日	時間	開催場所	開催日	時間	開催場所
6月15日(水)	午後2時30分～4時	じんぶん館	7月6日(水)	午後2時30分～4時	比嘉公民館
6月17日(金)	午後2時30分～4時	高江洲公民館	7月8日(金)	午後2時30分～4時	平敷屋公民館
6月20日(月)	午後2時30分～4時	兼箇段公民館	7月11日(月)	午後7時～8時30分	平安座自治会館
6月22日(水)	午後7時～8時30分	うるマルシェ	7月13日(水)	午後2時30分～4時	与那城社会福祉センター3F
6月24日(金)	午後2時30分～4時	具志川公民館	7月15日(金)	午後2時30分～4時	津堅公民館
6月27日(月)	午後2時30分～4時	伊波公民館	7月19日(火)	午後7時～8時30分	勝連シビックセンター1階中ホール
6月29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	7月21日(木)	午後2時30分～4時	宮城島コミュニティ防災センター
7月1日(金)	午後2時30分～4時	石川地域活性化センター舞天館	7月25日(月)	午後2時30分～4時	伊計公民館
7月4日(月)	午後2時30分～4時	あまわりパーク			

【お問合せ】 農政課 ☎923-7607

情報公開制度・個人情報保護制度の運用状況

令和3年4/1～令和4年3/31 を公表いたします。

情報公開制度とは 市が保有している情報を知りたいときに、いつ・誰でも情報の公開を請求することができる権利を保障するものです。

個人情報保護制度とは 市が保有する個人情報の適正な取扱いルールを定めるとともに、自己情報をコントロールする権利(自分に関する情報の開示や訂正等を請求する権利)を保障するものです。

実施機関	情報公開制度に基づく公文書公開処理状況 (単位:件)							個人情報保護制度に基づく自己情報開示等処理状況 (単位:件)						
	請求件数	決定内容				請求取下げ	審査請求	請求件数	決定内容				請求取下げ	審査請求
	公開	一部公開	非公開	公文書不存在による請求拒否			開示	一部開示	不開示	公文書不存在による請求拒否				
市 企画部	9	2	1	0	5	1	0	0	0	0	0	0	0	
総務部	17	6	5	3	3	0	0	96(96)	96(96)	0	0	0	0	
福祉部	7	1	3	1	2	0	0	5	3	1	0	1	0	
こども部	8	2	3	1	2	0	0	2	0	2	0	0	0	
市民部	19	4	8	1	6	0	0	11	5	1	0	5	0	
経済部	31	6	8	5	11	0	1	2	2	0	0	0	0	
都市建設部	29	8	9	3	7	2	0	0	0	0	0	0	0	
水道部	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
会計課	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
小計	120	29	37	14	36	3	1	116	106	4	0	6	0	
教育委員会	10	4	2	1	3	0	0	1	1	0	0	0	0	
消防長	6	0	6	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	
議会	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
選挙管理委員会	17	6	6	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	
監査委員	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
農業委員会	3	0	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
固定資産評価審査委員会	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
小計	36	10	16	3	7	0	0	2	2	0	0	0	0	
合計	156	39	53	17	43	3	1	118	108	4	0	6	0	

※()は、請求および決定件数のうち、個人情報保護条例第20条(開示の特例)口頭による開示実施件数です。

※情報の公開等の請求は、本庁舎西棟3階 市政情報センター (総務部総務課内)へお越しください。

お問合せ 電話 973-0606 (総務課文書情報係)
FAX 973-9819

うるみん新聞

うるま市民の心と身体の健康を保つお手伝い・うるみんニュース

夏号
2022



今回お話を聞いた先生

すながわ ひろし

砂川 博司先生 (すながわ内科クリニック院長)

沖縄県立中部病院地域連携室長内科副部長などを務めたのち、「すながわ内科クリニック」を開業。うるま市健康支援課とともに市民の健康を守る「ちゅらまーみプロジェクト」の実施に尽力している。

働き世代こそ腎臓を守ろう!

腎臓の役割とは?

腎臓は、①老廃物を尿として捨てる ②体液量や、血液の酸性度を一定値に調整 ③血液や骨を作るのに必要なビタミンDやレニンを体内で作るといった役割をしています。腎臓の働きが悪くなると、吐き気や嘔吐、気分不良になったり、むくみや心不全、高カリウム血症による突然死、貧血や高血圧などさまざまな不調をもたらします。

みなさんは「CKD」という言葉を聞いたことがありますか? 「CKD」とは、腎障害や腎機能低下が、ある一定の期間続いている「慢性腎臓病」のことです。腎臓は、加齢とともにその機能が低下することに加え、沈黙の臓器とも呼ばれており、身体の不調を感じる頃には、腎臓機能の悪化が進行している場合も少なくありません。今回は、働き盛り世代の腎臓の健康について、腎臓内科・糖尿病内科専門の砂川先生にお話を伺いました。



腎臓の不調を知るセルフチェック

- 健康診断で尿蛋白があるとされた
- 尿の色が変だと感じたことがある
- 尿が泡立っていると感じる
- 夜間に何度もトイレに行く
- 顔色が悪いと言われることがある
- 疲れやすい。疲れが抜けない
- むくみを感じる

腎臓の不調を知るには?

「沈黙の臓器」とも言われ、なかなか症状が表れず、自覚しにくいのが、CKDの特徴です。飲酒、喫煙などの生活習慣や、生活習慣病に関連した過去の病歴、家族歴なども、慢性腎臓病(CKD)のリスクを高める要因とされています。まずは日頃の生活のなかで、左の異変がないか、チェックしてみましょう。

腎臓の機能は加齢と共に機能が低下していきます。例えば20歳の腎機能を100点とすると、1年で1点ずつ機能点数が低下し、40歳では80点、60歳では60点、80歳では40点といった具合に低下していきます。10点以下は透析準備と言われています。加齢による腎機能の低下に加え、高血圧症、糖尿病、メタボ、肥満、喫煙、腎臓病の家族歴などがある人はCKDになりやすいと言われています。また、これらの要因はCKDになった時に、進行を早める原因にもなります。

腎臓の健康を守るためにできること

①尿を調べましょう

尿の異常は、見た目では分かりづらいことも多いため、「尿検査」で蛋白がないか、数値で把握することが大切です。もし、尿蛋白があった場合は治療で減らし、できるだけ少なくしていきましょう。尿に糖が含まれる状態が続くと、「糖尿病」の恐れもあります。糖尿病は、CKDのリスクも高めるため、治療を受けましょう。

②血圧をコントロールしましょう

腎臓のためには、血圧も低い方が良くとされています。1週間の平均で観察します。150mmHgが持続する場合、必ず医師に相談しましょう。薬で治る高血圧も多くあります。



③減塩を心がけましょう

腎臓の悪化は、悪い生活習慣や食生活の積み重なりも要因となります。塩分を摂り過ぎると、腎臓に大きな負担がかかります。

④腹八分・体重管理を心がけましょう

食べすぎ、運動不足は、肥満の原因になります。内臓脂肪型肥満になると蛋白尿が出やすくなります。



特定健診を受けましょう

尿検査と、血液検査により、腎臓の健康値を数値で測ることができます。急激な悪化を防ぐため、毎年定期的に健診に行きましょう。次のページからは、腎臓病患者の増加を防ぐための、うるま市の具体的な取り組みを紹介します。

市民の腎臓を守る



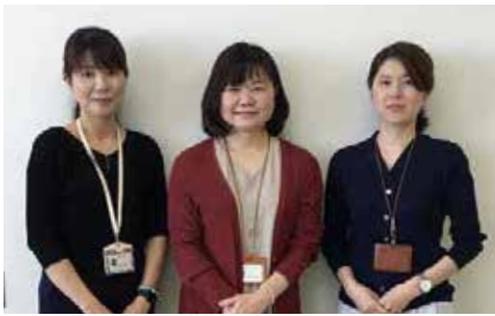
ちゅらま～み(腎)プロジェクト

うるま市の現状

プロジェクトを行うことになった背景として、うるま市・沖縄市では腎臓の状態が悪化して人工透析を受ける患者が増加傾向にあり、人口10万人あたりの透析人口が全国・沖縄県全体と比較して高いという現状がありました。そこで健康課題を解決するために、うるま市・沖縄市・中部地区医師会・全国健康保険協会沖縄支部の4者協働で事業を実施していくこととし、新規人工透析患者を減らすため「ちゅらま～み(腎)プロジェクト」がスタートしました。

かかりつけ医と腎臓診療医の連携

市では慢性腎臓病の重症化予防に向けた取り組み「ちゅらま～み(腎)プロジェクト」が平成29年から実施されています。今回は、プロジェクトの詳細を健康支援課のみなさんにお話を聞きました。心身ともに健康で輝く暮らしを維持するために、腎臓の健康について考えてみませんか。



今回お話を聞いた方(左から)

市健康支援課

真鳥ゆきさん・佐久田育子さん・泉川留里子さん

※令和4年3月取材

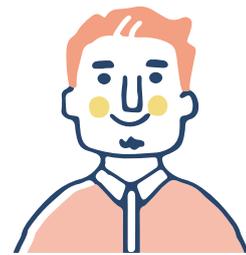
保険者の取り組み

「病診連携医登録事業」とは、「かかりつけ医」が一定の紹介基準に基づき、患者を「腎臓診療医」に紹介し、協働で病診連携に取り組むことで一人の患者を重症化させず、新規透析患者数を減らしていくという取り組みです。令和3年12月時点では、この連携で紹介された件数は279件にも及んでいます。

かかりつけ医がいない方で、健診の結果紹介基準に該当する場合は、保険者(うるま市・沖縄市・協会けんぽ)が、ちゅらま～み(腎)プロジェクトに登録している医療機関への受診勧奨を行っています。また、対象となる市民の方への保健指導、医療機関や市の医療スタッフを対象にした研修会、情報交換会、市民のみなさまへ向けた本事業や慢性腎臓病についての啓発活動(減塩料理教室、市民講座など)も行っています。これらの取り組みについては、会議やニュースレターを通して、登録医療機関へ情報共有しています。

かかりつけ医と腎臓診療医の連携

尿中推定塩分摂取量検査の実施



患者



腎臓診療医



かかりつけ医

健診結果や治療方針の連携

腎臓の機能低下が疑われる時期から、かかりつけ医と腎臓診療医が連携して治療を行うことで、新規人工透析患者数を減らす取り組みです。

市では、特定健診・集団健診で、尿中に含まれるナトリウム量などから、日頃の食生活のおおよその塩分摂取量を算出する検査を実施しています。1日の食塩目標量は、男性7.5g未満、女性は6.5g未満、高血圧や腎臓病の方は男女共に6g未満が推奨されています。特定健診時の尿検査で実施している「尿中推定塩分摂取量検査」の令和2年度の結果によると、男性の約69%、女性の約81%が、目標値をオーバーしていることがわかっていきます。食塩の摂りすぎは、高血圧や、余分な食塩を排出するなどで、腎臓に負担がかかります。そのため、腎臓を守るためには、減塩が大切です。毎年定期的に特定健診を受診し、自分の健康状態をしっかり把握して、健康維持に努めていきましょう。

上手な医療のかかり方アワード

厚生労働省 医政局長賞
自治体部門優秀賞を受賞

ちゅらま～み(腎)プロジェクト

「上手な医療のかかり方アワード」とは、厚生労働省が上手な医療のかかり方への貢献につながる優れた啓発活動・取り組みを表彰するものです。令和4年3月15日に開催された、「第3回上手な医療のかかり方アワード」表彰式では、うるま市・沖縄市 CKD(慢性腎臓病)・糖尿病性腎臓病病診連携医登録事業～ちゅらま～み(腎)プロジェクト～が、『第3回上手な医療のかかり方アワード 厚生労働省 医政局長賞 自治体部門 優秀賞』を受賞しました。プロジェクト開始から、新規透析患者数は減少傾向にあり、取り組みの効果がますます期待されています。

うるみんでできる
効果的な
運動
フィットネスセンター

アッパーバック

UPPER BACK

夏に向け背中を引き締めたい方にオススメのマシンをご紹介します。背中や肩の背面の筋肉を鍛えることができます。

引き締めだけでなく、猫背姿勢の改善や肩こり解消にも効果的なので、年齢、性別に関係なく様々な目的で利用されています。

フィットネスセンターはだれでも利用できます。[利用可能時間] 午前10時～午後9時
(日曜は午後7時まで・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



エコボディカードで うるみんをお得に利用!!

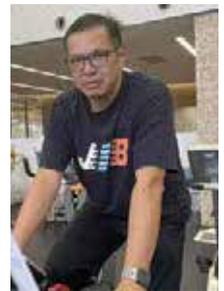
『運動施設利用による健康づくり事業 (エコボディーカード)』(有効期限は発行日より1年間)とは、特定健診、生活習慣病予防健診後、必要な保健指導を受けた方に発行されるもので、うるみんフィットネスセンターやスタジオ、温水プールの利用料金が通常の一般料金の半額で利用できます。ぜひ活用してくださいね。

利用者の声を聞いてみました!!

エコボディカードについては、市の広報紙を通して知ったと話す與田さん。一昨年の健康診断で血圧が高めであることを指摘され、禁煙と運動を始めたそう。「運動習慣がなかったので、まずは、うるみんの『パーソナルシェイプアップ講座』に通うことで運動習慣を身に付けるようにしました。

特に厳しいゴールは定めず、毎朝、体組織計で、体重、体脂肪、筋肉量、内臓脂肪をチェックしてモチベーションを保っています」と話してくれました。

現在でも、週に3、4回程、うるみんフィットネスセンターに通い、健康維持に取り組んでいます。



今回お話を聞いた方
與田 学さん

エコボディカードに関するお問合せ先: 健康支援課 Tel.098-973-3209



体力アップ!! 免疫アップ!!

うるみんプールで 子どもの健康促進!!



水中運動は、水の抵抗や水温が体に刺激を与えるのと同時に、浮力を活用することで、陸上ではできない身体の動きが可能になり、全身運動としてとても効果的です。大人だけではなく、成長過程にある子どもたちの体力アップや免疫アップにも効果的。うるみんの水泳教室では可動床の高さを90センチに設定し、子どもたちが安心してプールを楽しめるようにします。

実際にうるみんで「子どもスイスイ水泳教室」に通っている3名のお子さんとその保護者に、水泳の効果について話を聞きました!

「子どもたちに何かスポーツを始めさせたかった」という、お母さんの思いがきっかけで「子どもスイスイ水泳教室」に通い始めた宮城悠月さんと、蓮くん兄弟。そして従兄弟の大野一颯くん。

「水泳は、コーチの説明を聞き、お手本を見て、理解したことを実践する、インプットとアウトプットの場。それが子どもたちの成長にも役立っている」と話してくれました。

また、これまで喘息持ちだった健康状態も、水泳を始めることで発作がおきづらい身体になったようです。



今回お話を聞いた方(左から)
お母の いぶき 大野一颯くん(中1)
みやぎ、ゆづき 宮城悠月くん(小6年)、蓮くん(小6年)

日曜

夏休み特別 子どもスイスイ水泳教室



『夏休み限定』日曜の水泳教室です。泳げなくても大丈夫。水を怖がらずに慣れることからはじめ、水中での呼吸の確保や息継ぎ、基本的な泳ぎ方、水の中で楽に進む方法などを学びます。

日程 8:30-9:30(7月31日、8月7日、14日、21日)

定員 40名

持ち物 水着、ゴーグル、キャップ、タオル

上記講座は、有料のプログラムです。通常の土曜日クラスも随時受付中。お申込み・お問合せはうるみん管理室へお問合せいただくかQRコードから!!

お申込み・お問合せ

うるみん管理室 Tel.098-973-4007



保健
だより

6月は

「歯と口の健康週間」と「食育月間」

* 定期的に「歯」のチェックしてますか? *

みなさんは歯と口の健康を意識したことはありますか？令和4年6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。この週間は歯と口の健康に関する生活習慣を身に付けること、また早期発見・早期治療を行い歯の寿命を延ばすことを目的としています。うるま市の3歳児や小中学生の虫歯の状況は、年々改善傾向にあります。しかし、健康長寿のために80歳で20本の歯を残すことを目標にした「8020（ハチマルニイマル）運動」における沖縄県の達成率は全国の約半分(全国40.2%、沖縄県19.1%)という状況です。歯を失う主な原因は虫歯や歯周病です。普段の生活から「歯と口の健康を守るポイント」を実践し、またこの機会に家族みんなの歯と口の健康について考えてみましょう。

むし歯の3つの原因



歯と口の健康を守るポイント

1. ダラダラ食いは虫歯の原因に。食事やおやつを食べる時間を決めましょう。
2. 歯磨きに合わせてフッ素やデンタルフロス等を活用しましょう。(正しい歯磨きの方法などはかかりつけの歯科医院で教わりましょう)
3. 幼児は毎日寝る前に仕上げ磨きを忘れずに！
4. かかりつけの歯科医院をもち、定期的に歯科検診を受けましょう。

* 食のことにについて考えてみよう! *

「食育」ときくとどのようなことなことがイメージできますか？食育の目的は「食に関する知識と望ましい食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てること」です。たとえば食事を楽しみながらマナーや作法について学習すること、家族で食卓を囲むこと、食の課題について考え、普段の生活で実践するのも食育の1つです。

うるま市の食に関する課題は「塩分、糖分、脂肪の取りすぎ」「朝食の欠食率の高さ」などがあげられます。これらは結果的に成人の生活習慣病による早世（早く亡くなること）の割合の高さにもつながります。「菓子パンと飲み物だけ」「ごはんは食べないけど、揚げ物はいっぱい食べる」などの何かに偏りがある食事は栄養素が不足しやすく、ウイルスに対する抵抗力が低下しやすくなります。主食（ごはん）、主菜（魚や肉など）、副菜（野菜・海藻類）がそろって不足しやすいビタミンや鉄などのミネラルを補うことができ、腸内環境も整えてくれるなど良い効果がたくさんあります。元気で健康に過ごすためにも食事はとても重要です。まずは家族で食のことにについて考えてみましょう！

目指せ100点満点

ステップ3

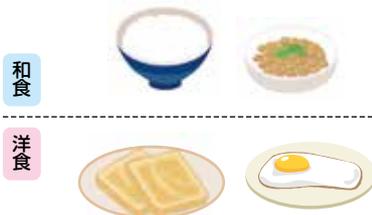
これでばっちり！
ビタミン・ミネラル



ビタミン・ミネラルは炭水化物やたんぱく質の代謝を助け、血管や粘膜を丈夫にするなど、体のさまざまな機能を正常に働かせるために必要な栄養素。免疫力を高め、カゼなどの病気を防ぐ働きも。少しでもとりいれましょう。

ステップ2

一緒にとりたいたんぱく質



たんぱく質をとることで体温を上げ、体を活動モードに。腹もちもぐんとUP！さらに貧血予防のためにもとり入れた栄養です。

ステップ1

しっかりとろう！炭水化物

和食

洋食

炭水化物の中の糖質は全身のエネルギー源として欠かせないものです。忙しい朝でもぜひとりましょう！



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

Let's 家キャン!!

『ベランピングスタイルブック』

辰巳出版



最近流行りのベランダアウトドアの「ベランピング」。ベランダを物干しや荷物置き場に使うだけではもったいない。暮らしの中にあるアウトドア空間を気軽に楽しんでみませんか？

人気のおしゃれアイテムや、簡単なDIYでいつものベランダを快適な非日常を楽しむスペースにする方法を紹介しています。

(一般書) 所蔵館 中央

『家キャンプはじめました。』

尚桜子 著/エイアンドエフ



家のリビングや庭で、テントを広げたりハンモックにゆられてみたり、おうちをまるごとキャンプ場のように楽しめる一冊です。サッと準備が出来て移動時間もなし。家とキャンプのいいところを漫画で紹介しています。普段の生活でも使いやすいキャンプギアやキャンパーならではのちょっとしたアイデアや豆知識もおすすめです。

(一般書) 所蔵館 石川

『おうちでキャンプ with キッズ』

JTBパブリッシング



小さな子どもがいるからキャンプ場にでかけるのはちょっと心配。そんな家族に安心してアウトドア気分が楽しめる情報が満載。

子どもと一緒にキャンプご飯を作ったり、百均グッズを活用したおもちゃや工作にチャレンジしたり、家族みんなが夢中になることまちがいなし。おうちキャンプのQ&Aで疑問も解消です。

(一般書) 所蔵館 勝連

慰霊の日特別行事

企画展示「未来へつなぐ平和への道しるべ」

期間：6月17日(金)～6月30日(木)

場所：石川図書館

おはなし会「～絵本から平和を伝える～」

日時：6月18日(土) 午前10時30分～

講師：すだち

場所：中央図書館

先着
10名

大人の工作教室

「本のブックカバーフィルム貼り体験」

日時：6月30日(木)

①午後2時～ ②午後2時30分～

③午後3時～ ④午後3時30分～

場所：勝連図書館

対象：市内在住の方(定員各時間1名・先着順)

受付：6月17日(金) 午前10時～

※お問い合わせは各図書館へおねがいします。

参加費
無料

行事案内(6月中旬～7月初旬)

	行事	日時	サークル名等
中央	おはなし会	6月11日(土) 午後3時～	図書館スタッフ
	おはなし会	7月9日(土) 午後3時～	図書館スタッフ
石川	おはなしワールド	6月18日(土) 午前10時30分～	コスモスの会
	Let's go としょかん	7月2日(土) 午前10時30分～	サークルピピ
勝連	おはなしパラダイス	6月11日(土) 午前10時30分～	すまいりー
	おはなしパラダイス	7月9日(土) 午前10時30分～	ラビット
	おはなし会	毎週金曜日 午前10時30分～	ラビット

図書館カレンダー

6月

日	月	火	水	木	金	土
			1	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	30		

赤色は休館日です。

電子図書館受付中

Web から申し込みができます。



うるま市立電子図書館で検索

☆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。



高齢者 ちゃーがんじゅー だより



【お問合せ】 介護長寿課 地域支援係 ☎973-5112

のど・口を鍛えて「飲み込む力」をつけましょう！

加齢に伴い、「飲み込む力」が衰えてくると、食べ物が誤って気管に入りやすくなります（誤嚥）。気管に食べ物が入ってしまうと、そこから肺で炎症を起こし、「誤嚥性肺炎ごえんせいはいえん」になる危険性が高まります。また、飲み込む力が弱まると、食べ物を詰まらせて、窒息する危険性も高まります。

安全に、美味しく食べ続けるためにも、「飲み込む力」をつけましょう。

《30秒チャレンジ》 「飲み込む力」をチェック



口の中に少し水を含んで湿らせ、30秒間、唾液を飲み込むことを繰り返します。

【3回以上】

飲み込む力は、正常範囲と言えます。

【3回未満】

飲み込む力が弱まっている可能性があります。

《お口の健康》 「飲み込む力」を強くしよう



おでこ体操

- ①おでこに手のひらをあてながら、おへそをのぞき込みます。
- ②おでこに手のひらに、力を入れて、5秒間押し合います。



あごの引き上げ体操

- ①両手の親指であごの下を押し上げながら、下を向きます。
- ②5秒間、あごと親指に力を入れて押し合います。

どちらの体操も、のどぼとけが上にあがることを意識しておこなってみましょう。

令和4年度うるま市一般介護予防事業 げんきづくり支援事業追加募集のご案内

7月より
受講開始

現在おこなっている「げんきづくり支援事業」、実施会場が新たに2ヶ所追加となりましたので、下記の日程で募集をおこないます。

追加になった会場		曜日	時間	定員
昆布公民館	ホール	毎週木曜日	午後2時～3時30分	15名
上江洲公民館	ホール	毎週火曜日	午前10時～11時30分	20名

対象者 市内在住の、おおむね65歳以上で運動制限のない方

申し込み先 介護長寿課地域支援係 ☎973-5112

申し込み期間 6月13日(月)～17日(金) 午前9時～午後5時



※電話によるお申し込みが必要です。一人一会場の申し込みとなります。

※申し込み多数の場合は抽選とし、令和3年度教室に参加されていない方を優先に抽選を行います。

※抽選の結果、参加いただける方へ教室開始前に決定通知書を郵送いたします。

(抽選に漏れた方への通知はありません。)

年金
だより

令和4年度 免除制度・納付猶予制度

【お問合せ先】
市民課 国民年金係
☎ 973-5498

7月1日から申請受付開始となります！

経済的な理由などで、国民年金保険料の支払いが困難な場合、ご本人からの申請によって保険料の全部または一部が免除となる『保険料免除制度』や『納付猶予制度』を利用できます。ただし、本人・配偶者・世帯主の前年の所得が基準内であることが要件です。

令和4年度の国民年金保険料
(令和4年7月～令和5年6月) **16,590円 / 月額**〈全国一律〉

《7月から始まる免除や納付猶予制度一覧》

	対象（年齢）	所得の 審査対象者	承認期間中の保険料	
全額免除	20歳～60歳未満	・本人 ・配偶者 ・世帯主	月額	0円
4分の3免除			月額	4,150円
半額免除			月額	8,300円
4分の1免除			月額	12,440円
納付猶予	20歳～50歳未満	・本人 ・配偶者	月額	0円

必要書類

- マイナンバーカード等の本人確認書類
- 失業などを理由とする場合は、「雇用保険被保険者離職票等」のコピー
- 代理人が申請する場合は、「委任状」

年金は「老後の保障」 だけではありません。

保険料を納め忘れのままにしますと、不測の事態が起こったときに、障害年金や遺族年金を受け取ることができない場合があります。

経済的に保険料を納付することが困難な場合は、一定期間保険料の納付が免除・猶予される制度を是非ご利用ください。



詳しくは、【市民課国民年金係☎973-5498】または【コザ年金事務所☎933-2267】までお問合せください。

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。

使ってみよう！



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。

【お問合せ先】 秘書広報課 ☎ 973-5079

申 申込先 問 問い合わせ

申 問 健康支援課 保健事業係
☎973-49960

- 対象 19歳～74歳 国保加入者
- 定員 20名 定員に達し次第締切
- 参加料 無料
- 持ち物 タオル、飲み物、ストレッチマットもしくはヨガマット
- 申込期限 6月15日～
- 申込方法 お電話にてお申込みください。
- 日時 7月26日・8月2日・9日・16日・9月20日 毎週火曜日 午前10時～11時30分
- 場所 石川保健相談センター 2階ホール

カラダをほぐすストレッチを行います。ストレッチや自重で行える筋力トレーニング、ストレッチポールやテニスボールを活用した筋膜リリースなどを行い、体をほぐします。

カラダをほぐすストレッチ教室

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。

市役所総合案内

TEL.974-3111 FAX.973-9819

早朝ウォーキングの呼びかけ

夏季のスポーツ習慣の推進として、7月第一土曜日を「早朝ウォーキングデー」と称し、朝のウォーキングを呼びかけます。爽やかな朝日を浴びながら心身のリフレッシュにより元気な毎日を過ごしましょう。

ウォーキングデー当日は、左記の日時で早朝ウォーキングを行います。多くの皆様の参加をお待ちしています。

- 日時 7月2日(土) 午前6時 ※雨天中止
- 場所 貝志川総合グラウンド
- 参加料 無料

■ 申込方法 当日会場へお越しください。
■ 申込先 生涯学習スポーツ振興課 ☎989-3110

子育て



発達が気になる子どもを持つ親のためのペアレントトレーニング

発達障がいのある子どもの行動を理解し、行動療法に基づく効果的な対応法を学び、話し合いや練習を行い、よりよい親子関係づくりと子どもの適応行動の増加を目指します。

- 日時 6月28日(火)から計8回 午前10時～正午

■ 場所 みどり町児童センター・学童クラブ室

※感染状況によってはZOOM対応

■ 講師 こたまはつみ 児玉初美氏

■ 対象者 発達障がい児・発達の困り感を持つ小学生の保護者

■ 定員 8名

■ 料金 無料

■ 主催 一般社団法人りあん 市障がい福祉課

※詳細についてはお問合せください

■ 申込先 みどり町児童センター ☎972-62000

児童扶養手当の「遺棄」の認定基準が変わりました

これまでは、離婚調停中であってもアルコール依存やDV等の問題行動から避難している場合に限り遺棄として該当していたものが、認定基準が見直され、これらの問題行動がなく婚姻関係が継続している場合であっても、父または母による現実の扶養を期待することができないと判断される場合には遺棄に該当する可能性があります。

客観的に判断して児童の父または母が引き続き1年以上遺棄している場合には、当該児童を監護する母や父又は当該児童を養育する者に対して児童扶養手当が受けられる場合があります。

詳しくは、こども家庭課までご相談ください。ただ、かホームページをご確認ください。

■ 申込先 こども家庭課 ひとり親支援係 ☎973-49960

皆さま、ご存じですか？

うるま市の乳がん検診(集団)は10月頃から予約がほぼ埋まります。

受診対象の方は早めに予約しよう!



健診受診の方法はこちら

集団健診のお申込み・健診についてのお問合せ
健康支援課(うるみん3階) ☎973-4960 FAX974-4040

くらし

環境問題を考えよう！
『環境月間パネル展』開催

テレビで取り上げられることの多い『地球温暖化問題』や『ごみ問題』、『不法投棄問題』、『ペットに関するごみ』などについて、パネル展を開催します。

家庭でできる温暖化対策や、悪質な不法投棄対策、犬猫などのペットに関することを展示していますので、来庁の際には、お気軽にご覧ください。

■日時 6月1日(水)～16日(木)

■場所 本庁舎西棟 1階ロビー

■環境課 ☎973-5594

コロナ禍の仕事探しでお困りの方

市では新型コロナウイルス感染症拡大に伴う緊急雇用対策として、感染症の影響により失業された方、または感染症の影響を受け就職に直面している方を対象に、市の会計年度任用職員を募集しています！

雇用条件等の詳細は、商工労政課までお問合せください。

■募集人員 5人

※定員に達し次第締め切ります。

■商工労政課

☎9231-7634

詳しくは
こちら↓



検定期満期「水道メーター」の
定期取替について

水道メーターは、計量法によって8年ごとの取替が義務づけられており、市では定期的に水道メーター（個人設置のメーターを除く）の取替を行っています。令和4年度については、左記のとおり実施予定ですので、ご協力をお願いいたします。



■交換期間 6月～令和5年2月

※該当するご家庭には実施前に、水道メーターの定期取替についてお知らせいたします。

■実施業者 うるま市管工事事業協同組合

☎973-3378

《取替についてのお願い》

●メーター取替のため敷地内に入らせていただく場合があります。

●取替後に空気が入り、水が白く濁る場合がございますが、水を少し流してからお使ください。

※ご不在の場合でも、取替いたしますのでご了承ください。なお取替の費用は無料です。

■水道部営業課給水係

☎975-0306



令和4年度公民館講座のご案内（受講生募集！）

ゆらてく通信

【お問合せ】
生涯学習・文化振興センター
☎988-5508

～生涯学習のススメ～

メイクアップレッスン

～今さら聞けないメイクの
基礎知識を学びませんか？～

託児あり
（無料）

【日 時】7月7、14、21日（木）【全3回】
午前10時～正午
【場 所】石川地区公民館
【講 師】野口 竹美氏
【定 員】20名
【受付期間】6月22日（水）まで



こどもの心がぐんぐん育つ
絵本の読み聞かせ講座

～EQ力を育てる～

託児あり
（無料）

【日 時】7月11日（月）午前10時～正午
【場 所】あまわりパーク歴史文化施設
多目的室
【講 師】與那嶺 望 氏・山城 直子 氏
【定 員】20名
【受付期間】6月30日（木）まで



自分で育てる安心野菜「GOTO畑活」講座 全3回

～生ゴミ・野草菌を堆肥に野菜作り、アタグラーでも、畑でも～

【場所・日時】・石川地区公民館 7月13日（水）、29日（金） 午前10時～正午
・うるま市石川の畑 7月22日（金） 午前10時～正午
【講 師】筒井 直子 氏（通称ハイジさん）
（グリーンアイランド事業部循環農業技術主任）
【定 員】20名
【受付期間】7月4日（月）まで

SDGs
だよ



申込はこちらから

※応募多数の場合は
抽選となります。



教室・講座

船の模型づくり体験教室

簡単な船の模型を作ることと実際に船
大工が使う造船技術を体験できます。夏
休みの自由研究の題材にもなる講座で
す。

■開催期間 7月21日(木)～8月31日(水)
(土・日・祝日を除く)

■時間 午前の部：午前9時～正午
午後の部：午後2時～5時

■講師 越来勇喜氏(越来造船 船大工)

■場所 海の文化資料館

■対象 小学2年生以上

※小学生以下は保護者同伴必須
※子ども2名につき保護者1名同伴必須

■定員 30名(各日午前の部、午後の部
1組ずつ受け入れ)

■参加料 無料

■申込期間 7月20日(水)～8月10日(水)まで

■申込方法 来館または申込専用サイト
にて受付

※専用サイトは7月19日(火)に海の文化資
料館ブログに掲載

■お問い合わせ 海の文化資料館
☎978-88031

問 問い合わせ

字平良川といえば、旧貝志川市のほぼ
中心に位置し、1987年みどり町に移
転するまで市役所があった場所。
住宅街にはいくつかの旧跡も残り、県
内で唯一の清酒蔵元「泰石酒造」が所在す
る。古い歴史と現代が共存する平良川を

申 申込先

「うるまなびマルシェ
教えてーうるま市平良川のことー」

歩いてみよう。

■日時 6月22日(水)

■場所 午前9時30分～午後1時
平良川自治会ホール、平良川
のすーじくわあ

■講師 地元案内人 富山安邦氏
(とみやまやすち)

■参加料 500円

■定員 15名

■お問い合わせ うるま市役所 ☎923-3911

求職者を対象とした 就活応援講座受講生募集の お知らせ

国家資格キャリアコンサルタントが、
就職・再就職活動に必要な知識やスキル
についてお伝えいたします。

■開催日

①6月10日(金) 志望動機の書き方・伝え方
講座(定員12名)

②6月17日(金) 就活に役立つマネープラ
ン講座(定員16名)

③6月24日(金) 自己再発見☆自己PRの
書き方・伝え方(定員12名)

■時間 各講座午後2時～4時

■参加料 無料

■場所 いちゅい貝志川じんぶん館
就活サポート
であえる



点訳奉仕員養成講座 受講者募集

視覚障がい者に対し、幅広く情報を提
供するため、点訳者の養成講座を開催し
ます。

■日時 7月19日(火)～11月29日(火)
午後2時～4時(全15回)

■場所 健康福祉センターうるみん
2階 第2会議室

■対象 市内に在住し、講座修了後、点訳
奉仕員として活動できる方

■定員 10名

■参加料 無料

■申請期限 6月28日(火)まで

■申込方法 市社会福祉協議会(本所)へ
電話にて申込みください。

■お問い合わせ 市社会福祉協議会(本所)
☎973-15459

お知らせ

新商品開発およびブランド 化促進事業補助金のご案内

市内中小企業の開発研究意欲の高揚を
図ることを目的とした新商品開発やブラ
ンド化等の補助制度がございます。

ぜひご利用ください！

■補助対象者 市内中小事業者で、市内
に主たる営業所および工場をもち、引
き続き1年以上以上事業を営む者

■補助対象事業 新商品または新技術の
開発、商品のブランド化事業、デザイン
の開発事業等

■補助対象事業社数 原則2社

■補助金の額 市が認める経費(補助対
象経費)の3分の2以内の額

※50万円を限度とする。

■申請期限 7月29日(金)までに必着

■申込方法 申込書に必要書類を添え
て、商工労働課へ提出してください。

■お問い合わせ 商工労働課
☎923-7634

赤十字奉仕団員として 活動してみませんか?

うるま市赤十字奉仕団



赤十字奉仕団とは「赤十字のボランティア活動を通じて地域社会に貢献したい」という思いを持った人々が集まり結成された地域のボランティアの組織です。年齢や性別は問わず、地域でのボランティア活動にご興味ある方は、福祉政策課までお問い合わせください。

【お問合せ】 福祉政策課 ☎989-0203

申 申込先

問 問い合わせ

証明書自動交付機の サービスを終了します

令和4年7月31日(日)をもちまして、本庁舎東棟1階に設置しております証明書自動交付機による証明書発行サービスは終了いたします。今後はコンビニ交付サービスをご利用ください。

※コンビニ交付サービスを利用するには、「マイナンバーカード」が必要です。
※マイナンバーカードの作成には1か月程かかります。早めの申請をお願いします！

また、現在お持ちの「うるま市民カード兼印鑑登録証」は、証明書自動交付機のサービス終了後も「印鑑登録証」として使用します。窓口での印鑑登録証明書の発行や変更手続きなどに必要となりますので、処分せずに大切に持ちください。

問 市民課 ☎973-3206

マイナンバーカードの 休日申請・交付日



6月5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

頑張る農業を応援します事業

地産地消およびブランド化の推進を目的として、農業施設(強化型)パイプハウス等(導入に必要な費用の一部助成を予算の範囲内において行います。希望者は所属する農業協同組合や農業者団体等へご相談ください。

■補助率 事業費の範囲内で10分の8以内
※消費税相当額は含みません。
■提出期限 6月1日(水)~30日(木)
■提出資料 調査票または事業実施計画書

■対象要件
●事業実施主体は、農業協同組合、農業者団体(2名以上)、その他市長が認める者
●市内に農業経営の用地を確保し、かつ、市内に住所を有する者(1年以上在住していること。)

●対象地域は、市内の農業振興地域内であること。
●市税および国民健康保険税を完納していること。
●経営体育成支援事業および県新規就農一貫支援事業に該当しない者
※他に要件あり。詳細は、農政課までお問い合わせください。

申 農政課 ☎923-7607



生涯スポーツ団体等補助金 申請団体募集

市では、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別等で統括する団体。

※個別の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 4団体を選定
※7月上旬に書類・プレゼン審査を予定
■申込期限 6月1日(水)~27日(月)
■申込方法 窓口にて申請
※郵送・FAX・Eメールでの提出は不可
※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出来ます。

申 生涯学習スポーツ振興課 ☎989-3110

令和5年度
採用予定

うるま市職員(上級技術職)募集 【土木職・建築職・電気職・機械職】



試験日

一次試験(基礎能力試験):令和4年7月10日(日)~7月24日(日)
※上記期間内にご自身が都合の良い時間帯にテストセンターを予約して受験するテストセンター方式の試験
二次試験(記述試験・面接試験):令和4年8月下旬 ※一次試験合格者のみ

募集職種・試験区分 上級技術職(土木・建築・電気・機械)

受付期間 令和4年6月8日(水)~6月22日(水)

申込方法 インターネットによる申込み ※窓口、郵送による申込み不可

要項等 ※試験の詳細および申込み方法は、市ホームページから試験要項をご確認ください。

【お問合せ】
職員課

☎973-5251

コチラ▶



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

①弁護士による法律相談 【問合せ】 市民協働課 ☎ 973-5487

と き：6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。
 (予約は平日午前8時30分から先着順となります)

②行政相談委員による相談 【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：6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】 共生推進室 ☎ 973-8927

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：6月7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：6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】 子育て世代包括支援センター ☎ 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 子育て世代包括支援センター

⑥女性相談 【問合せ】 子育て世代包括支援センター ☎ 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 子育て世代包括支援センター

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 ☎ 989-9127

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。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。
 ※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

営業時間外の水道契約(開栓)について

6月1日(水)から、営業時間外の開栓作業の受付時間が左記のとおり変更になります。

●平日 午後5時15分～午後8時

●土曜日 午前9時～午後5時

※営業時間外の開栓については別途手数料が発生します。

※日曜・祝日・慰霊の日・12月29日～1月3日は受付していません。

※営業時間内の受付時間は午前8時30分～午後5時15分ですが、午後3時30分(島しょ地域は午後3時)以降の開栓受付は翌営業日の開栓、もしくはは時間外

問 開栓受付となります。
 水道部営業課 ☎ 975-2201

障がい者委託訓練生募集

県立貝志川職業能力開発校では、障がいをお持ちの方に就職に必要な知識技能を習得してもらい、早期就職を目的とした委託訓練を実施しております。

■コース名 CADオペレーター養成科

■募集期間 6月1日(水)～24日(金)

■定員 8人

■訓練期間 8月1日(月)～10月31日(月)

■募集対象者 身体(上肢、下肢、内部障害、聴覚(口話で理解できる方)、精神、発達、その他(高次脳機能障害、難病))

問 訓練場所 有限会社ビーンズ(沖縄市)
 受講料 無料(教科書代、検定代、保険料は自己負担)
 貝志川職業能力開発校 ☎ 973-6680

6月は 市県民税 第1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

6月30日(木)

==== 【お問合せ】 =====

▼課税について

市民税課 ☎ 973-5382

▼納税について

納税課 ☎ 973-1099

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 ⑨番窓口

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「若者ナビ！」



18歳から成人となり、無条件に契約を取り消すことはできなくなりました。
 あなたの身を守る正しい情報をいつでもLINEで届けます。



まずは、友だち登録しませんか？



6月23日～6月29日は

「男女共同参画週間」です



令和4年度 内閣府「男女共同参画週間」キャッチフレーズ

「あなたらしい」を築く、「あたらしい」社会へ

うるま市では、「共に創ろう！一人ひとりの個性が輝くまち、みんなが主役の男女共同参画社会」を目指し、男女共同参画に対する取り組みを進めています。

1 パネル展 6月22日(水)～6月29日(水)

男女共同参画関連法令等の紹介、ワーク・ライフ・バランスの推進、女性団体の活動状況の紹介、地域で活躍する女性の取材レポートなど

場所 本庁舎 西棟1Fロビー

※中央図書館では、男女共同参画に関する図書の紹介も行っています。

2 男女共同参画啓発講座

男女で考えるウチナー民俗学講座

「トートメーの継承～現在・過去・未来～」

- 【と き】 7月9日(土) 午後2時～4時
- 【と ころ】 健康福祉センターうるみん(3Fホール)
- 【定 員】 40人程度 【対 象】 興味・関心のある方
- 【申込期限】 7月7日(木)まで
(受付時間：平日午前9時～午後5時)
- 【申込方法】 電話または共生推進室(本庁舎東棟3階)窓口へお申込みください。



講師

波平 エリ子氏
(沖縄女子短期大学 准教授)

【お問合せ】 共生推進室(男女共同参画センター) ☎ 973-8927

6月1日(水)は 人権擁護委員の日 です。

人権擁護委員は、人権相談・調査救済・人権啓発を行っています。

ひとりで悩まずご相談ください！秘密は守ります。相談は無料です。

差別・暴行・パワハラ・いじめ・虐待体罰を受けた など

【相談窓口】

みんなの人権 110番 ☎ 0570-003-110
 こどもの人権 110番 ☎ 0120-007-110
 女性の人権ホットライン ☎ 0570-070-810



男女共同参画コーナー

どーおもう？

おごかけ前は大車輪



共生推進室
(男女共同参画センター)
☎ 973-8927

うるま市の人口

	令和4年4月1日現在	前月比
人口	125,641人	71
男	62,974人	45
女	62,667人	26
世帯数	55,527世帯	194

消防活動状況

	令和4年4月()	は令和4年1月からの累計
救急出動件数	624件	(2,404件)
搬送人員	525人	(2,034件)
火災件数	1件	(14件)

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

○株式会社真和テック 様より 20万円の寄付

うるま市教育委員会へ

○市建設業者会 様より 大型扇風機10台の寄付

うるま市立図書館へ

○沖縄うるまニューエナジー株式会社
中城バイオマス発電所 様より 6万円の寄付

うるま市社会福祉協議会へ

○饒辺 榮一 様(石川東山)より 5万円の寄付
○株式会社P.E.C 様より 10万円の寄付

市議会議員選挙

立候補予定者説明会

任期満了による、うるま市議会議員選挙が10月2日(日)執行の予定です。つきましては、立候補予定者に対する説明会を次のとおり開催いたします。
(出席者は立候補予定者あたり2人以内)

【日 時】 7月21日(木) 午後2時

【場 所】 本庁舎東棟3階 大講堂



【問】選挙管理委員会事務局 ☎973-4332

成人初心者水泳教室

これから泳ぎはじめていたい人から長く水泳を続けたい方など、水中運動を取り入れながらご友人と一緒に楽しく基本的な泳ぎ方をマスターしてみませんか。

【日 時】 6月22日(水) 午後7時～9時 毎週月・水(全10回)

【場 所】 石川プールおよび勝連B&G海洋センタープール

【対 象】 市内在住の成人(心疾患・循環器疾患等の疾患がない方)

【定 員】 各プール20名

※定員に満たない場合は中止あり

【参 加 料】 500円(保険料含む)

【申 込 期 限】 6月17日(金)

【申 込 方 法】 窓口にて申込書および参加料を提出



【申 問】生涯学習スポーツ振興課 ☎989-3110

令和4年度うるま市

名産品等候補を募集します!

市では、市内産業の振興や郷土愛の精神と市民意識の高揚を図ることを目的として、「名産品」・「特産品」・「推奨品」の認定を行っております。本市で生産・製造および販売されている生産品について、名産品等の認定を希望する生産・製造者および販売者は、ぜひご応募ください!

【申込期限】 6月30日(木)※必着

【申込方法】 窓口にて申請書を提出

※申請書等は窓口または市ホームページから取得できます。

【申 問】商工労政課 ☎923-7634

6月5日(日)～11日(土)は危険物安全週間です。令和4年度標語「一連の確かな所作で無災害」

命を守る

住宅用火災警報器

沖縄県内すべての住宅に住宅用火災警報器が義務付けられ、令和4年6月1日で11年が経過しました。

※古くなった住宅用火災警報器は、電子部品不良や電池切れなどで火災を検知しなくなることがありますので、機器本体を取り替えましょう。

設置していますか?
点検していますか?

10年経ったら交換を!



【お問合せ】消防本部予防課 ☎975-2119

新型コロナワクチン

追加接種 4回目

が始まります



厚生労働省の方針に基づき、新型コロナウイルス感染症にかかった場合の重症化予防を目的として、新型コロナワクチンの3回目接種を受けた日から5ヶ月を経過する方で、接種を希望する下記の対象者に対し追加接種（4回目接種）を実施します。

※厚生労働省の接種方針により、「対象者」、「使用ワクチン」、「接種券の発送・交付」などが変更になる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

対象者

- ① 60歳以上の方
- ② 18歳以上60歳未満の方で、基礎疾患を有する方
その他 重症化リスクが高いと医師が認める方

※上記の対象者以外の方（60歳未満で健康な方など）に対しての4回目接種については、厚生労働省の方針が決まり次第、市ホームページ等でお知らせいたします。

使用するワクチン

1～3回目に接種したワクチンの種類に関わらず、ファイザー社または武田／モデルナ社のワクチンを使用します。
（3回目の接種量と同量）

接種時期

- ・3回目接種から5か月以上経過*した方が対象
※5か月以上経過…「5か月後の同じ日以降」を指します。

接種時期対応表（目安）

3回目接種	4回目接種時期
令和3年12月 ⇒	令和4年5月以降
令和4年1月 ⇒	令和4年6月以降
令和4年2月 ⇒	令和4年7月以降
令和4年3月 ⇒	令和4年8月以降
令和4年4月 ⇒	令和4年9月以降

例：

3回目接種日
令和4年1月15日



4回目接種可能日
令和4年6月15日以降

※5か月後に同日がない場合はその翌月1日以降



市ホームページでは、最新の情報を随時更新していますのでご確認ください。

接種券の発送・交付について

60歳以上の方	3回目接種から5か月以上経過した方へ順次発送します。
基礎疾患等を有する 18歳以上60歳未満の方	接種券の交付方法および発送の準備が整い次第、市ホームページ・LINE等でお知らせします。 新型コロナワクチン接種コールセンターでも状況をご確認いただけます。 <連絡先>098-923-7140

ワクチン接種の予約

●指定医療機関・かかりつけ医でワクチン接種を希望される方

「指定医療機関」、「かかりつけ医」へ直接お電話で予約ください。

※指定医療機関は通常診療中、ワクチン接種を実施しており希望に沿えない場合がありますのでご了承ください。

●集団接種でワクチン接種を希望される方

・集団接種の時期・会場が決まり次第、市ホームページ等で随時お知らせします。

・インターネット予約（市ホームページ・LINE）、コールセンターでの受付となります。



指定医療機関一覧



うるま市ネット予約

うるま市新型コロナワクチン接種コールセンター ☎ 923-7140

月曜日～日曜日（土・日・祝日も対応）