

12月

令和4年(2022年)

No.2118

ふるまひ

ふるまひロケインソシアリティフェス2022

11月5日(土)～6日(日)の2日間、沖縄最大級のコスプレイベントが歴史文化施設「あまわりパーク」にて初開催されました。全国から人気コスプレイヤーも集まり、多くの来場者が世界遺産「勝連城跡」等での撮影やコスプレ・仮装を楽しみました。



まちの話題	……………	p2～3	人事行政の運営等の状況	……………	p8～p9	保健だより	……………	p15
世界のうるまんちゆ交流事業 2022	……………	p4	うるまん新聞	……………	p10～p12	年金だより	……………	p16
価格高騰緊急支援給付金	……………	p5	マイポイント&出張スホ教室/ゆくてく通信	……………	p13	くらしの情報	……………	p17～p23
新型コロナウイルス支援事業	……………	p6～p7	としよかんだより	……………	p14	公共施設間連絡/又の運行が変わりました!	……………	p24

叙勲受賞

おめでどうございませう

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。(名簿順)

秋の叙勲

旭日中綬章

島袋 俊夫 氏(70)【字天願】

地方自治功勞 元うるま市長

旭日単光章

嘉陽 勉 氏(74)【石川】

地方自治功勞 元石川東山区自治会会長

高安 正勝 氏(75)【字田場】

中小企業振興功勞 (株)ぬちまーす社長

瑞宝小綬章

島袋 暁 氏(75)【字赤道】

教育功勞 元公立高等学校校長

瑞宝単光章

大城 文子 氏(63)【みどり町】

矯正業務功勞 元法務教官

大城 孝昭 氏(64)【みどり町】

矯正業務功勞 元法務教官

危険業務従事者叙勲

瑞宝単光章

嘉陽 宗敏 氏(72)【字川田】

警察功勞 元沖縄県警部

木村 悦久 氏(73)【写那城饒辺】

警察功勞 元警視庁警部補

名城 政信 氏(72)【石川山城】

警察功勞 元沖縄県警部

前上門 善吉 氏(75)【写那城】

消防功勞 元沖縄県与勝事務組合 消防司令長

横田 茂 氏(72)【字栄野比】

警察功勞 元沖縄県警部

8/15 「みんなが幸せな明日」を目指し 新たな人権擁護委員が委嘱されました。



新たな人権擁護委員として岸本トモ子氏(右)、兼城紀子氏(右から2番目)、新垣聡子氏(左から3番目)、再任に伊波シゲミ氏(左から2番目)が、7月1日付で法務大臣から委嘱を受けました。市では13名の人権擁護委員が人権擁護委員法に基づいて、人権相談を受けたり人権の考えを広める活動を行っています。

10/25 チームで掴んだ総合優勝 第58回身体障害者スポーツ大会優勝報告



10月8日、県総合運動公園陸上競技場で開催された、第58回沖縄県身体障害者スポーツ大会陸上競技・本大会において、13年ぶりとなる総合優勝を果たしたうるま市福祉地区選手団が、市役所を訪れ、中村市長に喜びの報告を行いました。

今大会、金メダル9個、銅メダル1個、計10個のメダルを獲得しました。

10/9 「和牛新時代 地域かがやく和牛力」 全国和牛能力共進会で優れた評価



10月6日～10日、鹿児島県で開催された第12回全国和牛能力共進会において、本市から出場した5頭のうち3頭が優等賞9席、2頭が一等に輝きました。

「全国和牛能力共進会」は、全国の優秀な和牛を一堂に集めて、改良の成果やその優秀性を競う大会です。



10/22 プロサッカーチーム誘致へ意欲 具志川多種目球技場にクラブハウス完成



具志川多種目球技場に完成した、クラブハウスの落成式が行われました。当施設は、ロッカールーム等の諸室を備え、プロサッカーチームのキャンプにも対応できる施設となっております。中村市長は「トップアスリートと市民の交流により、市民のスポーツへの取組意欲や、技術力の向上に繋がる事を期待しています。」と挨拶しました。

11/1 うるマルシェ誕生4周年！ 販売に貢献、出荷量優秀者を称え表彰



11月1日、「うるマルシェ」が4周年を迎え、記念式典では、市拠点産地品目の出荷量が優秀な生産者に対して表彰が行われました。また、中村市長は「来客者数も100万人を達成。今後も生産者皆様の支援によって、うるマルシェが成長していくことを期待しています。」と挨拶しました。

11/11 日本高校新記録でV2達成！ 第16回JOC U18陸上競技大会優勝報告



10月22日、愛媛県で開催されたジュニアオリンピックカップU18陸上競技大会・男子300mにおいて、平川慧さん(コザ高2年)が日本高校新記録となる32秒85ひらかわで大会2連覇を果たし、中村市長に喜びの報告を行いました。平川さんは、10月に行われた第77回国民体育大会においても、2位の好成績を収めています。

10/22 あまわりパーク1周年祭！ 市観光の中心的施設に期待



10月14日、あまわりパークが1周年を迎えました。周年祭では、「肝高の阿麻和利」と県内各地の現代版組踊団体による合同演武や、子ども達によるダンスが披露されました。中村市長は、「この施設を拠点に、市の多様で魅力的な資源を県内外にアピールし、更なる観光振興に繋げてまいります。」と挨拶しました。

11/1 農業振興、担い手の育成に尽力 令和4年度 指導農業士認定報告



県から、市農家のたかえあつし高江篤史氏(字塩屋)が指導農業士に認定されたとして市役所を訪れ、中村市長に報告しました。

指導農業士とは、栽培技術や経営管理能力に優れ、担い手の育成や地域農業振興に尽力されている農業者を地域農業のリーダーとして知事が認定するものです。

11/5 干潟再生に向けた挑戦！ 海中道路西口南側海域干潟環境改善業務



11月5日、屋慶名自治会と市職員協働で海中道路西口南側海域干潟へ、干潟改良を目的とした浄化材の散布や地域住民による生物・水質モニタリング調査など干潟の自然環境改善活動を行いました。

世界のうるまんちゅ

Worldwide Urumanchu Exchange Project 交流事業 2022



(美ら島おきなわ文化祭2022共同開催事業)



シピックセンターにて記念撮影



第7回世界のウチナーンチュ大会に参加している、本市に縁ゆかりのある海外県系人を歓迎する「世界のうるまんちゅ交流レセプション2022」が、11月2日に開催されました。海外から約100人、県内から約100人が参加し、親せきや知人などと交流を深めました。

レセプションでは、具志川かつしん太鼓や琉球歌舞団紅華風KAFUとシカゴ沖縄県人会がコラボした創作エイサーが披露され、最後には5年後の再会と「うるまんちゅ」の健康を願ってカチャーシーを踊りました。

沖縄の「うるまんちゅ」と世界で活躍している「うるまんちゅ」の方々が互いの絆を深める機会となりました。



美ら島おきなわ文化祭合同パネル資料展

また、海外県系人の方に、本市の魅力を発見してもらうため「観光闘牛」や「勝連城跡」の観光、「あまわりパーク」では移民の歴史等パネル展も開催されました。参加者からは、「とっても楽しい、ありがとう」「感動した」との感想がありました。



シカゴ沖縄県人会会長の安里リンダさんは「この特別な大会に世界中から集まったウチナーンチュの皆さんと団結し、絆を深めたことを嬉しく思います。また「(海外の)皆さまが、今回経験したこと、学んだ事を持ち帰り、5年後の大会がより良い大会となるよう活かしてください。」と挨拶しました。



通訳ボランティアの皆様



令和4年度 住民税非課税世帯の皆さまへ

電力・ガス・食料品等 価格高騰緊急支援給付金

のご案内

「電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金」は、電力・ガス・食料品等の価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい住民税非課税世帯等を支援する給付金です。

給付金

1世帯
あたり

5万円

給付時期

確認書または申請書の内容に不備がなければ、受理した日から1か月程度で振込予定です。

提出期限

令和5年1月31日(火)

※期限内に申請がない場合は、**受給を辞退したものとみなされます**のでお気を付けてください。

対象世帯等

①住民税非課税世帯

令和4年9月30日時点の世帯全員が令和4年度住民税非課税である世帯

②家計急変世帯

住民税非課税世帯以外の世帯で、予期せず令和4年1月～12月の収入が減少し、世帯全員が住民税非課税相当となった世帯

③世帯の中に令和4年度市・県民税申告がなされていない方がいる世帯

「電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金支給要件確認書」を送付しています。内容をご確認のうえ、同封の返信用封筒にてご返送ください。
なお、単身世帯については、「支給のお知らせ」をお送りしています。令和3年度または令和4年度の住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金で給付された本人名義の口座に変更がなければ、**手続き不要で本給付金を支給**いたします。

申請書類に、収入額が確認できる書類(給与明細書・通帳の写し等)を添付しご提出ください。

【申請書類配布場所】
緊急支援給付金担当窓口(本庁舎東棟1階)、市ホームページ

未申告者がいる世帯の場合、支給要件の判定ができません。確認書の送付ができません。申告等により非課税世帯の要件を満たす場合には、申し出による申請が必要となりますので、申請書類を受け取り、お手続きください。

【申請書類配布場所】
緊急支援給付金担当窓口(本庁舎東棟1階)、市ホームページ

※以下の世帯は給付の対象となりません。

- ①世帯全員が住民税が課税されている方の扶養を受けている
- ②世帯の中に住民税が課税となる所得があるのに未申告の方がいる
- ③租税条約による免除の適用を届け出ている方がいる

■ 給付金に関するお問合せ ■

うるま市緊急支援給付金コールセンター ☎ **0120-119-260** (フリーダイヤル)

受付時間：午前8時30分～午後5時15分(土日祝日・12/29～1/3を除く)

支援事業

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。(ひとり親世帯以外)(ひとり親世帯)共通

給付額 児童一人当たり **5万円**

申請期限 令和5年**2月28日(火)**まで(当日消印有効)

対象児童 平成16年4月2日(特別児童扶養手当の対象児童は、平成14年4月2日から)～令和5年2月28日までに出生した児童

対象者 所得要件および養育要件、申請方法等の詳細はお電話でお問合せいただくか、市ホームページでご確認ください。
※「ひとり親世帯以外」と「ひとり親世帯」の給付金は、重複して受給できません。

申請方法 書類をこども家庭課へ郵送または窓口にて提出
※申請書等必要書類については、市ホームページをご確認ください。



ひとり親
世帯分



ひとり親
世帯以外分

【お問合せ】 こども家庭課 ☎923-4075

申請は
お済ですか？

うるま市独自事業 **子育て世帯生活安定給付金**

上記「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」の積極支給に該当しなかった住民税均等割が課税されている子育て世帯に対し、子育て世帯生活安定給付金を支給しています。

給付額 児童一人当たり **2万円**

申請期限 令和4年**12月28日(水)**まで(当日消印有効)

対象児童 平成16年4月2日～令和4年3月31日までに出生した児童
(特別児童扶養手当の対象児童は、平成14年4月2日～令和4年3月31日まで)

申請対象者 対象者と思われる方へは、申請書を送付しております。
対象者と思われる方で、申請書等が届かない場合はお問合せください。
必要書類については、市ホームページまたは送付した案内に同封しているお知らせにてご確認ください。

申請方法 書類をこども家庭課へ郵送または窓口にて提出
※申告がまだお済みでない方は、お早めに申告をお願いします。



市ホーム
ページ

【お問合せ】 こども家庭課 ☎923-4075

新生児を対象とした **新生児子育て世帯応援給付金**

コロナ禍に加え、物価高騰等の影響で様々な不安がある中、新生児の子育てをスタートさせる世帯の家計を応援するため、新生児一人当たり5万円の応援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5年**4月30日(日)**まで(当日消印有効)

対象児童 令和4年4月1日～令和5年3月31日までに出生した子

申請・受給対象者 対象児を養育し同居している父母等で、申請日において本市に住民登録のある方
※令和5年4月1日以降の出生者・転入者は対象外となります。
あらかじめご了承ください。

申請方法 書類をこども政策課へ郵送または窓口にて提出
※必要書類等の詳細については、市ホームページでご確認いただくか、お電話でお問合せください。



市ホーム
ページ

【お問合せ】 こども政策課 ☎923-7624

農家経営安定化対策事業

コロナ禍により市内農家が減少することが懸念される中、農家の経営継続を促すことを目的として、予算の範囲内で補助金額10万円を上限として令和4年中の農業経費の一部を補助します。

申請期限 令和5年**1月10日(火)～**
2月28日(火)まで

対象者 ①うるま市に在住している農家であること
②令和4年中の農業経営の実績があること
③令和4年申込分の収入保険に加入済みであること
④既に担い手農家※となっている方または担い手農家になる意向のある方
※担い手農家とは、認定農家、新規就農認定者、人農地プランの中心経営体のこと

申請方法 書類を農政課窓口へ提出
※申請書類等の詳細は、市ホームページをご確認ください。



【お問合せ】 農政課 ☎923-7607

うるま応援クーポン券

コロナ禍による地域経済の低迷を緩和するとともに、物価高騰に於ける市民の家計を支援することを目的に、取扱店で利用できる「うるま応援クーポン券」を配布いたします。ご自宅に引換券を郵送いたしますので、引換券をご持参の上、配布場所にてクーポン券に引換いたします。引換の際は本人確認書類(運転免許証等)をお持ちください。詳細は市ホームページにてご案内します。

配布場所 本庁舎西棟地下、石川庁舎、勝連シビックセンター(予定)

配布期間 12月5日(月)～令和5年1月20日(金)(予定)
※12月29日～1月3日は除く

利用期間 12月5日(月)～令和5年1月31日(火)(予定)

対象者 令和4年11月1日までに本市に住居登録のある世帯主

配布数量 一世帯当たり7,000円分



【お問合せ】 商工労政課 ☎923-7634

福祉サービス事業所等運営支援給付金

原油価格・物価高騰に直面する市内の福祉サービス事業所等(介護・障害者等)を運営する法人に対して、その負担を軽減し継続的な事業運営を支援するため運営支援給付金の給付を実施しています。

申請期限 令和5年**1月31日(火)**まで

対象法人 令和4年4月～9月までにおいて、市内に福祉サービス(介護・障害者等)事業の実績がある事業所を有し、かつ申請時点において令和5年3月末日まで同事業を継続する見込みがある法人

給付額 ①入所・居住系
ア:定員49名以下 **14万円**
イ:定員50名以上 89名以下 **20万円**
ウ:定員90名以上 **26万円**
②その他 **8万円**
※給付限度額は介護または障害福祉等の区分にかかわらず1法人あたり**50万円**

申請方法 書類を郵送または障がい福祉課窓口へ提出
※申請書類等の詳細は、市ホームページをご確認ください。

【お問合せ】

介護長寿課 ☎973-3208
障がい福祉課 ☎973-5452
福祉政策課 ☎989-0203



スタンプラリー開催中!

市商工会では、コロナ禍により売上が減少した市内の事業所への消費喚起、地域活性化を図ることを目的にスタンプラリーを開催中です。今回はコロナ対策や参加者の利便性向上を踏まえ、デジタル(非接触)でのスタンプラリーを実施しています。

実施応募期間 令和5年**1月6日(金)**まで
※応募はおひとり様1回限り

応募資格 20歳以上の方!

景品内容 景品総額**150万円**
景品数**600点**

抽選日 令和5年1月17日(火)(予定)

詳細はこちら!



【申請・お問合せ】 市商工会石川支所
☎964-3104 ☎080-6480-7722

人事行政の運営等の状況 (概要版)

う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 (3年4月1日～4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	18人	0人	9人	9人	36人
退職者	30人	2人	5人	2人	39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 (3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	215人	44人
技術職	19人	8人
消防職	46人	8人
計	280人	60人

(経験者試験)

職種	受験者数	最終合格者数
行政職	4人	2人
技術職	19人	8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	
		3年	4年			
一般行政部門	福祉関係を除く	議会	9	9	0	
		総務企画	127	137	10	組織再編、業務強化
		税務	47	47	0	
		労働	3	3	0	
		農林水産	27	28	1	職員配置見直し
		商工	23	22	△1	職員配置見直し
		土木	93	94	1	職員配置見直し
	小計	329	340	11		
	福祉関係	民生	133	155	22	組織再編、業務強化
		衛生	56	57	1	職員配置見直し
小計		189	212	23		
一般行政部門計		518	552	34		
教育		138	128	△10	組織再編	
消防		124	128	4		
公営企業等	水道	33	34	1	職員配置見直し	
	下水道	18	18	0		
	その他	50	51	1	職員配置見直し	
公営企業等会計計		101	103	2		
総合計		881 [1,097]	911 [1,097]	30 [0]		

(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 (4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)	8	34	65	84	100	105	91	127	120	85	79	13	911
構成比(%)	0.9	3.7	7.1	9.2	11.0	11.5	10.0	14.0	13.2	9.3	8.7	1.4	100.0

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

2. 職員の給与の状況

①人件費の状況 (3年度普通会計決算)

歳出費	72,172,177千円
人件費	8,035,574千円
人件費率	11.1%

②職員給与の状況 (3年度普通会計決算)

給与費(職員数780人)		
給料・職員手当	4,320,503千円	一人あたり 5,539千円

③期末勤勉手当の状況 (4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 (4年4月1日現在)

支給方法	種類	内容	支給実績(3年度)
勤務実績により支給されるもの	特殊勤務手当 (17種類)	支給実績(令和3年度 普通会計決算)	18,820千円
		職員全体に占める手当支給職員の割合	47.4%
		支給対象職員1人当たり平均支給年額	51千円
	時間外勤務手当	支給実績(令和3年度 普通会計決算)	179,842千円
		普通会計職員1人当たり支給年額	231千円
	休日勤務手当	支給実績(令和3年度 普通会計決算)	41,392千円
支給対象職員1人当たり支給年額		284千円	
夜間勤務手当	支給実績(令和3年度 普通会計決算)	9,223千円	
	支給対象職員1人当たり支給年額	93千円	
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	110,256千円
	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)	84,532千円
	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	34,484千円
	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70,000円 兼務参事等55,000円 課長等45,000円 兼務主幹等40,000円	41,900千円
	地域手当	勤務地の物価を考慮すべき職員に、給料、扶養及び管理職手当の合計に次の率を乗じた額を毎月支給 東京都特別区 20/100	628千円

⑦特別職の報酬等の状況 (4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 給料月額×在任期間4年×300/100 給料月額×在任期間4年×250/100
	市副市長	723,000円		
	教員	652,000円		
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		

④職員の初任給の状況 (4年4月1日現在)

区分		うるま市	国
一般行政職	大学卒	182,200円	182,200円
	高校卒	150,600円	150,600円

⑤退職手当の状況 (4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		16,247千円	



今号のテーマ

糖尿病

深刻な病気を招く前に予防しよう!!

みなさんは、自分の血糖値について意識したことはありますか？自覚症状に表れにくい「高血糖」を放置しておくと、大きな病気を招く恐れも。今回は主に生活習慣が原因となる「2型糖尿病」をテーマに、暮らしの中で予防できる方法も併せてご紹介します。

糖尿病ってどんな病気？

糖尿病とは、血液中のブドウ糖（血糖）が多い状態が慢性的に続く病気です。

パンや麺類などに含まれる糖質は、消化されてブドウ糖となり、血液中を流れて全身の細胞へ運ばれ、エネルギー源となります。この時ブドウ糖が細胞に取り込まれるのを助けるのが、インスリンというホルモンで、この働きにより、血糖値は一定の範囲に調整されています。

しかし、インスリン量の不足や効き目の低下等により、高血糖が続くと、糖尿病を発症してしまうことがあります。高血糖になっても自覚症状は出にくいいため、血糖の状態を確認するには、血液検査で「血糖値」「HbA1c」をチェックします。血糖値は測定したときの血糖を、HbA1cは、過去1〜2か月の平均の血糖を表しており、数値によって、正常型、境界型（糖尿病予備群）、糖尿病型（糖尿病域）に分けられます。高血糖状態を放置すると、血管が傷つき、合併症（次ページ参照を引き起こして）してしまいます。

糖尿病になりやすい人は？

- 中高年の人
1才年齢を重ねるごとに、発症リスクが2%上昇します。
- 家族に糖尿病患者がいる人
家族に糖尿病患者がいると、男性で2倍、女性で2.7倍発症リスクが上昇します。
- 喫煙をする人
1日に二十本以上吸う人は吸わない人に比べて、男性で1.4倍、女性で3倍発症リスクが上昇します。
- 肥満指数が高い人
BMIが1kg/m²増えるごとに、男女共に発症リスクが17%上昇します。

● 高血圧の人

高血圧があると、男性で1.3倍、女性で1.8倍発症リスクが上昇します。

● 飲酒をする人

1日1合以上飲む人は、飲まない人に比べて男性で1.3倍発症リスクが上昇します。

出典：国立国際医療研究センター 糖尿病情報センターHPより

自分の状態を知ろう

令和3年度の、うるま市の特定健診で「HbA1c」の値が基準値を超えていた人の割合は、男性60.9%、女性61.4%で、国（男性57.2%、女性55.8%）や、県（男性58.1%、女性58.4%）よりも高くなっていました。糖尿病の怖さは、初期の段階では自覚症状がほとんど出ないことにあります。糖尿病の発症や重症化を予防するためにも、毎年「特定健診」を受診し、自分の状態を知ることが大切です。

次のページでは、脱・高血糖のために毎日の生活できることを紹介します。

こうなったら要注意！

空腹時血糖…126 mg/dl 以上

またはHbA1c…6.5 % 以上

糖尿病域です

空腹時血糖…100 mg/dl 以上

またはHbA1c…5.6 % 以上

糖尿病予備群です

豆乳で担々うどん

POINT

糖質に偏りやすい麺料理も、野菜やきのこをたっぷりプラスしてバランス良く！食物繊維も増えるので血糖値の急上昇を防ぐ効果も期待できます。

●用意するもの(2人分)

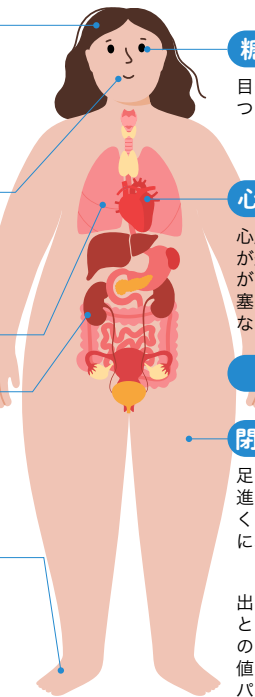
冷凍うどん	2玉	豆乳	400ml
豚ひき肉	100g	だし汁	300ml
しいたけ(みじんぎり)	2個	めんつゆ(4倍濃縮)・大さじ1	
ごま油	小さじ1/2	すりごま	大さじ2
めんつゆ(4倍濃縮)	小さじ1/2	ちんげん菜	2株
砂糖	小さじ1	もやし	小さじ1/2
しょうが(チューブ)	小さじ1/2		
減塩みそ	小さじ1	ラー油(お好みで)	数滴
豆板醤	小さじ1/2	ゆで卵(お好みで)	1個

●材料

- ①鍋で豚ひき肉としいたけを炒め、色が変わってきたらAを入れてよく混ぜ炒める。ごま油を入れてなじんだら火を止める。
- ②チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。もやしと一緒に耐熱容器に入れ、600wのレンジで約4分加熱。水気は切っておく。
- ③鍋でだし汁と豆乳を温め、めんつゆとすりごまを入れる。※豆乳は膜が張るので、加熱は沸騰させない程度に。
- ④うどんを表示の通りレンジで解凍し、丼椀に盛る。③を入れて、②、①を盛り付けて完成。お好みでゆで卵やラー油を足して♪

出典：クックパッドうるま市役所健康支援課公式キッチンより

血管が傷つくことで起こる糖尿病の合併症



脳卒中
脳の血管の動脈硬化が進み、血のかたまりが詰まったり(脳梗塞)、血管が破れやすくなる(脳出血)。

糖尿病性網膜性
目の中の細い血管が傷つき、切れやすくなる

歯周病
歯茎の細い血管が傷つき、出血しやすくなり、歯周組織が脆くなって歯が抜けてしまう。

心筋梗塞・狭心症
心臓の血管の動脈効果が進み、血のかたまりが詰まったり(心筋梗塞)、血の流れが悪くなる(狭心症)。

肺炎

糖尿病性腎症
腎臓の中の尿を濾過するための細い血管が傷ついて目づまりをおこし、うまく尿が作れなくなる。

皮膚炎

閉塞生動脈硬化症
足の血管の動脈効果が進み、血液の流れが悪くなり、歩くのが困難になる。

糖尿病性神経障害
手足に痺れや痛みが出たり、全身に自立神経性が出る。ちょっとした傷から壊死を起こしやすくなることも。

出典：『なっとく&おとく健康情報 A-4 自分のカラダ知識編 血糖値が高めだった人へ』パンフレットより

食と運動で変える

STOP 高血糖



高血糖が続くと起こるリスクはさまざま。そうならないためにも、日頃の生活習慣を少し見直し、高血糖を予防しましょう。まずは、毎日の暮らしを振り返ることから始めてみませんか？

01

**腹八分
を心がける**



目指すべきは「腹八分」。特に糖質が多く含まれる、白米や白いパンなどの食べすぎは高血糖の一因となります。普段の食事では、腹八分を心がけましょう。

02

**欠食
をしない**

忙しい朝は、ついつい朝ご飯を抜きがち。欠食すると、次の食事の際に急激な血糖値上昇をまねきます。これを避けるためにも、3食しっかり食べることを心がけましょう。



03

**バランス
を意識する**

主食・主菜・副菜をそろえましょう。野菜や、海藻、きのこ類に含まれる食物繊維には、糖やコレステロールの吸収を穏やかにする作用があります。

また、肉や魚などのタンパク質は、腸からのホルモン分泌を促し、食後の血糖値の上昇を抑える効果が期待できます。



05

**運動
をする**

運動をすることで、ブドウ糖をどんどん細胞に取り込み血糖をエネルギーとして使うことができます。ウォーキングや水泳などの有酸素運動は内臓脂肪を燃焼させる効果が高く、インスリンの働きを向上させます。

「うるみん」を活用して、効果的な運動方法を知り、運動習慣を身につけることで、高血糖になりにくい体づくりをしましょう。



04

**健診
に行く**

血糖値が高くても、なかなか自覚症状が表れにくいので、毎年の健診でチェックすることが大切。

健診の結果、保健指導や医療機関の受診が必要となった場合は、そちらも忘れずに。

うるみんでできる
効果的な
運動

フィットネスセンター



ランニングマシン

RUNNING MACHINE

有酸素運動を行うのに最適なマシン。屋内に設置されているため悪天候の中でも気軽にランニングが可能です。又速度も調整できるのでランニングだけではなく、ウォーキングにも適した一台です。ベルトは傾斜をつける事が出来、下半身の筋力強化が期待できます。

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)・火曜日 [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

ベジチェックで測定
野菜摂取量を見える化!!



ベジチェックとは、手のひらをセンサーに約 30 秒あてるだけで、簡単に推定野菜摂取量を見える化できる機器です。

野菜に含まれているカロテノイドという抗酸化力を持つ栄養成分がどれぐらい皮膚に含まれているかを測定して、過去 2～4 週間でどれぐらい野菜を摂取しているかを確認することができます。カロテノイドは体内で合成することができず、野菜（特に緑黄色野菜）などから食事として摂取できますが、喫煙やアルコール、ストレスや紫外線で消費されていきます。

ベジチェックでおおよその野菜の摂取量を知り、食事や生活習慣の見直し、意識づけとして活用するものです。



ベジチェックはうるみん3F
健康支援課で無料で測定できます。

ベジチェックに関するお問合せ先
健康支援課 Tel.098-973-4960



ココロもカラダもリフレッシュ
呼吸を深め自律神経を整える

私たちがとりまく生活環境は日々変化し、ストレスなどにより身体や精神の不調を感じる人も少なくありません。近年では感染症などの流行によりお家にいる時間が長くなり、以前より増してストレスを感じる事が多くなっています。

ヨガの運動は筋力トレーニングなどの激しい運動とは異なり、呼吸を整え凝り固まった筋肉をほぐすゆっくりとした運動となり何方でも気軽に楽しめること好評のエクササイズです。うるみんヨガクラスでは、ヨガとアロマオイルを融合させたレッスンを展開しており、体幹トレーニングだけではなくアロマの香りを嗅覚から感じながら、さらにリラクゼーションの空間へ導きます。

また、時には「満月」に屋外で行うヨガは、開放的な空間と芝生の香りで「自然のアロマ」と大人気となっています。



日曜

自律神経を整える
癒しのアロマヨガ

日程 18:00-19:00 定員 20名
持ち物 タオル、飲み物、ヨガマット

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!!



今回お話を聞いた方 (左から)

Sさん Kさん

「うるみんアロマヨガ」開講時からずっと続けてヨガをされているSさんとAさんへ参加のきっかけや参加されたからの身体の変化について伺いました。

—ヨガを始めたきっかけを教えてください。

Sさん 今まで全く運動をしていなくて、段々と年齢を重ねると共に何か身体を動かす事をやりたいと思いました。

—参加されてご自身にどのような変化がありましたか?

Kさん 私は、外からの影響を受けやすい性質なのでヨガをはじめ自分自身の内面に目を向け今の感情や今自分に起きていることなど自分自身に集中できる習慣が身につけていきました。

また、アロマオイルがリラックスできる感情を助けてくれます。

お申込み・お問合せ

うるみん管理室 Tel.098-973-4007





マイナポイントを受け取るために必要な

マイナンバーカードの 12月末まで!

申請期限は

マイナポイント第2弾対象者	ポイント付与数	付与方式	ポイントの申込期間	ポイントの対象となるカード申請期限
①マイナンバーカード新規取得者等 ※マイナンバーカードの既取得者のうち、マイナポイント第1弾の未申込者を含む。	最大 5,000円相当	20,000円のチャージ又はお買い物に対し、最大5,000円相当のポイント付与	～令和5年2月末	令和4年12月末
②健康保険証利用申込 ※既登録者及び利用申込みを行った者を含む。	7,500円相当	直接付与方式(チャージ又はお買い物は不要)	～令和5年2月末	
③公金受取口座登録 ※既登録者を含む。	7,500円相当			

デジタル活用支援事業(総務省)

デジタル活用支援事業を活用して、出張スマホ教室を開催いたします。

開催講座:マイナンバーカードの申請方法(各講座定員:8名まで)



出張スマホ教室 開催場所	開催日	時間	講師	お申込み先	予約方法
石川地区公民館 第1研修室 (石川曙2-1-52)	12月20日(火)	午前10時～11時	ドコモ ショップ	0120-684-000	電話にて お申込み
勝連地区公民館 研修室1 (勝連平安名3047番地)	12月21日(水)	午後2時～3時		0120-684-000	
与那城地区公民館会議室 (与那城屋慶名467番地4)	12月21日(水)	午前10時～11時		0120-768-255	

- 出張スマホ教室のお申込みは、各開催場所のお申込み先へお電話にてお申込みください。
※各開催場所の定員上限に達した場合は、申込受付を停止いたします。
- 「指定の研修を受けた講師」が丁寧に説明します。
- 受講者に年齢制限はありません。また、出張スマホ教室では商品やサービスを販売することはありません。
- 参加費は無料です。
- スマートフォンをお持ちでない方は、スマートフォンの貸出が可能ですのでお申込みの際にお知らせください。

【お問合せ】 DX推進課 ☎973-5204

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

～生涯学習のススメ～



申込はお電話が
こちらから➡



公民館
講座一覧➡



～やちむん～陶芸

【日 時】 令和5年1月16日・23日・30日
毎週月曜日 午後6時30分～8時30分
【場 所】 石川地区公民館(予定)
【講 師】 伊達政仁氏
【定 員】 10人 【材料代】 3,000円(2作品分)
【受付期間】 12月23日(金)まで



※実際に作る作品とは異なります。

※応募者多数の場合は抽選となり、抽選結果は当選者のみに連絡します。

【お問合せ】 生涯学習・文化振興センター ☎988-5508



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

今こそスッキリ!

『1か月に1回物を動かせば家はキレイになる』

新津 春子 著/ポプラ社



過去に数回、「世界で最も清潔な空港」に選ばれた羽田空港。その裏側を支えている「清掃のプロ」、新津春子氏の最新刊。基本の掃除用具や手入れの仕方、必要な洗剤の種類等、特に掃除が苦手な人に向けて丁寧に書かれています。掃除方法に困っている方にぜひ読んでいただきたいです。

(一般書) 所蔵館 中央

『世界一親切な片づけの教科書「使いにくい」「暮らしにくい」を解決するたった1つの考え方』

長島 ゆか 著/KADOKAWA



よく「モノは定位置に戻しましょう」と聞きますが、そもそも定位置ってどこ? どうやって決めればいいのか? こんな悩みを解決に導いてくれる一冊です。場所別にしまい方の参考例などもあり、どこに何を片づければいいのかで迷わなくなります。「シンプルかつ使いやすい」を目指してみませんか。

(一般書) 所蔵館 石川

『心理タイプ別片づけ術』

安田 マキ 著 松下 さおり 著/扶桑社



SNSでのステキな暮らしを見るとこんな風になりたいと憧れますが、それをまねして長続きさせることは難しいと著者も書いています。

そこで今の自分にはどのようなタイプの片づけ方が合うのかを知った上で、モノと上手につきあって自分らしい片づけを見つけてみましょう。

(一般書) 所蔵館 勝連

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



返し忘れはありませんか?

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

クリスマス親子工作教室

「ストローで作る パタパタサンタ」

日時:12月17日(土) 午後3時~

場所:石川図書館

対象:市内在住の親子

参加費無料(定員3組・先着順)

受付:12月3日(土) 午前10時~



「紙皿で作るクリスマスバック」

日時:12月24日(土) 午後3時~

場所:中央図書館 2階会議室

対象:市内在住の親子

参加費無料(定員4組・先着順)

受付:12月10日(土) 午前10時~



※お問い合わせは、各図書館へお願いします。

行事案内 (12月中旬~1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	12月15日(木) 午前11時~	すみれ
石川	おはなしワールド	12月17日(土) 午前10時30分~	コスモスの会
	Let's go としょかん	1月7日(土) 午前10時30分~	サークルピピ
勝連	おはなし会	毎週金曜日 午前10時30分~	ラビット

図書館カレンダー

12月							1月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31	29	30	31				

赤色は休館日です。

☆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。

保健
だより



コロナ禍だけど遅らせないで!

『乳幼児健診』



どうして健診を
受けないといけないの?

- 健診では病気や障がい早期発見する機会となります。
- お子様の個性に合わせた関わり方の提案や適切な保育・療育・就学につながるような支援を行っています。
→適切な時期に受けることでお子様にあった支援につながる事ができるため
- 健診は、身長・体重の伸び、運動や言葉等の発達の様子、栄養バランスや食べ方、歯の状態、子育て全般の相談など大事な時期の総合的な健診です。

保育園で健診をうけた、または定期的に通院している場合でも市の健診は受けましょう!

《乳児健診》

対象

前期(4か月～6か月) 後期(9か月～1歳未満)

健診内容

前期：身体測定・内科健診・保健相談・栄養相談
後期：前期健診に加えて
貧血検査・栄養相談・ブラッシング指導

〈よくある相談〉

- ・身長や体重は増えてる?
- ・ミルクやおっぱいの量や回数、離乳食の進め方は?



《1歳6か月児健診》

対象

1歳6か月～2歳未満

健診内容

身体測定・内科健診・歯科診察・
ブラッシング指導(フッ素塗布)・発達確認・
保健相談・栄養相談

〈よくある相談〉

- ・言葉がなかなか出てこないけど大丈夫?
- ・かんしゃくが強くて、対応に困る
- ・歯ブラシを嫌がるが、どうしたらいい?



《2歳児歯科健診》

対象

2歳6か月～3歳未満

健診内容

歯科診察・ブラッシング指導(フッ素塗布)・
栄養相談・保健相談

〈ポイント〉

- ・歯科診察を中心にブラッシング指導等を行います。
1歳6か月ごろにはわずかな虫歯の割合が3歳のころには10倍近くに増えます。2歳児は虫歯を予防する大切な時期です。



《3歳児健診》

対象

3歳6か月～4歳未満

健診内容

身体測定・尿検査・視聴覚検査(SVS等)・
内科健診・歯科診察・心理相談・栄養相談・
ブラッシング指導(フッ素塗布)・発達確認・
保健相談

〈よくある相談〉

- ・最近なかなかいうことを聞いてくれない
- ・トイレがまだ上手くできないけど・・・
- ・好き嫌いが多くてこまる・・・など



コロナウイルス感染症の影響により、当面の間は対象月齢を延長して対応いたします。

- * 健診の日程等は市ホームページにて掲載しています。
- * 受診がない場合は、電話や訪問などで次回健診のご案内を行っています。



ある日突然の病気やケガで働くことが難しくなり、生活が厳しくなったり、幼い子ども達を残して突然いのちを奪われることもあるかもしれません。私たちの生活は何が起こるか分からないため、万が一に備えておかなければいけません。

そんな「もしも」の不安や大切な家族のために備える年金をご紹介します。



障害基礎年金

病気やケガで生活や仕事ができなくなった方々が受け取ることができる年金です。

障害基礎年金を受け取るための3つの確認

確認1

初診日に国民年金に入っていた方

- 障害の原因となった病気やケガについて、初めて医師または歯科医師の診療を受けた日(初診日)に国民年金に入っている方
- 初診日が20歳前や60～65歳であっても申請は可能です。

確認2

初診日が65歳未満で初診日の前日において次のいずれかの要件をみたしている方

- 初診日のある月の前々月までの加入期間のうち全体の3分の2以上保険料を納付している方(保険料の納付期間と免除期間を合算した期間が加入期間の3分の2以上であること)
- 初診日のある月の前々月までの1年間が納付・免除されている方

確認3

一定程度以上の障害の状態にある方

- 初診から1年6か月過ぎた日において国民年金の「障害等級表」で定められた1級・2級にあたる障害がある方(障害者手帳の等級とは異なります。)

障害基礎年金額 (令和4年度)

1級 年額 972,250円

2級 年額 777,800円

※さらに18歳未満の子どもがいる場合、その人数分の加算があります。
(または20歳未満で一定の障害状態にある子)



遺族基礎年金

国民年金に加入中の方が亡くなられた場合、その方に生計を維持されていた遺族が受け取ることができる年金です。

遺族基礎年金を受け取るための2つの確認

確認1

働き手を失った“子がいる配偶者”または“子”に支払われます。

- 子のいない配偶者は受け取れません。
- 子とは18歳到達年度の末日までにある子、または20歳未満で一定の障害状態にある子

確認2

亡くなられた方が、一定期間保険料を納めていないと受け取れません。

- 死亡日の前日において、死亡日が含まれる月の前々月までの被保険者期間に、国民年金の保険料納付済期間および免除期間、厚生年金保険の被保険者期間、共済組合の組合員期間の合計が3分の2以上あること。また直近1年間が納付・免除されていること。その他、細かな確認事項がありますので、市民課年金窓口でご相談ください。

遺族基礎年金額 (令和4年度)

基本額 年額 777,800円

※基本額と子の人数に応じて加算された額が受け取れます。



※その他、細かな確認事項がありますので、市民課年金係窓口までご相談ください。

【お問合せ】 市民課国民年金係 ☎ 973-5498 コザ年金事務所 ☎ 933-2267

申 申込先 問 問い合わせ

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



健康

からだにやさしい料理教室

年末年始のごちそうや飲酒で疲れ切った胃腸にやさしい味付けの方法や食材の選び方を伝授します！

胃腸が弱い方でも食べやすいようなメニューを紹介します。家族やご自身のための参加をぜひお待ちしております。

■日時 12月17日(土)

午前10時～午後1時

■場所 健康福祉センターうるみん3階調理室

■対象 国保加入者で今年度健診受診済みの19～74歳

■定員 最大12名

■参加料 無料

■申込期限 12月5日(月)～15日(木)

■申込方法 窓口またはお電話にてお申し込み。

健康支援課 保健事業係
973-4960

たんぱく質プラスワン料理教室

食事でたんぱく質を意識してみましよう！

からだの調子や気持ちを整えるために、お子さんから高齢者の方まですべての人にとって必要な栄養素です。

たんぱく質を摂るメリットや工夫も紹介しながら調理実習も行います。

■日時 1月28日(土)

午前10時～午後1時

■場所 健康福祉センターうるみん3階調理室

■対象 国保加入者で今年度健診受診済みの19～74歳

■定員 最大12名

■参加料 無料

■申込期限 12月5日(月)～1月26日(木)

※12月28日(水)～1月3日(火)を除く

■申込方法 窓口またはお電話にてお申し込み。

健康支援課 保健事業係
973-4960

知って得する！お塩ひかえめ講座

「うす味はおいしくない」「凝った料理はできない」、そんな方へおすすめの講座です！塩味に頼りすぎない味付けはバリエーションを広げ、自然と減塩にもなるため、むくみや、生活習慣病の予防にもなります。どなたでもお気軽にお申し



マイナンバーカードの休日申請・交付日

12月10日(土)、11日(日)、25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



健康支援課 保健指導係
973-3209

※定員に達し次第受付終了

■申込方法 窓口またはお電話でお申し込み。

込みください。

※令和4年9月、11月に開催した講座と同じ内容です。

■日時 1月14日(土) 午前10時～正午

(午前9時30分受付開始)

■場所 健康福祉センターうるみん3階調理室

■対象 19～74歳のうるま市民

■定員 12名

■参加料 無料

■内容 味覚チェック、講話、調味体験

& 味見など(予定)

■申込期限 1月6日(金)

健康支援課 保健指導係
973-3209

健康支援課 保健指導係

健康診断はもう受けましたか？

まだの方はお早めにご予約ください。お電話で承ります。

健診受診の方法はこちら→



1月の集団健診日程

1月12日(木)	うるみん	午後5時～7時
1月18日(水)	うるマルシェ	午前9時～11時
1月20日(金)	石川保健相談センター	
1月28日(土)	うるみん	午前8時～11時
1月29日(日)	うるみん	

2月の集団健診日程

2月10日(金)	うるみん	
2月17日(金)	石川保健相談センター	
2月22日(水)		午前8時～11時
2月25日(土)	うるみん	※26日は午後1時～2時もあります
2月26日(日)		

【ご予約・お問合せ】健康支援課(うるみん3階) ☎973-4960

申 申込先 問 問い合わせ

お試し運動教室

毎週日曜日全3回、週替わりでジャンルの異なるプログラムを実施
①「ジョーティス」を用いた身体のコンディショニング

②人気のダンス系エクササイズ「ZUMBA」

③ストレス解消に「キックボクササイズ」

日時 ①1月15日、②1月22日、③1月29日 毎週日曜日

午後6時30分～8時

場所 健康福祉センターうるまん3階ホール

対象 19歳～64歳 国保加入者

※託児あり・各クラス定員5組

③歳以上・マスク着用での受け入れ

定員 ①25名 ②25名 ③14名

参加料 無料

持ち物 ①タオル、飲み物 ②③タオル、飲み物、室内シューズ

申込期限 12月13日(火)～1月12日(木)

申込方法 窓口またはお電話にてお申込み。

※こちらの教室は国保税で行っている事業になります。

申 健康支援課 保健事業係

☎973-49600



子育て・教育

令和4年度

市就学相談会(4歳児)のご案内

令和6年度小学校に入学予定のお子さんをお持ちの保護者を対象に、心身の発達に気になるところがあるお子さんの入学に関する就学相談を行います。

就学相談では、お子さんが楽しく、生き生きとした学校生活を送るために、心身の状態や発達段階、障害の特性などに応じて、より適切な教育環境や教育内容などについて一緒に考えて参ります。お子さんと一緒にお越しください。

日時 2月16日(木) 午前10時5分～(申込み後に、面談時刻を調整)

場所 本庁舎西棟3階

第1会議室・中会議室・共用会議室

対象 特別な支援が必要と思われる4歳児(令和6年度に市立小学校へ就学する幼児)

定員 約50組(定員を超えた場合は、電話等にて対応させていただきます。)

参加料 無料

申込方法 所属する保育所・幼稚園・こども園等へ申し込んでください。

申込期限 1月16日(月)

※家庭保育や市外の幼稚園等に通っている場合は、教育委員会学校教育課にお問い合わせください。

問 学校教育課 ☎923-7120

令和5年度

就学援助の申請について

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(金)～31日(火)

※ただし令和5年度に入学する新小学1年生および新中学1年生、区域外就学の方、県立中学校生徒の申請書類の配布および申請受付については、4月10日(月)～28日(金)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 ☎923-2159



事業者の皆様へ 火災予防の手続には

ぴったりサービスの電子申請が便利です

10月1日より「火災予防分野における各種手続き」を電子申請で行うことができるようになりました。

電子申請では、消防本部に来庁する必要はなく、24時間365日、時間を問わず申請することが可能です。

また、パソコン・スマートフォン・タブレットから、場所を問わず申請が可能です。電子申請できる手続きは、市消防本部ホームページをご確認ください。

消防本部ホームページへはこちら



火の用心・年末年始の火災予防について

令和4年度全国統一防火標語

【お出かけは マスク戸締り 火の用心】

この時季になりますと空気が乾燥し、暖房器具や火気を使用する機会が増えることから、火災の発生が増加する恐れがあります。

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。

【問合せ先】 消防本部予防課 ☎975-2119

申 申込先 問 問い合わせ

くらし

法人・個人事業主のみならず
償却資産の申告準備はお済
ですか？

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5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5年1月4日(水)～31日(火)
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 ☎973-53394

コンビニ等での証明書交付
サービスの一時停止について

左記の期間はコンビニ等における証明
書交付サービスは利用できません。ご迷
惑をおかけしますが、ご理解を承ります
ようお願いいたします。

■日時 12月2日(金)午後6時～12月3日
(土)午後11時、12月16日(金)午後5時～12
月18日(日)午後11時

問 市民課 ☎973-3206

催し物・講座

大人のための思春期講演会

市の思春期保健を取り巻く現状をお伝
えするとともに、大人になる準備をして
いる「思春期の子どもたち」に「大人」とし
てどう向き合うか・・・一緒に考えましょ
う。

■日時 12月23日(金)午後7時～9時
(午後6時30分受付開始)

■場所 本庁舎東棟3階大講堂

■講師 沖縄県助産師会母子未来センター
助産師 桑江喜代子氏

■対象 小中高生の子を持つ保護者、
関係者その他興味のある方

■定員 50名

■参加料 無料

■申込期限 12月22日(木)

■申込方法 窓口またはお電話にて申込み。

■お問い合わせ 子育て世代包括支援センター
☎989-0220

うるま市花き応援事業

新型コロナウイルス感染症の影響による結婚式や葬儀などの縮小により消費が低迷している花き農家および花き小売店
等を応援するため、市内公共施設および商業施設等へうるま市産の花を活用した展示を行っています。

市民の皆様、ご来庁の際にはぜひご覧ください。

【展示期間】 12月22日(木)～26日(月) 令和5年1月19日(木)～23日(月)

【展示場所】

花き設置施設一覧

●本庁舎東棟および西棟	●石川図書館	●じんぶん館	●イオン具志川店
●石川出張所	●勝連図書館	●舞天館	●サンエー与勝シティ
●与那城出張所	●東照間商業施設	●あまわりパーク	●ホームセンタータバタ
●勝連出張所	●うるみん	●水道局	
●中央図書館	●うるマルシェ	●海の駅あやはし館	

事業参加花き小売店等一覧

●Olive Green	●フラワーショップ ヘブン	●花の店 MOMO香	●ミュゼ・ド・フルール
●花の店ふぁーむ	●フラワーステーション熱帯資源	●花の店 かすみ園	●大吉農園
●花の店 レジナ	●うるま未来プロジェクトグループ	●花屋 ビーチガーデン	●グリーンマーケット
●花屋レ・リーフ	●フラワーショップ はなまさ	●(有)らんの里 沖縄	●(有)花の二葉屋

【お問合せ】 農政課 ☎923-7607

申 申込先 問 問い合わせ

12月4日～10日は「人権週間」
12月10日は、「人権デー」です

人権問題は、自分以外の「誰かのこと」、
「自分には関係のないこと」ではありません。
自分や自分の身近な人の問題として
捉え、互いに人権を尊重することの大切
さを認識し、他人の人権にも配慮した行
動をとることが出来る社会づくりについ
て、一緒に考えてみませんか。

人権週間の一環としてパネル展の開催
と困りごと相談所を開設します。

パネル展

■日時 12月5日(月)～9日(金)

■場所 本庁舎東棟1階

北側ホール(北側入口付近)

困りごと相談所

■日時 12月6日(火)

午前10時～午後4時

(正午～午後1時を除く)

■場所 本庁舎東棟1階 市民相談室

(国民健康保険課隣り)

問 共生推進室 ☎973-106927

障がい者虐待防止講演会
『障がいのある方とどう付き
合えばいいの?』

知的障がいや精神障がい、発達障がい
を持つ方の感じ方を体感し、上手な付き
合い方について、一人ひとりが互いに尊
重し合う、地域や社会について一緒に考
えてみませんか。

市内にお住まいの方、関心のある方は
どなたでも参加可能です。

■日時 12月21日(水)

午後1時30分～3時30分

■場所 健康福祉センターうるま

3階ホールおよびZOOM配信

■講師 仲間信也氏(琉球病院心理療法士)

■対象 一般市民

■定員 会場50名・ZOOM配信95名

■申込期限 12月9日(金)

■申込方法 お電話にて申込み。

申 問 社会福祉法人起産石川

石川学院 ☎964-12286

お知らせ

コザ高定時・特別募集の案内

コザ高校定時制の入学には、特別募集
制度があります。特別募集に出願できる
のは、勤労者(家事を含む)満20歳以上の
方です。学力検査は行いません。希望す
る方は1月中に出身中学へ志願書の作成
等を依頼する必要があります。詳細は左
記までお問い合わせください。

問 県立コザ高等学校定時制過程

入試係 ☎937-10672

年末・年始

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(土)まで収集します。
- ▶ 年始は1月4日(水)から収集します。
- ▶ 自己搬入は12月31日(土)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)までお越しく下さい。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(水)午後4時まで、粗大ごみ受付(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(金)まで汲み取りを行います。
- ▶ 石川地区について、12月28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(水)から汲み取りを行います。

粗大ごみに関しては、お電話でお問合せください。

- お問合せ番号: ☎974-6164
- お問合せ時間: 平日(公休日・年末年始を除く)
午前8時30分～午後4時30分(正午から午後1時を除く)



環境課 ☎973-5594

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:12月8日(木)、15日(木)、22日(木)、
1月12日(木)、19日(木)、26日(木) 午後2時~4時
予約開始日:各相談日の2週間前からお電話で予約できます。
※予約時間は平日午前8時30分~先着順となります。
受付場所:本庁舎西棟 1階 市民協働課(ふるさとハローワーク向かい)

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、行政の仕事のことで困ったときはご相談ください。
と き:12月20日(火) 午後1時30分~4時 ※予約不要
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:12月6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

と き:12月21日(水) 午後2時~4時 ※要電話予約
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

市家族介護支援事業

「介護者のための忘年会」開催します!

高齢者を在宅で介護しているご家族やその支援者を対象に「介護者のための忘年会」を開催します!日々の介護の合間に、ホッとひと息。介護に取り組みご家族同士で、一緒に笑ってユンタクして楽しい時間を過ごしてみませんか?

日時 12月14日(水)

午前10時30分~午後12時30分

場所 石川地域活性化センター 舞天館

参加費 200円 ■定員 50名

申込方法 お電話にてお申込み

介護老人保健施設いしかわ

願寿ぬ森 ☎ 964-16511

12月31日で申請期間が終了します!(新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金)

新型コロナウイルス感染症による影響

が長期化する中、社会福祉協議会が実施する総合支援貸付等の再貸付が終了するなどにより、特例貸付を利用できない世帯に対して、就労等による自立を図るため支援金を支給いたします。

■申請期限

① 郵送での申請は12月31日(土)まで(消印有効)

② 受付窓口(保護課隣り相談室)での申請は12月28日(水) 午後5時まで

※支給内容・要件については、左記までお問い合わせください。

申 問 市新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金申請受付担当

☎ 9233-7197

「お詫びと訂正」

広報うるま11月号の27ページ掲載の「ご寄付ありがとうございました」の記事に一部誤りがございました。正しくは左記のとおりです。お詫びして訂正いたします。

【誤】トータルシステム 消防設備 様

【正】トータルシステム 様

問 うるま市社会福祉協議会 ☎ 973-5459



消費者庁 LINE公式アカウント「若者ナビ!」

脱毛・エステ、知り合い紹介や仮想通貨・投資などのもうけ話被害が多発しています。若者ナビで正しい情報を確認し、被害にあわないようにしましょう。

まずは、友だち登録しませんか?



電話・窓口で、消費契約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:本庁舎西棟 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



令和5年 はたちの集いのご案内

晴れの門出を迎え、はたちになる皆さんをお祝いする式典を開催いたします。

日時 令和5年1月8日(日) 開場・午後2時 開式・午後3時

※新型コロナウイルスの状況により中止になる場合があります。
当日は必ず市ホームページをご確認ください。



場所 石川多目的ドーム (石川2298-1)
対象者 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれの方

※市内在住の方へ12月中旬に案内状を郵送します。
※参加を希望する市外在住の本市出身者は、案内状の郵送はありません。
当日会場での受付をお願いします。
※中学校旗の掲揚、会場内での集合写真は禁止いたします。
※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。

【お問合せ】生涯学習スポーツ振興課 ☎ 989-3110

令和5年 うるま市新春交歓会の開催について

期 日 令和5年1月6日(金) 午後4時～6時 受付・午後3時30分

※新型コロナウイルスの感染状況によっては中止となる場合があります。

場 所 うるま市石川体育館

申込方法 当日会場にて受付

会 費 2,000円

協力依頼 ◎新型コロナウイルス感染症対策のため、会場入り口にて手指消毒・検温にご協力ください。
◎当日、体温37.5度以上あるいは体調が優れない場合は、ご参加をお控えください。

【お問合せ】秘書広報課 ☎ 973-5079

男女共同参画コーナー

どーおもう?

気になるコトバ



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11月1日現在	前月比
人口	125,887人 11
男	63,122人 11
女	62,765人 0
世帯数	55,973世帯 44

消防活動状況

令和4年10月()	は令和4年1月からの累計
救急出動件数	614件 (6,838件)
搬送人員	516人 (5,484件)
火災件数	1件 (35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(うるま祭り)へ

- 有限会社 興神技研 様より 3万円の寄付
- 有限会社 新垣設備 様より 10万円の寄付
- 市管工事業協同組合 様より 100円の寄付
- 市建設業者会 様より 50万円の寄付
- 市土木測量設計業者会 様より 35万円の寄付
- 株式会社 沖技 様より 1万円の寄付
- 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
- J-POWERジェネレーションサービス 株式会社 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

- 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
- 具志川なつメロ友の会 様より 458,351円の寄付

自衛官等募集のご案内

募集種目(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学校生徒(推薦)	男子で中卒(見込含) 17歳未満	10月1日~ 12月2日	令和5年1月5~7日 (いずれか1日)
陸上自衛隊高等工科学校生徒(一般)		10月1日~ 令和5年1月6日	令和5年1月14・15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。

問 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(水)~令和5年1月4日(水)】

年末年始総合警戒を実施します!

【12月1日(木)~令和5年1月3日(火)】

スローガン

『飲酒運転 握るハンドル 手放す未来』

年末年始は強盗やひったくりなどの
 犯罪、飲酒運転等による交通事故の増
 加が予想されます。混雑や渋滞でも慌
 てず落ち着いて行動するよう心がけて
 ください。



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

沖縄盲学校高等部入試説明会

沖縄盲学校では、下記の日程で高等部の普通科(普通高校
 に準ずる課程)、専攻科(①あん摩マッサージ指圧②はり③
 きゅうの職業教育のための課程)の入学説明会を実施いたし
 ます。参加ご希望の方は、お電話にてお申し込みください。

■日時 12月8日(木) 午後2時30分~

■場所 沖縄盲学校会議室4階(南風原町兼城473)

問 沖縄盲学校会高等部入試係 ☎889-5375

特定防衛施設周辺整備調整交付金事業
 により整備されました!



防衛省

市内各中学校へ新しい
 机・椅子を130セット
 整備しました。

問 学務課 ☎923-2159

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(うるま祭り)へ

- 有限会社 興神技研 様より 3万円の寄付
- 有限会社 新垣設備 様より 10万円の寄付
- 市管工事業協同組合 様より 100万円の寄付
- 市建設業者会 様より 50万円の寄付
- 市土木測量設計業者会 様より 35万円の寄付
- 株式会社 沖技 様より 1万円の寄付
- 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
- J-POWERジェネレーションサービス 株式会社 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

- 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
- 具志川なつメロ友の会 様より 458,351円の寄付

自衛官等募集のご案内

募集種目(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学校生徒(推薦)	男子で中卒(見込含)17歳未満	10月1日～12月2日	令和5年1月5～7日(いずれか1日)
陸上自衛隊高等工科学校生徒(一般)		10月1日～令和5年1月6日	令和5年1月14・15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。

問 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(水)～令和5年1月4日(水)】

年末年始総合警戒を実施します！

【12月1日(木)～令和5年1月3日(火)】

スローガン

『飲酒運転 握るハンドル 手放す未来』

年末年始は強盗やひったくりなどの犯罪、飲酒運転等による交通事故の増加が予想されます。混雑や渋滞でも慌てず落ち着いて行動するよう心がけてください。



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

沖縄盲学校高等部入試説明会

沖縄盲学校では、下記の日程で高等部の普通科(普通高校に準ずる課程)、専攻科(①あん摩マッサージ指圧②はり③きゅうの職業教育のための課程)の入学説明会を実施いたします。参加ご希望の方は、お電話にてお申し込みください。

- 日時 12月8日(木) 午後2時30分～
- 場所 沖縄盲学校会議室4階(南風原町兼城473)

問 沖縄盲学校会高等部入試係 ☎889-5375

特定防衛施設周辺整備調整交付金事業
により整備されました！



市内各中学校へ新しい机・椅子を130セット整備しました。

問 学務課 ☎923-2159

公共施設間連絡バスの運行が変わりました!

さらに便利で使いやすい公共交通網を目指して、12月1日より公共施設間連絡バスの運行内容を変更しました。新たに「うるま子どもステーション」や「イオン具志川店」、「仲嶺ハイツ」への乗り入れを開始するなど、便利になりました。ぜひご利用ください!

※実証運行期間中、皆様からのご意見を伺うアンケートを実施することがあります。ご協力をお願いします。

- ダイヤ改正日** : 令和4年12月1日～ <今までどおり平日のみ運行>
- 利用方法** : 変更なし(引き続き無料運行、バス停からの乗降)
- 運行ダイヤ** : 市ホームページ、バス停掲示をご覧ください

路線図



公共施設間連絡バス
※バスは12名乗りです(運転手除く)

公共施設間連絡バスと
路線バスやタクシーと
組合せてより便利に!

路線バス(※有料) タクシー(※有料)

目印はこのバス停です

市が設置するバス停以外での乗り降りにはできません!

- 凡例**
- 実証期間中
- 乗継バス停
 - バス停 具志川-石川線
 - バス停 具志川-うるまマルシェ線
 - バス停 具志川-与勝線
 - バス停 与勝循環線
 - 廃止バス停 通らなくなる経路

利用方法、無料は変わりません

お問合せ 都市政策課 ☎923-7620