

特集

## いくつになっても 自分らしく





# いくつになっても **自分らしく**

## ～定年後にも楽しみを見つけて 素敵なセカンドライフを～

現代では平均寿命延伸により誰もが長生きの可能性を持つ「人生100年時代」と言われています。

60代で定年を迎えることが多いですが、人生はまだまだこれから。

今回は、そんないくつになっても自分らしく素敵にセカンドライフを楽しむ方々をご紹介します。

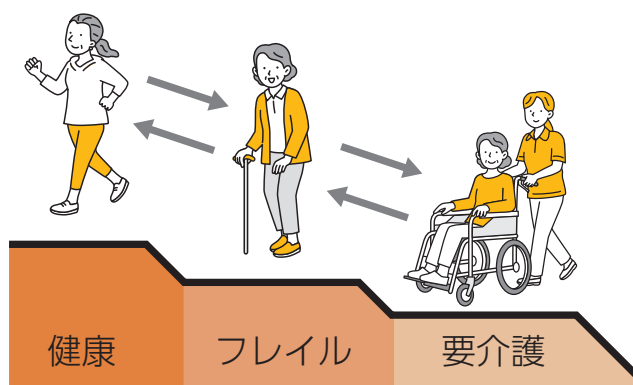


## 「フレイル」って言葉 ご存知ですか？

フレイルとは、加齢によって心と体の元気が少しずつ弱ってくる状態。筋力低下や物忘れが増えたり、気分が落ち込みやすいのが主な特徴です。

## フレイルを予防するには？

しっかり食事を取りながら適度に体を動かし、一番は人とのおしゃべりや、社会とのつながりを保つことが大切。外出の機会を作り体と心の健康維持を。



## セカンドライフ満喫中！

働く



仲間と笑顔で過ごす、私の職場時間

がねこ あきこ  
我如古 秋子さん(72歳)

マクドナルド 安慶名店勤務

厨房でサンドイッチを作ったり新人をサポートしたり、毎日が学びと発見の連続です。若い世代や外国人クルーと働けるのが楽しく、常連さんの笑顔を見られることにやりがいを感じます。定年後もこうして輝けるのがうれしく、いつか高校生の孫と一緒に働くのが目標です。

私らしく輝くセカンドキャリア



働く

くによし かよこ  
国吉 加代子さん(81歳)

マクドナルド 具志川店勤務

美容師としてのキャリアを終えて少しのんびりしていましたが、娘の勧めもありマクドナルドで働くことに。カウンター業務やテーブルサービス、清掃を担当し、高校生クルーと一緒に働く毎日は新しい発見の連続！常連さんの一言にも元気をもらい、自分が役に立てる限りはここで働きたいと思っています。

運動



毎日が楽しくなる運動習慣

まきし えつこ  
眞喜志 悦子さん(72歳)

週に6回ジスタスに通って運動するのが日課となっています。いろんな種目があるので、ヨガや筋トレなど自分に合った楽しみ方を見つけながら、無理なく自分のペースで通い続けられています。運動後にお風呂に入り、心も体もすっきりしてリフレッシュするのがご褒美タイムです。



ジスタスABLOうるま店

がじや まさひろ  
インストラクター／我謝 雅浩さん  
向上心があればいくつになっても成長できると眞喜志さんには教えられます。最初の一步を進めば、新しい自分に出会えるはず！まずはお気軽に見学＆体験へ♪

彩り続ける創作のよろこび



趣味

こうち りょうとく  
幸地 良徳さん(98歳)

6年前に塗り絵に出会い、これまで手掛けた作品は500点以上！作品はロビーや廊下に飾られ、訪れる人の心を和ませています。「家に飾りたい」と声を掛けられることが喜びで、一日3枚描く創作が生きがいに。元気の秘訣は周りへの感謝だと笑顔で語ってくれました。

具志川厚生園 おおしろ ごう  
生活相談員／大城 強さん

興味がなかったことでも、飛び込んでみたら未知の自分に出会えます。定年後の人生を、思いきり楽しめましょう！



# やはり土台は **健康**

どんな趣味や活動でも土台となるのは“健康”です。近年の研究では、地域活動や人とのつながりといった社会参加が、健康寿命の延伸に関連していることが示されています。日本の平均寿命が男性81.05歳、女性87.09歳に対し、健康寿命は男性72.57歳、女性75.45歳と、それぞれ約9年、約12年の差があります(厚生労働省,2022)。これは健康の不安が出る期間があることを意味します。あなたの人生を健康で豊かに過ごすために「彩り」をプラスしませんか？

## 1 ゆらてく

年間を通して様々な講座を提供しています。ぜひ一度足を運んでみてはいかがでしょうか？(一部抜粋)

講座名	内 容	開催月
男の料理！ソーセージ作り	男性を対象とした無添加ソーセージ作り	8月
シニアヒップホップダンス	◎ウォーミングアップ(体操)◎基礎ステップ・リズムトレーニング ◎振り付けの練習◎クールダウン	11・12月
楽しく学ぼう♪三線講座	工工四の読み方を運指法の練習	5～8月
シニアのための スマホ活用術 講座	スマホの便利な操作方法を項目別に伝える。①カメラの操作方法(QRコード等) ②あんしん・あんぜん・災害③健康・ネットショッピング	8・9月
基本のキを学ぶ！ 木工DIYオトナ部	材料を買う際のポイントや工具の選び方など基本の木工DIYテクニックを学び、おしゃれなスツール(椅子)を作る	10月
みんなの相続 講座	相続の現状・遺産分割・相続税・相続対策について学びます	10月



ゆらてく講座以外にも各地区公民館でさまざまなサークルが活発に行われていますよ！あなたのお気に入りが見つかりますように！



健康麻雀で頭の体操



実用的な学びも！



水墨画も人気！



初心者也大歓迎！



## 2 シルバー人材センター

皆さん一度は聞いたことのあるシルバー人材センター。実はシルバー人材のお仕事は多岐に渡ります。やんちゃはっぴー学童クラブで保育補助をしている方も！  
#無資格OK #未経験OK #研修有り

(連絡先)

うるま市シルバー人材センター ☎972-2268

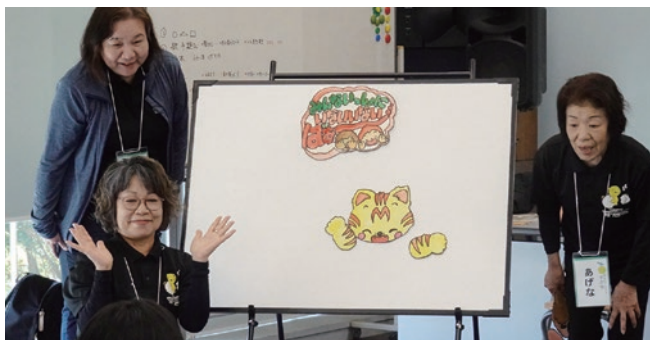


## 3 朗読ボランティアすだち

図書館などで、読み聞かせを定期的におこなっています。興味のある方、一緒に活動しませんか？  
こどもたちと楽しい時間を過ごしていますよ。

(連絡先)

朗読ボランティアすだち 大城 090-3793-4065



# シニア元気の秘訣

### ＼ # 伊計共同売店 # 最年長 ／

うえはら みえこ

**上原 美枝子さん**

旅行者やN高生との会話が元気の源！リピーターが「おばちゃん！」って声を掛けてくれるのが喜びです！



### ＼ # 宮前区自治会長12年目 # 地域の防災士 ／

まちだ そうこう

**町田 宗康さん**

情報には何時も貪欲であり、SNSを有効に活用し、いくつになってもチャレンジしています。



### ＼ # 地域の元気印 # 庭の剪定も自分で ／

ぐしけん えいこ

**具志堅 榮子さん**

公民館の体操とか、うるまの体操にいくのが毎日の楽しみです！モットーは“継続は力なり”！



### ＼ # 自己投資も大切 # ROSEの香40年目 ／

しまぶくろ くみこ

**島袋 久美子さん**

仲間といつも笑って過ごすのが元気の秘訣！お花以外にも“水墨画”に没頭しています。最近では賞をもらえるほどに。



## あなたらしさをいつまでも

人生100年時代。続けていきたいのは、元気で笑っていられる時間です。うるま市には、好きなことを楽しみ、仲間と支えあい、社会とつながり続けられる場がたくさんあります。心・身体・社会のつながりが満たされる“ウェルビーイング”の実現が健康寿命をのばすカギにもなります。私たちは“いつまでも、あなたらしく”生きていくためにその「しあわせの循環」を支えていきます。





## 令和7年 叙勲受章

おめでとうございます

公共の利益のため、それぞれの道で永年にわたり尽力され、多大な功績を残された方々に贈られる叙勲や、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。

### 春の叙勲

検察官功勞 元那覇区検察庁副検事  
下地 聰氏(70)  
瑞宝小綬章

地方自治功勞 元うるま市議會議員  
金城 勝正氏(70)  
旭日双光章

### 第45回危険業務従事者叙勲

海上保安功勞 元海上保安官  
西村 和彦氏(66)  
警察功勞 元沖縄県警視  
喜友名 伸一氏(73)  
瑞宝双光章

警察功勞 元沖縄県警部  
大城 強氏(73)  
久高 常雄氏(73)  
瑞宝単光章

防衛功勞 元3等陸尉  
久保田 勝氏(61)  
警察功勞 元沖縄県警部



10/24

### 友好都市 宇都宮市との交流給食 地域の特産を生かした郷土料理に舌鼓

学校給食で友好都市 宇都宮市の郷土料理がお目見え。彩橋小中学校では宇都宮市で親しまれているモウカザメの白身を使った「モウカの唐揚げ」などが出され、こども達から「初めて食べるモウカの唐揚げは白身魚に似ておいしい」との声が聞かれ、普段とは一味違う給食時間となりました。



10/25-26

### 電動マウンテンバイク体験に 市内外より約100名の参加！



当日の様子

「石川公園」と「石川市民の森公園」の新たな利活用の検証を実施！乗車講習では「初めてこどもが自転車に乗れた」と喜ぶ親子の姿もあり、市県民の憩いとこどもたちの健全な成長の観点から大人もこどもも楽しめ、今後の公園の在り方や魅力向上へ繋がる取組となりました。



10/28

### 「FC琉球aleさくら」U-18・U15 女子サッカー選手権沖縄大会優勝！

チームに在籍する市内中学校に在学中の8名が中村市長へ表敬し、与勝第二中3年の松尾瑚々副主将が「県大会では決定力が足りなかった。九州大会では改善し、九州制覇を目指します。」と沖縄大会での課題や九州大会への意気込みを伝えました。



12/5

### てるる詩の木工房「弦楽器に関する特許」と 「公益財団法人発明協会会長奨励賞」受賞報告！

うるま市川田にある「てるる詩の木工房」が弦楽器に関する独自技術で日本とアメリカで特許を取得したことについて、市長へ報告を行いました。同工房は沖縄の木材を使用して弦楽器を作成しており、第54回沖縄県発明くふう展では「公共財団法人発明協会会長奨励賞」を受賞いたしました。





**畜産農家の飼養技術の成果を競う  
第51回沖縄県畜産共進会**

南部家畜市場にて開催された同共進会は、より質の高い家畜の生産により、畜産経営の安定化と消費者の食の安全・安心を推進するため、参加した家畜の改良成果を披露する大会です。うるま市からは7頭が出品し、上記農家が優秀賞を受賞されました。おめでとうございます！



(左から)  
【優秀賞第2席】  
若齡雄 前堂淳一(名号:前堂14609)  
【優秀賞第1席】  
壯齡雄 新城清吉(名号:金城13041)  
【優秀賞第2席】  
若齡雄 上間正順(名号:みやぎ14137)  
【優秀賞第3席】  
成雌 上間正順(名号:TT11372)

**快挙再び!うるま市が山羊品評会で2年連続入賞独占  
おきなわ山羊品評会@今帰仁家畜セリ市場**

同品評会は、4部門計25頭が審査され、本市から4頭出品し、昨年に引き続きすべての部門で優秀賞を受賞されました。受賞された山羊農家は上記になります。おめでとうございます!うるま市の山羊農家が優れた飼養技術を発揮し、その素晴らしさを広くアピールすることができました。



**『感謝の給食会』  
平成22年度から22,500kgを提供**

平成22年9月から、市内の学校給食へ『ぬちまーす』を無償提供していただいている『株式会社ぬちまーす』の協力に感謝し、提供開始から15周年を迎えたことを記念して感謝の気持ちを込めた給食会を開催!高江洲中の生徒からは、日頃の感謝を伝えるメッセージが贈られました。



**「ホ～ムセンタ～さくもと」でおなじみ  
佐久本工機より、今年もたくさんの寄附!**

お米25万円相当(5キロ×85袋)の寄附がありました。地域の皆様への恩返しと、地域の福祉向上に役立ててほしいと、困窮世帯や子ども支援を行う団体に寄付されています。いただいたお米で子どもたちのお腹と心が満たされました。心温まるご支援いつもありがとうございます。



**石川公園防波堤  
デザインイベント開催**

落書きの広がる公園周辺の防波堤の景観向上と環境に対する機運醸成のため、防波堤デザインイベントを実施!当日は、市内外からの約80名の参加者が、うるま市に関する絵をテーマにペイントを施しました。落書きだらけの防波堤が明るく、話題性のある防波堤に生まれ変わりました!



当日の様子



**ユニークゾーン沖縄  
イオン貝志川でダンスバトルを開催!!**

障がいのある方の国際ダンス大会「UNIQUE ZONE WORLD」への出場シード権を懸けたダンスバトル沖縄予選がイオン貝志川で開催されました。県内外から37名が出場。たくさんの観覧者を前に、白熱したダンスが繰り広げられ、会場は大いに盛り上がりしました。





# うるま日記

今月のうるまのできごと。  
各インスタグラムでもチェック！



## 11/12 うるま市租税教育表彰式

市内の小学校から「税に関する絵はがき」、中学校から「税についての作文」が多数寄せられ、市租税教育推進協議会による表彰式が開催されました。作品は、学校で学んだ知識を土台に、税の役割や必要性などについて考えた作品が多数あり、税に対する関心や大切さを再確認する機会となりました。



## 11/14 「うるま市ふれあい消防フェスタ」を開催 35団体688人の幼児が参加！

市幼年少年女性防火委員会と共催で開催したこのイベントは、幼年期における防火教育のため「楽しみながら防火について学ぶ」ことを目的として、市内の5歳児を対象に毎年実施。煙体験やストップ・ドロップ＆ロール、バケツリレー、○×クイズなど8つのブースで防火について学びました。



## 11/15 市民と企業がつなぐ、健康の輪！ 健康づくりを応援していただいた企業様への感謝状贈呈式

「第10回うるま市健康づくり推進大会 健康フェスタ in うるま」を開催！「市民の健康づくりを是非応援したい！」とご賛同いただいた市内企業様より、素敵な協賛の品をいただきました。今後も地域の皆さまとつながり合いながら健康づくりを推進していきます。



## 11/17 健康づくりへ指定寄附！ うるま市の健康づくりを応援していきたい！

明治安田生命保険相互会社沖縄支社様の寄附贈呈式を行いました。「健康をいっしょに育てていきたい」「地域のみなさまの心身の健康保持・増進に役立てていただきたい」との思いがつまった寄附金は、今後事業費へ充当していきます。



## 11/17 自衛官募集相談員連名委嘱状交付式 募集相談員 8 名へ委嘱状交付

稲留政秋氏、山内明雄氏、西新屋光男氏、神田洋一氏、夏田正広氏、仲里あゆみ氏、大嶺裕次郎氏、安次富尚氏の8名へ委嘱状を交付。相談員の皆様には、入隊希望者本人やご家族の方へ自衛官に関する情報の提供や募集のための広報活動等にご尽力いただきます。



## 11/17 津堅島夜間急患搬送訓練を実施

本市唯一の有人離島である津堅島において、津堅診療所、中城海上保安部、沖縄県消防指令センター、うるま市消防団と合同で、訓練を実施。夜間に急患が発生した想定で、中城海上保安部の巡視艇にて沖縄本島まで救急搬送を行い、関係機関の連携・協力体制を確認しました。





## 令和8年度 申告受付日程および会場

【受付時間】 9:00～11:30 13:30～16:00

◎極端な混雑を避けるため地域ごとに指定日を設けています。  
指定された日に申告できない方は、都合の良い日を選び期限内での申告をお願いします。

	対 象 地 域		
	午 前	午 後	
2/2(月)	津堅地域 ※受付時間	10:00～14:00	津堅公民館
2/3(火)	南風原・内間	平安名	勝連シビック センターホール
2/4(水)	平敷屋	勝連地区全域	
2/5(木)	与那城地区全域・島しょ地域		
2/6(金)	与那城地区全域・島しょ地域		
2/9(月)	申告受付停止（システムメンテナンスの為）		
2/10(火)	曙・松島	石川前原・東恩納・美原	石川保健 相談センター
2/12(木)	港・伊波・宮前	旭・東山・山城	
2/13(金)	城北・中央・南栄・嘉手苅	石川地区全域	
2/16(月)	申告受付停止（システムメンテナンスの為）		
2/17(火)	上江洲・新赤道・高江洲	赤道	生涯学習・ 文化振興センター ゆらてく
2/18(水)	米原・兼箇段・前原	喜仲・みどり町1・2丁目	
2/19(木)	上平良川・みどり町3.4丁目	田場	
2/20(金)	赤野・栄野比・豊原	安慶名・志林川	
2/24(火)	昆布・大田・川田	宮里・みどり町5・6丁目	
2/25(水)	川崎・平良川	江洲・塩屋	
2/26(木)	西原・宇堅・天願	具志川	
2/27(金)	申告受付停止（システムメンテナンスの為）		
3/2(月)	石川・勝連・与那城・島しょ地域		健康福祉センター 「うるみん」 3階ホール
3/3(火)	具志川地域全般		
3/4(水)			
3/5(木)	石川・勝連・与那城・島しょ地域		
3/6(金)	指定対象地域で申告できない方		
3/8(日)	指定対象地域で申告できない方 ※休日受付 9:00～11:30		
3/9(月)	申告受付停止（システムメンテナンスの為）		
3/10(火) ～3/12(木)	指定対象地域で申告できない方		健康福祉センター 「うるみん」 3階ホール
3/13(金)	指定対象地域で申告できない方 ※夜間受付もあります。18:00～20:00		
3/16(月)	指定対象地域で申告できない方		

※上記以外の日程・場所での申告受付はできません。  
※うるま市役所東棟1階の市民税課窓口では申告受付はありません。  
※各会場とも駐車場の台数に限りがあります。乗り合い又は公共交通機関をご利用ください。  
特に「うるみん」では毎年多くの方が申告を行うため駐車困難になることが予想されます。  
※最終日が近くなると大変混雑します。  
(呼出に4時間以上かかる場合もあります。)申告はお早めにお済ませ下さい。

### 《申告受付停止期間のお知らせ》

3月17日(火)～6月5日(金)  
申告期限内に申告された方々の新年度課税準備のため、  
上記期間は申告受付を停止します。

新年度での申告受付の再開は、うるま市役所東棟1階市民税課窓口にて  
6月8日(月)からとなります。

## 申告について

収入がゼロの方や所得税に影響がない方(追徴・還付がない方)につきましては、郵送、電子での申告を推奨しています。  
※扶養されている場合でも証明書の発行や各種行政サービスを適切に受けるためには、申告期限までにご自身の申告が必要です。申告についての詳しい内容は、うるま市ホームページにてご確認、もしくは下部記載の番号へお問い合わせください。

郵送での提出期限  
3月16日(月)  
まで消印有効

こちらから  
電子申告が可能です。



## 税務署での確定申告

・沖縄税務署では、自宅ICT(スマホやパソコン)による確定申告書の作成・送信を推奨しています。

確定申告会場は、非常に混雑しますので、国税庁配信動画を参考にぜひ、マイナンバーカード方式による電子申告をお試しください。

なお、確定申告会場には「入場整理券」が必要です。LINEアプリから「国税庁」を友だち追加していただくと、LINEトーク画面から申告書の作成や入場整理券の入手、国税庁配信動画を見ることが可能です。

友だち追加は  
こちらから！



所得税で影響がある方(※1)は税務署での手続きが必要です。(※1)住宅借入金控除初年度・譲渡所得等

【場所】 イオンモール沖縄ライカム3Fイオンホール

【期間】 2月16日～3月16日(土日・祝日除く)

【受付時間】 9:00～16:00

※会場の込み具合によって受付終了時間が早まる場合があります。

【お問合せ】 沖縄税務署 ☎938-0031

音声案内「1」を選択してください。

## 所得税の還付がありそうな方は スマホ・PCでの確定申告がおすすめ！

混雑する開場へ行かず、スマホやPCで自宅から確定申告ができます！24時間受付可能！  
市民税の申告を改めて行う必要がありません。

詳細は **確定申告** で **検索**

申告についての詳しい内容は、「うるま市ホームページ」にてご確認、もしくは下記番号へお問い合わせください。  
うるま市役所 市民税課(コールセンター) ☎0120-002-263【1/15～3/16】9:00～17:00  
上記以外の期間は ☎973-5382へ

## 年金 だより

# 20歳になったら 「国民年金」



20歳以上60歳未満の学生・農林漁業者・自営業者・無職の方等(国民年金第1号被保険者)は、国民年金に加入することが義務付けられています。20歳になった方には、日本年金機構から、「国民年金加入のお知らせ」や納付書等により、国民年金に加入したことをお知らせしますので、大切に保管しておいてください。

なお、すでに「厚生年金」「共済年金」に加入されている方は除きます。

## 老後のためだけではありません

国民年金には、老後のための老齢年金のほか、病気やケガで重い障害が残ったときなどにも、年金が受給できます。思いがけない人生の万が一をサポートする「公的制度」です。毎月の保険料の納め忘れのないよう、お気をつけください。

ケガや病気で障害が残って暮らしが大変

▶ **障害年金**

お亡くなりの場合、ご家族の暮らしが心配

▶ **遺族年金**



## 国民年金のメリット



### 老後を支える終身保険!

「老齢基礎年金」が受け取れる  
一生涯の保険です。

### 万が一の障害や遺族も保証!

老後だけではなく現役世代の  
保障も充実しています。

### 保険料が控除!

納めた保険料の全額が  
所得から控除されます。

### 基礎年金の半分は国(税金)が負担!

基礎年金の半分は国(税金)から  
支払われています。

## 国民年金保険料の納付が困難な方は

原則として、保険料を納めなければ年金を受け取ることができません。  
しかし、所得が低く保険料を納めることが困難な方のために保険料免除制度があります。




- 免除① **申請免除(所得での段階的免除)**
- 免除② **学生納付特例免除(学生の方)**
- 免除③ **退職特例免除(退職後での納付が困難)**
- 免除④ **産前産後免除(出産の女性の方)**

詳しくは  
こちら

動画のご案内はこちら



 **日本年金機構**  
Japan Pension Service

**免除受付**

うるま市役所東棟1F 市民課国民年金係

※必要書類につきましては、国民年金係にお問い合わせください。

問 市民課国民年金係 ☎973-5498 コザ年金事務所 ☎933-2267



パート・アルバイト  
短時間労働

あなたにピッタリな  
お仕事が見つかるかも！

当日参加も OK！

求職活動実績につながる！

# ちょこっと 働いてみない？

## 合同企業説明会

# 1.23金

10:00～12:00

うるま市役所東棟 3 階（大講堂）  
（うるま市みどり町 1 丁目 1-1）



参加事業所一覧・事前申込は、今すぐこちらから Check!▶

### お問合せ先

うるま市 経済産業部 産業政策課 ☎098-923-7611

ハローワーク沖縄 職業相談第一部門 ☎098-939-3202



### info

## うるま市資格試験受験料支援事業の オンライン申請が可能に！！

うるま市資格試験受験料支援事業について「Logo フォーム」によるオンライン申請が可能となりました。

受験票などの提出書類等もスマートフォンで撮影した写真を添付していただく流れとなり、より申請しやすい環境となっております。

ぜひ当事業をご活用ください。



うるま市ホームページより  
お申し込みください



### うるま市資格試験受験料支援事業とは？

ふるさと応援寄付金を財源に就業の拡大に資することを目的とし、うるま市に住む国家資格試験等に挑戦された15歳から30歳の若者や学生を対象に試験の可否に関わらず、受験料の費用の全額を支援しています。

対象者や対象となる資格試験等の詳細  
は市公式ホームページにて「**資格試験等  
受験料支援事業**」と検索！！



これまでに社会福祉士や看護師、  
各種施工管理士などに挑戦され  
た方々の支援を行っています。

問 産業政策課 ☎923-7611

# R6\_ 人事行政の運営等の状況（概要版）

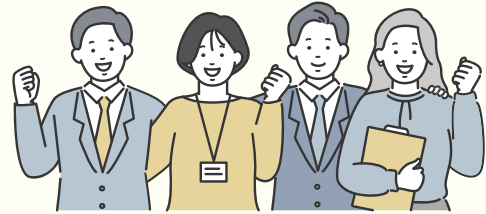
## 1. 職員の任用及び職員数に関する状況

### ① 採用及び退職の状況（6年4月1日～7年3月31日）

区分	一般職	技師	消防職	その他	計
採用者数	12	3	3	0	18
退職者数	24	0	4	1	29

### ② 採用試験の実施状況（6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	364 人	14 人
技術職	13 人	2 人
消防職	85 人	6 人
合計	462 人	22 人



### ③ 部門別職員数（各年4月1日現在）

区 分 部 門			職員数		対前年 増減数	主な増減理由
			6年	7年		
一般行政部門	福祉関係を除く	議 会	9	9	0	
		総務企画	147	148	1	業務強化
		税 務	48	47	△ 1	職員配置見直し
		労 働	4	5	1	組織再編
		農林水産	31	31	0	
		商 工	24	23	△ 1	組織再編
		土 木	97	96	△ 1	職員配置見直し
		小 計	360	359	△ 1	
	福祉関係	民 生	179	173	△ 6	雇用形態見直し
		衛 生	51	49	△ 2	職員配置見直し
小 計		230	222	△ 8		
一般行政部門計			590	581	△ 9	
教 育			104	106	2	業務強化
消 防			134	134	0	
公営企業 等会計部 門	水 道	34	33	△ 1	職員配置見直し	
	下水道	18	18	0		
	その他	51	51	0		
公営企業等会計部門計			103	102	△ 1	
総 合 計			931 [ 1,097 ]	923 [ 1,097 ]	△8	※派遣職員は含まない。

(注) 1 [ ]内は、条例定数の合計。

2 公営企業等会計部門その他：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。

3 職員数は一般職に属する職員数（再任用フルタイム職員含む）

### ④ 年齢別職員構成（7年4月1日現在）

年齢区分	20歳未満	20～23歳	24～27歳	28～31歳	32～35歳	36～39歳	40～43歳	44～47歳	48～51歳	52～55歳	56～59歳	60歳以上	計
職員数(人)	2	47	73	90	90	102	97	103	122	103	82	12	923
構成比(%)	0.22	5.09	7.91	9.75	9.75	11.05	10.51	11.16	13.22	11.16	8.88	1.30	100.00

## 2. 職員の給与の状況

### ① 人件費の状況（6年度普通会計決算）

歳出費	76,513,103円
人件費	9,084,171円
人件費率	11.8%

### ② 職員給与費の状況（6年度普通会計決算）

給与費		
給料・職員手当	4,761,680千円	一人あたり 5,751千円



## ③ 期末勤勉手当の状況(7年4月1日)

区分	支給率	役職段階別加算
期末手当	2.5月分	有
勤勉手当	2.1月分	

## ⑤ 退職手当の状況(7年4月1日現在)

区分		うるま市	
		自己都合退職	勧奨・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		15,275千円	

## ④ 職員の初任給の状況(7年4月1日現在)

区分		うるま市	国
一般行政職	大学卒	220,000 円	220,000 円
	高校卒	188,000 円	188,000 円

## ⑥ 職員手当の状況(7年4月1日)

支給方法	種類	内容	支給実績(6年度)
勤務実績により支給されるもの	特殊勤務手当	支給実績(6年度 普通会計決算)	23,293千円
		職員全体に占める手当支給職員の割合	36.6%
		支給対象職員1人当たり平均支給年額	77千円
		手当の種類 14種類	防疫等作業手当、用地交渉手当、税務手当、徴税手当、保育教諭等手当、社会福祉手当、行旅死亡人取扱手当、行旅病人及び精神障害者取扱手当、消防職員手当、消防活動等手当、災害対策要員勤務手当、ボイラー取扱手当、緊急消防援助隊手当、津堅島勤務手当
	時間外勤務手当	支給実績(6年度 普通会計決算)	206,181千円
		普通会計職員1人当たり支給年額	249千円
	休日勤務手当	支給実績(6年度 普通会計決算)	42,473千円
		支給対象職員1人当たり支給年額	307千円
	夜間勤務手当	支給実績(6年度 普通会計決算)	9,790千円
		支給対象職員1人当たり支給年額	95千円
月額で支給されるもの	扶養手当	次の者の主たる扶養者となる職員に毎月支給。 ・配偶者(事実上婚姻関係者含む) 6,500円 ・子1人当たり10,000円(16~22歳は+5,000円) ・弟妹及び父母等1人当たり6,500円 ※支給には被扶養者の所得、年齢要件等有	110,078 千円
	住居手当	自らが居住するための住宅を借り受け、月額16,000円を超える家賃を負担する職員に毎月支給(月支給限度28,000円)。	84,991 千円
	通勤手当	・交通機関利用 運賃相当額(55,000円限度) ・交通用具利用 距離により2,000円~31,600円 通勤距離2km以上で、交通機関及び交通用具(自動車等)を利用する職員に毎月支給(月支給限度55,000円)。	37,330 千円
	管理職手当	管理及び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	66,029 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	656 千円

## ⑦ 特別職の報酬等の状況(7年4月1日)

区 分	職名	給料月額	期末手当	退職手当(任期4年の場合)
給 料	市 長	893,000 円	3.45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
	副 市 長	723,000 円		
	教 育 長	652,000 円		
議員報酬	議 長	483,000 円	3.45月分 役職加算15%	支給なし
	副 議 長	433,000 円		
	議 員	408,000 円		

## みんなで徹底しよう「三ない運動」

政治家(候補者、立候補予定者、現に公職にある者)や政治家の後援会が選挙区内の人に、お金や物を贈る事は法律で**禁止**されており違反すると処罰されます。また有権者が寄附や贈り物を求めることも**禁止**されています。

政治家は有権者に  
寄附を  
贈らない!



有権者は政治家に  
寄附を  
求めない!



政治家から有権者  
への寄附は  
受け取らない!



このようなことも寄附にあたり禁止されているので注意しましょう!

 お歳暮やお年賀	 入学祝・卒業祝	 病氣見舞い	 お祭りへの寄附や差入	 公民館の集会や旅行等の催物への寸志や飲食物の差入
 秘書等が代理で出席する場合の結婚祝	 秘書等が代理で出席する場合の葬式の香典	 葬式の花輪・供花	 落成式・開店祝の花輪	 地域の運動会やスポーツ大会への飲食物の差入



くわしくは総務省  
ホームページ  
(なるほど!選挙  
「寄附の禁止」)を  
ご確認ください



問 うるま市選挙管理委員会事務局 ☎973-4332

## うるま市内の病児・病後児保育施設のご案内

「子どもの体調が悪いけど、仕事は休めない。周りに頼れるひともない。」そのようなお困りのときに利用できるのが、病児・病後児保育事業です。病児・病後児保育施設では、看護師や保育士等を配置し、お子様をお預かりします。

下記施設にて、病児・病後児保育を実施していますので、お気軽にご相談ください。

### 病児 保育

- 実施施設 ハート保育園 ☎989-0045
- 対象 病気の回復期に至っていないが、当面の症状の急変が認められない乳児(生後6か月以上)・幼児・小学校へ就学している児童
- 利用時間 8:30~17:00(初日:9:00~17:00) ●利用定員 2名
- 利用料金 1日利用/2,000円(昼食・おやつ代込み)  
12:00~17:00利用/1,000円(昼食なし)



詳細はこちら

### 病後児 保育

- 実施施設 び〜のはうす石川(石川どろんこ保育園) ☎987-8101
- 対象 病気の回復期である、乳児・幼児・小学校へ就学している児童
- 利用時間 8:00~18:00 ●利用定員 6名
- 利用料金 1日利用/2,000円(昼食・おやつ代込み)  
12:00~18:00利用/1,000円(昼食なし)



詳細はこちら

### 利用 方法

- ①予約…病児・病後児保育施設へ電話し、空き状況や受け入れの可否を確認。
- ②受診…医療機関にて「診療情報提供書(保険適用)もしくは病児・病後児保育連絡票(有料)」を発行してもらう。  
※必要書類や、登園後の手続きについては、病児・病後児保育施設へご確認ください。

非課税世帯、生活保護世帯については、利用開始日までに市へ申請していただくと、対象期間中、利用料の減免(食費は実費)が受けられます。申請方法など、詳しくは保育こども園課までお問合せください。

問 保育こども園課 ☎973-5427



## セグロウリミバエの緊急防除が令和9年3月末まで延長

ウリ科を始め幅広い果実に寄生する害虫のセグロウリミバエは、不妊虫等を用いた防除が実施されておりますが、本島および周辺離島で発生が確認されていることから、農林水産省が実施する、セグロウリミバエの緊急防除の期間が令和9年3月末まで延長されました。

緊急防除の延長に伴い、引き続き寄主植物の果実等（※移動検査に合格した果実を除く）の防除区域外への持ち出しが制限されます。市民の皆さまには引き続き、セグロウリミバエの防除対策にご協力をお願いいたします。

## 農家の皆さまへ

- ①移動制限の対象となる植物を栽培される農家で、移動検査の申請がまだの方、または栽培される植物や圃場の位置などに変更がある方は、圃場の位置する市町村へご相談ください。
- ②害虫防除、栽培施設の管理、不要な果実の処分を徹底してください。

## 市民の皆さまへ

- ①家庭菜園では、特に寄生されやすいウリ科植物の栽培は控えるようお願いいたします。
- ②移動制限の対象植物の果実は、防除区域外への持ち出し（発送）は、原則できません。ご注意ください。

主に、野外で放置されたウリ科果実で寄生が確認されてます。不要な果実の早期片付けが重要な防除対策です。

## セグロウリミバエの寄主植物（移動制限の対象植物の一例）

ウリ科植物（全て） ゴーヤー、トウガン、スイカ、キュウリ等  
ナス科 トマト（ミニトマト含む）、ピーマン、トウガラシ※ナスは対象外  
インゲンマメ  
果樹 パッションフルーツ、ドラゴンフルーツ、グワバ、パパイヤ等



セグロウリミバエ



成虫



幼虫

※不要な果実の早期片付けが重要です。

問

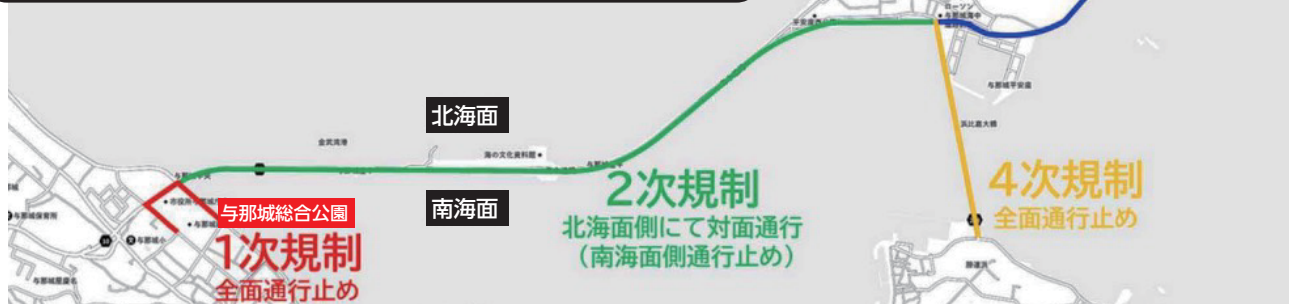
セグロウリミバエについて 沖縄県農林水産部営農支援課 ☎098-866-2280  
移動制限について 那覇植物防疫事務所 ☎098-868-1679  
移動検査の申請について うるま市役所生産振興課 ☎098-923-7616

詳細はこちら  
（沖縄県HP）

1/18(日) 第24回あやはし海中ロードレース大会  
交通規制情報

## 交通規制時間

- |       |                           |  |
|-------|---------------------------|--|
| ▶1次規制 | ※全面通行止め                   | うるま市与那城総合公園<br>陸上競技場⇄海中道路入口交差点               |
| ▶2次規制 | ※北海面側にて対面通行<br>(南海面側通行止め) | 海中道路入口交差点⇄<br>浜比嘉大橋入口交差点<br>(平安座自治会付近まで通行可能) |
| ▶3次規制 | ※全面通行止め                   | 浜比嘉大橋入口交差点<br>⇄<br>平宮折り返し地点                  |
| ▶4次規制 | ※全面通行止め                   | 浜比嘉大橋入口交差点<br>⇄<br>浜比嘉折り返し地点                 |



問 観光・スポーツ課 ☎923-7612

# 健やかな未来へ進む私たちの20年

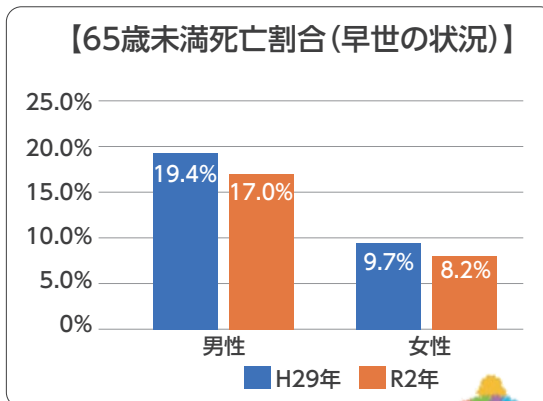
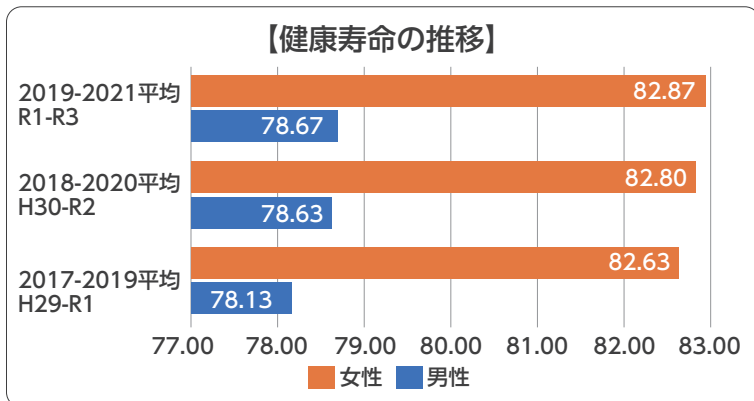
～健康づくりの成果とこれから～【第2弾】

うるま市、健康寿命のびています！



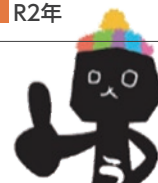
健康寿命は男女ともにのびており、早世は減少しています

## ●健康寿命と65歳未満死亡割合(早世)の推移(うるま市)



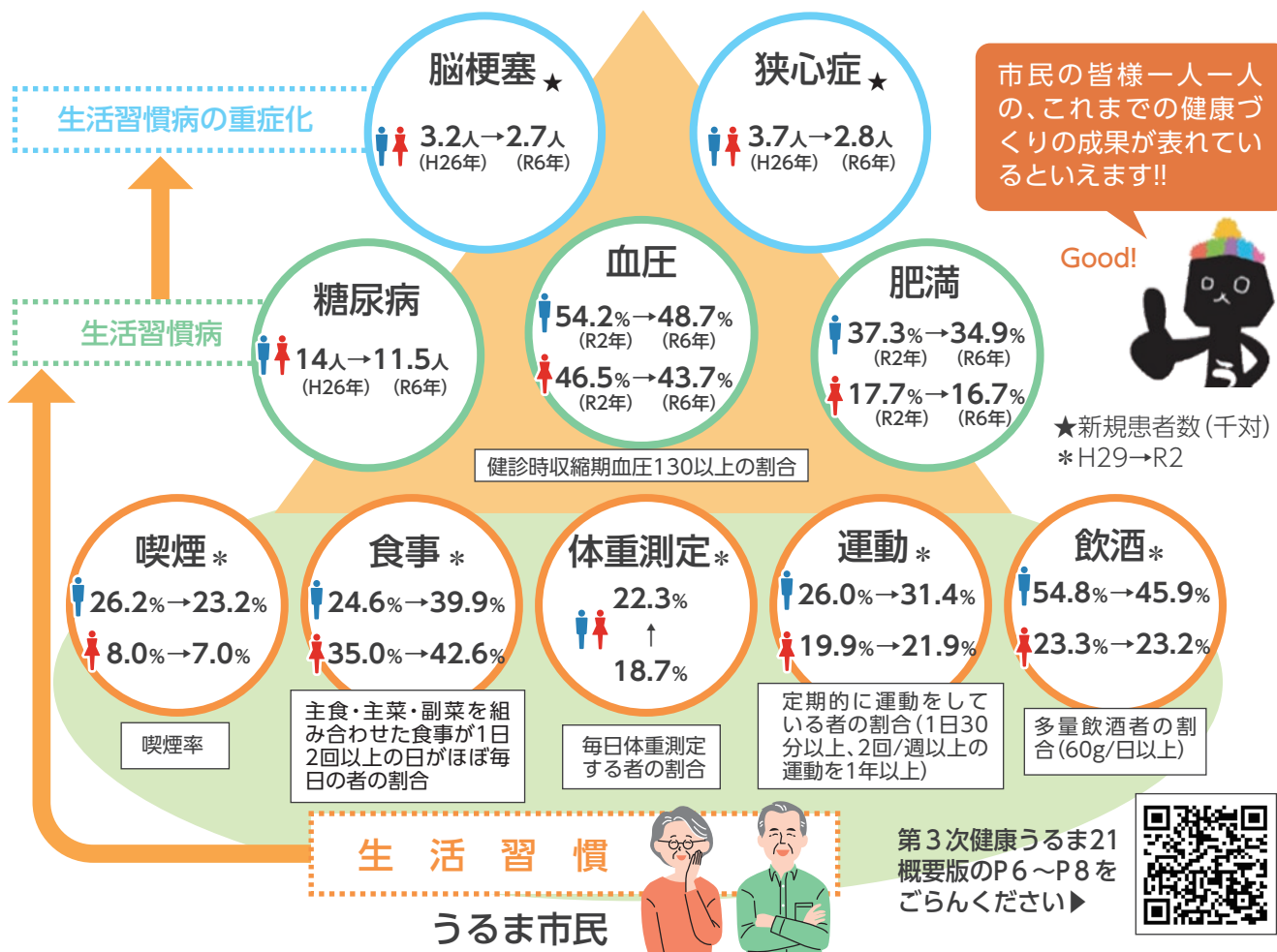
うるま市では20年間、市民や関係者の皆様と共に『健康寿命をのばす』ことを目標に、さまざまな取り組みを行ってきました。その結果、**健康寿命は男女ともにのびています。**  
また、65歳未満死亡(早世:若くして亡くなること)も男女ともに減少しています。

Good!



## より健康寿命をのばし、早世を減らしていくためには？

早世を減らし健康寿命をのばすには、生活習慣病発症や重症化を予防する健康的な生活習慣が大切です。



問 健康支援課 ☎973-3209





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

1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	31

イベントの  
詳細は  
こちらから



## あけましておめでとう

今年も、3館連携し、より一層、サービスの充実をめざし頑張っています。多くの市民の皆さまのご利用を、よろしくお申し上げます。

### うるま市教育月間行事

中央図書館 974-1112

#### 親子工作教室「オニのお面をつくろう！」

日時 1/31(土) 15:00～ 対象 市内在住の親子

参加費無料 (定員9組・先着順)

受付 1/17(土) 10:00～



#### 生涯学習フェスティバル資料展示

日時 1/23(金)～2/8(日)

勝連図書館 978-4321

#### 「防災士ガッキーと学ぶ！今日から始める防災について」

講師 いながき さとる 稲垣 暁 氏 (社会福祉士・防災士・RBCラジオ「アップ!!」コメンテーター)

日時 2/21(土) 10:30～12:00

対象 一般 参加費無料 (定員40名・先着順)

受付 2/1(日) 10:00～



申込はこちら

石川図書館 964-5166

#### 「大人の水墨画体験教室」

講師 さしだ けいこ 佐次田 恵子 氏

日時 2/19(木) 10:00～12:00

対象 一般

参加費無料 (定員6名・先着順)

受付 2/5(木) 10:00～



#### 「ウチナーグチおはなし会」

講師 ひが はるか 比嘉 陽花 氏

(ウチナーグチ演劇集団 比嘉座座長)

日時 1/17(土) 10:30～



### 定例おはなし会(1月中旬～2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	1/15(木)11:00～	すだち
	おはなしの部屋	1/24(土)11:00～	ミュージック
石川	Let's goとしょかん	2/7(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



## ゆらてく通信

生涯学習の  
すすめ



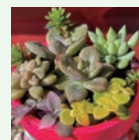
生涯学習・文化振興センターゆらてく  
☎923-1571(平日9:00～17:00)

## 第21回生涯学習フェスティバル

ステージ、小物作り、サークル活動発表、学校給食展、環境パネル展、伊波メンサー織、その他盛りだくさんのブースを設置しています。

日時 2/7(土)・8(日) 9:30～16:30 場所 ゆらてく

※駐車場には限りがあります。公共交通機関をご利用ください。



詳細はこちら



### 琉球大学 出前講座

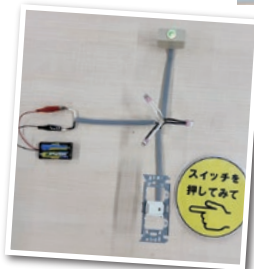
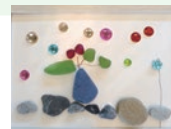
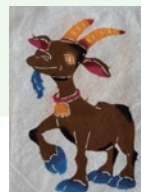


#### ①電気工事を体験しよう

電気工事の配線工事体験！成功したらLEDライトがつくよ

日時 2/7(土) 10:00～11:00 受講料 無料

定員 10組(先着) 対象 小学生～(親子で参加)



#### ②ヤギ先生の島やさい教室

ヤギ先生が好んで食べる島やさいはどれだろう？

島やさいの色素実験！ヤギ先生へエサやり体験もあるよ

日時 2/7(土) 11:30～12:30 受講料 無料

定員 10組(先着) 対象 小学生～(親子で参加)



申し込みフォーム



※定員に達し次第  
受付終了



# くらしの情報

市民の皆様へのお知らせ



## 在宅介護者手当 現況届の提出について

申 問 介護長寿課 ☎973-3208

市では、在宅で高齢者を介護する家族に対し、手当を支給しています。支給にあたり、現況届の提出が必要となります。対象となる方には、案内通知を送付しておりますので内容をご確認いただき、期限内の提出をお願いします。

- 手当の名称** 在宅介護者手当
- 支給要件** ①65歳以上の要介護3～5(相当含む)の高齢者と同じ住所で生活し日頃から自宅で介護していること ②高齢者世帯または介護者世帯に介護保険の未納がないこと ③生活保護を受けていないこと
- 支給額** 月額5,000円(1～12月分までを翌年の3月に支給)
- 提出期限** 1/30(金)まで ●**支給日** 3/19(木)



## ちゃ〜がんじゅう！！ 健康まるごと測定会

申 問 健康支援課 ☎973-3209

健康維持や体の状態を知るための測定会を開催します！様々なチェック項目のほか、健康・栄養相談等も実施！この機会に自分自身の健康を見直してみませんか？

- 日時** 1/22(木) 9:30～13:00
- 場所** 勝連シビックホール
- 内容** zaRitz測定(筋力量・バランス能力測定)、握力測定、歩行能力テスト、骨密度測定、血管年齢測定、ベジチェック、脳活チェック、健康・栄養相談、お口の健康相談 他
- 服装** 動きやすい服装
- 対象** 65歳以上のうるま市民
- 参加費** 無料 ●**事前申込** 不要  
※時間帯によっては混雑し、待ち時間が出てくる可能性もございます。あらかじめご了承ください。



## 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。

申 問 道路整備課 ☎923-7121

天願地区の排水路を整備しました。



## 令和7年度 無料もの忘れ相談会



連絡先はこちら

申 問 お住まいの地区の各地域包括支援センター

市内7か所の地域包括支援センターに配置されている、認知症地域支援推進員が、もの忘れ相談や脳の健康チェックを行います。お気軽に相談ください。

【認知症地域支援推進員とは】

認知症の方やそのご家族からの相談を受け、必要な医療・介護サービス等と連携し、安心して地域で暮らせるように支援しています。

- 日時** 1/8(木) 10:00～12:00
- 場所** 東棟1階 納税課側(相談室6) ※事前予約は必要ありません。直接、相談室へお越しください。



## 市民健康講座 「女性の健康と乳がん」受講者募集！



申込フォーム

申 問 健康支援課 ☎973-3209

女性のがん罹患率1位の乳がん！20代・30代でも増えており、他人事ではない！乳がんのこと、どれくらい知っていますか？知らなきゃ損、お申込みはお早めに♪当日、託児もご用意しておりますので、お問合せください。

- 日時** 2/8(日) 14:00～16:00(受付13:30～)
- 場所** うるみん3階ホール
- 講師** 那覇西クリニック 玉城研太郎氏 たまき けんたろう
- 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** 1/5(月)～2/2(月) ※定員に達し次第、締切
- 申込方法** 申込フォーム、電話、窓口



## 建築物等耐震簡易診断技術者派遣

申 問 (特非) 沖縄県建築設計サポートセンター ☎879-1020

昭和56年5月31日以前に着工された住宅並びに既存ブロック塀の耐震化を促進するため、沖縄県が住まいの簡易耐震診断(塩分調査含む)とブロック塀調査の技術者派遣を行います。対象住宅・建築物の条件がありますので、詳細はお電話ください。

- 募集期限** 1/23(金)まで  
【簡易診断+塩分分析調査募集件数】①住宅3件 ②住宅以外3件
- 診断費** 14,300円(税込み)
- 対象** 3階建てまで(面積制限有)  
【ブロック塀調査募集件数】①住宅の塀3件  
②住宅以外の塀3件(駐車場不可)
- 診断費** 3,300円(税込み)
- 対象** 道路に面するブロック塀5段積み以上で、かつ築20年以上





子育て



暮らし



健康



税



福祉



募集・催し物



## 障害者・おむつ代の 控除について



詳細はこちら

申 問 介護長寿課 ☎973-3208

介護認定を受けている方のうち、要件を満たす場合、確定申告等の際の控除認定書・証明書を発行できます。

### ●障害者控除対象者認定書

65歳以上の要介護認定者のうち、身体障害者・知的障害者に準ずる方

※身体障害者手帳で控除を受けている方は該当しません

### ●おむつ代の医療費控除の証明書

要介護認定時に主治医意見書から寝たきり状態であり、尿失禁等があることを確認できる方

※令和5年より前の証明書の発行は、1年目は医師が、2年目以降は市が発行します。

●申込方法 対象となる方の①印鑑、②介護保険証をご持参のうえ、窓口にてお申し込みください。



## オンライン おきなわマラソン2026



詳細はこちら

申 問 おきなわマラソン実行委員会事務局 ☎938-0088

同大会は「第31回おきなわマラソン2026」休止にあたり、参加を楽しみにしていたランナーや関係者の皆さんに、引き続き応援をお願いするなどの目的で実施されます。

スマートフォンアプリを使って参加者が開催期間内にそれぞれのコース、時間でマラソンを走ってもらうイベントです。期間内であれば何日かけて完走してもOK！中部市町村の特産品などを参加賞としてそろえています。

●開催期間 2/15(日)～2/28(土)

●種目 フルマラソン(42.195km)、ハーフマラソン(21.0975km)、100kmの3種目

●申込期限 2/11(火)まで

●参加資格 ・スマートフォンを使用し、「TATTA」をダウンロードできる環境下にあること。・年齢は大会当日16歳以上で心身ともに健康であること。



## 【参加店舗向け】まんまうるまクーポン券 換金期間のご案内



まんまうるま

問 まんまうるまクーポン券運営事務局 ☎953-5842

まんまうるまクーポン事業へご参加いただき、誠にありがとうございます。参加店舗の皆様へクーポン券の換金手続きに関するご案内です。換金期間を過ぎますと換金ができませんので、必ず換金期間内にお手続きを行ってください。詳細は「まんまうるまクーポン券事業参加店舗マニュアル」をご確認ください。

●換金最終受付日 1/19(月) ※事務局必着



## 一品料理教室 【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

「一品でも栄養満点」をテーマに、講話や調理実習を通して手軽に栄養バランスを整えるポイントを学べる教室です。初心者の方も安心して参加できる内容になっています。ぜひお気軽にご参加ください。

●日時 2/11(水) 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 ※全てを満たす方

●定員 16名 ●受講料 無料

●申込期間 12/16(火)～1/26(月)

●申込方法 申込フォーム、電話、窓口



## 知っておきたい 共同親権・養育費・親子交流 ～令和8年4月1日から法律が変わります～



申込フォーム

申 問 こども家庭課 ☎973-4983

民法改正後の共同親権・養育費・親子交流等について正しい法律知識を学んでみませんか？親支援講座を開催します。

●日時 2/2(月) 14:00～16:00

●場所 本庁舎東棟2階 第2会議室

●講師 うるま市石川法律事務所 弁護士 広村春菜 氏 ひろむら はるな

●対象 うるま市民 ●定員 20名

●参加料 無料

●申込期間 2/2(月) 12:00まで



## 令和7年12月1日(月)より 沖縄県最低賃金は『時間額 1,023円』!

問 産業政策課 ☎923-7611

沖縄労働局からのお知らせ。令和7年度沖縄県最低賃金は『時間額 1,023円』！令和7年12月1日(月)より、沖縄県(内)の最低賃金が952円→1,023円になります。最低賃金は常用・臨時・パートタイマーなどの属性、性別、国籍および年齢等の区別なく適用されます！また、最低賃金額以上の賃金を支払わない使用者は最低賃金法第4条違反として罰則の対象となります。ご注意ください。

## うるま市の人口



	令和7年12月1日現在	前月比
人口	127,296人	67
男	63,782人	42
女	63,514人	25
世帯数	59,398世帯	62

## 消防活動状況



	令和7年11月	累計
救急出動件数	693件	8013件
搬送人員	587人	6623人
火災件数	8件	50件



### 令和8年度職業訓練生募集



詳細はこちら

**問 沖縄県具志川職業能力開発校 ☎973-6680**

地域産業の発展と活性化に貢献するため、専門人材を育成する職業訓練を実施しております。募集内容やカリキュラム等、詳細はHPをご覧ください。

- 募集期間** 2/2(月)～2/27(金)
- 授業料** 無料(ただしテキスト代、検定代、教材代などは自己負担)



### 第3回うるま市長杯 2&4レースin伊計島



詳細はこちら

**問 プロジェクト推進1課 ☎973-5373**

うるま市では、モータースポーツ振興による滞在型観光の推進や雇用創出、地域活性化を図ることを目的にモータースポーツ振興推進事業を実施しています。昨年度に引き続き、第3回目となる実証イベントを実施します。

- 日時** 1/31(土)9:30～17:00、2/1(日)9:30～15:45
- 場所** AJリゾートアイランド伊計島
- 実施競技** レーシングカート、ミニバイクレース
- その他** 観戦料は無料です。 ※会場内には駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。 ※周辺への路上駐車はおやめください。



### 「沖縄県ちゅらパーキング 利用証」の交付について



詳細はこちら

**問 うるま市障がい福祉課 ☎979-8780**  
**沖縄県生活福祉部障害福祉課 ☎866-2190**

公共施設や商業施設、店舗などに設置されている障害者等用駐車区画を適正にご利用いただくために、障がいのある方、高齢者、妊娠婦などのうち、歩行が困難な方、移動の際に特別な配慮を要する方に、共通の「利用証」を交付します。

- 窓口** 障がい福祉課(障がいのある方、難病患者、傷病者) 介護長寿課(介護認定:要介護1以上の方) 子育て包括支援課(妊娠婦、傷病者)
- 交付基準** 対象者によって交付基準が異なりますので、詳細についてはホームページをご確認ください。
- 申請** 市役所窓口または郵送(県庁)にて。郵送申請は県障害福祉課で受付けていますので問合せください。代理申請の場合は、代理人の本人確認書類が必要です。



### 沖縄税務署からのお知らせ



詳細はこちら

**問 市民税課 ☎973-5382**

令和7年分の所得税、消費税および贈与税の確定申告について、沖縄税務署では自宅からスマホ等による確定申告書の作成・送信を推奨しています。確定申告会場は、非常に混雑しますので、国税庁配信動画を参考にいただき、是非、マイナンバーカード方式(マイナポータル連携等)による電子申告(e-Tax)の利便性をお試しください。

なお、確定申告会場にご入場いただくためには「オンライン予約」(2/2(月)から入手可能)の上、お越しください。「オンライン予約」は、国税庁LINE公式アカウントからご利用できます。

- 開設期間** 2/16(月)～3/16(月) ※土日祝を除く
- 申告会場** イオンモール沖縄ライカム(3階イオンホール)



### 事業主の皆さまへ 償却資産申告のお知らせ



詳細はこちら

**問 資産税課 ☎973-5394**

市内で事業を営んでいる個人や法人の所有する償却資産は、固定資産税の課税対象となります。事業主の皆さまは、令和8年1月1日現在所有している償却資産の申告を行ってください。

- 償却資産とは** 土地および家屋以外の事業の用に供することができる資産(機械・器具・備品等)で、その減価償却額または減価償却費が法人税または所得税法の規定による所得の計算上、損金または必要な経費に算出されるものをいいます。
- 対象資産の例** パソコン、コピー機、広告塔、舗装路面、フェンス、陳列ケース、冷凍冷蔵庫、事業用太陽光発電設備、住宅用(10kw以上)の太陽光発電設備など
- 受付期間** R8/1/5(月)～2/2(月) ※土日祝日除く
- 受付時間** 8:30～17:15(12:00～13:00を除く)
- 受付場所** 資産税課(本庁舎東棟1階⑤番窓口)

### マイナンバーカード 夜間・休日窓口

1月

夜間

8(木)、22(木)  
20時まで

休日

11(日)、25(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。

**問 市民課 ☎989-5410**





子育て



暮らし



健康



税



福祉



募集・催し物



## うるま でざいん 相談所



申込フォーム

申 問 商工振興課 ☎923-7634

うるま  
でざいん相談所

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力向上を目指し「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 1/22(木) 10:00~17:00

●場所 うるま市役所西棟 2階 中会議室

●定員 5組 ●参加料 無料

ヘルプマーク・ヘルプカードを  
知っていますか？

申 問 障がい福祉課 ☎979-8780

外見からは分からなくても日常生活の困ったときに援助や配慮を必要とする方が、周りの方に知らせたり手助けをお願いしやすくするために使用するものです。ヘルプマークを身に着けた方を見かけた場合は、バス内で席を譲る、困っているようであれば声をかけるなど、援助や配慮をお願いします。また、ヘルプカードには、手助けしてほしいことが書かれていますので、お願いされた方は、できる範囲での手助けをお願いします。

●配布場所 障がい福祉課窓口 1人1個(代理申請可・無料)

●対象 内部障害や発達障害、難病または妊娠初期の方など援助や配慮を必要としていることが分かりにくい方。

●交付 ヘルプマークの交付を受ける方は申請が必要です。また、ヘルプカードは申請不要で配布しておりますので窓口にてお声かけください。



## 市民公開講座



申込フォーム

申 問 介護長寿課 ☎973-5112

「いくつになっても、自分らしく」 これからも、いきいきと趣味や活動が続けていくために認知症予防について、学んでみませんか。脳の健康についてわかりやすくお話をさせていただきます。また、地域での認知症の取組みや脳体操を参加者と一緒にいきますので、ぜひお越しください。

●日時 1/17(土) 14:00~15:00

●場所 うるまみん3階 視聴覚室A・B

●講師 沖縄県立中部病院神経内科 金城正高氏

●参加料 無料 ●定員 50名

●申込期間 1/5(月)~15(木)

## ご寄附ありがとうございます。



令和7年11月

## うるま市育英会へ

- 又吉 良子ご遺族 様(与那城)より 5万円の寄附
- 島袋 廣子 様(字上江洲)より 10万円の寄附

## 社会福祉協議会へ

- (株)キョウリツ 様より 5万円の寄附
- 唐澤 雅幸 様(具志川)より 5,000円の寄附
- うるまこどもステーション 様より 12,009円の寄附
- 又吉 勝則 様(与那城)より 5万円の寄附 (故人)良子 様
- (一社)相撲振興普及会 様 (東京都江東区石島)より寄附
- うるま市勝連民生委員児童委員協議会 様より 21,000円の寄附
- ひがしの大空こども園 様より 8,796円の寄附
- 當銘 明 様 (字高江洲)より 10万円の寄附 (故人)盛昭様
- シュガーケイン 様 (みどり町) より 5万円の寄附

# 「うるみん」でうるま宅建塾を開講!!

(講義形式は通学対面方式です)

土曜日  
コース期間 令和8年4月4日(土)~10月3日(土)  
時間 9:00~12:00水曜日  
コース期間 令和8年4月1日(水)~9月30日(水)  
時間 18:30~21:30

場所 健康福祉センター「うるみん」2F(予定)(うるま市安慶名1-8-1)

定員 各コース16名

受講料 98,000円

教材費、模擬試験代、消費税込み  
※宅建試験受験料は含まれておりません

※場所と時間帯は変更になる可能性があります

うるま宅建塾

お申込みは右のQRコード  
からよろしくお願いします。

TEL.090-4999-7414(長瀬)





## 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。

問 道路整備課 ☎923-7121

喜屋武4-3号線を整備しました。



## 市県民税 第4期分の納期のお知らせ

問 課税について 市民税課 ☎973-5382  
納税について 納税課 ☎973-1099

1月は市県民税第4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 2/2(月)



## 身体障がい者用自動車 改造費助成事業

申 問 障がい福祉課 ☎979-8780

身体障がい者の社会復帰の促進を図るため、自ら所有し、運転する自動車の改造に要する費用について、予算の範囲において助成金を交付します。

●対象者 本市に住所を有し、身体障害者手帳の交付を受けている上肢、下肢または体幹機能障がい者であって、条件を満たしている方。※条件やその他所得要件等、詳細はホームページをご確認ください。

●助成額 操向装置および駆動装置等の改造に要する経費(上限額10万円)



詳細はこちら



## うるま闘牛文化を核とした 体験型観光コンテンツ造成と地域周遊ツアー実証

問 観光・スポーツ課 ☎923-7612

観光闘牛×HYトークショー開催！

令和8年1月24日(土)～27(火)、石川多目的ドームで特別な闘牛イベントを開催予定。詳細はHPで公開します。ぜひチェックしてください。



詳細はこちら

## 消防本部からのご案内

### 危険物取扱者試験

- 試験日 2/15(日)
- 試験の種類  
甲種、乙種(第1～6類)、丙種
- 願書受付期間 1/7(水)～1/15(木)



### 消防設備士試験

- 試験日 3/8(日)
- 試験の種類  
午前の部 乙種(第1～7類)  
午後の部 甲種(特類、第1～5類)
- 願書受付期間 1/29(木)～2/5(木)



### 【願書配布先】

消防本部、具志川消防署、石川消防署、与勝消防署、平安座出張所

### 【お問合せ先】

(一財)消防試験研究センター  
沖縄県支部 ☎941-5201



※電子申請もあります。  
詳細はHPをご覧ください。

## シニアライフセミナー



開催日:8年2月4日(水) 14:00～15:30  
会場: 沖縄市福祉文化プラザ/入場無料

- 1部:シルバー人材センター紹介
- 2部:ワンボイス スペシャルコンサート

60歳以上でシルバー人材センターに興味のある方

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



### 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 ※





子育て



暮らし



健康



税



福祉



募集・催し物

# 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
<b>法律相談</b> 弁護士による法律相談。 (先着8名)	1/13・20・27(火) 14:00～16:00 ※予約受付終了 <b>&lt;2月分予約期間&gt;</b> <b>1/1(木)～1/25(日)</b>	<b>【相談場所】</b> 市民相談室 (国民健康保険課横) <b>【お問合せ・予約】</b> 市民協働政策課 ☎973-5487
<b>行政相談</b> 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	1/22(木) 13:30～16:00	<b>【相談場所】</b> 市民相談室 (国民健康保険課横) <b>【お問合せ】</b> 市民協働政策課 ☎973-5487
<b>離婚に関する法律相談</b> 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)	1/21(水) 13:00～16:30 (おひとり45分程度) ※要予約	<b>【相談場所】</b> 相談室 (本庁舎東棟2階) <b>【お問合せ】</b> こども家庭課 ☎973-4983
<b>法律相談</b> 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	1/21(水) 14:00～16:00 ※要予約	<b>【相談場所】</b> 市民相談室 (国民健康保険課横) <b>【お問合せ・予約】</b> 沖縄県司法書士会 ☎867-3577
<b>人権相談</b> 人権擁護委員による相談。 いじめや嫌がらせなど	1/20(火) 13:30～16:00	<b>【相談場所】</b> 相談室6(納税課隣) <b>【お問合せ】</b> 共生推進室 ☎973-8927
<b>よろず経営相談</b> 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	1/16(金) 9:00～17:00 ※要予約	<b>【相談場所】</b> 相談室(本庁舎東棟1階) <b>【お問合せ・予約】</b> 商工振興課 ☎923-7634

相談内容	相談日時	相談場所/お問合せ
<b>教育・青少年相談</b> 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	<b>【相談場所】</b> ・じんぶん館内 ・本庁舎西棟3階 <b>【お問合せ・予約】</b> 学校生活応援課 ☎989-9127
<b>女性相談</b> 離婚、DVなど女性が抱える悩み	平日 9:00～17:00	<b>【相談場所・お問合せ】</b> 子育て包括支援課 (本庁舎東棟2階) ☎973-5041
<b>家庭児童相談</b> 家庭における子育ての悩み	平日 8:30～17:00	<b>【相談場所・お問合せ】</b> 子育て包括支援課 (本庁舎東棟2階) ☎973-5041
<b>就労・生活支援相談</b> 経済的に困っている方や、就労のこと	平日 8:30～17:15	<b>【相談場所・お問合せ】</b> 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
<b>消費契約トラブル相談</b> 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)	<b>【相談場所】</b> 市民協働政策課内 (本庁舎西棟1階) <b>【お問合せ】</b> ・消費者ホットライン ☎188 ・うるま市消費生活センター ☎973-5692
<b>健康・栄養相談</b> 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	<b>【相談場所】</b> うるみん3階 <b>【お問合せ】</b> 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)

特集

うるま日記

各課のお便り

くらしの情報



# 謹賀新年

あけましておめでとうございます  
今年となる2026年、子どもたちが夢に  
向かって馬駆け抜け、皆様の輝く笑顔  
につながりますように。本年もどうぞよろし  
くお願い申し上げます。

祝 中村 正人



挨拶全文



## 市制20周年

2026  
Happy new year

あけましておめでとうございます。  
本年も、市民の皆様の豊かな  
生活と福祉の向上を実現する  
ため、議員一同、全力で職責を  
全うする所存でございます。

議長 比嘉直人



挨拶全文

