



特集 多様性を知り
共生社会の実現を。



多様性を知り共生社会の実現を。

－自分を大切にそして相手を大切に－

市内の中学校で行われた講演会で、講師が語ったのは「いろいろな人がいて、みんな違う」という、当たり前でいて見落としがちな事実でした。その言葉は、不思議なほど静かに、しかし確かに胸に残りました。私たちは日々、無意識のうちに「普通」や「当たり前」という物差しで人を見てはいないでしょうか。

「ちがいは、排除する理由ではなく、知ろうとする入口になる。講師の言葉は、そう語りかけているようでした。その気づきを自分の中だけに留めておくのではなく、共有したいと思い、今回の特集を掲載しました。多様な存在があつてこそ、社会は成り立っている。この特集が、読者の皆さんにとって「考えるきっかけ」となり、誰かの一步につながることを願っています。



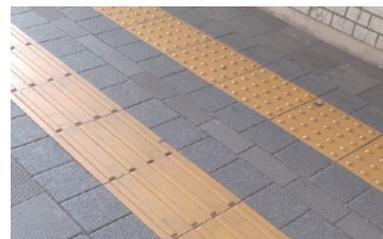
まちの中の「ちがひ」 くらしの中の「ちがひ」

同じ場においても、同じように感じているとは限りません。声をかけられてうれしい人もいれば、そっとしておいてほしい人もいます。

助けが必要なときもあれば、自分でやりたいときもあります。性別や障がい、ルーツといった違いだけでなく、年齢、経験、生活環境によっても、見える景色は変わります。誰かにとっての「当たり前」が、別の誰かにとっては、少し苦しいこともある。

誰かにとっての「普通」は、別の誰かにとっては、「普通じゃない」こともある。そうしたすれ違いは、決して珍しいものではありません。

だからこそ大切なのは、「分かってあげること」よりも、自分の感覚を大切にしながら、相手の感じ方をイメージしてみるることなのかもしれません。



－「大切に」は、ひとつだけじゃない－

相手を思うあまり、自分の気持ちを抑え込んでしまうこともあります。一方で、自分を守るために距離を取ることも、時に必要な選択です。大切にする方法は、一つではありません。

当事者の声を、そのまま届けます

ここに登場するのは、障がいのある人、外国にルーツを持つ人。それぞれが、自分を大切にしながら、周囲と関わってきた経験を自分たちのコトバで語ってくれました。「理解してほしい」「こうしてほしい」と訴えるためではありません。「こう感じた」という声に、耳を傾けるきっかけとして、紹介します。

特集

うるま日記

各課のお便り
25th Anniversary
うるまの
情報

自分の「好き」を突き詰めていけば
自分のことも好きになれるはず！

人も物事も多面的。決めつけないで
接すれば、社会はもっと優しくなれる！

© HeartY Museum / 左からバニーさん、マリーさん、仲嶺(旧姓 喜納)翼選手、シェリーさん

小学生ぐらいから 『周りと自分の違い』を 意識させられた(シェリー)

●どんな子ども時代を過ごしましたか？

仲嶺(旧姓 喜納)翼選手:とっても「うーまーくー」でした。動き回ることが好きで、バスケット部に入ってから部活一筋に。真面目でもあったので、部活をやるからには勉強もおろそかにできないと、文武両道を目指していました。

シェリー:私かというと、この見た目から「英語も話せるし、スポーツも勉強もできるでしょう」と思われがちだったのですが、どれも全く得意ではありませんでした。そんな中でも好きだったことが料理と歌。それは今でも変わらないです。

バニー:私は規則や規定など、決められたことに従うことが大嫌い、それゆえ学校も基本的に嫌いでした。一方で好きなことには熱中するタイプで、シェリーと同じく歌うことが好きでしたね。

マリー:私とはとにかくずっと動いているような子でした。運動神経も比較的良好だったと思います。休み時間は外で遊んだり部活に精を出したり。その反面、勉強は全くダメでした。

シェリー:それぞればらばらの性格でしたが、全員歌が好きになったのは両親の影響です。私たちが歌って聞かされると手放しで褒めてくれるんです。人前で何かを表現することの喜びを覚えたのも、そのおかげだったように感じます。



● **ドリームシスターズ**

■プロフィール

うるま市出身、沖縄生まれのうちな〜ハーフ3姉妹。沖縄を元気に！世界に愛を！をモットーに沖縄各地でイベント、パーティー、結婚式、ライブハウスで主に活動。JPOPからR&Bうちなーソングまで様々なジャンルで愛を届ける。シスターならではのリズムとハーモニーは唯一無二。



特別授業の様子

●今のお仕事につながる子ども時代を過ごしていたのですね。その頃には「周り自分との違い」を意識していましたか？

シェリー:アメリカ人の父と日本人の母の方針で、一般的な日本の生活スタイルで育ち、日本の教育を受けていたので、幼い頃は全く違いを意識したことはありませんでした。初めて違いに気付いたのは小学生の頃。特に外見のことを言われるようになってからです。例えば、外国人である父の絵を描くときに、今ではもう使用されなくなった「肌色」で塗るよう先生から指示されたり、隣の席の子に「お前のお父さんは茶色やし！」とからかわれたり。このような小さな出来事が積み重なってダメージが段々と大きくなり、

学校は楽しい場所ではなくなってきました。

●その辛さはずっと続いていたのでしょうか？

シェリー:最近ようやく克服できた気がします。というのも、「多様性」という言葉がこの数年で広まったことで、私たち自身も周りも違いを受け入れられるようになった気がします。

パニー:例えば、私たちはこの見た目英語が話せないのですが、以前は恥ずかしくて隠していたんです。でも今は、逆にそれが個性だと思われたり、親近感を持っていただけたりするようになって、オープンにするようになりました。

「車いす生活になって病から解放され身も心もずっと自由に」(仲嶺)

仲嶺選手:私の場合、車いすの生活になったのが大学生で、周りも大人ばかりだったので言動に傷つけられた経験がないんです。障害を意識することは、例えば階段に直面したときに「登れないなあ」と感じるぐらい。なので、車いすは特別なことではないと思えましたし、むしろ楽になった部分が相当あります。

●どんな点が楽になったのでしょうか？

仲嶺選手:^{かいようせいだいちょうえん}幼い頃から潰瘍性大腸炎を



長女のシェリーさん



三女のマリーさん



次女のパニーさん



仲嶺(旧姓 喜納)翼選手

■プロフィール

1990年生まれ。うるま市田場出身。小4で始めたバスケットボールに熱中し、中高時代は沖縄県代表に選出されるなど活躍。沖縄国際大学在学中の19歳のとき、トレーニング中の事故が原因で車いす生活に。2013年に車いすマラソンを始め、2019年の大分国際車いすマラソンで日本記録を樹立。



人権講演の様子

患っていましたが、外見からはわからないので健康だと思われていました。一方でバスケット選手としては、チームが強くなるにつれて周りからの期待が高まり、病気を抱えながらもそれに応えなければいけないというプレッシャーが非常に辛かった。そんな頃に車いすになり、お腹の感覚がなくなったことで病の辛さやプレッシャーから解放されたんです。今は見た目こそ不自由で不便に思われるかもしれませんが、思いっきり笑えるし運動もできるし、以前より身も心もずっと自由なんですよ。

『「私にしか出せない声がある」と自分を鼓舞して、自分を認めてあげる』(マリー)

● 仲嶺(旧姓 喜納)翼 選手



©ナゴヤウィメンズホイールチェアマラソン

●ご自身の経験を軸に、積極的に講演を行っています。その来場者、ひいては今回の読者にどんなことを伝えたいですか？

シェリー:「自分を愛すること」です。そのためには、まず自分の好きなことを見つけることが肝心です。特に今の子どもたちは、SNSなどからの情報過多で、どうしても他人と比較して劣等感を抱きがちです。そんな時こそ、一度心を落ち着かせて好きなことに向き合って、没頭してみる。そうすれば他人の目は気になくなってくる、自分を愛せるようになるはずですよ。

マリー:実は私も「自分の愛し方」を模索中なんです。歌の上手な姉たちと比べてはまだまだ落ち込みますが、「私にしか出せない声もある」「それが

私の個性だ」と自分を鼓舞しながら、私の最大限を目指すべく、日々歌っています。

仲嶺選手:物事にはポジティブな面とネガティブな面があるものです。かつて腸炎で悩んでいた時、「なぜ自分が」ではなく「家族や友人じゃなくてよかった。自分なら気持ちの持ちようで何とかできる」と考えました。車椅子生活も、私にとっては「解放」でした。その経験からも、見た目や先入観で判断しないことが大切だと実感しました。明るく見える人にも大変な過去があるかもしれないし、逆もしかりです。大切なのは、人や物事を決めつけずに接すること、ときに見方を変えてみることに。そうすれば、社会はもっと優しくなると思います。



一人ひとりの個性が輝き、みんなが主役。
だれもが安心して生活できる、共生社会の実現を。



誰かを思いやることと、自分を後回しにしないことは、どちらも大切です。すべてを理解することは難しくても、自分の感じ方を尊重し、相手の感じ方に想像を向けることはできます。行政も、うるま市をつくる一つとして、このまちで暮らす市民一人ひとりの声に耳を傾けながら、すべてを大切にできるまちを、考え続けていきます。そして、一人ひとりの個性が輝きだれもが安心して生活できる「共生社会の実現」を目指していきます。

今日からできる、小さなこと

- ・自分のしんどさに気づいてあげるのも大切
- ・無理に分かろうとせず良い
- ・決めつけず、距離を選んで良い

ちがいを認め合うことは、誰かを優先することでも、自分を後回しにすることでもありません。また、周りを大切にするためには、まず「自分を大切に」してあげてください。

もしあなたがどこに相談したらいいのかわいたらお電話ください。あなたの悩みに寄り添い、適切な相談窓口を一緒に探します。

防災広報対策部共生推進室(098-973-8927)



12/24 高江洲小学校 マーチングバンド部 全国大会 みごと金賞！

日本マーチングバンド協会主催沖縄県大会において金賞受賞し、全国大会派遣を獲得。全国大会で見事金賞を受賞。部長の上江洲逢衣さんは、「低学年もいる中、1年間大変だったが、全員でチームワークを高め金賞が取れたことは嬉しいです。保護者や指導者へ感謝します。」と述べました。



1/20 高江洲中学校 技術部 ロボコン大賞を受賞 九州制し 全国大会へ「負けは選択肢にない」

高江洲中学校技術部が難易度の高い応用部門で、県内初ロボコン大賞を受賞し1月末の全国大会へ派遣が決定！部長の鈴木穂高さんは、「日々ロボットの性能向上について部員と話し合い作成している。全国に向けさらに性能を向上させたロボットで全国制覇を目指したい。」強い決意を語りました。



1/20 高江洲小男子バスケット部 2年ぶり県大会を制し、全国大会出場！

第40回県冬季選抜大会で2年ぶり優勝し3月末の全国大会へ出場する。主将の大城裕陽・高尾成夢さんは、「自分たちの持ち味である「堅守速攻」で戦えた。粘り強い守りと早い攻めを意識し優勝ができた。全国大会に向けさらに課題点を修正し強豪と戦いたい」と抱負を語りました。



12/24 人権作文コンクール 那覇地方法務局長賞 受賞

高江洲中3年：仲村心恋さんが、人権作文コンクール那覇地方法務局長賞を受賞。「人権作文の題名は、「愛のかたち、家族のかたち」で父の障がいのある兄弟の内容を作文にした。賞を受賞したことで、知ってもらえるきっかけになった。読んでもらい、父のような家族が少しでも救われてほしい。」と述べました。



12/24 具志川中学校 吹奏楽部 全国マーチングバンド大会 2年連続金賞！

昨年に続き全国大会出場し2年連続金賞を受賞。部長の上原空さんは、「今年は3年生の人数が少なく、1年間色々大変なこともあったが、チーム一丸となり乗り越え2年連続金賞受賞でき、とてもうれしい。これまで支えてくれた先生方、保護者、指導者の皆さんに感謝でいっぱい」と述べました。



12/4 空手形 仲座 県4連覇・九州3連覇 目指すは全国制覇！

今年度も県・九州大会を制し、全国大会に向け日々のトレーニングに取組んでいる、仲座志音さん(兼原小6年)。「全国大会では関東や近畿地方の選手がライバルとなる。全国大会に向けスピードや決めなど意識を高め、日々鍛錬に励んでいる。今年は、全国制覇を成し遂げたい」と強い決意を表しました。



1/27 中原小女子バスケット部 県大会準優勝 この悔しさを九州大会に悔しさをぶつける

第40回県冬季選抜大会で準優勝となり、九州大会出場権を獲得しました。キャプテンの松尾梨月結さんは、「決勝戦では勝ちたいという気持ちや粘り強さで負けていた。九州大会では県大会の悔しさをぶつけ優勝したい。」と力強く語りました。



1/19 第65回沖縄県身体障害者福祉展 奨励賞受賞報告!!

県内の障害のある方々の作品を展示する「沖縄県身体障害者福祉展」において奨励賞を受賞した上地智之さんが受賞の報告のため市役所を訪れました。上地さんは、周囲の温かい支援を受けながら、2か月をかけて受賞作「四季のすぐるくゲーム」を完成させました。



12/22 『支えあう 住みよい社会 地域から』 新たな民生委員・児童委員、主任児童委員が決まる

厚生労働大臣より12月1日付で民生委員・児童委員として、森氏（高江洲）、盛根氏（内間）、安里氏（桃原）、與古田氏（南栄）、名嘉山氏（兼箇段）が、委嘱を受けました。また、主任児童委員として、船越氏（具志川東）、宮里氏（与那城）が、指名を受けました。



12/22 『身近なまちの相談役に感謝と激励』 民生委員・児童委員感謝状交付式

民生委員・児童委員の一斉改選に伴い、11月30日付けで任期満了により退任された16名に対し、感謝状の交付式を執り行いました。交付式では、市長より感謝状と記念品が贈られました。地域のために多大なご尽力をいただきありがとうございました。



1/8 「水素まちづくり推進事業」実証実験 県内初!燃料電池自動車の公用車利用実証を行いました

脱炭素社会の実現に向け、燃料電池自動車（FCV）を活用した実証事業を行いました。県内自治体では初めての取り組みとなります。開始式では関係者から挨拶があり、事業成功への期待が寄せられました。また、第24回あやはし海中ロードレース大会では先導車として活躍しました。



12/25 琉球ガラス匠工房 松田 英吉 独自技法で「現代の名工」を受賞!

うるま市石川伊波にある「琉球ガラス匠工房」が、琉球ガラス製造の独自技法により、細かい泡模様や渦模様の表現を可能にしました。この卓越した技能が高く評価され、職人として「現代の名工」を受賞。琉球ガラス業界の発展にも大きく寄与しています。



1/11 うるま市ハタチの集い \ 総勢973名 /



「うるまハタチ」が一堂に集う「うるま市はたちの集い」に総勢973名が揃いました。会場は色とりどりの「はたち」で一気に華やかに！「うるま市のミライをつくるのは私たちです。」そう力強い感動の決意表明をしてくれた、はたち代表の阿嘉瑠也さんと十場いちごさん。会の締めくくりは、みんなでカチャーシー！みんなで踊る、沖縄らしい雰囲気のお祝いです。当日のようすは市インスタグラムで公開中です。キラキラ輝く姿をぜひご覧ください！58万回再生中！（2/12時点）



1/23 うるま市明るい選挙啓発ポスターコンクール表彰式

ポスターコンクールの表彰式を行いました。小中高校から381点の応募があり40点の作品が市優秀賞に選ばれ、11点が県入選となりました。そのうち田場小3年西銘美月さん、川崎小6年兼城充生さん、あげな中3年金武銀杏さん、具志川商業高校3年島仲紗妃さんが県優秀賞を受賞しました。



1/9 うるま市新春交換会

うるま市新春交歓会では、多くの関係者の皆様と新年を祝い、大盛況となりました。本交歓会では、市制20周年を祝う「うるまハタチ」や、海、音楽、食文化など地域・人々の魅力を「まんまうるま」としてPRし、うるまの「感動」が広がるイベントとなりました。

医療費の自己負担分を 免除・減額・徴収猶予できる制度があります



国民健康保険には、病院などで支払う医療費の自己負担分（一部負担金）の免除・減額・徴収猶予の制度があります。対象となる世帯で制度の利用を希望される方は、生活状況の聞き取りや申請書類のご案内をしますので、国民健康保険課までお問い合わせください。

対象となる世帯

世帯主が1年以内に失業、災害などの**特別な理由***により、一時的に生活が困難な状態の世帯で、療養見込み期間が3か月以内であり、世帯の収入が生活保護基準と同程度まで減少していること。また、国民健康保険税の滞納がないこと。



※特別な理由とは・・・

- ① 震災、風水害、火災などの災害で、心身または資産に重大な損害をうけたとき。
- ② 干ばつ、風水害などによる農作物の不作、不漁などの理由で、収入が減少したとき。
- ③ 事業または業務の休止・廃止、失業などで収入が減少したとき。
- ④ これらに似た理由があるとき。



問 国民健康保険課 国保給付係 ☎989-5347

令和8年度施設等利用給付認定（保育料無償化）の 新規申請受付開始

令和8年4月1日から新たに施設等利用給付認定を希望する方は、保育こども園課へ申請をしてください。

対象施設・事業

- ①認可外保育施設 ②一時預かり事業 ③病児保育事業 ④ファミリーサポートセンター、
⑤預かり保育事業（幼稚園・認定こども園） ⑥新制度未移行幼稚園

申請要件

「保育の必要性」（※1）のある3～5歳児クラス（※2）の児童。
ただし、⑥の新1号認定（※3）は除く。

申請場所

保育こども園課窓口
（本庁舎東棟2階）

受付期間

3/19（木）まで（※4）

必要書類

施設等利用給付認定申請書、保護者（父・母）の就労証明書など

上限額 （月額）

3～5歳児クラスの児童37,000円、0～2歳児クラスの児童42,000円（非課税世帯のみ）
※⑤、⑥は上限額が異なるため保育こども園課までお問い合わせください。

注意事項

利用する施設・事業によっては、支給認定を受けたあとに保育料の償還払いの手続きが別途必要です。

- ※1 「保育の必要性」があるとは、両親が就労等（就労、妊娠・出産、療養、介護、就学、育児休業、災害、求職）の理由で家庭保育ができない世帯のことを指します。
※2 0～2歳児クラスの児童においても住民税非課税世帯は対象となります。
※3 満3歳以上の児童で、教育時間のみを利用する場合の認定。
※4 受付期間終了後も随時受付を行います。申請をした翌月から対象となります。遡っての申請受付はできません。



詳細はこちら

問 申 保育こども園課 ☎973-5427

令和7年度
表彰

受賞おめでとうございます！

2月7日『第21回 うるま市生涯学習フェスティバル』において、各分野でご活躍された方々の功績をたたえ多くの市民の皆さんとともに表彰式を執り行いました。

うるま市社会教育優良団体 及び社会教育功労者表彰

スポーツや文化活動で地域貢献 ※順不同

【うるま市社会教育優良団体】

うるま市文化協会 展示部門 写真部
うるま市文化協会 舞台部門 箏曲部

【社会教育功労者】

うるま市PTA連合会 翁長 良龍
具志川自治会 田場 房子
石川松島区自治会 佐次田 静代
うるま市文化協会展示部門
華道部 座間味 正子
うるま市文化協会舞台部門
古典音楽三線部 徳門 清春
うるま市文化協会展示部門
絵画部 吉田 治
空 えぐみ

うるま市教育委員会表彰

教育・文化等の振興発展に貢献 ※順不同

【教師・学校職員】

鈴木 陽子(平敷屋小学校教諭)
小林 及恵(南原小学校教諭)
上門 香(天願小学校教諭)

【児童・生徒】

金管バンド部(中原小学校)
具志堅 紅音(具志川東中学校)
天願 千葉海(具志川東中学校)
平良 帆乃(伊波中学校)
金城 晶大(伊波中学校)
仲座 志音(兼原小学校)
新里 龍生(彩橋小中学校)
マーチングバンド部(高江洲小学校)
女子サッカー部(あげな中学校)
嘉陽 未来(あげな中学校)
赤嶺 舜太(あげな中学校)
硬式テニス部(あげな中学校)
オコンクオ イケムジェフ(与勝中学校)

吹奏楽部(与勝中学校)
山里 心優(高江洲中学校)
赤道クラブ(赤道小学校)
平澤 七海(具志川東中学校)
比嘉 彩耶子(伊波小学校)
仲西 咲莉沙(伊波中学校)
吹奏楽部(具志川中学校)
男子バスケット部(高江洲小学校)
女子バスケット部(中原小学校)

【教育関係団体及び個人】

●個人

山城 康代 宮里 建次 赤地 修
比嘉 正則 石川 正人 浜端 宏英
宮城 松生 宮城 ハル 下門 勝
仲宗根 盛次 眞喜志 康正 棚原 明子
上原 継夫 平良 力 蒲上門 昭徳

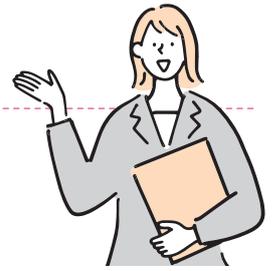
●団体

具志川自治会「寺子屋」 ラビット
あさがおの会 すずの会 コスモスの会
フォリエ よみきかせサークル「ミュージック」
サークルピピ 読み語りボランティアちゅら海
(有)昭和事務機社 うるま市建設業者会
(有)新秀建設・(株)喜神サービス・(有)大我組
(具志川小学校校舎増改築工事(建築1工区)建設
工事共同企業体)



info

3/29&4/5 市民課業務臨時窓口(日曜日)を開設します



新生活の開始に伴い、異動届等の各種お手続きが多くなることが予想されますので、市民課業務臨時窓口を開設します。

臨時開庁日時 3月29日(日)、4月5日(日) 午前9時～午後4時

利用可能な業務 ●住民異動届出(転入・転出・転居) ●戸籍届出
●マイナンバーカードの交付・申請受付

注意事項

臨時窓口の開設は本庁舎東棟市民課のみです。各出張所は開庁しません。他市町村へ確認が必要な場合等、お手続き内容によっては後日改めて来庁をご案内することもございますので、あらかじめご了承ください。

3月末から4月初めにかけては、市民課窓口の混雑が予想されます。お時間に余裕をもってお越しください。混雑回避の対策を3つご紹介します。

- ①証明書はコンビニで取得
- ②WEB予約で滞在時間を短縮
- ③窓口の混雑状況をスマホで確認



ご利用はこちら

本庁舎東棟市民課と国民健康保険課の窓口の待ち人数と呼び出し中の受付番号・交付番号をウェブサイトリアルタイムに確認できます。

問 市民課 ☎973-3206

info

まんまうるまクーポン券(第2弾)加盟店募集!

うるま市では物価高騰の影響を受ける市民生活の支援と地域経済を盛り上げることを目的に、「まんまうるまクーポン(第2弾)」を行っております。「来店のきっかけづくり」「新規顧客の獲得」にもつながります!ぜひ、参加店舗にご加盟ください。



【募集期間】

令和8年6月末まで

※令和7年度『まんまうるまクーポン券事業』の参加店の事業者へは、事務局よりご連絡・更新の手続きを行いますのでご連絡をお待ちください。

【参加資格】

うるま市内に店舗を有すること

※参加対象店舗はうるま市内住所の店舗に限ります。

【申請方法】

申請フォームより申請ください。

お申し込み後、事務局にて内容の確認を行い、登録承認を受け次第、事務局より登録承認店舗へ「マニュアル」、「換金キット」等をお届けします。



詳細はこちら

国の重点支援
地方交付金
活用事業

使ってお得!!

使って応援!!

まんまうるま
クーポン券
第2弾

1世帯 10,000円分

■地域応援券 500円券×14枚 ■共通券 1,000円券×3枚

見本 見本

うるま市を元気に盛り上げよう!

配付対象者・配付方法

令和8年1月1日時点で、うるま市に住民登録されている世帯 ▶ 令和8年2月中旬～3月31日郵送

利用期間 令和8年3月16日(月)～令和8年6月30日(火)

参加店募集

令和8年2月2日～5月末

お申し込み 2025.2.10

お問い合わせ先 ▶ まんまうるまクーポン券運営事務局 TEL.098-953-5842

問 まんまうるまクーポン券運営事務局 ☎098-953-5842

うるま市の 子育て支援センター 利用してみませんか？



子育て支援センターとは、主に0歳～就学前までのお子さんと保護者、出産を控えているご家族が、楽しく遊んだり、情報交換したり、悩みを相談するなど、自由にご利用いただける施設です。



うるま市内に8か所ありますので、各施設の最新予定表は[こちらからご確認ください](#)▶▶▶

●主な活動内容

- ・**交流保育** 保育施設の行事に参加したり、親子で保育体験をしたりします。
- ・**育児相談** 子育ての知識をもつ職員が電話や面接で相談に応じます。
- ・**各種講座** クッキング、こどもの健康、おもちゃ作りなど
- ・**その他** 相談交流会や、絵本の貸し出しなどを行っているセンターもあります。



●利用できる方

就学前までのお子さんとそのご家族、これから子育てを行う妊娠中の方とご家族。

●利用料金

原則無料(行事など、一部料金が発生するものもあります)

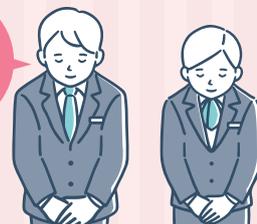
●利用時のお願い

お子さんから目を離さず、安全に気を付けながら親子で楽しく遊びましょう！



令和8年度から 子ども・子育て支援金の 徴収が始まります

これは
事前の
お知らせ
です



詳しい情報は広報紙
7月号に掲載します。

子ども・子育て支援金制度とは・・・

全世代や企業の皆様から支援金を拠出いただき、それによる子育て世帯に対する給付の拡充を通じて、こどもや子育て世帯を社会全体で応援する仕組みです。



金額や徴収開始時期は、加入する医療保険によって異なります。

国民健康保険、又は後期高齢者医療保険加入者は、被保険者の人数や所得によって金額を計算し、7月に発送する通知書でお知らせします。

(皆様が支払った支援金は、こどもたち・子育て世代のために使われます)

児童手当の拡充

※R6年度から実施



妊婦のための 支援給付

※R7年度から制度化

こども誰でも 通園制度

※R8年度より実施

等

問い合わせ

国保加入者→国保税第1係 ☎973-3202
後期加入者→後期高齢者医療係 ☎973-3177
被用者保険加入者→職場へお問い合わせ下さい。

保健 だより

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3弾】

3月の第2木曜日は世界腎臓デー

知ってほしいCKD(慢性腎臓病)のこと



日本の成人の5人に1人が該当すると言われています

腎臓のろ過機能が60%未満に低下、または尿たんぱくが出るといった腎臓の異常が、3か月以上続く状態をCKD(慢性腎臓病)と言います。CKDが悪化すると、腎移植または透析療法が必要になります。

ちゅらまーみ(腎)プロジェクトの取り組みと成果

市では、市民の皆様の腎臓を守り健康寿命を延ばすため、「ちゅらまーみ(腎)プロジェクト」を続けて9年目！SNSでの情報発信や市民講座を開催するなど、市民と一緒に健康づくりを推進しています。また、市の医療費が減り、透析を始める年齢が延びるなどの成果が出ています。



ちゅらまーみ(腎)プロジェクト

《成果①》
人工透析にかかる
国保医療費



《成果②》
新規透析導入の
平均年齢



CKDの早期発見・ 発症予防の ためにできること

CKDは健診で早期発見ができます。毎年の**健康診断**で尿検査と血液検査の結果を確認しましょう。



クックパッド
管理栄養士監修レシピ

腎臓の機能をキープするには、減塩を含む毎日の生活習慣がカギ！



健診の受け方

二次元コードから健診の申し込みまでできるなんて便利♪

問 健康支援課 ☎973-3209

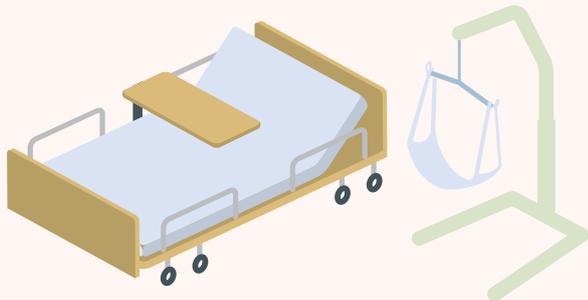


補助制度のお知らせ



福祉用具購入補助制度

うるま市に住所があり、要支援または要介護認定を受けた方が、移動用リフトのつり具、腰掛便座、簡易浴槽などを購入する際、年間10万円を上限にその購入費を支給します。購入を検討される場合は、ケアマネージャーか福祉用具販売の指定を受けた事業所、介護長寿課窓口のいずれかにご相談ください。



住宅改修補助制度

要支援または要介護認定を受けた方が、自宅で転倒防止や生活環境の改善のために必要な改修を行う場合、20万円を上限に費用の7～9割が支給されます(負担割合に応じた支給)。対象となる改修内容は手すり設置、段差解消、床材変更などで、事前申請が必要です。詳細はケアマネージャーまたは介護長寿課窓口へ相談ください。



問 介護長寿課 ☎973-5112



引っ越しシーズンに伴う 水道使用の開始・中止手続きをお忘れなく



問 営業課 ☎975-2201

春の引っ越しのシーズンがやってきました。この時期は、水道の使用開始・中止の手続きが大変込み合いますので、ご予約が決まり次第、早めのご連絡をお願いします。円滑な手続きのため、ご希望日の2営業日前までに、お待ちいただくことなく手続きできるオンライン申請(Logoフォーム)のご利用をおすすめします。

【水道使用開始・中止の申請方法】

- **オンライン申請** 二次元バーコードから申請ください。
※津堅地区は、電話での受付となります。ご了承ください。
- **電話申請** 水道部へお電話にてご連絡ください。
- **窓口申請** 水道部の窓口で申請を行うことができます。



高齢者肺炎球菌予防接種の ワクチン変更について



請求はこちら

問 健康支援課 ☎979-0950

4月から高齢者肺炎球菌予防接種で使われているワクチンが、国の方針により変更になります。ワクチン単価が上がることから自己負担額(現行4,000円)の変更も予定されています。接種をご希望で予診票がない方は、二次元バーコードまたは健康支援課までご請求ください。

- **対象者** ①65歳の方 ②60～64歳で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に障害があり、身の周りの生活が極度に制限される方、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害があり、日常生活がほとんど不可能な方(身体障害者手帳1級相当)
- **接種場所** 指定医療機関 ● **接種回数** 1回
※接種を受ける法律上の義務はありません。



令和8年度うるま市地域まちづくり 応援事業補助金/一次募集について

申 問 市民協働政策課 ☎973-5487

団体による自主的かつ主体的なまちづくり活動の支援及び地域コミュニティの担い手育成を図ることを目的とし、1事業あたり20万～100万円を上限に補助金を交付する事業です。

- **事前相談** 2/24(火)～3/13(金)
- **申請期間** 3/2(月)～3/18(水)
※申請前に担当課へ事前相談を行ってください。
※対象者等、詳細はうるま市公式ホームページまたは、担当課までお問合せください。
- **問合せ先** 市民協働政策課(TEL:973-5487)



移動展「船をつくる道具たち」

申 文化財課 ☎923-7182

海の文化資料館で好評だった、船の歴史や船大工の道具などを学べる展示会「船をつくる道具たち」が石川歴史民俗資料館へやってきます！多くのご来館をお待ちしております！

- **期間** 2/10(火)～3/29(日)
- **場所** うるま市立石川歴史民俗資料館
- **開館時間** 9時～17時(最終入館16時30分)
- **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)



令和8年度土地・家屋価格等 縦覧帳簿の縦覧について

申 資産税課 ☎973-5394

固定資産税の納税者の方が、他の土地や家屋の価格との比較を通じて、自己の土地や家屋の評価が適正かどうかを判断できるように「土地価格等縦覧帳簿」及び「家屋価格等縦覧帳簿の縦覧」を縦覧することができます。

- **期間** 4/1(水)～4/30(木) ※土日祝日除く
- **時間** 8:30～17:15(12:00～13:00を除く)
- **場所** 資産税課(本庁舎東棟1階⑤番窓口)
- **対象者** 固定資産税の納税者(納税管理人含む)、またはその代理人(委任状が必要)
- **必要なもの** 納税通知書、本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカード等) ※納税通知書が4/15(水)までに届いていない方は、資産税課までご連絡ください。

令和8年度 就学援助制度・特別支援教育就学奨励費申請受付

● **就学援助制度** 経済的理由によって就学が困難と認められる公立小中学校へ通う児童生徒の保護者に対し、学用品費等の一部を援助する制度です。

● **特別支援教育就学奨励費** 市立小中学校の特別支援学級に在籍する児童生徒、または市の教育支援委員会において特別支援学校が望ましいと判定されたが、市立小中学校の普通学級に在籍する児童生徒の保護者に対し、学用品費等の一部を援助する制度です。

※重複しての受給はできません。

■ **申込方法** 在学する市立小中学校事務室より申請書類を受け取り、同事務室まで提出してください。(区域外、県立中学校の児童生徒は学務課へ提出)

■ **受付期間** 【就学援助制度】当初申請4/10(金)～5/29(金)

申請書は4/7(火)より、うるま市立小中学校にて配布。

市HPよりダウンロード可。【特別支援教育就学奨励費】7月以降

■ **提出書類** うるま市立小中学校または学務課までお問合せいただくか、市HPをご確認ください。

■ **問合せ** 学務課 ☎923-2159



子育て



暮らし



健康



税



福祉



募集・催し物



しえあはぴマーケットを 開催します



問 うるま市PTA連合会 ☎979-1011

中学生・高校生に服を届ける、「こども食堂」ならぬこども服屋 慧suiと、うるま市PTA連合会のコラボで「しえあはぴマーケット」を開催します。おさがりがめぐるシェアマーケットや、ワークショップなども参加します。「もったいない」を「ありがとう」へ。物と気持ちを分かち合う場です。最新情報や入場のルールについては、慧suiのInstagramをご確認ください。

- 日時 3/20(金) 13:00~17:00
- 場所 うるま市生涯学習・文化振興センターゆらてく 多目的ホール
- 対象 中学生・高校生
- 参加費・購入費 無料



家屋の届出について



申 資産税課 ☎973-5394

- ①家屋を取り壊した時の届出 家屋の全部または一部を取り壊したときは、資産税課へ「家屋減失届」を提出してください。賦課期日(毎年1月1日)が定められており、家屋を取り壊しても届出がない場合は、翌年度以降も引き続き固定資産税が課税される場合があります。また家屋だけでなく土地の固定資産税にも影響が出る場合がございますので、お早めの届出をお願いします。
- ②未評価家屋の届出 所有している家屋が未評価の場合、家屋だけでなく土地の固定資産税にも影響がありますので、お早めに届出いただくようお願いいたします。地方税法に基づき更正が行われますので、提出が遅れた場合、過年度に遡って固定資産税の税額変更が生じる場合がありますので、ご注意ください。なお、届出様式については資産税課窓口またはホームページ上からダウンロードにより入手可能です。

マイナンバーカード 夜間・休日窓口

3月	夜間	12(木)、26(木) 20時まで
	休日	8(日)、15(日) 9時~13時まで
	臨時開庁	29(日)、4月5日(日) 9時~16時まで

※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



令和8年 春の火災予防運動 全国统一防火標語「急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし」



春の火災予防運動が
3月1日(日)から7日(土)までの
一週間、全国一斉に実施されます。

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、毎年この時期に実施しています。

問 予防課 予防係 ☎975-2119



令和8年度 放課後児童クラブ ひとり親等支援事業



問 こども家庭課 ☎973-4983

市内の放課後児童クラブ(学童)を利用するひとり親家庭や生活保護受給世帯に対し、利用料の負担を軽減します。

※継続利用者も毎年申請が必要です。

- 申請期限 3/2(月) ~ 4/15(水)
※申請期間を過ぎて申請された場合は、申請月の翌月から軽減の対象となります。
- 対象 市内に住所のある児童扶養手当の受給者、母子及び父子家庭等医療費助成事業の受給者、または生活保護受給者。
- 軽減額 放課後児童クラブが定める利用料(保育料・おやつ代のみ)の2分の1の額(上限月額5千円)
※行事費等は軽減対象外となります。
- 申請方法 上記の二次元バーコードより申請ください。



令和7年度無料もの忘れ相談会

問 お住まいの地区の各地域包括支援センター

市内7か所地域包括支援センターに配置されている、認知症支援推進員が、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 3/12(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。



リフト付き福祉タクシー 利用料助成について



問 障がい福祉課 障がい給付係 ☎979-8780

要件に該当する車いすを常用する身体障がい者がリフト付き福祉タクシーを利用する場合に、その料金の一部を助成するリフト付き福祉タクシー利用券を交付しています。

- 交付対象** うるま市に住所を有する身体障害者手帳1級から4級に該当する方で、かつ、車いすを常用している方
- 助成額** 1回の乗車につきリフト付き福祉タクシーの初乗運賃額
- 申請方法** 障がい福祉課窓口にて申請 ※石川庁舎、与那城出張所、勝連出張所では交付できません。
- 必要書類** 身体障害者手帳 ※本人以外のお手続きの場合、委任状など必要となる場合があります。詳しくはお問い合わせください。



初めてのリメイク鉢作りと 多肉寄せ植え講座



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

鉢に塗料を使用してリメイクやデコパージュ。多肉苗を寄せ植えする。

- 日程** 3月26日(木) ●**時間** 10:00~13:00
- 定員** 20人 ※抽選
- 材料費** 2,000円 ※事前のお支払い
- 講師** オープンガーデン・横田敏江氏
- 受付期限** 3月16日(月) 16:00



成年後見制度無料相談会

問 福祉政策課 989-0203

専門職(法律職と福祉職)による成年後見制度に関する無料相談会を開催します。

- 日時** 令和8年3月12日(木) 13:30~15:30
- 場所** うるま市役所東棟2階 相談室(保護課側)
- 対象** うるま市在住の方又はその親族、福祉関係者、成年後見人など
- 定員** 3組まで※相談時間は1件あたり30分程度
- 相談料** 無料 ●**申込期間** 事前申込制(先着順)
- 申込方法** 開催日の1週間前から電話での受付となります。また、相談内容について聞き取りを行います。内容によっては、別の相談窓口をご案内する場合があります。

転出届はマイナポータルから!

マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルからオンラインでも転出の届出が可能です。また、スマートフォン用電子証明書搭載サービスに対応した端末をお持ちの方は、スマートフォンのみで手続きが可能です。詳しくはデジタル庁ホームページをご覧ください。※マイナポータルを通じて転出届の提出をした後は、別途、転入先市区町村の窓口で転入届等の手続きが必要です。

マイナポータルから引越し手続を行う 3つのメリット

① 転出の際の
外出が不要に



オンラインで転出届を提出できるため、原則、市区町村窓口へ行く必要がありません。

② いつでも
手続ができる



窓口があいている時間を気にせず、祝日や夜間でも、いつでも手続ができます。

③ 転入時の
手続もスムーズに



引越し先の市区町村へ来庁通知や転入時に必要な手続や持ち物が事前に確認できます。

引越し手続オンラインサービス 検索

https://myna.go.jp/html/moving_oss.html

※ご利用には別途マイナポータルアプリのダウンロードが必要です



うるま市の人口



	令和8年2月1日現在	前月比
人口	127,390人	-3
男	63,836人	3
女	63,554人	-6
世帯数	59,491世帯	32

消防活動 状況



	令和8年1月	累計
救急出動件数	801件	801件
搬送人員	662人	662人
火災件数	7件	7件

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



会員募集中 女性大歓迎

60歳以上のシニアの皆様
自分にちょうどいい働き方を
一緒に考えてみませんか?

毎月入会説明実施中! お問い合わせ下さい

(公社)うるま市シルバー人材センター

TEL (098) 972-2267



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 でざいん 相談所



申 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！
誰に聞きたいかわからない...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 3/12(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



認知症サポーター 養成講座のご案内



Web申込

問 介護長寿課 ☎973-5112

この講座は、認知症について正しく学び理解し、自分のできる範囲で認知症の人やその家族を応援する「認知症サポーター」の養成講座です。認知症の人やその家族が地域で安心して過ごせるようそっと見守り、そっと手助けしてくれる認知症サポーターが1人でも多く増えることを目指し開催しています。ぜひ、認知症について一緒に学びませんか？

- 日時 3/26(木) 10:00~12:00
- 場所 石川地域活性化センター舞天館(マルチメディアルーム)
- 対象 うるま市民(18歳以上の方)
- 定員 20名(定員に達し次第締め切ります)
- 受講料 無料 ●申込期間 3/2(月)~3/25(水)9:00~16:00
- 申込方法 申込フォーム、電話、窓口
介護長寿課 地域支援係 ☎973-5112

電話で相手の声が聞こえにくいなどお困りの方へ

文字表示電話サービス「ヨメテル」のご紹介

「ヨメテル」は、通話相手の声をリアルタイムで文字にする電話アプリです。ご利用には登録が必要です。詳しくは右下の二次元バーコードからご確認ください。
※電話料は、電話をかけた方のご負担となります。



ご寄附ありがとうございます。

令和8年1月



うるま市社会福祉協議会へ

- 唐澤 雅幸 様(具志川)より 5,000円の寄附
- 仲宗根 清次ご遺族様(喜仲)より 10万円の寄附
- 宇堅福音教会 様(宇宇堅)より 37,000円の寄附
- 沖縄県立前原高等学校 様(宇田場)より 326,560円の寄附
- 沖縄県立石川高等学校 様(石川伊波)より 21,921円の寄附
- ひがしの大空 こども園 様(具志川)より 7,983円の寄附
- うるま市与那城民生委員児童委員協議会 様(与那城屋慶名)より 32,000円の寄附(お父さんお母さんありがとうの集い収益金)
- うるまこどもステーション 様(喜屋武)より 7,213円の寄附

うるま市育英会へ

- 有限会社 昭和事務機社 代表取締役 村吉 政光 様より 30万円の寄附
- 仲宗根 清次ご遺族 様(喜仲)より 10万円の寄附

「うるみん」^(予定)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ひします。

TEL.090-4999-7414(長瀬)



特集

うるま日記

各課のお便り

くらしの情報



くらしの情報

市民の皆様へのお知らせ

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)	3/10・17・24(火) 14:00~16:00 ※予約受付終了 <4月分予約期間> 3/1(日)~3/22(日)	【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	3/26(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)	3/18(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	3/18(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	3/17(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	3/13(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)



としょかん だより

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

3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

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。

図書館の利用について

- 【貸出】**・ご本人の利用カードが必要です。
・2週間20点まで貸出ができます。
 - 【延長】**・貸出期限内で予約が入っていない資料については、1回延長(2週間)ができます。
・延長の際も利用カードが必要です。
・電話やホームページからも延長ができます。
 - 【返却】**・カウンターへお返しください。
・図書館閉館時には、「本と雑誌」のみブックポストへ返却できます。
 - 【館内】**・静かに過ごしましょう。
・携帯電話での通話や撮影は禁止です。
・飲食は禁止です。ガムや飴もご遠慮ください。
- * ご不明な点がありましたら図書館へお問い合わせください。

利用カード更新のお知らせ

市内在住の方は3年に1度、市内に通勤・通学されている市外の方は1年に1度(年度はじめ)利用カードの更新が必要です。
【更新手続きに必要なもの】
★図書館利用カード
★現住所が確認できるもの(運転免許証・保険証・マイナンバーカードなど)
★図書館指定の在勤(在学)証明書(図書館ホームページ内「各種申請書ダウンロード」から印刷可)

電子図書館受付中

電子図書館を活用してみませんか。図書館の利用カードをお持ちの方はWeb申込が可能です。

Web申込

定例おはなし会(3月中旬~4月初旬)

	行事	日時	サークル名等
中央	おはなし会	3/14(土) 11:00~	図書館スタッフ
石川	Let's goとしょかん	4/4(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

一般介護予防事業 前期げんきアップ教室のご案内

ストレッチや筋トレ、脳トレやリズム体操、健康づくりのミニ講話などを専門のスタッフから学ぶ運動教室です。これからの健康づくりに活かしてみませんか。

【仲間と共に体も心もげんきアップ!!!】
この機会に、ぜひご参加ください。

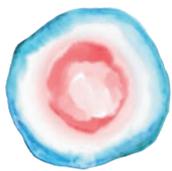
体が軽くなった!!!

動きやすくなった!!!

みんなとやるから楽しいさ~

対象者	65歳以上のうるま市民の方で <u>運動制限がなく、移動や運動時に見守りや介助が必要のない方</u>	場所	曜日	開始
開催期間	令和8年4月~令和8年9月	うるみんな	月	10時
受講料	1回あたり100円	うるマルシェ	月	14時
持参する物	飲み物、タオル、お薬手帳(初回時) ※動きやすい服装と、運動靴でご参加ください。	勝連地区公民館	火	14時
申込期間	令和8年3月9日(月)~3月19日(木) うるま市介護長寿課(☎973-5112)	ゆらてく	水	10時
			木	14時
		よなしろ地域共生センター	木	10時
		石川保健相談センター	金	14時

特集
うるま日記
各課のお便り
くらしの情報



まんま
うるま



Grand Prix 2025

令和7年度まんまうるまセレクション
グランプリ



Grand Prix いさ屋の「サンナッツ(プレーン)」

—シャリっと濃厚ココナッツがやさしい甘みに包まれる—

「まんまうるまセレクション」から“いさ屋のサンナッツ(プレーン)”が
グランプリ受賞！令和7年度は「おかし・スイーツ部門」の認定品の中から
参加事業者を集い、審査の上選出しました。

生産者
の声

薬膳琉花 宮國由紀江さん

昔の思い出をふと思い出し、日々の気持ちをリセットするきっかけになるようなお菓子になればいい、
という思いでずっと作り続けてきました。県外や海外の方からも「沖縄らしい懐かしさがある」との声をいただきます。

