



【 2 月 の 行 事 】		
2日(日)	午前 9:00	ジャガイモ勝負 (宇堅長寿会)
12日(水)	午後 2:00	EMゆがふ会
13日(木)	午後 2:00	宇堅守の会 (定例会)
18日(火)	午後 2:00	ミニデイサービス (室内レク)
23日(日)	午前 9:00	天5グラウンドゴルフ (市役所広場)
【その他の行事】 16日: おきなわマラソン		
【 3 月 の 行 事 】		
15日(日)	午前 9:00	区内清掃 (予備日: 23日)
17日(火)	午後 2:00	ミニデイサービス (室内レク)
29日(日)	調整中	体験学習・すこやか奨励会 (子ども会)
【その他の行事】 1日: 県立高校卒業式 / 7日: あ中卒業式 / 18日: 天幼稚園卒園式 / 23日: 天小卒業式		
 <p>一緒に、清掃活動を楽しもう。</p>		
【 4 月 の 行 事 】		
9日(日)	午後 2:00	宇堅守の会 (定例会)
調整中		会計監査
13日(木)	午後 2:00	宇堅守の会 (定例会)
21日(火)	午後 2:00	ミニデイサービス (室内レク)
調整中		長寿会定期総会 (室内レク)
26日(火)	午後 4:00	定期総会・保年祭 (自治会)
【その他の行事】		

### 立春

三寒四温の季節に入ります。体調管理に気を付けてください。風邪・インフルエンザにはご注意ください。手洗いを確実に。

閏年で、2月は1日多い。締め切りものが多い年度末だからチョット助かる(笑)。

父親を鬼に見立てて豆ぶつけ  
句集『舞扇』(RII作)  
小学校でやっているかな。  
日常の鬼は誰ですか?... (汗&笑)



### 「評議委員」を募集しています

宇堅の地域づくりを力をお貸しください。公民館まで、ご連絡を。他薦・自薦を問いません。よろしくお願ひします  
(TEL) 九七三-三五五八

天5グラウンドゴルフ大会  
天願小学校区5自治会の合同レクリエーションです。申し込みは公民館まで。二十三日(日)の午前九時集合です

### 16日祭(2/9)の案内

※氏名、享年月日

【2班】	【8班】
・大城堅徳 10.24	・喜瀬文徳 4.15
【3班】	【11班】
・名護眞栄 11.10	・照屋寛銀 8.7
・喜納聖人 7.19	【12班】
【4班】	・知念清吉 3.27
・知念初枝 8.12	【13班】
【6班】	・久高カメ 3.30
・湧田森孝 5.18.3	

- ### 近くの「特定健診」実施医療機関
- ①川根内科 (974-3025)
  - ②いわした内科クリニック (982-6666)
  - ③みどり町クリニック (972-3858)
  - ④大嶺医院 (973-1125)
  - ⑤具志川整形外科 (974-2610)
  - ⑥しろま内科クリニック (973-2500)
  - ⑦赤道委員 (974-3859)
  - ⑧しゅくみわ内科 (975-1515)
  - ⑨中山内科医院 (974-4620)
  - ⑩すながわ内科クリニック (975-2525)

### 健診日程

うるみんでの集団健診は終了しました。個別健診(医療機関に予約)は、3月末まで大丈夫です。

注意: 保険証を持参すること

※通院している方も健康診断は受ける必要があります。通院している病院に、健康診断ができるかどうか、追い合せてください。



## 自治会勉強コーナー (このコーナーは面白いな、すごいな~と思った地域を紹介)


### 世界農業遺産 「能登の里山里海」の祭りを守る!

石川県 七尾市 小牧壮年組

これらをSee(評価)すると、  
①学生等若者に、お客さん扱いではなく、小牧の一員として区民同様に取り組んでもらった結果、自分たちの祭りという意識が芽生えた。  
②当初、祭りに参加できなかった、女子学生等がまつりに参加すること、SST@HYO 383 KK←北的に男子学生等を引っ張る。  
③里山里海の提供は、普段経験できないことが出来るため好評である。  
④サークルは複数年参加する学生が多く、壮年団のレク等の負担が軽減される。  
⑤また、学生とのマッチング、経費については、タイミングよく各種事業を活用できた。これらがプラスとSee(評価)した。  
⑥一方、ゼミは単年参加が多く、レク等を毎年しないといけないため、壮年団の負担が増す。  
⑦教職員が退職すると円が切れてしまうことがマイナスとSee(評価)した。

**効果**  
①まず、第一に、石川県立大学学生援助隊あぐり、KOBEBE足湯隊(被災地NGO協働センター、神戸大学等)をはじめ学生等若者との交流が定着し、毎年、当り前のように祭りの担い手が確保できる(男女30~50人)。  
②目標としていた以上に参加者が多く、祭

り事態に活気が出ている。  
③さらに、学生等若者との連携が祭りを守る一つの手法として確立できた。  
④壮年団自身も意識変化も見られ、子どもたちの里心が育まれ、助成が参加・△することが多くなつた。  
⑤共同作業で家(や)から一人が出て終わりではなく、出られる人は全員出て作業するようになった。  
⑥安心して暮らしている在所づくりも進み、高齢者、独居者、空き家、誰と誰がつながっているを示す、支え合いマップづくり、声かけ等、コミュニケーションが復活した。  
⑦出身者の意識変化も見られ、学生等を迎え入れたことで、帰ってきやすい、参加しやすい雰囲気になった。  
⑧移住・定住もあり、今でも一部で「タビノヒト」や「タビノモン」と外部から来た人を拒むようなところもあるが、その敷居の高さが下がった感があることがあげられる。



七尾湾での釣り交流

### 「区長のドゥーキネ、カム」(編集後記)

暖冬のためか、ジャガイモの出来がよくありません。遅く植えつけたものが比較的良いみたいです。長寿会のジャガイモ勝負を楽しみました。3か月余りで収穫できるので、好きな方は試してみてください。民主主義・経済・社会が崩壊中! WTMをはじめ、各地の被災地の現状、政権の犯罪などについて、報じないマスコミ(テレビ局・全国紙)に憤り!  
「だれも知らない日本の裏帳簿」(石井紘基)は、特別会計にたかる官僚&政治家を描いたノンフィクション。政官財の癒着構造に絶望感が大です。浄化するには国民のモラルアップと覚悟が必要。彼は、モスクワ大学院留学中にソ連政権の腐敗を見る。その後衆議院議員となつて国政を調査し、追及の途中、2002年に、右翼の男に刺殺された(暗殺?)。

### 救急医療情報キット

高齢者の万一の緊急事態に備えて。迅速な医療処置が行えるようになります。

- ①かかりつけ病院
- ②緊急連絡先
- ③持病・体質等
- ④診察券(北^-)
- ⑤健康保険証(北^-)

お問い合わせ: 公民館まで  
【定例会】◆偶数月の第2木曜日 午後2時

### 「宇堅守の会」メンバー募集中

主な目的は、見守りの必要な方(高齢者世帯など)の把握、見守りや、減災・防災等の取り組みです。無理しない活動を進めています。

お問合わせ: 公民館まで  
【定例会】◆偶数月の第2木曜日 午後2時

(12月末)	宇堅 (外国人除く)	うるま市全体 (外国人含む)
人口(男/女)	1,222 (632/579)	124,457 (62,580/61,877)
	△11(△10/△1)	31 (52/△21)





# ジャガイモ勝負 (2020.2.2)



厨房では、ジャガイモ料理などを作っていたいただきました。ありがとうございます。

計量中です。皆の前で計量して記録です。

表彰式・講評、そして、ジャガイモ料理を前に懇親会です。優勝は、金城睦信さんでした。

2mの畝から皆で掘り起こします。土を取り除いて、計量カゴへ。

## 困りごと相談窓口のご案内

- (秘密厳守ですので、お気軽にご相談下さい。)
- 【子供や育児、DV、健康などに関すること】  
(例)不登校や虐待、DV、子どもに関する手当など  
・児童家庭課=973-4983  
・こども健康課=989-0220
  - 【保育、子供の預かりや送迎に関すること】  
・保育幼稚園課=973-4983  
・ファミリーサポートセンター=070-5677-6733
  - 【高齢者に関すること】  
・地域包括支援センター=972-3595
  - 【心身の障がいに関すること】  
・障がい福祉課=973-5452
  - 【生活保護や就労・生活支援に関すること】  
保護課=989-3972

## 後期高齢者医療の高額医療費自己負担限度額について

自己負担限度額の認定証が必要です。  
※相談先：国民健康保険課（後期高齢者医療係）=973-3202（ファックス=974-6764）

## 具志川職業能力開発校：973-6680/5954

- 【受付期間】  
・推薦入校選抜：9月上旬  
・一般入校試験（第1回）：10月上旬  
・一般入校試験（第2回）：2月上旬
- 【訓練科名】  
・自動車整備科、電気システム科、メディアアート科、情報システム科、造園ガーデニング科、総合実務科、オフィスビジネス科

# ミニデイ (2020.1.21)

今年も普天間神社へ「初詣」に行ってきました。皆さんピクニック気分で、楽しんできたようです。マイクロバスの運転手は久高将幸さんと比嘉一信三。お疲れ様でした。  
毎月第3火曜日（午後2時）に開催する集まりです。室内レクリエーションやグラウンドゴルフなどを行いつつ、ミニデイ推進員の方々の手料理（軽食）もいただきます。もっと多くの方が参加してほしい。待ってますよ。



今年も元気で動き回り、健康でありますように！

## うるま市就職・生活支援パーソナルサポートセンター

経済的悩み、仕事探しの相談を受けて、解決のお手伝いをします。  
①時間=8:30~17:00(月~金)  
②場所=市役所(西棟)  
③TEL:989-3972  
FAX:989-3971 (※事前予約がスムーズです！)

## うるま市ひとり親家庭生活支援モデル事業

ひとり親家庭で、子どもの生活環境の改善に向けた支援を必要とし、以下の要件をすべて満たす方  
1. 市内に住所(原則3ヶ月以上)があり児童扶養手当を受給していること。  
2. 18歳未満の児童を養育していること。  
3. 支援期間内に自立に向けた具体的な目標及び意欲のある方  
優先される方→児童が3人以上いる方、または1才未満の乳児がいる方。  
※生活保護法の住宅扶助を受給者や公営住宅に入居者は対象外。

## SOSネットワーク事業

認知症高齢者の捜索のための事業です。登録することで、迅速に捜索活動ができます。  
・電話番号 098-973-5112  
・FAX 098-982-6041

