



広報

うらそえ

7

ていだ浴び
てだるとまる
波打ちぎわ



夏休み
特集

子どもも大人も楽しめる
わくわくワークショップ

浦添市新ホームページ公開中!





自治会区別
マップ



7月といえば、七夕です。今年も私たちが神森自治会では、7月になると神森団地の1号棟、2号棟それぞれに笹を置き、七夕の飾りつけを行っています。子どもから大人まで、たくさんの方の願いが詰まった短冊を飾り、この時期だけの特別な空間を作っています。

夏まつりでは、子どもたちが高校生や一般の大人たちと一緒に、それまで練習してきたエイサーを披露します。また、地域在住の歌手による民謡ライブや、子どもたちの迫力ある空手の演舞などで、夏の夜を盛り上げます。

2月のピクニックでは、こどもの国や海洋公園などに出かけて、みんなでお食事をしたりしながら、交流を楽しんでいます。

また、月に2回開かれる神森カフェ(子ども食堂)では、カレーやシチュー、タコライスなどのおいしい料理を提供し、子どもたちの笑顔があふれています。

神森自治会の行事や活動に興味のある人は、気軽に問い合わせください。



◆年間行事

- 4月 こいのぼり掲揚
- 7月 七夕飾りつけ★夏まつり
- 9月 敬老会
ふちやぎ作り
- 12月 クリスマス会
- 1月 新年会
- 2月 ピクニック



神森自治会

- 住所: 仲西3-11-1 1号棟 1階
- 電話番号: ☎(942)1333
- 開館時間: 午前10時～午後5時
- 休館日: 土日祝・慰霊の日・お盆・年末年始



地域みんなが楽しく過ごせますように～★



今月の表紙
てだ子と一緒にカーミーギーに行ったよ♪

今月の表紙は、てだ子とカーミーギーに行った時の一枚! さすが、わんぱくなてだ子。海を見るやいなや浮き輪を持って、はいポーズ♪風に飛ばされていきそうなスイカのボールと一緒に追いかけたり、砂浜を歩くヤドカリを見つけたり、青空の下、汗をかきながらも楽しそうなたで子でした!

引き続き、暑さ対策をしながら、今年の夏も楽しみましょう!



市の人口		前月比較	
人口	115,278人	(+)	151人
男	55,885人	(+)	70人
女	59,393人	(+)	81人
世帯数	53,905世帯	(+)	142世帯

※令和6年5月末現在

- 02 もくじ
- 03 ・知ってほしい〇〇自治会 ・うらそえナビ
- 04 【特集】夏休み特集 子どもも大人も楽しめる わくわくワークショップ
- 08 話題がいっぱい なかゆくい
- 10 ・ハイサイ!こちら市長室!
・簡単!健康!サッと作れる!サッとごはん
- 11 ・ブレイデンのぶれいくたいむ
・てだ子STUDIO
- 12 ちむどんどん施設情報
- 14 お知らせ・募集
- 20 裏表紙

まだ知らない浦添がここに!
うらそえナビ

一般社団法人 浦添市観光協会

- 住所: 浦添市勢理客4-13-1 4F
- 電話番号: ☎(874) 0145
- 営業時間: 午前9時～午後6時(土日・祝日定休)
- http://www.urasoenavi.jp/



▲うらそえナビ



沖縄芝居・組踊・琉球舞踊
今年夏の夏は芸能を楽しもう

はいたーい♪ワクワクする季節到来! プールに海...も良いですが、涼しい劇場で沖縄芸能体験なんてどうでしょうか?

今月紹介するのは、勢理客にあります「国立劇場おきなわ」さんです!

伝統芸能の継承者の育成なども行われており、日本の伝統を支えている国立劇場。東京や大阪などに配置されており、全国で6つしかない国立劇場がなんと浦添市にあるんです!これはすごい!行くしかない! 古くや難しい芸能しかしてないささささ... 敷居が高そう...と思ってるそのあなた!

うちなーぐちには現代語の字幕表示があり、沖縄(うちなー)芝居や気軽に楽しめる初心者・子ども向けの組踊も上演されています。この機会に親子で芸能体験、うちなー芝居の鑑賞デビューをしませんか?

住所/浦添市勢理客4-14-1
営業時間/午前10時～午後6時
定休日/年末年始(12/29～1/3)
電話番号/☎(871)3350



▲公演情報はこちら



「浦添市子ども家庭センター」の統合に伴い
本庁2階のレイアウトが変わります!

浦添市保健相談センターに設置している母子保健係を、本庁2階に移動し、相談窓口を1か所に統合した「浦添市子ども家庭センター」を7月16日(火)から運営します。

統合により、これまで本庁2階南側にあった、「納税課・市民税課・資産税課」を北側に配置し「子ども家庭課・子ども未来課」は南側に移動します。

●市役所2F 7月16日(火)～の配置



子育て世帯の総合相談窓口
浦添市子ども家庭センターについて



- これまでの相談先
- 保健相談センター
妊娠、出産、子育てに関する各種相談・支援
 - 本庁(子ども家庭課)
児童虐待、ヤングケアラーなど、さまざまな困難を抱える子どもやその家庭に関する相談・支援

相談窓口が1か所に!
浦添市子ども家庭センター

相談窓口を1か所に統合し、7月16日より一体的に運営します。

●どんな支援を受けられるの?

- ・ヘルパーが家事・育児をお手伝い
- ・保健師や助産師の訪問相談
- ・産後ケアでリフレッシュ
- ・公認心理師によるこどもの発達相談
- ・子育てや児童虐待等の相談支援 など

エコチャレンジウィーク

浦添市リサイクルプラザ ☎(861) 3196 / 休館日: 毎週月曜日、16日(火) 海の日振替休

【申込方法】
各イベント7月2日(火)より電話受け付け。
※小学3年生までは保護者同伴(小学生対象)

7/7(日)	7/20(土)	7/21(日)
<p>おもちゃドクターが やってくる!</p> <p>壊れて動かなくなったおもちゃを、おもちゃドクターが診察してくれます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ■時間▶午前10時～午後3時 ※最終受付午後2時 ■参加費▶無料 <p>※修理の内容次第で部品代の徴収があります。 ※件数によっては早めに締め切る場合もあります。</p>	<p>ミツロウキャンドル作り とみつばちゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> ■時間▶午後2時～4時 ■参加費▶560円 ■定員▶10人※動きやすい服装 ※保護者同伴 	<p>首里城の破損瓦で ミニ漆喰シーサー作り</p> <ul style="list-style-type: none"> ■時間▶午前10時～午後1時 ■参加費▶860円 ※汚れてもいい服装 ■持ち物▶エプロン ■定員▶15人 

7/23(火)	7/24(水)	7/25(木)
<p>葉っぱのクラフト 「ソテツの葉で魚をつくる」</p> <ul style="list-style-type: none"> ■時間▶午前10時～正午 ■参加費▶150円 ■持ち物▶工作用ハサミ ■定員▶10人 	<p>空きびんを使って作ろう スノードーム</p> <ul style="list-style-type: none"> ■時間▶午前10時～正午 ■参加費▶250円 ■持ち物▶水漏れしない蓋付き空き瓶中に入れてたい小物 ■定員▶10人 	<p>布のリメイク「ベンガラ染」</p> <ul style="list-style-type: none"> ■時間▶午前10時～正午 ■参加費▶1,060円 ■持ち物▶エプロン、布製のバッグなど 染めたいもの ■定員▶10人(親子参加可) 

7/26(金)	7/27(土)	7/30(火)
<p>木っ端で作ろう トンテンカン</p> <ul style="list-style-type: none"> ■時間▶午後1時30分～3時30分 ■参加費▶560円 ■定員▶10人 <p>※小学4年生までは保護者同伴</p> 	<p>さんごで遊ぼう! すごろくとペンダント作り</p> <ul style="list-style-type: none"> ■時間▶午後2時～4時 ■参加費▶300円 ■定員▶10人 	<p>さき織りで作る 丸いブローチやストラップ</p> <ul style="list-style-type: none"> ■時間▶午後1時～3時 ■参加費▶560円 ■持ち物▶ひも通し、ハサミ 織り込みたい布 ■定員▶10人 

夏休み特集!

子どもも大人も楽しめる! わくわくワークショップ




浦添市立図書館

☎(876) 4946 / 休館日: 毎週月曜日

【申込方法】
7月2日(火)～各イベント前日まで電話・カウンターで受け付け。

7/26(金) としょかんたんけん隊

普段は入れない閉架書庫やとしまるを探検します!



- 時間▶午前11時～11時45分
- 対象▶小学生の親子
- 定員▶3組(6人程度)※先着順

8/2(金) 夏休み一日図書館員
(JICA沖縄図書資料室共同企画)

図書館業務・JICA沖縄図書資料室業務体験

- 時間▶午前9時～午後1時30分(昼食休憩1時間含む)
- 定員▶3人※未経験者優先(応募多数の場合は抽選)
- 対象▶市内在住小学4～6年生
- 申し込み▶電話、図書館カウンター、移動図書館としまる

※当選者は7月19日(金)に図書館ホームページで発表

8/3(土) アメリカの図書館司書による スペシャルおはなし会

アメリカの図書館司書による英語での読み聞かせ

- 時間▶午前11時30分～正午
- 定員▶先着10人




8/24(土) 夏休みボードゲーム体験会

ボードゲームを体験してみよう! 初心者大歓迎!

- 時間▶午前10時～正午
- 対象▶小学生 (保護者同伴必須)
- 定員▶先着10人

※うらそえ社会教育いきいきまつり2024関連イベント



7/2(火)～8/31(土)	7/2(火)～8/31(土)	7/2(火)～9/1(日)
<p>AV特集企画『アゲアゲ夏 CD特集』</p> <p>暑い夏を熱い音楽で乗り切ろう!</p> 	<p>一般特集企画『オリンピック』</p> <p>オリンピックをもっと知れる 楽しめる!</p> 	<p>児童・YA特集企画 『課題図書・指定図書・自由研究』</p> <p>読書感想文・感想画の指定図書・課題図書と自由研究に役立つ資料を特集!</p> 

市民協働・男女共同参画
ハーモニーセンター

☎(874)5711
【申込方法】右記の二次元コードから申し込みください。



7/28 (日) 親子で学ぶ
女子のカラダのコト
～わたしの生理、これってフツウ??～

参加費
無料

- ①部活の大会や受験の時期が生理と重なる場合の具体的な対処法。
- ②生理のトラブルに対する市販薬の活用方法や、婦人科を受診した方が良い症状など。
- ③子宮頸がん、その予防ワクチンについて。

■時間▶午後2時～3時30分
■場所▶てだこホール 市民交流室
■講師▶高宮城 直子氏 (Naoko女性クリニック院長) エリセーバ・オリガ氏 (Her Life Lab/CEO・医学博士)
■対象▶小・中・高校生の親子 (保護者のみ、学生のみ、友達との参加も可) その他関心のある人
■申込期限▶7月24日(水)正午まで ※定員に達し次第締切

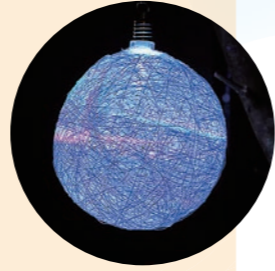
浦添市養蚕絹織物施設
サン・シルク

☎(943)3469
【申込方法】電話で受け付けます。



8/3 (土) 8/4 (日) 蚕の糸で
ランプシェードづくり

■時間▶①午前10時～
②午前10時30分～
③午後1時30分～
④午後2時～
⑤午後2時30分～
⑥午後3時～
■定員▶各回6人
■参加費▶1,600円



【常設】機織り体験
初心者でも簡単!予約制でコースターやおりの織り体験ができます。
■参加費▶コースター1,000円
しおり800円



浦添ガスク・ようどれ館

☎(874)9345/休館日:月曜日(ただし、祝日は開館)

【申込方法】浦添ガスク・ようどれ館に電話で申し込みください。

8/4 (日) 「浦添ガスク・ようどれ探検」
参加者募集 ※雨天中止

みんなで浦添ガスクや仲間地域を探検してみよう!夏休みに親子で郷土の歴史や文化にふれてみませんか?大人同士の参加も大歓迎です!

■受付▶午前8時～8時30分 ■費用▶大人・子ども 共に1人300円 (保険料など)
■出発式▶午前8時15分 【出発】午前8時30分～9時 【終了】午後12時予定 ■定員▶100人
■集合・解散場所▶浦添ガスク・ようどれ館 ■申込期間▶7月2日(火)～8月1日(木) 午後5時まで
■対象▶小学生以上 (小学生は大人の同伴が必要です)

てだ子も参加しようかなあ～

- 探検コース
- 浦添ガスク・ようどれ館
- ↓
- 浦添ようどれ
- ↓
- 伊波普猷の墓
- ↓
- 浦添家の屋敷跡?
- ↓
- ディーグガマ
- ↓
- 前田高地の戦闘説明ポイント
- ↓
- 殿(タウン)
- ↓
- 浦添城の前の碑
- ↓
- 発掘された南側城壁
- ↓
- 仲間樋川
- ↓
- クバサーヌ御嶽



中央公民館

☎(879)5503/午前9時～午後5時
電話・窓口対応は土日・祝日除く

【申込方法】右記の二次元コードから申し込みください。
※各講座の定員を超えた場合は、事務局にて抽選になります。



7/24 (水) 7/25 (木) 中学生向け
社会科新聞作り (全2回)

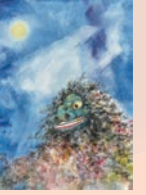
参加費
無料

取材体験をして、新聞を作ります。
■時間▶午前9時～11時 ■定員▶20人
■場所▶中央公民館 第2研修室 ■持ち物▶水筒、筆記用具
■講師▶沖縄タイムス記者 琉球新報記者 ■申込締切▶7月17日(水)まで
■対象▶中学生 (2回参加できる人)



7/26 (金) 7/27 (土) 7/28 (日) 獅子舞アート講座
(全3回)

獅子舞や文化財の魅力を知り、水彩画で表現します。
■時間▶午前10時～正午 ■費用▶200円(資料代)
■講師▶【座学】仲西 正勝氏 ■定員▶15人
【水彩画】喜舎場 亜子氏 ■持ち物▶水筒 絵の具 筆記用具
■対象▶小学4年生～中学生 (3回参加できる人) ■申込締切▶7月19日(金)まで



8/4 (日) 夏休み理科工作体験

参加費
無料

理科の原理を学んで工作します。
■時間▶午後1時～3時 ■定員▶20人
■場所▶中央公民館ホール ■持ち物▶水筒、筆記用具、工作用具
■講師▶前野 昌弘氏
■対象▶小学1～3年生 ■申込締切▶7月26日(金)まで



8/9 (金) 自然を知って!見て!
作るオオゴマダラに挑戦

参加費
無料

オオゴマダラの特徴や性質を観察し、切り絵で表現します。
■時間▶午前10時～正午 ■定員▶20人
■場所▶中央公民館 第2研修室 ■持ち物▶水筒、使いやすいハサミ、修正液ペン ネームペン(黒)
■講師▶與儀 ひとみ氏 ■申込締切▶7月31日(水)まで
吉嶺 裕司氏
■対象▶小学3～6年生



浦添市美術館

☎(879)3219

【申込方法】美術館窓口またはメール・美術館ホームページで受け付けます。
※応募者多数の場合は、抽選で参加者を決定します。
【申込期間】7月13日(土)～27日(土)午後3時まで



8/4 (日) ポク、わたしの山羊

山羊ってどんな生物?みんなで山羊について学んで、粘土でオリジナルの山羊を作ろう!
■時間▶午後2時～4時 ※汚れてもいい服装
■講師▶坂本 蘭氏
■対象▶10歳以上～
■定員▶10人程度
■参加費▶500円



8/10 (土) キラキラ★沈金体験教室

沈金技法を使って、自分だけのキラキラ漆器を作ろう!
■時間▶【午前の部】午前9時40分～正午 ■定員▶各回10人
【午後の部】午後1時40分～4時 ■参加費▶1,650円
■講師▶糸数 政次氏 ■持ち物▶沈金でつきたい柄
高嶺 瑞貴氏
■対象▶小学5年生～ ※汚れてもいい服装 ※うるしを使用するのでかぶれる可能性があります。



市内各地で行われたイベントや、
まちの話題をお届けします。
ここで“なかゆくい”しませんか。
(なかゆくい=ひと休み)



市ホームページ「うらそえボックス」
にも市内のできごとを紹介しています。



5/30 「語りあい・笑いあい・助けあい」を合言葉に

第58回浦添市老人クラブ大会がアイム・ユニバースでこホールで開催されました。25の老人クラブの会員や来賓など、約400人が集結し「のぼそ!健康寿命 担おう!地域づくりを」をメインテーマに、地域社会への貢献や高齢者福祉の向上を盛り込んだ大会宣言をしました。また、特別な功労が認められた2つの老人クラブ、8個人に対する表彰も行われ、浦添市老人クラブ連合会の比嘉愛子会長は「高齢化が進む中で、老人クラブが果たす役割は大きいものだと考えています。誰一人取り残すことのない活動を広げ、すべての地域、自治会内に老人クラブを創設し、地域社会の連携や老人福祉の向上に寄与していきましょう」とあいさつしました。



6/1 「経塚の碑」建立500年記念講演会

「経塚の碑」が建立されて500年が経つことを記念して、経塚ゆいまーセンターで記念講演会が開催されました。

「経塚の碑」には、1522年頃に妖怪(マジムン)が出没し人々が困っているという話を聞いた僧侶の日秀上人が、経文を書いた小石を土に埋め、その上に「金剛嶺」と刻んだ石碑を建てたことで、その後、妖怪は現れなかったという言い伝えがあります。

参加者らは、故事にならい、小湾川から拾い集めた小石に筆で文字を書く体験や、琉球歴史研究家の賀数仁然さんによる講演を聞き、当時の話に関心した様子で、500年前の出来事に思いを馳せました。



5/24 第59・60号 輝くてだこ市民賞

3月9・10日に東京都で開催された、RUNUPダンスコンテスト2023チームファイナルのU-18・U-15部門で優勝した、HOMELAND OKINAWA HLOとCapriceが、第59・60号となる輝くてだこ市民賞を受賞しました。両チームは、筋肉を動かすリズムカルな振り付けが特徴の、ポッピングというジャンルを大会で披露しました。市長から表彰状と記念品を受け取ったHLOの山城美桜加さん(浦添高3年)は「これからも成長した姿をお見せできるように、日々精進していきたいです」と話し、Capriceの宮國りなさん(仲西中3年)は「Caprice最後の年は、悔いが残らないようにチームで力を合わせて、応援してくれた人に恩返しができるように頑張りたいです」と抱負を語りました。



5/29 学卒者の就活支援に協力呼びかけ

市内の新規学卒者の就職活動を支援するため、那覇公共職業安定所の嶺井所長と松本市長が、浦添商工会議所の又吉会頭を訪ね、学卒求人確保と求人票の早期提出を企業に働きかけるよう要請しました。

嶺井所長は「県内企業の求人票の提出時期が、全国に比べて遅れており、その結果、優秀な人材の確保が困難になる。早期提出を進めることで、ミスマッチをなくし離職率の低下にもつながる」と企業の協力が必要不可欠であると話しました。その後の意見交換で、又吉会頭は「以前からの課題である人手不足の問題や、ミスマッチをなくすことの解決に向けて、しっかり就活支援に取り組んでいきたい」と応じました。



5/19 「クリーンデーINうらそえ」で街をきれいに

浦添市民憲章推進協議会では、浦添市民憲章にある「わたくしたちは、自然を愛し、みどり豊かなまちをつくりたい」という理念を実践するため、毎年5月の第3日曜日に「クリーンデーINうらそえ」と銘打ち、41自治会を中心に市内の一斉清掃を実施しています。

今年も各自治会において、子どもから高齢者まで多くの人が参加し、地域の清掃活動や美化活動が行われました。

参加した高校生からは「自分たちの住んでいる街がきれいになり気持ち良い。自治会がどのような活動をしているのか知るきっかけにもなった」との声もあり、地域の活動に興味を持つ良い機会となりました。



5/20 持続可能なまちづくりを目指して

5月20日に浦添市とアデコ株式会社との包括連携に関する協定式が行われました。この包括連携は、アデコ株式会社の人材育成、雇用創出等のノウハウを活かして、全国的に課題となっている人材不足の解決や持続可能なまちづくりを目指すことを目的としています。

平野健二代表取締役社長は「我々が培ってきた経験と知見、そして浦添市のポテンシャルを活かして、浦添市を起点に沖縄全体の地域活性化に貢献していきたい」とあいさつしました。本市はアデコ株式会社と連携して、人材不足の解決、持続可能なまちづくりの推進、浦添市の職員と外部組織との交流の場の創出などの施策に取り組んでいきます。



5/17 わくわくDX展示会2024

本市と近隣自治体の職員を対象としたデジタルツールの展示会が、市役所9階講堂で開催されました。この展示会は、市民サービスの質を向上できる昨年度導入した、デジタルサービスやシステムに直接触れる機会を提供し、職員がデジタルツールをもっと活用できるようにするために市情報政策課とデジタルシティ推進室が企画しました。


地図情報やAI議事録などを取り扱う事業者から直接説明を受けた職員からは「業務で利用を検討していたので、具体的な説明を受けたことで実際に活用するきっかけになった」、「他の職員にも見てもらいたいと思った」という意見が多く寄せられました。

今後もこのようなイベントを通じて、庁内でのデジタルツール活用促進による市民サービスの質の向上を図ってまいります。

原文・和訳
ブレイデン・ベナイト
Braden Bennight

ワシントン州フェデラルウェイ市出身。2021年11月から国際交流員として、浦添市役所国際交流課に配属。

Breaktime with Braden
ブレイデンのおれいしたいむ vol.33



音楽鑑賞

Music Appreciation

こんにちは!皆さん、夏はいかがお過ごしですか?私の家族は、私が次の仕事を見つけて引っ越しする前に、しばらくアメリカに帰るための準備をしています。

Hello again! How has everyone been doing this summer? My family have been getting ready to leave our home to return to America for a bit before coming back after I find my next job and am able to relocate.

今日は私の趣味である、音楽鑑賞について書こうと思います。皆さんはどんな音楽を聴くのが好きですか?私はあまり楽器は弾けませんが、さまざまなジャンルの音楽を聴いたり、カラオケで歌ったりすることが大好きです。また、私がよく聞く音楽のうち、多くの方が、やかましいとか、うるさいと思うような奇妙で実験的な音楽を聴くのが好きです。例えば、日本のバンドで言うと「メルトバナナ」や「ボアダムス」があります。でも、そうでないほかの日本のロックバンドで「BORIS」や「少年ナイフ」、「ポリシックス」も好きです。

Today I would like to write about a hobby of mine, listening to and appreciating music. What is everyone's favorite kind of music to listen to? I don't really play any instruments, but I love listening to all kinds of music and singing at karaoke when I have a chance. I also really enjoy listening to strange or experimental music that many people might describe as noisy or annoying. Some examples of Japanese bands of that type that I enjoy are "Melt-Banana" and "The Boredoms", but I also like other Japanese rock bands like "BORIS", "Shonen Knife", and "POLYSICS".

沖縄にいる間、地域のハードコアやパンクのライブを開催している「Remy's」という会場を見つけたのでよく行って楽しんでいます。皆さまにも大音量で激しい音楽を聴いてみることをお勧めします!好きになるかもしれません!

During my time here in Okinawa, I found a venue called "Remy's" which often hosts local hardcore and punk shows that I have enjoyed attending. Try listening to noisy music! You might like it!

てだっ子STUDIO

てだこキッズファースト 宣言大使 てだ子

伊祖在 宮城 美月 ちゃん(8か月)

安波茶在 福田 晴臣 ちゃん(2歳)

屋富祖在 鎌本 采空 ちゃん(6か月)

写真募集中!

【募集対象】市内在住の0~9歳のお子さん
【応募方法】右記の二次元コードから①お子さんお名前②ふりがな③年齢または月齢④居住区⑤一言コメントと、画像データ(JPEG等)を添付し送信してください。

応募はこちら▲

「ラジオ体操の思い出」

私の仲西中学校時代に、ZM先生という体育の先生がいた。白髪の年配の先生で風格と威厳を持った先生だった。背筋をいつもピンと伸ばし、今思えば、少し古風で怖いイメージの先生だった。当時、中学生だった僕らが体育の時間にやりたかったのはバスケットであり、サッカーであり、ハンドボールやバレーボールであった。そんな僕らの前に現れたのが強面のZM先生。そして彼が徹底的に僕らに教え込んだのが、なんとラジオ体操だった。

球技をやりたい盛りりの僕らに対して、ただ黙々と丁寧にラジオ体操を完璧に教え込むのである。僕は「またかよ、つまんね」とボヤキながらそれでも強面の先生の前、渋々するしかなかった。やれ両手指までしっかりと伸ばせだの、肩の力を抜けだの、ここは肩甲骨を意識しろだの、細かく指導していた。しかし、中学生の僕らにとって、ラジオ体操を完璧に覚えて正確にできることなど、何の興味も意味もなく、自慢にもならなかった。いや、ならないと思っていたのだ。

ところがどうも、歳を重ねていくとラジオ体操の奥深さに気づき、その偉大さに驚いた。子どもか



▲てだ子と一緒にラジオ体操♪

ら高齢者までできる動き、身体全体に行き渡る13の運動、あらゆる関節と筋肉に影響する構成と順番、誰にでも親しみやすいメロディ、そして、あの絶妙な長さ。身体が段々と硬くなり、あちこちに痛みを感じるこの歳になって、ラジオ体操の素晴らしさに気づいたのだ。

今となっては、なぜZM先生があんなにも徹底的にラジオ体操を教えしてくれたのがよく理解できるようになった。ラジオ体操は生続けるに値する宝物であり、それを叩き込んでいただいたZM先生にただただ心から感謝である。

さて、今年もいよいよ夏休みがやって来る。市内各地で朝のラジオ体操も始まる。眠たそうな子どもたちも気合いを入れて、私自身もラジオ体操を楽しんでまいります。ZM先生直伝の完璧なラジオ体操でね!

浦添市長
松本 哲治

簡単!健康!サツと作れる!
サツとごはん



コリコリ食感がクセになる
ミミガーの酢みそ和え



材料(4人分)

- ・ミミガー 40g
- ・きゅうり 1本
- ・キャベツ 小2枚
- ・にんじん 1/2本
- ・酢 小さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・甘口白みそ 大さじ1/2
- ・ねりごま 大さじ1/2

作り方

- ①ミミガーは食べやすい大きさに、きゅうりは輪切り、キャベツ、にんじんは千切りにする。
- ②①の切った具材を、沸騰したお湯で30秒程サツと茹でる。
- ③②の茹でた具材の水気を切り、Aの調味料を加えて和えたら完成!

栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー 52kcal/食塩相当量0.4g

うめ〜しポイント

沖縄では昔からよく食べられているミミガーの酢みそ和え物を、甘みそとねりごまを使い、子ども達にも食べやすいように味付けをしたレシピです。ねりごまの代わりに、ピーナッツバターを使っても、酢の代わりにシークワサー果汁を使ってもおいしくいただけますよ!

レシピ提供: 当山共同調理場 栄養士 富本 彩乃

浦添市立図書館
☎(876)4946
■休館日 毎週月曜日

●7月2日(火)各イベント前日まで電話・カウンターで受け付け。
◆英語のおはなし会
浦添市国際交流員による英語絵本の読み聞かせ
日時 7月9日(火)午後3時30分～4時
場所 1階かたりの部屋
◆おはなしの部屋
「おはなしの木の家」による語り聞かせや絵本の読み聞かせを行います。今回は「虫のおはなし」です。
日時 7月13日(土)午前11時30分～正午
場所 1階かたりの部屋
対象 4歳以上
◆ここに赤ちゃんおはなし会
絵本と手遊びを中心としたおはなし会
日時 7月19日(金)午前10時30分～11時
場所 1階かたりの部屋
対象 0～2歳児とその保護者
定員 先着10組
◆キッズイングリッシュ上映会
ブック・オブ・ライフマノラの数奇な冒険
日時 7月21日(日)午後2時(96分)
場所 2階視聴覚室
※英語音声・日本語字幕付き
◆やさしい本から読み始める英語多読講座
講師 新川智清氏(元沖縄工業

高等専門学校教授)
日時 8月4日(日)午前11時～正午
場所 1階かたりの部屋
対象 英語学習に興味のある人(中学生くらいの英語力から)定員 先着15人

浦添市美術館
☎(879)32219
FAX(878)12221
■休館日 毎週月曜日(祝日は開館)
▲浦添市ホームページ
▲美術館ホームページ

◆令和6年度第1期常設展「あつまれ!龍」
辰年にちなみ「龍」の文様を中心に霊獣が描かれた漆器を展示します。また、第5室は令和5年度に新たに寄贈された作品を新収蔵品として展示します。
期間 9月8日(日)まで
観覧料 高校生以下無料/一般300円(200円)/大学生200円(130円)/65歳以上240円(160円)
※(内)は市民割引料金。浦添市在住・在勤であることがわかるものを「提示ください」。



▲黒漆雲龍堆錦パネル

【ギャラリートーク】
日時 毎週日曜日午後2時(音声ガイド無料貸し出し)
常設展の見どころをガイドします。英語版も用意しています。ぜひご利用ください。
●うらび運営共同企業体主催事業
■タミヤ展(※裏表紙参照)
◆恐竜プラモデル
完成したら、色や模様をつけてオリジナル作品に仕上げよう!
日時 7月28日(日)午前10時～正午
参加費 2200円(キット代込み)
定員 先着10組
◆工作シリーズ(アヒル)
作ることや物が動く仕組みを楽しもう!
日時 7月28日(日)午後2時～4時
参加費 3300円(キット・電池代込み)
定員 先着8組
◆申込方法・期間 7月1日(月)から窓口、メールまたはホームページ申込フォームで受け付け。
◆第二期さんしん教室(初級クラスのみ募集)※途中参加も受け付けます。
講師 玉城和樹氏(沖縄県立芸術大学 琉球芸能専攻OB会長)
日時 7月2日・9日・23日(全回火曜)午後5時30分～7時
場所 喫茶「花うるし」
参加費 月6千円(三線レンタル1回500円)

申込方法 ホームページ申込みフォーム
浦添市消防本部
☎(875)0119

◆救急法講習会(上級)
「助けたい思いをワザに救急法」主に小児・乳児への心肺蘇生法やAEDの使い方、外傷の処置、止血法、異物除去法、患者搬送法など。
日時 7月20日(土)午前9時～午後6時(1時間休憩あり)
場所 消防本部2階講堂
参加費 無料
定員 30人(市内在住・在勤の人優先)
申込方法 電話(講習日前日まで)

◆令和6年度第2回浦添市防火管理講習会
甲種防火管理新規講習を実施します。
日時 8月3日(土)～4日(日)の2日間、午前9時～午後4時
場所 消防本部2階講堂
参加費 市内在住者1500円、市外在住者2千円※当日、テキスト代4400円が別途必要です。
定員 40人(市内在住・在勤の人優先)
申込方法・期間 電話または電子申請。7月8日(月)～10日(水)問い合わせ 消防本部予防課 ☎(878)3982



▲申し込みはこちら

浦添市保健相談センター
☎(875)2100
FAX(875)1579

◆産後ケア事業
助産師が家庭訪問などで、心身ケアや育児などの相談を行います。
対象 産後1年未満の母親と乳児
利用料 5回まで一部減免制度あり(市町村民税非課税世帯、生活保護世帯は無料)



▲詳しくはこちら

がん患者
アピアランスサポート事業

ウィッグおよび乳房補整具の
購入費を助成します

◆対象者
・浦添市民で、がん治療中、治療後の人
・県内のがん相談支援センターで相談をした人
※過去に助成を受けていない人に限る(ただし、過去にウィッグの助成を受けた人でも、乳房補整具の助成を受けることができます場合があります)

◆助成対象
・ウィッグ ※装着に必要な頭皮保護用ネットを含む
・乳房補整具

◆助成金額(限度額) ※1人につき1回
・ウィッグ(保護用ネットを含む) 2万円
・乳房補整具(左側) 2万円
・乳房補整具(右側) 2万円

◆申請に必要な書類
・がん治療を受けている(過去に受けていた)ことを証明する書類
・ウィッグ、乳房補整具を購入したことが分かる領収書等

健康づくり課
(浦添市保健相談センター内)
☎875-2100
お問い合わせ
申請方法など詳しくはこちら

こころの健康に関するアンケート調査のお知らせ

1.調査概要
「こころの健康に関するアンケート調査」は、地域における自殺対策の推進を図るために、いのちを支える浦添市自殺対策行動計画の取組等の検証と浦添市民のこころの悩みやストレス、自殺対策に関する認識等の調査を実施します。

2.調査対象・方法
地域 … 浦添市全域
対象 … 16歳～79歳の市民(住民基本台帳より無作為に抽出)
対象数 … 3,000人
方法 … 郵送調査またはWEBによる回答
期間 … 令和6年8月実施予定 ※決まり次第、ホームページでお知らせします
調査票が届きましたら、回答いただきますようご協力お願いいたします。

【問い合わせ】
健康づくり課 ☎(875)2100
詳しくはこちら

児童センター
Information

【夏休み期間のみ】
前田ユフシが丘・うらそえぐすく・若草・内間・宮城ヶ原の5児童センターは午前8時から開館(※令和6年度は検証のため5か所のみ実施)

開館日 月～土曜日
開館時間 午前10時～午後6時
(祝日、慰霊の日、年末年始を除く)

●火・木は夜間開放もしています。(宮城っ子児童センターは全日開放)
●行事など詳しくは、各児童センターに直接お問い合わせください。
こども政策課 わんぱく係 ☎(876)1282

乳幼児・ママさん健診【無料】
保健相談センター ☎(875)2100

各健診の対象者には通知書を送付しています。1歳6か月児健診は1歳7～9か月頃、3歳児健診は3歳7～9か月頃の案内になります。最新の情報は市ホームページをご確認ください。

内容	日程	受付時間	場所
乳児健診(集団健診) 要予約	【前期】 3～4か月児	7月21日(日) 午後0時45分～2時45分	保健相談センター うらそえ子育て応援アプリ「母子モ」または電話で事前予約してください。
	【後期】 9～10か月児	午前8時45分～10時45分	
幼児健診(集団健診) 要予約	1歳6か月児(全回木曜日)	7月4日、11日、18日、25日	市と契約している 歯科医療機関
	3歳児(全回水曜日)	7月3日、10日、17日、24日、31日	
2歳児歯科健診(個別健診)	歯科医療機関に	午後1時15分～2時15分	市と契約している 医療機関
妊婦歯科健診(個別健診)	お問い合わせください		
産婦健診(産後8週以内)	医療機関に		

●乳児健診では県薬剤師会によるお薬相談コーナー(午前のみ)もあります。希望する人はお薬手帳を持参してください。
●産婦健診は、産後2週目と1か月頃の健診2回分が助成対象(上限額1回あたり5千円)。
●産婦健診、妊婦歯科健診の受診票は親子健康手帳交付時にお渡ししています。

ベビースクール(離乳食教室)
離乳食についての講話やデモンストレーションなど。
対象 ▶4～8か月の乳児を持つ保護者(市内在住者)
日時 ▶7月12日(金)午後1時～3時30分
場所 ▶保健相談センター
申し込み ▶7月9日(火)まで
※「母子モ」アプリで、事前予約が必要です。

マタニティ講話
ママとパパのこころの健康～生まれてくる赤ちゃんとの生活に向けて～
講師 ▶宮良 尚子先生(公認心理師)
対象 ▶妊婦さんとそのパートナー(市内在住者)
日時 ▶8月9日(金)午後7時～9時
場所 ▶保健相談センター
申し込み ▶7月9日(火)～23日(火)まで
※「母子モ」アプリで、事前予約が必要です。



お知らせ・募集



くわしくは
浦添市
ホームページへ

税金・保険・年金

令和6年度国民健康保険 税納税通知書の発送

令和6年度納税通知書の発送は7月初旬ごろを予定しています。発送開始から2週間ほどで全世界へ到着する予定です。

国民健康保険税の所得に応じた軽減措置に係る判定基準所得額の改正

令和6年度より国民健康保険税の軽減判定基準所得額が次のとおり改正されます。ただし、所得申告をしていない場合、軽減の適用はされませんのでご注意ください。

軽減割合	令和6年度判定基準所得額
7割	43万円+10万円 ×(給与所得者等の数-1)以下
5割	43万円+29万5千円 ×(被保険者数)+10万円 ×(給与所得者等の数-1)以下
2割	43万円+54万5千円 ×(被保険者数)+10万円 ×(給与所得者等の数-1)以下

※医療分および介護分の賦課限度額に変更はありません。

国民健康保険税の減免申請 国民健康保険課

災害または被保険者の失業等により、国民健康保険税を納めるのが困難なときは、申請により減免を受けられる場合があります。申請には期限があります。詳しくは市ホームページをご覧ください。

国民健康保険税の減免申請は、申請する場合は、医師の意見書(8月末までに更新手続きができない場合、新規での申請となります)。
※国保税に滞納があると更新できない場合があります。8月以降に手続きを行う場合は、国保税の納付済み領収書もしくは引き落としが確認できる通帳も持参ください。
※長期入院の該当ではない「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」の有効期限は7月31日(水)です。オンラインで資格確認が可能な医療機関等を受診する場合、国民健康保険課窓口での更新手続きは不要です。オンラインで資格確認ができない場合は、国民健康保険課給付係まで問い合わせください。

国民健康保険の給付に関する各種証明の切り替え

現在お持ちの、長期入院該当「限度額適用・標準負担額減額認定証」および「特定疾病療養受療証」の有効期限は7月31日(水)です。8月1日(木)以降も引き続き利用するためには、国民健康保険課窓口にて更新手続きが必要で

更新手続きをしない場合、医療機関での支払いが自己負担限度額を超える場合があります

更新手続きをしない場合、医療機関での支払いが自己負担限度額を超える場合があります。申請に必要なもの

- ①対象者の国民健康保険証
- ②申請者の本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカード等)
- ③世帯外の人が申請する場合は世帯主直筆の委任状
- ④過去12か月の入院日数が90日を超えるときは、その領収書(標準負担額減額認定証のみ)
- ⑤特定疾病療養受療証を新規

令和6年度より国民健康保険税の支援助分の賦課限度額が次のとおり改正されます。
●賦課限度額改正後
支援分賦課限度額 24万円(+2万円)

令和6年度より国民健康保険税の支援助分の賦課限度額が次のとおり改正されます。
●申請に必要なもの
①対象者の国民健康保険証
②申請者の本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカード等)
③世帯外の人が申請する場合は世帯主直筆の委任状
④過去12か月の入院日数が90日を超えるときは、その領収書(標準負担額減額認定証のみ)
⑤特定疾病療養受療証を新規

後期高齢者医療保険料率改定のお知らせ

後期高齢者医療保険料率は、医療給付費の支出等の動向を踏まえて二年に一度見直されます。今回の見直しでは、医療保険制度改革の影響等を踏まえ、保険料率が改定されます。

令和6・7年度の保険料率

年間保険料額(賦課限度額80万円)Ⅱ均等割額(5万6400円)+所得割額(基礎控除後の総所得金額等×11.60%)
※経過措置や所得が低い人に対する軽減措置

令和6年度「国民健康保険税」および「後期高齢者医療保険料」第1期納期限

令和6年度「国民健康保険税」および「後期高齢者医療保険料」第1期納期限は7月31日(水)です。納め忘れにご注意ください。

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の徴収猶予

災害・病気等により、国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の納付が困難な場合は、法令等に基づき徴収の猶予を受けられる場合があります。市ホームページまたは電話でご確認ください。

令和6年度所得課税証明書交付サービスの一部終了

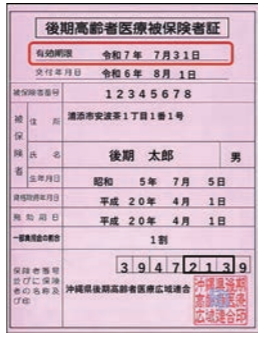
令和6年度より定額減税等の記載に伴い、連名による所得課税証明書交付サービスは終了しました。

後期高齢者医療制度に加入している皆さまへ

国民健康保険課
☎(876)1717

8月1日(木)から被保険者証が切り替わります

新しい被保険者証は、7月下旬までに簡易書留で郵送します。



医療費が高額になったとき

ひと月(1日から月末まで)の医療費の自己負担額が定められた限度額を超えた場合、申請して認められると、その超えた分が高額療養費として支給されます。

医療機関窓口での自己負担額を限度額までとする制度があります

医療機関で入院または外来時に「限度額適用・標準負担額減額認定証」または「限度額適用認定証」を提示すると、個人単位で一医療機関での自己負担額が限度額までになります。また、食事代が減額になる場合があります。

ただし、限度額は所得区分により異なるため、認定証の提示が必要です。

「限度額適用・標準負担額減額認定証」「限度額適用認定証」の交付申請

申請場所 国民健康保険課窓口
申請に必要なもの

- ①後期高齢者医療被保険者証
- ②申請者の本人確認ができるもの(運転免許証等)
- ※マイナ保険証を利用すれば、事前の手続きなく、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。限度額適用認定証の事前申請は不要となりますので、ぜひマイナ保険証をご活用ください。

▼通知時期 7月中旬
▼特別徴収の人
年金支給の際に、年金から保険料が天引きされます。申し込みにより口座振替に変更できる場合があります。
▼普通徴収の人
口座振替または納付書で納期限内に納める必要があります。納付書は「後期高齢者医療保険料額決定通知書」に同封されています。納付場所については、納付書の裏に記載されています。口座振替で納めたい場合には、最寄りの取扱金融機関や市ホームページの「浦添市Web口座振替受付サービス」で申し込みができます。
※普通徴収の保険料の納付は7月からです。

入院したときの食事代が令和6年6月1日から改正されました

所得区分	1食分当たりの食事代
現役並み所得者	490円
一般Ⅰ・Ⅱ	490円
区分Ⅱ(過去1年間の入院期間が90日以内)	230円
区分Ⅱ(過去1年間の入院期間が90日超)※	180円
区分Ⅰ	110円

※長期入院に該当する人は、申請が必要になりますので、入院日数がわかる書類などを持参し、国民健康保険課窓口で申請してください。

令和6年度国民年金保険料の一般免除申請の受付開始

国民課
☎(876)1284

令和6年度の保険料は月額1万6980円です。納めることが難しいときは、申請することで保険料の全部または一部の納付を免除できる制度があります。

過去の免除申請時に「継続申請」を希望されていると、申請が不要になる場合があります。(一部例外あり)
ご自身の納付状況の確認は、

する軽減基準の見直しも実施されます。詳しくは左記二次元コードからご確認ください。



▲詳しくはこちら

定額減税できないと見込まれる所得水準の方への給付(調整給付)

浦添市給付金コールセンター
☎0120(098)115

令和6年分の所得税および令和6年度分の個人住民税において定額減税が実施されません。その中で、定額減税しきれないと見込まれる人は、給付金の対象となります。

●給付対象者
令和6年1月1日時点で浦添市の住民基本台帳に登録されている人のうち、定額減税可能額が「令和6年分推計所得税額」または「令和6年度分個人住民税所得割額」を上回る人。
※ただし納税義務者本人の合計所得金額が1805万円を超える人は除く。
●調整給付額
①と②の合計額(1万円未満で切り上げ)
①所得税分定額減税可能額+令和6年分推計所得税額(減税前)
②個人住民税分定額減税可能額+令和6年度分個人住民税所得割額(減税前)
※定額減税可能額(所得税分Ⅱ3万円×減税対象人数+個人住民税所得割分Ⅱ1万円×減税対象人数)
●給付手続き
調整給付金の対象となる人は、浦添市から令和6年7月以降にお知らせを送付します。

子育て・教育

児童扶養手当の現況届

☎ (876) 1730

児童扶養手当の受給者は、受給資格確認のため「現況届」が必要で、

【受付期間①】 8月1日(木)～25日(日)※8月25日(日)以外の土日祝日を除く
【受付場所】 市役所9階
【予約開始】 7月18日(木)
※届け出は、原則事前予約受け付けです。予約の締切は各予約日の2日前までとなりますので、ご注意ください。当日受け付けも行いますが、待ち時間が

物価高騰に伴う支援給付金

対象者には、7月中旬に確認書の送付を予定しています。内容を確認して返信が必要な場合は、**令和6年10月18日(金)までに返信ください。**

浦添市臨時給付金コールセンター ☎0120(098)115

※令和6年6月3日時点で浦添市に住民登録がある人が対象
※住民税が課税されている人の扶養親族のみからなる世帯を除く

A: 10万円/世帯 支給対象者※支給要件あり
住民税非課税世帯または住民税均等割のみ課税世帯に対し、1世帯あたり10万円の支援を行います。

支給対象者
①令和6年度の住民税が非課税世帯の世帯主
②令和6年度の住民税が均等割のみ課税世帯(均等割のみ課税の人で構成される世帯、または均等割のみ課税の人および非課税の人で構成される世帯)の世帯主

※以下に該当する場合は対象外です。
(a)令和5年度に実施した非課税世帯への7万円給付対象、または均等割のみ課税世帯への10万円給付対象となった世帯
(b)(a)の対象世帯の世帯主を含む世帯

B: 5万円/児童 支給対象者※支給要件あり
18歳以下(平成18年4月2日生まれ以降)の児童がいる子育て世帯に対し、児童1人あたり5万円の支援を行います。

支給対象者
上記Aの対象世帯の児童
※基準日(令和6年6月3日)以降に生まれた新生児も対象です。また、別世帯で扶養している児童がいる場合も対象となる場合があります。



詳細は、市ホームページで随時お知らせいたします。

長くなる場合がありますので、あらかじめご了承ください。
【夜間受付】 9階での受付期間中の火・木曜日は、午後5時10分から7時30分まで時間を延長し受け付けします。
【夜間のため、当日受け付けは完全予約制のため、当日受け付けはありませぬ。】
【受付期間②】 8月26日(月)～30日(金)
【受付場所】 市役所2階 子育て家庭課
※当日受け付けのみ(事前予約はできませんので、ご注意ください)
【郵送受付】 令和6年度の児童扶養手当が全部支給停止となる見込みの人は、現況届を郵送で行うことができます。郵送で受け付け可能な人に、事前通知に返信用封筒を同封しますので、郵送での提出を「検討ください」。
※8月31日までの消印有効(切手代はご負担ください)。
※所得の申告がまだの人は、現況届を提出する前に所得の申告および確認をお願いします。



▲受付予約はこちら

暮らし・環境・福祉

台風対策はしっかりと

台風が接近してからの対策を行うのは非常に危険です。台風接近前に次の点を確認してください。
【台風対策について】
①高架タンクに水を溜めておきましょう。
②高架タンクのふたをしつかり閉めましょう。
【水の使用について】
台風接近時には、万一の断水に備えて各自で飲料水を容器に確保し、また生活用水(トイレ・その他)として浴槽等に水を溜めて確保してください。
電力が復旧しても水が出ないときは、建物管理者(管理不動産会社等)に連絡、確認をお願いします。



▲詳しくはこちら

【浦添市施設型共同墓】納骨壇の使用期間について
【環境保全課】 ☎(876) 1715
使用期間を過ぎた遺骨は市によって合葬室に埋蔵され、合葬室に埋蔵された遺骨は返還できません。浦添市墓園施設使用許可証で使用期間を確認をお願いします。

母子及び父子家庭等医療費助成の現況届

☎ (876) 1730

母子及び父子家庭等医療費助成の受給者(※児童扶養手当の受給者は除く)は、受給資格確認のため「現況届」が必要です。届け出が必要な人には、通知書を送付しています。
※この届け出がない場合、11月以降の医療費助成が受けられなくなり、必ず届け出を行ってください。
【受付期間】 7月1日(月)～31日(水)※土日・祝日を除く
【受付時間】 午前8時30分～正午、午後1時～5時15分
【受付場所】 市役所2階 子育て家庭課



▲詳しくはこちら

【母子及び父子家庭等医療費助成の対象者が、養育者本人まで拡大されました】
☎ (876) 1730
令和6年4月1日以降に負担した養育者本人(主な生計維持者1人)の医療費が、助成対象となりました。当該医療費助

し、遺骨の返還や使用期間の延長を希望する場合は、環境保全課まで問い合わせください。

緊急通報システム募集中!

☎ (876) 1292

急病や事故などの緊急時に、簡単な操作で外部に通報できる機器を設置し、日常生活の安全を確保します。令和5年度より、自宅に固定電話がなくても利用可能となりました。
【対象者】 65歳以上の単身・高齢者のみの世帯で、疾病等があり、日常生活に注意を要する人。
※世帯を分けていても、65歳未満の人と同居している場合は対象外です。
※利用には訪問調査が必要です。申請方法など詳しくは、いきいき高齢支援課まで問い合わせください。

介護予防教室参加者募集

☎ (876) 1292

8月から介護予防教室を開催します。教室により開催日時や場所が異なりますので、詳しくは問い合わせください。
【対象】 市内在住の65歳以上の人で、介護認定を受けていない人、初めての人を優先。
【申込方法】 いきいき高齢支援課に電話で予約後、窓口で申し込み書を記入。
【その他】 各教室定員に達し次第、受け付けを終了します。

文化・スポーツ

【参加者募集】市民歴史講演会「オモロ」から尚寧王・王妃阿麻理屋恵按司加奈志をよむ

☎ (874) 9345

「オモロ」とは沖縄に伝わる古歌謡で、尚寧王妃が尚寧王のことを詠ったとされるものが最も新しいといわれています。講演会では、オモロからみる尚寧王と王妃の実像に迫ります。
【日時】 7月13日(土)午後2時～4時(午後1時から受け付け)会場 ハーモニーセンターホール
【講師】 波照間 永吉氏(名桜大学名誉教授)
【対象】 一般
【費用】 無料
【定員】 100人 ※当日申し込み不可
【募集期間】 7月12日(金)午後5時まで
【申込方法】 浦添グスク・ようどれ館に電話でお申し込みください。※月曜休館(ただし、祝日は開館)

現地調査お見積り無料!!
取り扱いメーカー
TOTO LIXIL
Takara standard
水まわりと外壁塗装のお店
☎ 098-987-6305
浦添市伊祖 2-15-8-1

毎月第3水曜日は
Vポイント2倍デー
POINT
2倍!!
貯まる!
マイクマン 検索
楽しいイベントやお得なキャンペーンをチェック!
浦添本店 浦添市城間 2008番地
☎ 098-878-2777

社会医療法人 仁愛会 浦添総合病院健診センター
午後ドック・健診(火～金)
受付時間 12:30～13:00 所要時間2～3時間(人間ドックの場合)
午前に仕事を済ませて午後から健診
・ゆったりとスムーズに受診出来ます。
・夜遅い方・午前中忙しい方にお勧めです。
・離島の方も当日入り(一便)での受診が可能です。
お問い合わせは... ☎ 0570-010-986

保育補助スタッフ講習
期間: 8月7日(水)～8月9日(金)
開催地: 那覇市 / 受講料: 無料
浦添市内にお住いでシルバーセンターで就業を希望する60歳以上の方 **お問合せ下さい!**
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

種 目	受験資格	受付期間	試験日(1次)
自衛官候補生	18歳以上 33歳未満 (32歳の方は、採用予定月の末日現在、 33歳に達していない人)	年間を通じて行って います。 ①7月1日(月) ~9月3日(火) ②10月1日(火) ~11月28日(木)	受け付け時にお知らせします。 ①9月14日(土)~22日(日) ②12月7日(土)~12日(木) いずれか1日を指定されま
一般曹候補生			
航空学生(海上要員) 航空学生(航空要員)	18歳以上 23歳未満 (高卒者または高専3年次修了者) ※どちらも見込み含む	7月1日(月) ~9月5日(木)	9月16日(月)



▲詳しくは
こちら

自衛官等募集のご案内
 自衛隊沖縄地方協力本部
 那覇分駐所
 ☎(866)5457
 自衛官等を募集します。



▲詳しくは
こちら

てだこホール&琉響夏の音楽自由研究
 琉球交響楽団の弦楽器、金管楽器、木管楽器、打楽器の演奏者がそれぞれの楽器を解説し、音出し体験をサポート。お好きな楽器を手作りし、琉球交響楽団のミニコンサートに参加します。てだこホール特製の自由研究ノートをご用意してお待ちしています。
日程 7月21日(日)
時間 【午前の部】9時20分開演
 【午後の部】1時50分開演
料金 フルコース15000円
 (楽器解説・楽器体験・楽器製作・見学コース8000円(楽器製作は含まれません))
講師 琉球交響楽団
会場 アイム・ユニバースてだこホール 小ホール
 詳しくは二次元コードまたはてだこホールまで問い合わせください。

サマージャンポ宝くじ
 2025年7月1日(水)から8月23日(金)まで
1等・前後賞合わせて 7億円
 1等………5億円×24本
 前後賞各………1億円×48本
 (発売総額720億円・24ユニットの場合)
同時発売 サマージャンポミニ
1等・前後賞合わせて 5千万円
 1等………3千万円×70本
 前後賞各………1千万円×140本
 (発売総額210億円・7ユニットの場合)
発売期間 7/8(月)~8/8(木) 8/23(金)
 この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。宝くじは宝くじ売り場等で購入してください。インターネットでも宝くじが購入できます!詳しくは宝くじ公式サイトをご確認ください。
【問い合わせ】 財政課 ☎(876)1202

シルバー会員募集中!
7月~9月入会説明会のご案内
 健康で働く意欲のある、60歳以上の皆さまの社会参加を応援します!まずは入会説明会へ!
日程 7/5(金)・16(火)
 8/5(月)・15(木)
 9/5(木)・17(火)
時間 午前10時~11時
場所 浦添市シルバー人材センター 会議室
 (浦添市仲間1-10-7 浦添市社会福祉センター2階)
【問い合わせ】
 公益社団法人
 浦添市シルバー人材センター
 ☎(875)1701

市役所内「地域若者サポートステーション」相談窓口
 のお知らせ
 地域若者サポートステーション 琉球
 ☎(917)2086
 働きたいけど、「どうしていいのかわからない」「自信がない」「そんな人のために、自分にあつたペースで、一歩ずつ前に進むことを丁寧にサポートし

その他
若年者ジョブトレニングが就活生募集!
若年者ジョブトレニング事務局
 ☎(866)3611
 何がしたいか、何が向いているのかわからない君のための就活プログラム!未経験からさまざまな業界にチャレンジして、長期雇用を目指す沖縄県の事業です。
対象 県内在住40歳未満の求職者(在職中の人、定時制・通信制過程以外の学生は除く)
応募方法 電話またはホームページより、就職相談会に申し込み
募集期間 4月~10月まで随時募集

青い羽根募金について
 公益社団法人 琉球水難救済会
 ☎(868)5940
 青い羽根募金は、海上レジャーの事故や荒天で船が遭

「参加者募集」浦添市観光まちづくりSNS活用人材育成セミナー(全5回)
 浦添市観光協会
 ☎(874)0145
 「沖縄県地域振興協会令和6年度地域活性化助成事業」の一環として、人材育成セミナーを実施します。
日時 ①7月23日(火)②31日(水)③8月14日(水)④28日(水)⑤9月11日(水)各午後2時30分~4時まで
場所 ①結の街3階小研修室
 ②~⑤てだこホールマルチメディア室

編集後記
 いろいろなことがあった6月。広報誌制作はもうほとんどですが、県議会議員選挙の対応、大雨に伴う災害対応、どれも大事な仕事ですが、1月に実施した皆さまからのアンケートを受けてホームページをリニューアルしました。少し緊張しますがぜひご利用ください。(大城)
梅雨 雨が明け、最近ではセミの音が聞こえてくるようになりましたね。暑いのは苦手ですが、「夏休み」という言葉には何歳になってもワクワクしてしまいます。表紙を飾った「なつも、うきわなんかつちやうつ」すでに夏休み気分です。浮かれているようです。かわいいねえ。(新垣)
や つと梅雨明けかと思いきや、警戒級の雨が続き、7月6日は天気が振り回されました。7月は沢山晴れてほしいものです。かという私は夏が苦手、断然冬派と公言していますが、毎年日焼け止めもせず外へ出ては真っ黒になっています。あれ、夏好きなんじゃ?(黒島)
広 報で何度か取材をすることがある消防表彰式。私もし事故現場などに居合わせた。と考えることもあり、先日救命講習を受けました。「最後に救命講習を受けたのは確か自衛隊(教官?)」人命救助はとっさの行動と時間との勝負。日頃から意識していきたいです。(伊志邇)
夏 休み特集の編集、学生時代のあの長い夏休みが恋しくなりました。宿題のために色々な体験に行ったり、旅行に行ったり、働くようになってからは休みが貴重になり、休みたいけれどやりたいこともたくさんある。今年の夏休みは何をしようかな。(黒島)
て だ子が登場するとなんか楽しいのは関係あるあるかな。なんじい、護佐丸名護親方も好きです。でも、やっぱり「てだこ」です。今月号の夏表紙どうなっているのよ!市長とラジオ体操も全力です。今年も、すこいよ。もしかすると映画「てだこ」出演、ないか。笑。(黒島)

国際交流課
 ☎(876)6827
 外国人にもわかりやすい日本語やさしい日本語を使って、毎回テーマに沿っておしゃべりをします。
日程 7月12日・26日、8月9日・23日、9月13日・27日(※7月~9月の第2・第4金曜日)
時間 午後7時~8時30分
場所 JICA 沖縄ニライホール3階多目的室
定員 50人
参加費 無料
対象 やさしい日本語で交流したい人(日本人でも外国人でも可)、親子での参加も可。

難 しい場合の人命救助と事故防止事業の資金として活用されます。
募金の振込先 沖縄銀行 高橋支店 普通口座番号1526329
名義 公益社団法人 琉球水難救済会
期間 7月1日(月)~8月31日(土)

てるまさリースバック
売っても住む-ず
 自宅を「売ってもそのまま住める」資産活用法です。
 ◎お支払いは最短で5営業日 ◎「買戻し(再購入)」も可能です
 ◎売却後もそのまま住めます ◎住宅ローンが未完済でも大丈夫
てるまさリース 那覇市泉崎1丁目12番15号 スマホはこちら
TEL:098-943-4355
 9:00~17:00(土曜日・日曜日・祝日・年末年始はお休み)

そらうみ法律事務所
 SORAUMILAW OFFICE
 相談料 30分 5,500円
 西原ICから車で8分 サンエー経塚シティすぐ近く
 離婚・相続・不動産・借金等、お気軽にご相談ください
 沖縄弁護士会所属 弁護士 鈴木 穂人・弁護士 長尾 大輔
 浦添事務所 〒901-2102 沖縄県浦添市前田1061番地グランドウール・グスク3号室
 tel. 098-988-0217 fax. 098-988-0219
 「浦添 弁護士」で検索

サンレー 紫雲閣
中央紫雲閣 〒901-2102 沖縄県浦添市前田2丁目15番1号 Tel. 873-3000
那覇北紫雲閣 〒900-0004 沖縄県那覇市銘苅3丁目22番地 Tel. 865-3030
 会館葬、お寺葬、自宅葬、互助会会員、宗派に関わらずご利用いただけます。
 広告掲載に関するお問い合わせは、株式会社 尚生堂 ☎(876)2232



沖縄で初開催！ タミヤ展

世界中の模型ファンに愛されるタミヤの展覧会が沖縄で初開催！
時代を代表する模型やタミヤの歴史など、子どもから大人まで世代を超えて楽しめる展覧会です。会期中、大人も子どもも楽しめる体験イベントも開催します！



人気！モンスタービートルの実車が登場！



7/13(土) ▶ 8/29(日)

観覧料 一般1500円(1300円)/中高生800円(500円)/小学生300円(200円)

※常設展観覧券込み ※()前売価格

前売り券 7月12日(金)まで

チケット販売場所 浦添市美術館窓口
県内プレイガイド(コープあぶれ、デパートリウボウチケットカウンター)



詳しくはこちら

問 浦添市美術館 タミヤ展担当 ☎098-879-3219(代表) ✉info@urabi-owv.gr.jp | 【主催】うらび運営共同企業体 【特別協力】株式会社タミヤ

【後援】浦添市・浦添市教育委員会・株式会社沖縄タイムス社・株式会社琉球新報社・株式会社宮古新報・株式会社宮古毎日新聞社・株式会社八重山毎日新聞・株式会社八重山日報社・琉球放送株式会社・琉球朝日放送株式会社・沖縄テレビ放送株式会社・宮古テレビ株式会社・石垣ケーブルテレビ株式会社・株式会社ラジオ沖縄・株式会社エフエム沖縄・沖縄ケーブルネットワーク株式会社 (順不同)

問

福祉総務課
☎87611266

中部南保護区保護司会浦添支部
☎8796017

浦添市更生保護女性会
(ハーモニセンター内)

私たちの「待つ時間」は、
きっと誰かの
「変わっていく時間」。

誰だって、
すぐには本音を話せない。
誰だって、
すぐには希望を抱けない。
誰だって、
すぐには変わることができない。
でも、たとえ時間がかかっても、
たとえ過去にあやまちがあっても、
誰かと一緒なら希望はある。
声をかけ、背中を押し、
あきらめずに寄り添い続ける。
信じて待つ人の存在は、
立ち直りへの大きな力になるだろう。

想う、
ときには
足をとめ。



犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ
第74回 社会を明るくする運動

7月は「社会を明るくする運動」強調月間・再犯防止啓発月間です。

説明 しゃめい

検索



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

防水・塗装工事 電気工事 玄関ドア取替え【1DAY】
水道工事 瓦葺き工事 アルミ格子 手すり テラス カーポート

リフォームの図書館は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
ゆいまーる浦添 ※土日・祭日のご来店の際は事前にお問い合わせください
浦添市安波茶2丁目10-1 103号 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 ※

相続のお悩みは
弁護士にまるっとお任せ!
法律相談料 通常5,500円
初回限定 30分無料

7月 日程 6(土)・20(土)・27(土) 時間 10:00~16:00 会場 沖縄県那覇市牧志2-16-46
タカラマンションマキシ-1201号室

弁護士法人琉球法律事務所 今すぐ 受付時間 平日9:00~17:30
代表弁護士 久保以明 沖縄弁護士会所属 登録番号 29685 お電話を 0120-927-122