



広報

うらそえ

11



5年ぶりの想い、
“綱”がる

こんにちは、
安波茶自治会



自治会区別
マップ▶



皆さん、暑い沖縄で、秋は植物が育ちやすい季節だと知ってますか？11月の涼やかな気候の中、安波茶自治会では毎年花植えをしています。今年は、11月24日に花壇の花植えを予定していますので、花木の手入れが好きな人は、お気軽にご参加ください！また、花植えの後は、緊急時に備えて、地域のつながりを強めるため、防災訓練を予定しています。消火訓練等を通して、万が一の時に備える心構えをします。

他にも、2月・7月には「カラーリング大会」を開催しています。「カラーリング」って聞き慣れない言葉です。カーリングと「フローリング」をかけていて、氷上で行うカラーリングを床の上で行うスポーツです。大会を通して自治会員の交流を深め、白熱した盛り上がりを見せたいです。

また、サークル活動も盛んで、毎月のふれあいサロンでは季節のおいしい料理を作ったり、琉舞サークルやレクサークル、カラオケクラブや健康クラブなどもあります。他にも盆踊りや敬老会など、季節のイベントも企画していますよ。

興味のある人は、お気軽に安波茶自治会まで問い合わせください！



知ってほしい自治会
Communities Good informations



- ◆年間行事
- 5月 花植え
 - 6月 慰霊祭
 - 7月 カラーリング大会
 - 8月 盆踊り
 - 9月 敬老会
 - 11月 花植え・防災訓練
 - 2月 カラーリング大会



安波茶自治会

- 住所: 安波茶2-7-1
- 電話番号: ☎(879)5692
- 開館時間: 問い合わせがあれば随時
- 休館日: 土日祝・慰霊の日・年末年始

▲ホームページ



URASOE CITY PR MAGAZINE
うらそえ11
2024 No.779
広報

CONTENTS
もくじ

- 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】いつまでも自分らしく暮らすために 考えよう介護の未来
- 08 話題がいっぱい なかゆくい
- 10 ちむどんどん施設情報
- 12 【特集】アメリカ情報コーナー設置20周年
- 14 ・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
- 15 ・ジェysonとひと息カフェトーク ・てだっ子STUDIO
- 16 うらそえWORKER
- 18 お知らせ・募集
- 24 裏表紙

地域の祭りが目白押し!南米研修生らも参加

今月の表紙は、城間松明大綱引きでの1枚。参加者は力一杯綱を引き、2回勝負のいずれも後村渠に軍配が上がりました。「五穀豊穡、無病息災を引き寄せる幸せの綱」と言われているように、幸せと活気に溢れた祭りとなりました。また、右の写真は伊祖の英祖まつりに南米研修生と国際交流員が参加し、地域の皆さんと一緒に踊っている様子です。この後の英祖王行列にも出演し大役を務めるなど、伊祖地域の人や文化に触れる機会となりました。



市の人口		前月比較	
人口	115,317人	(- 8人)	
男	55,888人	(- 8人)	
女	59,429人	(± 0人)	
世帯数	54,161世帯	(+ 27世帯)	

※令和6年9月末現在

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/>



- 1 新車・中古車取り揃えています!
- 2 親切なスタッフがお出迎え!
- 3 58号線沿いの大きな看板が目印!

皆さまに支えられて74年。地域に根差す車屋さん。はいたい♪お出かけしなくなる気持ちの良い季節がやってきましたね!

今月紹介するのは、1950年に創業し、今年で創業74年を迎える株式会社 仲西自動車サービスステーションさん。ドルから円へ、右側通行から左側通行へと、劇的な時代の流れに乗り、その時代に合った商品の販売および整備をさせていただきました。

新車・中古車販売をはじめ、車検整備・点検整備、保険手続きなども行っており、レンタカー事業にも取り組んでいます。定期点検の案内等も、とても親切・丁寧な対応で相談しやすく、車に詳しくない人にもわかりやすく説明してくれます。

秋の行楽シーズン!遠出の前に点検整備、気分を変えて新しい車でドライブなんていかがでしょうか?

他にも: 民間車検場、故障整備、板金塗装、自動車保険販売もしています!

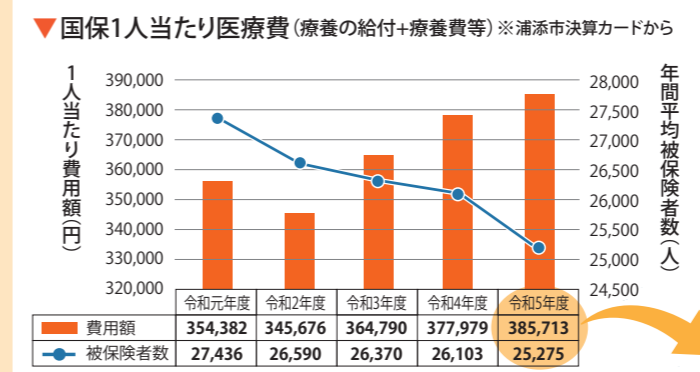
住所/浦添市宮城1-26-6
営業時間/午前9時~午後6時
定休日/ゴールデンウィーク、旧盆、年末年始
電話番号/代表番号 ☎(877)2646
FAX (877)1346



国民健康保険一人当たりの
医療費がでーじなと〜ん!



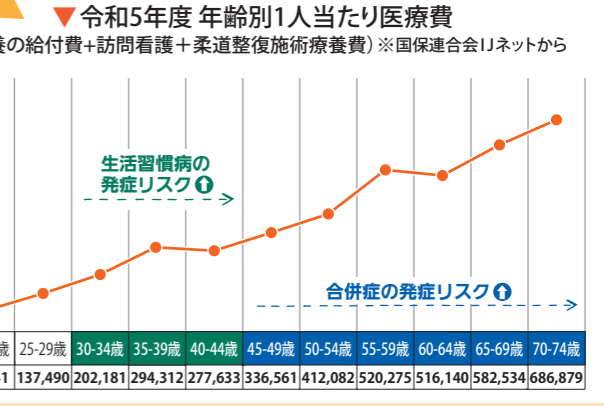
問い合わせ
国民健康保険課 給付係
☎内線3715・3716



浦添市では、国民健康保険の被保険者数は年々減少していますが、被保険者一人当たりの医療費は増加傾向です。また、5歳ごとの一人当たり医療費は0歳~24歳は減少傾向ですが、25歳以降は増加に転じます。これは、生活習慣病やその重症化に伴う疾病が増えるためです。生活習慣病は、特定健診を受けることで、早期発見・治療ができます。元気に働き、年齢とともにかさむ医療費を抑えるためにも、ぜひ特定健診を受けましょう!

特定健診を受けるメリット

- ・病気の予防
定期的に受けることで自分の健康状態を知ることができ、病気の予防につながります。
- ・医療費軽減
早期発見・早期治療で重症化を防げると、医療費の負担も軽くなります。



Point 02 サービス・活動事業 介護予防のポイントは「リエイブルメント」

年齢のせいだと諦めていませんか？

年齢を重ねるにつれて、やりたいことやこれまでできていたことが難しくなるなど、年齢を理由に「仕方ない」と諦めている事が増えていませんか？浦添市では、「できないことを補う支援」ではなく、「再び自分でできるようにする(=リエイブルメント)ための支援」の実現を目指しています。

病気やケガをきっかけにこれまでの生活が難しくなるなど、体力や気力が落ちてきた早い段階でリハビリテーション専門職等の支援を受けることで、日々の生活を見直しながら実践することができ、「これまでの自分らしい暮らし」を取り戻せる可能性があります。

サービス・活動C 事業概要(3か月間の短期集中プログラム)

サービス・活動C事業は、専門職等との対話を通して、生活のしづらさを改善し、自分らしい暮らしを取り戻すためにはどうすればよいかを一緒に考え、3か月後の目標に向かって取り組むプログラムです。

通所型サービス C

1 浦添市チャレンジライフ90 ～自分を変える90日間の挑戦～
通所利用日以外の自宅での過ごし方を振り返り、活動的に過ごせる暮らし方(運動プログラム、散歩、家事等)を一緒に考えます。

準備体操

集団での体操、ストレッチなどを行います。



面談

生活の中でできることを増やすため、自宅での過ごし方を振り返り、専門職と一緒に自宅での取り組み(活動)を考えます。



運動プログラム

運動機器などは使わず、専門職が自宅でできる運動プログラムを指導します。



2 歯がんじゅう教室 市内歯科医院にて、噛む、飲み込む、話すなど、口腔機能向上に向けたプログラムやお口の中を清潔に保つための指導等を実施します。

訪問型サービス C

結いゆい訪問
専門職が訪問し、生活のしづらさの改善に向けて、環境整備や屋外の移動評価、健康管理、栄養・口腔面へ総合的にアプローチします。
【派遣可能な専門職】
理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、看護師、管理栄養士、歯科衛生士等



対象者 要支援1・2または65歳以上で事業対象者の認定を受けている人

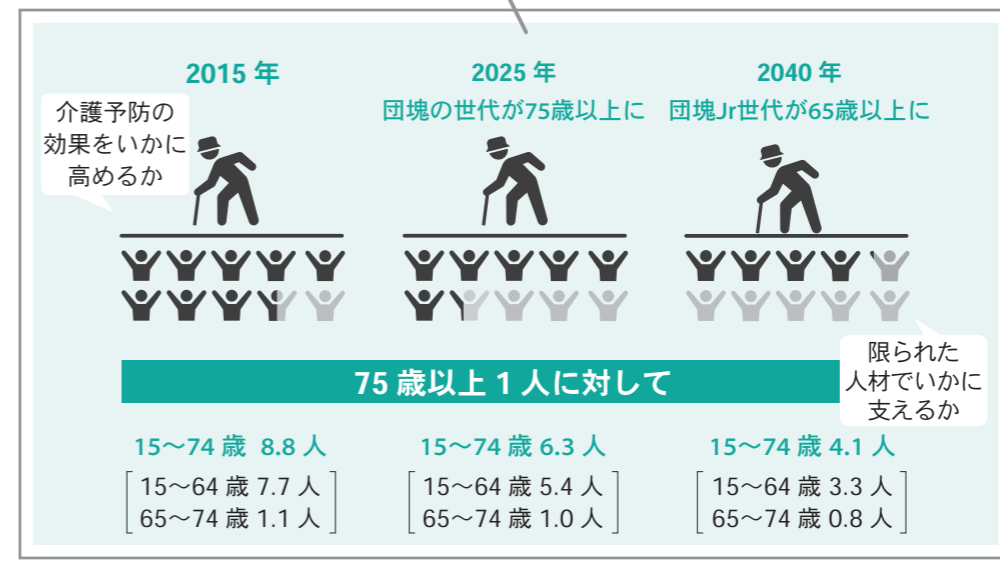
- 病院から退院したが入院前にできていた事(家事・外出等)が難しくなった
 - 転倒の不安があり、1人での外出が難しくなった
 - これまでできていた家事が1人でできなくなった
 - 自宅で寝て過ごす事が多く筋力の低下を感じる
- ※サービスの利用にあたっては、地域包括支援センター職員による介護予防サービス計画書(ケアプラン)の作成が必要となります。

いつまでも自分らしく暮らすために

考えよう 介護の未来



「2040年問題」を知っていますか？



今後、浦添市では75歳以上の後期高齢者1人を支える若い世代が減少していく見込みです。2040年問題は、高齢化が進行することで発生するさまざまな社会問題を指し、介護分野においては、「人材不足」「財源のひっ迫」という2つの影響が予想されています。

出典：国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口」浦添市(平成30年・令和5年)

浦添市の取り組み

浦添市では、限られた人材で高齢者を支え、高齢者自身の介護予防の効果をも高める仕組みを強化し、介護予防のポイントを2つ掲げて、自立した(介護を必要としない)高齢者を増やす取り組みを実施しています。



令和4年度 いきいき高齢支援課 集計データ

Point 01 一般介護予防事業 自分に合った運動で介護予防をしてみませんか？

浦添市では、健康維持や介護予防の普及啓発を目的とした一般介護予防事業を実施しています。

介護予防に
取り組んでみましょう！



- ① 対象者: 65歳以上の浦添市民
- ② 事業内容: 地域の公民館やトレーニングジム等で取り組める介護予防事業を実施(生きいき貯筋クラブ、アクアトレーニングくらぶ、生きいき健康クラブ)

詳しくはこちら▼

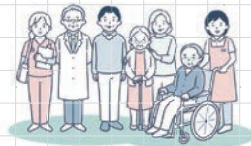


取り組み 予防事業

介護が必要だと感じたら… 地域の人に寄り添った 地域密着型サービス

市内にあるサービスの種類は全部です！

1. 地域密着型通所介護 (少人数のデイサービス)
2. 認知症対応型通所介護 (認知症デイサービス)
3. 小規模多機能型居宅介護
4. 地域密着型特定施設入居者生活介護
5. 認知症対応型共同生活介護 (認知症高齢者グループホーム)



詳しくはこちら▲

地域密着型サービスとは？

高齢者が要介護状態となっても、住み慣れた地域で、できる限り長く生活が続けられるよう、市内在住の人向けに提供するサービスのことで、このサービスを運営する事業所を「地域密着型サービス事業所」といいます。浦添市内には現在、地域密着型サービス事業所が20箇所あります。

地域密着型サービス事業所は、次のような特徴があります。

- 事業所が小規模で、家庭的な雰囲気
- 利用者のニーズに合った対応が可能



問 いきいき高齢支援課 介護給付係 ☎(876)1291

生活の困りごとは 地域包括支援センターに ご相談ください

地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で安心した生活が続けられるように、健康・介護・福祉等のさまざまな面から総合的な支援を行うために設置された相談支援機関です。

- 内容
- ・ 介護予防や介護保険サービスについての相談
 - ・ 認知症に関する相談
 - ・ さまざまな生活に関する相談
 - ・ 高齢者の権利を守る支援
 - ・ 家族介護教室等



地域包括支援センターの皆さん▲

■ 市内の地域包括支援センター

みなとん(港川中学校区)	☎(876)3710
ていだ(神森中学校区)	☎(870)0150
さっとん(浦添中学校区)	☎(877)3103
ゆいまある(浦西中学校区)	☎(917)5320
ライフサポート(仲西中学校区)	☎(875)2560

Q 「浦添市チャレンジライフ90」と「介護サービス」の違いはなんですか？

A 介護サービスは運動に取り組むことや日常生活のサポートを受けられる反面、通い続けなければ運動が継続できなかつたり、専門職の支援に頼ってしまい、徐々に自分でやる力が落ちていく懸念があります。チャレンジライフ90は、3か月間、専門職と話し合いを重ねながら、利用者がどのような生活を送りたいのかを具体化し、その目標に合った運動を行います。また、自宅でできる運動法を覚えてもらうので、通い続ける必要がありません。利用者の状況に合わせて訪問型・通所型を併用するなど、より効果的に「なりたい自分」に近づけるとも特徴です。



理学療法士
ゆうき
島袋 雄樹 さん

Q この事業の利用者はどのように変わりましたか？

A 歩くことが負担になり、出かけることが困難になっていた人が、モノレール駅まで歩いて遠出できるようになったり、サークル活動の再開、ボランティア活動への参加など、本事業を活用して元の生活を取り戻しています。

Q どのような人がこの事業を利用すると良いでしょうか？

A 「去年と比べて普段の生活がしんどくなってきた」など、体力が落ち始めた時期に利用すると効果的です。私たち専門職も運動面だけではなく、管理栄養士や歯科衛生士などさまざまな職種がチームとなって一人一人に合ったサポートができます。本人が気づいていなくても、ご家族や友人から見て少しでも気になる事があれば、まずは相談してほしいと思います。

Q この事業を利用しようと思ったきっかけはなんですか？

A 以前から、身体が固く、歩く速度や椅子から立ち上がる動作などが遅くなったと感じていました。運動はしたいが、1人では継続できないと思っていたときに、主人が役所に相談し、この事業を利用することになりました。

Q 事業を利用して変わったことを教えてください。

A まだ5回目ですが、背筋が伸び、身体も気持ちも軽くなったと感じています。1人で運動をしても姿勢が悪いことに気づきませんが、専門職の方からアドバイスをもらい自宅でできる運動を学べるので、効果が出やすいんだと思います。

Q 生活の中で大切にしていることや続けていきたいことはありますか？

A 普段は孫の面倒や料理・買い物などの家事をし、月に2回は友人と遊びに行ったり主人と出かけたりしているので、今の生活が続けられるように運動を継続していきたいです。

Q 今後のこの事業を利用する人へメッセージ

A 動けなくなってからでは遅いので、自分の身体のことや生活の中で少しでも違和感があれば、早めに相談してこの事業を活用してほしいです。

(問) いきいき高齢支援課 予防支援係(介護予防事業について) ☎(876)1292



期間: 11月19日(火) ~ 29日(金)
場所: 市役所1階 市民ロビー



期間: 11月5日(火) ~ 15日(金)
場所: 市役所1階 玄関前広場

パネル展②

介護予防事業の紹介や運動・栄養・口腔・社会参加等、介護予防のポイントについて展示しています。

パネル展①

市内にある、地域密着型サービス事業所の活動内容を知ってもらうために、パネル展を開催しております。ぜひお越しください！

パネル展 介護の日 介護の日

「いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとろ」をテーマに、11月は介護月間、11月11日は介護の日です。介護サービス利用者やその家族、介護従業者の支援と、地域社会支え合いの促進のため、介護について理解を深めましょう！

長生きしてくれて ありがとう

ぐすーじさびら! 9月16日、新100歳とカジマヤー(数え年97歳)を迎える、おじいおばあのお宅を表敬訪問しました!
家族に囲まれ、笑顔でハイチーズ♪



糸数 かつ子さん(新100歳)



糸満 盛昭さん(カジマヤー)



多喜 美枝子さん(カジマヤー)



兼本 良子さん(カジマヤー)



古堅 登美子さん(カジマヤー)



9/22・23 祖先の暮らした地域で交流深める

市で受け入れている、ペルー研修生の高群 儀武 ヒメナさん(屋富祖出身4世)と、ブラジル研修生の當間 ペアトリス マユミさん(沢岬出身3世)が、自分たちのルーツにあたる屋富祖自治会と沢岬自治会の敬老会に、特別参加しました。

2人は「自分のルーツを学び、皆さんと話せる機会をとても嬉しく思います」と思いを語り、参加者と一緒に歌や踊りを楽しみました。沢岬自治会の當間会長は「遠くから会いに来てくれたことに感謝している。今後も沖縄とのつながりを忘れずにいてほしい」と話し、研修生たちにとって、祖先がかつて暮らしていた地域の人々と絆を深める貴重な経験となりました。



9/25 日本大会に向け、意気込み語る

人生にstoryを持つ人々の生き方の祭典「Mrs and Mr of the year」沖縄大会の受賞者で、11月3日・4日に開催される日本大会に出場する4人が市長を表敬しました。

浦添出身や在住など浦添と縁のある4人は、岡村泰成さん(右)がMrグラスias部門で準グランプリ&ベストスマイル賞の2冠を受賞、Mrsプレシヤス部門で比嘉勤子さん(左から2番目)がグランプリ、辻野百々代さん(右から2番目)が特別賞、Mrsプリリアント部門で久本久美子さん(左)が準グランプリをそれぞれ受賞しました。浦添市で飲食店を運営している比嘉さんは「日本大会では、子どもの貧困問題や学校に行けない子どもたちの助けになるよう、スピーチで思いを伝えたい」と意気込みを語りました。



8/27・28 パラオのアイライ州と共に豊かな環境づくりを

浦添市は環境基本計画の基本目標のひとつである「豊かな環境を次世代につなぐための地球環境の保全」を念頭に、環境省の委託事業に沖縄電力グループと共に取り組んでいます。

この事業を起点に、パラオ共和国アイライ州と地域環境保全に向けた協力に関する覚書を、8月27日に現地で開かれた式典にて締結しました。松本市長は「共に事業に参加している沖縄電力をはじめとする日本の知見やノウハウを生かし、アイライ州の皆さまと連携していくことは、これからの両国の発展において大事な役割となることを確信しております」と話し、今後も協力関係を継続していく約束を交わしました。



9/20 タオルでポケフェスを盛り上げる!

「てだこポケットフェスタ〜第47回浦添てだこまつり〜」の開催に向け、専修学校インターナショナルデザインアカデミーの学生がタオルのデザインを考え、「ポケフェスタタオルデザイン総選挙」と題し、WEB投票を行いました。今年は、24作品がエントリーされ、その中から上原優衣さん(左)と賀数琉愛さん(右)のデザインが見事選ばれ、商品化されました。

制作にあたり、上原さんは「ポケットの中にてだこまつりを詰め込み、まつりらしく楽しげでポップなデザインにした」ことや、賀数さんは「国立劇場おきなわのモチーフをメインに考え、アクセントとして花火を取り入れた」ことなど、制作過程での楽しさや難しさを話し、松本市長は「この爽やかなタオルでPRし、まつりを盛り上げてほしい」と話しました。

話題がいっぱい!
なかゆくい
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「うらそえトピックス」にも市内のできごとを紹介しています。



9/19 9年ぶりの全国制覇で、てだこ市民賞受賞

8月4日に京都府で行われた「第37回全国小学生ハンドボール大会」で見事優勝し、全国制覇を成し遂げた神森ハンドボールクラブが、第61号となる輝くてだこ市民賞を受賞しました。

コーチの池田さんは「京都までの移動で疲労困憊の中、一戦一戦、日頃の練習の成果を出し切っていた。チームのスローガンである『守って速攻』をやり尽くし、決勝の山場を勝ち抜くことができた」と選手らを称え、キャプテンの池田さんは「一人一人、高い意識を持って試合に挑めた。ミスをして、お互いに励まし合うところが勝利に繋がった」と試合を振り返りました。

◆=要予約・申し込み

浦添市美術館
 ☎(879)32119
 FAX(878)12211
 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2期常設展「漆器の○○△□」
 期間 1月19日(日)まで
 日時 毎週日曜日午後2時〜
 琉球の漆文化と科学2024
 出土資料や琉球のハゼノキ文化などのテーマで報告します。
 日時 11月9日(土)午後1時30分〜
 場所 てだこホール多目的室2
 参加費 無料
 定員 40人

◆令和6年度能登半島地震・豪雨災害輪島市支援「漆器の里石川県輪島市と沖繩の絆」展(最終)
 10月に輪島市から届いた作品などを紹介します。
 期間 11月7日(木)〜19日(火)
 観覧料 無料
 場所 美術館企画展示室1
 ※輪島市への募金受け付け中
 Film of Light 光の膜 大山健治展
 期間 11月9日(土)〜17日(日)
 浦添市文化協会文化祭
 期間 11月22日(金)〜24日(日)
 浦添市美術館友の会マルシェ
 開催日 11月23日(土)
 With Art うらそえマルシェ
 開催日 11月24日(日)

◆「第25回浦添市小中学校美術作品展」表彰式お手伝い募集
 12月20日(金)から開催される「第25回浦添市小中学校美術作品展」表彰式のお手伝いを募集します。司会者2人、賞状を渡す係2人、市内の小学4年生以上の小中学生ならどなたでも可能です。(保護者の送迎をお願いします。)
 日時 12月21日(土)午前10時30分〜11時30分
 申込期間 11月1日(金)〜※先着順
 申込方法 電話、ホームページ
 ◆第3期さんしん教室
 詳しくはホームページをご覧ください。

◆浦添市立図書館
 ☎(876)4946
 ▲休館日:毎週月曜日、23日(土)勤労感謝の日、29日(金)資料整理の日
 ◆11月1日(金)各イベント前日まで電話・カウンターで受け付け。
 ◆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「本と図書館のおはなし」です。
 日時 11月9日(土)午前11時30分〜正午
 場所 図書館1階かたりの部屋
 対象 4歳以上
 ◆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 11月12日(火)午後3時30分〜4時

◆浦添市消防本部予防課
 ☎(878)3982
 ▲土日・祝日除く
 ◆「守りたい未来があるから火の用心」11月9日(土)〜15日(金)まで秋季全国火災予防運動を実施します。
 期間中は、火災予防啓発市内広報や市内事業所への立入検査を実施します。この時期は空気が乾燥しています。市民の皆さんも火災には十分注意し、なお一層の防火対策をお願いします。住宅用火災警報器等のお問い合わせは浦添市消防本部予防課まで。

浦添市消防本部
 ☎(875)0119
 ▲中央公民館 ホームページ

◆救急法講習会(上級)
 「助けたい思いをワザに救急法」
 成人・小児・乳児を行う心肺蘇生法(AED含む)、外傷の処置、止血法、異物除去法、患者搬送など。
 日時 11月16日(土)午前9時〜午後6時(1時間の休憩あり)
 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 電話受け付け(講習日前日まで)

◆はじめてのスマホ
 初心者にはLINEの使い方を一から教えます。
 講師 スマホアドバイザー
 日時 11月21日(木)午前10時〜正午
 場所 中央公民館 パソコン室
 対象 成人・シニア
 定員 10人(定員を超えた場合は抽選)
 受付締切 11月14日(木)まで
 ◆使う前に考えたいお金の話
 今と未来のため、お金の使い方、投資について基礎から学びます。
 講師 大城人志氏(沖縄県消費者教育コーディネーター)
 日時 12月1日(日)午前10時〜正午
 場所 中央公民館 第1研修室
 対象 18歳〜30代
 定員 30人(定員を超えた場合は抽選)
 受付締切 11月26日(火)まで
 ◆家庭教育支援研修講座〜ワタシ磨きのヒントをつかむ演劇のプロから学ぶコミュニケーション力〜
 家庭、地域、学校で子どもに関わる人へのスキルアップ講座です。
 講師 永田健作氏(演劇制作者)
 日時 12月5日(木)午後7時〜9時
 場所 中央公民館ホール
 対象 市内在住・在勤の保護者、社会教育、家庭教育の支援者
 定員 先着30人(未就学児託児あり)

◆ここに「あかちゃんおはなし会」絵本と手遊びを中心としたおはなし会
 日時 11月15日(金)午前10時30分〜11時
 場所 図書館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
 ◆アメリカシネマ上映会
 『バイレーツ・オブ・カリビアン 呪われた海賊たち』
 日時 11月17日(日)午後2時〜(14:30)
 場所 図書館2階 視聴覚室
 ※英語音声・日本語字幕付き
 ◆令和6年度読書月間「踏み出そう知りたいこと」のその先へ
 本に触れる広がり「世界」
 用意されたパスファインダーを使って利用者自身で資料を探し楽しむを得られる企画です。
 期間 11月28日(木)まで
 場所 図書館エントランスホール

◆せかいのおはなし会(JICA A沖繩図書資料室共同企画)
 JICA研修員による外国語での絵本の読み聞かせ
 日時 12月7日(土)午前11時〜11時30分
 場所 図書館1階かたりの部屋
 定員 先着15人
 ◆浦添市立中央公民館
 ☎(879)5503
 ▲午前9時〜午後5時
 電話・窓口対応は土日祝日除く
 ◆各講座参加費無料。電話または専用フォームで受け付け。

浦添市立中央公民館
 ☎(879)5503
 ▲午前9時〜午後5時
 電話・窓口対応は土日祝日除く

◆令和6年度第3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 11月27日(水)・28日(木)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)
 申込期間 11月6日(水)〜8日(金)
 申込方法 電話または電子申請

市民協働・男女共同参画ハートセンター
 ☎(874)5711

◆毎年11月12日〜25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。
 暴力は、性別や加害者・被害者の間柄を問わず、決して許されるものではありません。この

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 ▶11月15日(金) 午後1時〜3時30分
 場所 ▶保健相談センター
 申し込み ▶11月12日(火)まで
 ※「母子モ」アプリでの事前予約です。

マタニティスクール
 食事の選び方・妊婦ジャケットの装着体験・赤ちゃん人形やフードモデル展など、妊娠初期の妊婦さん向け。
 対象 ▶妊婦さんとそのパートナー(市内在住者)
 日時 ▶12月1日(日) 午前9時〜正午
 場所 ▶保健相談センター
 申し込み ▶11月1日(金)〜15日(金)まで
 ※「母子モ」アプリでの事前予約です。

産後ケア事業
 助産師さんが家庭訪問等を行い、心身ケアや育児相談などを行います。
 詳しくはこちら▶

乳幼児・ママさん健診【無料】
 ☎こども家庭課 ☎(876)6825

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	11月24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(全回水曜日)	11月7日、21日、28日	午後1時15分〜2時15分 ▲アプリダウンロードはこちら
	3歳児(全回水曜日)	11月6日、20日、27日	
2歳児歯科健診(個別健診)	歯科医療機関に 問い合わせください		市と契約している 歯科医療機関
妊婦歯科健診(個別健診)	医療機関に 問い合わせください		市と契約している 医療機関
産婦健診(産後8週以内)			

●乳児健診では東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。

◆浦添市保健相談センター
 ☎(875)2100
 FAX(875)1579

◆第55回精神保健福祉普及大会(式典および講演会)
 テーマ「発達特性と社会参加」
 日時 11月6日(水)午後1時〜
 【特別講演】午後1時40分〜
 【公開座談会】午後3時10分〜
 場所 アイム・ユニバースてだこホール大ホール
 対象 精神科医療・保健・福祉関係者、当事者、家族、一般
 参加費 無料
 申し込み 不要・定員なし
 問い合わせ 一般財団法人沖縄県精神保健福祉協会 ☎(888)13996

◆「パネル展」
 期間 11月1日(金)〜29日(金)
 場所 市役所1階ロビー
 ※児童虐待防止パネル展と同時開催

運動を機に、あらゆる暴力の防止について考えてみませんか。

浦添市リサイクルプラザ
 ☎(861)3196
 ▲休館日:毎週月曜日、3日(日)文化の日、23日(土)勤労感謝の日

◆各イベント電話受け付け。
 ◆おもちゃ病院 in 浦添市リサイクルプラザ
 日時 11月9日(土)午前10時〜午後3時

◆「エコ体験フェア」浦添市リサイクルプラザをしよう!
 日時 11月24日(日)午前10時〜午後3時
 参加費 各講座、別途材料費
 【体験】ゴミ収集車乗車体験
 午前11時〜正午※要予約
 【エコクイズラリー】館内をまわってクイズに挑戦しよう! 景品あり(自由参加)
 【講座】海のかげらでクラフト、草の端材でペンダント作り、木っ端でリース作り、首里城の破損瓦ミニ漆喰シーサー作り、布ぞうり作り、布で作るコサージュやさき織り、ベンガラステジナル、ダンボールコンポスト
 ※講座により要予約
 【販売】生ごみ堆肥で育てた野菜・苗販売あり。※通常業務(持ち込みおよび持ち出し)は休止。
 ◆リユース自転車等抽選会
 受付期間 11月1日(金)午前9時〜24日(日)午後3時
 抽選会 11月26日(火)※当選者には抽選後、連絡および館内張り出しを行う。

◆はじめてみよう!ダンボールコンポスト
 日時 11月27日(水)午前10時〜正午
 参加費 1000円
 持ち物 筆記用具
 定員 10人



アメリカ情報コーナーって？



沖縄県とアメリカ合衆国との友好親善の促進を目指し、平成16年9月14日に浦添市立図書館に設置され、現在は1階の多文化コーナー内にあります。沖縄県立図書館や名護市立中央図書館にもアメリカ情報コーナーが設置されていますが、浦添市立図書館は在沖米総領事館が浦添市にあることから、県内で最初に設置されました。コーナー内には、アメリカ合衆国と沖縄県、そして日本との深い関わりを示す本や資料が多く所蔵されています。



記念セレモニー

今年、アメリカ情報コーナーが図書館に設置されてから20年の節目を迎えたことを記念して、9月7日(土)に記念セレモニーを開催しました。



アンドリュー・オウ総領事(在沖米総領事館)と浦添市長による覚書のサイン交換が行われました。



講座の様子



日英読み聞かせ

◀アンドリュー総領事と松本市長による絵本の読み聞かせも行われました。一冊目はアンドリュー総領事が英語、松本市長が日本語で行い、二冊目は互いの言語で読み合う貴重な場面も見られました。

図書館に

アメリカ情報コーナーが設置されて20周年になりました



図書館主催のイベント紹介

図書館では、アメリカの言語や文化に触れるイベントとして、毎月、英語のおはなし会や映画上映会の実施、講演会や体験会の開催、アメリカの記念日に合わせた特集企画展を行っています。



やさしい本から読み始める英語多読講座

▲「楽しく読んで英語を身につける」ことを目的に、まずは外国の絵本から読み始め、わからない単語や文法は気にせず、7～8割程度の理解度で物語の流れを追いつつながら英語を読んでいきます。



アメリカ絵本によるおはなし会

アメリカの図書館司書によるおはなし会を通して、本と英語に触れ、子どもたちの読書活動を推進しています。



ボードゲーム体験会

▲夏休みには、子どもたちを対象にボードゲーム体験会を開催しています。ボードゲームはアメリカやドイツを中心に世界中で製作されています。ゲームを通じて外国の文化に触れてみましょう。



▲アメリカのイベントに合わせて、関連資料や歴史上で活躍した関連人物の展示をしています。
12月「クリスマス」 2月「黒人歴史月間」
3月「女性史月間」 など

企画・展示

資料紹介

アメリカ情報コーナーでは、在沖米総領事館から寄贈されたアメリカに関する書籍や備品を所蔵しており、主にアメリカ人作家の著作やアメリカの歴史や文化について書かれた資料、アメリカで出版されている雑誌などを所蔵しています。



アメリカの児童書・絵本

英語の児童書・絵本を多く所蔵しています。「英語のおはなし会」でも読み聞かせに使用して、子どもたちでも楽しめるラインナップとなっています。英語に慣れるためや英語学習にもオススメです。



これらの資料はすべて総領事館から寄贈されたんですよ！

在沖米総領事館キャラクター ワシんたん



アメリカに関する本(日本語)

アメリカの歴史や文化を知ってもらうため、アメリカについての資料を中高生向けから大人向けまで、幅広く所蔵しています。英単語・文法に関する資料、アメリカ観光MAPもこちらにあります。



留学に関する本

アメリカ留学に向けて、大学情報や留学までのガイド本のほか、TOEFLに関する資料も所蔵しています。また、米総領事館からアメリカ留学をサポートするパンフレットなどもあります。



日本・沖縄に関する本(英語)

図書館を利用する外国人の方々へ、日本や沖縄のことを知ってもらえるような英文の資料も所蔵しています。とくに沖縄についての資料が多くありますので、どのような資料があるかぜひご覧ください。



アメリカの雑誌

子ども向けの動物やスポーツ、科学系雑誌から大人向けの週刊誌、ファッション誌などさまざまなジャンルの雑誌を17タイトル所蔵しています。日本の雑誌とは違う雰囲気を楽しめます。



映画上映会

11/17(日) 午後2時～
「パイレーツ・オブ・カリビアン～呪われた海賊たち～」
今月の上映

◀英語音声・日本語字幕で映画上映会を行っています。子ども向けのキッズイングリッシュ上映会も開催しています。

Hi there!
はいさい!
你好!

ニュージャージー州出身。
2024年8月1日国際交流員
として浦添市役所国際
交流課に配属。

ゆくいみそ〜れ〜!

ジェイソンと
ひと息カフェトーク

~JASON's Cafe Talk~

Episode
2
smells yummy talk
and journey talk

原文・和訳
ジェイソン チェン
JASON CHENG

英祖まつりに参加しました!

感謝祭

読者の皆さん、秋が深まる11月は、風邪を引かないように気を付けましょう。皆さんは、良きハロウィーンを過ごしましたか?アメリカの11月と言えば、第4木曜日に家族揃って七面鳥の丸焼きや季節の料理を食べて祝う「感謝祭」という休日があることで知られています。中国人は、アメリカがこの日にあまりにも七面鳥を食べるので「火鶏節」(フォージー・七面鳥の日)というあだ名を付けました。でも、私の家族は七面鳥があまり好きではないので、毎年「広東風揚げ伊勢海老の生姜とネギソース付け」を食べています。

感謝祭の晩餐では、今年あった感謝すべき事や感謝の一言を告げる伝統があります。今年、私は沖縄の人の「優しさ」に感謝を伝えたいと思います。9月に「サン・シルク」を訪問した際、浦添の特産品のシルクを作るだけでなく、余った桑の実や葉などの副産物を再利用して、廃棄物を最小限に抑えるという、環境に優しい職人技に感心しました。さらに10月、改めて自分がとても恵まれていることに気づきました。それは本来、南米研修生のための琉球の歴史や文化に触れる体験や英祖まつり、てだこまつりに向けてのエイサー練習などに私も一緒に参加できたからです。

沖縄に来る前、先輩方から「取りあえず、積極的に何でも『はい』と答えて」とアドバイスをもらいました。おかげで、沖縄だけではなく、韓国語やペルー料理講座などの国際的文化体験ができています。感謝祭にでる七面鳥は「自然の恵み」の象徴と言われています。今年は、七面鳥も伊勢海老も食べられないかもしれませんが、沖縄と言う「恵み」で心がいっぱいです。

Thanksgiving

Entering Nov., as the weather phase into autumn, let's stay vigilant and not catch a cold. Did everyone have a well-spent Halloween? Thanksgiving is synonymous with Nov. in the US, known as a holiday that comes every 4th Thursday where families gather before a whole roast turkey and other seasonal dishes. Chinese people nicknamed this day as "Fire Chicken Day" (Huo Ji Jie / Turkey Day). But my family doesn't enjoy turkey much, so instead we have Cantonese-style Ginger and Scallion Lobster annually.

At the Thanksgiving dining table, it's tradition to go around and raise one thing or person that they are grateful for that year. This year I'd like to thank the kindness of Okinawans. In Sept., upon touring Sun Silk, I respected and admired the craftsmen's spirit in not only producing a local specialty, but also the creativity in minimizing waste by repurposing byproducts such as the surplus of mulberry's fruits and leaves. Furthermore, in Oct., I realized once again just fortunate I am. With the kind support for various people, I was also able to experience various Ryuukyuu's historical and such as Eisa dancing by participating at the Eiso Festival and Tedako Festival that were originally meant only for the South American Exchange Students.

Before coming to Okinawa, I was advised by many of my predecessors to "procatively say 'Yes' to anything first." Thanks to the advice, I was able to not only experience Okinawan, but international experiences such as Korean language and Peruvian cooking class. It is said that the turkey served on Thanksgiving represents "Nature's bounty." This year I may not be able to have a turkey or a lobster, but my heart is already full from a "bounty" known as Okinawa.

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 植物や昆虫に興味津々!

牧港在 とわんちゃん中の大好きな弟

西原在 両家のごっこって初孫です!

山城 光穂ちゃん(2歳)

比嘉 笑梨ちゃん(2歳) 楽人ちゃん(1か月)

下地 優太郎ちゃん(3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。

写真は、たて撮り写真を推奨しています(頭や顔の一部が切れていないもの)
応募者多数の場合は、抽選の上、掲載します。掲載の可否については連絡いたしませんのでご了承ください。

応募はこちら▲

ハイサイ こちら市長室!

「読み聞かせ活動」

私は市内の小学校11校全てを回って朝の読み聞かせ活動に参加している。基本的に、どの小学校でも朝の読み聞かせ活動は、保護者や地域の人によるボランティアで運営されている。もともと私の子どもが小学生だった頃に、子どもが通う宮城小学校で参加したのが始まりで、市長になってからは全ての小学校の活動に参加している。これは、市長として全ての小学校の様子を把握し、雰囲気や抱える良い機会になっている。また何となく、読み聞かせを通して子どもたちと直接、接することができることは、仕事としてはなく、純粋に楽しく元気になる活動なのだ。

最近では6年生を対象にした講話なども多いが、その中でも、低学年への絵本の読み聞かせは最高に愉快だ。マイ絵本である「うんちシリーズ」や「おならシリーズ」は子どもたちが必ず盛り上がる鉄板絵本で、教室はいつも大爆笑。前の晩に嫌なことがあっても、難しい問題で頭を抱えていても子どもたちの笑顔と笑い声から始まる1日は私に元気を与え、前を向かせてくれる。そつ、朝の読み聞かせ活動は子どもたちのためだけにではなく、私自身のエネルギー源なのだ。

さて、ここで私の好きな絵本を2冊ご紹介いたします。まずは「おおきな木」。海外でも有名なこの絵本は大切な生き方を私たちに教えてくれます。得ることよりも与えることを、愛されることよりも愛することを、自分のことよりも誰かのことを大切にすること、そんな絵本です。

もう1冊は「葉っぱのフレディ」。命の意味と連続性をわかりやすく美しく気づかせてくれます。誰もが経験する大切な人との別れと悲しみを癒し、そつと優しく背中を押してくれる、そんな冊子です。

さあ、いよいよ11月。あなたの近くの小学校でも読み聞かせ活動が本格的に始まっています。小学生の子どもを持つ保護者の皆さん、特にパパの皆さん、あなたも読み聞かせ活動に参加してみませんか。子ども達のためだけでなく、あなた自身の爽やかな1日を始めるために!

さあ、いよいよ11月。あなたの近くの小学校でも読み聞かせ活動が本格的に始まっています。小学生の子どもを持つ保護者の皆さん、特にパパの皆さん、あなたも読み聞かせ活動に参加してみませんか。子ども達のためだけでなく、あなた自身の爽やかな1日を始めるために!

浦添市長 松本 哲治

簡単!健康!サツと作れる!

簡単!ピリ辛肉そぼろ

86品目

島豆腐でカルシウムと鉄をチャージ!

栄養UP

材料(4人分)

- 島豆腐 1/2丁
- サラダ油 10g
- ごま油 30g
- にんにく 2片
- 豚ひき肉 150g
- 塩、こしょう 少々
- ニラ 70g
- グラニュー糖 大さじ1
- 一味唐辛子 大さじ1
- 醤油 大さじ1
- テンメンジャン 大さじ1
- 白いりごま 40g

作り方

- 豆腐をペーパーに包み、しっかり水気を切る。
- フライパンにサラダ油を加え①が両面きつね色になるまで焼く。
- 別のフライパンに、ごま油、にんにくを入れ弱火で炒め、香りがでたらひき肉を加え、塩、こしょうをふりパラパラになるまで炒める。
- ③に調味料Aを加えて煮詰め、最後に小口に切ったニラを加える。
- ②で焼いた豆腐の上に、④のそぼろのをせ盛り付けたら完成!

調味料A

栄養成分表示(1人当たり)
エネルギー 348kcal/食塩相当量1.5g
カルシウム 367mg/鉄 13.2mg

うめ〜しポイント
島豆腐はカルシウムや鉄などの栄養が含まれている優秀食材!
また、これから寒くなる冬に向けて、唐辛子に含まれるカプサイシンが身体をポカポカにしてくれます。お好みで、白菜や人参を盛り付けてもGood!

レシピ提供:
琉球調理製菓専門学校 調理師 志堅原 泰子

尾崎さんの うらそえ おすすめスポット

【あがり家+】

マックスバリュー伊祖店敷地内にある、創作沖縄そば店。アグーと本かつおを使用したダシで豊かな「コク」と味の「まろやかさ」を追求し、太さとバラツキの違いで、食感の楽しさを味わえるプリプリ手もみ麺が特徴的です。2時間半かけて作り出したトロトロ軟骨ソーキは、口の中でとろけます！



1 充実した無料のトッピング・ドリンクコーナーがあります。2 マックスバリューでのお買い物ついでに、沖縄そばはいかがでしょうか。3 アルバイトも募集中です！by:店長の西平さん

トロトロの軟骨が
クセになるっ！

▼あぶりとろソーキそば
900円



店舗情報
●住所/浦添市伊祖2-19-3
●定休日/元旦
●営業時間/午前10時～午後10時
(ラストオーダー午後9時)

“うらそえWORKER”募集しています！

あなたの周りのうらそえWORKERを募集中です。自薦・他薦は問いません。メールまたはハガキに氏名、年齢、職場名、連絡先、PRポイントを記入の上、国際交流課広報広聴係までお送りください。

【送付先】
〒901-2501 浦添市安波茶1-1-1
浦添市役所 国際交流課
E-mail:kouhou@city.urasoe.lg.jp



1 お店にはこだわりのお弁当が並んでいます。2 奥さんと一緒にお弁当を作っています。3 ハウスクリーニングの様子。繁忙期は子どもが手伝ってくれます！

手づくり宅配弁当
ももふく▶



仕事もプライベートも含めた、人生を楽しむ秘訣！

尾崎さんに3つの質問

Q1 趣味はありますか？

A マリンスポーツが好きです。家族全員、ダイビング免許を取っていて、私はアシスタントインストラクター資格も持っています。時間があれば真栄田岬にタンクを背負って、潜りにも行っています。



▲ダイビング中、ウミガメと遭遇

Q2 資格をたくさん持っているようですが？

A 好奇心旺盛なので、色んな資格を取得しました。ケアマネージャーやダイビング免許のほか、船舶、小型飛行機の免許も持っています！これらを生かして、次は何をしようかと模索中です。

Q3 好きな言葉は？

A 松下幸之助さん(パナソニック創業者)から感銘を受けた「共存共栄」という言葉です。人は、自分一人で生きることは難しいので、みんなで助け合って良い方向に向かえたら…



vol.21
「手づくりの宅配弁当業」

株式会社 百福 代表
おざき なおつぐ
尾崎 直嗣さん(54)

多彩な経歴を経て、浦添でお弁当屋さん。こだわりのお弁当で「幸せ」を感じてほしい。仕事内容とそのきっかけは？

学園通りで「手づくり宅配弁当」のももふくの運営、調理、盛り付け、販売、配達、営業をしています。元々は、大阪で高齢者向け施設や訪問介護、介護タクシーなどの介護事業全般を運営していましたが、食を食べることが趣味の一つでもあるので、機会があれば、どこかで一度は自分たちの調理したものをお客さまに食べていただけて、喜んでもらえたらなと思っていました。きっかけはこの事業を始めました。また沖縄を選んだのは、学生時代にアメリカ南部にある暖かいフロリダ州に長い間住んでいたこともあって、気候の似た沖縄にも住んでみたいと思い、沖縄に来ました。

クリーニング全般や大規模修繕、高齢者さんから、一般のご家庭、米軍関係者宅の家事代行などを担っており、家族に事業を手伝ってもらうこともあります。お弁当を作るうえで、こだわりとやりがいは何ですか？

会社名の由来を教えてください。ラーメンが好物でございます。その流れでインスタントラーメン(日清創業者)を発明された安藤百福さんが好きで、そこからの名前です。尊敬する人の人生に自分を置き換えて頑張ってみても良いかなと思いついて「百福」に決めました。

取り組んでみたことは？ 沖縄県はお弁当屋さんが多いので、色々な料理を作れるようになるか、お客さまの要望に柔軟に対応できるようにしたいです。また、県内では数少ないネット注文を取り入れているので、もっと身近に簡単に利用できるようにしたいですね。



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」および「後期高齢者医療保険料」第5期納期限

国民健康保険税「および」後期高齢者医療保険料「第5期納期限」
国民健康保険課徴収係
☎ 内線 371753722
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5期納期限は12月2日(月)です。納め忘れにご注意ください。

国民健康保険における一部負担金の減免制度について

国民健康保険課
☎ 内線 3713
【一部負担金の減免制度とは】
保険医療機関等で被保険者証やマイナ保険証を提示して保険診療を受ける際に負担する医療費の一部を「一部負担金」といいます。

この一部負担金を特別の事情で負担することが困難になった場合、減額・免除・徴収猶予する制度です。
【対象になる人】
次の①～④のいずれかに該当する人が減免の対象になります。

- ① 震災、風水害、火災、その他これらに類する災害により死亡し、もしくは心身に重大な障がいを受け、または資産に重大な損害を受けたとき
- ② 干ばつ、冷害、凍霜害等による農作物の不作、不漁その他これらに類する理由により収入が減少したとき
- ③ 事業または業務の休止、失業等により収入が著しく減少したとき
- ④ 重篤な疾病または負傷により死亡し、もしくは心身に重大な障がいを受け、または長期入院したとき

【収入による基準】

生活保護法の基準(最低生活費)を元に「免除」「減額」「徴収猶予」の「基準額」を算定して、預貯金や月あたりの収入と比較し、判定を行います。
【申請方法】
一部負担金の支払いが今後困難であると予想される場合、まずはご相談ください。その際、世帯において国民健康保険加入者全員の直近の収入と預貯金の状況がわかる通帳や年金、その他の給付金等の支給通知書等をお持ちください。

【注意】

一部負担金の減免を決定した場合、申請を行った日から有効です。
申請前に請求を受けている医療費や精算済みの医療費は適用外になりますので、ご注意ください。

11月・12月は市税徴収強化月間です

■ 月間徴収課

浦添市では、11月と12月を「市税徴収強化月間」とし、滞納者に対して沖縄県と共に市税の徴収を強化しています。
市税は、住み良い浦添市をつくるための貴重な財源です。市税の納め忘れがないか、ご確認ください。

■ 市税を滞納する方…

- ① 延滞金・督促状
法律の定めにより督促状を送付します。また、延滞金が増算される場合があります。督促状の発送以降は、督促手数料100円と延滞金を本税と合わせて納めていただくことになります。
- ② 納付の呼びかけ
うっかり忘れや、何らかの事情により納付できなかった場合を考慮し、文書・電話などによる自主納付の呼びかけを行います。
- ③ 財産調査
金融機関・勤務先・取引先などに対して、照会・調査を実施します。
- ④ 滞納処分の実施
納付の呼びかけにもかかわらず、相談・納付がない場合は、地方税法・国税徴収法の規定により、やむを得ず滞納処分を実施することになります。

マイナンバーカードと健康保険証の紐付けについて

■ 情報政策課

☎ (876)1263

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、「保険証利用の登録」を行う必要があります。保険証の紐付けは、左記の方法で登録できます。
・マイナンバー(スマートフォン・パソコン)
・医療機関窓口のカードリーダー
・セブン銀行ATM
・市役所1階マイナンバー支援ブース

11月は「ねんきん月間」です

■ 市民課 国民年金係

☎ (876)1284

厚生労働省と日本年金機構は毎年11月を「ねんきん月間」、11月30日を「年金の日」としています。この機会に、将来の生活設計などを考えてみませんか。
● 「ねんきんネット」の利用について
ねんきんネットは、パソコンやスマートフォンからご自身の年金の情報を手軽に確認できるサービスです。サービスの利用には、日本年金機構ホームページ内「ねんきんネット」での利用登録が必要です。マイナンバーカードをお持ちの場合は、マイナポータルからも利用できます。

■ 差し押さえ

土地、建物、預貯金、給与、生命保険、自動車、動産などの差し押さえを実施します。
※ 差し押さえに伴い、自動車等のミラーズロックやタイヤロックを実施することがあります。



▲ 滞納処分でミラーズロックされた車

■ 換価・充当

差し押さえ財産の公売、差し押さえた債権の現金化を行い、滞納税へ充当します。滞納処分は、滞納税がなくなるまで行われます。

■ 事情がある場合は相談を

病気や災害、事業の休廃業や失業による収入減少の影響等、やむを得ない事情により期限内の納付が困難な場合は、納税の猶予が認められることがあります。お早めに「相談ください」。

■ 市税の納付には便利な口座振替をご利用ください

一度手続きすると、毎年自動的に口座から引き落としされます。(口座解約などを除く)

保険証廃止のお知らせ

国民健康保険課 ☎(876)1234 内線3723



国の法改正により、令和6年12月2日以降、従来の保険証は廃止され、マイナ保険証(保険証利用登録がされたマイナンバーカード)を基本とする仕組みに移行することになりました。

現在お手持にある保険証について

令和6年12月1日時点でお手持にある保険証は、記載された有効期限内まで使用可能です。

保険証の有効期限が切れた後について

- ① マイナ保険証をお持ちの人
マイナ保険証をご利用ください。なお、マイナ保険証をお持ちの人へは、お手持の保険証の有効期限を迎える前に、ご自身の被保険者資格等を簡易に把握できる「資格情報のお知らせ」を送付する予定です。※「資格情報のお知らせ」だけでは医療機関等を受診することはできません。
- ② マイナ保険証をお持ちでない人
お手持の保険証の有効期限を迎える前に「資格確認書」を送付する予定です。現在の保険証と同様に、一定の窓口負担で医療を受けることができます。

マイナ保険証の利用について

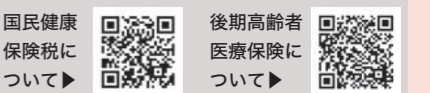
保険証の有効期限前であっても、オンライン資格確認を実施している医療機関等では、マイナ保険証を利用することができます。

加入者情報等の送付について

医療保険者等の把握している「加入者情報(個人番号の下4桁を含む)」を送付することで情報の正確性を担保し、全ての人に安心してマイナンバーカードを保険証として利用できます。

国保以外の保険に加入している人

ご不明点等ございましたら、ご自身が加入されている保険者へお問い合わせください。



● 「ねんきんネット」について

- ・ 自身の年金記録の確認
- ・ 将来の年金見込額の確認
- ・ 電子版「ねんきん定期便」の確認
- ・ 日本年金機構から郵送される各種通知書の確認
- ・ 電子版「被保険者記録照会回答票」の確認
- ・ 「ねんきんネット」による追納

① Web口座振替受け付け

「納税通知書等」「預金通帳」を準備の上、左記の二次元コードから申し込みください。



▲ 詳しくはこちら

② 金融機関での申し込み

「預貯金通帳」「通帳届出印」「納税通知書」をお持ちになり、口座振替をする金融機関で申し込みください。

暮らし・環境・福祉

認知症かなと思ったら、まずは認知症初期集中支援チームへご相談ください

■ いきいき高齢支援課

☎ (876)1292

認知症初期集中支援チームをご存知ですか?市では認知症専門医、保健師・看護師、社会福祉士などの専門チームが、認知症を疑われる人やその家族に早期に関わり、健康状態の確認や適切なサービスにつながるよう早期診断・早期対応に向けた支援を行っています。支援期間はおおむね6か月です。
対象 在宅で生活されている原則40歳以上の人で、認知症の疑いがある人、または認知症の人で、次の①②いずれかに該当する人
① 医療サービス、介護サービス

子育て・教育

【就学援助】入学準備金の支給について

■ 学校教育課

☎ (876)1210

就学援助該当者のうち、令和7年4月に小学校に入学予定のお子さんの保護者に対し、入学準備金を支給します。支給を希望する場合は、期間内に就学援助申請書を提出ください。
なお、お子さんが中学校入学予定の保護者については、令和6年度の就学援助認定者に対し、入学準備金を支給しますので、改めて申請する必要はありません。

申請期間 11月1日(金)～29日(金)
申請方法 市役所7階学校教育課に提出(郵送可)



▲ 詳しくはこちら

民生委員・児童委員募集!

浦添市民生委員児童委員連絡協議会 ☎(877)8278

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱を受け、社会福祉を推進するためさまざまな活動を行う、地域で一番身近な相談・支援のボランティアです。地域の困り事や心配事の相談、登下校の見守りや声掛け、高齢者や子育て家庭の訪問などを行い、支援を必要としている人を行政や専門機関につなぐ「橋渡し役」です。

現在、定員141人のうち55人不足しており、市では委員になっていた人だけを募集しています。お住まいの地域の福祉に理解があり、活動に興味のある人は問い合わせください。



▼各中学校区の不足状況

区域	募集人数(定員数)
浦添中学校区	10人(定員29人)
仲西中学校区	18人(定員35人)
神森中学校区	10人(定員31人)
港川中学校区	13人(定員30人)
浦西中学校区	4人(定員16人)

令和6年8月31日現在

宝くじが地域のために

消防本部では宝くじ助成金を利用して、消防団の機能強化のために応急手当普及活動資器材一式を整備しました。整備物品は、訓練ならびに市民向け救急法講習等で活用し、応急手当の普及活動に努めます。

消防本部 消防総務課 ☎(875)0119

※(財)自治総合センターでは宝くじの普及広報活動の一環として、コミュニティ助成事業を行っています。

学校給食費の改定について

教育委員会 浦添市立学校給食調理場 ☎(877)1217

平成21年度以降、献立や食材選定の工夫と交付金の活用により給食費を据え置いてきました。

11月18日(月) 中央卸売市場
11月20日(水) 内間公民館

受付時間 午前10時～午後2時30分 ※18日(月)のみ午前9時開始

詳しくはこちら

「参加者募集」都市計画マスタープラン改定と立地適正化計画策定に係る中心拠点の「まち歩き」

都市計画課 都市計画係 ☎(876)1244

市では、現在「都市計画マスタープラン」改定と「立地適正化計画」策定に取り組んでいます。

詳しくはこちら

おきなわ国際協力・交流フェスティバル2024

JICA沖縄 ☎(876)6000

世界の歌や踊りのステージ、県内国際協力・交流団体による出展ブース、外国人研修員との交流や多国籍料理など、浦添で世界を感じるイベントをお楽しみください。

日時 11月24日(日) 午前10時～午後6時

場所 JICA沖縄

参加費 無料

来場は公共交通機関、またはサンエー経塚ステイ発のシャトルバスをご利用ください。

ゆいレール車両基地 見学ツアー 2024

11月24日(日) 午前8時45分～正午

集合場所 てだこ浦西駅

参加費 無料!!

那覇空港駅から車両基地までの、交差点を含む約800m(約10分程度)の区間を徒歩で移動します。

参加応募はWebでのみ受け付けています。

予告なくイベント内容が変更になる場合があります。

応募数が定員を超えた場合は抽選を行います。

帰路はモノレール沿線を周遊いただけるよう1日乗車券をお渡しします。(当日のみ有効)

お問い合わせ 都市計画課 TEL:(876)1716

令和7年度沖縄県最低賃金改定のお知らせ

沖縄県労働局労働基準部賞金室 ☎(868)3421

沖縄県最低賃金は、令和6年10月9日から「952円」となりました。働くすべての労働者および使用者に適用されます。

「小学生月額」 4200円→5100円
「中学生月額」 4600円→5800円

詳しくはこちら

サンシルク施設見学会

浦添市養蚕絹織物施設サシルク ☎(943)3469

蚕の飼育や糸引き、機織りの様子など、ここでしか見られない織物ができるまでの一貫した生産過程を見学してみませんか。

うらそえ織および桑商品の販売会も同時開催しており、当日限りの特別価格にて販売いたします。

詳しくはこちら

令和5年11月と令和6年8月に開催した「市民ワークショップ」で、市民の皆さまからいただいた将来のまちづくりに関する部門別の方針や地域別の方針等の意見を踏まえて、中心拠点の「まち歩き」を開催します。

テーマ 「魅力ある拠点づくりを考えよう」

開催日時 11月23日(土) 午前10時～午後3時(軽食あり)

集合場所 市役所中庭

ルート 市役所・カルチャーパーク周辺→浦添城跡周辺等 ※まち歩き後に、ワークショップを行います。

申込方法 都市計画課に電話かメール、またはホームページからお申し込みください。

詳しくはこちら

令和6年度はかり検定特定計量器定期検査

沖縄県計量検定所 ☎(889)2775

商取り引きや証明用に使用する「はかり」は、計量法により2年に1回の定期検査を受けることが義務付けられています。

検査日・会場 11月15日(金) 屋富祖公民館

必ずチェック! 最低賃金!

952円

働く人と雇う人のためのルールです!

沖縄県 最低賃金

令和7年1月開講 沖縄県障がい者委託訓練生募集

株式会社 Bricks & UK 沖縄事務所 ☎(943)9342

訓練場所 那覇市旭町1-1-4

4 おきでん那覇ビル3階

コース名 パソコンビジネス(定員8人)

訓練期間 令和7年1月6日～

詳しくはこちら

CAMP 子どもワークショップ 参加無料

子どもワークショップ 参加者募集!(小5～中3)

CAMPとあるドローンの冒険ワークショップ ~ドローン×プログラミング~

ドローンの性格や感情に想像を働かせることで、他者と自分の個性の違いを考えるワークショップです。みんなでドローンと仲良くなる!

日時 11月17日(日) 午後1時～5時

会場 SCSK グループ沖縄センター (沖縄県浦添市城間 4-35-2)

締め切り 11月4日(月)

定員 15人

お問い合わせ SCSK 株式会社 contact@camp-k.com

ポイント

- プログラミングの楽しさを知る
- 思い通りにいかない部分を楽しい!と思える体験 etc.

申し込みはこちら

SCSK 主催 SCSK グループ / 後援 浦添市、浦添市教育委員会

公園管理スタッフ講習

期間:11月13日(水)～11月14日(木)

開催地:那覇市 / 受講料:無料

浦添市在住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

レンタル工具 大好評!

料金表

1階サービスカウンター横

楽しいイベントやお得なキャンペーンをチェック!

メイクマン 検索

浦添本店 浦添市城間 2008番地 ☎098-878-2777

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 水道工事 瓦葺き工事

玄関ドア取替え [1DAY] アルミ格子 手すり テラス カーポート

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 ※

相続無料相談会

那覇本店 11/16(土) 1日限定 10名まで

事前予約制 10:00～16:30

会場 沖縄県那覇市牧志2-16-46 タカラマンションマキシー1201号室

予約枠には限りがあります。今すぐお電話を!

0120-927-122

弁護士法人 琉球法律事務所 琉球法律事務所 無料相談会

広告掲載に関するお問い合わせは、株式会社 尚生堂 ☎ (876) 2232

広告掲載に関するお問い合わせは、株式会社 尚生堂 ☎ (876) 2232

どうしよう…
急なケガや病気



迷ったら電話相談

しゃーぶ なな いち いち きゅう
#7119

または ☎098-866-7119
(全ての回線で利用可)

2024年9月1日(日)スタート!

看護師が24時間 365日対応します

英語などの他、12か国語で相談OK! 相談無料(通話料は利用者のご負担となります)

この電話は、お聞きした内容に基づき相談・助言を目的とし、ご利用者の参考としていただくもので、医療行為ではありません。

緊急時は迷わず119番

沖縄県

平成25年度から現在まで、
たくさんの方の事業所にご支援を
いただき、市民の皆さんに雑
誌を提供しています。この制
度により、令和5年度は30タ
イトル(492冊)の雑誌提
供が可能になりました!

久しぶりの登場じゃ



ねこ館長の
しよこちゃんです!

雑誌スポンサー企業募集

●募集強化期間●

11月1日(金)～令和7年1月31日(金)



令和7年度
図書館
便り

「雑誌スポンサー制度」をご存知ですか? 雑誌スポンサー制度とは、
事業主に雑誌の購入金を負担していただき、寄付した雑誌の表紙に企業
の広告を掲示する制度です。他にも、図書館のホームページやX(旧ツイッ
ター)などさまざまなところでスポンサーを宣伝します。



浦添市立図書館

- 住所: 浦添市安波茶2丁目2-1
- 電話番号: ☎(876)4946
- 開館時間: 午前9時30分～午後7時
- 休館日: 月曜日・祝日・資料整理日



▲図書館
ホームページ

- 対象: 沖縄県内に事業所がある企業、商店、団体組織
- 対象となる雑誌: 図書館ホームページに記載している「雑誌スポンサー制度対象雑誌リスト」からお選びください。
- 契約期間: 1年契約の自動更新型。解約の場合は3か月前に手続きください。
- 費用: 1年間の雑誌購入費。途中解約可。
- 申し込み: 図書館ホームページより「雑誌スポンサー制度実施規程」をご確認の上、申込書を図書館へ持参または郵送してください。

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
沖縄県那覇市銘菊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。