

こんにちは、
浦添ハイツ自治会



今月は浦添ハイツ自治会について紹介します！
浦添ハイツ自治会は地域に住む皆さんが安心して暮らせるまちづくり、高齢者や子どもたちの見守りなど、世代を超えての交流を大切に活動しています。自治会前のたこ広場には可愛いコスモスの花が咲き誇っていて、道行く人の目を惹きつけています。夏休み期間はラジオ体操を行っています。健康づくりと交流の場となっています。朝のさわやかな時間に体を動かしながらあいさつを交わすことで、地域のつながりを感じられる時間にもなっています。
10月には、敬老会と夏祭りを同日に開催して、敬老会では地域の高齢者の長寿を祝い、夏祭りでは踊りやエイサーが披露されます。会場では、バーベキューを囲みながら話しに花が咲き、世代を超えた交流が広がる、活気あふれる行事になっています。
クリスマス会は、サンタさんが司会として登場し、チキンやケーキを食べながら行うビンゴゲームなどで大いに盛り上がりです！サークル活動は三線同好会ですが、住民同士が支えあっている地域づくりに取り組んでいます。笑顔あふれる浦添ハイツ自治会に興味を持った人はお気軽にお問い合わせください。



◆年間行事
7~8月 ラジオ体操
10月 敬老会・夏祭り
12月 クリスマス会



みんな大好きバーベキュー♥ 司会のサンタが盛り上げています！

浦添ハイツ自治会

- 住所：仲間1-17-8
- 電話番号：☎090(3797)1006
- 開館時間：随時（要問い合わせ）

★みんなでラジオ体操★



URASOE CITY PR MAGAZINE
うらそえ 3 2026 No.795
広報

今月の表紙
野球教室開催 スワローズの選手らがコーチに!!

今月の表紙は、2月8日に開催された少年野球教室での山田選手と子どもたちの様子です。
毎年、東京ヤクルトスワローズの選手たちが浦添市内の子どもたちに直接指導をしてくれています。プロの選手たちに見守られながらのピッチングに緊張気味な子や憧れの選手を前に目をキラキラと輝かせる子どもたち、子どもたちのいろんな表情が見られました。最後は、古賀選手がホームランを打ち、盛り上がりました！



市の人口		前月比較	
人口	115,483 人	(-)	62 人
男	56,006 人	(-)	44 人
女	59,477 人	(-)	18 人
世帯数	55,089 世帯	(-)	49 世帯

※令和 8年 1月末現在

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1】健康長寿のカギ 75歳からの健康づくり
- 06 ・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
- 07 ・ジェイソンとひと息カフェトーク
・てだっ子STUDIO
- 08 話題がいっぱい なかゆくい
- 10 【特集2】東京ヤクルトスワローズ 春季キャンプ2026
- 12 ちむどんどん施設情報
- 14 春季全国火災予防運動
- 15 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/>



1 チラシやパンフレットなど大量印刷もこなすオフセット印刷機
2 記念誌やノベルティグッズなどの企画・製作もお任せください

まごころこめて40年
“伝えたい想い”を届けるお手伝い
はいさい!よいよ!新年度がすぐそこです
ね!年度末の追い込みと新年度への準備でバタバタな時期ですが、皆さんは記念品などの大切な想いを形にしたい!と思ったとき、どこに相談していますか?
今月号では創業40周年を迎える「株式会社 尚生堂」さんをご紹介します。創業以来想いをカタチに、まごころこめてをテーマに掲げる地域密着型の総合印刷会社です。
尚生堂さんの強みは、チラシやパンフレット等の商業印刷から自費出版、小ロットに対応したオンデマンド印刷まで幅広い対応力にあります。企画・デザイン・印刷・製本までを自社一括管理するワンストップ・ソリューションで提供しています。
さらに印刷の枠を超え、看板製作、ノベルティグッズ、メディアミックスやCM制作などの多角的なサービスを展開し、お客さまの多様なニーズに応えています。
「伝えたい想い」届けたいたいメッセージをカタチにします。お気軽にご相談ください。



企業情報
株式会社 尚生堂

住所/安波茶1-6-3
営業時間/午前8時30分～午後5時30分
定休日/土・日・祝日
電話番号/☎(876)2232

4月1日 からです
ごみ処理手数料変更のお知らせ

●家庭ごみ処理手数料
(指定ごみ袋料金)※1袋(10枚入り)の料金

品名	令和8年3月まで	令和8年4月からの料金
燃えるごみ袋 大(取っ手付き)	270円	320円
燃えるごみ袋 大	250円	300円
燃えるごみ袋 中(取っ手付き)	220円	240円
燃えるごみ袋 中	200円	220円
燃えるごみ袋 小(取っ手付き)	160円	180円
燃えるごみ袋 小	150円	170円
燃えないごみ袋 大	250円	300円
燃えないごみ袋 中	200円	220円
燃えないごみ袋 小	150円	170円

※粗大ごみ処理券は変更ありません

●事業ごみ処理手数料

10kg以下の料金	80円	100円
10kg超える場合(10kgにつき)	80円	100円

ごみ処理経費や物価高騰等の影響があり、家庭ごみ処理手数料(指定ごみ袋)と事業ごみ処理手数料の料金を改定することになりました。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

問い合わせ 環境保全課 ☎(876) 1250



てだ子からも
よろしくお願
いします!