



広報

うらそえ 3



今月の
特集

1. 東京ヤクルトスワローズ春季キャンプ情報
2. 「健康長寿のカギ」75歳からの健康づくり
3. 春季全国火災予防運動

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。
自治会前のたご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

エイサーで盛り上がる夏祭り♪



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）



Communities Good informations

広報 **うらそえ 3** 2026 No.795

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など、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

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/>



▲うらそえナビ



- 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♪いよいよ新年度がすぐそこです！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。



▲ホームページ



▲Instagram

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

企業情報

株式会社 尚生堂

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 よろしくお願ひ します！



To good health & a long life



健康長寿の力



75歳からの健康づくり

この事業では、主に75歳以上の人を対象に管理栄養士等の医療専門職が健康づくりのお手伝いを行っています

取組内容 >>> 一体化



・血圧
・体組成
・握力
測定できます

個別支援 (ハイリスクアプローチ)

長寿健診や質問票の結果等から健康リスクの高い人を対象に、管理栄養士等が対象者の生活背景や健康状態に合わせて面談、訪問、電話、支援レター等で生活習慣の見直しや食事の指導など、個別にサポートします。

▼Q&A...利用者の声

Q1. 実際に保健指導を受けてみてどうでしたか？

A. 普段専門職の人から学ぶ機会は少ないので、いろいろとアドバイスをいただき助かりました。

Q2. 自分で健康管理すると、専門職による保健指導を受けるのは違いますか？

A. 全然違います。自分一人では続けることが難しいことでも、身近に指導して下さる人がいるだけで心強く、前向きな気持ちになります。

Q3. 定期通院やお薬を服用しても、長寿健診を毎年受けることは大切だと思いますか？

A. 思います。健診では、日頃の通院では検査しないような項目まで調べることができるので、自分の中身を丸ごと知って対策できます。チャンスがあれば手遅れになる前に若い頃から健診は受けるべきだと思います。



面談では、模型や資料を使って分かりやすく説明しています。(1か月間を目途に)血圧計や塩分計の貸し出しも行っています。

通いの場での啓発 (ポピュレーションアプローチ)

*地域の通いの場(公民館やスーパーなど)に管理栄養士等が出向き、健康教育、健康相談、その他パネル展などを行っています。

*高齢者の皆さまが住み慣れた地域で元気に暮らし続けられるよう、地域包括支援センター等の関係機関と連携し、皆さまの健康づくりのお手伝いをしています。

Aさん

講話で学んだ内容を心に刻み、日々の生活の中で実践しながら、「健康長寿」を目指して日々励みます。

Bさん

自分のからだに必要なたんぱく質の量が分かり、良かったです。毎日3食の食事をきちんと摂り、運動も頑張ります。

Cさん

専門職の話が聞けて良かったです。参加していない人にも今回の講話の内容等を伝えたいと思います。

参加者の声



牧港ハイツ自治会での健康講話風景(1)



牧港ハイツ自治会での健康講話風景(2)



○フレイルの予防対策

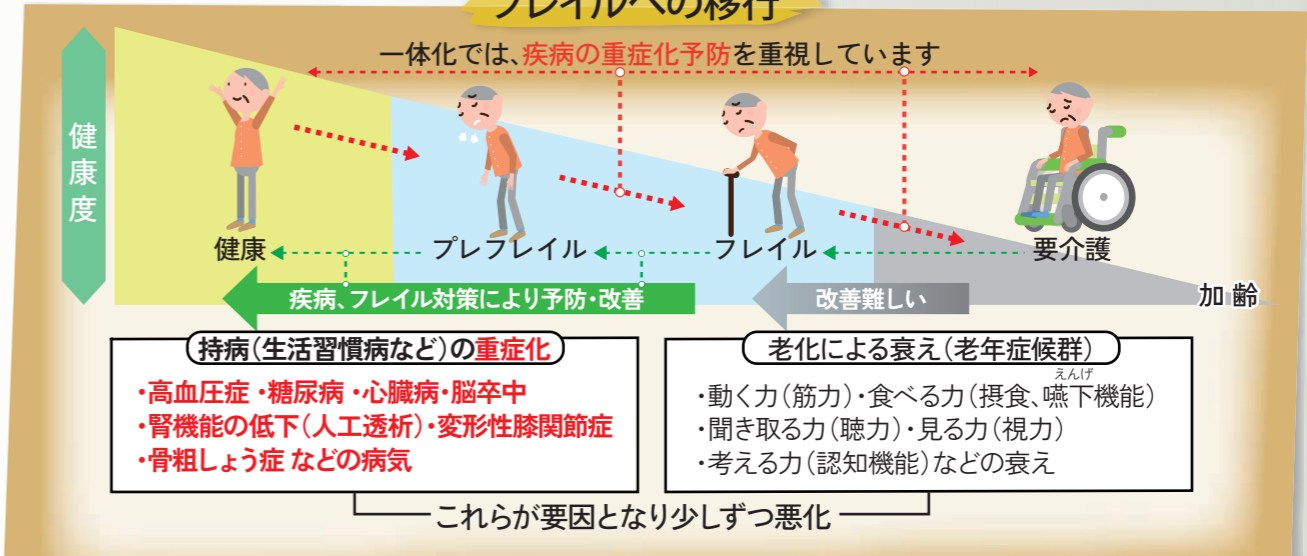
フレイル...健康な時期と介護が必要な時期の"中間"状態のこと

○介護予防には、疾病の重症化予防と生活機能低下(老年症候群など)予防の両方が必要です。

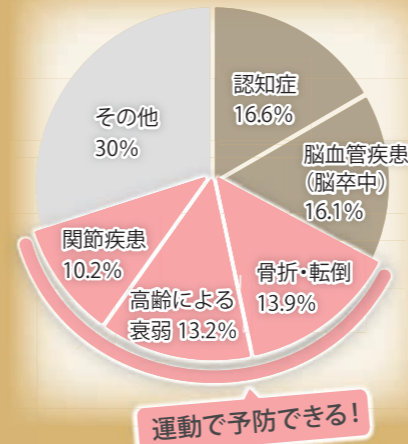
○介護(支援)が必要になった原因には生活習慣病由来のものも多く、令和3年度よりスタートした「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施事業(以下、一体化)」では、病気の重症化予防に力を入れています。

○人生100年時代といわれる昨今、市民の皆さまが生き生きと・豊かに・自分らしい生活を送れるように取り組めます。

フレイルへの移行



介護(支援)が必要になった主な原因



出典:厚生労働省「令和4年国民生活基礎調査」

よくある質問

Q. 定期的に通院しているので、長寿健診は受けなくても良いですか？

A. 持病などで通院している人も、必ず長寿健診を受けてください!持病での通院では、主に治療中の病気に必要な治療や検査のみが行われます。長寿健診では、血圧や血糖値、肝機能、フレイルチェックなど、体をまとめてチェックできます。自覚症状がなくても、思わぬ異常が見つかることがあります。年に1回、無料の健診を受けることが「健康長寿」への近道です。

長寿健診を受けたいなんてもったいない



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
(CIR)として浦添市役所
国際交流課に配属。

国際交流員への
質問・ご意見を
受け付け中▶

Episode
17
smells yummy talk
and journey talk

原文・和訳
ジェイソン チェン
JASON CHENG



皆さんの「春」は何色でしょう?

What Color is Everyone's "Spring"?

「春は何色?」と聞いたら、皆さんの答えはきっとそれぞれでしょう。日本人に聞いたら「ピンク」かもしれませんが。米国人に聞いたら「みどり」かもしれませんが。私の今年の春は、贅沢を言えば、「三色団子色」です。

If you ask, "What color is spring?", the answers will differ. For Japanese people it might be pink; for Americans, green. My spring this year, if I may be indulgent, is "three-colored-dango-colored."

まず、名護さくら祭りの「ピンク」。県内のALTの先生たちと名護に行って、お花見をしました。沖縄の桜は本州の桜よりも鮮やかなピンク色です。前に東京でお花見をした時は、白い花の桜の木に囲まれても全然桜だと気づきませんでした。

First is the "pink" of the Nago Cherry Blossom Festival. I went with the local ALT teachers to see the blossoms; Okinawan cherry trees are a much brighter pink than those on Honshu. When I viewed cherry blossoms in Tokyo before, I didn't even realize the white blossoms were cherry trees.

次は福井県の吹雪の「白」。彼女の誕生日をお祝いするために行った福井県で、お互い初めてスキーをしました。沖縄でもニュージャージー州でもなかなか見ることができない、吹雪の中の雪国の景色に魅了されました。

Next is the white from Fukui's blizzard. To celebrate my girlfriend's birthday, we went skiing in Fukui Prefecture for the first time. The snowy landscape in the storm, something you rarely see in Okinawa or New Jersey, was mesmerizing.

最後は「緑」。米国では、3月の聖パトリックの日や4月のイースターのような春の祝日では、芝生やクローバーの緑を連想する人が多いです。少し早いですが、2月の東京ヤクルトスワローズの春季キャンプを応援するために緑を羽織る浦添の景色は、私には聖パトリックの日に緑色を身につけるアメリカ人と同じに見えるので、「春がやってきたな」と思わせるのでした。

Finally, green. In the U.S., spring holidays like St. Patrick's Day in March and Easter in April often bring to mind green lawns and clover. A bit early, but seeing Urasoe draped in green, in February, in support of Tokyo Yakult Swallows' Spring Training reminded me of Americans wearing green on St. Patrick's Day, and "Spring is here, huh".

浦添市公式 Instagramにも投稿してるよ!

てだっ子STUDIO

スタジオ

ただキッズファースト 宣言大使 てだ子



花城 昊 ちゃん (6か月)



川上 慶史郎 ちゃん (4か月)



上川 白巴莉 ちゃん (1歳)

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▶



- 写真は、お子さんの顔全体が写っているもの(たて撮り推奨)
- これまでに掲載されていないお子さんを優先します。
- 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。

食のゆんたくひろば Vol.2

今日からできる 食品備蓄

地震や風水害などの自然災害は、いつ・どこで起こるかわからないもの。いざという時に慌てないために、普段から準備をしていきましょう。日常生活のちょっとした工夫で、無理なく災害に備えることができます。

あなたや家族に必要なものは?

乳幼児や高齢者、食物アレルギーのある人などは、避難所で配られる食事が食べられない場合も…。できるだけ普段の状態に近い食事ができるよう、備えておきましょう。

簡単ローリングストック

いつも食べている食品を少し多めに買って置き、賞味期限の近いものから消費して、食べた分を買い足す方法。日常の買い物の範囲でできるので、手軽に始められます。

備蓄の目安 最低3日分~1週間分

そなえる → ローリングストック → 食べる

買う

参考:「災害時に備えた食品ストックガイド」「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」 農林水産省より

「卒業するみなさんへ」

今月は卒業の季節ですね。旅立ちの季節になるたびに思い出す二つの言葉をお伝えしておきます。

一つは「出会は長いお別れの始まり」という言葉です。お別れはいつから始まるのでしょうか。全ての人のいつかはお別れがやってきます。人生の中でたった一回しか会った事がない人もいれば、あなたと人生をずっと一緒に歩いていく人もいます。親友や先輩・後輩、恩師、あるいは恋人や親・兄弟かもしれません。時間の長さもそれぞれで、お別れの時もあるのです。卒業のように決まった別れもあるし、突然訪れる別れもある。気が付けばずっと会っていないなんて最後もあります。いずれにせよお別れは必ずやってきます。だからこそ、慌ててさよならをしないように、今を、毎日を、一瞬一瞬を大切にしておきましょう。特に「お別れ」と「ごめんね」を「出会え

Mr. Mayor column
市長 コラム
HAISAI GUSUJYO

はいさい! 卒業生

浦添市長 松本 哲治
Tetsuji Matsumoto

てよかった」の言葉を必ず相手に伝えておきましょう。これらを伝える前にお別れが急にきたら大変ですね。今、今日のうちに伝えておきましょう。

それから二つ目は「本当の出会いは別れは来ない」という言葉です。実際に会って言葉を交わす事が二度とできないお別れは必ずやって来ますが、大切な人たちは私たちの心の中で永遠に生き続けます。それが「本当の出会ひ」です。残念ながらもいつの日か必ず物理的な別れは誰にでもやってきます。死別が一番わかりやすいですね。しかし、大切な人との出会いは、どんなに遠く離れようともずっと私たちの心の中で永遠に生き続けます。もしかすると今は気付いていないかもしれないけれども、あなたの近くの人の出会ひがその永遠の出会いになるかもしれませんね。全ての出会いを大切にしていきたいです。

私はこの二つの言葉を大切な人に教えていただきました。これらの言葉を知ってから別れの寂しさが半分になったような気がします。出会いは別れを生み出し、別れが出会ひの意味を伝えてくれたからです。卒業おめでとう。



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。



1/25 2025うらそえYA文芸賞 表彰式

2025うらそえYA文芸賞の表彰式が市立図書館内エントランスホールで開催されました。13歳～22歳までを対象に作品を募り、今年度は短編小説部門に33作品の応募がありました。審査の結果、煌賞(浦添市長賞相当)に宮城穂香さん(写真1段目右端)の「輪」が選ばれ、ほか3名の受賞者が決定しました。

宮城さんは「自分にしか表現できないことをモットーに小説を書き続けていきたい」と語り、周りの人への感謝を述べました。受賞された皆さんの次なる作品への期待が高まります。



1/19 安全なまちづくりへの取り組みが評価

令和7年度上半期「安全なまちづくり総合対策優秀警察署」の表彰式が浦添警察署で行われました。本表彰は県警察本部長と沖縄県防犯協会連合会会長連名による、平成15年に開始された表彰制度です。

今回、浦添警察署は令和6年上半期から3期連続の受賞で、累計で17回目の受賞となります。7つの審査項目の中で、防犯カメラの設置促進、検挙対策を強力に推進した他、特にボランティア団体の皆さんと連携し活動した「ちゅらさん運動」が高く評価されました。

仲程浦添警察署長は「3期連続で受賞できましたのは、ボランティア団体の皆さま方のお力添えがあったからこそです」と受賞への喜びと感謝を述べました。



2/8 楽しみながら介護のお仕事体験

これからの超高齢化社会を支える「介護」のお仕事に触れてもらうことで介護・福祉に対する興味・好奇心を育み、介護現場で活躍する仕事を知ってもらうことを目的とした職業体験イベント「てだキッズかいごチャレンジ」が、医療法人八重瀬会と陽明高校協力のもと、やえせAssemble Gardenで行われました。

市内の小中学生を対象に、午前と午後の部で合わせて67人の参加がありました。将来救急救命士を目指している阿久津ラベラさん(琉大附中2年)は「人を救う仕事に役に立つと思い参加した。普段関わることが少ない高齢者の身体の擬似体験をしたり、お世話の大変さを楽しく知れていい経験になった」と笑顔で話しました。



1/23・26 作品作りでちゃーがんじゅう

老人クラブ会員が1年間の活動を通して制作した作品を披露する「第53回高齢者の生きがいと健康づくり作品展示会」が1月23日・26日の2日間、市役所9階講堂で開催されました。今回は総勢233人による、写真や絵画、手工芸など535点もの多彩な作品が展示され、500人を超える来場者が訪れました。閉会式では、市制55周年を記念した特別企画として、特に優れた作品を制作した4人に対して、市長、議長、教育長、市老連会長による表彰が行われました。市老人クラブ連合会の比嘉愛子会長は、「多彩で素晴らしい作品に、皆さんの日々の活動を誇りに思う。市老連60周年に当たる記念すべき年に、盛大な会を開催することができとても喜ばしい」と話しました。



1/20 第64号・65号輝くてだこ市民賞

スポーツ・文化その他の分野で活躍し、顕著な成績を収めた方々に贈る輝くてだこ市民賞。

第64号にカラテドリームフェスティバル2024国際大会(全国新人戦 組手幼年年中男女混合)で優勝した伊禮琉人さん(6歳)、第65号にカラテドリームフェスティバル2025全国大会(組手幼年女子19kg未満の部)で優勝した伊禮雅さん(6歳)に贈られました。

双子でもある2人は、それぞれの大会成績について聞かれ「優勝できて嬉しかった」「楽しかった」と話しました。練習も勉強も野菜も好きという、怖いものなしのお2人の更なる飛躍を期待します。



1/18 スポーツで世代と国籍を超え交流

浦添市国際交流協会主催の新春スポーツ交流会がJICA沖縄体育館で開催されました。小さな子どもからお年寄りまでアジア、南米、ヨーロッパの11カ国約90人が参加し、世代と国籍を超えた交流となりました。開会式ではゆいゆいキッズシアターによる力強い演舞から始まり、会場は大きな熱気に包まれました。スポーツ交流会では4つのグループに分かれ、「5色綱引き」「玉入れ」「巨大オセロ」「障害物リレー」の競技を行い、チームワークを発揮し、笑顔あふれる交流会となりました。参加者からは「障害物リレーが楽しかった」、JICA研修員からは「浦添市民と交流ができてよかった」と感想が寄せられました。



1/15 九州を魅了した仲西の獅子舞

令和7年11月23日に長崎で開催された「第67回九州地区民俗芸能大会」に参加した、仲西獅子舞保存会の皆さんが市長を表敬訪問しました。九州地区民俗芸能大会は、九州各地に伝えられてきた伝統芸能を披露し、民俗芸能の魅力に触れてもらう目的で開催されており、今大会は県を代表して、仲西の獅子舞が出場しました。仲西の獅子舞は、約400年の歴史があり1981年に浦添市指定無形民俗文化財に指定されています。大会で「ボムタバー」という演目を披露した、仲西獅子舞保存会会長の眞島章次さんは「初の県外公演でしたが、地響きのような歓声があり、満足いく演舞ができた。参加してよかった。また行きたい」と喜びを話しました。

少年野球教室

市内の少年野球チームの子どもたちを対象に、少年野球教室が開催されました。子どもたちは各ポジションに別れて、選手から直接指導を受けました。最初は緊張気味の子どもたちも徐々に笑顔を見せ、選手との交流を楽しんでいました。

選手も唸るほどのピッチング

3人がバットイングも披露♪

ナイスバットイング!

#65 鈴木選手

#6 松下選手

#2 古賀選手

#13 オスナ選手

練習試合

2月15日、千葉ロッテマリーンズとの練習試合が行われ、会場には家族連れやわいわい、友人同士、1人で観戦を楽しむ人など、県内外から多くのファンが詰めかけました。山野選手が2イニングを無失点に抑える安定した投球を披露し、スタンドは大きな歓声と拍手に包まれました。

#60 武岡選手

#2 古賀選手

#7 長岡選手

#43 増尾選手

#20 木澤選手

練習

ファンからの熱い視線を受けながら行われる練習。球場以外にも、屋内運動場やサブグラウンド、時には球場の外での坂ダッシュなど、ファンとの距離が近いのがキャンプの特徴。ファンの声援や写真撮影に応じる場面が見られました。

全国から駆けつけたスワローズファンの皆さん!

神宮から
応援に
きたよ!

SPRING CAMP
内山 壮真

オスナ

東京ヤクルトスワローズ Tokyo Yakult Swallows

春季キャンプ2026

波上宮参拝

新監督に就任した池山監督は「球場に行くたびに『池山監督』というプレートがあり、実感と緊張感が出てきたと思います」と話し、新選手会長に就任した古賀選手は「身の引き締まる思いです。チーム全体で万全な状態で開幕戦を迎えたいです」と決意を話しました。

セレモニー

キャンプ初日、ANA BALL PARK 浦添で歓迎式典が開催されました。球場には大勢のファンやメディアが詰めかけ、選手たちを出迎えました。浦添市から選手らに激励の気持ちを込めてあぐ一豚が贈られ、その他にも市内の多くの企業が記念品を贈呈しました。

絵馬には「健康第一」の文字



浦添市美術館
 ☎(879)32219
 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

浦添市美術館開館35周年特別展「超リアル!琉球王国の華漆芸「貝摺奉行所展」」
 期間 3月8日(日)まで
 日曜日スペシャルギャラリートーク
 日時 毎週日曜日午後2時〜3時30分(予約不要)
 ◆琉球漆芸研究会議2026「貝摺奉行所展の話しよう!」
 日時 3月7日(土)午後2時〜4時 ※事前予約、当日観覧チケット必要
 場所 浦添市美術館 講堂
 ◆令和7年度 第3期常設展「知って楽しむ琉球漆器の世界ー貝摺奉行所のおしごとー」
 期間 3月15日(日)〜5月17日(日)
 ◆常設展示替えのため閉室
 期間 3月10日(火)〜14日(土)
 ◆わったーアート展2025
 期間 3月13日(金)〜22日(日)
 ※金曜日は午後5時まで
 観覧料 無料
 ◆故仲嶺康輝油絵作品展
 期間 3月25日(水)午前10時〜29日(日)午後3時
 観覧料 無料

浦添市保健相談センター
 ☎(875)2100
 FAX(875)1579

子宮頸がん(HPV)ワクチンのキャッチアップ対象者、高校1年相当の女子の公費接種は3月31日まで!
 ①平成9年度〜平成20年度に生まれた女性で、令和4年4月1日〜令和7年3月31日の間に子宮頸がんワクチンを1回以上接種したことのある人
 ②令和7年4月1日時点で15歳の女子
 ※公費接種が終了する3月末は、医療機関への予約が取りづらくなる可能性があります。お早めの接種をお願いします。

浦添市立図書館
 ☎(876)4946
 ■休館日：毎週月曜日

蔵書点検・システム入れ替え(長期休館)のお知らせ
 蔵書点検およびシステム入れ替え作業のため、2月25日(水)〜3月31日(火)まで休館します。
 4月1日(水)午前9時30分より開館します。
 ※資料のご返却はブックポストをご利用ください。
 ※休館中、資料の予約・検索はできません。

浦添市消防本部警防課
 ☎(894)9998
 ■午前9時〜午後5時
 ■電話・窓口対応は土日・祝日除く

◆救急法講習会(上級)
 「助けてほし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 3月21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)
 申し込み 電話、フォーム受け付け(講習日前日午後4時まで。定員に達し次第締め切り)

浦添リサイクルプラザ
 ☎(861)3196
 ■休館日：毎週月曜日、20日(金・春分の日)

◆地産地消 餅もちまき
 日時 3月6日(金)午前10時〜午後1時
 参加費 2060円
 持ち物 エプロン、お手拭き、筆記用具
 定員 10人
 ◆着物からリメイク「ワンピースエプロン」(全2回)
 日時 1回目：3月18日(水)正午〜午後3時
 2回目：3月25日(水)正午〜

小児・MR(麻しん・風しん混合)ワクチン予防接種を推奨しています
 対象者 1期(1歳の間)、2期(小学校入学前の1年間)
 対象者であり未接種の人で、予防票がお手元がない場合はご連絡ください。

市民協働・男女共同参画「ハーモニースター」
 ☎(874)5711

「国際女性デー」パネル展
 毎年3月8日は、国連が定めた「国際女性デー」。女性の権利向上やジェンダー平等を推進する日として、世界中でイベントや啓発活動が行われています。この日にちなみ、パネル展とシンボルカラーの「ミモザ」(黄色)ライトアップを行います。
 日時 3月2日(月)〜13日(金)
 場所 市役所2階 中央階段前スペース
 ※ハーモニースターでも同様の展示を行います。
 「ミモザライトアップ」
 期間 3月2日(月)〜13日(金)
 場所 ハーモニースター外壁

浦添市保健相談センター
 ☎(875)2100
 FAX(875)1579

子宮頸がん(HPV)ワクチンのキャッチアップ対象者、高校1年相当の女子の公費接種は3月31日まで!
 ①平成9年度〜平成20年度に生まれた女性で、令和4年4月1日〜令和7年3月31日の間に子宮頸がんワクチンを1回以上接種したことのある人
 ②令和7年4月1日時点で15歳の女子
 ※公費接種が終了する3月末は、医療機関への予約が取りづらくなる可能性があります。お早めの接種をお願いします。

午後4時
 参加費 1620円
 持ち物 着物(ほどこいてアイロン)、ミシン(動作確認必須)、裁縫セット、着物の色に合わせたミシン糸、ハサミ
 定員 6人
 ◆ダンボールコンポスト熟成の仕方と堆肥の使い方
 日時 3月21日(土)午後1時30分〜3時
 参加費 100円
 持ち物 筆記用具、投入中のコンポスト
 定員 10人
 ◆革の端材でポシェットづくり
 日時 3月28日(土)午後1時〜4時
 参加費 1560円

浦添市立図書館
 ☎(876)4946
 ■休館日：毎週月曜日

蔵書点検・システム入れ替え(長期休館)のお知らせ
 蔵書点検およびシステム入れ替え作業のため、2月25日(水)〜3月31日(火)まで休館します。
 4月1日(水)午前9時30分より開館します。
 ※資料のご返却はブックポストをご利用ください。
 ※休館中、資料の予約・検索はできません。

老人福祉センター 利用停止のお知らせ

老人福祉センターは開館から46年を迎え、建物の劣化や設備の不具合等、老朽化によって円滑な利用に支障が生じている状態です。これまでも国の財源補助等を受けるなどして修繕を重ねてまいりましたが、昨年度行った建物耐力度調査では建物の老朽化が総合的に基準値を下回る結果となりました。

このことから利用者の安全確保が第一と判断し、令和8年3月末日をもって供用を停止することとなりました。

利用者の皆さまには多大なるご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いします。

問い合わせ
 浦添市老人福祉センター ☎(879)5501
 いきいき高齢支援課(老人福祉センター所管) ☎(876)1292

健康シリーズ 浦添市こころの健康サポーター

大切に未来へつなぐ命!

3月は自殺対策強化月間です ☎健康づくり課 ☎(875)2100

「一人で悩まないで、まずは話を聞かせてください」

自殺は、その多くが「追い込まれた末の死」であり、生活・経済苦、育児や介護疲れ、過労、健康問題、孤独等さまざまな要因が絡み合っていることが知られています。こころやからだの不調に早く気づき、寄り添い、支えることで、かけがえのない命を救うことができます。一人で悩まず、相談機関や医療機関等に相談しましょう。

“自殺予防”と“こころ”の悩みの相談先

浦添市保健相談センター ☎(875)2100
 午前9時〜11時、午後1時〜4時 /土日祝日・年末年始除く

沖縄いのちの電話 ☎(888)4343
 午前10時〜午後11時 /年中無休

日本いのちの電話連盟 ☎0120(783)556
 午後4時〜9時まで /年中無休 ※毎月10日のみ 午前8時〜翌日午前8時

こころの健康パネル展
 3月の自殺対策強化月間に合わせて、こころの健康パネル展を開催します。
 ■期間 3月16日(月)〜27日(金)
 ■場所 市役所1階 市民ホール ATM前

ひとりで悩まず相談しよう

こんな悩みありませんか?
 ・相談したいけど、どこに相談したらいいかわからない。
 ・地域にどういった相談窓口があるのかわからない。
 ・どう相談していいかわからない。

困りごとの内容によって、相談窓口が異なります。困りごとに当てはまるものがあれば、ひとりで悩まず、まずは相談してみませんか?

まずは話してみませんか?

無料 乳幼児・ママさん健診
 ☎こども家庭課 ☎(876)6825

| 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 【後期】9~10か月児 | 3月22日(日) 午後0時45分~2時45分 午前8時45分~10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。 |
| 幼児健診(集団健診) 要予約 | 1歳6か月児(木曜日実施) 3歳児(水曜日実施) | 3月5日、19日 3月4日、18日 午後1時15分~2時30分 | 保健相談センター ▲アプリダウンロードはこちら |

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。

●乳児健診では東葉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。
 日時 3月13日(金) 午後1時~3時
 場所 保健相談センター
 対象 4~8か月の乳児を持つ保護者(市内在住者)
 申し込み 3月10日(火)まで

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。
 利用料 一部減免制度あり
 詳細はこちら▲

| 車種 | 受付場所 |
|---|-------------------------------------|
| ・原付バイク(50cc~125cc) ・小型特殊自動車 ・ミニカー | 浦添市役所 市民税課 軽自動車税係 ☎(876) 1273 |
| ・軽自動車 | 軽自動車検査協会 ☎050(3816) 3126 |
| ・二輪(126cc以上) | 陸運事務所 ☎050(5540) 2091 |

税金・保険・年金

オートバイや軽自動車の抹消・名義変更手続きはお済みですか？

市民税課
☎(876) 1273

軽自動車税(種別割)は毎年4月1日現在のバイク・軽自動車の所有者に課税されます。登録・名義変更・住所変更・廃車などの手続きは3月末までに済ませましょう。車種により問い合わせ窓口が異なります。左の表で確認ください。

税金・保険・年金

お知らせ・募集



くわしくは浦添市ホームページへ

「原付バイクの手続きに必要なもの」

●新規登録

販売証明書(または廃車証明書)、自賠責保険証明書

●名義変更(浦添市ナンバー) 標識交付証明書、自賠責保険証明書

●名義変更(他市町村ナンバー) 標識交付証明書、ナンバープレート、自賠責保険証明書

●抹消(廃車) 標識交付証明書、ナンバープレート

※一時的に利用しないことによる抹消(廃車)はできません。 ※バイクの手続きの際には、届出人(窓口に来る人)の本人確認を行いますので、身分証明書(マイナンバーカード等)を持参ください。

※未成年者が新規登録、名義変更される場合は保護者が記入した「同意書」の提出も必要です。

令和7年度「後期高齢者医療保険料」第9期納期限

国民健康保険課徴収係
☎内線371753722

令和7年度「後期高齢者医療保険料」第9期納期限は、3月31日(火)です。納め忘れにご注意ください。

3月下旬から4月上旬は、住民異動手続きのために窓口が大変混雑し、待ち時間が長くなります。そのため、混雑緩和と平日に来庁できない人のために、休日窓口を開設します。

暮らし・環境・福祉

休日窓口を開設します

市民課窓口係
☎(876) 1283



くわしくはこちら

2026年3月分から協会けんぽ沖縄支部の保険料率が変わります

問い合わせ 全国健康保険協会(協会けんぽ)沖縄支部 ☎(951) 2211(音声ガイダンス4番)

| | 2026年2月分まで | 2026年3月分から |
|--------------|------------|------------|
| 健康保険料率(沖縄支部) | 9.44% | 9.44% |
| 介護保険料率(全国一律) | 1.59% | 1.62% |

※任意継続被保険者の保険料率は2026年4月分(4月納付分)から変更となります。

※健康保険料率は加入している都道府県支部ごとに異なります。

※令和8年4月分(5月納付分)から子ども・子育て支援金(令和8年度支援金率0.23%)の徴収が開始されます。



詳しくはこちら

3月・4月の市民課窓口は一年で最も混雑し、長時間お待ちすることがあります。「忙しいのに待ちたくない」という人

引っ越しの手続きはスマホからが便利です!

市民課
☎(876) 1283



くわしくはこちら

明書の交付や住民異動届の受け付けです。休日窓口の対応可能業務は限られていますので、詳しくは市ホームページをご覧ください。

は、ぜひスマホからの手続きをご活用ください。マイナンバーカードがあれば、以下の手続きがスムーズです。

●市外への引っ越し(転出届) 来庁不要! 窓口に行かず手続き完了。

●市内への入居・移動(転入・転居) 事前入力で窓口での手続き時間短縮!

賢く混雑を避けて、新生活をスタートしましょう! 詳しくは市ホームページでご確認ください。



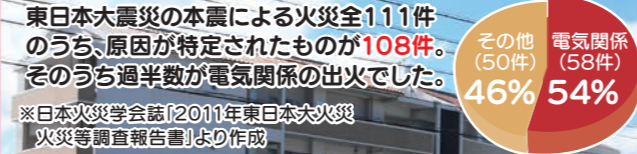
くわしくはこちら

ご存知ですか?地震による火災の過半数は電気が原因という事実

3月1日(日)~7日(土) 春季全国火災予防運動



かんしん 感震ブレーカー
が効果的です!



地震が引き起こす電気火災とは?

地震の揺れに伴う電気機器からの出火や、停電が復旧した時に発生する火災のことです。

電気火災の実例(その1)

地震で本棚が倒れ、雑誌が電気ストーブ周辺に散乱。

▶ 停電した状態から通電し、ストーブが作動。

▶ 紙類に着火火災が発生。

電気火災の実例(その2)

家具が倒れ、「電気コード」が下敷きや引張で損傷。

▶ 通電の瞬間、コードがショート。

▶ 散乱した室内で、近くの燃えやすい物に着火。

感震ブレーカーとは?

感震ブレーカーは、地震を感知すると自動的にブレーカーを落として電気を止めます。

感震ブレーカーについて詳しくはこちら



林野火災注意報・警報が始まります!



キャンプファイヤー

乾燥少雨により林野火災が発生・延焼しやすい時は「林野火災注意報」が、さらに風が強くなり、林野火災が大規模化しやすい時は「林野火災警報」が市長から発令されます。

注意報の発令中は、たき火や喫煙等の屋外での火の使用を控えてください。また、警報の発令中は、屋外での火の使用は禁止です。警報の発令に関わらずキャンプファイヤー等の屋外で火を使用するときは、浦添市消防署への事前の届け出が必要です。

「2つの発令指標を確認ください」

注意報 発令

右(1)(2)指標のいずれかを満たす場合に発令します。

警報 発令

気象庁が強風注意報を発表し、かつ、右の(1)(2)指標のいずれかを満たす場合に発令します。

(1)前日までの3日間の合計降水量が1mm以下、かつ、前30日間の合計降水量が30mm以下である

(2)前日までの3日間の合計降水量が1mm以下、かつ、気象庁が乾燥注意報を発表している



2月から4月は市役所を利用する人が増えるため、市役所駐車場や周辺道路の混雑が予想されます。時間に余裕をもってお越しいただくか、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

問 問い合わせ先 ☎ 電話番号

浦添市役所(代) ☎098(876)1234

令和8年度幼児教育・保育の無償化の申請受付
子ども未来課
 ☎(876)7201

保育の必要性があるお子さんの保育料無償化の申請を受け付けます。
対象者 次の対象施設・事業を利用する小学校入学前の子

子育て・教育



▲詳しくはこちら

水道料金の基本料金全額免除について
上下水道部経営企画室
 ☎(877)0424

水道料金の基本料金を全額免除します。(下水道使用料は通常通りの請求となります。)
免除する期間
 2月検針分(3月請求分)、3月検針分(4月請求分)

上下水道料金の納付期限について
上下水道部 営業課
 ☎(877)8476

上下水道料金の納付期限は、検針月の翌月20日です。納め忘れにご注意ください。口座振替の人は残高確認をお願いします。(休業日の場合は翌営業日。水道メーターの検針は2か月ごとです。)

お聞かせください
広報うらそえ3月号読者アンケート
 読んでよかった! ここをもっと知りたい! など、率直な感想をお待ちしています。
 国際交流課 ☎(876)1258



▲詳しくはこちら

も(0)〜2歳児クラスは住民税非課税世帯の子ども)
対象施設・事業
 ○私立幼稚園(新制度未移行幼稚園)
 ○預かり保育事業(私立幼稚園・認定こども園)
 ○認可外保育施設
 ○一時預かり事業
 ○病児保育事業
 ○ファミリーサポート事業

受付期間 3月19日(木)まで(4月2日以降に申請された場合は原則申請日からの認定となりますので、お早めに手続きください。)

※必要書類は担当課窓口または市ホームページからダウンロードをお願いします。

市内の公共施設が**24時間いつでもオンライン予約可能!!**
2026年3月中旬開始予定!!
 キャッシュレス決済対応 ※一部施設を除く
 スマートフォンやタブレットからでも予約可能です!

オンライン予約可能な施設
 ●浦添市市民協働・男女共同参画ハーモニーセンター
 順次、その他公共施設も対応予定です。

利用者登録手順やご利用施設へのお問い合わせ情報は、右の二次元コードからご確認ください。

令和8年度長寿健診のご案内
沖縄県後期高齢者医療広域連合事業課
 ☎(963)8013

後期高齢者医療制度へ加入している人へ、生活習慣病の予防および疾病の早期発見・治療を目的に長寿健診を実施しています。年に一度健診を受けて健康管理にお役立てください。※自己負担額はありませぬ。

【受診に必要なもの】
 ①資格確認書などの保険資格が確認できるもの
 ②令和8年度長寿健康診査受診券(3月下旬頃に対象者のご自宅へ発送される予定です)

【健診の受け方】
 ①個別健診の場合
 指定医療機関に「長寿健診」の予約をして受診してください。※実施していない医療機関がありますので、予約時にお問い合わせください。

②集団健診の場合
 集団健診日を選んで、電話またはWEBにてご予約ください。※健診日や予約方法により予約受付期間が異なります。詳しくは左記の二次元コードからご確認ください。なお、WEBでのご予約は4月1日から受け付けています。



▲詳しくはこちら

物価高対応子育て応援手当 児童1人あたり2万円を支給します

問い合わせ先: **子どもえがお課** ☎(876)1280 詳しくはこちら

1. 支給額 児童1人あたり一律 **2万円**

2. 支給対象児童
 ・令和7年9月分(※1)の児童手当にかかる児童
 ・令和7年10月1日から令和8年3月31日までに出生した児童
 ※1 令和7年9月に出生した児童については10月分

3. 支給対象者
 ①浦添市から令和7年9月分(※1)の児童手当の支給を受けた人
 ②令和7年9月30日時点で浦添市に住居登録がある公務員で、所属庁から令和7年9月分(※1)の児童手当の支給を受けた人
 ③浦添市に住居登録がある人で、令和7年10月1日から令和8年3月31日までに出生した児童の児童手当の支給を受けるようになった人
 ④配偶者からの暴力を理由とした避難や離婚等により、令和7年10月1日以降に、浦添市から児童手当の支給を受けるようになった人
 ※1 令和7年9月に出生した児童については10月分

～公務員の方～
 公務員の方は、勤務先に手続きについてご確認ください。また、手当てをスムーズに受け取るため公金受取口座の登録をおすすめします(公金受取口座の登録だけでは今回の手当での申請手続きは完了しませんのでご注意ください。)

4. 申請の要否
 (支給対象者のうち、申請の要否が異なります)
 ■申請が不要な人
 支給対象者①の人 **2月18日(水)に支給済みです**
 ※「浦添子育て手当」または「ウラボエエコナダテアテ」の名目で児童手当受給口座に支給していますのでご確認ください。
 ■申請が必要な人
 支給対象者②、③、④の人
 ※申請が必要な人は、申請書に振込先口座などを記入し、必要書類と合わせて、子どもえがお課へ郵送で提出してください。審査後、随時支給します。
 ※公務員の方は、必ず所属庁の証明を受けてから申請してください。

申請期限: 3月31日(火) ※必着

引っ越しする際のごみ出しは計画的に
環境保全課
 ☎(876)1250

市では、各地域の指定収集日にごみの収集を行っています。引っ越しに伴って出るごみも例外なく指定日に収集を行いますので、お住まいの地域の収集日に合わせて計画的なごみ出しをお願いします。

燃えるごみ・燃えないごみ
 市指定ごみ袋に入れてください。ごみ袋が10袋を超える場合は、環境保全課へ連絡をお願いします。

有害・危険ごみ
 種類ごとに分けて、45L以内の透明袋に入れ、お住まいの地域の収集日に出してください。※燃えないごみの収集者と有害・危険ごみの収集業者は別業者で、収集時間も異なります。

資源ごみ
 紙類(新聞紙、雑誌、段ボール等)や容器類(ビン、缶、ペットボトル等)は資源ごみです。
粗大ごみ
 粗大ごみの収集は事前に申し込みが必要です。引っ越しシーズンは受け付けが大変混み合いますので、早めにお申し込みください。
 ※テレビ・冷蔵庫・冷凍庫・洗濯機・衣類乾燥機・エアコンは、家電リサイクル対象品のため市では収集できません。まずは購入先に引き取りを依頼してください。購入先が不明または廃棄等で存在しない場合は、市の許可業者に引き取りを依頼するか、指定引取場所へ自己搬入してください。

■家電許可業者(自己搬入)
 ①浦添市清掃事業協同組合 ☎(877)2750
 ②丸一商会 ☎080(1745)1426
■家電許可業者(自己搬入)
 ①拓南商事(株) ☎(934)8010
 住所: うるま市州崎8-12
 ②沖縄西濃運輸(株) 豊見城物流センター 指定引取場所 ☎(970)4362
 住所: 豊見城市字与根50番71

水道の使用開始・中止には手続きが必要
上下水道部 営業課
 ☎(877)8460
 ☎(877)8476

引っ越しなどで水道の使用開始または使用中止をしたい時は、浦添市上下水道部公式アプリで「だっち」または電話で、希望日の3営業日前までに申し込みください。立ち合いは必要ありません。
電話受付 午前8時30分〜午後4時(土日・祝日除く)
 ※申し込み内容について確認する場合があります。



▲詳しくはこちら

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

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

健康で働く意欲のある**60歳以上のシニアの皆様へ**
毎月入会説明実施中! お問い合わせ下さい

(公社)浦添市シルバー人材センター
TEL (098) 875-1701

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] アルミ格子 手すり テラス カーポート
 水道工事 瓦葺き工事

リフォームの図書館は**3社見積り**をおススメします
図書館 今!リフォーム工事をご検討の皆さまへ
0800-919-0114
 ゆいまー浦添 ※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 ※



2月から4月は市役所を利用する人が増えるため、市役所駐車場や周辺道路の混雑が予想されます。時間に余裕をもってお越しいただくか、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

☎ 問い合わせ先 ☎ 電話番号

浦添市役所(代) ☎098(876)1234

企業の皆さまへてだこウォーク特別協賛～ありがとうございます

沖縄明治乳業 株式会社 様 / 琉球セメント 株式会社 様 / 株式会社 サンエー 様 / 株式会社 ヤクルト本社 様
 沖縄トヨタ自動車 株式会社 様 / 株式会社 沖縄美健販売 様 / 株式会社 ドコモCS九州 沖縄支店 様 / 沖縄食糧 株式会社 様
 沖縄電力 株式会社 様 / エッカ石油 株式会社 様 / 株式会社 佐久本工機 様 / フォーモストブルーシール 株式会社 様
 有限会社 丸真産業 様 / 興南施設管理 株式会社 様 / 一般社団法人 沖縄県建設業協会 浦添・西原支部 様
 てだこの都市設計協力会 様 / 株式会社 沖縄ダイケン 様 / 沖電企業 株式会社 様 / 沖縄県農業協同組合 浦添支店 様
 沖縄プラント工業 株式会社 様 / 福山商事 株式会社 様 / 浦添電業会 様 / 日本郵便 株式会社 浦添郵便局 様
 パイオニア電設 株式会社 様 / 株式会社 ゆがふホールディングス 様 / 株式会社 ナイソ 様 / 沖縄ツーリスト 株式会社 様
 浦添市管工事業協同組合 様 / ムーンオーシャン宜野湾ホテル&レジデンス 様 / 株式会社 前田産業ホテルズ 様



病児保育施設「病児保育よりそい」新規開設

お子さんが病気になる際、保護者が仕事などでご家庭で看病ができない場合に、一時的に保育や看護を行う子育て支援事業です。

●受付日時 月～金曜日 午前7時30分～午後4時30分
 ※土曜・日曜お休み(平日の祝日は営業)
 ※お迎え時間については、状況により個別にご相談いただけます。
 場所 浦添市当山2丁目5番6号2階
 対象 生後4カ月～小学6年生まで
 費用 2千円(市内にお住まいの人)



▲詳しくはこちら

公務員に就職・退職した時の児童手当

児童手当は、受給者が公務員か否かによって支給元が異なります。公務員に就職・退職した人は別途手続きがあります。就職日、退職日の翌日から15日以内に手続きをしてください。
 ●公務員に就職した人
 公務員採用になった場合、浦

添市の児童手当の受給資格は、採用年月日で消滅しますので、「受給事由消滅届」と「辞令交付書等の写し」を提出してください。手続きが遅れると、支給した手当を返還してもらう可能性があります。公務員採用後、早めに手続きをしてください。

●公務員を退職した人
 公務員(出向等を含む)を退職した場合は、浦添市で新たに申請が必要となります。公務員退職日の翌日から起算して15日以内に手続きをしてください。その際に、勤務先で発行された「児童手当受給事由消滅通知書」の写しを併せて提出してください。申請が遅れると支給できない月が発生する可能性があります。必ず期限内に申請をお願いします。

●会計年度任用職員に採用された時の児童手当
 会計年度任用職員に採用され、共済年金等に加入した場合、児童手当が勤務先からの支給になる場合があります。勤務先での受給になった場合、浦添市での児童手当の受給資格は、共済加入年月日で消滅します。

その他

令和7年度 浦添市中学生平和交流事業研修報告・壁新聞展
 開催日 3月29日(日) 午後1時～午後5時
 場所 市役所1階市民ホール

浦添少年少女合唱団50周年記念演奏会
 開催日 3月29日(日) 午後1時～午後5時
 場所 アイムユニバースてだこホール大ホール

サンシルク施設パネル展 & 販売会
 開催日 3月14日(土) 午前10時～午後4時30分
 場所 イオンモール沖縄ライカム1階グラウンドスクエア

令和7年度 浦添市中学生平和交流事業研修報告・壁新聞展
 開催日 3月29日(日) 午後1時～午後5時
 場所 市役所1階市民ホール

令和7年度 浦添市中学生平和交流事業研修報告・壁新聞展
 開催日 3月29日(日) 午後1時～午後5時
 場所 市役所1階市民ホール

令和7年度 浦添市中学生平和交流事業研修報告・壁新聞展
 開催日 3月29日(日) 午後1時～午後5時
 場所 市役所1階市民ホール

で、「受給事由消滅届」と「共済年金に加入していることがわかる書類」を提出してください。手続きが遅れると、支給した手当を返還してもらう可能性があります。公務員採用後、早めに手続きをしてください。

●募集 令和8年度浦添市育英会員と奨学生について
 募集期間 4月1日(水)～20日(月) 午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く)
 ※5分程度の面談あり。電話で日時を予約してください。
 申請方法 提出資料を教育総務課へ直接持参
 ※提出資料および募集要項は、市役所7階教育総務課窓口または市ホームページからダウンロードできます。

令和8年度浦添市育英会員と奨学生を募集します。応募資格・内容など、詳しくは募集要項や市ホームページをご覧ください。

品の販売会を行います! かりゆしウェアや雑貨等には当日限りの特別価格もご用意しておりますので、ぜひこの機会にお買い求めください。
 開催日 3月9日(月)～13日(金)
 場所 市役所1階ロビー



▲詳しくはこちら

品の販売会を行います! かりゆしウェアや雑貨等には当日限りの特別価格もご用意しておりますので、ぜひこの機会にお買い求めください。
 開催日 3月9日(月)～13日(金)
 場所 市役所1階ロビー

品の販売会を行います! かりゆしウェアや雑貨等には当日限りの特別価格もご用意しておりますので、ぜひこの機会にお買い求めください。
 開催日 3月9日(月)～13日(金)
 場所 市役所1階ロビー



品の販売会を行います! かりゆしウェアや雑貨等には当日限りの特別価格もご用意しておりますので、ぜひこの機会にお買い求めください。
 開催日 3月9日(月)～13日(金)
 場所 市役所1階ロビー

品の販売会を行います! かりゆしウェアや雑貨等には当日限りの特別価格もご用意しておりますので、ぜひこの機会にお買い求めください。
 開催日 3月9日(月)～13日(金)
 場所 市役所1階ロビー

品の販売会を行います! かりゆしウェアや雑貨等には当日限りの特別価格もご用意しておりますので、ぜひこの機会にお買い求めください。
 開催日 3月9日(月)～13日(金)
 場所 市役所1階ロビー

市役所窓口受付時間が変わりました

変更

窓口受付時間 午前8時30分～午後4時まで
(昼休み 正午～午後1時)

対象施設 市役所本庁舎・上下水道庁舎
※一部窓口対応あり。詳しくはこちら

※市立図書館、市民体育館、保健相談センター、ハーモニーセンター等 その他の施設は変更しません。

編集後記

皆さんこんにちは。ここ数年の間、人間ドックで最良の結果が出た大城です。これもダイエットの効果かも。そんなこんなでも3月、卒業式シーズンですが、大城のダイエット卒業はまだまだ先です。次年度も頑張ります! (4月からの体重遷移92.1kg→87.4kg) (和輝)

今月はヤクルトスワローズの特集を担当しました。今回、デザインにすごく苦戦して、頭を抱えました。なんとか完成! 頑張ったので見てほしいです! (新垣)

千葉県からお送りします! 全国からお勉強中です。仲良くしてくれているみんなありがとう。レベルの高い意見はいつもありがとうございます!! (上原)

年度末いかがお過ごしでしょうか。2月の取材で印象的だったのが大使の1日警察署長の取材で、未だ詐欺被害が後を立たないと知り驚きました。どんなに被害の報道がされても一人一人の意識がなげないのかと思いましたが、もちろん騙す方が悪いですが、(伊志緒)

初めに来まして! 新しく国際交流課の取材や撮影にドキドキ、おどおどしながら頑張っています。てだこウォークの撮影でも結局先輩に頼りました。(江) ベーベは私ですが、これから成長していくので、今後の広報誌も見て読んで下さると嬉しいです☆ (島袋)

季節の風物、ヤクルトキャンプが来ると1年の始まりを感じます! 野球選手といえは人間味ある大谷翔平大好きなんです。そんな日本を応援したい、今いる地位とは別に心ある行為をする若い人間がいる。孫頼選手やロナウド選手や外国の俳優他にも、それは人として嬉しい。(憲)

てるまさリースバック

売っても住む-ず

- ✔ マンションも可能です
- ✔ 売却後もそのまま住めます
- ✔ 仲介手数料はかかりません
- ✔ 住宅ローンが未済でも相談可

自宅を「売ってもそのまま住める」資産活用法です。

お気軽に問合せ下さい **TEL 098-943-4355**

てるまさリース 沖縄県那覇市泉崎1丁目12-15 3F (9:00~17:00、土曜日・日曜日・祝日・年末年始はお休み)

レンタル工具 大好評!

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

スターバックス

浦添本店 浦添市城間 2008番地
☎098-878-2777

1階サービスカウンター横

社会福祉法人 在宅総合センター
仁愛会 介護老人保健施設アルカディア

介護に関するお悩み・困りごと・疑問がありましたら
お気軽にご相談下さい。

☎098-879-1000(代表)
〒901-2132 浦添市伊弉四丁目16番1号

- 介護老人保健施設 アルカディア
- 通所リハビリテーション
- ことぶき 指定居宅介護支援事業所
- つるかめ 訪問看護ステーション
- 訪問リハビリテーション アルカディア
- ヘルパーステーション らくだ
- 浦添市地域包括支援センター みなとん
- 浦添市地域包括支援センター さつとん

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



令和8年度

健(検)診受診券の 事前発行申請が始まります!

申請受付期間 ~ **3月18日(水)まで!**

※受取期間 … 令和8年3月31日(火) ~ 4月30日(木) (窓口での受け取りのみ)

申請対象者 ※5月1日以降に受診予定の方は、申請の必要はありません。申請がない場合でも、受診券対象者には4月末頃にみどり色の封筒でご自宅にお届けします。

- ✔ 浦添市民
- ✔ 4月中に健(検)診受診予定の人
- ✔ 令和8年度健(検)診受診券 利用対象者
(利用対象についての詳細は、下記HP等よりご確認ください!)

上記3つすべてに該当する人のみ申請対象者です!



WEB申請はコチラ



電話申請はコチラ

浦添市 健康づくり課 健診係
(浦添市保健相談センター)

098-875-2100

※8:30~12:00または13:00~17:00
(土日祝日除く)

上記、『申請対象者』に該当していることを必ずご確認ください。申請をお願いします。
Web申請用二次元コードから、申請対象者であるかの診断も可能です◎

お問合せ先

浦添市 健康づくり課 健診係 (浦添市保健相談センター)

098-875-2100



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



そらうみ法律事務所
SORAUMILAWOFFICE

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

相談料
30分
5,500円

浦添事務所 〒901-2102 沖縄県浦添市前田1061番地グランドウォール・グスク3号室
tel. 098-988-0217 fax. 098-988-0219

「浦添 弁護士」で検索