



広報

うらそえ

10

薬とともに、
健やかな毎日を。



がまごおり 愛知県蒲郡市と浦添市は 今年で友好都市提携45周年を迎えます

蒲郡市 × 浦添市

三河湾に面した温暖な気候の海辺のまち、愛知県蒲郡市。蒲郡みかんの栽培や、伝統が息づく三河木綿、県内有数の温泉地として知られる魅力あふれるまちです。
昭和56年11月の調印以来、浦添市と蒲郡市はスポーツや文化、行政、あらゆる分野で交流を重ね、今年、記念すべき友好都市提携45周年を迎えます。

もっと知ってほしい！蒲郡市のこと【45周年記念事業の紹介】

広報うらそえ11月号 45周年記念特集

友好都市が提携された11月にあわせて、広報うらそえで蒲郡市特集を掲載します！これまでの歴史や蒲郡市の職員インタビューなど、その魅力を伝えます！



蒲郡市 パネル展

蒲郡市と浦添市の歩みをパネル展でご紹介します。

- 場所:市役所1階 市民ホール
- 期間:11月4日(水)～13日(金)

詳しくは
こちら▶



てだこポケットフェスタにて がまごおりブース出店決定！！

蒲郡市から職員が来沖し、まつり会場にて、がまごおりブースを出店します。ブースでは、蒲郡市と浦添市の友好の歴史がわかる展示のほか、記念グッズづくりのワークショップも開催します。

詳しくは
こちら▶



【問】浦添市国際交流課 ☎(876)6827



今月の表紙

薬とともに、健やかな毎日を。

今月の表紙は、ももたろう薬局さんで協力のもと撮影しました。

特集「高齢期のお薬との付き合い方」に合わせ、安心感や温かみが伝わる表紙を目指しました。薬を受け取る高齢者役を引き受けてくださった粟国さんの穏やかで素敵な笑顔のおかげで、優しい雰囲気の一枚になりました。今回の特集が、高齢者の皆さんにとって、日頃のお薬との付き合い方を改めて考えるきっかけになれば嬉しいです。



市の人口		前月比較	
人 口	115,094 人	(+)	58 人)
男	55,860 人	(+)	12 人)
女	59,234 人	(+)	46 人)
世帯数	55,407 世帯	(+)	41 世帯)

※令和8年8月末現在

- 02 目次
- 03 ・蒲郡市 友好都市提携45周年
・うらそえナビ
- 04 【特集1】 高齢期のお薬との付き合い方
- 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 ・ブランドンのぶらんにゅーでいず
・てだっ子 STUDIO
- 08 話題がいっぱい なかゆくい
- 10 【特集2】 てだこポケットフェスタ
- 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！

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 中華一番のオススメ 海老ニラ餃子
- 2 ギフトボックスで全国発送も
- 3 スタッフさんもオススメ!非加熱シークワサー100%

ホテルクオリティを手軽に美味しく、カラダにやさしい冷凍食品専門店。はいさい!少しずつ秋の気配を感じる季節となりましたね!そして食欲の秋到来!いつもより美味しいものが恋しくなるこの季節。そんなこの時期におすすしたいのが、浦添市前田にあるおいしむんさん。
「おいしむん」は、元ホテル料理長が手掛ける本格中華&琉球料理の冷凍食品専門店。ホテルレストランの味を特殊冷凍技術で閉じ込め、軟骨トロトロ煮や海老ニラ餃子など、いつでもプロの技が光る商品をご自宅でも手軽に楽しめます。
またオススメなのが「非加熱シークワサー果汁100%」。シークワサー本来のまるで搾りたてのような豊かな香りとフレッシュな酸味を味わうことができますよ!
店舗前の冷凍自動販売機では24時間購入可能、湯煎で温めるだけで、食卓をちょっとなでかすに彩ってくれる「おいしむん」の冷凍食品。ご自宅用はもちろん、ギフトや土産にもおすすめです。

住 所/前田1013 infini 1階
営業時間/午前11時～午後5時
定 休 日/日曜日・水曜日
電話番号/☎(917)4600



▲Instagram

店舗情報

おいしむん

大切な人の悩みに気づく、支える ～明日からできるサポート術～

参加
無料



11月25日(水) 午後7時～9時(受け付け:午後6時30分～)

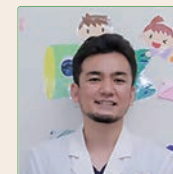


浦添市保健相談センター2階大ホール

対象

浦添市民、市内在学在勤者、家族などのメンタルヘルスが気になる人、
「声かけや上手な聞き方」のコツを知りたい人

こころの不調で悩む人への寄り添い方やストレス対処について学んでみませんか?



講師

社会福祉法人 金努福社会 公認心理師
赤嶺 遼太郎 氏



お申し込みは
こちら

11月18日(水)まで

★お問い合わせ・お申し込み★ 浦添市健康づくり課 ☎098(875)2100

☑ お薬を安全に使うためのチェック表

- ☐ 飲み忘れや飲み残しなど、余っている薬がある
- ☐ 薬が飲みにくい、または使いにくいとすることがある
- ☐ 薬を使用していて、ふらつき、眠気、便秘などの気になる体調の変化がある
- ☐ 複数の医療機関を受診していて、お薬手帳を医療機関ごとに使い分けている
- ☐ 複数の医療機関から薬を処方されていて、薬の重複や飲み合わせが気になる
- ☐ 使用している薬が、何のための薬なのか分からない
- ☐ 薬について分からないことや気になることがあるが、医師や薬剤師に相談していない

1つでも当てはまる場合や、薬について気になることがあれば、医師や薬剤師に相談しましょう。

💊 薬を安全に使用するために、普段から心掛けましょう

● お薬手帳は1冊にまとめましょう

1冊にまとめることで、使用している薬の情報や、薬の重複・飲み合わせを医師や薬剤師が確認しやすくなります。

● 使用している薬などの情報を伝えましょう

処方薬だけでなく、使用している市販薬やサプリメント、これまでに経験した副作用やアレルギーについても、医師や薬剤師に伝えましょう。

● 分からないことや気になることは相談しましょう

薬について分からないことや、薬を使用していて気になる体調の変化があれば、医師や薬剤師に相談しましょう。



Interview



ももたろう薬局
薬局長・管理薬剤師
柴田 忠佳 先生

Q 薬が多いと、どのような問題が起こるのでしょうか？

薬は、単に数が多いというだけで問題になるわけではありません。薬の数が多くことに関連して、薬物有害事象のリスクが高まったり、薬の飲み間違いや飲み忘れなどの問題につながったりすることがあります。このような状態を『ポリファーマシー』といいます。

治療のために複数の薬が必要な場合もあります。大切なことは、薬の数だけで判断することではなく、それぞれの薬がその人の治療に必要であるか、安全に使用できているかを確認することです。

Q どのような症状に注意すればよいですか？

特に高齢者では、複数の薬を使用している場合、薬の作用が強く現れたり、薬同士が影響し合ったりして、めまいやふらつき、眠気などの症状が現れることがあります。また、薬によって生じた症状が新たな病気の症状

Q 薬を安全に使用するために、普段からどのようなことに気をつければよいですか？

まず、自分が使用している薬が、何のための薬なのかを知っておくことが大切です。

複数の医療機関を受診している場合は、現在使用している薬について、医師や薬剤師に伝えてください。そのためには、お薬手帳を活用しましょう。また、市販薬やサプリメントを使用している場合は、そのことも医師や薬剤師に伝えてください。

また、薬について分からないことや、薬を使用していて気になる体調の変化があったときは、薬剤師に相談してください。薬剤師は、薬の重複や飲み合わせを確認し、必要に応じて処方した医師と連携して対応することもできます。

「こんなことを聞いてもいいのかな」と思うようなことでも、気軽に薬剤師に相談していただければと思います。

高齢期のお薬との付き合い方

転びやすい

物忘れが増えた

気分が落ち込む

尿が出にくい

便秘になった

ふらつく

こんな症状はありませんか？

薬が関係していることもあります。

気になる症状があるときは、医師や薬剤師に相談しましょう。

高齢になると、複数の病気を治療するために、使用する薬の種類が多くなることがあります。浦添市のデータでは、薬を処方されている75歳以上の人のうち、6種類以上の薬を60日以上処方されている人は24.8%で、約4人に1人※となっています。

使用する薬の数が多い場合には、薬の重複や飲み合わせ、飲み間違いや飲み忘れなどに注意する必要があります。一方、大切なのは、単に薬の数だけで問題の有無を判断するのではなく、それぞれの薬がその人の治療に必要であるか、安全に使用できているかを確認することです。

※出典：多剤処方の状況 後期高齢KDB 令和8年度6月診療分

【問い合わせ】健康づくり課 健康対策係 ☎(875)2100

日本老年医学会
パンフレット▶



💊 高齢になるほど、薬の種類が多くなる傾向があります。

● 年齢階級別にみた薬の種類数[院外処方(薬局調剤)]

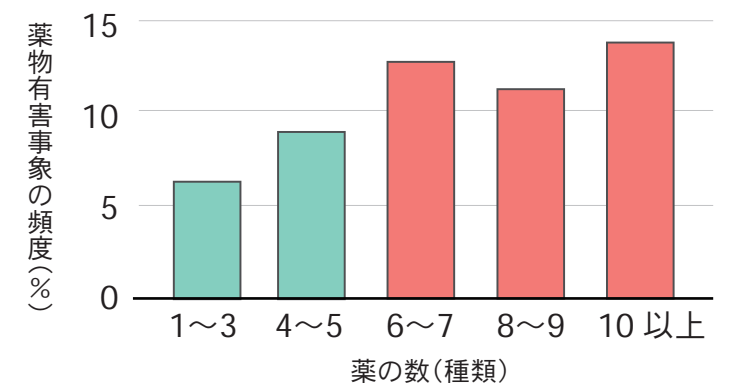
年齢階級	1～2種類	3～4種類	5～6種類	7種類以上
75歳以上	35.8(%)	25.1	16	23.1
65～74歳	44.2	28.6	14.3	12.9
40～64歳	47.1	29.7	13.4	9.8

出典：厚生労働省「令和7(2025)年社会医療診療行為別統計」図14をもとに作成

💊 薬の種類が多いと、薬物有害事象^(※)が起こるリスクが高まる可能性があります。

※薬物有害事象：薬を使用した後にみられる好ましくない症状などのことで、薬が原因かどうか明らかなものも含まれます。

高齢者では、薬の種類が多くなると**薬物有害事象**が起こるリスクが高まり、6種類以上の薬がその発生増加に関連したとの報告もあります。ただし、治療に必要な場合もあるため、薬の数だけで判断するのではなく、それぞれの薬の必要性や安全性を確認することが大切です。



出典：厚生労働省「高齢者の医薬品適正使用の指針(総論編)」(2018年)図1をもとに作成



9/7 学生のデザインがまつりグッズに!

「てだこポケットフェスタ〜第49回浦添てだこまつり〜」の開催に向け、市内にある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考えた、タオルデザインのWEB投票が行われました。8作品(2,193票)の中から山城舞夏さんのデザイン(678票)が見事選ばれ、商品化されました。タオルは、今年のまつりのテーマである「和」を意識し、人とのつながりや交流の広がりをイメージしたデザインとなっています。

山城さんは「学校に入ってこのような賞をいただいたのが初めてですごく嬉しいです。たくさんの人に見てもらい、気に入ってもらえることにすごくワクワクしています」と商品化への喜びを笑顔で話しました。



9/7 牧港漁港に寄付型自動販売機を設置

牧港漁港内にある建設現場(株式会社内間土建)の事務所前で、寄付型自動販売機の設置式が行われました。この自動販売機の寄附ボタン(60円と30円)を押すと、その金額が浦添市母子寡婦福祉会を通して、ひとり親家庭の支援に活用されます。

浦添市母子寡婦福祉会の亀谷会長は、「今回の寄付金を通して子ども達とお母さんの支援に繋げるのが私たちの願いです。ぜひ多くの人にご利用いただきたいです。」と呼びかけました。皆さまの温かいご協力をお願いします。なお、浦添市母子会では、この寄付型自動販売機を置いていただける支援者も募集しております。お問い合わせは090-1942-5940(母子会事務局)まで。



8/24 浦添トラック組合と災害時の協定締結

浦添市は浦添地域トラック事業協同組合と「災害時における物資等の緊急輸送に関する協定」を締結しました。本協定は、災害時における物資の迅速かつ円滑な輸送体制を確立するためのものです。

締結式で、組合の具志堅代表は「災害時にはトラック事業者ならではの機動力が地域の力となる。これまで以上に地域の安心安全に寄与していきたい」と意欲を示しました。これに対し、比嘉副市長は「行政が不足しがちな輸送力を補完できる心強い協定。市の防災力向上へ連携を深めたい」と述べました。



9/4 宮城ドリームズ 九州大会で堂々の3位!

今年7月に福岡県で開催された、第20回嘉麻の里杯争奪九州選抜少年軟式野球大会に沖縄から出場し、3位に入賞した宮城ドリームズが、大会の結果報告のため市長を表敬訪問しました。

キャプテンの川上奨斗さん(宮城小6年)は「監督やコーチ、支えてくれた家族のおかげで3位をとることができました」と感謝の言葉を述べました。日頃の練習にほとんどの選手が休まず参加しているとの報告に、市長は「コツコツは勝つコツ。これからも野球も勉強もコツコツ頑張ってください」と選手たちの努力を称え、激励しました。



笑顔いっぱい!広報うらそえ800号賞品!!

2026年8月号で「広報うらそえ」は記念すべき800号を迎えました。市内企業さまの多大なるご協力のもと実現した読者プレゼント企画へのご応募とアンケートへのご回答、誠にありがとうございました!

5241件の応募の中から厳正なる抽選のもと、見事に当選された皆さまへ賞品を受け渡しました。窓口を訪れた当選者からは「まさか自分が当たるなんて!」や「夢のような当選です!」と歓喜と満面の笑みが見られました。また、惜しくも落選となった皆さまもご参加いただきありがとうございました。

アンケートの声は今後の広報誌づくりに活かしてまいります。これからも広報うらそえよろしくお願いします!



8/3 津波発生時に備える合同避難図上訓練

西海岸地域での津波発生を想定した、合同避難図上訓練がキャンプ・キンザーで行われました。

この図上訓練は、津波発生時の高台避難や円滑な避難経路確保のため実施されています。今回は浦添市と在沖海兵隊、キャンプ・キンザー基地で、津波が発生した際の、基地内を通行・活用した住民の避難経路や避難所設置などについて確認しました。

また、津波災害時の被害を最小限に抑えるために、基地内の態勢や、対応行動について互いの認識や意見を交わし、秋に行われる実働訓練に向けての意見交換を行いました。



8/1 体験して学ぶ!! 防災・お天気教室

市と沖縄気象台が共催した「防災・お天気教室」が市役所9階にて開催され、計160人が参加しました。

会場では、気象・防災・救命・地理それぞれの専門知識を持ち寄った各機関のブースが並び、気象実験や地震シミュレーション、命を守る心肺蘇生体験などの体験コーナーが充実しました。

本イベントの参加者アンケートでは、満足度が5点満点中4.6点と高く、参加した子ども達からは「実験などが面白くて、また来たい」などの声が寄せられました。

子ども達の自然科学への興味を育みながら、自分の身を守るための防災知識を楽しく学ぶ機会となりました。

第49回

てだこまつり

テーマは：人々の繋がりと調和の 和

てだこポワットフェスタ



移動遊園地
ANA ARENA 浦添
(浦添市民体育館)
日時：10月17日(土)・18日(日)
午後2時～8時

バンパーカー



モンキースライダー(大型)



オーシャンライダー(大型)



ワンダーランド(中型)





MC(土曜日)
かでかるさとし&當銘直美



MC(日曜日)
ナガハマヒロキ&鶴渕さやか

2026年 10月17日(土)・18日(日)
場所：浦添カルチャーパーク
メインステージ：午後3時スタート
花火：午後7時50分スタート

詳しくは
こちら▶




10/17(土) まつり目玉_その1

名探偵プリキュア!ショー
観覧無料



時間 (30分)
午後4時30分～5時00分
※ショー中の録音、録画写真撮影は禁止です。

©ABC-A・東映アニメーション
子どもたちへ、お父さん、お母さんと一緒においで～!

10/17(土) まつり目玉_その2



三大王統まつり (沖縄の歴史絵巻)

体育館前にあるよ!

キッチンカーで食を楽しむ!

最近のてだこまつりでは
地元グルメ、移動式店舗、季節
を味わうメニューやおしゃれな
飲み物スイーツが
楽しめますよ!

ドッヂビー大会
フットサル大会
もやってるよ!



RYO (ORANGE RANGE)
DJ KEIN

浦添グスクを拠点に「中山国」を築いて栄華を極め琉球王国成立前の12世紀から15世紀初頭

「浦添三大王統」
舜天王(しゅんてんおう)・英祖王(えいそおう)・察度王(さつどおう)に代表される3つの王統が誕生。
察度王の時代には琉球史上初めて、中国と正式に交易を開始
歴代3王の功績、当時の繁栄の様子を壮大な歴史絵巻としてくりなす「浦添三大王統まつり」と演舞表現は圧巻。

前夜祭
10月16日(金)
午後5時スタート
ひいーやー祭々情報
熱気ある大綱引き、エイサー等も見もの!...屋富祖大通りで開催するぞ!!

ANA SPORTS HALLてだこ
(浦添市多目的屋内運動公園)
第9回浦添小学校区子ども会対抗ドッヂビー大会
日時：10月17日(土)午前9時～午後2時
第19回ライオンズクラブカップてだこまつり
ジュニアフットサル大会
日時：10月18日(日)午前9時～午後6時

yummy yummy...



浦添市 美術館
※美術館下駐車場側、屋台エリア

ここにも
遊具あるよ!



第49回
浦添カルチャーパーク
てだこまつり
開場

2026年
10月16日
屋富祖大通り
前夜祭
ひいーやー祭々

2026年
10月17日-18日
浦添カルチャーパーク
**てだこ
ポワット
フェスタ**

R330

出演アーティスト

10/18(日) 午後7時～(45分) RYO from ORANGE RANGE & DJ KEIN  魅惑の低音 voice 人気カリスマ DJ	10/18(日) 午後6時10分～(35分) Dream sister's  沖縄を元気に! 世界に愛を! が モットーなうちなーハー3姉妹	10/18(日) 午後5時40分～(15分) TEENS ROCK IN OKINAWA 2026 PICK UPバンド BEGINNERS  注目度No.1 高校生ロックバンド	10/17(土) ゲストライブ 午後5時30分～(50分) 太陽風 オーケストラ  「世界に通用する新しい沖縄(地球)音楽」をモットーに活動するバンド	10/17(土) ゲストライブ 午後5時30分～(50分) 与那覇歩  与那国島出身の 三線唄者アーティスト	10/17(土) ゲストライブ 午後5時30分～(50分) 城間健市  琉球的ハードロックボーカリスト	10/17(土) ゲストライブ 午後5時30分～(50分) 田福真美  透き通るような歌声が特徴の唄者	10/17(土) 3時55分～(30分) チャガランド  世界をHAPPYにする令和歌謡曲グループ
---	--	---	---	--	---	---	---



◆=要予約・申し込み



ちゅどんどん施設情報

浦添市美術館
☎(879)32219
FAX(878)1221
■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8年度第2期常設展
「昭和の時代へタイムトリップ」
日時 1月17日(日)まで
「ギャラリートーク」
日時 毎週日曜日午後2時～
音声ガイド(日本語・英語 無料貸し出し)
■漆芸作家展「照屋和那展」
日時 10月12日(月)まで
観覧料 常設展観覧料
■作家による作品解説会
日時 10月11日(日)午後2時～
琉球の漆文化と科学2026
「古墓からよみがえる鮮やかな漆絵の世界」
日時 10月10日(土)午後2時～4時30分
場所 美術館講堂
観覧料 常設展観覧料
■首里城復興祈念琉球創作人形と絵画で伝える沖縄歴史夢物語 久場とよ・座間味末子作品展
日時 10月13日(火)まで
観覧料 一般950円 他学生料金あり※常設展観覧料を含む
【講演会】10月12日(月) 講堂 学芸員 長嶺勝磨氏
申込期間 10月4日(日)まで
■第10回 梧桐会主宰大東文化大学OB書作展
日時 10月16日(金)～18日(日)

場所 アイムユニバースでだこホール練習室
講師 仲本大樹氏(カイル・アラ・スタジオ)、陽明高校生徒
対象 市内在住・在勤・在学の人、女性大歓迎
定員 15人(定員を超えた場合は抽選)
受付期間 10月1日(木)～21日(水)午後5時まで
◆元ツッパリ作家が贈る、親子の絆の作り方
子どもに関わる全ての人が読み聞かせを通して、子どもとの関わり方を学びます。
日時 10月31日(土)午前10時～正午
場所 ハーモニーセンター1階ホール
講師 リーゼント良龍氏(絵本作家)
対象 保護者および社会教育、家庭教育の支援者
定員 先着50人※未就学児託児あり(要予約)
持ち物 筆記用具
受付期間 9月28日(月)～定員に達し次第締め切り。
◆はじめての健康マージャン
初心者を対象とした全6回の講座です。健康マージャンの基礎を学びます。
日時 11月4日(水)～12月9日(水)毎週水曜午後7時～9時
場所 浦添市立中央公民館
講師 前花正樹氏(沖縄県健康マージャン連盟会長)
対象 市内在住・在勤・在学の人
参加費 1200円(教材代)

観覧料 無料
■開学40周年記念事業沖縄県立芸術大学教員作品展
日時 10月23日(金)～11月3日(火)
観覧料 無料
◆うるしの日体験教室
講師 後間義雄氏
日時 11月29日(日)午後1時10分～3時30分
参加費 5300円+常設展観覧料
申込期間 10月9日(金)～26日(月)
申込方法 ホームページの申し込みフォームまたは美術館窓口にて受け付け。

浦添市立図書館
☎(876)4946
■休館日：毎週月曜日、30日(金)資料整理日
10月1日(木)～各イベント前日まで電話・カウンターで受け付け。
「そらとぶじゅうたんおはなし会」
当館職員による絵本の読み聞かせ。今回は「ハロウィン」です。
日時 10月4日(日)午前10時30分～11時
対象 どなたでも
■英語のおはなし会
浦添市国際交流員による英語の絵本の読み聞かせ。
日時 10月9日(金)午後3時30分～4時
場所 図書館1階かたりの部屋
■おはなしの部屋
「おはなしの木の会」による語り聞かせや絵本の読み聞かせ。今回は『ハロウィン』です。

定員 20人
受付期間 10月14日(水)～28日(水)午後5時まで

浦添市保健相談センター
☎(875)2100
FAX(875)1579

◆こどもの発達講演会 4歳までの発達を辿って、発達が気になった時の関わり方のヒント
日時 10月31日(土)午後2時～4時
場所 保健相談センター2階大ホール
申し込み 10月29日(木)まで。電話「母子モ」アプリ、窓口で受け付け。
浦添市保健相談センター
☎(875)2100
FAX(875)1579
令和8年度「定期」高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルスワクチン予防接種が始まります
※予防票は、10月中にお手元に届く予定です。しばらくお待ちください。(9月中旬に一斉送付しています)
対象者 年度内に65歳以上にな

日時 10月10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
■キッズイングリッシュ上映会「メリダとおそろしの森」
日時 10月18日(日)午後2時～(94分)
場所 図書館2階視聴覚室
※英語音声・日本語字幕付き。途中入退室自由
■おはなしのたから箱スペシャル2026「沖縄&浦添のはなし」
講師 銘苅健氏(浦添市教育長)
日時 11月1日(日)午前10時30分～11時30分
場所 図書館2階視聴覚室
定員 先着10組

浦添市中央公民館
☎(879)5503
■午前9時～午後5時
電話・窓口対応は土日・祝日除く
◆男性フラ体験講座
男性フラのダイナミックなリズムと力強さを体験し魅力と歴史を学びます。
日時 10月30日(金)午後2時～4時

浦添市中央公民館
☎(879)5503
■午前9時～午後5時
電話・窓口対応は土日・祝日除く
◆男性フラ体験講座
男性フラのダイナミックなリズムと力強さを体験し魅力と歴史を学びます。
日時 10月30日(金)午後2時～4時

人
※60歳以上64歳未満の人であって、接種が必要と医師が判断した上で接種をご希望の場合は、お問い合わせください。
実施期間 令和8年10月～令和9年3月末まで(※医療機関により、開始日が遅れる場合があります。ご了承ください。)
費用 各予防票表面に記載
予約 本島内のご希望する医療機関へ、直接お問い合わせください。(市内医療機関一覧表も同封しています。)

浦添市保健相談センター
☎(875)2100
FAX(875)1579
令和8年度「定期」高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルスワクチン予防接種が始まります
※予防票は、10月中にお手元に届く予定です。しばらくお待ちください。(9月中旬に一斉送付しています)
対象者 年度内に65歳以上にな
浦添市保健相談センター
☎(875)2100
FAX(875)1579
令和8年度「定期」高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルスワクチン予防接種が始まります
※予防票は、10月中にお手元に届く予定です。しばらくお待ちください。(9月中旬に一斉送付しています)
対象者 年度内に65歳以上にな

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 【後期】9～10か月児	10月25日(日)	午後0時45分～2時15分 午前8時45分～10時15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 3歳児	10月22日(木) 10月21日(水)	午後0時45分～2時15分	保健相談センター

◆アプリダウンロードはこちら

歯科健診(個別健診)
対象 2歳児 妊婦
・日程、受付時間、場所については市と契約している歯科医療機関にお問い合わせください。
産婦健診(産後8週以内)
・日程、受付時間、場所については出産された医療機関にご確認ください。

乳幼児・ママさん健診
浦添市中央公民館 ☎(879)5503
◆無料

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	10月25日(日)	午後0時45分～2時15分 午前8時45分～10時15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 3歳児	10月22日(木) 10月21日(水)	午後0時45分～2時15分	保健相談センター

◆アプリダウンロードはこちら

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 10月9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 10月6日(火)まで

マタニティスクール
食事の選び方・産後の生活・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示等
日時 11月5日(木) 午後1時～4時
場所 保健相談センター
対象 妊婦さんとそのパートナーまたはご家族(市内在住者)
申し込み 10月5日(月)～19日(月)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

※ベビースクール(離乳食教室)とマタニティスクールは「母子モ」アプリでの事前予約が必要です。

浦添市中央公民館
☎(879)5503
■午前9時～午後5時
電話・窓口対応は土日・祝日除く
◆男性フラ体験講座
男性フラのダイナミックなリズムと力強さを体験し魅力と歴史を学びます。
日時 10月30日(金)午後2時～4時

浦添市中央公民館
☎(879)5503
■午前9時～午後5時
電話・窓口対応は土日・祝日除く
◆男性フラ体験講座
男性フラのダイナミックなリズムと力強さを体験し魅力と歴史を学びます。
日時 10月30日(金)午後2時～4時

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

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 10月9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 10月6日(火)まで

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(入門Ⅰ)
「助けたい思いをワザに救急法」
成人への救命処置を目的としたコース。応急手当の重要性、心肺蘇生法など。
日時 10月17日(土)午前9時30分～11時
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 講習日前日午後4時まで。定員に達し次第締め切り。

浦添市中央公民館
☎(879)5503
■午前9時～午後5時
電話・窓口対応は土日・祝日除く
◆男性フラ体験講座
男性フラのダイナミックなリズムと力強さを体験し魅力と歴史を学びます。
日時 10月30日(金)午後2時～4時



お知らせ

税金・保険・年金

令和8年度「国民健康保険税」および「後期高齢者医療保険料」第4期納期限

国民健康保険課 徴収係

☎内線 371753722

令和8年度「国民健康保険税」および「後期高齢者医療保険料」第4期納期限は11月2日（月）です。

便利で安心な口座振替

一度の手続きで自動引き落としとなり、納め忘れがありません。市内金融機関等でお申し込みください。

年金生活者支援給付金制度について

国民課 国民年金係

☎(876)1284

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。現在年金生活支援給付金を受給されている人で、引き続き支給要件を満たしている場合は手続き不要です。

対象となる人 次の要件をすべて満たしていること

【老齢基礎年金を受給している人】

65歳以上で、老齢基礎年金を

受けている人

・請求者本人を含む同一世帯員の全員の市町村民税が非課税
・前年の年金収入額とその他の所得合計が93万円以下

【障害基礎年金・遺族基礎年金を受給してごめい】

・前年の所得額が「49.2万円＋扶養人数×38万円（※）」以下
※障害基礎年金、遺族基礎年金などの収入は非課税収入のため、含まれません。同一生計配偶者のうち70歳以上の者または老人扶養親族の場合は48万円。特定扶養親族または16歳以上19歳未満の場合は63万円。

支給基準額 56,200円（保険料の納付期間、免除期間、障害の等級により増減します）

請求手続き

①新たに給付対象となる人
日本年金機構から9月以降順次「年金生活者支援給付金請求書（ハガキ形式）送付用封筒」が送付されます。同封されている請求書に必要事項を記入の上、日本年金機構へ提出してください。

※令和9年1月4日までには手続きが完了すると、令和8年10月分からさかのぼって受け取ることができます。

②年金を受給し始める人
年金の請求手続きと併せて市役所市民課国民年金係窓口

または浦添年金事務所（877-1034）※要予約）で請求手続きをしてください。



▲詳しくはこちら

当山小学校分離新設校の建設断念について

■これまでの経緯について

当山小学校分離新設校について、当山小学校の過大規模解消のため、新設校の建設を目指し取り組んでまいりました。しかしながら、地権者全ての皆さまからの事業へのご同意が困難な状況、また児童数および学級数が減少し、将来的に過大規模が解消される見通しを踏まえ、当山小学校分離新設校建設および新設道路の整備を断念せざるを得ないとの判断に至りました。今後は、既存施設の有効活用などにより対策を講じ、児童の安全で快適な教育環境の確保に万全を期してまいります。関係各位には、ご期待に沿えない結果となりましたが、当山小学校の教育環境の更なる充実を目指して、引き続き取り組んでまいります。

■今後について

Q 過大規模が解消されるまでの間、子どもたちへの影響はありますか？
A 空き教室の特別支援教室への転用・施設整備の充実などにより、良好な教育環境を確保してまいります。

Q 分離新設校の建設断念に伴い、現在の通学区域を見直す予定はありますか？
A 現時点では、通学区域の変更は予定しておりません。引き続き現在の学校に通学いただきます。また、過大規模、大規模校である浦城小学校・港川小学校・沢岨小学校以外の学校への指定校変更を認める取り組みを継続してまいります。

Q 今後児童数が増加していく場合はどうなりますか？
A 現時点では児童数が減少し、将来的に過大規模が解消される見通しを踏まえ、建設断念の判断に至っております。今後、社会情勢の変化などで児童数が増加していく場合には、その推移を注視し、必要な検討を行ってまいります。

詳しくは
こちら▶



分離新設校に関すること 【施設課】 ☎(876)1217	適正規模・適正配置に関すること 【教育総務課】 ☎(876)1229	通学区域・学校運営に関すること 【学校教育課】 ☎(876)1218	新設道路の整備に関すること 【道路課】 ☎(876)1231
--	--	--	--

入居申し込み受け付け期間
11月16日(月)～20日(金)市役所地下1階B1会議室で、直接申し込みを受け付けます。午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く)
※郵送の場合は、11月9日(月)～20日(金)当日消印有効
※申し込みには、資格要件があります。「募集のしおり」をよく読んでお申し込みください。
※市の「パートナーシップ宣言証明書」の交付を受けた人も申し込みの対象となります。

子育て・教育

10月は児童手当の支給月です
問 こともえがお課
☎ (876) 1280
児童手当の支給日は、10月9日(金)です。10月期の支給では8月分と9月分を支給します。
※振り込まれる時間帯は、金融機関によって異なります。午後3時以降に通帳の記帳等をして振り込み確認をお願いします。

令和9年度放課後児童クラブ(学童クラブ)入所申し込み
問 各学童クラブ
令和9年度の学童クラブ利用申し込みが開始されます。
一次受付期間 10月5日(月)～11月6日(金)

対象 小学1年生～6年生

申込方法 各学童クラブにて申し込み書配布・受け付けを行います。詳しくは各学童クラブへお問い合わせください。

【就学援助】入学準備金の支給について

問 学校教育課

☎(876) 1210

就学援助該当者のうち、令和9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。

希望する場合は、期間内に電子申請または就学援助申請書を提出ください。

また、今年度の就学援助認定者でお子さんが中学校へ入学予定の保護者に対しては、申請不要で入学準備金を支給します。

申請期間 11月4日(水)～30日(月)

申請方法 電子申請または市役所7階学校教育課に提出(郵送可)



▲詳しくはこちら



▲詳しくはこちら

市役所内「若年者ジョブトレーニング出張就活相談会」
問 若年ジョブトレーニング事務局
☎(866)3611
何がしたいか、何が向いているのかわからないキミのためのジョブトレ就活プログラム
開始！まずは、浦添市役所内での出張就活相談会へお気軽に
お越しください。
日時 10月5日(月)
①午後1時～2時
②午後2時～3時
③午後3時～4時
場所 市役所1階ロビー（ふるさとハローワーク向かい側）
対象 概ね40歳未満の求職者
費用 無料




お持ちの不動産を
弊社が直接買取致します!!

お支払い最短 **5日**

仲介手数料 **不要**


早めに売却したい


**調査から売却まで
すべてお任せしたい**

収益物件 対応可能

軍用地 も対応

お気軽にご連絡ください!


周りに知られたくない

査定無料！お問合せはこちら

てるまさリース

TEL:098-943-4355
 9:00～17:00 (土曜日・日曜日・祝日・年末年始はお休み)

サンレー 紫雲閣

中央紫雲閣

〒902-2102
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。

▲保守点検業者
名簿はこちら

浄化槽について
知っていますか?

▲清掃業者
名簿はこちら

浄化槽管理者の3大義務

保守点検
(年3回以上)

清掃
(年1回以上)

法定検査
(年1回)

【浄化槽使用開始報告書】の提出を!

●新築などで浄化槽を使い始めた人

●建売住宅を購入し、浄化槽の管理を引き継いだ人

●単独浄化槽から合併浄化槽に入れ替えた人

※浄化槽の適切な維持管理を行うため、「浄化槽使用開始報告書」の提出が法律で義務付けられています。
必ず提出してください。提出されたかご不明な場合は
南部保健所にお問い合わせください。

浄化槽使用開始報告書についてのお問い合わせ
南部保健所 ☎(889)6846

▲詳しくは
こちら

「那覇港浦添ふ頭地区交
流・賑わい空間環境影響評
価準備書」の縦覧について

サンエー浦添西海岸パルコ
シティの冲合いで計画されて
いる埋立事業について、環境ア
セスメントの手続きを行って
います。
作成した準備書の縦覧、住民
説明会および意見募集を予定
していますので、詳しくは左記
二次元コードまたは浦添市土
地開発公社のホームページを
ご覧ください。

シルバー会員募集中!

入会説明会
10月～12月

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 10/5(月)・9(金) 時間 午前10時～11時
11/5(木)・10(火)
12/7(月)・10(木)

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)

☎ 公益社団法人 浦添市シルバー人材センター ☎(875)1701

▲詳しくは
こちら

シニアのための企業説明・
面接会 in 浦添市

図 ハローワーク那覇職業相
談第一部門

☎(866)8609[41#]

60歳以上のシニア世代を対
象とした企業説明・面接会を開
催します。高齢者雇用に積極
的な市内企業が参加。シニア世
代の「働きたい!」を応援しま
す!これまでの職業経験を活
かし、即戦力として働いてみま
せんか?

日時 10月27日(火)午後1時
30分～3時30分(午後1時受け
付け開始)

場所 アイム・ユニバースで
こホール 市民交流室

対象 60歳以上の人

費用 無料(ハローワークでの
求職登録が必要です。)

参加企業 市内の事業所

申し込み 電話で申し込み
※求職活動実績対象

▲詳しくは
こちら

高齢者雇用促進月間パ
ネル展

図 産業振興課

☎(876)1298

毎年10月は「高齢者雇用促
進月間」です。高齢者の就職
状況や雇用情勢、シルバー人材
センターの活動内容や働くシ
ルバー会員の声などを紹介し
ます。ぜひこの機会に、高齢

▲詳しくは
こちら

第80回浦添市戦没者追悼式

図 福祉総務課

☎(876)1266

先の大戦で亡くなられた御
霊のご冥福と恒久平和を祈念
するため「浦添市戦没者追悼
式」を行います。当日、浦和の塔

▲詳しくは
こちら

サン・シルク体験フェスティ
バル

図 浦添市養蚕絹織物施設サ
ン・シルク

☎(943)3469

カイクの糸でフロッピーやス
トラップ作り、無料体験コー
ナーではカイクとのふれあい
や糸挽き体験ができます!この
機会にサン・シルクでしかできな
い体験をしよう!

日時 10月24日(土)午前9時
30分～午後4時30分

場所 浦添市養蚕絹織物施設
サン・シルク

体験内容

●繭フラーブローチ作り
1500円

●糸挽きアニマルストラップ
700円

●繭人形作り 500円

申込方法 電話で申し込み

▲詳しくは
こちら

行政書士無料相談会

図 沖縄県行政書士会 浦添支
部

☎(879)3699

相続相談、遺産分割協議書、
遺言書作成、法人設立書類作成、
建設業許可書など、その他個人
的なことから事業に関するこ
となど、困りごとがあればお気
軽にご相談ください。

日時 10月23日(金)午前9時
～午後4時まで(正午～午後1
時までを除く)

場所 市役所1階ロビー

費用 無料

▲詳しくは
こちら

歴史文化景観資源および
まちづくり活動アンケート

図 美らまち推進課

☎(876)1243

浦添市では地域文化財や景
観資源を生かしたまちづくり
を進めるために、地域の皆さ
まのご意見をお聞きするアン
ケートを実施します。いただい
た意見は景観施策や歴史・伝統
文化に根ざした地域づくり
に生かしてまいります。回答は左
記二次元コードもしくは、浦添
市LINE公式アカウントより
お願いします。

期限 10月31日(土)まで

対象 市内在住・在勤・在学の人

ご寄附・ご寄贈ありがとうございます(令和8年7月～)

子どもの居場所への寄贈

寄贈者名	寄贈品	寄贈日
三菱食品 様	タルタルソース 150個	7月7日
茶居夢会 様	お米 1.5トン	7月14日
Eスペースグループ 様	お米 5kg×5袋・お菓子詰め合わせ 5箱・ インスタント食品 4ケース・ポーク缶詰め 2缶	7月15日
福島経済研究会 様	お米 60kg	7月16日
三菱食品 様	奈良漬 6パック	7月16日
美ら島ガオガオ委員会 様 (昭和薬科大学附属高校)	商品券 70,000円分	7月17日
キュービーみらいたまご財団 様 (全国食支援活動協力会経由)	フローズン青りんご 60袋	7月22日

寄贈者名	寄贈品	寄贈日
ハネマルフーズ 様	豚肉 5Kg	7月22日

協働推進生涯学習事業への寄附

寄附者名	寄附額	寄附日
てだこの都市設計協会 様	100,000円	7月2日
てだこ緑花会 様	50,000円	7月3日
てだこ建設コンサル会 様	100,000円	7月7日
株式会社 大城組 様	100,000円	7月8日
浦添電業会 様	50,000円	7月10日
浦添商工会議所 様	50,000円	7月13日
興南施設管理株式会社 様	100,000円	8月14日

編集後記

皆さんこんにちは! 最近では1日の
撮り取りをAIに計算しても
らっている大城です。これがとても良
い感じ! 食べたものの写真を見ても
うただけで計算してくれます。おす
すめです! 令和7年4月からの体
重遷移 92.1kg→83.5kg(和輝)
秋です! 私には、栗やお芋が好き
なので、秋に出る期間限定の食べ
物が大好きです。浦添の10月といえ
ば、たこまつり。広報班も撮影で会場に
いるので、声をかけられた方はぜひ、
ご協力をお願いします。(新垣)

800号記念企画に当選された皆さ
ま、おめでとうございます! そし
て、協力いただきました企業の皆さ
ま、ありがとうございます! 商品を受
け取られた方々は本当に喜んでい
ましたよ。次、900号を迎えるのは
なんと8年後?! その時はまた時代の
波も変わっているのでしょうか。伊
志嶺

最近からなんだが秋が来ているよ
うな時がありますね! 台風続き
で夏らしさが少なかったな! と感
じますが、私は断然冬派なので寒さ
が待ち遠しいです。みなさんの好き
な季節はなんですか? (島袋)

季節の変化を感じるてだこまつ
りや、オレンジレンジのRYOの登場
も楽しみでした。新たに進む方向に
幸せが見えるように、沖繩の人間は
この島が大好きなんですよ! 憲

現地調査お見積り無料!!

取扱いメーカー

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

QRコード

そらうみ法律事務所

SORAUMI LAW OFFICE

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

沖繩弁護士会所属
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番地グランドール・グスク3号室
tel.098-988-0217 fax.098-988-0219

「浦添 弁護士」で検索

レンタル工具
会員募集中!

スマホで会員登録!

登録はコチラ

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

※身分証の画像送信が必要です。
※レンタルする際は、店舗での対応となります。
※スマホでの予約はできません

公園管理スタッフ講習

期間: 11月19日(木)～20日(金)

会場: ともかぜ振興会館(那覇市)

浦添市在住でシルバー人材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! / 受講料無料

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

QRコード

集え！令和のマナビスト



2026
11.7 Sat

アイム・ユニバース
てだこホール

プレイベント [作品展示]

10.1 Thu ▶ 11.2 Mon

市役所 1F ロビー

浦添市放課後子ども教室
浦添市立中央公民館
依存症リハビリサークル
美らうみユースクリニック
浦添市女性連合会

【問い合わせ】

市民協働・男女共同参画課
☎ 098-874-5711

主催 浦添市
事業連携 浦添市教育委員会

オープニングセレモニー

大ホールホワイエ 正午～午後0時 20分
演奏 | NPO 法人 シンコペーション

入場
無料

浦添市放課後子ども教室

学校おわりの全力エナジー！
放課後子どもフェスタ
大ホール 午後0時30分～2時

内間小放課後子ども箏教室
前田小放課後三線教室
内間小放課後子ども教室(空手・琉舞)
浦添沢岬三線教室
浦添グリーンハイツ放課後子ども支援教室
当山放課後子ども教室
風水人クラブ教室
SDGs! しまくとぅば尊敦クラブ教室
前田小放課後子ども教室(琉舞)
経塚放課後子ども教室

浦添市学童保育連絡協議会

学童まつり
てだこ広場 午前11時～午後3時

浦添市スポーツ推進委員会協議会

ニュースポーツ体験！
てだこ広場 午前10時～午後3時

浦添市立中央公民館

中央公民館まなびのパレット大集合！
公民館フェスタ
大ホール 午後2時～4時

民謡友の会
ふれあい三線サークル
美ぎ島三線
アロハウクレレ
琉球かれん仁和の会
ソニードギター合奏団
ウインズハーモニー
ラルゴギターアンサンブル
エンジョイダンスサークル
フラサークル プアマナ
ティアラダンスサークル
琉舞サークル コスモスの会
てだこ朗吟会
浦添吟友会
朗読会「道」
ステップハーモニー
公民館講座①ディスコステップダンス
公民館講座②ベリーダンス
公民館講座③やさしい琉球かれん

依存症リハビリサークル

家族で挑戦！
アルコール知識クイズ & パッチテスト体験
～相談につながるブース & 参加ステージ～

小ホール 午前10時～正午

《第一部》子ども・家族向け参加型プログラム
《第二部》スマホ・ゲーム依存に関する講演

多目的室2 正午～午後5時

アルコール知識クイズ & パッチテスト体験
Ultra-BI を参考にした簡易介入・減酒支援
匿名相談

浦添市女性団体連絡協議会

講話「認知症を学びみんなで考える」
～支える立場・本人の立場～

市民交流室 午前10時～11時30分

美らうみユースクリニック

ユースクリニックで一緒に学ぼう！
からだ・性・心の大事なこと
多目的室1 午前10時～午後5時

※予告なく実施内容や時間の変更がある場合がございます。あらかじめご了承ください。

入場無料だよ！



沢岬
アマウエーダ展
こどもと描く・聴く・うた

日時 10月3日(土)

(午前9時30分～午後5時)

10月4日(日)

(午前9時30分～午後4時)

会場 浦添市美術館

問い合わせ ☎ (879) 3219

主催 With art うらそえ

With Art うらそえ

展示概要

沢岬に伝わる「アマウエーダ」。
こどもたちが絵で表現し、歌を学び、地域
の魅力を発信します。
未来へつなぐ、わたしたちの田植うたを、
ぜひご覧ください。

展示内容

・沢岬小学校の放課後子ども教室「風水人(ふんしーみー)クラブ」による絵画展
・沢岬アマウエーダの歌詞紹介コーナー
・映像展示(ほか)

