



広報

うらそえ

11

海の向こうの、
となりのまち

45th

友好都市提携 45 周年
GAMAGORI × U R A S O E



竹島



カーミージー

ねこ館長の
しよこちゃんです！



雑誌スポンサー制度応援企業募集！

募集強化期間：11月3日(火)～令和9年1月31日(日)

雑誌スポンサー制度とは

事業所に年間単位で雑誌の購読費用をご負担いただき、購入雑誌の表と裏表紙にスポンサー名と宣伝広告を掲載してPRする制度です。令和8年度は16の事業所様にご支援いただいています。

(イメージ図)



雑誌スポンサーのメリット

★提供雑誌にスポンサーとして事業所名等を掲載することで、多くの市民の皆さまの目に留まるきっかけになります。

★事業所側でも会社ホームページやチラシなどでも図書館へのスポンサー協力と地域に貢献している旨をPRできます。

対象企業

沖縄県内に事業所がある企業、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×雑誌タイトル数。(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。

特別巡回

移動図書館
としよまる



としよまるの本・CD・雑誌が
借りられる！！

日時 11月3日(火)
午前10時～正午

場所 サンエー経塚シティ
平面駐車場

【お問い合わせ・お申し込み】
浦添市立図書館
(雑誌スポンサー制度担当)

●住 所：浦添市安波茶2丁目2-1
●休館日：月曜日・祝日・資料整理日
●☎(876)4946



▲詳しくは
こちら



沖縄尚学高等学校 3年生

末吉 良丞さん

第1回

変化を恐れず、野球を楽しむ 甲子園優勝は最高の思い出

親戚の家の近くにあった小学校でたまたまやっていた部活が野球で、楽しそうだなと思って始めました。その時野球以外のスポーツをやっていたら違うスポーツをやっていたかもしれないです。(笑)

自分はただただ投げることが好きで、小さい頃は平気で1、2時間壁当てをしていました。野球をしていて嬉しかったことは、甲子園優勝したこと。悔しかったことは、最後の夏にチーム一丸となって練習に取り組む前に怪我をしてしまったことです。それでもチームのみんながずっと待っていてくれたので、そこに向かってしっかり突っ走ることができたというのはあります。

1年生の時はスピード(球速)を求めてやっていましたが、「スピードも必要かもしれないけど、一番はコントロール」と比嘉先生に言われたことが心に残っています。当時から全力でコントロールしてやる!という気持ちでやったので、今ではマックスに近い力である程度コントロールできるようになりました。調子が落ちてしまったときは、普段と違うことをやってみたりして変化を嫌がらないというのも大事なかなと思います。軸となる部分は変えず、細かい部分を変えたりします。だめならまた戻ればいいよねという感じです。

野球を頑張っている後輩たちには、真面目に取り組むことも大切ですが、苦しいこともある中、好きで始めた野球を一番に楽しむことも大事ということを伝えたいです。

これから先も野球は絶対に続けていきますので、沖縄県特有の県民の温かさで、もう一度自分を応援していただきたいです。



URASOE CITY PR MAGAZINE

広報うらそえ
2026 No.803 11月号

市の人口		前月比較	
人 口	115,082 人	(－	12 人)
男	55,849 人	(－	11 人)
女	59,233 人	(－	1 人)
世帯数	55,432 世帯	(＋	25 世帯)

※令和8年9月末現在

CONTENTS

- 02 ・【新コーナー】てだこのまちの気になる人・目次
- 03 ・図書館便り・うらそえナビ
- 04 【特集1】蒲郡市×浦添市 共同企画 友好都市提携45周年記念
- 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 【特集2】グローバルに活躍する人材の育成
- 10 話題がいっぱい なかゆくい
- 12 【特集3】自分の避難を確認しよう(自宅編)
- 14 ちむどんどん施設情報
- 16 【特集4】誰でもなりうる!?糖尿病を予防しよう
- 18 お知らせ・募集
- 24 裏表紙

今月の表紙



友好都市 蒲郡市とのコラボ企画!

今月の表紙は、友好都市提携45周年を記念して、蒲郡市の「竹島」と浦添市の「カーミージー」を組み合わせて、1つの風景に仕上げました!

表紙を考える中で、両市に何か共通点はないかと写真を眺めていたところ、ふと目に留まったのが、それぞれの海の風景。試しに写真を組み合わせると、なんとびっくり!ぴったりときれいにはまりました。

蒲郡市が発行する「広報がまごおり」でも浦添市の紹介をしています。ウェブでもご覧いただけますので、ぜひチェックしてみてください!



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

港川に新しくオープン 焼き菓子とスムージーのお店

はいさい!風が心地よく、少しずつ日中もすこしやすくなってきましたね!街歩きが楽しい季節到来です♪

今回ご紹介するのは、港川ステイツサイドタウンに今年の7月末にオープンしたスィーツブランド「余白と、甘さ。」。スィーツやドリンクを、日常の中で気軽に楽しめるお店です。ラスクや塩ソフトクリームをはじめ、マンゴー、ドラゴンフルーツ、紅芋など沖縄らしい素材を取り入れたスムージーもご用意しています♪お買い物が街歩きの途中に、ちよっと甘いものが欲しいときにピッタリ!お店の外にあるワゴンバスの車内で味わうのもおすすめです。

お一人でゆったりと、そして大切な人と一緒に、ぜひ気軽に立ち寄りください♪



- 1 焼き菓子を多数ご用意
- 2 人気メニューの塩ソフト
- 3 写真映え間違いなしのワゴンバス!

店舗情報

余白と、甘さ。
よはく あま

住 所/港川2-19-2
(港川ステイツサイドタウン内)
営業時間/午前10時～午後6時
(ラストオーダー午後5時30分)
電話番号/☎(877)1077



▲外国人住宅街の入り口すぐです。



▲ホームページ



▲竹島



▲ユリカモメ

Q 蒲郡のおすすめスポット
五十嵐さん 市のシンボル「竹島」です。島の奥にある「竜神岬」は、階段を下りた先に目の前いっぱい海が広がります。蒲郡を案内するときには必ず訪れる、お気に入りの場所です！
小出さん 他にも竹島では、潮干狩りや干潟の生き物観察、野鳥との出会いなど、いつ訪れてもさまざまな楽しみに出会えますよ。また、竹島にある八百富神社の珍しい「大大吉」のおみくじにも出会えるかも！

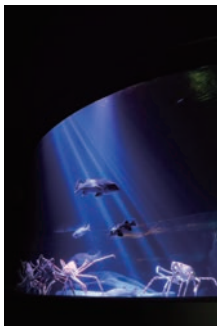


小出さん

蒲郡市役所 秘書広報課
五十嵐さん

蒲郡で働く人に聞く、まちのこと。

Q 蒲郡で食べるなら？
五十嵐さん 蒲郡といえば、やっぱりみかん！一年を通してさまざまな品種を楽しめます。そして深海魚も外せません。私のおすすめはニギスのフライ。クセがなく、身がふわふわでおいしいですよ！
Q おすすめのレジャーは？
五十嵐さん 深海生物の展示種数日本一の「竹島水族館」は、ユニークな手書きの解説パネルが人気です。スタッフが深海生物を実際に食べ、その感想を紹介する「美食レポート」は、嘘偽りのない正直な感想が書かれています、おもしろいです！



▲竹島水族館(深海大水槽)

Q 蒲郡のイベントといえば？

五十嵐さん 蒲郡で一番大きなイベントは「蒲郡まつり」です。フィナーレの花火大会で打ち上げられる「正三尺玉」は、開いたときの直径がなんと650m。大音響とともに開く大輪の花火は圧巻！広報担当の間では「正三尺玉がうまく撮れるようになったら一人前」と代々言い継がれています(笑)。



☆☆



▲正三尺玉

Q 蒲郡ってどんなまち？

小出さん 三河弁というこの地域の方言にも、海と山に囲まれてゆったりとした、温かみのあるまちの雰囲気が出ているように思います。「行こまい(行こうよ)」「おいでん(おいでよ)」など、独特で温かみのある言葉がたくさん。蒲添にはどんな方言があるのか、聞いてみたいです。

Q 蒲添で行ってみたいところ

五十嵐さん カミージーです！蒲郡にも海はありますが、こんなに透明度の高い海ではないので羨ましいです…(笑)。
小出さん 沖縄の伝統芸能の魅力を感じられそうな、蒲添でたこまつりに行ってみたいですね。蒲添三大王統まつりやエイサーなど、迫力がありそう！

50周年に向けて。

これまで以上に市民同士の交流を盛り上げ、若い世代が気軽に参加できる機会も増やしていきたいです。また、両市の交流は職員の事務研修から始まったので、職員同士の交流もできるといいですね。

つながる 交わる 広がる「サーキュラーシティ蒲郡」

サーキュラーシティってなに？

資源を採掘して生産、消費、廃棄する従来のリニア・エコノミー(直線型経済)から脱却し、廃棄物をなくし資源を循環させる経済システム。それが「サーキュラー・エコノミー(循環型経済)」です。

蒲郡市では、この理念をまちづくりの根幹に据え、全国に先駆けて「サーキュラーシティ」を宣言。「君が愛する蒲郡」を目指し、市民・企業が一体となって持続可能な未来への挑戦を続けています。

蒲添市とのつながり サーキュラーの輪が蒲添へ

「サーキュラーシティ蒲郡」の先進的な取り組みが、ここ蒲添にもつながっています。サトウキビから砂糖を製造した後に残る繊維質の副産物「バガス」。友好都市の企業同士の連携で、これまで十分に活用しきれなかった未利用資源が肌にも地球にも優しいサステナブルな寝具へと生まれ変わりました。



詳しくはこちら▶



Curelabo 株式会社(蒲添市):生地開発/伴装有限公司(蒲郡市):寝具製造/首飾株式会社(蒲郡市):商品企画・販売

友好都市・蒲郡で広がるかりゆしの輪



かりゆしウェアを着る蒲郡市役所の皆さん。真ん中に鈴木市長、賛(にえ)副市長。

蒲郡市役所では、蒲添市との友好の証に、毎年5月から10月のクールビズ期間中、毎週火曜日に職員の皆さんがかりゆしウェアを着て業務を行っています。蒲郡市役所が沖縄カラーに染まる火曜日。その心温まる光景は、蒲添市民にとっても蒲郡市を身近に感じられる、かけがえのない架け橋となっています。

非常時にこそ強い、友好の絆。
「災害時の情報発信に関する応援協定」

台風や地震などの自然災害。そんな予測ができない非常時に、ホームページが見られなくなったら…？

この協定は、大規模災害によりウェブサイトのアクセス集中や通信回線の損壊などにより閲覧ができない事態に、蒲添市と蒲郡市、相互のウェブサイト上で被害状況や避難所情報、ライフラインに関する情報等を代行発信する応援協定です。

いざという時のために、ぜひお気に入り(ブックマーク)登録を！

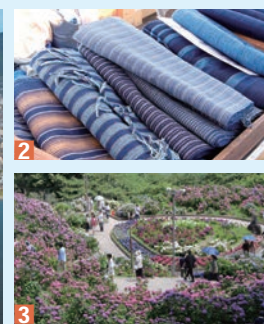


蒲郡市ホームページ▶

がまごおりってどんなところ？



1 蒲郡市。南は穏やかな三河湾、北は緑の山々に囲まれた、自然豊かなまちです。2 1200年以上の歴史を持つ三河木綿。美しい縦縞模様が特徴。3 5万株のアジサイが咲き誇る「あじさい祭り」。4 蒲郡市のみかん。地域団体商標(地域ブランド)に登録されています。



愛知県 蒲郡市

■人口:76,265人(令和8年10月1日現在)
 ■面積:56.96km²

蒲郡市は、本州のほぼ中心に位置し、国の天然記念物「竹島」をはじめ、三河湾に面し、美しい景色があふれるまちです。愛知県有数の温泉郷で、多くの温泉宿やリゾート施設があります。また映画やドラマのロケ地としても有名です。

かまごおりナビ
 一般社団法人蒲郡市観光協会公式サイト

蒲郡の魅力を見つける！
 オフィシャル観光サイト



Message

ひさあき
 蒲郡市長 鈴木 寿明

昭和56年に友好都市提携の調印を行ってから、今年で45年となります。現在まで、本市と蒲添市ではスポーツ・文化交流など活発な市民交流を行ってまいりました。友好都市提携40周年の際は、新型コロナウイルス感染症拡大のため、直接交流することは叶いませんでしたが、今年度はたこまつりにて本市のPRをさせていただくことができました。今後も様々な交流を通じて、文化や人々の交流をより深めてまいります。



蒲添市長 松本 哲治

蒲郡市と本市は、昭和37年に蒲添城跡内へ「愛国知祖之塔」を建立したことを契機に交流が始まり、昭和56年の友好都市提携以来、スポーツや文化など幅広い分野で親交を深めてまいりました。45周年という節目を迎えられましたことを大変喜ばしく思うとともに、長年にわたり両市の友好を支えてこられた関係者の皆様に心から感謝申し上げます。今後も両市のさらなる発展に向け、友好の絆を大切にしながら交流を重ねてまいります。



2026年8月から浦添市17代目
国際交流員として国際交流課
に配属。

Brandon's column

Brandon's column

原文・和訳

Brandon Norris

Brandon's column

Brandon's column

Brandon's column

Brandon's column

Brandon's column

Brandon's column

Brandon's column

Brandon's column

活気あふれる田舎の故郷、ウォータールー

私はケベック州の小さな町、ウォータールーで育ちました。浦添市とは全然違います。そこはケベック州南東部の田舎にあり、アメリカとの国境にも近い場所です。その地域は、豊かな自然、サイクリングコースやスキーリゾートで有名です。私が幼い頃、ウォータールーは人口わずか約4,000人の、ティムホートンズ(カナダのいたるところにあるコーヒーチェーン)が一つもない静かな町でした。当時、父は家族と一緒に酪農場を経営していました。牧場には70頭以上の牛がいて、たくさんの猫もいました。

今では、ウォータールーはだいぶ変わり、比較的小さな町にしては賑やかになりました。クラシックモーターショーやビールフェスティバル、アート・シンポジウム、さらにはロックフェスなど、さまざまなイベントが開催されています。アイスホッケーアリーナと最新設備を備えたテニスクラブもあり、どちらも大きな州大会が開催されます。ウォータールー湖や町を通るたくさんのサイクリングコースがあるため、カヤックやパドルボード、サイクリングを楽しむのにも最適な場所です。

ウォータールーは私が覚えている静かな町ではなくなりましたが、今では誰にとっても居心地のよい、温かく迎えてくれる場所になりました。

My small hometown bustling with life

I grew up in the small town of Waterloo, Quebec. It is quite different from Urasoe. It is in the rural countryside of southeastern Quebec, close to the United States border. The area is famous for its nature, bicycle paths, and ski resorts. When I was young, Waterloo was a quiet town with a population of roughly 4,000 people and did not even have a Tim Hortons (a coffeehouse chain found everywhere in Canada). At the time, my father operated a dairy farm with his family. Our farm had over 70 cows and many cats too.

Waterloo has changed a lot since then and is now quite busy despite its size. It hosts many events, including a classic car show, the Waterloo beer festival, an art symposium, and even a rock music festival. The town also boasts an ice hockey arena and a state-of-the-art tennis club, both of which host major provincial tournaments. Waterloo is also a great place for kayaking, paddle boarding, and cycling thanks to Waterloo Lake and the many bicycle paths that go through the town.

Although Waterloo is no longer the quiet town I once knew, it has become a welcoming place for all people.

浦添市公式 Instagramにも投稿してるよ♪

てだっ子STUDIO

てだこキッズファースト 宣言大使 てだ子

スタジオ

てだ子

西原在

初めのうらん草

とうり

中村 藤莉 ちゃん (7か月)

伊祖在

マイブーム「うらん草」

たける

葛井 尊 ちゃん (1歳)

大平在

可愛いうきさん♡

ずい

仲村 翠 ちゃん (5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▲

●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。

市長コラム

はいさい! 市長室

浦添市長 松本哲治 Tetsuji Matsumoto

琉球歴史ドラマ『尚寧』

待ちに待った11月がやってきた。琉球歴史ドラマ『尚寧』の放送がいよいよ始まる。首里城正殿が復元公開を迎える今月、私たちが愛してやまない浦添の王の物語が放送される。

浦添で生まれ育った尚寧王は琉球史上、最も苦しく困難な時代を生きた王だ。1609年、薩摩藩の侵攻という未曾有の国難に直面。圧倒的な武力を前に、自らの誇りよりも民の命と国の存続を選び、苦汁の降伏を決断した。薩摩への連行や厳しい支配の渦中で苦悩を抱えながらも、武力ではなく文化と外交で王国を支える礎を築いたのである。

その傍らには、王の不在を守り抜き、祈り続けた王妃アオリヤエの姿があった。別々

▲琉球歴史ドラマ「尚寧」公式サイト

11月4日(木) 9時スタート

尚寧

追伸：来春には琉球オペラ「アオリヤエ」も上演予定です。こちらにもよろしく！

の墓に葬られた二人が百余年の時を経て、浦添ようどれで再び寄り添ったという物語は、幾多の苦難とともに超えた二人の深い絆を今に伝えている。浦添ようどれは、単なる歴史の遺産ではない。困難を身に引き受け、気高き精神で国を繋いだ王と王妃が静かに眠る、私たちの誇りの象徴だ。

激動の時代に立ち向かった尚寧王の決断と愛に思いを馳せ、浦添の歴史の深さと誇りを胸に刻む特別な月にしたい。

この誇り高き歴史の物語「尚寧」を、一人でも多くの方に、そして何より浦添市民全員に観ていただきたいと心から願っています！

簡単! 健康! サツと作れる!

サツとごはん

15分

寒くたってへっちゃらだい! 風邪に負けない もりもり野菜の人参ラペ

106品目

材料(4人分)

- 人参・・・大1本(200g)
- パプリカ(黄・赤)・・・各1/4個
- きゅうり・・・1/2本
- ぶどう・・・4粒(レーズン適量でも可)
- 塩(塩もみ用)・・・小さじ2/3
- ワインビネガー・・・30ml
- サラダ油・・・25ml
- はちみつ・・・小さじ1/2

作り方

- ①人参はシリシリ器または包丁で粗く千切りにし、パプリカは縦に粗く千切りする。きゅうりは3mm幅の細切りにする。ぶどうは4等分に切る。(レーズンは切らなくてOK)
- ②人参、パプリカ、きゅうりをボールに入れて塩を加え、10分程度置く。しんなりしたら、絞って水をきる。
- ③Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ④①のぶどうと②、③を合わせたら出来上がり。

栄養成分表示(1人あたり)

エネルギー 87kcal

食塩相当量 0.6g

野菜使用量 83g

うめ～しポイント

さっぱりした味なので1年を通して美味しくいただけます。冬には黄色の島ニンジンとオレンジ色の人参で、2色使いすると目でも楽しめます。塩もみすることで野菜が小さくなるので、思いのほか野菜をたくさん食べることができます。

レシピ提供: 琉球調理製菓専門学校 調理専門士科2年 崎浜澄香・桃原泰空

7 広報うらとえ 2026年11月1日

2026年11月1日 広報うらとえ 6

太陽っ子短期留学派遣

Keep Trying



太陽っ子短期留学派遣事業 結団式

令和7年度から夏休み期間中に、市内在住の中学生5人を、3週間程度英語圏の国に派遣しています。

今年はワシントン州に滞在しました。滞在先では、語学研修、フィールドトリップで有名な滝や高校見学、留学生支援のための資金造成としてカーウォッシュやカップケーキ販売などを行いました。

中学生サマープログラム

令和4年度から市立中学生とAETで交流会を実施しています。今年は、1日目に市役所で異文化理解学習を行い、2日目にJICA沖縄センターで国際理解学習会を開催しました！



Hooray!

Salamat po / フィリピンとオンライン交流会

今年度よりフィリピンのラ・ウニオン州の中学生とオンライン交流を実施しています。



検定料金助成

市内在住の中学3年生へ英語検定・漢字検定・数学検定のどちらかを半額助成し、意欲を高める取り組みを行っています。



詳しくはこちら▲

グローバルに活躍する人材の育成



9年間の計画的な英語学習



市では、国際社会で活躍できる人材の育成を目指し、小学校1年生～中学校3年生までの間、計画的な外国語学習を行っています。市立全16小中学校にAET（英語指導助手）を配置することで、生きた英語に触れる機会を作っています。



補添プログラム

JICA沖縄と連携して、市内各学校で出前授業やJICA沖縄センターへの訪問を通して国際理解や国際協力について学びます。



ICEプログラム (異文化交流会)

市立全16小中学校に、AETが訪問し、英語で自国の文化や生活習慣を紹介・交流し、異文化理解を促進するプログラムです。



Let's study!

Hello

小学生

中学生

健康長寿で かじまやーぐす〜 かーいさびら

今年度、市内では118人がカジマヤー(数え年97歳)を、22人が100歳を迎えました。敬老の日に合わせて、松本市長がカジマヤーを迎える方々のお宅を慶祝訪問しました。

かじまやーぐす〜

保志門 繁さん

長寿の秘訣は?

「よく食べて、よく寝ること」

特技の絵画・版画で、
沖展や県文化協会で活躍!



かじまやーぐす〜

山田 栄三さん

長寿の秘訣は?

「野球観戦」

大の巨人ファン!!
巨人が勝った日はHAPPY★



かじまやーぐす〜

伊志嶺 恵徳さん

長寿の秘訣は?

「多趣味で好奇心旺盛」
「指笛王国おきなわ」の
最高齢メンバー!



かじまやーぐす〜

本村 照子さん

長寿の秘訣は?

「好き嫌いをく何でも
食べること」

県内7番目の運転免許取得者!



かじまやーぐす〜

與那覇 つや子さん

長寿の秘訣は?

「グラウンドゴルフ・
よく食べること」

元気な家族のおかげで元気!



かじまやーぐす〜

渡口 美津子さん

長寿の秘訣は?

「よく食べて、よく笑うこと」

今度、ひ孫が誕生予定!



10/1 浦添の安全背負って!中部地区操法大会

沖縄県の中部地区の消防団6チームによる、消防操法大会が沖縄県消防学校で行われ、浦添市はポンプ車操法および応用操法の2部門に2チームが参加しました。雲一つない青空の中、総合指揮者の仲村和文さん(浦添市消防団副団長)の号令により、日頃の訓練成果を十分に発揮しました。大会では、隊員の規律や迅速な行動、チームワーク、機械器具の精通などが審査されました。

ポンプ車操法および応用操法の2部門に参加した前里幸雄さんは、「災害が発生したことを想定して行う日頃の訓練は厳しいです。ただ、学べることも多く、自分の今後の可能性を伸ばしたい人にぜひ消防団に入団してほしい!」と話しました。



10/13 第80回浦添市戦没者追悼式

戦後81年を迎えた今年、第80回浦添市戦没者追悼式が浦添城跡内の浦和の塔前で行われました。式典には松本市長や市議会、自治会関係者など約80人が参加し、戦没者への哀悼と恒久平和への願いを新たにしました。浦添市遺族会の宮城實会長は「私たち残された戦没者の遺児として、あの戦争で亡くなられた御霊の永久供養はもとより、沖縄戦を決して風化させてはならない。その語り部として努力して行くことを、ここに誓います」と述べました。曾祖母が対馬丸の生存者で、令和8年度浦添市中学生平和交流団として参列した眞榮城百恵さん(浦西中2年)は「今を生きる世代の代表として、学んで終わりではなく、私たちが次の世代に繋いでいきたい!」と話しました。



9/5 結・ゆいフェスティバル×桑の日フェア

浦添市産業振興センター・結の街で「結・ゆいフェスティバル2026」と「てだこ桑の日フェア」の同時開催を記念して、浦添商工会議所の又吉会頭をはじめ松本市長らによるテープカットが行われました。

屋外出店では、新鮮な野菜や水産加工品の飲食・物販や、電動キックボード体験、移動水族館、屋内では親子で楽しめるパソコン教室や文具フェア、浦添物産展があり、幅広い世代が楽しめるイベントとなりました。

また、今回桑を使った焼き菓子を出品した浦添工業高校調理科3年生の又吉晴也さんは、「何度も失敗を重ねて完成したものが多くの人の手にとってもらえて、すごく嬉しいです」と話してくれました。



9/7 日頃の訓練の成果で人命救助!

サンエーV21みやぎ食品館の店内で発生した救急事案において、迅速な判断と行動が人命救助に繋がったものとして消防表彰が行われました。

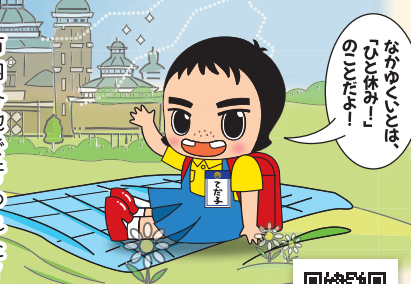
令和8年3月、80代の男性がレジ会計中に倒れ、その場で連携活動を行ったサンエーV21みやぎ食品館店長の宮里樹さん(前列左から2番目)、従業員の楚南未来さん(前列中央)、奥間明日恵さん(前列右から2番目)、根間利江子さん、副店長の玉城満さん、そして店舗に感謝状が贈られました。宮里さんは「スタッフが連携して対応できたのは、2月に心肺蘇生訓練を実施していたことが大きいと感じています。今後もお客様に安心して買い物いただけるように緊急時の備えと連携を一層高めて参ります」と話しました。

話題がいっぱい

なかゆくい

"Let's take a short break"

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。



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。

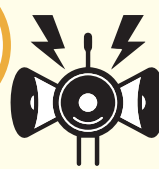


8/29・30 県内初!避難所運営を学ぶ研修

沖縄県内初となる「避難生活支援リーダー/サポーター研修」が内閣府主催、沖縄県・那覇市・浦添市の共催により開催されました。さまざまな所属・年齢・性別の約50人が参加し、避難生活についての基礎知識を講義で学びました。また、心身の不調を抱え孤立している高齢者や未就学児を育てるシングルマザーなどさまざまな避難者を想定して、参加者が被災者役とサポーター役に分かれロールプレイをしながら、避難生活における課題解決の視点について話し合い、実践的なスキルを身につけました。

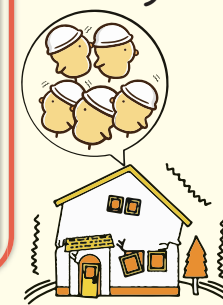
研修資料は無料公開しており、「避難生活支援リーダー/サポーター研修」と検索すると、誰でも確認できます。

から身を守る



緊急地震速報です

あなたは自宅にいます



災害時、どこに避難する？（自宅編）



自宅が安全が確保できる？
（倒壊や津波等の危険はないか確認）

はい

いいえ

自宅にとどまる

自宅が安全な場所にあり、倒壊の危険がない場合には、災害時は家から出ないことが一番。不安が少しでもあれば自宅外へ避難しましょう。

「浦添市防災マップ」で自宅の安全性を確認！色がついているところは危険なところ。左の凡例をみてどんな危険があるか確認しておきましょう。

やってみよう！...の
ステップ①へ



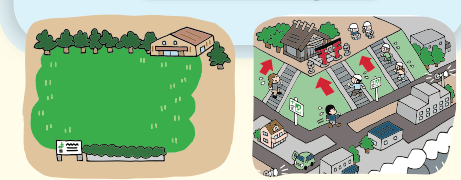
一時避難場所へ

災害による身の危険から命を守るために、緊急的に逃げる場所。必ずしも市が指定した場所である必要はない。

「浦添市防災マップ」で、市の指定している避難場所を確認！自宅から避難場所までの経路に危険がないかも確認しましょう。

市が指定した場所の他にも、地域の広い場所や高い場所はないか、周りの人と話し合ってみよう。

やってみよう！...の
ステップ①へ



警報が解除されたら、自宅を確認して

自宅で避難生活ができる？

はい

はい

いいえ

自宅以外に避難先がある

判断基準① 自宅の危険を見極める
・自宅の建物や周囲（隣の家の斜面）に崩壊などの危険がある
・家具や食器などが散乱しているか？

判断基準② 自宅で生活できるか確認
・生活していくうえで他人のサポートが必要か？
・必要な備蓄品があるか（使える状態か）？

在宅避難



自宅が安全であれば、在宅避難の方が普段に近い環境で過ごせます。在宅避難者でも地域防災拠点でトイレの使用や物資の供給を受けることができます。

在宅避難するために必要なことは？

- 最低3日分（推奨7日分）の備蓄を！
- 地震に備えた家づくり
 - ⇒ガラス飛散防止フィルムを貼る
 - ⇒家具転倒防止器具をつける
 - ⇒避難経路をふさがないように家具のレイアウトを工夫する



やってみよう！...の
ステップ②へ

その他の避難先



親戚や友人の家へ避難...親戚や友人を頼って避難生活をする。安全な場所に暮らす頼れる親戚や友人に日ごろから相談しておきましょう。



車中泊避難...プライバシーが確保できるなどのメリットがある一方、エコノミークラス症候群などの命にかかわる危険があります。やむをえず車中泊避難を行う際には、体調を崩さないよう水分補給やトイレの確保、適度な運動を心がけましょう。



ホテル・旅館...災害が発生した地域から離れた、安全な場所へ避難する。宿泊先の受け入れ状況を確認する。

やってみよう！...の
ステップ②へ

指定避難所



主に小中学校の体育館など。多くの人数が収容でき、備蓄倉庫がある。

避難所の備蓄倉庫の中身

アルファ化米（炊きたてのご飯を急速に乾燥させた非常食）や水、簡易トイレなどがあります。

※この米はお湯や水を注ぐだけで食べられます。



やってみよう！...の
ステップ②へ

いいえ

GOOD やってみよう！
まずは小さなステップ！

ステップ① 情報を収集しよう！



地震時の自宅が安全かどうか確認しましょう！
●津波浸水警戒区域
●土砂災害警戒区域

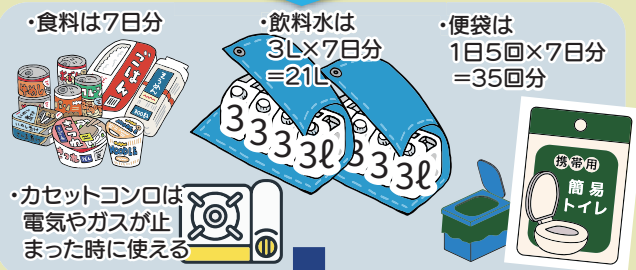
浦添市の最新情報を受け取れるようにしておきましょう。
●避難情報

ステップ② 自宅に備蓄しよう！

沖縄県は島しょ県（県外からの支援が遅れる可能性が高い）であり7日分の備蓄が推奨されています。

まずは水・食料・便袋を用意！

一人分目安



ステップ③ 地域の避難訓練に参加

キャンプ・キンザーの中を車や徒歩で通って高台へ避難してみよう！

西海岸への大津波到達を想定した実動訓練への参加者を募集します。

応募要項

11月19日（木）
午前9時避難開始
（約1時間後到着予定）

※訓練開始場所や避難先からの送迎は行いませんのでご注意ください。

詳しくはホームページをご覧ください
応募フォームはこちら





◆=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 令和9年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

◆「第27回浦添市小中学校美術作品展」表彰式お手伝い募集
12月17日(木)から開催される「第27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。

日時 12月20日(日)午前10時30分〜11時30分(午前10時集合)
募集内容 司会係2人、賞状を渡す係2人

応募資格 市内の小中学校4年生〜中学3年生(保護者で送迎をお願いします。)

申し込み 11月1日(日)〜電話受け付け※先着順

開学40周年記念事業沖縄県立芸術大学教員作品展

日時 11月3日(火)まで

観覧料 無料

浦添市文化協会第45回文化祭

日時 11月20日(金)〜22日(日) 観覧料 無料

螺鈿教室

の平日午後5時〜10時
場所 ハーモニーセンター外壁



▲詳しくはこちら

浦添市中央公民館
(あかひらステーションビル1F)
☎(879)55503
■午前9時〜午後5時
電話・窓口対応は土日・祝日除く

◆中央公民館講座 今からでも間に合う親子改革

「伝わる」コミュニケーションを通して親子の信頼を築き上げ、約束事の作り方を学ぶ。

講師 細田奈々氏

日時 12月12日(土)午前10時〜正午

場所 浦添小学校 地域連携室

対象 保護者および家庭 社会教育に関わる人

定員 先着30人

持ち物 筆記用具

受付期間 10月30日(金)〜11月30日(月)午後5時まで

◆地域づくりの西原大綱引きと伝統をつなぐ子どもたち

西原大綱引きの紙芝居や絵本作りを通して、地域活動と歴史を深堀。西原地域の散策も。

講師 西原大綱引きの会

日時 11月28日(土)午前9時〜正午

場所 西原公民館

対象 市内在住・在学・在勤の人

定員 先着30人

受付期間 10月28日(水)〜定員になり次第締め切り

講師 高嶺瑞貴氏(漆芸家)
日時 令和9年1月10・17・24・31日、2月7・14・21日(全回日曜)午後2時〜4時
参加費 17500円+常設展観覧料
定員 10人

申込期間 11月1日(日)〜29日(日)

◆ワークショップ「毛糸のボンで雪だるまを作ろう！」

日時 12月5日(土)①午後1時30分〜②午後3時

申込期間 11月1日(日)〜23日(月)

◆ワークショップ「クリスマスツリーを作ろう！」

日時 12月12日(土)①午後1時30分〜②午後3時

申込期間 11月10日(火)〜30日(月)

浦添市立図書館
☎(876)4946
■休館日：毎週月曜日、24日(火)振替休日、27日(金)資料整理日

11月12日(木)までLED工事のため休館。11月13日(金)〜要予約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の絵本の読み聞かせ。

日時 11月13日(金)午後3時30分〜4時

場所 図書館1階かたりの部屋

アメリカシネマ上映会

「フォレスト・ガンプ 一期一会」

日時 11月15日(日)午後2時

◆ワイワイ防災大冒険

防災に関する5つのブースを回って防災の知識を学ぶ。

講師 照屋孝氏(浦添市防災危機管理課)

日時 11月29日(日)午前10時〜正午

場所 浦添市消防本部 講堂

対象 市内在住・在勤の親子

定員 30人

持ち物 筆記用具

受付期間 11月2日(月)〜18日(水)午後5時まで

◆冬のスマホ講座

スマホアプリでフレイル予防講師 上原麻紀氏(ソフタバ

ンクススマホアドバイザー)

日時 12月17日(木)午前10時〜11時30分

場所 神森自治公民館

対象 市内在住・在学・在勤の人

定員 16人

持ち物 筆記用具

受付期間 11月17日(火)〜12月8日(火)午後5時まで

浦添市保健相談センター
☎(875)2100
FAX(875)1579

◆HPV(子宮頸がん)予防接種はお早めに！(16歳になる年度の女子)

最大3回接種、決まった接種間隔があります。年度内に接種完了するためには、お早めの接

〜(142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

◆にこにこ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 11月20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 10組(先着順)

市民協働・男女共同参画ハーモニーセンター
☎(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。

今年度は「デジタル性暴力」に関するパネルも掲示します。また期間中は暴力根絶のメッセージ発信のため、ハーモニーセンターをシンボルカラーである紫色にライトアップします。

「パネル展」

期間 11月2日(月)〜30日(月)

場所 市役所1階ロビー

(児童虐待防止パネル展と同時に開催)※ハーモニーセンターでもミニパネル展を開催します。

「パープルライトアップ」

期間 11月12日(木)〜25日(水)

種のご検討をお願いします。

接種回数 1回目接種が15歳未満の場合は2回、15歳以上の場合は3回

接種費用 無料(全額公費負担 ※今年度まで)

対象者であり、予防票がお手元にならない場合はお問い合わせください。

◆第21回九州放射線医療技術学会大会・市民公開講座「乳がん治療の今昔物語そして沖縄県の医療の未来ビジョン」

乳がんの最新医療や将来について、専門医が分かりやすくお話しします。

日時 11月15日(日)午後2時30分〜3時40分

場所 アイム・ユニバースでこホール大ホール

入場無料。申し込み不要。

◆普及啓発講演会「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」

日時 11月25日(水)午後7時〜9時(午後6時30分受け付け)

場所 浦添市保健相談センター2階大ホール

対象 市内在住・在学・在勤者

参加費 無料

申し込み 11月18日(水)まで。電話予約または二次元コードから。

浦添市消防本部 予防課
☎(878)3982
■午前9時〜午後5時
電話・窓口対応は土日・祝日除く

令和8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

は、健診結果について詳しく知りたい人・食生活を見直したい人などに健康相談を行っています。健康について気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

申込方法 電話または窓口(平日)午前10時〜正午、午後1時〜5時

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)

「助けたい思いをワザに救急法」成人・小児・乳児に行う心肺蘇生法(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 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、3日(火)文化の日、24日(火)勤労感謝の日(振替休)

はじめてみよう！ダンボールコンポスト

日時 11月21日(土)午後1時30分〜3時

参加費 100円

持ち物 筆記用具

定員 10人

◆古着の琉球藍染め

日時 11月28日(土)午後1時30分〜4時30分

参加費 1500円

持ち物 自然素材で麻か綿100%の薄手で無地の染めたいもの(目安としてTシャツ1枚が約200g、肘まである長めのゴム手袋、持ち帰り用のビニール袋

※汚れてもよい服装

定員 5人

4 糖尿病と共に生きる新里さんに聞いてみました！

網膜症などの症状が出てからは、治療に向き合うようになりまし。そのとき主治医や教授から大学院への入学を勧められました。「自分の病気のことから、人任せにはできない」と決意し、思い切つて試験を受けました。

大学院では、病気を放置していたことを大きく反省し、透析の治療をしながら糖尿病網膜

症の研究を行いました。博士課程も修了し、令和7年に博士号を取得しました。指導していただいた教授と主治医には感謝でいっぱいです。

糖尿病の治療を始めたきっかけを教えてください。

体調を崩して病院を受診したときに、血糖値が高いと指摘されたのがきっかけです。

通院を始めたあとはどうでしたか。

自覚症状がないので、そんなに大変なことじゃないと思っていました。仕事が忙しくて受診をキャンセルすることもあり、1年ほどの放置期間がありました。その時に体重が減って痩せてきたので、大丈夫だと油断していましたが、それが突然、目が見えなくなりました。

治療再開後のことを教えてください。

網膜症などの症状が出てからは、治療に向き合うようになりまし。そのとき主治医や教授から大学院への入学を勧められました。「自分の病気のことから、人任せにはできない」と決意し、思い切つて試験を受けました。

大学院では、病気を放置していたことを大きく反省し、透析の治療をしながら糖尿病網膜

症の研究を行いました。博士課程も修了し、令和7年に博士号を取得しました。指導していただいた教授と主治医には感謝でいっぱいです。

糖尿病の治療を始めたきっかけを教えてください。

体調を崩して病院を受診したときに、血糖値が高いと指摘されたのがきっかけです。

通院を始めたあとはどうでしたか。

自覚症状がないので、そんなに大変なことじゃないと思っていました。仕事が忙しくて受診をキャンセルすることもあり、1年ほどの放置期間がありました。その時に体重が減って痩せてきたので、大丈夫だと油断していましたが、それが突然、目が見えなくなりました。

5 糖尿病の専門医師に聞いてみました！

健康診断から目を背けてしまふのはなぜでしょうか。

どんな治療をするのか、気づきたくなかった病気が見つかるんじゃないかという病院に対する不安感や、生活習慣を直せば

症状が軽くなるので、健診で「糖尿病と言われた」という人が多いです。本当に血糖値が悪くなった人は「体重が減った」「喉が渇く」といった症状でいらつしやいますね。1週間に何人かは非常に悪い状態です。

健康診断を受ける人、あるいは健診結果を見ないふり、知らないふりをしてしまう人が多いです。また、通院はしたけれど途中で治療を中断してしまひ、合併症が進行してしまう場合もあります。その場合、目や腎臓、心臓の合併症を抱えてしまうことが多いです。

健康診断を受け、その結果を治療につなげるため、早めに受診していただきたいと思ひます。

健康診断を受ける人、あるいは健診結果を見ないふり、知らないふりをしてしまう人が多いです。また、通院はしたけれど途中で治療を中断してしまひ、合併症が進行してしまう場合もあります。その場合、目や腎臓、心臓の合併症を抱えてしまうことが多いです。

健康診断を受け、その結果を治療につなげるため、早めに受診していただきたいと思ひます。

健康診断を受ける人、あるいは健診結果を見ないふり、知らないふりをしてしまう人が多いです。また、通院はしたけれど途中で治療を中断してしまひ、合併症が進行してしまう場合もあります。その場合、目や腎臓、心臓の合併症を抱えてしまうことが多いです。

健康診断を受け、その結果を治療につなげるため、早めに受診していただきたいと思ひます。

健康診断を受ける人、あるいは健診結果を見ないふり、知らないふりをしてしまう人が多いです。また、通院はしたけれど途中で治療を中断してしまひ、合併症が進行してしまう場合もあります。その場合、目や腎臓、心臓の合併症を抱えてしまうことが多いです。

健康診断を受け、その結果を治療につなげるため、早めに受診していただきたいと思ひます。

健康診断を受ける人、あるいは健診結果を見ないふり、知らないふりをしてしまう人が多いです。また、通院はしたけれど途中で治療を中断してしまひ、合併症が進行してしまう場合もあります。その場合、目や腎臓、心臓の合併症を抱えてしまうことが多いです。

6 糖尿病は予防できる！

今日からできることを
できることから！
小さな積み重ねが、将来のあなたの健康を守ります。

【問い合わせ】
健康づくり課 健康対策係 ☎(875) 2100

バランスの
良い食事を

体を動かす
習慣を

しっかりと
睡眠をとる

健診を受けて
早期発見

誰でもなりうる！？

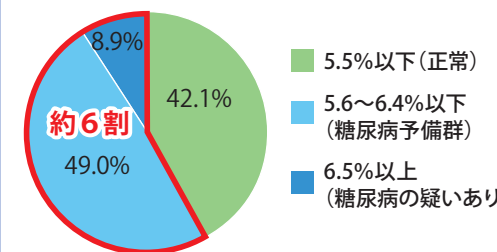
11月14日は世界糖尿病デー

糖尿病を予防しよう！

1 浦添市のHbA1c値の状況

浦添市では約6割の人が糖尿病のリスクを抱えています。

出典：令和7年度特定健康診査より



※HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)
過去1～2か月の血糖値を反映した数値

2 こんな習慣はありませんか？

糖尿病のリスクを高めているかもしれません。

- ☐ 炭水化物(お米、麺類、パンなど)を重ねて食べる
- ☐ スポーツドリンクや炭酸飲料をよく飲む
- ☐ 朝ごはんを食べない
- ☐ 野菜をあまり食べない
- ☐ 運動の習慣がない
- ☐ 近くの用事でも車を使う
- ☐ 肥満気味(BMI25以上)



3 糖尿病ってどんな病気？

糖尿病とは、インスリンが十分に働かなくなることで、血糖値が高い状態が続く病気です。初期の段階では自覚症状がほとんど出ないこともあり、気づいたときには進行していることがあります。血糖値が高いまま放置すると、将来的に心臓病や腎不全、失明、足の切断といった合併症につながります。しかし、生活習慣の見直しや、年に一度の健診を受けることで予防できる病気でもあります。

※インスリン…膵臓から分泌されるホルモンで、血糖値を下げる働きがある。

三大合併症

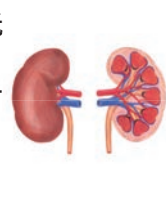
糖尿病網膜症

目の網膜にある細かい血管が傷つき、進行すると失明することもあります。



糖尿病性腎症

腎臓のろ過機能が低下し、体に老廃物が蓄積します。悪化すると腎不全になり、透析が必要になることもあります。



糖尿病性神経障害

手足の神経に異常をきたし、痺れや感覚が鈍るなどの症状が現れます。進行すると、患部が壊死し、切断のおそれもあります。



血管が傷ついて起こる合併症

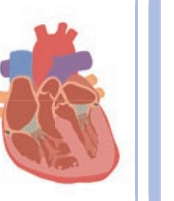
脳血管障害

脳の血管が傷つき、硬くなったり、詰まることで脳梗塞を起こすおそれがあります。



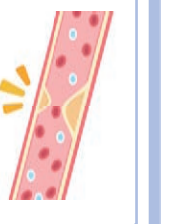
心疾患

動脈硬化が進行すると、心筋梗塞や狭心症、心不全などの心疾患を発症するおそれがあります。



動脈硬化疾患

高血糖状態が続くと、血管の壁が傷つき、コレステロールが蓄積します。これにより、血管が狭くなったり、固くなります。



令和9年度浦添市育英会給付奨学生募集

浦添市育英会 教育総務課 内

☎(876)1229

令和9年度浦添市育英会給付奨学生を募集します。

受付期間 11月4日(水)～27日(金)午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く)

申請方法 教育総務課へ持参



▲詳しくはこちら

子育て・教育

〔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。支給を希望する場合は、期間内に電子申請または就学援助申請書をご提出ください。

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

メッセージ募集

アンケート募集



FM 87.3MHz

人生会議スペシャル

～伝えてみませんか？あなたの生きる道～

令和8年11月25日(水) 11:30～13:55

もしもの時のために人生の最終段階において、希望する医療やケアについて考えるきっかけになればと思います。ぜひ、お聞きください。

日時 11月25日(水) 午前11時30分～午後1時55分

実施 FM沖縄(87.3MHz)ラジオ番組「ハッピーアイランド」

【問い合わせ】

●浦添市在宅医療・介護連携支援センター うらっしー ☎(894)2698

●いきいき高齢支援課 ☎(876)1292



▲詳しくはこちら

文化・スポーツ

史跡「浦添城跡」発掘現場見学会

問 文化財課

☎(876)6615

史跡「浦添城跡」の発掘調査現場の見学会を開催します。今年度8月から行っている発掘調査により、石積城壁の根石(最下段の石)が姿を現しました。かつての浦添グスクの城壁の様子を窺(うかが)わせる調査成果をご覧ください。

日時 11月14(土)・21(土) ①午前9時30分②午前11時③午後1時30分④午後3時

定員 各回40人

場所 史跡浦添城跡

参加費 無料

申込方法 文化財課に電話

その他 軽装、運動靴等で参加ください。(※小雨決行)



▲詳しくはこちら

11月は 児童虐待防止推進月間です

浦添市の状況

市では令和7年度の虐待相談件数が68件あり、そのうち身体的虐待27件、心理的虐待22件、ネグレクト18件、性的虐待1件となっています。年齢別では未就学児40人、小学生17人、中学生9人、高校生2人です。

虐待かも…と思ったらすぐにお電話ください

連絡は、直接虐待をしているところを目撃していない場合でもできます。おかしいなと感じたら相談・連絡してください。連絡した人の秘密は守られます。間違っていたからといって責められたり、罰を受けることはありません。

・浦添市こども家庭センター ☎(876)1707

・沖縄県中央児童相談所 ☎(886)2900

・児童相談所虐待対応ダイヤル ☎189(24時間対応)

・浦添警察署 ☎(875)0110 ※緊急性を感じたら ☎110番

子育てについて悩んだときは、LINEのチャットでも相談できます。



沖縄県こどもとおとなのチャット相談「ククルーム」

オレンジリボンキャンペーン

浦添市では11月の児童虐待防止推進月間を、オレンジリボンキャンペーンとして、さまざまな取り組みを行います。

■児童虐待防止パネル展

【日時】11月2日(月)～30日(月)

【場所】市役所1階 市民ロビー

「女性に対する暴力をなくす運動パネル展」と合同で開催。

■オレンジリボンキャンペーンPR

推進月間中に、オレンジリボンキャンペーンステッカーを貼った公用車が走ります。

■児童虐待防止推進月間啓発イベント(共催)「第5回オレンジリボンたすきリレー沖縄2026」

児童虐待防止の象徴である「オレンジリボン」をたすきに見立て、市内外をリレーします。

街中でランナーを見かけたら応援をお願いします。

【日時】11月21日(土)※開催時間はコースにより異なります。

【支援者コース】浦添市～那覇市の18.9kmコース(午後0時30分～4時30分)

【ロングランコース】那覇市～糸満市の往復約21kmコース(午後1時～4時30分)

暮らし・環境・福祉

住まいの総合相談窓口

問 住まい総合相談窓口(沖縄県住宅供給公社内)

☎(917)2433

賃貸借契約、土地・建物の売買、請負工事の契約関連トラブルなど、住まいに関する問題でお困りのことはありませんか？お気軽にご相談ください。

相談時間 平日の午前9時～午後5時(正午から午後1時を除く)

口座振替でスマートに

問 上下水道部営業課

☎(877)8476

上下水道料金のお支払いには、納付期限日(検針月の翌月20日)に自動的に納付できる便利な口座振替をご利用ください。

抽選で1等3万円分の商品券等が当たる感謝キャンペーンを今月末まで実施中！

口座振替お申し込み方法

①Web口座振替受付サービス(農協以外)

ご自宅のパソコンやスマホから

あき地の適正管理について

問 環境保全課 環境保全係

☎(876)1715

あき地の草木の繁茂等は、ハブ、害虫および不法投棄の発生原因になりますので、年間を通じて自主的、計画的な草刈り等の管理を行いましよう。

環境保全課では、市民の自主的な環境整備活動への支援として、草刈り機・チェーンソー・プロワ等の貸し出しを実施しています(燃料は、ご自身で負担)。

なお、土地所有者または土地管理者が除草等を行うことができな場合は、浦添市シルバー人材センター(875)1701や民間の園芸業者等へ作業の依頼を行ってください。

ハイサイ歯科健診

問 沖縄県後期高齢者医療広域連合事業課

☎(963)8013

沖縄県後期高齢者広域連合では、ハイサイ歯科健診を実施しています。お手元にハイサイ歯科健診の受診券(8月下旬に発送)が届いた人は、受診券に記載された歯科医院に電話予約の上、受診をお願いします。

期間 令和9年1月31日(日)まで

対象者 市内在住で令和8年4月1日時点で75歳から79歳の被保険者(ただし、要介護1から5の人、施設に入所中の人、長期入院者を除く)

費用 無償(受診期間内1回限り)

Web口座振替受付サービスはこちら

▲Web口座振替受付サービスはこちら

らお手続きが可能。

②ページー口座振替受付サービス

営業課窓口にてキャッシュカードと暗証番号で手続き。本人確認書類をご準備ください。(口座名義本人の来庁が必要)

③金融機関窓口

預貯金通帳と通帳届出印をご準備ください。

※水道番号が必要です。検針票や納付書等で事前にご確認をお願いします。

介護予防月間2026

問 問い合わせ いきいき高齢支援課

■対象者 市内在住の65歳以上の人。どなたでも参加OK！

■参加費 無料(事前申し込み)

11月は介護予防月間です。

市では、11月を介護予防月間として、介護予防普及啓発イベントを実施します。健康で長生きするためには、元気なうちから介護予防に取り組むことが大切です。この機会に介護予防を始めましょう。

11月11日は介護の日です。介護に触れ、ご自身の将来について考えてみませんか。

■入場無料

イベント内容	日時	定員	場所
ピラティス体操体験会	11月27日(金)午前10時30分～11時30分(受付：午前10時10分～)	60人	てだこホール 市民交流室
お家でできる!みんなと楽しい!脳トレ体操で認知症予防	11月30日(月)午後2時～4時(受付：午後1時30分)	40人	市役所9階 講堂
介護予防月間パネル展	11月16日(月)～30日(月)		市役所1階 正面玄関横

※各会場定員に達し次第、受け付けを終了します。

パネル展①：地域密着型サービス事業所の活動紹介パネル展および利用者の作品等を展示。

11月2日(月)～13日(金)

市役所1階 正面玄関前

パネル展②：介護保険制度や介護予防の重要性についてわかりやすく解説します。

11月18日(水)～25日(水)

骨密度測定：11月20日(金)午前10時～正午

サンエー経塚シティ1階

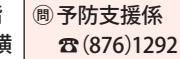
浦添つながりケア主催イベント：市内の小規模多機能型居宅介護サービス事業所・地域包括支援センター合同によるサービス紹介・相談ほか

11月15日(日)午前10時30分～午後0時30分

市役所 市民広場



ピラティス体操申し込み▲



☎ 予防支援係 ☎(876)1292



詳しくはこちら▲

☎ 介護給付係 ☎(876)1291

19 広報うらとえ 2026年11月1日

2026年11月1日 広報うらとえ 18

最低賃金

確認OK?

最低賃金

1,086円

第30回(令和8年度)第2回(沖縄県新規就農相談会)農業を始めたあなたを応援します(公財)沖縄県農業振興公社(担当:宮尾・本村) ☎(882)6801

農業法人等による農業体験や研修、就職の相談。農業関係機関が一堂に会し、農業を始めるために必要な情

令和8年度沖縄県最低賃金改正

沖縄労働局労働基準部賃金室 ☎(868)3421

沖縄県最低賃金は、令和8年12月2日から「1086円」となります。働くすべての労働者および使用者に適用されます。



詳しくはこちら▶

②管理③賃貸④改修⑤解体などの無料相談を受け付けています。相談は電話やメールでも受け付けています。お気軽にお問い合わせください。

その他

「協力型バスレーン実証実験」のお知らせ

沖縄県交通戦略推進課 ☎(894)2616

「交通渋滞の解消」「バスの定時性・速達性の確保」に向け、本実証実験を行います。皆さまのご理解・ご協力をお願いします。期間 11月2日(月)〜令和9年3月31日(水) 時間 (平日)午前6時〜午後10時 対象区間 那覇市(久茂地)〜沖縄市(胡屋)・宜野湾市(伊佐)・北谷町(桑江)※上下両方向

路線バス優先に、ご協力ください。

令和8年11/2〜令和9年3/31まで

ゆずり愛バスレーン



詳しくはこちら▶

競争入札参加資格審査申請の受け付け

契約検査課 ☎(876)1254

水道総務課 ☎(877)0420

市の発注する業務について、



詳しくはこちら▶

障害者就職合同企業説明会 in 浦添市

ハローワーク那覇専門援助部門 ☎(866)8609(44#)

「就職を希望する障がい者」と「障がい者を雇用しようとする企業」のいい出会いを目的に、企業説明会を開催します！仕事内容や職場の雰囲気など、採用担当者から直接説明を聞くチャンスです。市内および近郊が勤務場所となる企業が参加します！ぜひこの機会にご参加ください。日時 11月17日(火)午後1時30分〜4時 場所 アイムユニバースでだこホール市民交流室 対象 障がいのある求職者、障がい者雇用求人を出している事業所、障がい者雇用を検討している事業所、各支援機関参加申込 電話で申し込み ※当日参加可

報告提供やアドバイス、新規就農した人による体験談の事例発表を行います。

日時 11月15日(日) 正午〜午後4時(受付終了:午後3時30分) 場所 西原町中央公民館(西原町字与那城124番地)

令和9・10年度「建設工事等」「水道関連」および令和9年度「物品・役務」の入札参加資格審査申請受け付けを次のとおり行います。申請業種により問い合わせ先、申請方法が異なります。市ホームページで要綱等を掲載していますので熟読した上、申請してください。

【建設工事等】(定期登録)

①建設工事(水道施設工事を含む)

②測量・建設コンサルタント等業務

【物品・役務】(追加登録)

③物品の購入および賃貸借

④印刷・清掃・警備・建物設備管理

【水道関連】(定期登録)

⑤量水器購入

⑥廃棄量水器売却

受付期間 12月1日(火)〜21日(月)

※建設工事等、水道関連(定期登録)の有効期間は2年、物品・役務(追加登録)の有効期間は1年です。

離島・過疎地域空き家活用相談窓口の設置について

沖縄県住宅供給公社 ☎(917)4801

沖縄県住宅供給公社は、離島・過疎地域対象20市町村に空き家を所有する人を対象とする「空き家の活用に関する相談窓口」を設置しました。放置された空き家は老朽化が進みますが、窓口では①相続

戸籍異動に伴う児童手当の手続きについて

【問】こどもえがお課 ☎(876)1280

①児童手当受給世帯の父母が離婚もしくは離婚協議中の場合の手続き

児童手当は、原則、父母のうち所得の高い方が受給資格者となりますが、離婚前提で別居している場合、または、離婚に伴い別居した場合は、所得に関わらず、児童と住民票上同居している父母の方に受給者の変更を行うことができます。(児童手当法第4条4項。なお、仕事の都合で単身赴任をしている等、離婚協議に関係なく別居している場合は対象となりません。)

②児童手当受給者が婚姻した場合の手続き(または支給対象児童が養子縁組をした場合の手続き)

児童手当受給者が婚姻した場合の手続きについては、下記のフローチャートを確認いただき、ご自身が該当する手続きをこどもえがお課の窓口(市役所2階)で行ってください。

受給者の婚姻に伴って、婚姻相手と支給対象児童(※1)が養子縁組を行った。

はい

いいえ

現受給者と婚姻相手のうち、所得が高いのは婚姻相手である。

はい

いいえ

「1.受給者変更」の手続きが必要です。

特に手続きは不要です。 ※受給者の姓が変更になっている場合には、「2.」の手続きも必要です。

受給者の姓が変更になった。

はい

いいえ

「2.受給者の氏名および振込先口座情報の変更」の手続きが必要です。

特に手続きは不要です。

※1 支給対象児童とは、児童手当支給対象児童(0歳から18歳年度末まで(高校生年代))のことを言います。

戸籍を異動した人 ご自身が該当する手続きを異動日から起算して15日以内にこどもえがお課の窓口(市役所2階)で行ってください。 ※手続きが遅れると、支給されない月が発生する可能性があります。必ず期限内に手続きをお願いします。

2027年

浦添市新年祝賀会

1月7日(木)15:00~16:30

ANA ARENA 浦添(浦添市民体育館)

参加費 前売り3,000円 当日3,500円 ※現金支払いのみ。

販売期間 11月2日(月)~ 2027年1月6日(水) ※販売期間は各窓口によって異なります。

販売場所 浦添商工会議所総務課(2階) 市役所秘書課(4階)、各協賛団体

※会場の都合により、会場内は 土足厳禁 とさせていただきます。

※お問い合わせ※

浦添市役所秘書課 ☎(876)1255

浦添商工会議所 ☎(877)4606

詳しくはこちら▶



石綿(アスベスト)にさらされる仕事をしていた人

とご家族・ご遺族のみなさんへ

沖縄米軍関連施設での仕事中に石綿にさらされたことにより次のような疾病にかかった場合、労災保険制度または石綿健康被害救済制度に基づく給付を受けられる可能性があります。

■対象となる疾病

中皮腫、石綿肺、石綿起因性肺がん、良性石綿胸水、びまん性胸膜肥厚

■ご相談は…

近くの労働基準監督署 那覇監督署 ☎098(868)8040

または労働局にご相談ください。 沖縄労働局 ☎098(868)3559

沖縄の米軍関連施設で石綿にさらされる仕事をしていた人についてのご相談は下記でも受け付けています。一般社団法人沖縄在留軍離職者対策センター ☎098(923)0151

石綿を扱う仕事や症状などの情報は、厚生労働省ホームページの「アスベスト(石綿)情報」をご覧ください。

厚生労働省 アスベスト 検索



てるまさリースバック

売っても住むーず

自宅を「売ってもそのまま住める」資産活用法です。

☑ マンションも可能です

☑ 売却後もそのまま住めます

☑ 収益物件も対応可能です

☑ 住宅ローンが未完済でも相談可

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) お気軽にお問合せ下さい TEL 098-943-4355 スマホはコチラ▶



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。

広告掲載に関するお問い合わせは、株式会社 F.T.K印刷 ☎(878)1877

好評発売中!

浦添市史

尚寧王ってどんな人?

浦添の昔の写真がみたい!

浦添市の歴史・文化・民俗・戦争記録など、より詳しく知りたい人におすすめです!

第1巻	通史編	浦添のあゆみ	2,100 円
第2巻	資料編 1	浦添の文献資料	1,500 円
第3巻	資料編 2	民話・芸能・美術・工芸	2,000 円
第4巻	資料編 3	浦添の民俗	1,600 円
第5巻	資料編 4	戦争体験記録	1,500 円
第6巻	資料編 5	自然・考古・産業・歌謡	2,100 円
第7巻	資料編 6	浦添の戦後	1,800 円
別巻	総索引・近代歴史統計資料集・文献目録		2,100 円
写真集	写真にみる浦添		700 円

お得な 全巻セット **10,000 円**



編集 浦添市史編集委員会

発行 浦添市教育委員会

販売・問い合わせ

浦添市教育委員会 文化財課 ☎(876)1295

第18回 浦添市児童センター

遊びとまじりの 集まれ! ちたごキッズ!

チャンプル〜 フェスティバル

にゅうじょうむりょう

入場無料

2026
11/28 土

しない じどう かいさい
市内11の児童センターで開催するよ

浦添市内の各児童センターにおいて

家族みんなで楽しめるイベントを開催します!

無料シャトルバスにのって児童センターをまわってみよう!

じどう とうろく
児童センター登録カード(二次元コード)を持っている子はわすれないでね!

各児童センター
イベント内容や時間
シャトルバスについては
二次元コードをチェックしてね。



お問い合わせ／浦添市役所 こども政策課 ☎876-1282

主催：浦添市こども政策課

各センター詳細QR

そらうみ法律事務所
SORAUMI LAW 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

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
水道工事 瓦葺き工事

玄関ドア取替え【1 DAY】
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

図書館

0800-919-0114

浦添店

※土日・祝日のご来店の際は事前にお問い合わせください。

沖縄県浦添市伊祖4-1-9 101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 ※

