



うらとえ 9



Welcome

ようこそ浦添市立図書館へ!

ひびこれどくしょ どっちも
日々は読書 あなたはどっち派?~浦図も浦電もDOCCHIMO~
(図書館) (電子図書館)

New!
電子書籍は
こちらから▶



夏休みイベントは大盛況!!

当館では夏休みに特別なイベントをいくつか開催しました。その中から2つのイベントを紹介いたします。
1つ目は、小学生向けボードゲーム体験会です。7月27日(水)に毎月ボードゲーム会とは違い小学校低学年からでも遊べるボードゲームをいくつか体験。初対面でもお互いに競い合いながら楽しそうにワイワイ遊びました。いつの間にかみんな以前から友達のように仲良くなっていました。
2つ目は、としかんたんけん隊です。7月29日(金)に図書館の施設内を探検するとしよかんたんけんを行いました。2年ぶりの開催となった本イベント。普段は入れない



バックヤードの中に、親子で指定された本探しに挑戦し、わくわくドキドキな探検ができました。
みんな図書館について詳しくなかったかな? イベントに参加してくれた皆さんありがとうございました!



ねこ館長「しよこちゃん」のいちおし本

『ニッポンのおみくじ』

作者/ 錦木 麻矢
出版社/ グラフィック社
出版年/ 2017年10月

ねこ館長
しよこちゃん



みんなは、『おみくじ』を引いたことある? 『おみくじ』に出会えるのは神社やお寺だけではなく。空港や博物館にも!! 日本各地232種のおみくじを紹介! その土地でしか出会えないさまざまな『おみくじ』があなたを待ってる。実は浦添市役所にも『おみくじ』があるんだ。どこか探してニヤ。

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

※県内の新型コロナ感染状況により開館時間が短縮することがあります。

URASOE CITY PR MAGAZINE

うらそえ 9

2022 No.753

今月の表紙

成人おめでとう!

夏の成人式は、色とりどりの振り袖を身に着けた新成人たちが小型扇風機で涼む姿が新鮮でした。この写真は1部の式典を終え、広場に向かう4人組に声をかけて撮らせてもらいました。「汗に負けないメイクをしてもらったけど大丈夫かな…」とマスクの中を気にしながらも、青々とした芝生以上にフレッシュな彼女たちの笑顔が輝いています。ようやく会えたこの日。成人おめでとうございます!



| 市の人口 | | 前月比較 | |
|------|----------|------|------|
| 人口 | 115,566人 | (+) | 7人 |
| 男 | 56,104人 | (+) | 4人 |
| 女 | 59,462人 | (+) | 3人 |
| 世帯数 | 52,715世帯 | (+) | 82世帯 |

※令和4年7月末現在

CONTENTS
もくじ

- 02 もくじ
- 03 ようこそ浦添市立図書館へ!
・うらそえナビ
- 04 【特集1】ようやく会えた真夏の成人式
- 06 【特集2】美ら島おきなわ文化祭2022
- 08 話題がいっぱいなかゆくい
- 10 ・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
- 11 ブレイデンのぶれいくたいむ拡大版
- 12 沖縄県知事選挙
- 13 てだっ子STUDIO拡大版
- 14 ちむどんどん施設情報
- 16 【特集3】特定健診・がん検診を受けましょう!
- 18 お知らせ・募集
- 24 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)
- <https://www.urasoenavi.jp/>



▲うらそえナビ



1 前田高地平和の碑
2 浦添城の前の碑
3 安波茶橋

知識豊富な歴史ガイドと一緒に浦添の魅力を発見
ここにちは!今月はNPO法人うらおそい歴史ガイド友の会を紹介! 浦添市教育委員会に認定されたガイドで構成され、浦添城跡をはじめ、浦添市内の文化財・戦跡などのガイドのほか「浦添ブスク・ようどれ館」の展示物解説などを行っています。
また、多くの市民が参加する歴史関連イベントを主催したり、浦添市主催イベントへの協力や支援も行っています。
ガイドさんから話を聞きながら街歩きをすれば、ガイドブックにはない話や訪れるだけでわからない貴重な話をたくさん聞くことができます。当時の情景が思い浮かんで、いつもの景色とはまた違った景色も見えてくるかもしれませんよ!
ぜひ、ご家族や友人を誘って市の歴史や魅力を楽しみながら学んでみてはいかがでしょうか。

知識豊富な歴史ガイドと一緒に浦添の魅力を発見



▲浦添ブスク
ようどれ館

住所/浦添市仲間2丁目53番1号
電話/☎(874)9345
営業時間/午前9時~午後5時 ※月曜日定休
ホームページ/<https://youdore.ti-da.net/>



認定ガイド
NPO 法人うらおそい
歴史ガイド友の会
えぬびーおーほうじんうらおそい
れしがいがいとものかい



ほかにも広報で撮った写真は市のホームページで見ることができます。

Qうらそえ成人式フォト2022



※撮影時のみマスクを外しています。

2022
成人式

＼ 成人おめでとー！
ようやく会えた
真夏の成人式



支えてくれた両親に感謝 留学にも挑戦したい

今までどんなに迷惑をかけても全力で支えてくれた両親に感謝の気持ちでいっぱいです。今は留学への強い気持ちがあり、まだ父を説得できていませんが、やりたいと思ったことは挑戦するという信念で夢のために頑張りたいと思います。



成人式実行委員
比嘉 美来 さん

いつも
ありがとう！

越えて、自分なりの幸せを掴んでほしい」と激励し、社会の変化に翻弄されながらも頑張る新成人へ、エールの言葉を贈りました。

第2部が終わる頃には日も傾き、興奮が収まらない新成人たちは、会えなかった時間を埋めるように、スマートフォンを片手に写真を撮り合う様子が見られました。新成人たちは大人の一人として社会で活躍します。

真夏の太陽にも負け 新成人のはじける笑顔

「久しぶり〜！元気だった？」「朝は雨が降ってたけど晴れて良かったね！」旧盆も重なった8月11日、セミの合唱と照りつける夏の日差しの下で浦添の成人式が開催されました。今回の対象者は1293人。新型コロナウイルスのまん延により1月から8月へ延期した成人式は、2部制で行われ、浦添市初となる真夏の成人式となりました。

初めての夏開催に、新成人の間では服装に悩む声もちらほら。それでも「生に一度の記念だから、振り袖を着ました」と小型扇風機を片手に色とりどりの振り袖やスーツ、ドレス姿で友人たちとの再会に喜びがあふれます。

式典で松本市長は「この困難を乗り





インタビュー 沖縄県囲碁連盟



沖縄県囲碁連盟会長
ともし 平良 知二さん

囲碁フェスの見どころは？

県内外から100人以上が集まる大きな大会の開催は久しぶりです。囲碁は考える力、先を読む力を育み、答えが一つではないところが面白いところです。ぜひ幅広い年代の人に参加してもらいたいですね。

全国から集まる大きな大会を楽しみます！



参加者：喜瀬 美音子さん、稀大さん

優勝目指します！

市内で開催するイベント

■てだこIGOフェスティバル



囲碁の映画上映や若手プロ棋士の対談、クラス別囲碁大会などイベントが盛りだくさん。9月16日(金)まで大会参加者を募集中。

- 10月22日(土)** 時間:午後1時~5時
場所:アイム・ユニバース てだこホール 小ホール
参加費:大人 千円 高校生以下 500円
- 10月23日(日)** 時間:午前9時30分~午後5時
場所:アイム・ユニバース てだこホール 市民交流室
参加費:大人 2千円 高校生以下 千円

■全日本視覚障害者囲碁大会



囲碁を愛する視覚障がい者が集い、見えない、見えづらいからこそできる囲碁の楽しみ方を伝えながら交流を深めます。

- 10月22日(土)** 時間:午後1時~5時
場所:アイム・ユニバース てだこホール 多目的室2
- 10月23日(日)** 時間:午前9時30分~午後5時
場所:アイム・ユニバース てだこホール 多目的室2

■第41回浦添文化祭



浦添市文化協会会員による、活動の成果を発表します。

- 11月26日(土)、27日(日)** 場所:アイム・ユニバース てだこホール
入場料:1日500円 (高校生以下は無料)
- 11月25日(金)~27日(日)** 場所:浦添市美術館
入場料:無料

■歴史ロマン「尚寧王の道」を訪ねる



400年以上前に、第二尚氏第七代琉球国王尚寧が整備した、由緒ある歴史の街道を訪ね歩き、その周辺に残る史跡について学びます。

- 11月3日(木・祝)** 時間:午前8時~
募集人数:200人程度
参加費:300円(大人・子ども同額)
- ☎ 浦添グスク・ようどれ館(月曜休館) ☎(874)9345



国内最大の文化祭が今年は沖縄で開催！

美ら島おきなわ文化祭 2022

文化芸術の花 咲いわたし



「美ら島おきなわ文化祭2022」は、第37回国民文化祭と第22回全国障害者芸術文化祭をまとめた呼び名で、10月22日~11日までの37日間開催されます。

日頃行われていた文化活動を全国的な規模で発表し、交流する場で、障がいのある人もない人も、大人も子どもも誰もが参加して楽しめる祭典となっています。

本土復帰50周年を迎えた節目の年に、美ら島おきなわ文化祭2022と一緒に盛り上げましょう！ここでは市内のイベントを紹介します。

美ら島おきなわ文化祭 2022



■第48回メサイア演奏会~歳末助け合いチャリティー~

県内外で活躍する指揮者とソリストを招き、全国から公募した参加者を含めた合唱と管弦楽の奏者が出演。ヘンデル不朽の名作「救世主」から感動的な「ハレルヤ」の荘厳なハーモニーを響かせます。

11月20日(日)
時間:午後3時 開演
場所:アイム・ユニバース てだこホール 大ホール
入場料:2千円

●プレイガイド
アイム・ユニバースてだこホール、デパートリウボウ、コープあぶれ、ファミリーマート各店(イープラス)、琉球新報中部・北部支社

インタビュー メサイア実行委員会



メサイア実行委員長
(沖縄交響楽団 団長)
かおる 瑞慶山 薫さん

これまでクラシックに触れたことがない人にもクラシックの楽しさを一緒に共有できたらいいなと思っています。

第47回メサイア演奏会



2019年 第47回メサイア演奏会より

＼ 話題がいっぱい /
なかくい

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“なかくい”しませんか。
(なかくい = 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。



7/31 見て触って浦添探求

夏休み期間中にカーミーや浦添大公園の自然観察会など、浦添の自然や歴史文化に触れて学ぶ環境学習講座が行われました。全5回開かれた講座の初回、子どもたちはグスク研究所の眞眞さんの案内で、浦添グスク・ようどれ館や仲間樋川、浦添城跡などをめぐり、尚寧王時代の出来事や当時の人の生活について学びました。

講座に参加した小学5年生の佐久川結衣さんは「今まで石垣の壁を見ただけではあまり分らなかったけど、案内を聞いて浦添城の中の様子が想像できた」と感慨深そうに話しました。



7/22 ディアナさん浦添での新生活始まる

4月にウクライナから沖縄に避難してきたメドヴィドワ・ディアナさんが市役所を訪れました。ディアナさんは、5月からJSL日本アカデミーで日本語を学び、市内の学生寮で生活しています。JSLはディアナさんに、寮費や日本語教育の無償提供、奨学金の支給など生活支援を行っています。ディアナさんは市長に、家族が残る母国の厳しい状況や自身の近況を説明し、最後に「友人もでき、JSLの支援にも感謝している。もっと日本語を勉強して、母国での教員の経験を生かし、沖縄に貢献したい」と話しました。松本市長は「これから生活が落ち着いてきたら、日本語もたくさん勉強して、ウクライナと沖縄の架け橋になるよう頑張ってください」と話しました。



7/30～8/1 浦都市との友好都市記念交流

愛知県蒲都市で友好都市提携40周年を記念した交流が行われ、浦添市からは「浦添市空手道連盟」「前田棒保存会」「鼓衆若太陽」の合同交流団が参加しました。交流団は蒲郡まつりでそれぞれ演舞を披露し、会場からは大きな拍手が沸き起こりました。また拾石町会館では「拾石チャラボコ太鼓保存会」の皆さんとの交流で、互いに演舞を披露し合い、最後は参加者全員のカーチャーシーで大いに盛り上がりました。

この交流に続き、来年2月には蒲郡交流団を本市に招待する予定です。今回の交流で友情を確かめ合い、沖縄での再会を約束しました。



8/16 JICA沖縄に研修員の笑顔が再び

コロナ禍により短期研修員の受け入れを停止していたJICA沖縄で、約3年ぶりに受け入れが再開され、研修員7人とJICA職員が副市長表敬で市役所を訪れました。

ブラジルやエジプト、ベトナムなど、さまざまな国から訪れた研修員たちは、数か月の研修を通して植物検疫技術や、ウチナーネットワークを活用したコミュニティ運営など、それぞれの研究分野を学びます。フィリピン出身のエルさんは研修生を代表して「母国の発展のため、新たな知識や技術を身に付けるだけでなく、沖縄の人々や文化を学び、イベントなどを通して市民との友好を深めていくことも大切にしたい」と笑顔であいさつしました。



7/29・8/1 描いた浦添八景が美術館に!

浦添ようどれや当山の石畳道などの浦添八景を知り、豊かな色彩表現で描く水彩画の講座が開催され、市内の小中学生27人が参加しました。受講者は1日目に浦添市美術館友の会の運天政徳さんから浦添八景について学び、2日目は画家の山田武さんから水彩画の技法を教わりました。

参加した子どもたちからは「200年余り沖縄の中心として栄えた浦添の誇りを感じた」「水彩画を習いながら浦添八景を描けて良かった」と感想が寄せられ、地元への愛着が深まる講座となりました。完成した作品は浦添市美術館で「こども水彩画展」として披露されました。



7/22 身近にあるアート作品を振り返る

市内に設置されたアート作品とその作家を紹介した「浦添パブリックアート記録と作家展」が浦添市美術館で開催されました。展覧会では写真家の古堅希亜さんがまとめた市内120点の作品紹介から始まり、作家を代表して市内のオブジェや住居表示板を制作した彫刻家の能勢裕子さんと能勢孝二郎さん、画家の喜久村徳男さんの作品が披露されました。

企画した浦添市美術館友の会の金城さんは「アートのあるまち浦添を楽しんでほしい」と述べ、展示会に合わせてBENE弦楽四重奏団が作品から連想する楽曲を選曲し、語りを変えながら奏でると、作品と音楽が融合する空間に観客はうっとり聞き入っていました。



7/20 長年地域を支えた人へ感謝状

長年にわたり自治会長として地域のために尽力した永年勤続者2人と自治会長を退任された8人に感謝状と記念品が贈呈されました。

松本市長は「地域のさまざまな課題や声に耳を傾けていく重要な役割を務めたこと、コロナ禍でのこれまでにないご苦労に感謝します」と労いの言葉をかけました。

港川崎原自治会に14年間携わった比嘉栄幸前会長は「自治会は市の支援を受け、また市も自治会の協力がが必要です。今後もお互いに支え合いながら、コロナ禍を乗り切っていきたい」とあいさつをしました。

Breaktime with Braden

ブレイドンの
おれいしたいむ

vol.11
(拡大版)

原文・和訳
ブレイドン・ベナイト
Braden Bennight

ワシントン州フェデラルウェイ市出身。2021年11月から国際交流員として、浦添市役所国際交流課に配属。

沖縄での3人目の子どもの出産 パート2

約2週間前に3人目の子どもが産まれました!とても元気な男の子で、幸い出産は問題なく進みました。とても可愛くて、大きなキラキラした目でよく自分の周りを見回しています。出生後の写真を載せます。

出産が帝王切開だったので、妻は出産後10日間入院する予定でしたが、7日間に減らすようにと病院にお願いしました。アメリカで1人目の子どもが帝王切開で産まれたときは、家に帰るまで2日間の入院でしたが、名古屋で2人目の子どもが帝王切開で産まれたときに、日本での長い入院期間を知ってびっくりしました!

上の2人の子どもは家に新しい赤ちゃんを迎えて、一緒にお世話を手伝うのをとても楽しんでます。長女は赤ちゃんが泣いているときに抱っこして安心させるのが好きです。長男はときどき赤ちゃんが昼寝をするときに、お母さんと一緒に子守唄を歌うのが好きです。

私たちの日本の知人で、妻が母乳で赤ちゃんを育てているのを聞いて驚いたという人がいました。それはどうやら、アメリカの多くの母親はミルクだけで育てているという認識があるからだと思います。その認識は具体的にどこから来たのかは分かりませんが、アメリカの母親が割合的に出産後も多く働いている傾向があって、働いているなら母乳で育てるのは難しいという考えがあるからかもしれません。

この、割合的に多いという認識は以前なら本当だったかもしれませんが、私は日本で働いている母親をたくさん見ており、この認識はだんだんなくなりつつあるかもしれません。

ありがたいことに、私は妻が入院している間、そして家に帰ってきてからの一週間、育児休暇を取得できました。家事をすべて任されたり、子どもを迎えに学校や児童センターに行ったり、宿題を手伝ったりしていました。妻が出産後、体を休めている間に、通っている教会の人が晩御飯を家に届けてくださっていたので、とても助かりました。

赤ちゃんがここ沖縄で生まれたことがとても嬉しいし、今後の数年間の子どもの成長ぶりを見るのを楽しみにしています!



▲生後二日目
Day after he was born.



▲家族とおうちでご対面
After arriving home from the hospital.



▲おはようございます!
Good morning!

Having Our Third Child in Okinawa, Part 2

My third child was born a couple of weeks ago! He's a very healthy baby boy and thankfully there weren't any complications during the birth. He is very cute and has big bright eyes that he uses to constantly look around at his surroundings. I've included a photo of him shortly after he was born.

Due to the delivery being by C-section, my wife was asked to stay in the hospital after the birth for 10 days, which she asked to be shortened to 7 days. We were surprised about the long hospital stays in Japan when we had our second child in Nagoya, because in the US when we had our first child by C-section, she only stayed for about 2 days before we returned home!

Our children are also very excited to have their new baby brother home for them to help us take care of. Our daughter likes to hold him and try to help him feel better when he's crying. Our son also sometimes likes to help by singing lullabies to him to help him sleep.

A few acquaintances of ours have mentioned that they were surprised that my wife is breast-feeding our child, because there seemed to be some kind of perception that most US mothers prefer to feed their children formula only. I'm not sure where that perception comes from, but it may possibly be because more mothers in the US tend to continue working even after they have children, making it difficult to breastfeed. This perception may no longer be as true as it used to be, as I feel like I've seen plenty of working mothers in Japan as well.

I was thankfully able to take time off during the week that my wife was recovering in the hospital as well as the week after she came home. I took care of all of the household chores, picked the children up from the children center, and helped them with their homework. Many people from our church helped out by delivering dinners while my wife was recovering, which was very helpful.

We are very happy to have had our new baby here in Okinawa and we are looking forward to watching our children continue to grow over the years to come!

ハイサイ
こちら市長室!

「沖縄そば&シークワサー」

今月9月22日はシークワサーの日です。県内どこでもよく見かけるシークワサー。お刺身に搾ったり、泡盛に入れたり、沖縄を代表するかんきつ類の一つですが、まさにこれからがシーズンです。そこで今回は私が新しい楽しみ方を、なぜか少し上から目線でお教えします(笑)。それは、お馴染みの沖縄そばに、シークワサーを搾ると実に爽やかな新しい味わいになるのです。

この食べ方を思いついたのは、数年前にベトナムを訪れた時。私はベトナム料理のフォー(ライスヌードル)が大好きで、ベトナム滞在中は、ほぼ毎日食べていました。そのフォーと一緒に出されるのがライムです。店では切られたライムが各テーブルにどっさりと置かれ、好きなだけフォーに搾って食べていいのです。これが衝撃的に美味しくて、その時にふとフォーにライムがイケてるなら、沖縄そばにシークワサーもありなのではとひらめいたのです。帰国後すぐに試食してみたら、これがうまいんです。さっぱりと爽やかで、全く別物の、沖縄そばの新境地を見出した気がしました。いくつかの有名な沖縄そばの店



▲市長考案シークワサー
沖縄そば

で試してみました。が、どの店のそばにも合うのです。これホントです! 個人的には今頃の強烈に酸っぱい青切りシークワサーがオススメ。論より証拠、とにかくあなたも騙されたと思って沖縄そばにシークワサーを搾って食べてみてください。まずはそばを半分そのまま食べて、残りの半分はシークワサーを加えて2種類の味をお楽しみください。

私の夢は、この季節になるとどこかのそば屋さんに行ってもテーブルにシークワサーが置かれていて、どこでも沖縄そば&シークワサーを楽しめるようになることです。これぞ地産地消。おそば屋さんも、シークワサー農家さんも、私たちが沖縄そば大好き人間たちも大満足な「新三方よし」となるといいですね。浦添発祥で始めたいので協力していただき、おそば屋さん、お待ちしています!

浦添市長
松本哲治



簡単!健康!サッと作れる!
サッとごはん

沖縄の郷土料理・冬瓜の炒め煮
シブインブシー

60品目



レシピ提供: 浦添市食生活改善推進員協議会

材料(5人分)

- 豚ばら肉(茹でたもの) 150g
- 冬瓜 大1/4個
- サラダ油 小さじ1
- 肉だし(豚肉の茹で汁) 1カップ
- みそ 大さじ2

栄養成分表示(1人前)

エネルギー183kcal/たんぱく質
6.1g/脂質14.6g/炭水化物
5.7g/食塩相当量0.9g

うめ~しポイント

「ンブシー」とは沖縄の伝統的な調理法のひとつで、炒め煮や蒸し煮のこと。煮込むときに、香りづけにネギを加えてもおいしいです。

作り方

- ①茹でた豚ばら肉を一口サイズに切る。
- ②冬瓜は種とワタを取って皮をむき、3センチ角に切る。
- ③冬瓜を米のとぎ汁(水+少量の米でもOK)で20分茹でてザルに取り、さっと水で流す。
- ④鍋にサラダ油を入れて熱し、①を炒め、肉の色が変わったら③を入れる。
- ⑤全体に油が回ったら、肉だしにみそを溶いて入れ、味がなじむまで煮込む。



YouTubeにて
作り方配信中

てだっ子STUDIO 拡大版

てだこキッズファースト 宣言大使 てだ子

西原在
なかむら ゆうと
中村 勇斗ちゃん(5か月)
寝返りうてたよ〜(^^)

宮城在
のほら ゆな れな
野原 結那ちゃん・玲那ちゃん
(2歳) (4歳)
はじめての桜♡

前田在
うえはら るな
上原 夢菜ちゃん(1歳)
ネエネ大好き♡
みんなのアイドル

前田在
いしかわ りんか あおと
石川 鈴菜ちゃん・碧人ちゃん
(6か月) (2歳)
いつでも一緒にムチムチ兄妹です♪

大平在
おやだ るあ
親田 麗杏ちゃん(1歳)
1歳なったよ〜!!

牧港在
なかま しゅり
名嘉真 朱理ちゃん(9か月)
つかまり立ち始めたよ〜!

城間在
きたで いち
北出 市ちゃん(6か月)
お母さん、おはよう♡

前田在
かみざと つむぎ
神里 紡希ちゃん(1歳)
お菓子が大好き!

経塚在
みやぎ ひなた
宮城 陽向ちゃん(2か月)
ペロリスマイルがかわいい♡

城間在
いけみやき あれん
池宮城 空廉ちゃん(11か月)
浦添市に引っ越した日の夜
産まれました

沢岬在
おおた いお ゆの
大田 伊桜ちゃん・結心ちゃん
(5か月) (3歳)
お姉ちゃんが抱っこする!!

港川在
めかる せいしん
銘刈 清之心ちゃん(3か月)
♡生まれてきてくれて
ありがとう♡

内間在
はるの 治野 いとのちゃん・蒼士ちゃん
(10か月) (5歳)
お兄ちゃん大好き

経塚在
みやぎ あお
宮城 蒼ちゃん(10か月)
我が家の元気印あおちゃん♡
4月から保育園デビューもしたよ

港川在
しまだ にさ
嶋田 仁紗ちゃん(3か月)
百日祝いでのここ

前田在
ただた ゆうな
武田 祐奈ちゃん(7歳)
ヘアドネーションに挑戦したよ☆

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】①お子さんの名前②ふりがな③年齢または月齢④居住地
⑤一言コメントを入力しkouhou@city.urasoe.lg.jp
(広報広聴係)へ画像データを添付し、送信してください。



- 写真は、お子さんの顔全体が写っているもの。
- 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。

大事な投票、
忘れずに!



沖縄県知事選挙

投票日は**9月11日(日)**です

投票時間/午前**7時**から午後**8時**まで



浦添市で投票できる人

令和4年6月1日までに転入届出をした人(現住者含む)で、引き続き3か月以上住所を有し、平成16年9月12日までに生まれた18歳以上の人です。

※令和4年6月2日以降に他市町村から浦添市に転入届出をした人は、浦添市で投票できません。ただし、前住所(県内)の市町村の選挙人名簿に登録されていれば、その市町村で投票できます。その場合、居住証明書の提出または引き続き県内に住所を有することの確認が必要です。詳しくは、現住所地の選挙管理委員会へお問い合わせください。

期日前投票

投票日に、仕事やレジャーなどで投票所に行けない人、負傷や身体障がいなどで歩行困難な人は、前もって次の3か所で期日前投票をすることができます。

| 期日前投票期間 | 期日前投票所 |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 8月26日(金)~9月10日(土) 午前8時30分から午後8時まで | 浦添市役所議会棟 1階 |
| 9月7日(水)~9月10日(土) 午前10時から午後8時まで | サンエー経塚シティ電器館側屋上 (プールのR階エレベーターホール) |
| | サンエー浦添西海岸パルコシティ (食品館側4階オレンジゾーン) |

不在者投票、郵便等投票

仕事や旅行などで市外に滞在している人は、滞在地の選挙管理委員会では不在者投票ができるほか、障がいや介護の程度によって郵便等による不在者投票ができる場合があります。

※不在者投票指定病院、施設等に入所中の人は、その病院等の管理者に申し出て不在者投票をすることができます。

オンラインで不在者投票用紙等の請求申請ができます!

不在者投票のオンライン申請は、右の二次元コードから手続きください。

※手続きにはマイナンバーカードが必要です。



▲請求申請はこちらから

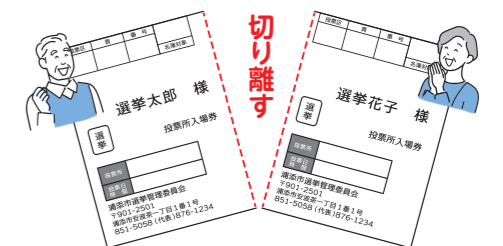
代理投票

自筆で投票用紙に候補者の氏名が書けない人は、投票所で係員が代筆します。投票の秘密は守られますので安心して申し出ください。

大切な未来のために、ぜひ投票に行きましょう。

投票所入場券(ハガキ)について

投票に行く前に
投票当日、または期日前投票を行う際に持参してください。2人1組になっていますので、必ず中央から切り離してください。



期日前投票には
ハガキ裏面に、①期日前投票をする日、②氏名、③生年月日を記入し、④該当する事由の番号に○をつける。

裏面

期日前投票宣言書(不在者投票請求書) 令和4年〇月〇日

私は、選挙の日、○で囲んだ次の事由に該当する見込みです。このことが事実であると誓い、投票用紙を請求します。

氏名 **選挙太郎** 生年月日 明大(印) 〇〇年〇月〇日

該当事由に

1 仕事、学業、地域行事、冠婚葬祭その他に従事

2 投票区域外に外出、旅行、滞在等

3 病欠、負傷、出産等で徒歩困難

入場券がなくても本人確認ができる身分証を提示すればスムーズに投票できます。

問い合わせ

浦添市選挙管理委員会事務局 直通 ☎(851)5058



各イベントに参加する際は、マスクの着用をお願いします。また、新型コロナウイルス感染症の状況により、**イベント開催の可否、内容の変更**などがある場合があります。最新の情報は市ホームページで確認いただくか、問い合わせ先へご連絡ください。



浦添市美術館
 ☎(879)32219
 FAX(878)12211
 メールアドレス: bijutu@city.usasee.jp

■休館日: 毎週月曜日(祝日は開館)
 9月7日(館内消毒のため)
 ■常設展示室: 9月6日～10日(展示替えのため)

▲美術館 ホームページ
 ▲美術館 Facebook

■第2期常設展「沖繩本土復帰50周年 世替わり琉球漆器」
 期間 9月11日(日)～令和5年1月22日(日)
 明治時代から現代まで、近現代の琉球漆器の変化をダイナミックに紹介します。

■常設展示室
 観覧料 高校生以下無料／一般200円／大学生130円／65歳以上160円
 「ギャラリートーク」
 日時 毎週日曜日 午後2時～3時

■バンクシー&ストリートアーティスト展
 匿名アーティスト、バンクシーの沖繩初展覧会。バンクシーとストリートアーティストの作品を入口に、社会的なメッセージや多様な表現手段を用いたストリートアートを紹介いたします。

期間 9月16日(金)～10月10日(月)
 場所 企画展示室、講堂
 観覧料 [平日当日券]一般1800円

成人に行う心肺蘇生、AEDの使い方、止血法、異物除去などを学べます。
 日時 9月17日(土)午後1時～4時
 場所 消防本部2階 講堂
 定員 20人(浦添市在住・在勤の人優先)
 費用 無料
 申し込み 講習日前日まで(定員に達し次第締め切り)

■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。選任義務のある事業所・建物の所有者・関係者の皆さま、防火管理講習を受講しましょう。

※市内在住者・在勤者優先
 日時 10月15日(土)～16日(日)
 定員 20人(予定)
 場所 消防本部2階 講堂
 手数料 市内在住者1500円、市外在住者2千円。※当日、別途テキスト代(4100円)が必要になります。
 受付期間 9月26日(月)～28日(水)
 ※土日祝日は除く。問い合わせは浦添市消防本部予防課まで

■浦添市保健相談センター
 ☎(875)2100

こころの健康パネル展
 9月10日の世界自殺予防デーに併せて、自殺について正しい知識を普及啓発するためのパネル展を開催します。
 期間 9月5日(月)～15日(木)

／大学・専門・高校生1500円
 ／小中学生1100円
 「土日祝日当日券」一般2千円
 ／大学・専門・高校生1800円
 ／小中学生1200円

お問い合わせ 沖繩テレビ事業部 ☎(869)4415(平日午前9時30分～正午、午後1時～5時)
 ※浦添市内小中学生は各学校で招待券配布

■きゅう漆教室募集
 好きな形の皿を選び、朱色や黒色の漆を塗ってオリジナル漆器を作ります。
 期間 11月6日・13日・20日・27日・12月4日・11日・18日
 ※全7回(全て日曜日)
 時間 午前10時～正午(初日のみ午前9時40分集合)
 参加費 2200円+常設展観覧料
 講師 大見謝恒雄氏(漆芸家)
 申し込み 9月13日(火)～30日(金)※応募用紙を使ってFAX・郵送・窓口・メールで受け付け
 定員 10人(18歳以上)

■うるしの日体験教室(時絵)
 2時間の体験でキラキラ時絵のお皿を作ります。
 日時 11月13日(日)午後1時40分～4時
 参加費 2500円+常設展観覧料
 講師 照喜名朝夫氏(漆芸家)
 申し込み 9月13日(火)～30日(金)※応募用紙を使ってFAX・郵送・窓口・メールで受け付け

場所 市役所1階 ATM前
 ■浦添市ゲートキーパー養成講座受講者募集
 あなたの身近に悩みや問題を抱え、つらい思いをしている人はいませんか?大切な人の命を守るために心の健康に役立つ知識や対応方法などを学びます。※手話通訳あり

場所 浦添市保健相談センター2階 大ホール
 日時 9月30日(金)、10月3日(月)午後2時～4時
 対象 浦添市民・在勤・在学者
 定員 40人(予約制)
 ※全日程受講できる人(これまでの浦添市ゲートキーパー養成講座未受講者を優先)
 申込期限 9月22日(木)※要予約

参加費 無料

■産後ケア事業
 助産師が家庭訪問等を行い、心身ケアや育児相談等を実施します。
 対象者 産後1年未満の母親と乳児で、心身の不調または育児不安等がある人
 利用料 自己負担あり(市町村民税非課税世帯、生活保護世帯は無料)
 ※詳しくは、市ホームページまたは電話で問い合わせください。

■浦添市立図書館
 ☎(876)4946
 休館日: 毎週月曜日、23日(金・秋分の日)、30日(金・資料整理日)

■各イベント要事前申し込み

定員 10人(18歳以上)
 ※応募者多数の場合、実習教室未経験者を優先します。当選者のみに連絡します。

■市民協働・男女共同参画ハートセンター
 ☎(874)5711

■市民協働とまなびのフェスタ浦添2022
 「コロナ禍でも、みんなとともに育む浦添のまちづくり」をテーマに、講座や体験活動などいろいろな「市民協働とまなび」について、パネル展と動画配信をメインとした「市民協働とまなびのフェスタ2022」を開催します。

●上映会など
 日付 11月5日(土)
 場所 ハートセンター
 ●パネル展
 期間 10月3日(月)～11月2日(水)
 場所 市役所1階ロビー

●動画配信
 期間 11月5日(土)～令和5年2月28日(火)

■浦添市消防本部
 ☎(875)0119

「救急法講習会(普通Ⅰ)」
 助けてほしい思いをワザに救急法

9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
 ※各おはなし会定員4組(10人程度)

●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を行います。
 内容 おばあちゃんとおじいちゃんのおはなし
 日時 9月10日(土)午前10時30分～11時
 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の絵本の読み聞かせ
 日時 9月13日(火)午後3時30分～4時
 ■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 9月16日(金)午前10時30分～11時
 対象 0～2歳児とその保護者

■第13回暮らしに役立つ図書館「防ごう!学ぼう!家庭内事故」
 「応急処置のきほん」
 おうち時間中の事故に備える※手話通訳あり
 日時 9月20日(火)午後2時～3時30分
 場所 浦添市立図書館2階視聴覚室
 対象 一般(18歳以上)浦添市立図書館の利用カードをお持ちの人
 講師 安座名京一氏(元浦添市消防本部所属)
 定員 先着20人

乳幼児・ママさん健診【無料】

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9～10か月頃、3歳児健診は3歳9～10か月頃の案内になります。※コロナの影響で健診の案内が遅れています。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 | 9月25日(日) | 【前期】 3～4か月児 | 保健相談センター LINEまたは電話で 事前予約してください。 ☎(875)2100 |
| | | 【後期】 9～10か月児 | |
| 幼児健診(集団健診) 要予約 | 9月1日、8日、29日 | 1歳6か月児(全回水曜日) | 午後1時15分～2時15分 |
| | | 3歳児(全回水曜日) | |
| 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) | 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。
 ●乳児健診では県薬剤師会によるお薬相談コーナーもあります。希望する人はお薬手帳を持参してください。

■マタニティスクール
 食事と妊婦健診結果の関連・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示など。
 対象 ▶妊婦さんとそのパートナー(市内在住者)
 日時 ▶9月23日(金・祝) 午前9時～正午
 場所 ▶保健相談センター
 申し込み ▶9月15日(木)まで
 ※オンラインスクールに変更となる場合があります。

■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。
 対象 ▶4～8か月の乳児を持つ保護者(市内在住者)
 日時 ▶9月16日(金) 午後1時～3時30分
 場所 ▶保健相談センター
 申し込み ▶9月13日(火)まで
 ※ゆっくり講話を聞くために、お子さんは預けて来ていただくことをおすすめしています。

令和4年9月 **健康増進普及月間**

1に運動 2に食事
 しっかり禁煙 最後にクスリ
 ～健康寿命の延伸～

健康に対する国民一人一人の自覚を高め、健康づくりの実践を促進していくことを目的としています。毎年9月は「健康増進普及月間」と定めて、さまざまな活動が全国的に実施されています。

パネル展および健康相談を実施します

健康増進普及月間パネル展
 日程/9月5日(月)～15日(木)

健康相談日程
 日程/9月5日(月)、7日(水)、9日(金)、12日(月)、14日(水)
 時間/午前10時～正午
 ☎健康づくり課 ☎(875)2100

パネル展、専門スタッフによる健康相談は市役所1階ATM前で行います。

■浦添市リサイクルプラザ
 ☎(861)3196
 休館日: 毎週月曜日、20日(火・敬老の日振替休)、23日(金・秋分の日)

■琉球監を使ってストール染め
 日時 9月24日(土)午後1時～4時
 参加費 4060円
 持ち物 肘まであるビニール手袋

■やさしい本から読み始める英語多読
 日時 10月2日(日)午前11時～正午
 対象 中学生レベルの英語力と英語学習に興味のある人
 定員 先着10人
 講師 新川智清氏(元沖繩工業高等専門学校教授)

■袋・エプロン・汚れてもいい服装
 定員 6人
 日時 9月27日(火)午後1時30分～4時30分
 参加費 2060円
 持ち物 エプロン・お拭き三角巾・マイバッグ

■自然のツルでカゴ作り
 日時 9月29日(木)午後1時～4時
 参加費 860円
 持ち物 剪定ばさみ・床に座ってもいい服装
 定員 10人

使っていますか?

令和4年度

がん受診券

がん検診は高いと思いませんか?「がん検診等受診券」を使って検診を受けると、検診費用の一部を市が負担するため、自己負担額を少なく抑えることができます。

| 検診名 | 対象年齢 | 検診項目・内容 | 自己負担額 | |
|--------|-------------|------------------|-------|-------|
| | | | 集団検診 | 個別検診 |
| 胃がん | 40歳以上 | 胃部X線検査(バリウム) | 1000円 | 1600円 |
| 大腸がん | 40歳以上 | 便潜血検査(2日採便法) | 400円 | 600円 |
| 肺がん・結核 | 40歳以上 | 胸部X線検査(レントゲン撮影) | 300円 | 500円 |
| | 原則50歳以上 | 喀痰検査 | 600円 | 800円 |
| 子宮頸がん | 20歳以上(偶数年齢) | 子宮頸がん検査(子宮頸部細胞診) | 600円 | 1000円 |
| 乳がん | 40歳以上(偶数年齢) | マンモグラフィ検査 | 700円 | 700円 |

がん検診のよくある質問

Q1 がん受診券が届かない年がある。毎年送付していないの?

A.原則、下記の人に送付しています。

- 胃がん・肺がん・大腸がん検診は、40歳以上の国保加入者に郵送しています。社会保険加入者は、申し出により郵送しています。
- 乳がん・子宮頸がん検診は、国保・社保どちらの加入者にも対象年齢の人に郵送しています。

Q2 年度年齢の意味がわかりません。

A.年度年齢とは、翌年の3月末時点での年齢となります。

Q3 人間ドックで受診したいが、補助は受けられますか?

A.補助を受けることができます。その際には、がん検診等受診券を医療機関へ提出してください。

Q4 胃カメラは受診券利用で補助を受けることができますか?

A.補助を受けられます。ただし、市が補助している額を超えた分は自己負担になります。



健康づくり課 職員の皆さん

**初めての健診で
思わぬ病気が...**

かかりつけ医で初めて特定健診を受けた市民から「結果は血糖値が高くて糖尿病になってしまった。家族に糖尿病の人がいないので、思いがけないことでした。健診後は、市の保健師さんから身体の状態や糖尿病改善のための指導を受け、食事を薄味にしたり、ストレッチなどを実施し、同時に薬での治療も始めたことで、数値が大幅に改善しました。また階段を上がっても息切れしにくく、足のむくみもなくなるとの変化もありました。今回の特定健診をきっかけに自分で自分の身体を守り、元気でいたいです」との声がありました。

保健指導は特定健診を受診すると無料で受けられます。積極的に利用しましょう。

問い合わせ

がん検診の受診券、国民健康保険加入者の特定健診、後期高齢者健康保険加入者の長寿健診の問い合わせは浦添市健康づくり課へご連絡ください。
※社会保険加入者の特定健診については、各社会保険組合にお問い合わせください。

40歳～74歳の国民健康保険加入の人へ

特定健診・がん検診

受けましょう!

市内の国保加入者のうち、約3人に1人しか特定健診を受けておらず、コロナ禍で更に受診者が減っています。自分や家族のためにも毎年健診(検診)を受け、自身の健康状態を定期的に確認しましょう。

●市内の主な死因

| | 平成30年度 | 令和元年度 | 令和2年度 |
|----|--------------|-------------|-------------|
| 1位 | がん (29.2%) | がん (28.5%) | がん (29.3%) |
| 2位 | 心疾患 (13.9%) | 心疾患 (13.5%) | 心疾患 (14.1%) |
| 3位 | 脳血管疾患 (9.8%) | 老衰 (8.0%) | 老衰 (11.2%) |

(参考) 衛生統計年報(人口動態編) 沖縄県保健医療部

●生活習慣病治療にかかる医療費(比較例)



「けんしん」には「健診」と「検診」があります。読み方は同じですが、「健診」は健康診断を省略した言葉で、自分の健康状態を確認し、生活習慣病の予防や早期改善が目的です。特定健診・保健指導、定期健診や学校健診などがあります。定期的に医療機関を受診している人は、現在治療している病気やけがの治療で通院しているため、「健診」とは異なります。自分の健康管理のためにも、かかりつけ医と相談し特定健診を受けましょう。

本市の死因の1位はがんです。2位の心疾患と脳血管疾患は3大疾病と呼ばれ、いずれも生活習慣病です。生活習慣病は食生活や睡眠、運動、ストレスなどが深く関わり、日々の生活の積み重ねが原因で発症します。初期の生活習慣病はほとんどに自覚症状がなく、いつの間にか病気が進行してしまうことも多くあります。健診(検診)を受診することで自分の健康状態を把握し、必要に応じて早期の治療により、重症化も予防できます。さらに、健診を受診して自身の健康管理を行うことが、治療費の負担を減らすことにもつながりますので、「時間が無い」「元氣だから大丈夫」などと考えず、ぜひ年に1回は健診(検診)を受けましょう。

健診と検診の違いをご存知ですか?

毎年「けんしん」を受けることが大切!

特定健診項目の案内

9000円相当の診察が無料!

血液検査 血圧検査 身体測定 尿検査 問診

特定健診・がん検診受診の流れ

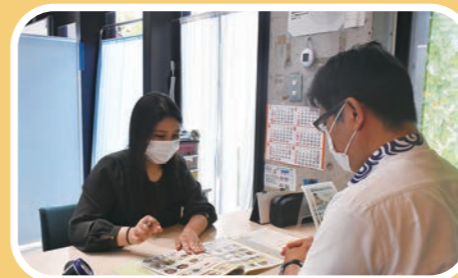
予約

個別健診 集団健診

健診結果が届く

必要な人は保健指導を受ける

生活習慣を改善



健康づくり課 健診係 (保健相談センター内)
☎特定健診 (942) 4750 (942) 4751 (942) 4752
☎がん検診 (875) 2100





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

国民健康保険税および後期高齢者医療保険料」第3期納期限

令和4年度「国民健康保険税」および「後期高齢者医療保険料」第3期納期限は9月30日(金)です。納め忘れにご注意ください。

令和4年度「国民健康保険税」および「後期高齢者医療保険料」第3期納期限は9月30日(金)です。納め忘れにご注意ください。

第三者行為(交通事故など)によるケガで国保を使用するときは届出が必要です!

交通事故など第三者(他人)から傷害を受けた場合でも国保で治療が受けられます。本来、第三者行為による医療費は、加害者が全額負担することが原則です。国保が立て替え、後で国保が加害者に請求しますので、必ず国保に届け出をしてください。

ただし、加害者との示談を済ませたとき、勤務中や通勤途中での事故、飲酒運転や無免許の不法行為による事故は、国保で治療を受けることはできません。

対象者 満70歳以上の市民利用できる日 土日・祝日、慰霊の日 ※敬老の日は除く ※購入の際には、年齢(生年月日)と浦添市に住んでいることが確認できる公的証明書(運転免許証、介護保険被保険者証など)の提示が必要です。

高齢者のための在宅福祉サービスの紹介

在宅で生活している高齢者のために必要な支援を福祉サービスとして提供しています。

高齢者外出支援サービス

リフト付車両により自宅から医療機関までの送迎を行います。

配食サービス

夕食のお弁当を高齢者の自宅に配達することで、安否確認(見守り)を行います。

緊急通報システム

急病や事故など緊急の際、簡単な操作で外部に通報できる

対象者 60歳以上の在宅の人で、車いすやストレッチャーを必要とし、一般の交通機関を利用することが困難な人

年金生活者支援給付金の申請

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入や所得額が一定基準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。受け取りには請求書の提出が必要です。

※年金生活者支援給付金を受給中で、引き続き支給要件を満たしている人は手続き不要。支給基準額 月額50200円 ※支給している年金の種類、保険料納付済期間、免除期間、等級により増減します。

①老齢基礎年金受給者で次の要件をすべて満たしていること ・65歳以上 ・世帯員全員が市町村民税非課税 ・年金収入額とその他の所得額の合計が8万1200円以下

②障害基礎年金・遺族基礎年金を受給中で前年所得が472万1千円以下

請求書の提出方法 ①令和4年4月1日時点で、老齢・障害・遺族基礎年金を受給中で、年金生活者支援給付金の支給がない場合で支給要件に該当する人は、8月末頃に請求書が届きますので、必要事項を記入して提出してください。

機器を設置し、日常生活の安全を確保します。

対象者 65歳以上の単身・高齢者のみの世帯で疾病等があり、日常生活に注意を要する人

在宅介護手当支給 6か月以上継続して寝たきりや認知症の状態にある高齢者を在宅で介護している介護者に対し、月額5千円の介護手当を支給します。

対象者 在宅で生活する65歳以上の要介護高齢者(要介護3〜5)を介護する人で、世帯における前年の最多所得が1千万円未満の人(本人および介護者)

介護用品支給 紙おむつ等引き換えができる月額62500円分の支給証を交付し、在宅の高齢者を介護している介護者の負担を軽減します。

対象者 ①〜③の全てに該当する人 ①要介護4〜5の認定を受けている65歳以上の高齢者を介護している

②市民税非課税世帯に属する(被介護者および介護者)

③市内に住所を有し、かつ居住している(被介護者および介護者)

訪問介護等利用者負担額軽減措置 介護保険サービスのうち、訪問介護(介護予防)、訪問看護(介護予防)、訪問型サービス(介護予防訪問介護相当)を利

暮らし・環境・福祉

記入して、日本年金機構へ送り返してください。

②老齢・障害・遺族基礎年金の認定請求を新たに行う場合は、市役所で認定請求と同時に年金生活者支援給付金の請求書を提出してください。

【年金生活者支援給付金をかたる詐欺にご注意ください】 日本年金機構や厚生労働省、市役所の職員が、口座番号や暗証番号を聞いたり、手数料等の金銭を要求したりすることはありません。

介護予防教室参加者募集 10月から介護予防教室を開催します。教室により、開催日時や場所が異なりますので、詳しくは問い合わせください。

対象 市内在住の65歳以上の人で、介護認定を受けていない人、初めての人を優先

申込方法 いきいき高齢支援課へ電話で予約後、窓口で申込書を書き記入

※各教室定員に達し次第受け付け終了します。また、教室参加の前に実施するオリエンテーションに参加してください。

用した時の利用者負担額の4割を助成します。

対象者 介護保険被保険者で、介護保険所得段階が1・2・3段階に属する人(市民税非課税世帯)

※訪問調査が必要な事業もありますので、利用を希望する場合は、事前に担当まで問い合わせください。

※その他、詳しくは市ホームページをご覧ください。

9月は世界アルツハイマー月間です

9月21日は「世界アルツハイマーデー」、9月は「世界アルツハイマー月間」です。認知症は誰もがなりうるものであり、身近なものとなっています。認知症について考えてみませんか。

アルツハイマー月間取り組み ①認知症に関するパネル展 期間 9月1日(木)〜8日(木)

場所 市役所1階ロビー

期間 9月14日(水)〜28日(水)

場所 市立図書館1階エントランスホール

②もの忘れ相談会(予約不要) 早期発見のための認知症セルフチェックリストを活用し、認知症に関する相談を受け付けます。

日時 9月1日(木)〜7日(水) 午前9時〜11時、午後1時〜4時(土日除く)

場所 いきいき高齢支援課23

※健康状態によっては、医師による診療情報提供書の提出や、参加をお断りする場合があります。

【生きいき貯筋くらぶ筋トレ】 期間 2か月間(週2回) 費用 1か月につき16000円

場所 ○メデイカルジムVIVID ○ANAまじゅらんらんど浦添 ○カープス浦添宮城・浦添パークレー(カープスは女性専用)

【生きいき体操教室】 期間 3か月間(週1回) 費用 1クール2400円

場所 ○メデイカルジムVIVID ○ANAまじゅらんらんど浦添 ○カープス浦添宮城・浦添パークレー(カープスは女性専用)

敬老祝いの贈呈 敬老祝いの贈呈 敬老祝いの贈呈

対象者 カジマヤー(大正15年2月13日〜昭和2年2月1日生まれの人、新百歳(大正11年4月1日〜大正12年3月31日生まれの人)

※令和4年4月1日に浦添市に居住し、住民登録している人が対象です。ただし、令和4年9月1日以前に死亡または市外転居した場合は対象外です。

支給祝金額 カジマヤー(3万円)、新百歳(5万円) ※支給は9月を予定しています。対象者には7月下旬に申請

新型コロナウイルス感染症の影響で家計が急変した世帯の皆さまへ

新型コロナウイルス感染症の影響で家計が急変した世帯の皆さまへ

新型コロナウイルス感染症の影響で家計が急変した世帯の皆さまへ

令和4年1月以降に新型コロナウイルスの影響を受けて家計が急変し、世帯全員の収入が住民税非課税相当となった世帯で、まだ臨時特別給付金を受給していない場合、給付金(二世帯あたり10万円)が支給される可能性があります。

給付金を受給するには、申請が必要です。期限は9月30日(金)です。この機会に、支給要件や申請書の記載方法などをご相談ください。

支給対象者 世帯全員のそれぞれの年間収入・所得見込額(令和4年1月以降の任意の1か月の収入を12か月換算した額)が、住民税非課税相当限度額以下であることが条件になります。家族構成によって、非課税相当限度額が異なります。

申請方法 申請書に必要事項を記入して、収入額が確認できる資料とともに郵送で提出してください。申請書類は市ホームページ

書を送付していますので、確認をお願いします。

救急医療情報キットをご存知ですか? 緊急時、駆けつけた救急隊員がいち早く医療情報を入力し、迅速な救命処置・治療につなげることを目的に救急医療情報キットを配布しています。

対象 市内在住の①65歳以上の高齢者②障がい者③健康上不安を抱えている人

費用 無料

申請 配布 いきいき高齢支援課、障がい福祉課、市内各地域包括支援センター

70歳以上・土日祝日限定 ゆいれール「がんばりゅう」日乗車券の販売

市内高齢者の外出する機会を充実させるため、沖縄都市モノレール各駅窓口で、土日・祝日に限り、「がんばりゅう1日乗車券」を販売しています。

「がんばりゅう1日乗車券」とは、購入した日に限り、ゆいれール全線が乗り放題になる乗車券で、300円で購入できます。

休日相談窓口 9月10日(土)午前9時〜午後1時まで、臨時特別給付金室にて開設予定です。

※詳しくは市ホームページ、または臨時特別給付金コールセンターへご連絡ください。

子育て・教育

カガクの森講座(公園の小さな実験教室)「第1回味のフシギ」受講生募集

園 うちそえ公園管理共同企業体

日時 9月17日(土)午前9時30分〜正午

場所 アイム・ユニバースでどこホール多目的室2

対象 小学生 受講料 千円(保護者無料) 募集人数 先着20人 申込方法 事前に、うらそえ公園管理共同企業体に電話でお申し込みください。 ※電話受付は、平日午前9時〜午後5時まで

※詳しくは株式会社クルビジョンのホームページをご覧ください



シネマ組踊「孝行の巻」
株式会社クルビジョン
☎(996)1456

組踊の様式美や、舞台上は見られない役者の繊細な表情、綺麗なセリフ回しなど、組踊の魅力をお楽しみください。

日程 9月3日(土)から10月頃
場所 桜坂劇場

く4時(午後1時受付開始)
講師 豊見山 和行氏(琉球大学名誉教授)
場所 ハーモニーセンターホール
対象 一般(18歳以上)
費用 無料
定員 75人(先着順。事前予約者のみ。当日受付不可)
受付期間 9月23日(金)午後5時まで
申込方法 浦添グスク・ようどれ館に電話でお申し込みください。※月曜休館



▲詳しくはこちら

働きたいけど、「どうしているかわからない」「自信がない」「そんな人のために、自分にあつたペースで、一歩ずつ前に進むことを丁寧にサポートします。」

日時 9月27日(火)午後2時～5時※毎月第4火曜日
場所 市役所1階 ロビー(ふらさとハローワーク向かい側)
対象 15～49歳
※保護者や学校関係者、支援機関関係者からの相談にも応じます。
費用 無料



▲詳しくはこちら

その他

市役所内「地域若者サポートステーション相談窓口」
地域若者サポートステーション琉球
☎(917)2086

映画「育ててくれて、ありがとう」。無料上映会
☎(876)1707

児童虐待防止推進の一環として、映画「育ててくれて、ありがとう」の上映会を開催します。



▲令和4年度就学時お実施健康診断お知らせ

令和5年度 新1年生就学時健康診断
☎(876)1210

令和5年4月に小学1年生になるお子さんの心身の状況を把握し、円滑に小学校入学を迎えることを目的として、幼児を対象に健康診断を開催します。

健康実施日 9月15日(木)～11月17日(木)
場所 住所に基づく入学予定小学校など ※通知書に記載
対象 平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれの子
※市内に住所があるお子さんのみ対象となります。市外から市立子ども園などに通っているお子さんは対象外です。



▲申し込みはこちら

里親家庭に焦点を当て、ある一組の親子の姿を通して、里親、里子、実親それぞれの心情を丁寧に描いた映画となっています。

日時 10月4日(火)2回上映
①午後2時～3時35分
②午後6時30分～8時30分
場所 アイムユニバースでだこホール小ホール
対象 どなたでも参加可
定員 各100人
申し込み 左の二次元コードから事前予約

文化・スポーツ

市民歴史講演会の開催
「唐大和の御取り合い(ウトウイエー)と浦添琉球の対清国・対薩摩外交の諸相」
浦添グスク・ようどれ館
☎(874)9345

1609年の薩摩島津氏の侵攻以降、琉球は清と薩摩藩を相手に御取り合い(外交)を行ってきました。

厳しい局面から始まった御取り合い。琉球王国が生き抜いた外交手腕はどのようなものだったのでしょうか。
日時 9月25日(日)午後2時

フードバンク UIRA 2022
Urasoe International Relations Association

コロナ禍により困窮している県内在住外国人への支援として、家庭で余っている食品などをおすそ分けください。皆様のご協力をお待ちしています。

募集期間 **9月30日(金)まで**
受付場所 **浦添市国際交流協会**
受付時間 **午前10時～午後5時** ※正午～午後1時 土日・祝日を除く

受け付けられるもの

- 飲料水(アルコールを除く)
- インスタント食品
- レトルト食品
- フリードライ食品
- 調味料各種
- 缶詰類
- 乾物
- 乾麺
- お米
- パスタ
- 未使用マスク
- 日用品等

※食品については、賞味期限が1か月以上残っているもので、未開封、常温保存が可能なお品をお願いします。

【問い合わせ】
浦添市国際交流協会
(浦添市ハーモニーセンター内)
☎(879)3010

UIRA ホームページ

にほんごで話す友だちをつくろう!
～やさしいにほんごで
やさしいコミュニケーション2022～

☎ 国際交流課 ☎ (876) 1258 ▲詳しくはこちら

外国人にもわかりやすいにほんご(やさしいにほんご)を使っておしゃべりしませんか。

■ 日程/全12回(午後7時～8時30分)・全て金曜日
9月30日、10月14日・28日、11月11日・25日、12月9日・23日、令和5年1月13日・27日、2月10日・24日、3月10日

■ 場所/JICA沖縄 ニライホール3階 多目的室
※10月28日のみ浦添市役所9F 講堂

■ 対象/なるべく全日程参加できる人、日本人でも外国人でもOK、オンラインになった場合でも参加できる人

■ ファシリテーター/川野さちよ氏
■ 定員/20人
■ 参加費/無料

LINEの友だち登録で
“保育所等の入所申し込み”の待ち時間 大幅短縮

まずはLINEで友だちになってね!

9月12日(月)から予約受付スタート!
日程が決まり次第、LINEからお知らせします。(LINEの友達登録必須)

窓口での待ち時間を短縮し、来庁者の負担軽減を図るため、LINEを利用した来庁時間の予約受付を行っています。

一般窓口 LINE予約専用窓口

● 予約時間5分前までに子ども未来課窓口までお越しください。
● 予約時間を5分以上過ぎると予約取り消しとなります。
● 予約を変更する場合は、前の予約をキャンセルして、再度予約してください。
※混雑時は2時間以上お待たせする場合がありますので、LINE予約をおすすめします。

POINT 1 **24時間予約OK!** ※当日の予約は不可
POINT 2 **お知らせ等の案内をLINE通知**

【問い合わせ】浦添市役所 子ども未来課 ☎(876)1281

友だち登録から予約までの流れ

LINEアプリを起動。[ホーム]>[二次元コードリーダー]を起動し、二次元コードを読み込みます。友だち追加画面が起動するので[追加]を選択します。

1 予約日時を選択します。

2 予約日時を選択します。

3 予約完了!

4 予約完了!

名前など、必要事項を入力し、[送信]を選択します。

予約日前日に予約内容の案内をLINE通知します。

リフト システムキッチンが **最大65% OFF**
ショールームへGO! その他商品も50%以上OFF多数!!

水まわり専門リフォーム **098-987-6305**
リフト 浦添市伊祖 2-15-8-1

てるまさリースパック **売っても住むぞ!**
自宅を「売ってもそのまま住める」資産活用法です。

- お支払いは最短で5営業日
- 「買戻し(再購入)」も可能です
- 売却後もそのまま住めます
- 住宅ローンが未完済でも大丈夫

お問い合わせはこちら **TEL:098-943-4355**
てるまさリース 9:00～17:00 (土曜日・日曜日・祝日・年末年始はお休み)

社会医療法人 仁愛会 **在宅総合センター**

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 浦添市伊祖四丁目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
- ヘルパーステーション らくだ
- ヘルスアップステーション うらそえ
- ことぶき 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

店舗補助スタッフ講習
期間:10月25日(火)～10月27日(木)
開催地:浦添市/受講料:無料

浦添市内にお住いでシルバーセンターに入会を希望する60歳以上の方 **お問合せ下さい!**

高齢者活躍人材確保成事業
(公社)沖縄県シルバー人材センター連合
TEL(098)871-0330



▲詳しくはこちら

| 種目 | 受験資格 | 受付期間 | 試験日(1次) |
|------------|------------|-----------------|-------------------------|
| 航空学生(航空要員) | 18歳以上21歳未満 | 7月1日(金)~9月8日(木) | 9月19日(月) |
| 航空学生(海上要員) | 18歳以上23歳未満 | | |
| 一般曹候補生 | 18歳以上33歳未満 | 7月1日(金)~9月5日(月) | 9月15日(木)~18日(日)(いずれか1日) |
| 自衛官候補生 | 18歳以上33歳未満 | 年間を通じて行っています。 | 受付時にお知らせします。 |

自衛官等募集
自衛隊沖縄地方協力本部
那覇分駐所
☎(866)5457

安心して働ける明日へ! 令和4年 就業構造基本調査

この調査は、15歳以上の人の就業状況を把握するために総務省が行う統計調査で、無作為抽出による方法で選ばれた一部の世帯が対象です。

調査結果は、働き方改革の推進に向けた各種取り組みなど、国や地方公共団体の政策に活用されます。9月上旬頃から県知事が任命した「調査員」がお伺いします。

■調査に関するお問い合わせ

令和4年就業構造基本調査 コールセンター

0570(01)7139 (有料)

IP電話などの場合 03(6626)0041 (有料)

設置期間/9月1日(木)~10月31日(月) ※土日祝日含む

受付時間/午前8時~午後9時

※9月23日(金)~10月10日(月)は、午前8時~午後10時

選ばれた世帯に
この封筒が
届きます!

確率は
1%!

調査にご協力を
よろしくお願ひします。



この基幹統計調査には
回答の義務があります。

回答はかんたん便利な
インターネットで!

人の目に触れることなく安全で、ご都合に合わせていつでも回答できます。なお、10月10日(月)までに回答が確認できない場合は、調査員が調査票を回収に向います。



新型コロナウイルス
対策にも安心!

■調査員・市役所への問い合わせ
浦添市企画部企画課統計係
☎(876)1257



詳しくはこちら

※電話番号をお確かめの上かけ間違いのないようお願いいたします。

ただこ商品券・ただこ電子商品券を 事前応募された皆さまへお知らせです!

事業者を応援しながらお得にお買い物できる♪

紙商品券については、
当選者に対して購入引換券を9月2日頃に
発送します。

電子商品券については、
当選者に対して8月30日にメールを
送信しています。ご確認ください。

浦添市商品券
特設サイト



道路課題に関するWebアンケート協力をお願い
浦添市土木建築部 道路街路課
☎(866)2690

那覇市の新都心から沖縄自動車道・那覇インターチェンジ(IC)付近にかけての約5km区間は、渋滞による速度低下などが課題となっている区間です。

本調査は、対象区間の道路計画を検討するにあたり、観光客や地域の人が日頃から感じている「道路交通や地域の課題」についてご意見を頂くために実施するものです。調査へのご協力をお願いいたします。

対象 沖縄県在住の人・他都道府県からの観光客(いずれも18歳以上)

回答期間 8月16日(火)~9月30日(金)

対象区間 那覇市新都心~那覇IC付近

ご意見をいただきたい区間



▲合同就職説明会・面接会ホームページ

合同就職説明会&面接会開催!
マッチングプログラム事務局
☎(865)5262

地元中小企業を中心とした求人企業と求職者とのマッチングを図るため、合同就職説明会および面接会を開催します。応募前の職場見学もあり!ぜひこの機会にご参加ください。

日時 9月10日(土)午後1時~5時

場所 沖縄コンベンションセンター 会議棟(A1・A2・A3)

対象 全ての求職者

※高齢者(55歳以上)および障がい者を含む

※新型コロナウイルス感染拡大により、急遽開催が中止・変更になる場合があります。



▲アンケート回答はこちら

回答方法 2次元コードからアクセスください。

編集後記

苦 涙の決断で延期となった成人式。小型風船に振り袖姿となかなか見えない組み合わせ。開催出来た本当によかった。20年ほど前の私なんて、今の人たちのようにしっかりとあつた。フワフワしてたな(健康的にも、生きた的にも)と深く反省。まだフラフラに見えるかもいれませんが、昔に比べると...と思えば、広報と私という不思議な組み合わせにまだに筆が止まりません。書安也

皆 さん、国民文化祭をご存知でしたか? 私は特集を担当するまでの存在を知りませんでした。国体の文化パージョンのようなイメージです。全国を順番に巡って、今年は沖縄開催とのこと。学生時代に合唱に動いていた私には、秋の楽しみが、秋の楽しみになる予感です。皆さんもぜひチェックしてみてください。(大城)

広 報担当になって、一眼レフでの撮影や取材、文章校正と今まで経験したことのないことに日々挑戦しています。また、広報誌作成を通して、知らなかったことを知るきっかけにもなっており、今回の特定健診が、秋の楽しみが、秋の楽しみになる予感です。皆さんもぜひチェックしてみてください。(大城)

本 格的な夏が到来し、クーラーという文明の利器の恩恵を受けながら過ごす日々。皆さんは熱中症に十分気を付けてくださいね。さて、今月号は26子STUDIOの特刊です。総勢16人のかわいらしい子達が勢揃い! 26子の可愛らしいポーズや無邪気な笑顔でこちらまで笑顔になります。ぜひ皆さんも26子を見て癒やしてください!(宮良)

シ ンプルな表現を意識したステキなデザインを今後の広報誌に進めていきます。行政から市民への良き良きな特集や情報提供、お知らせ内容もより分かりやすい表現で提供し楽しんでほしいと考えています。小さな幸せがたくさんありますよ!(心)♡(宮部)

人も、会社も、もっと元気に!

中退共済

◆掛金の一部を国が助成
◆掛金は全額非課税。手数料も不要
◆外部積立型なので管理が簡単
◆パートさんの加入もOK

詳しくはホームページへ
中退共 検索

(独) 勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部
TEL.03-6907-1234 FAX.03-5955-8211



▲詳しくはこちら

在日米軍従業員募集
駐留軍等労働者労務管理機構 沖縄支部
☎(921)5532

米軍基地でチャレンジ! あなたの能力・可能性を試してみませんか?

対象 沖縄県在住の満18歳以上の人

勤務場所 県内米軍施設

応募方法 インターネットまたは窓口のいずれかで応募

受付時間 インターネット 24時間受付
窓口 午前9時~午後5時30分(土日祝日および年末年始を除く)

弁護士による相続無料法律相談会

遺言 家族信託 相続手続き 遺産分割 遺留分

日時 9月3日(土) 9月10日(土) 10時~16時30分

会場 弁護士法人琉球法律事務所 沖縄県那覇市牧志2丁目16番46号 タカランマンションMキシ1 201号室

主催 弁護士法人 琉球法律事務所
代表弁護士 久保 以明(29685) 沖縄弁護士会所属

無料法律相談会のご予約は ☎0120-927-122 受付時間 平日 9:00~18:00

サンレ 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 F.T.K印刷 ☎(878) 1877

