

第26回うらそえ市民公開講座

# ロコモ・フレイルを予防して健康長寿を目指そう

～ 今日からできる健康アクション～

令和7年 10月11日(土) 午後2時～午後4時30分

会場 アイム・ユニバース てだこホール 市民交流室 (浦添市仲間1-9-3)

主催: 一般社団法人浦添市医師会 共催: 浦添市 (沖縄県医師会健康保険協会助成事業)

入場無料 (申込み不要)

【第一部 基調講演】ロコモ・フレイル予防体操

講師: 山内 裕樹 (同仁病院 院長)

【第二部 パネルディスカッション】

議長(進行): 照屋 徹 (浦添市医師会 副会長・ていーら整形外科 院長)

パネリスト: 山内 裕樹 (同仁病院 院長)、東江 健太郎 (同仁病院 理学療法士)、與那嶺 美沙紀 (牧港中央病院 管理栄養士)、山本 五月 (浦添市健康づくり課 健康対策係 主査)

お問い合わせ先 / 一般社団法人浦添市医師会 ☎098-874-2344

### 10月は児童手当の支給月です

児童手当の支給日は、10月10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込確認をお願いします。

詳しくはこちら

### 一次受付期間 10月6日(月)～11月7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。

詳しくはこちら

### 「就学援助」入学準備金の支給について

就学援助該当者のうち、令和8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(火)～28日(金)

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

### 「養育里親」を募集しています

毎年10月は「里親月間」です。さまざまな事情で親元を離れて暮らしている子どもを、短期間(1、2か月または数年)預かってくださる人を随時募集しています。

詳しくはこちら

### 私立学校等学校給食費保護者支援補助金について

物価高騰等による保護者の負担軽減を図るため、学校給食費の補助を行います。

対象者 私立・琉大附属小学校へ在籍している小学生の保護者(対象者には通知発送済み)

通知が届いていない場合は、調理場にお問い合わせください。

詳しくはこちら

### 令和8年度放課後児童クラブ(学童クラブ)入所申し込み

令和8年度の学童クラブ利用申し込みが開始されます。

詳しくはこちら

### 文化・スポーツ

#### ワカリジーライトアップ

浦添城跡内の東端に位置する大岩「ワカリジー」。文化の日にあわせ、浦添市の発展・繁栄・安泰の願いを込めてライトアップを行います。秋の夜空に浮かび上がるワカリジーをぜひご覧ください。

日時 11月1日(土)～3日(月) (3日間) 午後6時～10時

場所 浦添城跡ワカリジー

詳しくはこちら



### 「尚寧王の道を訪ねる」参加者募集

秋風の心地よい季節、浦添グスクから首里城まで文化財を巡りながら、歴史の道を歩いてみませんか。うらおそい歴史ガイドが案内します。

日時 11月3日(月) 午前8時(出発)～午後12時15分頃(終了) ※雨天中止

受付 午前7時30分～8時30分

集合場所 浦添グスク・ようどれ館

解散場所 首里城(円鑑池)

※帰りの交通手段は各自で確保してください。

費用 大人・子ども共に一人500円(保険料など)

人数 150人(要予約) ※当日申し込み不可

申込期間 10月30日(木)午後5時まで

申込方法 浦添グスク・ようどれ館に電話で申し込みください。 ※月曜休館

## 全国都市交通特性調査にご協力ください

全国の都市交通の特性や経年変化を把握するため、国土交通省では浦添市をはじめとする全国70市と協力して、人の動きに関する交通実態調査を実施します。この調査は、皆様の日頃の生活の中で、自動車、バス、鉄道などを利用してどのように移動しているかについて調査するものです。市内から無作為抽出で調査の対象とさせていただいたご家庭に調査票を郵送しますので、ご協力をお願いします。

調査対象	市内から無作為に抽出した約3,000世帯
調査方法	対象のご家庭に調査票を郵送、紙でもWEBでも回答可能
調査内容	平日・休日のある1日に、「どんな目的でどこに移動したか」など

※回答いただいた情報は、統計的に処理する

問い合わせ先 ☎0120-306-678 (フリーダイヤル)

調査主体 内閣府 沖縄総合事務局 開発建設部 建設行政課

協力自治体 浦添市 都市建設部 都市計画課

## 令和8年度認可保育所等申し込みが始まります!

※申し込み前に、希望施設の見学と必要書類の準備を!

### 申込受付期間 10月6日(月)～10月24日(金)

【オンライン申請】終日 【窓口】午前8時30分～午後5時 (休日および平日正午～午後1時を除く)

※窓口来所の場合でも、原則ご自身のスマートフォン等でオンライン申請を行なっていただけます。

### 申込書の配布 9月1日(月)から

【配布場所】子ども未来課 ホームページからもダウンロード可。詳しくはこちら▶

オンライン申請が始まりました! スマートフォン・パソコンで、申請がスムーズに!

- 来庁不要! ●待ち時間なし!
- 24時間いつでも申請可能!

申請はこちら▶

### 2・3号認定(保育認定) おおむね午前7時～午後6時までの利用

■対象児童 令和8年4月1日現在で0歳～5歳の保育を必要とする児童  
※令和8年4月の入所を希望する人は、待機、在園を含め全員期間内の手続きが必要です。

■対象施設 認可保育所、認定こども園、地域型保育事業所

### 1号認定(教育認定) おおむね午前8時～午後2時までの利用

■対象児童 令和8年4月1日現在で3歳～5歳の児童

■対象施設

- 公立・公私連携認定こども園(旧公立幼稚園)
  - ・公立型(浦添、内間、牧港、当山)
  - ・公私連携型(仲西、神森、浦城、前田、港川、沢岬、宮城)
 ※校区内(小学校区に順ずる)の児童を優先します。※公立・公私連携認定こども園へ入園を希望する場合も、期間内の申し込みが必要です。
- 私立認定こども園、私立幼稚園
  - ※申し込みは直接各園で行ってください(オンライン申請対象外)。

★オンライン申請者のみ、浦添市LINE公式アカウントから、4月入所の一次選考結果が照会できます。 ※照会方法についてホームページをご確認ください。

LINE登録はこちら▶

社会医療法人 仁愛会 浦添総合病院健診センター

## 午後ドック・健診(火～金)

受付時間 12:30～13:00 所要時間 2～3時間 (人間ドックの場合)

午前中に仕事を済ませて午後から健診

- ・ゆったりとスムーズに受診出来ます。
- ・夜遅い方・午前中忙しい方にお勧めです。
- ・離島の方々も当日入り(一便)での受診が可能です。

ご予約はAI電話で受け付けます ☎050-1725-5077

※受付後、担当者から折り返しご連絡いたします。

## 現地調査お見積り無料!!

取扱いメーカー

# TOTO LIXIL

タカラスタンダード Takara standard

水まわりと外壁塗装のお店

リフト 浦添市伊祖 2-15-8-1 ☎098-987-6305

おかげさまで 50周年

# 50th ANNIVERSARY

浦添本店 浦添市城間 2008番地 ☎098-878-2777

## 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く近く

離婚・相続・不動産・借金等、お気軽にご相談ください

相談料 30分 5,500円

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

「浦添 弁護士」で検索