



うらとえ

7



サン・シルワ



ただこホール



中央公民館



浦添グスワ・ようどれ館



リサイクルプラザ



図書館



美術館



ハーモニーセンター

「フワフワ」夏休み！
うらとえで「見つける」



こんにちは、
前田公務員宿舎自治会



また、活動終了後には、参加者同士の交流を深めることを目的として、クリスマス会を開催します。食事やレクリエーションなどを通して地域のつながりを育む機会となっています。前田公務員宿舎自治会に興味があった人はお気軽にお問い合わせください。

今月は「前田公務員宿舎自治会」について紹介します！
前田の高台に建つ集合住宅で、現在は浦添市で最も小さい自治会となっていますが、自治会加入率は100%です。行事では地域住民で支え合いながら、コミュニティを広めています。
夏休みにはラジオ体操を行っています。浦添総合病院駐車場の横の広場で実施していて、子どもから高齢者まで幅広い世代が参加します。さらに、総合病院で勤務されている人の参加もあるため、体を動かして健康維持を図りながら、地域のコミュニケーションの場としても親しまれている活動です。
12月には、地域の環境美化活動の一環でクリーンアップ・花植え作業を行います。地域内のごみ拾いや、周辺の清掃を行うとともに、季節の花を植えて、明るく彩りのある自治会を目指しています。



- ◆年間行事
- 7・8月 夏休みラジオ体操
 - 9月 バーベキュー
 - 12月 CGG清掃活動
 - クリスマス会
 - 3月 定期総会



前田公務員宿舎自治会

- 住所: 前田1-55-19-104
- 電話番号: ☎ (877) 9271
- 開館時間: 随時



URASOE CITY PR MAGAZINE
うらそえナビ 2026 No.799
広報

CONTENTS
もくじ

今月の表紙
夏休みはうらそえであそぼー！！

夏休み〜!ということで今回は子どもたちに協力してもらい、絢大くん(6歳)と飛羽くん(4歳)に出演してもらいました♪
撮影当日は、朝から大雨で今日は外での撮影できないかも...と内心ヒヤヒヤでしたが、2人のかわいい晴れ男のおかげで撮影の時だけ晴れ、無事に撮ることができました!!
市内には中央公民館を含め、さまざまな公共施設があります。特集の情報を読みながら、この機会に親子で利用してみませんか?



市の人口		前月比較	
人口	114,960人	(-)	42人
男	55,838人	(-)	15人
女	59,122人	(-)	27人
世帯数	55,202世帯	(+)	25世帯

※令和8年5月末現在

- 02 目次
- 03 ・知ってほしい〇〇自治会・うらそえナビ
- 04 【特集1】ようこそ中央公民館へ
- 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 ちむどんどん施設情報
- 12 【特集2】夏休み特集
- 16 【特集3】国民健康保険税のお支払いのお知らせ
- 17 【特集4】後期高齢者医療制度保険料改定のお知らせ
- 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)
<http://www.urasoenavi.jp/>



- 1 香ばしいアーモンドと黒糖の甘さが合う!食べだしたらやめられない!
- 2 暑い日のミネラル補給に最適



黒糖本舗 垣乃花
こくとうほんぼかきのはな

住所/宮城6-4-15
営業時間/午前8時30分~午後5時30分
定休日/土・日
電話番号/☎ (877) 1135



創業52年目となる 黒糖一筋の加工黒糖メーカー
はいさい!本格的な夏がやってきたね。
今月は暑さ対策必須なこの時期にぴったりの商品をつくる「黒糖本舗垣乃花」をご紹介します。
日々黒糖のことばかり考え、商品作りを続けて52年!黒糖本舗垣乃花は多良間島産の黒糖を主原料に、沖縄の伝統的な味わいを大切にしながら、時代に合わせた商品づくりを続けています。現在は約80種類のアイテムを展開しており、特に、香ばしいアーモンドと黒糖が溶け合う「黒糖アーモンド」や、純粋な風味を気軽に楽しめる「多良間島のひとくち黒糖」が人気です!工場での直売は行っていませんが、市内のスーパ―や土産店などで購入できますのでぜひ手に取ってみてください!
浦添市が誇る黒糖の味を、この夏のおやつやお土産、日常のミネラル補給にいかがでしょうか。

意外と知らない!?
消防団のこと!

消防団とは、地域に住む人や働く人が、普段は別の仕事をしながら地域の防災・消火活動に参加する組織です。

消防団員に(Q)&(A)

Q 消防団には、どんな人がなれますか?
A 会社員や学生、主婦などさまざまな職業の人が団員として活動しています。

Q 消防団の人が、家の前の路上にある蓋を開けて何か点検していましたが、何をしていますか?
A 道路上や公園には消火活動時の水源となる「消火栓」や「防火水槽」が設置されています。火事があった場合に使えるように、年に2回点検しています。

Q 消防団を続けたら、表彰などありますか?
A あります。消防表彰や、知事表彰、人命救助表彰などさまざまな種類の表彰があります。

消防団員 募集中!



★ 私たちと一緒にまちを守るヒーローになりませんか? ★

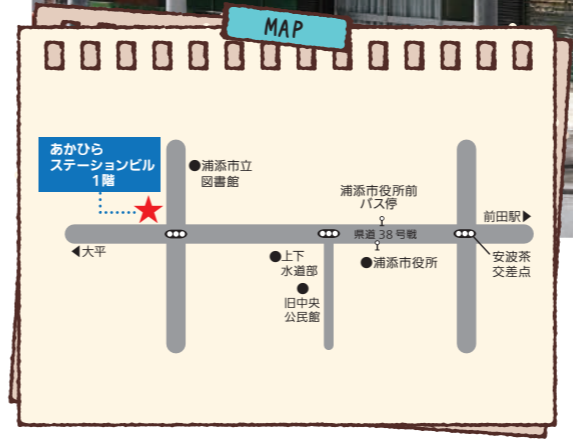
【問い合わせ先】
浦添市消防本部 消防総務課
前田 2-14-1 ☎(875)0119

NEW!
ようこそ中央公民館へ
あかひらステーション



Contact Us
問 あかひらステーション(1階)
中央公民館 ☎(879)5503

▲詳しくはこちら ▲施設利用はこちら



学びの扉は開かれています

市民の皆さまへ

令和8年3月。慣れ親しんだ拠点を離れるという大きな節目を経て、4月から職員一同、新たな気持ちであかひらステーション1階で業務を開始しました。旧公民館をご利用いただきました皆さまには、活動場所の移行や新たな場所での学びの継続にご協力いただき心から感謝申し上げます。

幅広い分野の学習を企画しました。また公民館では、あなたの学びたい・知りたいを自ら企画できる講座の仕組みがあります。「自治公民館講座」「自主企画まなび助成制度」です。学びの扉は日常のあらゆる場面に開かれています。

公民館といえは...

公民館と聞いてまず思い浮かぶ一つに「中央公民館講座」があると思います。公民館の主力商品ともいえる事業です。今年度も年間30余りの講座に教養・健康・文化・歴史、デジタル、平和、家庭教育支援、子ども向け夏休み特集など、

これからの公民館活動は一つの建物の中にとどまりません。地域全体を学びのフィールドとして捉え、市内各地の拠点と手を取りながら「人づくり」「つながりづくり」「地域づくり」を進めてまいります。人生を豊かにする学び、実生活で必要に迫る学びとともに歩んでいきましょう。

学びのフィールド

16代目

中央公民館館長 石坂さん

令和8年4月に就任しました！私自身、浦添歴は53年になります。市民の皆さまに長く愛されてきた公民館の歴史に身の引き締まる思いです。

好きなスポット：伊祖公園からの眺め

職員に聞いてみよう！
中央公民館で働いている職員の皆さんにそれぞれの業務について聞いてみました！



中央公民館で主にお部屋の貸し出しを担当している山城です。

- 中央公民館の館内は段差が少なく、床がフラットなためどなたでも利用しやすい環境になっています。
 - ぜひ自主学习や会議の場としてご利用ください！
 - 貸し出し中のお部屋
 - 30人が入る第1研修室
 - 20人が入る第2研修室
- (※半面でも利用できます。)

おでかけ講座を担当している山内です。中央公民館講座は市内の自治公民館や各施設をお借りして展開しています。

去年に引き続き、舞台発表向け講座や料理講座などたくさんの方の講座を行っています！



平和講座(平和キャラバン)を担当している神河です。浦添市が独自に取り組み続け今年度で11年目になります。今年度は市内小学校8校、中学校3校で実施しました。この講座が次世代の子どもたちにとって「平和」について自ら考える一助になれば幸いです。



家庭教育支援講座担当 新嘉喜さん



家庭教育支援講座を担当している新嘉喜です。家庭での子どもとの関わり方をまなび、子どもの成長をより一層支えるヒントが得られる講座です。今年度は未就学児向けに「心が育つ本の世界」、小学校低学年向け「朝ごはん食べてる？」、小学校高学年向け「先生や友達との約束」、中学生向け「スマホAI(デジタルとリアル)」を予定しています。

サークル活動を担当している安武です。市民の皆さまのサークル活動を支援し、学びを地域に還元する企画を進めています。活動登録や地域活動についてご相談・ご提案をお待ちしております。



中央公民館講座の総括をしている佐藤です。公民館では、年間約30もの魅力的な講座を準備してお届けしています。今年も、スマホ、マナー、AI、まちあるき、料理など...いろいろな分野で楽しい講座をお届けする予定です。お楽しみに！もうすぐ夏休み！夏休み特集もありますよ！



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。

ゆくいみそ〜れ〜!
ジェイソンと
ひと息カフェトーク
~JASON's Cafe Talk~

お世話に
なりました

最終回
smells yummy talk
and journey talk

原文・和訳
ジェイソン チェン
JASON CHENG

あり外交(ありがとう)

浦添市に来て、もう2年が経とうとしています。「外交」と聞くと、首脳会談や国際会議など、国々の交渉を思い浮かべる人も多いかもしれません。私も着任当初、国際交流員(CIR)の仕事と聞いて、表敬訪問の通訳や翻訳など、少し堅い仕事を想像していました。もちろん、それも外交の一面です。しかし、その土台には、普段はあまり注目されない地道な交流があり、相互理解や信頼関係に繋がるのだと思います。こども園や児童センターで子どもたちと遊んだり、図書館で読み聞かせをしたり、市役所で困っている外国人を案内したり。そして、このコラムを書くこともそうでした。

10年後、私が教えた英単語やアメリカの豆知識を覚えている子どもたちは少ないかもしれません。それでも、「一緒に遊んでくれたアメリカ人のお兄さんがいた」と覚えていてくれるなら、それだけでも公共外交の役割は果たせたのではないかと思います。外交は、政府や外交官特有の権力ではない、私たち一人一人も、日々の交流を通じてその一端を担うことができます。これから浦添市の「国際性ゆたかなまちづくり」が今後のCIRや市民の皆さんに受け継がれていくことを願っています。

2年間、本当にありがとうございました。

DiplomaSee-You-Later

It's difficult to believe that two years have passed since I arrived in Urasoe. When people hear the word "diplomacy," many often think of negotiations between countries; summit meetings, international conferences, and etc. When I first started as a Coordinator for International Relations (CIR), I also imagined the job to be strict and filled with formal duties such as delegation interpretations and translation works. While those are certainly significant aspects of diplomacy, they are built upon the steady, often unseen efforts that take place every day that ends up fostering mutual understanding and trust between people. Playing with children at kindergartens and children's centers, reading books at libraries, guiding troubled foreigners at the city hall, and even writing this column are all forms of that foundation.

Ten years from now, few of the children I met will probably remember the English words or trivia about America, I taught them. However, if they remember that they played with a friendly American, then I believe I'll have fulfilled my role in public diplomacy. Diplomacy isn't a privilege known only to governments and diplomats, each and every one of us, can participate through simple daily exchanges. And I wish that Urasoe's efforts towards becoming a culturally rich and international city will continue to be carried forward by future CIRs and its residents.

Thank you very much for the past two years.

次回の8月号はお休みして、9月号は1ページの拡大版でお届けするよ! たくさんのご応募お待ちしております!

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



あおま 翁長 碧真 ちゃん (8か月)



わく 宜志 富 ちゃん (3か月)



ぞく 大城 りん ちゃん (3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。



浦添市長 松本 哲治
Tetsuji Matsumoto

「ひとめぼれ」

私はもともと衝動買いというものをしないタイプである。あまり欲しい物はなく、身の回りにあるものはシンプルでいいという考え方で、何かを熱心に集める趣味もない。

先日、そんな私に小さいけれども鮮やかな変化が訪れた。出逢ってしまったのは、伝統的な「花笠」をモチーフにした琉球漆器のお菓子入れ。南国の陽射しを閉じ込めたような独特の朱、すべてを吸い込む漆黒の黒、そして何より、あの木工ならではのしっとりとした馴染む肌触りがたまらなかった。



考えてみると、私が市長室で愛用しているコーヒーカーブも琉球漆器である。それならと市長接室に今回の琉球漆器のお菓子入れを置くことにした。ぜひ見に来てほしい。かつて「日本酒を飲むなら漆器が一番いい」と聞いたことがある。ならば、泡盛を飲むなら琉球漆器が一番うまいに違いない。沖縄には「やちむん」や「琉球ガラス」という素晴らしい酒器も溢れているが、私はあえて琉球漆器を推していきたく、あまりお酒は飲めないけれど。

きつとソーキ汁も中身汁もイナムドゥチも、琉球漆器が一番おいしいはずだ。市長室のコーヒーカーブだって、こんなにうれしいのだから。



簡単!健康!サッと作れる!
サッとごはん

15分

103品目

うま味がしみ込む!
なすと豚肉の冷やし煮びたし



レシピ提供: こども家庭課 藤原 萌衣

材料(2人分)

- ・なす.....中2本
- ・豚バラ(しゃぶしゃぶ用).....120g
- ・片栗粉.....適量
- ・油.....小さじ1
- ・めんつゆ(4倍濃縮).....50ml
- ・水.....180ml
- ・おろししょうが(チューブ).....2cm

作り方

- ①なすをななめ薄切りにして水にさらし、ザルにあげて水気をきる。フライパンに油をひいて中火で熱し、なすを炒める。蓋をして弱火でしんなりするまで加熱する。
- ②豚肉を食べやすい大きさに切って片栗粉をまぶし、鍋に沸かしたお湯でさっとゆでる。火が通ったらザルにあげ、水気をきる。
- ③容器にAを入れて混ぜ合わせ、①のなすと②の豚肉を加えて冷蔵庫で10分ほど(時間外)浸したら完成!

栄養成分表示(1人あたり)
エネルギー 272kcal
食塩相当量 1.3g
野菜 130g

うめ〜しポイント

さっぱりして食べやすい、夏にぴったりの一品です。なすのほかにも、ピーマン、大根おろしなど好みの食材を加えるのもおすすめです!



5/27 浦添タイガース優勝報告と全国大会へ

第154回沖縄県学童軟式野球大会高円宮賜杯第46回全日本学童軟式野球大会マクドナルド・トーナメント沖縄県予選大会で見事32チームの頂点に立った浦添タイガースが優勝報告のため市長を表敬訪問しました。

キャプテンの宮城佑生さん(浦城小6年)は、準決勝・決勝戦での白熱した試合展開について振り返り、「全国大会ではチーム一丸となって全国制覇したい」と意気込みを話しました。松本市長は「今度は沖縄県の代表として全力でプレーしてください」と激励の言葉を贈りました。チームは8月に愛媛県で開催される「小学生の甲子園」とも呼ばれる全国大会に出場します。



5/28 浦添市×ドコモ包括連携協定報告会

浦添市と株式会社NTTドコモの包括連携協定に係る報告会が、市役所9階で行われました。本市はデジタル技術を活用した「スマートシティ」の実現に向けて、2023年に(株)NTTドコモと包括連携協定を結んでおり、これまでの取り組みの振り返りと今後の方向性について報告しました。観光産業や子育て支援など幅広い課題や施策について各課担当者からの発表の他、9皆口ビーでは展示会も行われ100人程の参加がありました。

(株)NTTドコモ代表取締役副社長の佐藤隆明氏(2026年5月28日当時)は「非常に興味深いプレゼン内容だった。引き続き技術を高めながら人々の幸せにつながる取り組みをしていきたい」と話しました。



5/23 中央公民館移転後初の講座スタート!

4月にあかひらステーションビルに移転した「中央公民館」の移転後初となる中央公民館講座が開催されました。今回の「交通事故に遭った時に知っておきたい損害賠償の基礎知識を学ぶ」講座に集まった18人の受講者は、「いざという時のために法律の基本を知っておきたい」、「子どもが免許を取る時期なので親としての確かなアドバイスができるようになりたい」など高い関心を持って臨みました。

講座終了後には、「具体的な話を聞くことができて参考になった」や「講座の内容がわかりやすくよく理解できた」などといった感想をいただき、充実した学びの機会となりました。



5/26 学卒者の就活支援に協力を呼びかけ

市内新規学卒者の就職活動支援のため那覇公共職業安定所の山城所長と松本市長が、浦添商工会議所の仲宗根副会頭を訪ね、学卒求人確保と求人票の早期提出を企業に呼びかけるよう要請しました。

山城所長は「県内の雇用情勢については、求人数が求職者数を上回る状況である。学卒求人確保と求人票の早期提出を進めることで、人材を確保し計画的に育成していく環境を作ることが重要だ」と話しました。その後の意見交換で、仲宗根副会頭は「早めの求人募集だと応募者も多く、インターンシップなどの期間も設けられるため求人票の早期提出を進め、取り組んでいきたい」と応じました。



5/29 想いを込めた“ちよんだ通り”命名式

チョンダ公園に新しく設置された遊具とリニューアル祝いに合わせて、公園周辺の通りを『ちよんだ通り』と名付けた命名式が行われました。名前の由来には、チョンダ地域への愛着を育み、子どもたちが地域を大切にすることを願うようにとの願いが込められています。

わくわく学童、宮城学童、宮城っ子児童センターの子どもたちが作成した横断幕の前でテープカットが行われたあと、子どもたちによるエイサーやダンスが披露され、周辺地域の人も集まり大いに賑わいを見せました。司会進行を努めた砂川花音さん(宮城小6年)は「会場を盛り上げるためにセリフを考えたり、たくさん練習してきたから本番で成功できて嬉しかった」と話してくれました。



5/17 「クリーンデーINうらそえ」で一斉清掃

美化意識の向上と住みよいまちづくりを目指すため、市内自治会を中心に「クリーンデーINうらそえ」が行われました。

主催者である浦添市民憲章推進協議会では、市民憲章にある「わたくしたちは、自然を愛し、みどり豊かなまちをつくりたい」を実践するため、毎年5月の第3日曜日を活動の日と定めて一斉清掃を実施しています。

活動に参加した児童は「友達と一緒にまちをきれいにすることができて楽しかった」と話し、友人や地域の大人たちと協力しながら清掃活動に取り組みました。世代を超えた交流も見られ、地域全体でまちをきれいにする良い機会となりました。

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。

「なかゆくい」の魅力を紹介します。

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。



5/12 一人で抱え込まずにお話しませんか?

「民生委員・児童委員の日」である5月12日に、市役所市民広場で活動強化週間の出発式が行われ、50人余りの民生委員および関係者が参加しました。

民生委員・児童委員は地域住民の立場に立ち、生活する上での相談や高齢者・子どもの見守りなどを行い、困りごとを抱える市民と行政や関係機関をつなぐ役割を担っています。出発式では、浦添市民児協会長の新垣和歌子さんが「私たちが必要としている人に寄り添いながら頑張っていきましょう」と激励の言葉を述べました。

その後、伊祖・大平地域に住んでいる安次富純子さん(83歳)と比嘉嘉和子さん(91歳)の自宅を訪問し、ご家族やご友人たちも交えて交流を深めました。

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

令和8年度第1期常設展
 「日本と輪島の漆器」
 期間 9月6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



黒漆春秋草蒔絵徳利 ▲

浦添市美術館 実習教室作品展・サークル展
 期間 7月3日(金)～12日(日)
 観覧料 無料
富田伊織 新世界『透明標本』展
 期間 7月17日(金)～9月6日(日)
 観覧料 一般1300円/小・中学生600円/未就学児300円 ※平日の当日券は一般1200円
夏休み体験教室
子どもキラキラ★沈金体験
 日時 8月9日(日)
 ①午前9時40分～正午
 ②午後1時40分～4時

パールンワークショップ(子ども向け)
 日時 7月30日(木)
 ①午前10時～11時
 ②午後1時～2時
 ③午後2時30分～3時30分
 ④午後4時～5時
パールンワークショップ(一般向け)
 日時 7月31日(金)、8月2日(日)

浦添市立図書館
 ☎(876)4946
 休館日：毎週月曜日
7月1日(水)各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 7月10日(金)午後3時30分～4時
おはなしの部屋
 「おはなしの木の家」による語り聞かせや絵本の読み聞かせ。今回は「虫のおはなし」です。
 日時 7月11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
◆ここにちやんおはなし会
 絵本と手遊びを中心としたおはなし会。
 日時 7月17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)
◆令和8年度沖縄学講座第2期「わたしたちの身近な自然」
 第1回「なぜ密漁されるの!? 天然記念物オカヤドカリのナン」

パールンワークショップ(子ども向け)
 参加費 500円
 申込期間 7月1日(水)～31日(金)
申込方法 美術館ホームページの申し込みフォームまたは美術館窓口で受け付け。
浦添市立図書館
 ☎(876)4946
 休館日：毎週月曜日
7月1日(水)各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 7月10日(金)午後3時30分～4時
おはなしの部屋
 「おはなしの木の家」による語り聞かせや絵本の読み聞かせ。今回は「虫のおはなし」です。
 日時 7月11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
◆ここにちやんおはなし会
 絵本と手遊びを中心としたおはなし会。
 日時 7月17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)
◆令和8年度沖縄学講座第2期「わたしたちの身近な自然」
 第1回「なぜ密漁されるの!? 天然記念物オカヤドカリのナン」

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 7月18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。

浦添市保健相談センター
 ☎(875)21100
 FAX(875)1579
シニアのための栄養講座
 浦添市保健相談センターでは、管理栄養士が地域の通いの場などに伺い、高血圧やたんぱく質の摂り方、物忘れ、骨粗しょう症などをテーマに病气や介護を予防するための食事や生活習慣についての講話を行っています。
 地域の皆さんの健康づくりにぜひご利用ください。講話をご希望の際は、お気軽にご連絡ください。

浦添リサイクルプラザ
 ☎(861)3196
 休館日：毎週月曜日(21日(火海の日振り替え休)
着物からのリメイク「ワンピースエプロン」(全2回)
 日時 7月8日(水)、15日(水) 正午～午後4時
参加費 1920円
持ち物 着物(ほどこいてアイロンの)、ミシン(動作確認必須)、ミシン糸、裁縫セット、裁ちハサミ
定員 6人
●不用品提供のお願い
 衣類・中高生の制服・ベビー用品等誰かに使ってほしいという物がありましたら、住所を確認できる免許証等を持参のうえ、次の人が気持ちよく使える状態でお持ち込みをお願いします。
●食器の無料貸出
「使い捨て食器を減らそう!」
 イベントや行事、冠婚葬祭などで使える食器や道具が多数あります。貸し出しは、浦添市以外の人も可能ですので、ぜひご利用ください。※持ち出しの際はマイバックをご持参ください。

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 7月18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。



牧港ハイツ自治会での出前講座▲

浦添市保健相談センター
 ☎(875)21100
 FAX(875)1579
シニアのための栄養講座
 浦添市保健相談センターでは、管理栄養士が地域の通いの場などに伺い、高血圧やたんぱく質の摂り方、物忘れ、骨粗しょう症などをテーマに病气や介護を予防するための食事や生活習慣についての講話を行っています。
 地域の皆さんの健康づくりにぜひご利用ください。講話をご希望の際は、お気軽にご連絡ください。

ANA SPORTS PARK 浦添 施設利用料金改定について
 令和8年10月1日利用分から、料金の改定および新しい料金体系へ移行いたします。

重要なお知らせ

●専用利用が「1時間単位」に

対象施設	料金(1時間あたり)
ANA ARENA 浦添(体育館)	4,500円
武道場	一般:720円 小・中・高生:600円
ANA SPORTS HALL てだこ(屋内運動場)	4,100円
ANA てだこサブグラウンド(屋外運動場)	一般:300円 小・中・高生:150円
ANA BALL PARK 浦添(市民球場)	一般:1,400円 小・中・高生:700円

※アマチュアスポーツ利用・入場料なしの場合の料金。市外の人が利用する場合は30%加算されます。
 ※体育館および屋内運動場の1/2専用利用時の半額規程は廃止となっています。

●部分利用等の新料金

部分利用(体育館)		部分利用(屋内運動場)	
バレーボール	800円	1/2面	1,700円
バスケットボール	1,500円	1/3面	1,200円
ハンドボール	2,300円	サブアリーナ	800円
バドミントン	400円	トレーニング室(2時間)	
卓球	200円	一般	300円
		小・中・高生	150円

※一般利用の場合の料金。小・中・高生が利用する場合は、一般利用料金の半額となります。

●お問い合わせ 詳しくはこちら▶

- 条列に関すること 浦添市役所 文化スポーツ振興課:(876)1223
- 料金や予約に関すること 体育施設指定管理者 てだこサンサン共同企業体:(876)7322

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	午後0時45分～2時30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。
	【後期】9～10か月児	午前8時45分～10時30分	
幼児健診(集団健診) 要予約	1歳6か月児(全回木曜)	午後0時45分～2時30分	▲アプリダウンロードはこちら
	3歳児(全回水曜)		

●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 7月17日(金) 午後1時～3時
 対象 4～8か月の乳児を持つ保護者(市内在住者)
 場所 保健相談センター
 申し込み 7月14日(火)まで

マタニティ講話
 ママとパパのころの健康～生まれてくる赤ちゃんとの生活に向けて～【講師】宮良尚子先生
 日時 8月7日(金) 午後6時30分～8時30分
 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 7月5日(日)～19日(日)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
 詳しくはこちら▶

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

休み特集

夏休み特集

図書館のイベント

イベントの前日までに申し込みが必要です(電話受付可)

場所: 浦添市立図書館 ☎(876)4946 休館日: 月曜日

■としょかんたんけん隊

●内容: 普段は入れない閉架書庫やとしょまるを探検できます。

●日時: 7月24日(金) 午前11時~11時45分

●対象: 小学生の親子3組(6人程度)
※応募者多数の場合抽選

●申し込み期間: 7月1日(水)~7月10日(金)

●抽選日: 7月14日(火)

※当選者発表: 図書館ホームページに受付番号を掲載します。

■アメリカの図書館司書による スペシャルおはなし会

●内容: アメリカの図書館司書による手遊びを交えた英語での絵本の読み聞かせ

●日時: 7月25日(土) 午前11時30分~正午

●定員: 10組

●申し込み期間: 7月1日(水)~24日(金)

■夏休み一日図書館員

(JICA沖縄図書資料室共同企画)

●内容: 図書館業務・JICA沖縄図書資料室業務体験

●日時: 8月7日(金) 午前9時30分~午後2時
(昼食休憩1時間含む)

●対象: 浦添市内在住小学4年生~6年生

●定員: 3人(応募多数の場合は抽選/未経験者優先)

●申し込み期間: 7月10日(金)~23日(木)

●申し込み先: 図書館カウンター、移動図書館としよまる

●抽選日: 7月24日(金)

※当選者発表: 図書館ホームページに受付番号を掲載します。

■夏休みボードゲーム体験会

●内容: ボードゲームを体験してみよう!初心者大歓迎

●日時: 8月18日(火) 午前10時~正午

●募集: 7月17日(金)~8月16日(日)

●定員: 先着10人

●対象: 小学生~大学生(小学生は保護者同伴必須)

●特集企画

■AV特集企画

『夏休みCD』特集

期間: 7月1日(水)~8月30日(日)

内容: 音楽で夏を盛り上げよう!

■一般特集企画

『青い本』特集

●期間: 7月1日(水)~31日(金)

『料理本』特集

●期間: 8月1日(土)~30日(日)

■児童・YA特集企画

『課題図書・指定図書・自由研究』特集

●期間: 7月1日(水)~8月下旬

●内容: 読書感想文・感想画の指定図書・課題図書と自由研究に役立つ資料を特集。

■アメリカ情報コーナー特集

『アメリカ合衆国独立250周年記念』特集

●期間: 7月1日(水)~31日(金)



夏休み講座

中央公民館講座夏休み特集

(各講座、定員を超えた場合は抽選)
問い合わせ ☎(879)5503

公民館全4講座の詳細をHPで確認できます



●てだこのまちでロケットを打ち上げる

場所: アイム・ユニバースてだこホール

*多目的室2・浦添カルチャーパークてだこ広場

●日時: 7月20日(月) 祝日

午前10時~午後3時
(振り返りとレポート制作含む)

●対象: 市内在住・在学の小学4年生から
中学3年生と保護者(小学生は保護者同伴必須)

●定員: 15組

●材料費:(ロケットキットα7): 4,300円

●申し込み期間: 7月1日(水)~10日(金)
(午前9時~午後5時まで受付中)



●読書感想文書き方講座(全2回)

場所: 浦添市立中央公民館(第1研修室)

事前に読んできた本の感想を作文に仕上げる。

●日時①8月6日(木)

②8月7日(金)

※両日 午前10時~正午

●対象: 市内在住・在学の小学4年生
から中学生(2回参加できる人)

●定員: 20人

●申し込み期間: 7月16日(木)~29日(水)
(時間: 午前9時~午後5時まで受付中)



●しまくとぅば講座うちなあくちで 日記を書こう(全2回)

場所: 浦添市立中央公民館(第1研修室)

●内容: 1日目 おうちで書いた日記をうちなあくちにする。
2日目 うちなあくちの音読に挑戦、発表する。

●日時①8月6日(木)

②8月13日(木)

※両日 午後1時30分~3時30分

●対象: 市内在住・在学の小学生(親子可)

●定員: 15人

●申し込み期間: 7月1日(水)~15日(水)
(時間: 午前9時~午後5時まで受付中)



●親子で学ぶ飛行機が飛べるわけ(全2回)

場所: 浦添市立中央公民館(第1研修室・那覇空港)

●内容: 1日目は飛行機ってなぜ飛べるのだろう?
飛行機の歴史や仕組みをわかりやすく説明します。
2日目は航空会社の見学プログラムに参加します。

●日時①8月19日(水)

②8月20日(木)

※両日 午前10時~正午

●対象: 市内在住・在学の小学生の親子

●定員: 10組(20人程度)

●申し込み期間: 7月20日(月)~30日(木)
(時間: 午前9時~午後5時まで受付中)



ぼくのわたしの 夏休み どうする?

2026 summer holiday

夏休み企画

「浦添グスク・ようどれ探検」

秋の首里城正殿復元を前に、沖縄や浦添の歴史を学んでみませんか?

歴史ガイドと一緒に、クイズを解きながら楽しくグスクを回ります。

場所: 浦添グスク・ようどれ館 ☎(874)9345 休館日: 月曜日

●日時: 7月26日(日)

※大雨中止(中止の場合は、市のHPでお知らせします)

集合・出発
時間

受付時間: 午前7時45分

出発式: 午前8時00分

出発時間: 午前8時05分(終了は正午を予定)

集合・解散場所

浦添グスク・ようどれ館駐車場

●対象: 小学生以上(小学生は大人の同伴が必要です)

●費用: 大人・子ども共に1人500円(資料代・保険料)

●募集人数: 先着100人(要予約)

●申し込み期間: 6月23日(火)~7月23日(木)
(午前9時~午後5時まで)



浦添グスク・ようどれ館~浦添ようどれ~浦添家の屋敷跡(推定地)~前田高地~殿(タウン)~ディーグガマ~伊波普猷の墓~仲間樋川~クバサーヌ御獄

夏休み講座

「ハーモニーセンター主催イベント」

令和8年度 男女共同参画夏休み講座

「親子でつくる "夏休みのルール" 会議」

場所: 浦添市ハーモニーセンター1階ホール・和室

内容: これからの時代に大切な、子どもの「一生ものの対話力」を家庭で育む講座です。「家族は一つのチーム」をテーマに、意見が違って話し合いができる家族になるための対話のコツを学びます。

第1部 (親子別講座) 親は子どもが話したくなる関わり方や、自分と相手の気持ちを尊重した伝え方を学びます。子どもは別室でカードを使いながら、ゲーム感覚で気持ちを伝えるワークを行います。

第2部 (親子ワーク) 家庭で実践できるルールを親子で作成。夏休みの自由研究としても活用できます。

●日時: 7月25日(土) 午前10時~11時30分

●講師: 宮城 沙織(妻)・涼太(夫)
Prepare(プリペアー)
認定講師「夫婦会議サポーター」

●開催方法: 対面開催

●対象: 小学生のいる家庭
(親子参加必須)

●定員: 家族10組(先着順)

●申し込み期限: 7月21日(火)

●受講料: 無料

※手話通訳あり(7月15日(水)までに事前申し込み)



講師の宮城夫婦

市ホームページより申し込みできます。



詳しくはこちらから▶

夏休み「にじいろおはなし会」

場所: 浦添市立図書館かたりの部屋

「相手を尊重し違いを認め合う心」と「自分のステキをみつめる心」を、子ども向け紙芝居や絵本の読み聞かせを通して育みます。

※未就学児のお子さんは保護者と一緒にご参加ください。



●日時: 8月1日(土) 8月6日(木) } [両日3回]

①紙芝居: 午後1時30分~

②絵本の読みきかせ: 午後1時50分~

③絵本の読みきかせ: 午後2時10分~

※②③の絵本は内容を変えて紹介します!

●対象: 未就学児、小学生

●申し込み: 不要

●費用: 無料

琉球交響楽団の弦楽器、金管楽器、木管楽器、打楽器の演奏者がそれぞれの楽器を解説し、音出し体験をサポート。お好きな楽器を手作りし、琉球交響楽団のミニコンサートで共演しよう。

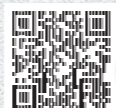
てだこホール特製の自由研究ノートをご用意してお待ちしています!

- 日時: 8月15日(土)
- 午前の部: 午前9時開演
- 午後の部: 午後1時45分開演
- 講師: 琉球交響楽団
- 定員: 各回フルコースは80人
- 参加費:
 - ・フルコース2,000円 (楽器解説・楽器体験・楽器製作)
 - ・つきそいコース800円(フルコースの保護者が対象です)
 (楽器製作は含まれません) ※つきそいコースの未就学児は無料



場所: アイム・ユニバースてだこホール ☎(942)4360

申し込みはこちらから▶



琉球交響楽団と 夏のおんがく 自由研究 楽器の音出し体験

手作りした楽器を使用して プロの楽団と共演!



美術館で 夏休みの体験 ものづくり

沈金技法をつかって、オリジナル漆器を作ろう!

きらきら輝くバルーンを作成し ものづくりの楽しさを体験する!

場所: 浦添市美術館 ☎(879)3219 休館日: 月曜日 20日(月)海の日が開館します

申し込みはこちらから▶



「夏休み体験教室バルーンワークショップ」きらきら輝くバルーンを作成し、ものづくりの楽しさを体験する。

子ども向け キラキラバルーンプレストット 一般向け キラふわフラワーバルーンポット

- 日時: 7月30日(木)
 - ①午前10時~11時
 - ②午後1時~2時
 - ③午後2時半~3時半
 - ④午後4時~5時
 ●定員: 子ども 10人(各回) ●参加費: 子ども向け 1,000円(大人・子ども共通)
- 日時: 7月31日(金)、8月2日(日)
 - ①午前10時~正午
 - ②午後0時30分~2時30分
 - ③午後3時~5時
 ※一般向け(18歳以上) ●定員: 一般 7人(各回) ●参加費: 一般向け 7,000円

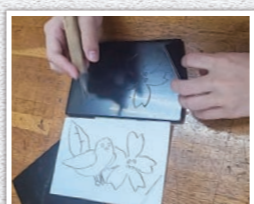
●申し込み期間: 7/10(金)まで ●講師: 柴田麻美氏(ハレの日バルーン代表) ※子ども向け (2歳~高校生まで) ※小学生以下は保護者同伴。

「夏休み子どもキラキラ★沈金体験」沈金技法をつかって、オリジナル漆器を作ろう!

日時: 8月9日(日) ①午前9時40分~正午 ②午後1時40分~4時 ※はじめに、常設展をみんなで見学します

- 講師: 知花みのり氏、糸数政次氏
- 対象: 小学5年生以上
- 定員: 各回10人
- 参加費: 1,700円+常設展観覧料
- 持ち物: 作成したい絵柄(10cm×15cm)
- 申し込み期間: 7/10(金)まで

※うるしを使用するのでかぶれる可能性があります。 ※保護者同伴の場合は常設展観覧料が別途必要になります。



夏休みの体験 ものづくり

環境フェアエコ・チャレンジ ウィーク体験・ものづくり

- 1 島いろアート 布を染めてリメイク
- 2 大工さんのように木っ端で作ろう
- 3 織物でコースター作り
- 4 サンゴすごろくで遊ぶ
- 5 スノードームを作ってみよう
- 6 蜜蜂のみつろうでキャンドル作り
- 7 漆喰シーサー作り
- 8 ペットボトル糸引きコマを作る

場所: 浦添市リサイクルプラザ ☎(861)3196 休館日: 月曜日 21日(火)海の日振替休

詳しくはこちらから▶

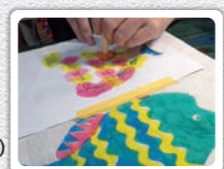


環境フェアエコ・チャレンジウィーク※小学生対象・低学年は保護者同伴。

7月24日(金)~8月7日(金) 要予約

①リメイクやってみよう!「島いろアート」

- 日時: 7月24日(金) 午後2時~4時
- 参加費: 1,060円(1作品)
- 持ち物: エプロン、お手拭き、染めたい麻か木綿のバッグや服(ポイント染め)
- 定員: 10人(親子参加可)



⑨空きびんを使って作るうすノードーム

- 日時: 7月31日(金) 午後1時30分~3時30分
- 参加費: 260円
- 持ち物: 水漏れしない蓋付きびん、中に入れたい小物
- 定員: 10人



②木っ端で作ろう トンテンカン

- 日時: 7月26日(日) 午後1時30分~3時30分
- 参加費: 1,060円 (保護者同伴)
- 定員: 10人



⑩ミツロウキャンドル作りとみつばちゲーム

- 日時: 8月1日(土) 午後2時~4時
- 参加費: 560円 ※動きやすい服装
- 定員: 10人(保護者同伴)



③さき織りで作るコースター

- 日時: 7月29日(水) 午前10時~正午
- 参加費: 560円
- 持ち物: ひも通し、ハサミ、あれば織り込みたい布
- 定員: 10人



⑦琉球赤瓦でミニ漆喰シーサー作り

- 日時: 8月2日(日) 午前10時30分~午後1時30分
- 参加費: 1,560円
- 持ち物: エプロン ※汚れてもいい服装
- 定員: 14人



④さんごで学んで遊ぼう!さんごすごろくとクラフト作り

- 日時: 7月29日(水)
- 1回目 午後1時~2時30分、2回目 午後2時30分~4時
- 参加費: 360円
- 定員: 各回12人



⑧作って遊ぼう!ペットボトル糸引きコマ

- 日時: 8月7日(金) 午後1時30分~3時30分
- 参加費: 110円
- 持ち物: ハサミ(あれば、飾りに使いたいシールやテープなど)
- 定員: 12人



夏休みこども 体験教室

カイクの糸でランプシェードや 織ものでコースターやしおりを 作ろう!

場所: 浦添市養蚕絹織物施設サン・シルク 休館日: 月曜日 ☎(943)3469

詳しくはこちらから▶



●カイクの繭から糸を挽いてランプシェードづくり! ●日時: 8月1日(土)・2日(日)

午前の部 午後の部

- ①10時~
- ②10時40分~
- ③11時20分~
- ④1時30分~
- ⑤2時10分~
- ⑥2時50分~

●費用: 1,800円 ●定員: 各回6人

●【常設】機織り体験

初心者でも簡単!予約制でコースターやしおりの織り体験ができます。(3日前要予約)

●費用: ・コースター1,200円 ・しおり800円

●申し込み: 各イベント電話で申し込みください。



夏休みの体験

防災や天気について実験をしながら 楽しく学ぼう!

場所: 浦添市役所9階 防災危機管理課 ☎(876)1190

- 日時: 8月1日(土)午後1時~4時
- 対象: 小学生とその保護者
- 費用: 無料
- 申し込み: 不要

※団体で参加される場合は、事前にご連絡ください

詳しい内容を気象庁HPで確認できます▶



令和8年度・令和9年度 後期高齢者医療制度 保険料率改定のお知らせ

- 問 沖縄県後期高齢者医療広域連合 管理課
☎(963)8012
- 問 国民健康保険課 後期高齢者医療係
☎(876)1717

制度維持へのご理解とご協力をお願い

後期高齢者の医療費を支える保険料は、その約4割を現役世代からの「支援金」でまかっています。現在、少子高齢化によって現役世代が減少する一方、高齢者人口は増加しており、現役世代一人一人の負担が急増しています。そこで、現役世代の負担上昇を抑え、医療制度を将来にわたって維持するために、高齢者の皆さまにご負担いただく割合(負担率)が見直されました。この改正に伴い、保険料が増加します。

後期高齢者医療制度を安定し、誰もが安心して医療を受けられる仕組みを維持するため、被保険者の皆さまに所得に応じたご負担をお願いすることとなりますが、ご理解いただけますようお願いいたします。

後期高齢者医療制度の保険料率は、法律に基づき2年ごとに見直しが行われます。令和8年度の保険料率は下記の通りになります。

令和8・9年度の保険料率(基礎賦課額(医療分))

保険料率	令和6・7年度	令和8・9年度
均等割額	56,400円	61,000円
所得割率	11.60%	10.81%
賦課限度額(上限額)	800,000円	850,000円

令和8年度からは「子ども・子育て支援金制度」が開始されます。これに伴い、医療保険料とあわせて「子ども・子育て支援金」を納めていただくこととなります。

令和8年度の保険料率(子ども・子育て支援分)

保険料率	令和6・7年度	令和8年度
均等割額	—	1,290円
所得割率	—	0.26%
賦課限度額(上限額)	—	21,000円

子ども・子育て支援金の料率については、令和10年度まで毎年改定されます。

所得が低い方に対する軽減基準

同一世帯の世帯主および被保険者の 総所得金額等の合計額	基礎賦課分(医療分)	子ども・子育て支援金分
	軽減割合	軽減割合
「基礎控除額43万円+10万円 ×(年金・給与所得者等数-1)」以下の世帯	※7.2割軽減	7割軽減
「基礎控除額43万円+31万円×世帯の被保険者数 +10万円×(年金・給与所得者等数-1)」以下の世帯	5割軽減	5割軽減
「基礎控除額43万円+57万円×世帯の被保険者数 +10万円×(年金・給与所得者等数-1)」以下の世帯	2割軽減	2割軽減

※均等割7割軽減について、基礎賦課分(医療分)のみ令和8・9年度は7.2割軽減となります。

7月から 国民健康保険税の お支払いが始まります

- 問 国民健康保険課 資格賦課係
☎(876)1286

納税通知書の送付について

7月初旬に発送し、2週間ほどで全世帯へ到達予定です。

7月以降に国民健康保険喪失等の届出をした世帯は、7月にお送りする納税通知書に喪失の届出が反映されない場合があります。対象世帯には、翌月を目安に変更後の通知(税変通知)を郵送します。

令和8年度国民健康保険税の税率等について

●税率表

令和8年度	医療分		後期高齢者支援分		介護分		子ども・子育て支援分
	R7	R8	R7	R8	R7	R8	R8(新規)
所得割	8.20%	8.18%	2.40%	2.65%	2.40%	2.29%	0.28%
均等割	19,000円	22,700円	7,500円	10,100円	9,500円	9,900円	均等割1,200円 18歳以上均等割100円
平等割	17,000円	18,800円	6,000円	7,300円	6,000円	5,700円	800円
賦課限度額	66万円	67万円	26万円	26万円	17万円	17万円	3万円

●低所得世帯への軽減※世帯内に所得の申告をしていない人がいる場合は軽減が適用されません。

保険税が軽減される世帯の所得基準(令和8年度)	軽減割合
43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)以下	7割
43万円+(国保加入者および旧国保被保険者の合計人数×31万円)+10万円×(給与所得者等の数-1)以下	5割
43万円+(国保加入者および旧国保被保険者の合計人数×57万円)+10万円×(給与所得者等の数-1)以下	2割

口座振替登録のご案内

浦添市国保税は原則口座振替で納付する必要があります。(年金天引きの場合を除く。)
口座振替の登録は、国民健康保険課窓口にてお手続きが可能です。

【手続きに必要なもの】

- ・下記対象金融機関のキャッシュカード
- ・本人確認書類

【対象金融機関】

琉球銀行、沖縄銀行、沖縄海邦銀行、
沖縄県労働金庫、コザ信用金庫、
ゆうちょ銀行、沖縄県農業協同組合
(JAおきなわ)



詳しくはこちら▲

軽減・減免について

①非自発的理由で失業された人の軽減
リストラなどで失業し、以下の軽減対象者に該当する人は、軽減措置が受けられる場合があります。申請には雇用保険受給資格者証が必要です。

●軽減対象者

雇用保険受給資格者証の「12 離職理由欄」に次の離職理由コードが記載されている人
離職コード:11・12・21・22・31・32・23・33・34

②納付が困難な人の減免

災害または被保険者の失業等により、国保税を納めるのが困難なときは、申請により減免を受けられる場合があります。申請には期限があります。



詳しくはこちら▲

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

後期高齢者医療制度 資格確認書・資格情報のお知らせ

●8月1日時点で85歳以上の人および84歳以下のマイナ保険証をお持ちでない被保険者の皆さまへ
 8月から資格確認書が切り替わります。(有効期限：令和9年7月31日)
 「資格確認書」は、7月下旬までに、郵送または窓口等で交付します。

8月からは、医療機関の窓口
 に今回届いた「資格確認書」または「マイナ保険証」を提示してください。

資格確認書が届いたら、住所・氏名・一部負担金の割合を確認してください。
 ●8月1日時点で84歳以下のマイナ保険証をお持ちの被保険者の皆さまへ
 マイナ保険証での受診をお願いいたします。
 マイナ保険証とは、健康保険証として利用登録したマイナンバーカードのことをいいます。

7月中に被保険者資格(被保

険者番号、保険者名、氏名、負担割合等)が記載された「資格情報のお知らせ」をお届けします。
 「資格情報のお知らせ」のみでは、病院等の受診はできませんので、ご注意ください。
 マイナ保険証での受診が難しくなった人やマイナ保険証の利用登録解除を希望される人は市役所窓口で申請してください。



詳しくはこちら

令和8年度国民健康保険 資格確認書の更新について

国民健康保険課 資格課
 ☎(876)1288

「資格確認書」をすでにお持ちの人または「資格情報のお知らせ」をすでにお持ちの70歳以上の人を対象に、8月1日から有効の、新しい「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」を7月上旬ごろから郵送します。
 ※保険証の利用登録がされたマイナンバーカード(マイナ保険証)の有無や年齢によって、お送りするものが異なります。修学特例(マル学)または遠隔地特例(マル遠)の被保険者は、国民健康保険課窓口での更

後期高齢者医療制度 医療費の自己負担割合について

国民健康保険課
 ☎(876)1717

同一世帯に住民税課所得が14.5万円以上の後期高齢者医療制度の被保険者がいる場合の所得区分を「現役並み所得者」といい、医療費の自己負担割合は3割となります。
 ただし、次の①②③のいずれかの要件に該当する場合、申請すると、「一般Ⅱまたは「一般Ⅰ」の区分と同様になり、自己負担割合が2割または1割になります。

- ①同じ世帯に被保険者が一人の場合、その人の年収が38.3万円未満であるとき。
- ②同じ世帯に被保険者が複数いる場合、その全員の年収が合計で52.0万円未満であるとき。
- ③同じ世帯の被保険者が一人で、同じ世帯の70歳から74歳の人も含めた年収が52.0万円未満であるとき。

所得区分		1食あたりの食事代
現役並み所得者		550円※1
一般Ⅰ・Ⅱ		550円※1
区分(低所得)Ⅱ	過去12か月の入院日数が90日以内	270円
	過去12か月の入院日数が91日以上※2	220円
区分(低所得)Ⅰ		130円

※1 一部330円の場合があります。
 ※2 過去12か月で90日を超える入院をする場合、申請により190円に減額されます。市町村の担当窓口にお申し付けください。

※長期入院該当になる人は、申請が必要になりますので、入院日数がわかる書類などを持参し、国民健康保険課窓口で申請してください。

新が必要で更新に必要なのは、7月上旬ごろに通知する案内文書にてご確認ください。
受付時間 午前8時30分～11時30分、午後1時～4時

課給付係までお問い合わせください。
 ●**特定疾病療養受療証の更新**
 手続きは不要です。
 新しい受療証を7月中に簡易書留で郵送します。

国民健康保険の給付に関する各種証の切り替え

国民健康保険課
 ☎内線3714

●**限度額適用・標準負担額減額認定証の有効期限は7月31日です。**
 8月1日以降も継続して証が必要な人のうち、長期入院該当による食事代の減額を受けられる人は国民健康保険課窓口かオンラインで更新手続きが必要です。

▼手続きに必要なもの

- ①申請者の本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカード等)
 - ②世帯外の人が申請する場合は世帯主直筆の委任状
 - ③過去12か月の入院日数が90日を超えることがわかる領収書や証明書
- ※長期入院該当ではない「限度額適用認定証」をお持ちの人は、原則窓口での更新手続きが不要です。しかし、オンライン資格確認ができない医療機関を受診する場合や国保税に滞納がある場合等は、国民健康保険

サマージャンボプレミアム12億円
 (1等8億円・前後賞各2億円合わせて)
サマージャンボ7億円
 (1等5億円・前後賞各1億円合わせて)
サマージャンボミニ5,000万円
 (1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)
6月30日 3種類同時発売!
 この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
 発売期間 6/30～7/31
 抽せん日 8/12
 プレミアム：1枚 500円
 ジャンボ・ミニ：1枚 300円
 公益財団法人沖縄県市町村振興協会

令和8年度(令和8年7月～令和9年6月) 国民年金保険料一般免除・納付猶予申請受付開始
 お問い合わせ 市民課 国民年金係 ☎(876)1284

国民年金第1号被保険者(自営業、農家、無職の方など)で、国民年金保険料を納めることが困難な人が、保険料の全額または一部の納付を免除(猶予)できる制度です。

●**未納のままだと...**
 未納があると、将来の年金受給額が少なくなるほか、死亡や障害といった万一の時の給付が受けられない場合があります。
 ▶免除や納付猶予は2年1ヶ月まで遡って申請が可能です。
 ▶一部免除に該当しても、納付すべき一部保険料を納付しない場合、その間は「未納」になります。

●**免除割合によって受け取れる年金額が異なります**
 ▶保険料免除や納付猶予になった期間は、年金受給額を計算する際は減額されますが、年金資格期間に参入されます。
 ▶10年以内であれば、後から免除された保険料を納めること(追納)ができます。

	定額保険料	全額免除	3/4免除	半額免除	1/4免除
納める保険料	17,920円	0円	4,480円	8,960円	13,440円

詳しくはこちら▶

【申請基準】 次の①または②に該当する人
 ①本人・配偶者・世帯主の令和8年度(令和7年1月1日から12月31日)の所得が一定額以下
 ②失業・事業の廃止・災害等の事由(特例免除)

【申請方法】
 受付開始日：7月1日(水)～
 申請受付先：市民課 国民年金係(12～14番窓口)

【申請に必要なもの】
 ①基礎年金番号がわかるものまたはマイナンバーカード
 ②窓口に来る人の顔写真付き身分証明書
 ③委任状(別世帯の人が代理申請する場合)
特例免除の申請をする場合
 ④失業：離職票または受給資格者証
 ⑤事業の廃止：個人事業の開業等届出書
 ⑥災害：被災状況届

【免除承認申請期間】
 ●令和8年7月～令和9年6月
 ※申請して結果通知が届くまで2～3ヶ月かかります。結果通知が送付される前に納付書や督促状が届くことがあります。結果通知が届くまでは保険料は納付せずに納付書をお手元に保管してください。

月の限度額を超える場合は、合算後の差額を高額療養費として後日支給します。手続きの流れについては、「後期高齢者医療制度のご案内」をご覧ください。
 ●**医療機関窓口での自己負担額を限度額までとする制度があります。**
 資格確認書の「限度区分」「特定疾病区分」の欄(任意記載事項という)が空欄で記載がない人は、申請により「限度区分」「特定疾病区分」が記載された資格確認書を交付します。
 医療機関の窓口には任意記載事項が記載された資格確認書を提示すると、支払い(自己負担額)を高額医療費の自己負担限度額にとどめることができます。

●**申請方法**
申請場所 国民健康保険課窓口
申請に必要な物
 ①資格確認書
 ②申請者の本人確認ができるもの(運転免許証等)

●**保険料に関する通知書が届きます**
通知時期 7月
特別徴収の人
 年金支給の際に、年金から保険料が天引きされます。お申し込みにより口座振替に変更できる場合があります。

●**普通徴収の人**
 口座振替または納付書で納期限内に納める必要があります。納付書は「後期高齢者医療

暮らし・環境・福祉

台風対策はしっかりと

台風が接近してから対策を行うのは非常に危険です。台風接近前に次の点を確認してください。

- ① 高架タンクに水を溜めておきましょう。
- ② 高架タンクのふたをしつかり閉めましょう。
- ③ 水の使用について
台風接近時には、万一の断水に備えて各自で飲料水を容器に確保し、また生活用水(トイレ・その他)を浴槽等に溜めて水の確保をお願いします。
電力が復旧しても水が出ないときは、建物管理者(管理不動産会社等)へ連絡、確認するようお願いいたします。



詳しくはこちら

水道契約の名義変更または閉栓手続きについて

ユーザーが変わる時には、名義変更または閉栓手続きが必要です。亡くなった人の名義のままご利用を続けていませんか? お水を使用していなくて

も、基本料金が発生しますので、早めの届出をお願いします。

納付は便利な口座振替で

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。

- ① Web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お手続きが可能。
- ② ペイ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お手続き。本人確認書類をご用意ください。
- ③ 金融機関窓口
預貯金通帳と通帳届出印をご用意ください。



WEB口座振替受付サービスはこちら

介護予防教室に参加し元気な高齢者を目指しましょう

8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、詳しくはお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に電話で予約後、窓口で申し込み書を記入。
- 申込期間 7月22日(水)まで
受講期間 2か月間(週2回)
費用 1か月につき1600円
その他 各教室定員に達し次第受け付け終了します。

※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。

- 場所 【生きいき貯筋くらぶ(筋トレ)】
○メディカルジムVIVID
○カーブス浦添宮城 浦添パークレー(カーブスは女性専用)
○ワールドウィング沖繩
【アクアトレニングくらぶ(水中運動)】
○ガルフスポーツクラブ牧港

【生きいき健康クラブ】
週に1回公民館等で体操や脳トレ、レクリエーションなどの元気を保つ内容が満載です。

子育て・教育

母子及び父子家庭等医療費助成の現況届

母子及び父子家庭等医療費助成の受給者(※児童扶養手当の受給者は除く)は、受給資格確認のため「現況届」が必要です。対象者には、案内通知を送付しますので、案内通知に記載の二次元コードから回答をお願いします。詳しくは通知または市ホームページで確認ください。

お問い合わせ先 ☎098(876)1730

オンライン回答期限 7月1日(水)～31日(金)
※回答内容によってはオンラインで完結せず、窓口での手続きが必要となる場合がありますので、ご了承ください。

※所得の申告がまだの人は、オンライン回答前に申告をお願いします。

児童扶養手当の現況届

児童扶養手当の受給資格認定者は、受給資格確認のため「現況届」が必要です。対象者には案内通知を送付しますので、案内通知に記載の二次元コードから回答をお願いします。詳しくは通知または市ホームページで確認ください。

お問い合わせ先 ☎098(876)1730

オンライン回答期限 8月1日(土)～31日(月)
※回答内容によってはオンラインで完結せず、窓口での手続きが必要となる場合がありますので、ご了承ください。

※所得の申告がまだの人は、オンライン回答前に申告をお願いします。



詳しくはこちら

浦添市物価高騰対応重点支援事業
物価高騰に伴う支援給付金

申請期限: 令和8年7月31日(金) 消印有効

【給付対象者】
① 令和7年12月25日において浦添市の住民基本台帳に記録されている人。
※世帯主に世帯員分を合算して支給します。
※①の世帯に該当し、かつ令和7年12月25日の翌日から令和8年4月1日までに生まれた新生児も対象となります。(別途申請が必要になる場合がございますので、コールセンターまでお問い合わせください。)

A: 現金給付(5,000円/人)
浦添市内の全世帯に対し、一人あたり5,000円の支給を行います。

B: 高齢者支援加算給付(3,000円/人)
上記Aの給付対象者に該当する75歳以上(昭和26年4月1日以前生まれ)の人に、3,000円の支援加算給付を行います。
※世帯主に合算して支給します。

申請期限は今月末までです。
申請がお済みでない人は期限までに申請をお願いいたします。



※DV等で市内に避難されている人も対象となる場合がありますので、詳しくはコールセンターまでお問い合わせください。
※本給付金は課税の対象となります。



詳しくはホームページをご覧ください

【問い合わせ】 浦添市役所 5階 浦添市給付金コールセンター ☎0120(335)755

てるまさリースバック
売っても住むーず

- 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
- 住宅ローンが未返済でも相談可

自宅を「売ってもそのまま住める」資産活用法です。



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) お気軽にお問い合わせ下さい TEL 098-943-4355 スマホはコチラ▶

学童・保育補助講習

期間: 8月20日(木)～8月21日(金)
開催地: 那覇市内/受講料: 無料
浦添市にお住いでシルバー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!

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

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
リフオッタ ☎098-987-6305 浦添市伊祖 2-15-8-1

令和8年度音訳ボランティア講座の開催
音訳ボランティアは、文字による情報入手が困難な障がい者へ新聞や広報誌などの内容を音声にして伝えるボランティアです。音訳の初歩を学び視覚障がい者や音訳活動への理解をひろげてみませんか。
募集期間 7月31日(金)まで

市役所内「地域若者サポートステーション相談窓口」のお知らせ
地域サポートステーション琉球
 ☎(917)2086
 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 7月28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(ふるさとハローワーク向かい側)
対象 15歳～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

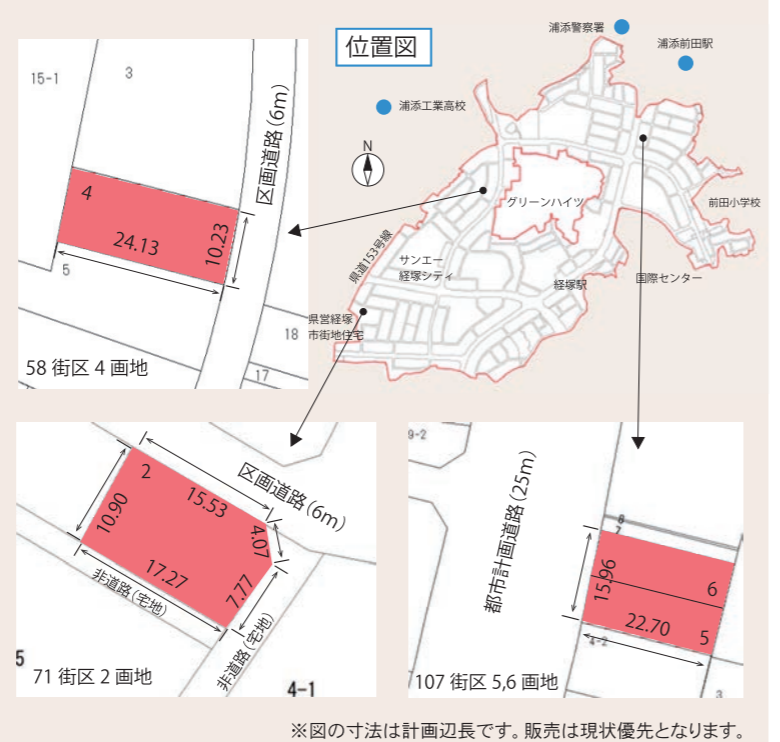
保留地販売のお知らせ
《浦添南第一土地区画整理事業地内》
問い合わせ 都市建設部 区画整理課 換地清算係 ☎(876)1242

浦添南第一土地区画整理事業地内にある保留地を、競争入札により販売します。今回販売する保留地の概要は以下のとおりです。詳しくは浦添市ホームページまたは区画整理課窓口でご確認ください。

街区	画地	地積	最低制限価格
58	4	246㎡(約75坪)	45,234,774円
71	2	190㎡(約58坪)	34,563,816円
107	5,6	367㎡(約111坪)	80,383,950円

■受付期間/7月1日(水)～31日(金)
 窓口での申し込みは平日午前9時～午後5時(正午～午後1時を除く)
 ※メール・FAX・電話受け付け不可

■入札予定日/8月19日(水)
 ・時間や場所については申込者に後日連絡します。
 ・入札日は変更となる場合があります。



編集後記

皆さまはどのようなダイエットが好きですか？今までのダイエットはジョギングと食事制限をしていますが、ジョギングに変わる方法は無いものか……お勧めをぜひ教えてください！(令和7年4月からの体重遷移 92.1kg→87.4kg)(和輝)

7月になりました！今年ももうあと半分を切っています。夏休み特集はワクワクする内容が多くていいですね。私も、夏期講習などを受けて自分のスキルアップの年にしてみたいかなと考えています。(新垣)

中央公民館特集いかがでしたでしょうか？中央公民館(子)自称为の私としては日頃からお世話になっているから、個性が強くとも温かい皆さんのことを特集できてすごく楽しかったです。ぜひぜひ中央公民館へ遊びに行ってみてください。(上原)

恵の雨といえど、災害レベルの天候ともなると気が気でないな気がしますね。しかし、そんな気持ちを吹き飛ばしてくれるようにサッカークロカドカップが始まりました！この調子で、暑い試合と暑い夏も乗りきりたい！(伊志領)

子どもたちは夏休みが待ち遠しい頃でしょう。幼少期は宿題に追われているのにテレビを見ながら冷やしめんや冷やし中華を食べているのを見たら、宿題なんて消えちゃえ！と思っていましたが、そういうのも懐かしさを感じる良い思い出になっていくんですね。(鳥袋)

子供の頃、親父のピックアップトラック、黒タイヤ、チューブタイヤ、百名の砂利道を走り自然に「へー。たまに、水たまりにはまった他の人の車を押して動かしたり、昭和の匂いを感じる記憶の風景だ！ホクも親になり家族を持った時、親父と同じことをしていることに気づく。子供たちが夏休み楽しんでねー(テンプル)

青い羽根募金について
公益社団法人琉球水難救済会
 ☎(868)5940
 青い羽根募金は海上レジャーの事故や荒天で船が遭難した場合の人命救助と事故防止事業の資金として活用されます。
募金の振込先
 沖縄銀行高橋支店
 普通口座番号1526329
 名義 公益社団法人琉球水難救済会

ライフスタイル×キャリアフェスタ(企業説明会のお知らせ)
ハローワーク那覇
 ☎(866)8609(33#)
 人材不足分野(医療、介護、保育、建設、警備、運輸、宿泊)に特化した企業説明会を開催します。

ワーク・ライフ・バランス推進パネル展の開催
産業振興課
 ☎(876)1298
 仕事と私生活を両立すること(ワーク・ライフ・バランス)の実現は、豊かな人生を送るためには必要不可欠です。パネル展では、働き方改革等の視点から、市内で働きやすい職場環境づくりを進めている企業の取り組み等を紹介いたします。この機会にワーク・ライフ・バランスについて考えてみませんか？

自衛官等募集のご案内
自衛隊沖縄地方協力本部 那覇募集案内所
 ☎(863)5280
 自衛官等を募集しています。

種目	受験資格	受付期間	試験日(1次)
2等陸・海・空士(任期制自衛官)	18歳以上 33歳未満 (32歳の人は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない人)	年間を通じて行っています。	受け付け時にお知らせします。
一般曹候補生		①7月1日(水)～9月1日(火) ②9月15日(火)～11月20日(金)	①9月16日(水)～27日(日) ②11月28日(土)～12月6日(日) ※いずれか1日を指定されます。
航空学生(海上・航空要員)	18歳以上 24歳未満 (高卒者または高専3年次修了者) ※見込み含む	7月1日(水)～8月28日(金)	①9月19日(土) ②9月26日(土) ※いずれか1日を指定されます。

ご寄附・ご寄贈ありがとうございます(令和8年4月～)

子どもの居場所への寄贈

寄附者名	寄贈品	寄贈日
(株)大城組様	お米 3kg×239袋	4月9日
Eスペースグループ様	缶詰め2缶・お菓子詰め合わせ6箱	4月15日
	インスタントラーメン類9ケース	
沖縄紙業(有)様	トイレトペーパー 200ロール	4月23日
ホクガン(株)様 (シンコペーション経由)	常温総菜 1kg×12袋	4月27日
	焼きそば 3食×100個	
翁長様	ナス大量	4月28日

浦添市共催「年収の壁と働き方セミナー」
沖縄県女性就業・労働相談センター
 ☎(941)4750
 わかりづらい社会保障制度や労働関係法令の基礎知識について、社会保険労務士がわかりやすく説明します。アルバイトやパートで働く人におすすめのセミナーです。セミナー終了後には個別相談会あり。

日時 8月7日(金)午後1時30分～3時30分(セミナー)
 午後3時30分～4時30分(個別相談会)※要予約・先着2人

場所 市役所9階 講堂
 講師 水澤孝一氏(特定社会保険労務士)

対象 求職者、在職者、学生、その他関心のある人
費用 無料
定員 20人程度
申込方法 電話またはセンター窓口
※未就学児対象託児あり(7月31日(金)まで要予約)

す。週1勤務OK等、短時間勤務可能な企業が参加！あなたのライフスタイルに合う企業を見つけてみませんか？

日時 7月16日(木)午後2時15分～3時50分(午後1時55分受付開始)

場所 アイムユニバースでこホール市民交流室

対象 公共職業安定所に求職登録をしている県内就職を希望する人

参加費 無料(ハローワークでの求職登録が必要ですが)

参加企業 12社程度

申し込み 電話で申し込み
 ※求職活動実績対象
 ※入退場自由

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。

SUMMER Campaign 2026 6/20 SAT ~ 7/31 FRI

有酸素運動+筋トレ+ストレッチを組み合わせた60分間のダンスフィットネスプログラム

期間中のご入会で さらに 無料体験後即日入会で

月会費 ¥6,600 2ヶ月 **50%OFF** 入会金 ¥5,500 **無料** 無料体験！

※ジャザサイズが初めての方、2026年3月以降当クラスにプラン契約がない方が対象です。

JAZZERCISE ジャザサイズ沖縄県那覇市/赤嶺良江クラス 実施場所：あけぼの園 那覇市曙3-2-3 1F
 問い合わせ：☎080-6490-3696 ✉jzakamine.y@gmail.com

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・借入金等、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番地グランドモール・ブスク3号室
 tel.098-988-0217 fax.098-988-0219



パートタイム販売員 50代

保護司になるなんて、 思ってもみなかった。



保険販売代理(会社役員) 40代

犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ 第76回 社会を明るくする運動



郵便局職員 30代



元公務員 70代

過ちからの立ち直りを支援する、更生保護のボランティア。さまざまな年齢や経歴の人が、対話を通じて一人一人に寄りそって「保護司」として活躍しています。話を聴くのが好き。地域の役に立ちたい。そんな気持ちを持つあなたも、次の保護司かもしれません。



主唱 / 法務省



IT企業営業 30代



公益法人職員(社会福祉士) 20代

福祉総務課 ☎(876)1266

中部南保護区保護司会浦添支部 ☎(879)6017

浦添市更生保護女性会(ハーモニーセンター内)



◎水彩技法を学び、地域の魅力発見スケッチへ出かけよう



◎エイサーを学び、親子で参加する地域行事を立ち上げよう

☎ 社会教育推進課(中央公民館)

中央公民館運営事業

自主企画 まなび 助成制度

あなたの「学びたい」を
公民館がサポートします

お気軽にご相談ください!

申請期間
令和8年 令和9年
4/1 - 2/26
(水) (金)

※先着順(予算に達し次第終了)



詳しくはこちら▲

1回 **7,000円**
(最大**3**回まで)

※1回原則2時間
源泉徴収あり

◎自分たちで企画する学習会の講師謝礼金を公民館が負担します。

◎市内在住・在学・在勤者で構成する5人以上のグループ(成人)の学習会が対象です。

☎(879)5503

✉kominkan@city.urasoe.lg.jp

カタログオーダー 窓にピッタリお作りします

- ◆ブラインド ◆ロールスクリーン
- ◆アコーディオンドア等

カタログ価格より **見積無料**

40% OFF

※他の割引サービスとの併用は出来ません。

期間 6/11(木) ▶ 7/31(金)まで ※既製品は除く

楽しいイベントや
お得なキャンペーンをチェック!

マイクマン 検索

マイクマン

浦添本店 浦添市城間2008番地

☎ 098-878-2777

社会医療法人 仁愛会 浦添総合病院健診センター

臍がんセット

人間ドックとあわせて、臍臓の健康チェックもいかがですか?

CA19-9・APOA2・腹部超音波検査・MRCP(MRI)検査

¥44,000

- 家系に臍臓がんの方がいる。
- 糖尿病・慢性膵炎・肥満がある。
- 喫煙者、大量にお酒を飲む方 **おすすめ!**

詳しくは当健診センターHPをご覧ください!

URL <https://urasoe-kenshin.com/>