



うらそえ

3

今月のラインアップ

- P2-7 第17回 てだこウォーク
P8-9 東京ヤクルトスワローズ春季キャンプ2018
P16-17 ROAD ～輝く人たち～西村悦子さん



市の人口

人口	114,385人 (+13人)
男	55,766人 (-16人)
女	58,619人 (+29人)
世帯数	48,919世帯 (+3)

平成30年1月末現在

【表紙の写真】
撮影場所：第17回 てだこウォーク
(安波茶橋の近く)

市のホームページはこちら  <http://www.city.urasoe.lg.jp>



浦添市公式アプリはこちら





①スタートするたくさんの参加者たち ②ボランティアの人からポロポロじゅーしーを受け取る男の子

コスプレ賞
とったぞ！

わかるよねえ？



▲ヒトデやナマコなどの海の生きものと触れ合える「タッチプール」



浦添市産業まつり
in **てだこウォーク**
「見て！食べて！体感して！浦添の食と物産に出会える」をテーマに、てだこウォーク大会初の浦添市産業まつりを合同開催しました。浦添市の産業をPRしようとする市の特産品・商品の展示や即売などが行われました。屋内外で23社の企業が参加し、自慢の商品を並べたり、実際に体験できるコーナーを設けたりと、にぎわいを見せました。

待ちに待った てだこウォーク開催

県内最大規模のウォーキングイベントとして注目を集めているてだこウォークが開催されました。今年は両日合わせて9242人（暫定値）と多くのウォーカーが参加しました。曇り空の中、時折ばらつく雨の下でのウォーキングでしたが、たくさんの方の協力のおかげで、ウォーカーはそれぞれ目標を掲げ完歩を目指しました。

盛りだくさんな イベントも見所！

メイン会場の浦添市民体育館では、コスプレ賞やお楽しみ抽選会、お化け屋敷など、て

グし、楽しそうにはしゃいでいました。安波茶橋付近では、ウォーカーたちが満開に咲いた桜の花の下で話を弾ませ、あちらこちらで記念写真を撮っていました。ゴール後は、完歩証を受け取って、ボランティアの皆さんから温かいポロポロじゅーしーと協賛企業から提供された飲み物やお菓子を食べながら、ゆっくりとした時間を過ごしていました。

てだこウォーク恒例のイベントが催されました。ステージでは、鼓衆若太陽による大迫力の演武、護得久榮昇や大兼のぞみ with DJ レイコのお笑いライブ、Sohna（ソルナ）とBuhbeen（ブヒーン）の音楽コンサートが行われ、会場はウォーキングの疲れが吹き飛ばされるような盛り上がりを見せました。

歩いて見つかる 浦添のいい場所！

今回、てだこウォークに参加した人も、そうでない人も普段から健康な体づくりのため地域を歩いてみませんか。車では通れないような場所を散策してみたり、普段はなんとなく通っていた場所の新しい魅力を発見できるかもしれません。



特集 歩いて、健康寿命を延ばして、もっと元気になれる！

第17回 うらそえツデーマーチ てだこウォーク



てだこウォークは浦添市の歴史・文化、地域の魅力を生かした交流の輪を広げ、一人一人に合わせた「生きいき健康づくり」のため毎年開催されています。

今回は楽しそうに歩く参加者と様々なイベントを紹介し、てだこウォークの盛り上がりと日常生活にも取り入れられる正しいウォーキングの仕方について特集します。



浦添は地形の高低差が大きく、まち並み風景を眺められる高台があることや歴史的な文化財が点在している特徴があります。

今回はてだこウォークのコースになった場所も含めて、**ウォーキングにおすすめの場所を6つ**紹介します。

あなたも今すぐ歩き出したいくなる！ いつでもできる！浦添ウォークMAP

1 浦添運動公園



▲543mから1.6kmまで全9コースの紹介がされている案内掲示板。ウォーキングの目安に！

浦添市のスポーツの拠点。主要な運動施設には、陸上競技場、体育館、野球場、多目的屋内運動場、まじゅんらんどがあります。陸上競技場は歩きやすく整備されており、午後10時までは照明もついているので、ウォーキングを始める人におすすめです。

2 安波茶橋 (中頭方西海道)



小湾川の上流に架けられた2つの石橋。首里から恩納や国頭へ向かう琉球国時代のルート上にあります。てだこウォーク当日は桜が満開に咲いていました。川が流れる静かな場所でゆったりと自然を楽しむことができます。



ウォーキングでストレス解消。心も体もリフレッシュ！

歴史にふれ、きれいな景色を眺め、自然を感じてリフレッシュしながら、あなたらしいウォーキングコースを探してみませんか。



6 浦添大公園



浦添大公園は敷地がとても広く、長いローラーすべり台が目印の公園や市内を一望できる展望台などがあります。自然が数多く残っており、自然を感じながらウォーキングを楽しむことができます。

3 浦添城跡



浦添城跡は舜天王、英祖王、察度王の居城として琉球王国初期の中山(ちゅうざん)の舞台となった場所です。遠くまで見渡せる高台は、国王が見たであろう景色を体験できます。

4 浦添ようどれ



浦添城跡北側にある王の墓です。墓室は西室(向かって右)が英祖王陵といわれ、東室(向かって左)には尚寧王と彼の一族が祀られています。「ようどれ」とは琉球の言葉で「夕凧」を意味しています。

5 当山の石畳 (普天満参詣道)



琉球国王が普天満宮まで参詣するときに通った道で、牧港川の流れる谷間に石畳道があります。馬が転ぶほど勾配が急なことから「馬ドゥーケーラシ」と呼ばれていました。筋力アップにおすすめ！？転ばないようにご注意ください。



今日は公園まで歩いていってみよう！

やーいあー

ボランティアの皆さん

てだこウォークの2日間、85人のボランティアの皆さんが参加し、完歩証や飲み物の受け渡しなど様々なサポートを行いました。参加したウォーカーたちはボランティアの皆さんの温かさに触れ、てだこウォークを楽しんでいました。



加藤さん夫婦

県外から引っ越してきて、知り合いなどからこのイベントをおすすめされ、5キロコースに参加しました。浦添城跡には神々しさを感じ、歩いているとなんだか元気になってきました。来年もぜひ参加したいです。



松田さんファミリー

●浦添市沢岬在住

今回は2回目、イベントがあれば積極的に参加しています。今回も家族で参加しました。ビンゴも楽しみながら、普段歩くことができない場所を歩くことができてよかったです。



内間さんファミリー

●浦添市宮城在住

浦添宮城から3キロコースにベビーカーを押しながら参加しました。蝶園と安波茶の湧き水のところが良かったです。子どもが歩けるようになって、次はもっと長い距離に参加したいです。



てだこウォーク
参加者の声

「さあ、はじめよう！」

心も体も元気 ウォーキングのすすめ

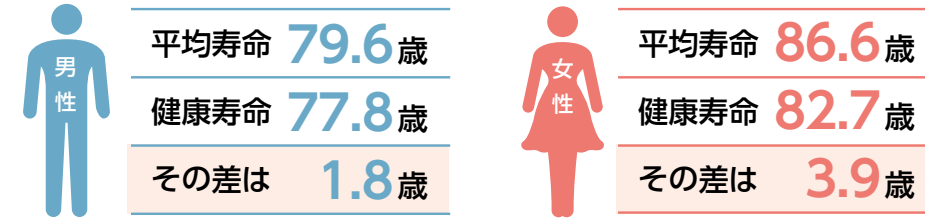
浦添市民って健康？

近年注目されている「健康寿命」とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間（厚生労働省）とされています。『平均寿命』を延ばしていくことはもちろんですが、健康で趣味や遊びを楽しみながら自分らしい生き方を続けるためには、健康寿命を延ばす必要があります。

表1は平均寿命と健康寿命の差を表したものです。病気の予防と健康推進などに積極的に取り組むことで、平均寿命と健康寿命の差をなくすことができれば、一人一人の生活の質の向上につながり、社会保障負担の軽減にも期待ができます。

※1年間に生まれた0歳児があと何年生きられるかを表しているものです。

表1 浦添市の平均寿命と健康寿命の差（2010年）



平成28年3月発行「沖縄県市町村別健康指標」沖縄県保健医療部

図1 浦添市の65歳未満の主な死因（2016年）

- 1位 悪性新生物（がん）…40%
- 2位 自殺…9.2%
- 3位 心疾患…8.5%
（高血圧性を除く）
- 4位 肝疾患…7.7%
- 5位 脳血管疾患…6.9%

平成28年 人口動態調査

表2 早世の割合（2016年）

早世…全死亡数のうち、65歳未満死亡数

	浦添市	沖縄県	全国
男性	23.0%	22.0%	13.5%
女性	11.9%	11.2%	7.2%
合計	19.3%	17.0%	10.5%

平成28年 人口動態調査



浦添市は早世（全死亡数のうち、65歳未満死亡数）の割合が高く、全国と比較してみると全体では8・8%の差があります。また、図1のように浦添市の65歳未満の主な死因は、悪性新生物（がん）や心疾患などがあげられ、特に心疾患と脳血管疾患は生活習慣の改善により発症のリスクを下げられるといわれています。

病気の予防や健康づくりのためにも、若いうちから日常生活の中で簡単な運動を習慣化し、楽しみながら無理のない体力づくりをすれば、いつまでも健康で元気に過ごしていられるのではないのでしょうか。体力に自信がない人でも気軽にすぐできる「ウォーキング」を始めませんか。

ウォーキングの効果と注意すべき点

ウォーキングには体力づくりと健康の維持、ストレス解消に大きな効果が期待できます。楽しみながら無理をせずに歩くことがウォーキングを続ける秘訣です。また、ウォーキングを続けければ、女性にはうれしい足を細く引き締める効果もあります。

ウォーキングを行う際の注意点は歩く前と歩いた後に必ずストレッチをし、ウォーキングの間はこまめに水分補給をすることです。さらに、日差しの強い日には、熱中症予防とともに日焼け止めを塗るなどの日差し対策も万全に行いましょう。帽子、サンングラス、運動しやすい服装、運動靴を身に着けます。

効果的な歩き方



また、年を取ると前のめりになってしまうので、つま先から歩くようになつてしまい、小さな段差でもつまづき転んでしまう人がいます。かかとから地面へ着地するように意識しましょう。

歩く速さは普段よりも少し早いと感じる程度が良いとされています。自分が年を取るのに合わせてゆっくりとした速さで歩いていくと、身につけていたはずの体力や筋力がそれに合わせて次第に衰えてしまいます。

浦添のおすすめウォーキングスポット

浦添でウォーキングにおすすめの景色がきれいなスポットは、西海岸の夕日が望める場所です。西海岸にはカシミーと呼ばれる大きな珊瑚礁の岩があり、東シナ海を一望できます。徒歩でしか行けない場所なので、ウォーキングしながら浦添唯一の自然ビーチを満喫してはいかがでしょう。

誰でもすぐに始められ、様々な年齢層の人が一緒に楽しめるのがウォーキングの魅力です。毎日の体調に合わせて歩く距離を設定したり、速さを調節したりして目標を定め、楽しみながらマイペースに継続しましょう。



沖縄県ウォーキング協会 会長
たまよせ ていいちろう
玉寄 貞一郎さん(74)



沖縄県ウォーキング協会 副会長
浦添市健康ウォーキング協会 副会長
たましま りょうすけ
巻嶋 茂助さん(73)



▲岩の形が亀に似ているので「カーミージー」と呼ばれています。 ※方言でカーミは「亀」シーは「岩礁」という意味



スポーツ推進委員のメンバーの声

毎日生きがいを感じています。自分の健康は自分で作るをモットーにウォーキングは1週間に5回はしています。

推進委員歴 40年
たなはら せいきち
棚原 正吉 さん
（前列の右から3番目）



▲てだこウォークで参加者の安全のため先頭や最後尾を歩く「コースマスター」を務めた浦添市スポーツ推進委員の島袋慶士さん。

市民による市民のための 浦添市 スポーツ推進委員

大好きなスポーツに携わることがしたいと自ら志望して集まっている浦添市スポーツ推進委員は、浦添市教育委員会の非常勤として2年間の任期で活動しています。年齢層は20〜70代で構成されていて、地域スポーツの発展にアクセル全開で取り組んでいます。体育の日に開催されるスポーツフェスティバルでの体力テストのサポートや自主事業で浦添ジュニアスパー陸上を浦添市陸上競技協会とともに開催するなど健康づくりの推進を図っています。

浦添市スポーツ推進委員とは、市民がいつでもどこでもスポーツを楽しむことができるように働きかける浦添市の非常勤職員です。あなたもスポーツ推進委員として活動してみませんか？

やまかわ はじめ
山川 始 会長
（前列の右から2番目）

※スポーツ推進委員のメンバー募集は21ページをご確認ください。



子どものユニフォームを借りて青木選手のサプライズ登場。



①キャンプ中の練習風景 ②・③好みの選手を追っかけるファンの皆さん ④横浜DeNAベイスターズとの練習試合でスタンドはほぼ満席 ⑤ファンサービス後、車で移動するつば九郎 ⑥ロケでいきなり登場した出川哲朗さんとアンガールズの田中卓志さん。出川さんはヤクルトファンクラブの名誉会員 ⑦市役所前広場で行われた歓迎式典。⑧一目でわかるほどのヤクルト愛。ご朱印帳をもらってご満悦

つば九郎ご朱印帳▶



Tokyo Yakult Swallows 東京ヤクルトスワローズ

春季キャンプ2018

in URASOE

つば九郎神社大盛況!



⑨観光案内ブースでご朱印帳を求めるファン ⑩つば九郎に会えて嬉しそうな県外ツアー客 ⑪ヤクルトの勝利を願う絵馬を掛けるファン

浦添市、春の風物詩であるヤクルトキャンプ。交流会を初め、浦添市民運動公園で行われた紅白試合・野球教室やオープン戦など、今年もイベントは盛りだくさんでした。選手やつば九郎が間近で見られるのはこの時だけ! 会場の様子や交流など、写真で振り返ります。



つば九郎

浦添へめんそーれ! ヤクルトスワローズ

2月1日(木)から2月26日(月)までの約1ヶ月間、東京ヤクルトスワローズの春のキャンプが浦添で行われました。

昨シーズン、最下位という結果に終わってしまったヤクルトですが、今年は小川淳司新監督のもと電撃復帰の青木選手も加わり、チーム一丸となって再起を目指しています。そのヤクルトを応援しようと、今年も多くのファンが県内外から浦添市民球場へ駆けつけました。

連日、たくさんのファンでにぎわった球場周辺では、つば九郎神社やグッズなどが去年よりパワーアップして登場。ヤクルトの優勝を願う御神体に手を合わせたり、絵馬を掛けるファンの姿が絶えませんでした。

2月11日(日)に行われた野球教室では、一軍選手が総出で子どもたちにアドバイスをしたり、冗談を交えながら練習をし、終始笑顔が絶えない時間となりました。



1/28 (日) 子ども会まつり開催！ 日頃の練習の成果に拍手喝采！

第36回「浦添市子ども会まつり」「浦添市少年団発表会」が浦添市立中央公民館で行われました。

まつり会場では、各自治会が沖縄そば作り体験や昆虫切り紙体験のブースを設けました。沖縄そば作り体験ブースは、開場前にもかかわらず長い列ができるほどの大盛況。参加した子どもたちも大満足な様子でした。

発表会は、司会を担当した屋富祖子ども会の子もたちが「最後までがんばります」と意気込みを宣言して開幕。各子ども会に所属する子どもたちが三線や空手などを堂々と披露しました。



1/28 (日) 新たに2mの城壁発見、 明らかになっていく浦添城跡

浦添城跡で新たに発掘された城壁が一般公開され、約350人が見学会に参加しました。

城壁は沖縄戦による破壊や戦後に土木建築部材として運び出されたことによりほとんど残っておらず、2mもの高さの城壁を確認したのは今回が初めて。石積みの構造や浦添城跡のルーツを知るための貴重な発見となりました。

参加者は写真やメモを取りながら真剣に職員の説明を聞き、「強度はどうか」「どこから持ってきた石なのか」など活発に質問をしていました。今後さらに調査が進められ、当時の姿が明らかになっていくことに期待が高まっています。



2/15 (木) 浦添市オリジナル婚姻届で 幸せ誓う

婚姻という大切な人生の節目を思い出深いものにしてもらおうと『浦添市オリジナル婚姻届』を作成し2月から配布しています。婚姻届にデザインされているのは浦添市の花「オオバナアリアケカズラ」。花言葉は「永遠の幸せ」です。

この婚姻届で、2月15日届出を出した畦町昂矢さんと神谷雛さんは、「とても可愛らしくてオシャレな婚姻届だと思います」「これから2人で温かくて笑顔の絶えない家庭を築いていきたいです」とオリジナル婚姻届を手にお互いの顔を見合わせ永遠の幸せを誓いました。

話題がいっぱい！
なかゆくい



2/4 (日) 比嘉大吾選手、15戦連続KO勝ち！

1ラウンド 2分32秒のKO勝利で2度目の防衛成功！デビュー以来の連続KO勝利を15に伸ばし、日本記録に肩を並べました。



1/31 (水) 暮らしに役立つ情報満載、 市民便利帳贈呈式

NTTタウンページ株式会社（代表取締役社長 岡田昭彦氏）、光文堂コミュニケーションズ株式会社（代表取締役社長 砂川幸雄氏）、NTT西日本沖縄支店（支店長 畔上修一氏）から市民便利帳、防災タウンページ、子育てタウンページが贈呈されました。

内容は行政情報、防災情報など浦添市の情報がわかりやすく掲載されています。また、新たに発行された子育てタウンページは、沖縄ならではの行事や子育て支援施設利用ガイドなど子育て世帯に役立つ情報満載となっています。2月から市内全世帯と事業所に順次配布されていますので、ぜひご活用ください。



1/31 (水) ・2/6 (火) 先祖の暮らしに触れ、歴史を学ぶ

牧港小学校（1月31日）と内間小学校（2月6日）の3年生合計180人が昔の道具を調べる授業で浦添市歴史にふれる館を訪れました。

市の専門職員から市内の遺跡で出土した土器や石器をはじめ戦前戦後の民具まで様々な道具の説明を受け、浦添で育まれた数千年の歴史を学びました。

特に民具の展示コーナーでは多くの民具に触れたり、初めて見る脱穀機や石臼などを実際に動かす体験をするなど、興味津々の様子で熱心にメモや絵をまわっていました。



1/27 (土) ・1/28 (日) ミュージカル「尚寧王」大盛況に終わる

浦添ようどれに眠る琉球国王第二尚氏第7代国王尚寧王を題材としたミュージカルがてだこホールで2日間行われ、多くの観客から大きな拍手が送られました。この公演は、昨年9月から公募で集まった小学生から一般までの市民ら69人が挑んだミュージカルワークショップの成果発表で、参加者からは「4か月間仲間と一緒に練習してきて、上手くフィナーレを迎えた時は思わず涙が出た」「大変だったが、とてもよかった。また参加したい」と達成感に満ちた声がありました。



1/25 (木) おいしく学ぶ、琉球の食生活

全国学校給食週間を受けて、市長や教育長らが港川小学校と沢岬小学校に訪問し、給食の会食を通して児童たちと触れ合いました。

児童は、会食の前に琉球漆器の歴史や琉球料理の意味などについて学び、改めて昔と今の食の違いや考えて食べる大切さなどについて考える機会となりました。

港川小学校5年3組の児童たちは、いつもと違う雰囲気での給食に会話をはずませながら給食の時間を楽しみ、新田翼さんは初めて使う漆器に「お箸やお椀が持ちやすく食べやすいし、料理もおいしかった」と満面の笑顔を見せてくれました。

2018年3月1日 広報うらそえ 12

浦添市男女共同参画推進 ハーモニセンタ―



浦添市男女共同参画推進
ハーモニセンタ―
☎(874)5711

男女共同参画審議会委員募集
男女共同参画行動計画その
他男女共同参画に関し、必要
な事項の審議を行う機関の委
員を募集します。

期 間 委嘱の日(平成30年3
月予定)から2年間
応募要件
(1) 男女共同参画に関心の
ある人
(2) 18歳以上の市内在住の人
で住民登録をしている人
(3) 審議会に参加できる人
(①会議は通常平日夜間に開
催(年2回程度) ②会議開催
ごとに報酬・費用弁償有り)

募集人数 3人
応募方法 男女共同参画につ
いての意見や考え方をレポー
ト用紙などに800字以内に
まとめて窓口に提出
応募締め切り 3月12日(月)

浦添市消防本部

☎(875)0105

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
者搬送法など
日時 3月17日(土) 午前9

時(午後6時(1時間の休憩
有り))
場所 消防本部 2階講堂
定員 30人
(市内在住、在勤の人優先)
費用 無料
申し込み 3月16日(金) まで
(受付時間は土・日・祝日除く
午前8時30分(午後5時)

保健相談センター

☎(875)2100

ベビースクール(離乳食教室)
離乳食についての講話・実
演・試食(保護者のみ)
日時 3月16日(金)
午後1時(午後3時30分
対象 市内在住で4〜8か
月の乳児を持つ保護者
申し込み 3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
くことをお勧めします。

乳幼児健康診査日程
【乳児健診】
日程 3月10日(土)
受付時間 ▼前期(3〜4か
月児) 午後1時(午後2時30
分) ▼後期(9〜10か月児)
午前9時(午前10時30分
【1歳6か月児健診】
日程 3月1日、8日、15日
29日(全回木曜日)
受付時間 午後1時15分(午
後2時15分
【3歳児健診】
日程 3月7日、14日、28日(全
回水曜日)

【健診の内容】
○歯の診察
○フッ素塗布
○歯磨きの仕方・保健指導
※2歳になったお子さんに通
知しています。詳細は通知書
の内容をご確認ください。お
子さんのむし歯を予防し、健
康なお口を保つために、2歳
児歯科健診を受診しましょう。
■高齢者肺炎球菌予防ワクチ
ンの定期接種は3月31日(土
までです。
接種費用の一部助成は対象
年度1年度だけです。
対象 ①今年度65歳、70歳、
75歳、80歳、85歳、90歳、95歳

受付時間 午後1時15分(午
後2時15分
■MR(麻しん・風しん混合
ワクチン1期の定期接種の期
限は3月31日(土)までです。
対象 平成28年4月2日(平
成29年4月1日生まれの子。
費用 自己負担額無料
※MR(麻しん・風しん混合)
ワクチンの定期接種の対象期
間を過ぎた人でも無料で接種
できる場合があります。詳し
くは、保健相談センターまで
問い合わせください。

2歳児歯科健診事業
対象 2歳〜3歳未満(3歳
の誕生日前日まで)の子
場所 浦添市と契約している
歯科医療機関(通知書にリス
トを同封)
費用 自己負担額無料(公費
負担)
【健診の内容】
○歯の診察
○フッ素塗布
○歯磨きの仕方・保健指導
※2歳になったお子さんに通
知しています。詳細は通知書
の内容をご確認ください。お
子さんのむし歯を予防し、健
康なお口を保つために、2歳
児歯科健診を受診しましょう。
■高齢者肺炎球菌予防ワクチ
ンの定期接種は3月31日(土
までです。
接種費用の一部助成は対象
年度1年度だけです。
対象 ①今年度65歳、70歳、
75歳、80歳、85歳、90歳、95歳

100歳になる人(該当する
人には紫色の予診票を郵送し
ています)。
②60歳以上65歳未満で、心臓・
腎臓または呼吸器の機能、免
疫機能に障がいがある人
(身体障害者手帳1級程度)
③①または②に該当する人で
今までに肺炎球菌予防ワクチ
ンを接種したことがない人。
接種回数 1回
費用 自己負担額4千円
※平成31年度からは65歳の
のみ対象者になります。
■浦添市役所出張特定健診
期間 3月12日(月)〜15日
(木)
受付 午後1時(午後4時
場所 市役所1階
対象 30歳以上の浦添市国民

健康保険加入者
※予約不要、自己負担額なし
※がん検診の実施はありません。
■女性の健康週間パネル展
期間 3月1日(木)〜9日(金)
場所 市役所1階ATM前
※期間中の水曜、金曜の午前
10時から正午まで健康相談を
行います。
■こころの健康パネル展
3月は自殺対策強化月間です。
うつ病、自殺予防に関するパ
ネル展やリーフレット配布など
を行います。
期間 3月5日(月)〜9日(金)
場所 市役所1階市民ロビー

【健康シリーズ】

3月は「自殺対策強化月間」です

～自殺は「誰にでも起こりうる危機」～

日本では、年間2万人を上回る人が自殺で大切な命をなくして
います。沖縄県でも、年間250人の上回る人の命が自殺で失われ、
これは交通事故死亡者の約6.5倍です。
自殺は健康問題、過労、生活苦、家庭問題、いじめや孤立等さまざ
まな要因が複雑にからみあって生じています。自殺に傾く過程で、
ほとんどの人が精神疾患を発症し、多くの人が治療を受けずに自殺
にいたっています。
自殺を考えている人は「死にたい、でも生きたい」と揺れ動いてお
り、サインを発しています。眠れない、食欲がない、気分が沈む等、い
つもと様子が違う人がいましたら、声をかけ、話を聴き、本人の了解
を得て相談機関、医療機関等へ相談しましょう。悩みやストレスを抱
え心の不調を感じている人はひとりで悩まず相談しましょう。

自殺予防とこころの悩みの相談先

保健相談センター
☎(875)2100(祝日・年末年始除く)
沖縄いのちの電話
☎(888)4343(年中無休/午前10時〜午後11時)
毎月10日のみフリーダイヤル
☎(0120)783556(午前8時〜翌日午前8時まで)

浦添市美術館

☎(879)3219

休館日：毎週月曜日
開館時間：午前9時30分(午後5時
※金曜日は午後7時まで開館
(最終入館は閉館30分前まで)

ミュージアム関連イベント
「コレクター・尾形寿行氏に
よるギャラリートーク」
日時 3月17日(土)
①午前11時〜 ②午後2時〜
(各回60分)
講師 尾形寿行氏
(OGATAコレクション所
蔵者)
※要観覧券(ミュージア展チケッ
トの半券をお持ちください)
合同大学写真展
中国大&琉大合同写真展
期間 3月9日(金)〜11日(日)
費用 無料
体験教室
切り絵でランプシェード
を作ろう!完成した作品で
Ryutyさんのコンサート
ステージを飾り付けます。

日時 3月11日(日) 午後1
時(午後3時(定員について
は美術館まで問い合わせく
ださい))



ミュージアムコンサート

美術館PVの楽曲と沖縄民
謡、島唄POPSのチャンプ
ルライブを開催します。
日時 3月11日(日) 午後4
時(午後5時(企画3室)
出演 Ryuty
費用 入場無料



浦添市美術館
ホームページ

浦添市立図書館

☎(876)4946

休館日：毎週月曜日、21日(水)
分の日、30日(金) 資料整理日

英語のおはなし会
日時 3月6日(火) 午後4
時(午後4時30分
おはなしのたから箱
図書館ボランティアによる
「浦添・沖縄の民話」の語り聞
かせを行います。
内容 浜下り(はまうり)、海
のおはなし
日時 3月10日(土) 午前11
時30分(正午
アメリカ情報コーナー上映会
※英語音声・日本語字幕付

浦添市立中央公民館
☎(879)5503
FAX(879)5530
浦添市立中央公民館分館
☎(879)6640
※FAX兼用

期 日 3月11日(日)
場 所 視聴覚室
①アメリカシネマ上映会
『The Joy Luck Club』
午前10時〜(13時)
②キッズイングリッシュ上映会
『Maleficent』
午後2時〜(9時)
にここち赤ちゃんおはなし会
絵本と手遊びを中心とした
おはなし会です。
日時 3月18日(日) 午前11
時30分(正午
対象 0〜2歳児とその保護者
定員 10組(先着順)
申し込み 3月17日(土) ま
でに電話または窓口で申し込
みください。

浦添市立中央公民館
☎(879)5503
FAX(879)5530
浦添市立中央公民館分館
☎(879)6640
※FAX兼用

公民館の有料利用について
当館は、いつでもだれでも気
軽に集うことのできる施設と
して、世代や性別、職業を超え
て、多くの人々が集まり、様々
な学習や交流を行っています。
登録されている社会教育関
係団体以外の人でも有料で利
用できますので、お気軽に問い
合わせください。
○利用には一定の制限があります。
○市内在住・在勤・在学の人
が優先ですが、市外の人でも利

用可能です。
○市外の人を利用される場合は、
通常の室料に3割増しの料金です。
※詳細は、当館まで問い合わ
せください。

浦添市リサイクルプラザ

☎(861)3196

休館日：毎週月曜日、21日(水)
分の日
※講座の受付は、3月1日(木) 午前
9時から

市のリフォーム「足に優し
い布ぞり作り」
古いTシャツを履き心地の良
い布ぞりにリメイクします。
日時 3月11日(日) 午後0
時30分(午後4時30分
参加費 360円
持ち物 古いTシャツ4〜5
枚、よく切れるハサミ
定員 10人
■あーまんシアターと海あしび
あーまんシアターを見た後、
リサイクルプラザ前の海に出
て生き物観察し、最後はごみ
拾いをします。
日時 3月18日(日) 午後1

時(午後4時
参加費 260円
持ち物 濡れてもよい運動靴、
帽子、タオル、水筒(サンダル・
ぞうりは不可)
定員 30人
■ポーセリンアートでよみが
える器のリメイク
転写シートでデザインする
ポーセリンアートの技法で器
をリメイクします。
日時 3月28日(水) 午前10
時(午後1時
参加費 400円
持ち物 タオル2枚、ハサミ
定員 10人



児童センター
Information

開館日 月〜土曜日
開館時間 午前10時
〜午後6時

●夜間開放もしています。
●行事などの詳細については直接
各児童センターへ問い合わせく
ださい。

保育課 わんぱく係
(内線3624)

ROAD

輝く人たち No.19

美しい声に心をのせて エールを送るウグイス嬢

毎年2月に浦添で行われる東京ヤクルトスワローズ（以下ヤクルト）の春季キャンプ。期間中の練習試合で13年間、ウグイス嬢を務めているのは西村悦子さん（53）。ウグイス嬢とは場内アナウンスを担当する人のことで、ウグイスのように美しい声であることからそう呼ばれています。

西村さんの本業はラジオのパースナリティや結婚式の司会を務めるフリーアナウンサー。当初はキャンプ前の交流会の司会のみ行っていました。当時の古田監督が「ファンサービスの一環として場内アナウンスを行います」と発表したことがきっかけで場内アナウンスを務めることになりました。実際にやってみると声のトーンやアクセントなど普段のアナウンスとは異なる点が多く、もともと野球のルールや試合の流れもわからなかった西村さんはとても苦労していました。「野球については球団のスタッフが教えてくれま

したが、発声方法については自ら研究するしかなく、練習後に他のチームのキャンプまで足を運び、実際のアナウンスを聴きながら試行錯誤を重ねていきました」と西村さんは話します。

情報を正確に伝えるとき同時に冷静な判断力が必要となるウグイス嬢。選手名の読み方やポジションなどの下調べはもちろん、試合中も投球練習をしている選手やベンチの様子を見て、次の流れを予測しながら進行をしていきます。選手交代のときは審判から口頭で伝えられ、すぐにメモを取ってアナウンスを行わないといけないため緊張感が走ります。

「急な対応を求められることもある難しい仕事ですが、頑張っている選手の姿を見ていると、自分もまだまだ努力しなきゃと感じます」と語る西村さん。個人の努力だけではなく、監督やチームとの相性や巡り合わせ、結果を出すべきところで実力を発揮できる力

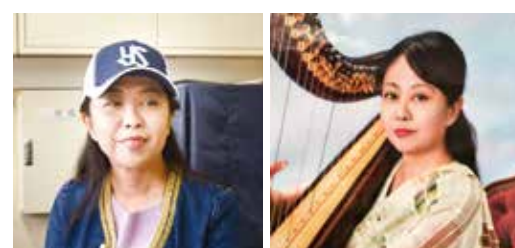
が必要とされる厳しいプロ野球の世界を知るにつれ、自分のできる形でヤクルトを応援したいという気持ちが強くなりました。「1年に1回しか機会のない仕事だからこそ、その一瞬一瞬を精一杯やりたい。毎年改善したいことができて、次こそはと続けているうちに気づいたら13年経っていました」と西村さんは振り返ります。

西村さんの今後の目標は、後継者の育成にも力を注いでいくこと。ボイス

トレーニングの講座を開き、発声の成り立ちや表情のトレーニング方法、気持ちの持ち方を教えるなど活発に取り組んでいます。

「いろいろな経験を通して学んだことを若い世代に伝えていきたい。アナウンスの魅力を知って欲しい」と力を込めます。

「司会もウグイス嬢も気持ちを込めてアナウンスをすることには変わりはありません。新しくAI技術によるアナウンスも開発されていますが、人の声でしか伝わらない温かさがあります。声で相手の気持ちを変えられることができるんです」とアナウンスの魅力を力強く話す西村さん。ただ文章を読むのではなく、選手を応援する気持ちを込めて、これからも美しく温かい声を届けていきます。



PROFILE
にしむら えつこ
西村 悦子 (53)

フリーアナウンサー。アイリッシュハープ奏者。FM ラジオパーソナリティ、那覇ハーリーの実況などで活躍。英国で語学、演劇、舞台を学ぶ。浦添市美術館の開館式典（平成2年）の司会を務める。



① 球場を見渡しながらかアナウンスをする西村さん ② アナウンス用資料。選手交代や注意することなどその都度書き込んでいる。





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

平成30年国民健康保険被保険者証の更新が始まります

国民健康保険課

☎内線3717～3725

●郵送による更新

平成30年1月31日現在、国民健康保険税の滞納がない世帯には、2月下旬から被保険者証を簡易書類で郵送します。

●窓口での更新

平成30年1月31日現在、国民健康保険税の滞納がある世帯、修学中の学生で修学特例の保険証または施設入所等で遠隔地の保険証が交付されている被保険者は、国民健康保険課窓口での更新となります。窓口更新の世帯にはハガキで更新日を知ります。指定日に来庁できない場合は、必ず3月30日（金）までに更新してください。

なお、更新に際して国民健康保険税の滞納がある世帯は、納税相談も合わせて行います。※後期高齢者医療被保険者の更新は7月からです。

更新場所 国民健康保険課15番窓口（浦添市役所1階）

期間 3月30日（金）まで

※土・日、祝日を除く。

受付時間 午前8時30分～午後

前11時30分、午後1時～午後4時30分

乗っていないバイク・軽自動車は3月までに抹消を！

市民税課

☎内線2211・2212

軽自動車税は毎年4月1日現在でバイク・軽自動車を所有している人に納税義務があります。

登録、名義変更、住所変更、廃車などの手続きは3月までに済ませましょう。

車種により問い合わせ窓口が異なります。左の表でご確認ください。

車種	受付場所
・原付バイク(50cc～125cc) ・小型特殊自動車 ・ミニカー	浦添市役所 市民税課 軽自動車税係 ☎(876)1234 内線(2211・2212)
・軽二輪(126cc～250cc) ・軽自動車	全国軽自動車協会連合会 沖縄事務所 ☎050(3816)3126
・二輪の小型自動車(251cc以上)	陸運事務所 ☎050(5540)2091

《原付バイクの手続きに必要なもの》

●新規登録

販売証明書（又は廃車証明書）、名義人の印鑑、自賠責保険証明書

●名義変更（浦添市ナンバー）

標識交付証明書、新・旧両方の名義人の印鑑、自賠責保険証明書

●名義変更（他市ナンバー）

標識交付証明書、新・旧両方の名義人の印鑑、ナンバープレート、自賠責保険証明書

●抹消（廃車）

標識交付証明書、ナンバープレート、名義人の印鑑
※バイクの手続きの際は、届出人（窓口に来る人）の本人確認を行いますので、身分証明書（運転免許証等）をご持参ください。

※未成年（19歳未満）の人が新規登録、名義変更される場合は保護者が記入した「同意書」の提出も必要です。

土地および家屋価格等帳簿の縦覧

問 資産税課

☎内線2261～2265

地方税法第416条第1項の規定により、平成30年度土地価格等縦覧帳簿および家屋価格等縦覧帳簿を縦覧することができます。

縦覧帳簿には、市内にある土地・家屋の価格等が記載されています。

日（日）

受付時間 午前8時45分～午前11時30分、午後1時15分～午後4時30分

場所 市役所1階 市民課

対象となる手続 主に住民票等の証明書の交付や住民異動届の受付です。



▲3月・4月は
市民課窓口が大
変混み合います
～休日窓口開設
のお知らせ～

引越しなどによる水道の届出

問 水道部 営業課

☎(877) 8476
(877) 8460

引越しなどによる水道の使用

浦添市かりゆしセンター

浦添市西原 4-11-8
☎(871) 1616

浦添市老人福祉センター

浦添市安波茶 1-1-2
☎(879) 5501

浦添市地域福祉センター

浦添市内間 2-18-2 -101
☎(878) 1478

利用料金変更のお知らせ

浦添市かりゆしセンター		【専用利用料金】		1時間につき	
種別	利用料金(円)	種別	利用料金(円)	室料	冷房料
集会室	200	集会室	220	920	230
トレーニング室	200	料理実習室	220	220	50
		教養娯楽室(和室)	140	30	
		教養娯楽室(洋室)	160	30	

浦添市老人福祉センター		【専用利用料金】		1時間につき	
種別	利用料金(円)	種別	利用料金(円)	室料	冷房料
集会室	200	集会室	380	240	
機能回復訓練室	200	教養娯楽室	90	80	
浴室	150	会議室(図書館)	70	30	
		研修室	320	160	

浦添市地域福祉センター		【専用利用料金】		1時間につき	
種別	利用料金(円)	種別	利用料金(円)	室料	冷房料
集会室	200	多目的ホール	550	580	
トレーニング室	200	研修室	290	240	
		教養娯楽室	80	110	
		料理実習室	350	180	
		会議室1	100	110	
		会議室2	100	150	

平成30年4月1日(日)から変更!!

※トレーニング室・機能回復訓練室については料金変更なし

福祉給付課
(内線 3567)

この機会に、ご自身の資産と他の資産を比較して、その資産が適正に評価されているか、ご確認ください。

なお、期間を過ぎると縦覧できなくなりますので、ご注意ください。

縦覧できる人	・市内の土地または家屋の納税者・納税管理人 ・代理人（納税者からの委任状が必要です）
縦覧場所	浦添市役所 2 階 資産税課窓口
縦覧期間	平成30年4月2日(月)～5月1日(火) (土・日・祝日を除く)
受付時間	午前8時30分～午後5時15分(正午～午後1時を除く)
必要なもの	納税通知書、または運転免許証などの身分を証明できるもの ※代理人が縦覧する場合は上記に加え委任状
手数料	無料

平成30年度の固定資産税納税通知書の発送

問 資産税課

☎内線2261～2265

固定資産税の納税通知書は4月初旬に発送します。納税通知書が届いたら、内容のご確認をお願いします。

納税通知書が届かない場合は、資産税課まで問い合わせください。

開始または使用中止をしたいときは、作業希望日の2～3営業日前までにご連絡ください。

受付時間 月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分（電話、営業課窓口）

受付の際に使用開始日または使用中止日、使用者の氏名、住所、連絡先などを確認します。基本的に立会いは必要ありません。

午後4時以降の閉栓受付は、翌営業日に閉栓作業することになりますのでご了承ください。

引越ごみ・燃えないごみ

問 環境保全課

☎内線3211

浦添市のごみ収集は、「燃えるごみ」は週2回、「燃えないごみ」は月2回、「資源ごみ」「粗大ごみ」は週1回の収集となっています。引越しなどで臨時的にごみが出る場合も、通常のごみ収集日に合わせて収集する事になりますので、計画的に出すようお願いいたします。

燃えるごみ・燃えないごみ

市の指定ごみ袋に入れ、指定収集日に合わせて出してください。袋の数が20袋を超える場合は環境保全課までご連絡をお願いします。

資源ごみ

紙類（新聞紙、雑誌、段ボール等）や容器類（ビン、缶、ペットボトル等）は資源ごみです。これらのごみは再生利用され

協会けんぽ沖縄支部の健康保険料率変更のお知らせ

全国健康保険協会（協会けんぽ）沖縄支部

☎(951) 2246

平成30年3月分（4月納付分）から協会けんぽ沖縄支部の保険料率が変わります。

●健康保険料率

9・95%（現行）↓9・93%（平成30年3月分）

●介護保険料率

1・65%（現行）↓1・57%（平成30年3月分）

※任意継続被保険者の人の保険料率は平成30年4月分（4月納付分）から変更となります。

※健康保険料率は加入している都道府県支部ごとに異なります。

暮らし・環境・福祉

各種相談窓口のご案内

問 市民生活課

☎内線3012

問 市民相談室・消費生活相談室

☎(851) 5059

※各種相談無料。秘密厳守します。

場所 市民相談室（市役所1階）《各種相談》

●市民相談

市民生活に関わる市民の一般相談および市行政に対する意見や要望、苦情など。

日時 月～金曜日の午前9時～午後5時

●法律相談（要予約）
市民生活に関わる諸々の法

るため、燃えるごみ・燃えないごみには混ぜないでください。

分別すればごみの減量になりますので、ご協力お願いします。

粗大ごみ

粗大ごみは事前に申し込みが必要です。粗大ごみ収集日の前日（土・日、祝日除く）の午後4時までに環境保全課へ申し込んでください。

テレビ・冷蔵庫・冷凍庫・洗濯機・衣類乾燥機・エアコンは、家電リサイクル対象品のため市では収集ができません。まずは購入先に引き取りを依頼してください。購入先が不明または廃棄等で存在しない場合は、市の許可業者に引き取りを依頼するか、指定引き取り場所へ自己搬入してください。

家電許可業者（引取り）

浦添市清掃事業協同組合

☎(877) 2750

有限会社沖縄クリーン工業

☎(951) 0370

丸一商会

☎(946) 5265

家電許可業者（自己搬入）

拓南商事（株）

☎(934) 8010

うるま市州崎8-2

（株）拓琉リサイクル研究センター

☎(939) 9811

沖縄市登川3513-1

（株）拓琉金属豊崎工場

☎(987) 4394

豊見城市字豊崎3-21

日時 3月21日(水)～4月8日(日) 午前10時～午後6時
※入場は午後5時30分まで
最終日は午後4時30分までの入場となります。
場所 市民体育館(アリーナ)
入場料 大人900円、小中高生400円、未就学児無料
※当日は各100円増
前売り販売所 沖縄タイムス社、リウボウ8階・コープあぶれ、ローソン、ファミリーマート

その他

浦添市でだこ市民大学 第10期生募集
図 生涯学習振興課
☎ 内線6064
市民大学は10年目に向け、大きくリニューアルします。まちづくりに特化した講座で、あなたの夢実現をサポート。新しい市民大学でぜひ一緒に学びましょう。
定員 20人
修学年数 1年間
講座回数 全16回(木曜午後7時30分から午後9時)
講座会場 ハーモニーセンターなど
応募資格 満16歳以上で市内在住、在勤、在学の人
学費
市内在住の人 1万円
市内在住学生 5千円
市外在住の人 1万5千円

募集期間 3月20日(火)まで
※入学願書等は浦添市役所1階ロビーまたは7階生涯学習振興課で配布しています。また、市ホームページにも掲載しています。



浦添市市民大学学生募集

演劇「光りの扉を開けて」人権フォーラム in 浦添
☎ 内線3012
図 市民生活課

県内の若者らが中心となり演劇「光りの扉を開けて」を通してハンセン病やHIVをはじめとする人権啓発のための人権フォーラム in 浦添を開催します。
日程 3月18日(日) 開演…午後2時(開場…午後1時30分)
場所 浦添市でだこホール
入場料 無料(予約なし)

在日米軍従業員の事前募集のご案内
☎ 独立行政法人 駐留軍等労働者労務管理機構(エルモ)(921) 5532

応募資格 沖縄県在住の満18歳以上の人
応募方法 インターネットまたは窓口のいずれか1回の応募で有効
申し込み方法
①インターネット 年中24時間受付

端末操作は可能
※土・日、祝日および年末年始休み

臨時職員募集
☎ 内線2061
図 職員課 人事係

募集職種 (男女・年齢不問)
【資格を要しないもの】
一般事務・学校事務・学校用務員・建築職・土木職

【資格を要するもの】
保育士・学芸員・社会福祉士・生活保護ケースワーカー(社会福祉士または社会福祉主事)・技術職(測量士補有資格者、一級管工事施工管理技師有資格者)

賃金

一般事務・学校事務・学校用務員(日額6456円)、建築職及び土木職(資格等に応じて決定します)、保育士(日額9000円、時給1077円)、学芸員(日額6817円)、社会福祉士(日額9351円)、社会福祉主事(日額7179円)、測量士補(日額7662円)、一級管工事施工管理技師有資格者(日額9029円)
通勤手当 日額100円(通勤距離が2キロ以上の人)
任用期間 6か月以内(更新有りの場合は最長1年)
受付期間 年間を通して随時受付
申込方法 浦添市臨時職員任用申込書に必要事項を記入、写真を貼付し、職員課人事係

②窓口応募 午前9時～午後5時30分受付(土・日、祝日および年末年始を除く)

サポステで就活の一步を踏み出そう!
☎ 地域若者サポートステーション琉球(917) 2086

働きたいけど:「どうしていいのかわからない」「自信がない」「そんな人のために、自分にあったペースで、一歩ずつ前に進むことを丁寧にサポートします。まずはお気軽にお電話を!」
※保護者や学校関係者、支援機関関係者からの相談も応じます。

対象 15歳～39歳
ご本人・ご家族の就労相談
開所日 月～金曜日、毎月第2

うらそえ織
販売会
3月16日(金)
午前10時～午後5時

【場所】浦添市役所1階ロビー

お世話になった人へのプレゼントとして、または新生活をスタートする人へ、浦添市ならではの贈り物はいかがでしょうか。うらそえ織のウェアや名刺入れなどの小物類などを当日限りの特別価格で販売します。ぜひこの機会にお買い求めください。

うらそえ織協同組合
☎(988)4459



養蚕絹織物シルク施設サン・シルク管理事務所

養蚕絹織物施設サン・シルクの施設利用・備品貸出のご案内
☎ (943) 3469
図 養蚕絹織物施設サン・シルク管理事務所

浦添市養蚕絹織物施設サン・シルクでは、織機や整経台など、織り作業に必要な設備や備品の貸出もしています。ぜひご利用ください。

土曜日の午前9時～午後6時
場所 浦添市経塚74517経塚駅前医療ビル3F(経塚シティ近く)
費用 無料



詳細は、一だく金等、詳しくは、浦添市観光振興課に市役所を。賃金に市役所を。

浦添市観光振興計画策定シンポジウムの開催
☎ 内線3166
図 観光振興課

市内事業者および市民の皆さんに広く計画の内容を知ってもらうために、観光の意義や目的、理念、基本的な方向性などを説明します。

日程 3月16日(金)
開演…午後6時30分～午後8時30分(開場…午後6時)
場所 中央公民館3階ホール
対象 市内在住、通勤通学、事業者など
費用 無料
定員 先着200人
申し込み 観光振興課まで
電話・メール(kanko@city.pustel.jp)と申し込みください。



編集後記

「浦添市オリジナル婚姻届」を提出するカップルに取材しました。すくすくという笑顔に幸せな気持ちになりました。「人として尊敬できる」など恥ずかしがりながらも思いを言葉にすると、思いや気持ちを感じることで大事です。私も2人を見習い「ありがとや」「大好き」など素直な気持ちを伝えていこうと思います。取材を通して出会いに感謝。(上江洲)

比 嘉大吾選手は防衛戦で、1時間前に会場カメラの位置をセッティングし、待ち構えていました。試合から3分もしないうちにKO勝利を収めたのも束の間、試合中の写真が少い事に気づき、焦って勝利に湧いた会場を駆け回り、撮影時間をもっと撮りたいと頑張りました。セッティングの方が長かったという。取材陣泣かせです。(内閣)

て だこウォークや東京ヤクルトスワローズの春季キャンプなど2月はイベントが盛りだくさんでした。ROADではウグイス嬢の方を取材させていただきました。いつもはスピーカーからしか聞くことができないアナウンスを間近で聞くことができました。たくさんの方の支えがあった一つ一つのイベントができていたんだなと実感しました。(棚原)

自 分ではいろんなところを歩いてみると、写真とは違った新しい世界が広がることを今回のだこウォークで知りました。去年はいい写真を撮るためにポイントを押さえてバイクで移動していたのですが、自然に囲まれ、浦添城跡の高台からは絶景が見れたり大満足ウォークでした。でも、やっぱり一人はさみしいので次は恋人を作って歩きたい以上。(玉城)

Do it yourself
ホームセーフ

http://hc-sakumoto.com/
浦添市牧港1丁目61番18号
☎(098)877-4123

輝かせたい 地域の未来 お客さまの笑顔

〒901-2511 浦添市仲間1-2-11
TEL (098)877-2280(代)
〒904-2142 沖縄市豊川2835
TEL (098)921-3333(代)

株式会社

ふ ち か み

沖縄支店 〒901-0502 八重瀬町字大頓1302番地
紙 業 部 TEL (098)998-9950 FAX (098)998-9988
文紙部/管理部 TEL (098)987-1127 FAX (098)998-9953



「モナコ・モンテ・カルロ」1897年 OGATAコレクション

ミュシャ展

—アール・ヌーヴォーの華—

3月17日(土)～5月6日(日)

前売り券 大人 1000円
高・大学生 800円
小・中学生 400円

※美術館受付で販売中
※当日券は各200円増し。団体割引は10人以上から、前売り金額で購入可能

午前9時30分～午後5時
(最終入場は閉館30分前まで)
※金曜日は午後7時まで開館

毎週月曜日 休館

浦添市美術館

【主催】琉球新報社 【共催】浦添市教育委員会

問い合わせ：琉球新報社営業局 ☎(865) 5200 (平日午前10時～午後5時)

みんなで作る、みんなで支える国民健康保険

平成30年4月から被保険者証が
コスモス色からそら色へ!

詳しくは
浦添市国民健康保険課まで!
(内線 3717～3725)

「更新は
早いね」が
良いね!

藤久栄昇 先生

国民健康保険被保険者証・
退職被保険者証の

更新は
平成30年
3月30日まで!
平成30年4月1日以降は
使えなくなります。



※被保険証はイメージです。

平成30年4月1日から国保制度改正により
**被保険者証の様式が
変わります。**

※新しく「沖縄県」が追加されます。
※資格取得年月日から「適用開始年月日」に変更されます。
※保険者名から「交付者名」に変更されます。

かしい住宅建て替えの
ご提案

株式会社 **沖創建設**
那覇市銘苅180番地7 TEL.(098) 862-1498
沖創建設 検索

着物レンタル・着付け・
ヘアメイク専門店

成人式振袖レンタル 49,800円
成人式着付けヘアメイク 20,000円
卒業袴レンタル 18,000円
(税抜き)

※会費料金となります

完全予約制・早朝から予約可

予約専用：090-9496-2356 (株)B-fine：098-861-3090

CRAZYUM
ヘアメイク・着物レンタルサロン レジヤム
http://www.crazyum.com
LINE ID: @tmo3012t
那覇市銘苅1-17-44 八重洲第3ビル1層
那覇サロン 西原店
西原町字津波431番地 ☎098-6421-3093