URASOE CITY PR MAGAZINE

広報 うらそえ

2017 No.693
9

あれっ？おいしいね！

今月のラインアップ

P2-7　人生を健幸で過ごすために
P8-9　てだこまつり
P16-17　ROAD～輝く人たち No.14～

市の人口

人　口	114,064人(＋ 47人)
男	55,637人(＋128人)
女	58,427人(＋ 0人)
世帯数	48,576世帯 (＋100)

平成29年7月末現在

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

【表紙の写真】第4回浦添市健康フェスタ「ベジフェス350」

人生を健幸で過ごすために

肥満者が多い浦添市

浦添市国民健康保険の被保険者における肥満者（BMIが25以上）の割合は、平成27年度時点で男性43.0%、女性31.1%となっており、全国の平均値（男性29.5%、女性19.2%）を大きく上回っています。特にメタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）に関しては、予備軍も含めると男性は2人に1人・女性は5人に1人の割合で該当者が存在し、もはや他人事ではありません。

肥満は生活習慣病を含めて驚くほど多くの病気をまねきます。手遅れにならないためにも、肥満の解消に向けて運動することが大事ですが、運動と併せて食事にも気を付ける必要があります。あなたはこのまま何もせず、リスクを負って好きなことだけをやって生活していきますか。それとも肥満解消のために運動を取り入れ、食生活を改善し健康的な生活を送りますか。

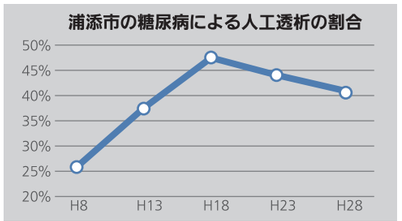
今回の特集では、誰もが行う行為「食事」から生活を改善していくことにスポットを当てています。

これからの人生をいつまでも健幸で過ごしていくためにあなたにできることを考えてみませんか。

増えている生活習慣病

生活習慣病の代表とされる糖尿病を見てみましょう。

その発症の原因は食生活によることが多いとされており、自覚症状もないまま進行する、恐ろしい病気です。



平成８年から糖尿病が原因の人工透析患者の割合が上昇。ピークである平成18年度から減少傾向ですが、その後も高い水準を保っています。

糖尿病に代表される生活習慣病になってしまった場合、一人当たりにかかる医療費は、年間600万円を超えます。増え続ける医療費の要因の一つでもあり、私たちの大きな負担となっています。

自分自身や子どもたちのためにも、健康について考える時は「今」です。

チェックしてみてね！

「まだ若いから」「元気だから大丈夫」と思っているあなたへ

心当たりありませんか？

ここで主役となるのは、山井ワズラッタさん。あなたの生活は、山井さんとどのくらい共通点がありますか？幼い頃から野菜嫌いが続くと、大人になっても偏った食生活になってしまいます。山井さんの生活を自分の生活と重ねて振り返ってみましょう。

山井（やまい）　ワズラッタさん

50歳。野菜嫌い・お酒好き。生活習慣を改善しなかったことを後悔している。特定健診は仕事が忙しく受けられなかった。

糖尿病で大事なことは、「糖尿病から逃げないこと」です。

糖尿病は腎臓病などの合併症を引き起こすリスクが高くなりますが、発見が早いうちから治療を続けることで健康な人と変わらない生活を送ることができます。

糖尿病と診断されたときはしっかりと受け止めて、これ以上悪化しないよう心掛けることが大事です。もちろん、生活スタイルの改善や食事制限がありますが、「これで悪化はしない」と前向きにとらえてほしいです。糖尿病でも、生活習慣を改善すると、長生きだってできるかもしれない。

そのためには一年に一回以上特定健診を受けて、自分の体のことを知ってください。発見が遅れると、治療も難しくなります。

さくだ内科クリニック
院長　佐久田（さくだ）　朝功（ともあつ）さん

野菜からはじめる 健幸 生活

野菜、食べていますか？

成人一日当たりの野菜摂取量の目標値は350グラム。

厚生労働省が平成24年に発表したデータによると、沖縄県は男性75グラム、女性104グラム野菜摂取量が足りていないという結果が出ています。

野菜は体に必要な栄養を豊富に含んでいるだけでなく、体の中に溜まった老廃物を排出し、体のバランスを保つ重要な役割を果たしています。

ゴーヤーや島にんじんなど、私たちが住む沖縄には独特な味に栄養豊富な島野菜が数多くあります。あなたは日頃どれだけ野菜を食べていますか？

もう一品添える

野菜350グラムを摂ろうと思うと尻込みしてしまいそうですが、加熱処理したりジュースにしたり、工夫次第で意外と簡単に350グラムの野菜は摂れるものです。

毎日の食事にあと少し野菜を足し、あなたの健康生活を彩ってみませんか？参考レシピが5ページに載っていますので、ぜひお試しください。

学んで・食べて・美味しかった

第４回　浦添市健康フェスタ
ベジフェス350

健康を食から考え、食生活を改善してもらうことを目的とした「ベジフェス」。普段食べている野菜料理にちょっと工夫を凝らし、野菜を「美味しく・たくさん」食べてもらうためのイベントです。

会場となった保健相談センターでは開会セレモニーの後、野菜の直売所やドレッシング作り講座、保健師による健康診断、食生活改善推進員による減塩料理試食と「健康ゲーム」が行われました。

「350 グラムってこのくらいなんだ！毎日食べているかな？」「野菜嫌いの子どもがサラダー皿食べた！」などの声が聞こえ、子どもから大人まで野菜摂取や健康づくりについて楽しみながら学んでいる様子でした。

紫外線のつよい沖縄では頼もしい味方！

美肌＆美白におすすめ！
ゴーヤー

ゴーヤーに含まれているビタミンＣは、白く美しい肌を守る働きがあります。また、肌のハリを保つコラーゲンの生成にも欠かせません。

腸内環境を整えるなら
オクラ

オクラに含まれる食物繊維は腸の中の善玉菌を増やす働きがあり、お通じを改善する効果もあります。

アンチエイジング（老化予防）には！
トマト

トマトの赤い色素成分であるリコピンは、老化を予防する抗酸化力が強く、アンチエイジング効果に期待ができます。

いつもの食事にプラス！

PLUS

健康でキレイになれるごはん

なにげない食事の中に健康でキレイになれるコツがたくさん隠れています。
野菜ソムリエプロの堀基子さんから美と健康に役立つ野菜について教えていただきました。
「家庭の料理へ具材を増やすなどのひと工夫で今までよりも多く野菜を取ることができます。種類豊富ないろいろな野菜からたくさんの栄養をもらって内側からキレイになりましょう。」

野菜ソムリエプロ
堀　基子さん

【健康シリーズ】

9月は健康増進普及月間

健康増進普及月間は、自身の生活習慣の改善の大切さについて、一人一人の意識を高めて、健康づくりの実践を促進していくことを目指し、9月1日～30日にかけて実施されます。

「健康増進普及月間」標語

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～

問い合わせ：健康づくり課☎(875)2100

健康増進普及月間パネル展

生活習慣病の特性や運動・食事などの個人の生活習慣の改善の必要性について正しい知識の普及を図り、パネル展を実施します。お気軽にお越しください。

【日程】9月4日(月)～21日(木)
【場所】浦添市役所 展示ホール銀行ATM前

健康相談

【相談日時】毎週水曜・金曜日午前10時～正午
保健相談センターでは健康相談を実施しています。
健診結果についての疑問等、お気軽にご相談ください。

健康講演会

10月1日(日)午後2時～午後4時
(午後1時30分受付開始)
「乳がん検診今昔物語」
講師：Dr.久高のマンマ家クリニック 久高学先生

食育で健全な食欲へ

野菜は子どもたちに受け入れがたいもの。でも、工夫次第では笑顔で食べてくれます。今回は食生活改善推進員会長の稲福英子さんに、食育の大事さについて語っていただきました。

子どもは食べず嫌いが多い

私たちは市内幼稚園や小学校に出向いて、野菜を食べてもらうための調理実習を行っています。その時に使う野菜は、子どもたちが育てているゴーヤーなどですが、苦手意識が強い子も一口食べると「おいしい！」とにっこり笑ってくれます。授業参観と重なったときは保護者とも話をしますが、その時に「家では野菜を食べてくれない」とびっくりされます。

子どもに野菜を食べさせるには、野菜を身近に感じてもらう事も大切です。自分で育てるとか料理をすると自然と愛着が湧き、口に運んでくれますのでぜひ試してみてください。

浦添市食生活改善推進委員
稲福 英子(いなふく えいこ)さん

食べさせ方に注意

子どもが食べてくれないからと言って無理に食べさせると、子どもは本当に辛そうな顔をします。決して演技ではないので、一度だけでも「野菜おいしい」と思わせることを意識しましょう。

また、味付けを濃くすることも望ましくありません。濃い味付けに慣れてしまい大人になっても、ご飯を必要以上にいっぱい食べてしまいます。

子どもたちが大人になっても、健康的な生活を送らせるためには私たち大人が頑張らなければいけません。そのためのアドバイスや、レシピなどの質問も受け付けていますので、気兼ねなく保健相談センターへ問い合わせください。

健康な時を、ずっと

健康でいられることはとてもありがたいことです。

普段はそのありがたみに気付きにくいもので、忙しさを理由に自分の健康を後回しにしがちです。

あなたの体はどんなに辛くても、黙々とあなたのために頑張り続けます。

一歩立ち止まって自分の体に今必要とされていることは何なのかを考えてみてください。

ちょっとした運動が必要と思ったのであればウォーキングをしてみる、食事のバランスが摂れていないと思うのあれば、野菜を取り入れた食生活に改善するなど、立ち止まって正しい選択をし実践していくことで、健康を保つことができると思います。

健康な時にこそ、自分の身体へ配慮することが健康を保つための大事な一歩です。この特集があなたの気付きとなり、全ての人たちが人生を健幸で過ごしていけること。それが私たちの願いです。

時間がない人にもオススメ！

簡単料理と小ワザでよりヘルシーに！

管理栄養士 濱元 ゆり子
保健師 宮良 千晶
管理栄養士 崎原 和子

とにかく忙しくて健康に手間がかけられない！そんな人も大丈夫です。次に紹介する方法を試すだけでも、血糖値の急上昇をおさえ、塩分などを控えることができます。

その1

食べる順番クイズ

あなたは普段、どの順番で一口ずつ食べますか？

食べる順番で、ダイエットにつながる方法があります。上の写真の場合、食物繊維である野菜を最初に食べて、次にタンパク質である魚を食べるのがベターです。最後にご飯などの糖質を食べましょう。血糖値の上昇をゆるやかにすることができ、また食べ過ぎも防ぐことができます。

答えは②－③－①（野菜→魚→ご飯）

その2

塩分を控える食べ方の工夫

香辛料を活用する（唐辛子、わさびなど）

香辛料は味にメリハリがつき、素材の味を際立たせてくれます。香りも楽しむことができ、塩分が少なめでも満足できます。

旨みを生かす（干しえび、煮干しなど）

昆布やかつおぶしなどのだし汁は、天然の材料からとりましょう。独特な香りや風味が塩味の代わりに豊かな旨みを感じさせてくれます。

酸味を利用する（レモン、ゆずなど）

薄味の料理には酸味がアクセントになります。酢の他にかんきつ類も使ってみましょう。

その3

薄味でおいしく食べられる工夫

刺身や寿司にしょうゆを付けすぎない

刺身やにぎり寿司を食べるときは、魚に少量のしょうゆを付けて食べましょう。わさびをきかせることで、少ない量でもおいしく食べられます。

揚げ物にはソースやしょうゆを直接かけない

小皿にソースやしょうゆを入れ、少量を付けて食べるようにしましょう。レモンなどを絞るだけでも十分おいしく食べられます。

栄養士が教える ヘルシーレシピ

シブインブシー（冬瓜の味噌煮）

冬瓜はビタミンCを多く含み、低カロリーです！

材料（5人分）
シブイ…1kg
豚肉…150g
肉だし…1/2カップ
味噌…50g
油…小さじ1
※香りづけにネギを加えてもよい。

作り方
❶冬瓜は種とワタを取り、皮をむき、3センチ角に切る。
❷米のとぎ汁で茹で、20分茹で終わったら、ざるに取り、さっと水で流す。
❸豚肉は茹でて、一口サイズにする。
❹鍋に油を入れ熱し、豚肉を炒め、肉の色が変わったら、冬瓜も入れて炒め、全体に油が回ったら、肉だしに味噌を溶いて入れ、味がなじむまで煮込む。

10月号から健幸料理レシピのコーナーが始まります♪お楽しみに！

ここにしかない光景。

第40回

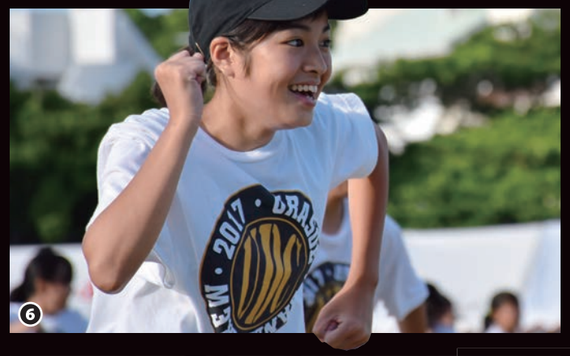
浦添てだこまつり

「市民自らによる市民のまつりを」を合言葉に1978年11月に初開催となった「浦添てだこまつり」。あれから40年。

節目の開催を迎えたてだこまつりは、来場者が延べ17万人を超える浦添の一大イベントに成長しました。

7月21日(金)、屋富祖通りで開催された前夜祭「ひぃーや祭々」を皮切りに、7月22・23日(土・日)の本番では、浦添三大王統まつりやハーリー、青年エイサー、ゲストライブなど、盛りだくさんのプログラムに、演じる者、観る者全ての人が熱くなりました。

熱気に包まれたまま迎えたクライマックスでは、夜空に打ち上げられる花火に一瞬の静寂が広がるも、だんだんと勢いを増す花火に大歓声が上がり、感動の花火でまつりを締めくくりました。


⑥

⑦

⑧

⑨

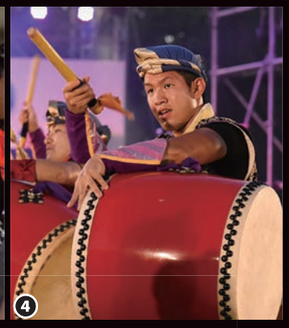
⑩

❶ゲストライブで盛り上がる観客 ❷ハーリーで力を出し切り笑顔見せる参加者 ❸青年エイサー祭り会場で出番を待つ子どもたち ❹❺三大王統まつりで気合の演技を披露 ❻浦添高等学校ダンス部はじける笑顔 ❼ただ遊びたいだけ… ❽戦乱の時代2人の武将がにらみ合う ❾前夜祭でノリノリの路上パフォーマンス ❿夕日に向かって入場する牧港青年会エイサー

①

②

③


④

⑤

話題がいっぱい！ なかゆくい

8/13（日）浦添の歴史をみんなで探検

琉球王国や浦添の歴史を学ぶ「浦添グスク・ようどれ探検」に大人から子どもまで 90 人が参加しました。子どもたちにはうらおそい歴史ガイドが作成した「浦添クイズ」の書かれた学習ノートが配られ、歴史を紐解く探検へと出発。

参加した親子はクイズを解こうと真剣な表情でガイドの話に耳を傾けました。

答えをノートに書き込みながら琉球王国の歴史や王統発祥の地とされる浦添の歴史について理解を深めた様子でした。

8/5（土）ボランティアを知り、できることから始める

日頃、私たちの周りでは草刈りやゴミ拾い、学校の手入れなど様々なボランティア活動をしている人たちがいます。その活動を知り交流を通して、ボランティアの輪を広げる「第 20 回うらそえボランティアまつり」が社会福祉センターで開催されました。

会場ではアロマを使ったマッサージ体験や翻訳体験など様々な体験コーナーがあり、手話体験をした市民は「簡単だった。これなら自分もできそう」と、ボランティアへの関心を高めた様子でした。また、各ボランティア団体の活動パネルを市民が熱心に見る姿が多く見られました。

8/18（金）市民のまちづくり活動を応援

「シンバネットワーク・メイクマン・大成ホーム協力事業　平成 29 年度市民の夢応援プロジェクト～第 17 回まちづくりプラン賞～」へ応募した 19 団体は、8/12（土）にまちづくり活動に対する熱い思いを公開プレゼンテーションで披露し、その結果 13 団体の活動を応援することが決まりました。

選ばれた団体は伊祖大綱引きの開催や渡嘉敷島における交流体験キャンプ、沖縄の子育てを応援するイベントの開催などに力を入れて取り組みます。会場はこれからスタートするそれぞれのまちづくり活動へ互いにエールを送りあう拍手でいっぱいになりました。

8/20（日）自然とふれあい、自ら学ぶ環境講座

身近な自然や暮らしの環境に触れて学ぶ環境学習講座が全５回にわたり開催され、最終回がてだこホール多目的室で行われました。

浦添市クリーンセンターや浦添大公園などを実際に見て触れて学んできた講座もこの日が最終日となり、受講生は環境のために自分たちができることや講座の感想を発表しました。「これからは水を流しっぱなしにしない」「知らない生き物を知ることができた」などの声があり、充実した顔を見せてくれました。子どもたちが記録したものをまとめた「環境学習ノート」は夏休みの自由研究として活用できるものとなっており、子どもたちは嬉しそうに受け取っていました。

8/6（日）JICA研修生らとスポーツで国際交流

年齢や言葉の壁を越えてスポーツで国際交流を楽しむイベントが、国際交流協会主催で開催されました。

参加者らは４チームに分かれて玉入れ・綱引きなどの種目で競い、自分のチームが勝利すると大歓声・ハイタッチで勝利を喜ぶ姿が見られました。言葉は通じずとも身ぶり手振りでコミュニケーションを取り、「チームワーク」と「フェアプレイ」で交流を楽しみました。

最後はみんなで声をそろえて「See you next time！」とあいさつし、笑顔でイベントを締めくくりました。参加者からは「とても楽しかった。また次も参加したい」と次の企画を待ち望む声が聞こえました。

8/2（水）ドキドキ1日図書館員体験！

子どもたちに読書の楽しさを知ってもらいたい、国際協力や異文化理解に関心をもつきっかけにしてほしいとの想いから、浦添市立図書館と JICA 沖縄国際センターの共同企画で「夏休み 1 日図書館員」の体験が図書館と JICA 沖縄図書資料室で行われました。

抽選で選ばれた市内の小学校に通う 4 人の子どもたちは、返却本の拭き取りや簡単な英会話で JICA 研修員へ本の貸し出し業務などを体験しました。体験が終わると子どもたちからは「次回も応募したい」「どちらの図書館も利用したくなった」と図書館業務を通して図書館への関心が高まった様子でした。

8/1（火）シマグワ（島桑）が秘めた大きな可能性

浦添市と沖縄工業高等専門学校などで構成されるシマグワ研究グループが「シマグワを食前にとると食後の血糖値上昇を抑制する効果がある」とこれまで重ねてきた研究の成果を発表しました。

研究ではシマグワのお茶（パウダータイプ）を飲んだ場合と飲んでいない場合で血糖値の上昇を比較。シマグワを飲んだ場合は血糖値の上昇を平均で 20%抑えたといいます。

関係者らは「今後、シマグワを使ったさらなる商品開発などを展開し、産業振興や健康増進に貢献していきたい」と期待を寄せました。

ハイサイ こちら市長室！

浦添市長
松本哲治

「あなたの勇気が命をつなぐ」

あの日からかれこれ20年もの歳月が流れようとしているのに、1枚の封筒を開けて宝くじが当たったかのように喜んだあの日のことを、私は今でもよく覚えている。20代後半に骨髄バンクにドナー登録をしてから数年が経過し、登録したことさえ忘れかけていた私の元へ届けられたその封筒は、白血球の型が合致した患者が現れたことを受けて、骨髄提供の意志の再確認をするための通知だった。迷うことなく快諾の返事をすると骨髄移植手術への準備が静かにスタートしたのである。

白血病などの血液難病を治療する骨髄移植を行うには、患者と何十万分の一という気が遠くなる程の確率で存在する白血球の型の一致者の中から、さらに提供する意志のあるドナーを捜し出さなくてはならない。そのために日本骨髄バンクでは、多くの方にドナー登録を呼びかけているわけだが、近年このドナー登録者数が伸び悩んでいるらしい。

移植コーディネーターからの詳しい説明と再三にわたる意志の確認、家族の承認、健康診断と詳細な白血球の検査を経て、晴れて私は骨髄提供手術が行われる都内の病院へと向かった。相手が誰であるかは秘密であり、私には同年代の男性とだけ告げられていた。

骨髄採取は全身麻酔による手術で行われ、腰の部分から注射針を使って骨髄を400～1200㎖採取する。3時間程度の手術はお昼寝している間に、と言うくらいあっさりと終わっていたのだった。私の場合は術後の痛みもなく、人生初の入院&手術はすんなりと成功したのだった。医師でも消防士でもない私が人の命を救うことができたと思うと何とも言えない幸福感を味わうことができたのだった。

ドナー登録は55歳の誕生日をもって自動抹消となる。毎年約2万人のドナーが卒業となり、私もあと5年でそのときを迎えてしまうのだが、もう一度提供するチャンスが訪れることを願っている。あなたもまずはドナー登録してみませんか、世界のどこかであなたを待っている人がいるかもしれないのだから。

骨髄バンクのドナー登録は18歳からできます。

沖縄県内の登録施設
- 沖縄県赤十字血液センター
- 久茂地献血ルーム（パレット久茂地1F）
- 中部福祉保健所
- 北部福祉保健所

ドナー登録に関するお問い合わせ 03-5280-1789
詳しくはWebで 骨髄バンク 検索

問い合わせ 秘書課☎(876)1234（内線2563）

文化課発信 うらしーありんくりん 第30回

最終回 百獣の王がみせる魅力的な舞 ～うらそえの獅子舞～

勢理客、仲西、内間の3集落では、旧暦8月15日に十五夜祭の演目の一つとして獅子舞が行われています。獅子は百獣の王として、あらゆる災いを打ち払う力を持つとされることから、獅子舞は集落の発展、健康や子孫繁栄、五穀豊穣などを願うものとされています。3集落の獅子舞は、浦添市の指定無形民俗文化財で、特に勢理客の獅子舞は、国選択の無形民俗文化財となっています。戦前までは沢岻・安波茶でも行われたようです。

3集落いずれの獅子も、二人立ちといって前足役と後足役2人で1体の獅子を操り、三線やドラ、太鼓、笛、ほら貝などが奏でる音に合わせて舞台の上で踊ります。獅子には雄（おす）と雌（めす）がいますが、踊り方から目の前の獅子がどちらなのか想像をめぐらせてみてもいいかと思います。

今年の十五夜祭は、新暦10月4日（水）に各公民館などで催されます。満天に輝く月明りの下で、勇壮に舞う獅子を見にぜひ足を運ばれてはいかがでしょうか。

「文化課発信　うらしーありんくりん」では、30回にわたって、さまざまな浦添の文化財を紹介してきましたが、今回で最終回となりました。今までこの記事を読んでいただいた皆さま、本当にありがとうございました。このコーナーを通して、皆さまに文化財の楽しさが伝わっていれば幸いです。

勢理客の獅子舞

問い合わせ　文化課（内線6214・6217）

ジェレミーのいったりきたり

Hello! Check it Out!

ジェレミー・エックスタイン
Jeremy Eckstein
2015年8月から国際交流員として、浦添市役所国際交流課に配置される。
米国フィラデルフィア出身
原文・和訳：ジェレミー・エックスタイン

有名なフィラデルフィア市：Part 2

こんにちは！まだ暑い夏が続きそうですね。皆さん、夏バテにならないように、十分気を付けてください！今月は、先月につづき私の出身であるフィラデルフィア市の有名な場所や物の「パート2」を紹介したいと思います。（ちなみに、これから紹介する4つの場所は、私は実際に校外見学しに行ったところです！）

1.The Philadelphia Zoo（フィラデルフィア動物園）。アメリカの初めての動物園であるフィラデルフィア動物園は、4月号の広報うらそえに紹介したベンジャミン・フランクリンに創設され、1874年に公開された時に1000匹ぐらいの動物がいましたが、現在340種以上の2440匹ぐらいの動物がいます。

2.The Franklin Institute（フランクリン協会科学博物館）。1824年、科学者としても有名なベンジャミン・フランクリンの名をとって創設されました。大人も楽しめる子ども向けの常設展示と世界を回る有名な移動展覧会を開催することで知られているフランクリン協会科学博物館には、特別に整備されたIMAXドーム・シアターも設置されていて、教育的な映画やドキュメンタリーを常に上映しています。

3.Independence Hall（独立記念館）。1749年に建てた独立記念館はペンシルベニア州の議事堂として建設されました。また、この建物はアメリカ独立宣言が署名された場所と、アメリカ合衆国憲法が制定された場所でもあります。現在、独立記念館の向こう側にある米国憲法センターで、本物の独立宣言と米国憲法を見ることができます。

4.Valley Forge（バレーフォージ）。バレーフォージはフィラデルフィア市の北西境から少し離れている場所で、アメリカ独立戦争の時に1777年から1778年にかけて、大陸軍が冬期を過ごした宿営地です。1777年、ジョージ・ワシントン将軍（初代大統領）率いる大陸軍は12月の激しい戦いで疲れていたため、戦場から離れた安全な場所であるバレーフォージで再編成し、冬が過ぎるのをここで待ちました。

このようなところがいっぱいあるからこそ、フィラデルフィア市は長く豊かな歴史のある街として知られています。来月は、バレーフォージのようなペンシルベニア州にある戦跡について紹介したいと思いますので、私の好きなアメリカの歴史を皆さんに伝えるのを楽しみにしています！

FamouFamous Philadelphia : Part 2s

Hello! Looks like this summer heat isn't going to let up just yet. Everyone be careful out there, and don't let the hear get you down! So, this month, I will be writing the continuation of last month's article where I talked about some famous places and things in Philadelphia. (By the way, the 4 places I'm about to introduce to you guys are places I actually went on school field trips!)

1.The Philadelphia Zoo. This is America's very first zoo and was established by Benjamin Franklin who I talked about in the April edition of Kouhou Urasoe. When it first opened in 1874, there were roughly 1000 animals, but now, the Philadelphia Zoo is home to about 2,440 animals representing more than 340 species.

2.The Franklin Institute. This interactive museum was established in 1824 and named for famed scientist, Benjamin Franklin. In addition to hosting various traveling exhibits as they tour around the world, the Franklin Institute is known for its permanent exhibits that are geared towards children but also fun for adults. Inside the museum is a specially outfitted IMAX Dome Theater that regularly shows educational movies and documentaries.

3.Independence Hall. Constructed in 1749, this building was originally used to house the Pennsylvania State Legislature and it is both the place where the Declaration of Independence was signed and where the United States Constitution was debated and adopted. Now, the original Declaration of Independence and Constitution can be viewed across the street from Independence Hall at the Constitution Center.

4.Valley Forge. During the American Revolution, this is where the Continental Army made camp to wait out the winter from 1777-78. Valley Forge was where General George Washington (the First President of the USA) decided to make camp after a grueling battle that took place in December of 1777. The Continental Army was tired from fighting, and so they used this place, which was a safe distance away from the battlefield, to regroup and wait out the winter.

Philadelphia is known as a place with a long and rich history because it is filled with places like these. Next month, I will be talking about some old battlefields in Pennsylvania and I am so excited to be able to share with you one of my great personal interests: American History!

てだっ子 STUDIO スタジオ

與座 鳴十（よざ なると）ちゃん（0歳4ヶ月）大平在住

島袋 英叶（しまぶくろ えいと）ちゃん（2歳7ヶ月）
島袋 早彩（しまぶくろ さや）ちゃん（7ヶ月）大平在住

澤 柚奈（さわ ゆずな）ちゃん（0歳）牧港在住

「てだっ子STUDIO」写真募集

●日頃の子どもの写真を郵送または画像データをメールで毎月月末までに送付してください。
窓口へ直接提出も可。集合写真は不可。
※被写体の子どもの氏名（ふりがな）・年齢（0か月,1歳など）・居住地区（安波茶・伊祖など）
一言コメントの記入を忘れずに！

〒901-2501　浦添市安波茶1−1−1
浦添市役所　国際交流課
☎(876)1234（内線2613・2614）
E-mail:kokusai@city.urasoe.lg.jp

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 9月16日（土）午前9時～午後6時（1時間休憩）
場所 消防本部　2階講堂
定員 30人（市内在住・在勤の人優先）
受付期間 9月15日（金）まで

保健相談センター
☎(875)2100

■**こころの健康パネル展**
9月の自殺予防週間に合わせてパネル展を行います。
日時 9月11日（月）～15日（金）まで
場所 市役所1階市民ロビー

■**こころの健康講演会**
こころの病の理解と対応～統合失調症を学ぼう～
日時 9月15日（金）午後7時～午後9時
対象 浦添市民、精神保健関係職員、関心のある人
費用 無料
※予約不要・手話通訳有り。
講師 道下　聡氏（ぎのわんメンタルクリニック院長）

■**集団健診のお知らせ**
10月の総合健診（特定健診・がん検診）の予約を受付けます。
申し込み 9月20日（水）～22日（金）沖縄県健康づくり財団 ☎（889）6452
実施日 10月14日（土）
場所 保健相談センター

■**がん検診実施機関追加のお知らせ**
しみず胃腸内科21で、胃がん・大腸がん検診の実施が可能となりました。

■**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・グループワーク・体験コーナー・妊婦体験ジャケット・赤ちゃん人形抱っこ体験など。
対象 妊婦さんとそのパートナー（市内在住の人）
日時 9月24日（日）午前9時～正午
申し込み 9月21日（木）まで

■**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 9月29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 9月26日（火）まで

■**乳幼児健康診査日程のお知らせ**
【乳児健診】
日程 9月30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 9月7日（木）、14日（木）
受付時間 午後1時15分～午後2時15分
【3歳児健診】
日程 9月6日（水）、13日（水）
受付時間 午後1時15分～午後2時15分

■**2歳児歯科健診事業**
2歳になったお子さんに通知しています。歯の診察、フッ素塗布、歯磨きの仕方・保健指導をします。
対象 2歳～3歳未満（3歳の誕生日前日まで）の子
場所 市と契約している歯科医療機関（通知書にリスト同封）
費用 自己負担無料（公費負担）

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
※展示入替のため6日（水）、12（火）～14日（木）は臨時休館

■**研究報告会『琉球の漆文化と科学2017』**
日時 9月16日（土）午後1時30分～午後5時　※入場無料

■**講演会『URUSHIふしぎ物語―列島の漆文化史を探る―』**
日時 9月30日（土）午後2時～午後4時　※入場無料
講師 日高　薫氏（国立歴史民俗博物館教授）

■**漆のアクセサリー作り教室**
蒔絵でペンダントを作る。
日時 ①10月7日（土）、②8日（日）、③9日（月）午後2時～午後4時
講師 照喜名　朝夫氏（漆芸家）
定員 各回5人
費用 千円
申し込み 9月5日（火）～29日（金）※電話受付のみ。教室未経験者優先。

■**『住友生命沖縄支社　第41回こども絵画コンクール』**
日時 9月9日（土）午後3時30分まで　※入場無料

浦添市立図書館
☎（876）4946
休館日：毎週月曜日、23日（土）
秋分の日、29日（金）資料整理日

■**おはなしのたから箱**
図書館ボランティアによる語り聞かせなど。
内容 しまくとぅばの日
日時 9月9日（土）午前11時30分～正午

■**アメリカ情報コーナー映画会**
日にち 9月10日（日）
※英語音声・日本語字幕付き。
①アメリカシネマ上映会『GungHo』午前10時～（111分）
②キッズイングリッシュ上映会『Sing』午後2時～（108分）

■**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17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（要申込・先着順）
申し込み 9月1日（金）～16日（土）

■**せかいのおはなし会**
JICA研修員による絵本の読み聞かせ。
日時 9月17日（日）午後3時30分～午後4時30分
英語多読
日時 10月1日（日）午前11時～正午
対象 英語学習に興味のある人
定員 20人（先着順）
講師 新川　智清氏

■**英語のおはなし会**
浦添市国際交流員ジェレミー・エックスタイン氏による英語の絵本の読み聞かせ。
日時 10月3日（火）午後4時～午後4時30分

浦添市立中央公民館
☎(879)5503
※全講座手話通訳有り
※申込方法 電話・FAX・窓口

■**キッズのための琉球舞踊講座（全10回）**
「四季口説」を通して、琉球舞踊の基本と伝統芸能を学ぶ。
日時 10月7日・14日・21日・11月4日・11日・12日・18日・23日・25日・12月3日（各回土曜日または日曜日・祝日）午前10時～午前11時30分
場所 中央公民館
講師 宮城　茂雄氏（宮城流師範・沖縄国際大学 非常勤講師）
対象 5歳～小学生（全出席・公民館まつりへ参加できる人）
費用 無料
定員 10人
持ち物 舞扇子2本

■**うらそえ地元学2（全2回）**
知って得する！『浦添八景』のあれこれ
浦添市の未来に残したい原風景・景勝地を座学と現地巡りを通して学ぶ。
日時 ①10月12日（木）午前10時～正午②10月19日（木）午前10時～正午（集合は午前9時45分）
場所 ①中央公民館分館②現地巡り（集合場所 市役所東側駐車場）
講師 津波　實治氏（うらおそい歴史ガイド友の会）
対象 市内在住・在勤する人
費用 無料
定員 15人（先着順）
申し込み 9月12日（火）から

■**「かぎやで風」完全マスター講座（全7回）**
琉球舞踊の文化と所作を学び「かぎやで風」を習得する。
日時 10月24日・31日・11月7日・14日・21日・28日・12月2日（各回火曜日。最終日のみ土曜日）
場所 中央公民館
講師 大浜　暢明　氏（玉城流てだの会教師）
対象 全出席・公民館まつりへ参加できる人
費用 無料
募集 15人（先着順）
持ち物 舞扇子1本（できれば金銀のもの）
申し込み 9月19日（火）から

■**みんなでダンシング講座（全7回）**
日時 10月26日・11月2日・9日・16日・23日・30日・12月2日（各回木曜日。最終日のみ土曜日）午後6時30分～午後8時30分（最終日は調整中）
場所 中央公民館
講師 平井　由都留氏（HOMELANDOKINAWA代表）
対象 市内小学生、全回出席・公民館まつりへ参加できる人
費用 100円（CD代として）
定員 20人（先着順）
申し込み 9月8日（金）から

■**お仕事体験講座（全8回）**
野菜の苗植えから収穫、販売まで体験する。
日時 9月30日・10月7日・28日・11月11日・12月16日・平成30年1月27日・2月10日・18日 午前10時～正午
場所 中央公民館分館・近隣農園
講師 楚南　正一氏他
対象 小学3年生～小学6年生（全8回参加できる人）
費用 500円（材料代）
定員 15人（先着順）
申し込み 9月8日（金）から

■**育児サポート講座（全3回）**
唄ヨガ、タッチセラピー、わらべうた遊びでリフレッシュ!!
日時 9月21日・28日・10月5日（各回木曜日）午前10時～正午
場所 中央公民館分館
講師 仲西　郁代氏（ビューティタッチセラピスト）、北村浩子氏（NPO法人うてぃらみや）、Kairava氏（唄ヨガ）
対象 市内在住の未就学児を持つ保護者
費用 無料
定員 10組
申し込み 9月8日（金）から
※託児あり（要予約）

浦添市リサイクルプラザ
☎(861)3196
休館日：毎週月曜日　19日（火）敬老の日振替、23日（土）秋分の日

■**カゴ・空き箱のリメイク「柿渋を使って一貫張り」（全2回）**
日時 9月21日（木）午前10時～正午・28日（木）午前10時～午前11時
費用 650円（材料費）
持ち物 お手拭き・のりを入れる容器・一貫張りをする器物
定員 10人

■**身体と環境にやさしい布ライナー作り**
日時 9月26日（火）午後1時～午後4時
費用 800円（材料費）
持ち物 ミシン・裁縫セット・綿100%のハンドタオル
定員 10人

■**着物のリフォーム「バルーンワンピース作り」（全2回）**
日時 9月27日（水）・28日（木）午後0時30分～午後4時30分
費用 1120円（材料費）
持ち物 着物・裁縫セット・ミシン
定員 10人

■**保存食作り「旬な冬瓜のワイン煮作り」**
日時 9月29日（金）午前10時～正午
費用 500円（材料費）
持ち物 エプロン・三角巾
定員 10人
※講座の受付は9月1日（金）午前9時から

児童センター
Information
開館日
月～土曜
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.14

お野菜たっぷりで 食卓から健康に

PROFILE

堀（ほり） 基子（もとこ）（55）

野菜ソムリエプロであり沖縄野菜プロジェクト協同組合理事を務める。アスリートフードマイスター、受験フードマイスター、ベジフルビューティーセルフアドバイザーなど多数の資格も取得し、沖縄の食と健康サポートしている。浦添商工会議所「浦添桑葉撰」の開発及び PR にも尽力。

INFORMATION

堀基子さんの「野菜 Style 流ダイエット講座」や野菜ソムリエによる料理教室・講演などについてのお問い合わせは『沖縄野菜プロジェクト』まで
電話：098-951-0831/FAX：098-951-0832
メールアドレス：oyasaipro@gmail.com

ガンボスープ

ナーベーラーのラタトゥイユ

イマトファルシ

スイスチャードのチョップドサラダ

野菜・果物のコラムやレシピ紹介など多数の情報を発信し、自らの実践に基づくダイエット講座を展開しながら沖縄の健康長寿日本一復活を目指す女性がいます。野菜ソムリエプロの堀基子さん（55）。

「野菜ソムリエ」は日本野菜ソムリエ協会が認定する資格で、野菜や果物に関する知識を身につけ、その魅力を伝える野菜のスペシャリストです。

元々東京でライターとして活躍していた堀さんは、多忙な日々の中で、家族団らんの時間を大切にしたいと考えるようになり、1999年の暮れ、仕事やプライベートで何度も訪れていた沖縄への移住を決意します。移住後、仕事で食に関する取材をするうちに、沖縄ならではの個性豊かな色や形、力強い味わいの島野菜に出会い魅了されます。島野菜との出会いをきっかけに「どうしたらその魅力を伝えられるか」と思っていた時に「野菜ソムリエ」という資格があることを知り、勉強を重ね2010年に野菜ソムリエプロの資格取得を果たします。はじめは仕事のために取得した野菜ソムリエプロの資格でしたが、この資格を生かしていくこととなる転機が堀さんに訪れます。それは甲状腺乳頭ガンの発覚でした。

早期発見だったこともあり手術は無事成功。その時に出会った医師から「肥満はガンのリスクを高める。再発予防のために患者さんに痩せてもらいたい。何か良い方法はないか」と相談を受けます。「自分の知識が生かせるのであれば」という思いから、2人はタッグを組み、野菜を使った簡単で美味しいレシピを新聞で紹介することに。しかし、当時体重が70キロ近くあった堀さんは「太ったままでは説得力がない」と自らの知識を生かしてダイエットを実践します。

結果、6か月で15キロの減量に成功した堀さんの元には「どうやって痩せたのか教えてほしい」と多くの声が寄せられるようになり、その声に応えるためにダイエット講座を始めました。「痩せると健康になるだけでなく、人生の自信を取り戻します。笑顔が変わり、人生が変わります。私ができたことは奇跡じゃない、誰にでもできます」と目を輝かせて語ります。「私が今もこの体重を維持できているのは、二度とガンになりたくない。子どもにママが死んじゃうかもと心配をかけたくないからです。でも、辛いダイエットは続きません。旬の野菜を美味しく、楽しく、いっぱい食べて痩せられたら最高ですよね」。

これまで延べ140人が講座を受講し、合計300キロ以上のぜい肉を退治してきた堀さん。全国6万人の野菜ソムリエの頂点を決める「第6回野菜ソムリエアワード（2016）」では野菜ソムリエとしての活動の成果を優れた表現力で伝え見事銀賞を受賞しました。

ダイエットのみならず、自分が持っている技術や知識を生かして大好きな沖縄のために役立てることはないか日々考えている堀さん。「県内だけでなく県外・海外にも沖縄の島野菜の魅力をもっと発信していきたいです。旬の島野菜を使い、みなさんの食卓が豊かになり健康になってもらうことが野菜ソムリエとしての一番の目的です」とその顔は意欲に満ち溢れます。堀さんたち野菜ソムリエはこれからも色鮮やかな野菜や果物で沖縄を彩り続けます。

市からのお知らせ

※詳細は市ホームページをご覧ください。

■下水道パネル展

下水道課（内線4661）

9月10日は「第57回全国下水道の日」です。今年は「下水道　水が自然に　かえる道」を推進標語に啓発活動を行います。

場所　市役所1階ロビー

期間　9月4日(月)～8日(金)

下水道の日を機会に、下水道の役割や正しい使い方について考えませんか。

まだ下水道に接続していない人はご相談ください。

■台風時のごみ収集

環境保全課（内線3212）

台風が発生している時は、台風に関する情報をこまめに入手して台風の進路に合わせた対策をしましょう。

【暴風雨時のごみ収集業務】

①午前8時において、バスが運行停止している場合は、その日のごみ収集は中止します。

②①の場合にバスが午後3時までに運行を開始した場合、運行を開始した時刻からごみの収集を開始します。

③ごみ収集開始時刻以降にバスが運行を停止した場合は、運行を停止した時刻をもって、ごみ収集を中止します。

※ごみ収集が中止となった場合は、次回の収集日にごみを出してください。

■第2回浦添市子育て支援講座

保育課　保育係（内線3628）

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会と連携し、親子で参加できる講演会を開催します。適切な食事・睡眠・運動の大切さを子どもにもわかりやすく教えます。

日時　10月1日（日）　午前10時30分～正午

場所　てだこホール　大ホール

対象　市内在住の親子、保育・教育関係者

参加費　無料　※申し込み不要

募集人数　700人

預かり保育申し込み

0歳～2歳のお子さんの預かり保育をします。9月19日（火）締め切り。定員に達し次第、締め切ります。

■第16回うらそえ青年祭開催

こども青少年課（内線6614）

日時　9月24日（日）午後4時～午後9時

※悪天候による延期の場合は10月15日（日）

場所　浦添市陸上競技場

■「就業構造基本調査」へご協力のお願い

企画課統計係（内線2515・2516）

総務省統計局では、10月1日現在で就業構造基本調査を実施します。この調査は、日本の就業・不就業の実態を明らかにすることを目的とする調査であり、政府の重要な調査として統計法に定められた基幹統計調査です。

調査結果は、雇用政策、経済政策などの企画・立案のための基礎資料として活用されます。対象は、統計理論に基づき無作為に選ばれた全国の約52万世帯（15歳以上の世帯員約108万人）です。9月下旬から、調査員が調査をお願いに伺いますので、調査の趣旨をご理解いただき、回答をお願いします。

■こどものこころが見えてくる講座

生涯学習振興課（内線6063）

講師　片本　恵利氏（沖縄国際大学教授）

共催　沖縄国際大学

日時　9月26日（火）　午前10時～正午

場所　市役所　9階講堂

対象　放課後子ども教室に関係する人・学童クラブに関係する人・その他子どもたちに関わる活動をしている人。

費用　無料

定員　50人

申し込み　電話、窓口など

■浦添市てだこ市民大学公開講座

生涯学習振興課（内線6064）

「発達障がいの理解と支援～疑似体験を通して～」

講師　嘉陽　真由美氏（社会福祉士・精神保健福祉士）

日時　9月23日（土）　午後3時～午後5時

場所　市役所　9階講堂

定員　50人

受講料　500円

■平成30年度新1年生就学時健康診断

学校教育課（内線6511）

平成30年4月に新小学1年生になる公立幼稚園以外の幼児を対象に健康診断を開催します。

※市立幼稚園に通園している園児は、各幼稚園での実施ですので、日程は後日各園から案内があります。

日時　10月19日（木）　午後1時30分～午後4時

場所　浦添市民体育館

整理券配布　午後0時30分～午後3時

配布場所　浦添市民体育館1階玄関入口

対象　平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれの子のうち、次の①～③のいずれかに該当する子。

①公立・私立の保育園に通園している子②私立幼稚園に通園している子③家庭保育の子

※9月中旬頃に通知書・就学時健康診断票を送付します。

■高齢者のための在宅福祉サービスの紹介

福祉給付課　在宅高齢係（内線3567）

●配食サービス事業

自宅に栄養バランスのとれた夕食のお弁当を届けます。

対象　65歳以上の単身・高齢者のみの世帯で、高齢や疾病などの理由で食事の調理や手配が困難な人および安否確認を必要とする人。

【市県民税課税世帯】

健康食：1食　400円

制限食：1食　500円

【市県民税非課税世帯】

健康食：1食　300円

制限食：1食　375円

●緊急通報システム事業

緊急の際、簡単な操作で外部に通報できる機器を設置し、日常生活の安全を確保します。

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

費用　無料

●在宅介護手当支給事業

寝たきりや認知症の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　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）

●高齢者外出支援サービス

外出時に車いすなどを要し、一般の交通機関を利用することが困難な在宅の高齢者を、リフト付車両により自宅から医療機関まで送迎します。

対象　60歳以上の在宅の人で、外出時に介助を要し、車いすやストレッチャーを必要とする人。

費用　無料

※その他の事業は市ホームページをご覧ください。

■あなたに伝えたい市民講座〈全5回〉

生涯学習振興課（内線6062・6064）

第3回「どうやってお話ってつくられるの？絵本作家savaのおはなしのコツ」

実際に挿絵や内容を考え自分で作ってみるともっと楽しい。絵本作りのヒント満載、もっと絵本が好きになる！

講師　和田　瑞希氏（絵本作家sava）

日時　9月26日（火）　午前10時～正午

場所　市立図書館　視聴覚室

対象　市内在住、在勤の人

申し込み　電話または生涯学習振興課窓口で申し込み

参加費　無料

■精神科に通院する患者のご家族の皆さんへ

福祉給付課（内線3563）

家族相談員がご家族の相談を受付します。

日時　毎月第2、第4火曜日　午前10時～正午

場所　生活支援センターあおぞら

※予約制☎（879）6644

また、同じ悩みや苦しみを持つ家族で支えあう、青空家族会を月に1回行っています。

日時　毎月第2金曜日　午後2時～午後4時頃

場所　保健相談センター1階

※予約不要

■障がいのある人の「働きたい！」を応援します！

福祉給付課　支援給付係（内線3569）

9月は障害者雇用支援月間です。市では、障がい者雇用に関する理解を深めることを目的に、毎年パネル展示と自主製品販売会を開催します。

●就労系サービス事業所パネル展示

期間　9月25日(月)～29日(金)

場所　市役所1階ロビー

●就労事業所・自主製品販売会

期間　9月25日(月)～29日(金)

場所　市役所1階ロビー

■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！

国民健康保険課　給付係（内線3726）

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、加害者の全額負担が原則です。国保が立替え、あとで国保が加害者に請求しますので、必ず国保に届出をしてください。

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、不法行為（飲酒運転や無免許）による事故は、国保で治療を受けることはできません。

■浦添市創業・ビジネスセミナー受講生募集

産業振興課（内線3162）

創業に必要な心構え・知識を、専門家による講義や、起業経験者からの講話で学びます。

日時　9月13日・20日・27日・10月11日・18日・25日（各回水曜日）午後6時30分～午後9時

場所　てだこホール　多目的室1、他

受講料　無料

市内で創業を希望する人、創業後1年以内の人

■平和講演会「語り継ぐ原爆の記憶」

国際交流課（内線2611）

長崎県で被爆体験の伝承活動を行っている人が、被爆者の記憶を語り継ぎます。

講師　吉田　睦子氏（被爆体験交流証言者）

日時　9月24日（日）午後2時～午後3時30分

場所　市役所　9階講堂

※入場無料。申し込み不要。

※手話通訳有り。

■うらそえ観光まちづくり講演会

観光振興課（内線3166）

宮崎県日南市の油津商店街を3年ほどでシャッター商店街から劇的によみがえらせた「地域再生請負人」、木藤亮太氏を招き、講演会、ワークショップを開催します。

日時　9月11日（月）　午後6時30分～午後9時

場所　浦添市産業振興センター・結の街　小研修室

対象　浦添市内事業者など

費用　無料

定員　50人（市内事業者優先）

申し込み　浦添市観光協会（運営事務局）へ申込用紙をFAXまたはメールで送信。

■平成２９年度「国民健康保険税」および「後期高齢者医療保険料」の納期限について
平成２９年度『国民健康保険税』および『後期高齢者医療保険料』第３期の納期限は10月2日（月）です。納付忘れにご注意ください。
国民健康保険課　税２係（内線 3717～3722）長寿いきいき係（内線 3712）

（申込書類は次のQRコードからダウンロードできます。）
【第1部】基調講演　宮崎・日南市油津商店街の再生／応援の連鎖がまちを変える（仮）
【第2部】ワークショップ
メール urakan@urasoenavi.jp
FAX（917）0874

▲申込書類はコーンQRからダウンロード

市の募集

※詳細は市ホームページをご覧ください。

■平成29年度　不動産合同公売のお知らせ

納税課（内線2322・2324）

納税の公平性を図るため差し押さえた財産（不動産）を次のとおり沖縄県及び県内各市町村と合同公売を行います。
公売方法　期間入札
入札期間　10月31日（火）～11月2日（木）
入札場所　コザ県税事務所（中部合同庁舎）
開札日　11月7日（火）
開札場所　コザ県税事務所　4階　第1会議室
※注意事項※
①公売物件が農地（畑）の場合、入札には公売物件のある市町村の農業委員会などで発行する「買受適格証明書」が必要です。
②公売に関しては、公売物件の状況等を確認してください。
③滞納税納付などにより予告なく中止になる場合があります。
④浦添市管理の公売物件以外の詳細は各公売物件を管理する市町村の税担当課へ問い合わせください。

■浦添市ゲートキーパー養成講座受講者募集

健康づくり課（保健相談センター内）
☎（875）2100

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せんか？

	開催日時	内　容	講　師
第1回	10月6日(金) 午後7時～9時	自殺の現状・ゲートキーパーの役割、自殺のサインに気づくためには	甲田 宗良 氏 （琉球大学大学院医学研究科 精神病態医学講座 助教臨床心理士）
第2回	10月20日(金) 午後7時～9時	精神疾患の理解と対応について	小松 知己 氏 （沖縄協同病院 精神科医師）
第3回	10月27日(金) 午後7時～9時	傾聴法､リラクゼーション法	兼久 満 氏 （臨床心理士）

場　所　浦添市保健相談センター２階大ホール
対　象　浦添市民、市内在勤・在学している人
申込期間　9月25日（月）まで（電話または窓口）
参加費無料！先着60人
※全日程受講できる人
※これまでに浦添市ゲートキーパー養成講座受講した人は除く

■集まれ新成人～平成30年成人式運営委員募集～

こども青少年課（内線6614）

平成30年「浦添市成人式」に向け、企画・運営をお手伝いできる人を募集します。対象は今年度、新成人になる人（平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれの人）です。
応募は、1人でもグループの参加でも構いません。若い力で思い出に残る成人式を創りましょう！

▲詳しくはこちらから

■65歳以上集まれ！10月の介護予防教室参加者募集

地域支援課（内線3531～3534）

10月から2か月間、週2回介護予防教室を開催します。
※開催日時などは開催場所によって異なります。
内容　筋トレ教室、水中教室〈生きいき貯筋くらぶ〉
場所　○カーブス（女性専用）▼浦添宮城▼浦添パークレー▼浦添宮城▼マックスバリュ伊祖○メディカルジムVIVID○ワールドウィング沖縄〈いまいゆくらぶ〉
○JSS浦添スイミングスクール
○ガルフウェーブゾーン前田
○まじゅんらんど
対象　市内在住の65歳以上の人（介護認定を受けてない人優先）
費用　1回あたり100円
定員　各事業所3～5人
申し込み　地域支援課へ電話で仮予約の上、申込書を記入。
※教室参加前に9月22日（金）午後2時からのオリエンテーションに参加してください。

関係機関からのお知らせ・募集

■浦添市ふるさとハローワークご利用時間変更

浦添市ふるさとハローワーク
☎（876）0734

10月2日（月）から次のとおりご利用時間が変更になります。
【変更前】月～金：午後8時30分～午後5時【変更後】月～金：**午前9時30分**～午後5時（ご利用できる時間が1時間短くなります。）

■沢岻地域散策

浦添グスク・ようどれ館
☎（874）9345

日時　9月24日（日）午前9時受付開始（午後0時30分終了）※雨天中止
対象　中学生以上
定員　①15人　②15人
受講料　3500円
申し込み　電話（要事前申込）

※写真は実物の見本です。

■自衛官等募集

自衛隊沖縄地方協力本部那覇分駐所
☎（863）5280（昼間）

自衛官など募集します。
ホームページ
http://www.mod.go.jp/gsdf/

種　目	受験資格	受付期間	試験日（1次）
防衛医科大学校医学科学生	高卒（見込）21歳未満	9月5日～9月29日	10月28日・29日
防衛医科大学校看護学科学生（自衛官候補看護学生）			10月14日
防衛大学校学生一般（前期）			9月23日・24日

■セミナー『体調管理は仕事の基本　薬膳で体を整える！』

沖縄県女性就業・労働相談センター
☎（863）1788

薬膳に関する基本的な知識と秋に向けての体つくりができる方法・薬膳レシピを学びませんか？
日時　9月27日（水）午前10時～正午
場所　ハーモニーセンター
対象　在職中、または求職活動中の女性
講師　高吉　ルミコ氏（国際中医薬膳師）
受講料　無料
定員　40人程度（定員になり次第締め切り）
申し込み　電話またはセンター窓口で（要事前申し込み）託児あり（9月20日（水）締め切り）
※求職活動実績対象セミナー

■朝ヨガ-inてだこ広場

てだこ　YOGA Association
☎070（4383）2225

朝ヨガをとおして、浦添を健康の街としてアピールし、交流の和を広げてみませんか。
ヨガインストラクター
Momoka（モモカ）・Sakurako（サクラコ）・Cathy（ケイシー）など。
期間　9月～継続（毎週月・水・金）午前6時～午前7時
集合場所　てだこ広場
対象　どなたでも（初心者歓迎）
費用　800円（当日現金払い）
動きやすい服装・水・タオル・マットまたはバスタオルをご持参ください。予約不要です。
※雨天時も屋根のある場所で行います。
※駐車場は、林間駐車場を使用してください。

■シルクスカーフ草木染め体験講座

浦添市養蚕絹織物施設サン・シルク管理事務所
☎（943）3469

手染めスカーフを大切な人にプレゼントしませんか？
場所　養蚕絹織物施設サン・シルク2階
日時　9月10日（日）
①【午前の部】午前9時～正午
②【午後の部】午後1時～午後4時
▲詳しくはこちらから

社会医療法人 仁愛会　浦添市病児・病後児保育事業　小児デイケア“もこもこ”
お子様の急な発熱！！でも、仕事が休めない…そんな事はありませんか？
ご安心下さい。保育士、看護師がお子様をお預かりします。
対象児童　4ヶ月～小学校低学年　※相談に応じます。
料　金　浦添市内　一日…2,500円、半日…2,000円（共に昼食、おやつ込み）
浦添市外　一日…3,500円、半日…3,000円（　〃　）
利用時間　平日/8:00～18:00　お休み/日曜・祝祭日・年末年始
土曜/8:00～13:00
※ご利用の際は予約が必要です。下記までお問い合わせ下さい。
〒901－2132　浦添市伊祖4丁目20番1号　電話（098）942－6565

生活と仕事の創造館 パワーセンター
Power Center
メイクマン浦添本店
浦添市城間2008番地　TEL.878-2777
http: // www.makeman.co.jp

サンレー 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、文進印刷株式会社 ☎996-3356

■「カガクの森講座」～公園の小さな実験教室～

てだこ公園管理共同企業体 ☎（877）4922

「第2回　葉っぱのフシギその2」葉っぱの仕組みについて、葉脈標本を作ってしらべよう！

日時　9月23日（土）午前9時30分～正午

場所　てだこホール多目的室1

受講料　千円（保護者無料）

対象　小学生（子ども向け科学教室）

定員　20人

講師　森　一夫氏、佐藤　寛之氏（沖縄自然科学研究所理学博士）

申し込み　電話

■『八月十五夜祭』（獅子舞・棒術など）

○勢理客公民館　☎（878）8538
○仲西公民館　☎（876）2083
○内間公民館　☎（877）3251

指定文化財（無形民俗文化財）である獅子舞や棒術の演舞があります。

日時　10月4日（水）勢理客・内間は午後6時から仲西は午後7時から

場所　勢理客公民館、仲西公民館、内間公民館

※詳細は、各公民館に問い合せください。

■「全国一斉！法務局休日相談所」の開設

那覇地方法務局総務課　☎（854）7951

法務局職員、公証人、司法書士、土地家屋調査士、人権擁護委員が無料で相談を受付ます。

①不動産登記、相続、土地の境界トラブル、商業登記、法定相続情報証明制度
②戸籍（婚姻、離婚、養子縁組など）、帰化、成年後見
③供託（地代、家賃の弁済供託など）
④人権問題（いじめ、体罰、近隣とのトラブル、DVなど）

日時　10月1日（日）午後1時～午後4時30分

場所　那覇第一地方合同庁舎

費用　相談無料※事前予約制

■浦添市てだこホール開館10周年記念事業〈第5弾〉てだこ演劇祭

浦添市てだこホール　☎（942）4360

県内人気劇団がてだこホールに一堂に会し、沖縄エンターテイメントの祭典が開幕！

●劇団Ｏ・Ｚ・Ｅ「手登根一家の民泊物語」

日時　9月15日（金）午後7時30分開演

●ＴＥＡＭ ＳＰＯＴ ＪＵＭＢＬＥ「鬼切鬼丸」

日時　9月17日（日）午後6時開演

●演芸集団ＦＥＣ「基地を笑え！お笑い米軍基地」

日時　9月18日（月）午後3時開演

場所　てだこホール　大ホール

料金　全席自由

【前売券各公演】一般2500円、高校生以下1500円

【3日通し券】一般7千円、高校生以下4千円

▲詳しくはこちらから

■チャイコフスキー記念国立モスクワ音楽院「日露交歓コンサート2017 浦添市公演」

浦添市文化芸術振興事業実行委員会 事務局（文化課内）（内線6211）

世界的な音楽家を輩出する音楽院出身の音楽家ら6人による大人気のコンサート。

日時　10月7日（土）午後6時30分開演（開場 午後6時）

場所　てだこホール　大ホール

入場料　無料（入場の際には入場整理券が必要です）※入場制限 小学生以上

入場整理券　配布場所①浦添市役所1階総合案内 ②浦添市てだこホール管理事務所 ※1人3枚まで（電話での予約不可）

配布期間　9月11日（月）から※規定枚数に達し次第終了

■第2回　世界の料理講座（フィリピン編）

国際交流協会　☎（879）3010

主菜、副菜、デザートの3品を作ります。

日時　9月16日（土）午前10時～午後1時

場所　中央公民館　2階調理室

受講料　会員1300円、一般2千円

定員　20人

申し込み　電話

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

平成29年度 南米移住者子弟研修生受入事業
アルゼンチンとブラジルから、ようこそ浦添市へ！

戦前戦後を通して多くの移民を送り出した浦添市では、昭和63年度より、アルゼンチン、ペルー、ブラジルの3か国から、毎年2人の移住者子弟を研修生として受け入れています。

今年度は、アルゼンチンから岡山 ダイアナ アレハンドラさん、ブラジルから新垣 ファビオ いさむさんが、7月13日から来日しており、12月9日までの5か月間、浦添市で研修を受けます。

平日の午前中は日本語学校に通い、午後は、三線、琉球舞踊、書道など沖縄や日本の文化を学んでいます。その他、小学校訪問や地域のイベントに参加するなど、市民との交流も予定されています。研修生には、研修や地域との交流を通して沖縄に対する理解を深め、今後浦添市と移住先国との架け橋として活躍することが期待されています。

2人を街で見かけることがあったら、ぜひ声をかけてください！

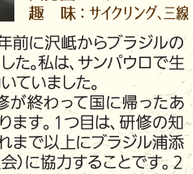
新垣 ファビオ いさむ

出身国：ブラジル
趣　味：サイクリング、三線

私の家族は、50年前に沢岻からブラジルのサンパウロへ渡りました。私は、サンパウロで生まれ、広告会社で働いていました。

私には、この研修が終わって国に帰ったあと、2つの目標があります。1つ目は、研修の知識を持ち帰って、これまで以上にブラジル浦添市郷友会（現地市人会）に協力することです。2つ目は、将来子どもができたら、沖縄の文化を教えることです。

この研修に参加することができて、浦添市の皆さんに感謝しています。これから、よろしくお願いします。

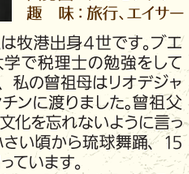


岡山 ダイアナ アレハンドラ

出身国：アルゼンチン
趣　味：旅行、エイサー

はじめまして、私は牧港出身4世です。プエノスアイレス経済大学で税理士の勉強をしています。1993年に、私の曾祖母はリオデジャネイロ丸でアルゼンチンに渡りました。曾祖父母は、いつも琉球の文化を忘れないように言っていたので、私は小さい頃から琉球舞踊、15歳からエイサーを習っています。

私は、浦添市の皆さんのおかげで、沖縄の文化を学ぶという夢を叶えることができます。これから、一生懸命研修を頑張りますので、ゆたしくうにげーさびら！



編集後記

先月号のの編集後記を書いていた頃はセミの大合唱が聞こえていたのに、ここ最近セミの鳴き声が弱くなってきて夏の終わりを感じます。とは言えまだまだ暑い日が続きます。喉の渇きを潤し仕事の疲れを癒す、モクモクとした白い泡がのった黄金色に輝くシュワシュワした液体。「もう一杯！」といきたいところですが誘惑に負けない心を養わなければいけないですね。いつまでも健康に過ごすために。（上江洲）

夏が終わらないうちに！と家族で本部町備瀬のフクギ並木でサイクリングに行きました。フクギのトンネルを抜けると青い海と空が広がり、伊江島が見える光景。とても贅沢な一日でした。こ～んな贅沢がたったの300円。（レンタサイクル代）とてもリーズナブル！（内間）

今月号では野菜ソムリエの堀さんレシピやランチバイキングでの食べる順番について教えてもらいました。普段あまり野菜を食べない私でも野菜がとても美味しそうに感じました。最近はすごく魅力的なホテルのランチバイキングが増えているので、自分へのご褒美もかねて美味しく健康になりに行こうと思います。（棚原）

今回の特集ですが、わたしが出演しました。名前は考えてもらいました。なるべくリアルな内容に沿った生活習慣病の漫画だと思いますが、皆さんから見て「あるある！」はいくつもありましたでしょうか。実は、僕も最近おなかが出てきて焦っています。去年の健康特集も先輩と一緒に編集したのに、これではダメだ。今日からエレベータ禁止！（玉城）

少しずつ暗くなるのが早くなってきたね。最近は広報誌の特集内容について調べるので私自身もとても勉強になり、家族や友人に話すようになりました。今回は健康特集ということで健康レシピを知って、家でも料理することが増え生活でもプラスになっています。10月号からレシピコーナーも始まりますので、ぜひ作ってみてくださいね！（當銘）

Do it yourself ホームセンター さくもと
http://hc-sakumoto.com/
浦添市牧港1丁目61番18号
☎(098)877-4123
さくたろう

輝かせたい　地域の未来　お客さまの笑顔
株式会社 伊禮産業
代表取締役社長　伊禮 一幸
本　社　〒901-2511 浦添市仲間1-2-11 TEL(098)877-2280(代)
中部支店　〒904-2142 沖縄市登川2835 TEL(098)921-3333(代)

発行／浦添市　〒901-2501　沖縄県浦添市安波茶1-1-1　編集／国際交流課（代）☎876-1234（内線2613・2614）　印刷／文進印刷株式会社

国立歴史民俗博物館企画巡回展

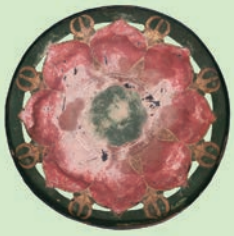
URUSHIふしぎ物語
人と漆の12000年史展

◆2017年9月15日(金)～10月22日(日)

前期：9月15日(金)～10月1日(日)
後期：10月3日(火)～10月22日(日)
※作品を一部入れ替えます。

1万2600年前の最古のウルシ材
(福井県立若狭歴史博物館)

赤漆塗結歯式堅櫛
(国立歴史民俗博物館)


紙胎漆塗彩絵華籠
(重文・愛知県・萬徳寺)

竹菱葵紋散蒔絵三棚飾
(岡山県・林原美術館)

観覧料　一　般/800円　65歳以上/500円
大学生/400円　高校生以下/無料
※20人以上団体割引あり

浦添市美術館

〒901-2103　浦添市仲間1丁目9番2号
☎(879)3219　FAX(878)1221
■休　館　日：月曜日(9/18 敬老の日・10/9 体育の日は開館)
■開館時間：午前9時30分～午後5時
(最終入館は午後4時30分)
※金曜日は午後7時まで(最終入館は午後6時30分)

平成29年度　沖縄学講座　第3回

受講料無料
〈手話通訳有り〉

又吉栄喜文庫開設記念トークショー

「すべては浦添からはじまった」

― 又吉栄喜文学の原点をさぐる ―

開催日時　2017年 9月30日(土)
午前10時～正午

講師　又吉 栄喜氏(小説家)
※1996年「豚の報い」で第114回芥川賞を受賞。

聞き手　佐藤 モニカ 氏(歌人、小説家)
場　所　図書館2階視聴覚室
定　員　50人(先着順)
申し込み　電話、カウンターで受付。

講座の前に文庫開設記念式典があります。(午前9時30分から)
9月12日から図書館エントランス、2階エレベーターホールで関連展示あり。

申し込み・問い合わせ　**浦添市立図書館**　☎(876)4946　FAX(875)1772
■月曜・祝日休館　■開館時間：午前9時30分～午後7時

かしこい住宅建て替えの
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

留袖・色袖訪問着	9,800円
着付	5,000円
ヘアセット	2,500円 (税抜き)

※会員料金となります

CRAZYUM
ヘアメイク・着物レンタルサロン レジャム
http://www.crazyum.com
LINE ID: @tmo3012t
那覇市松山1-17-44 八重洲第3ビル1階

振袖サロン 西原店
西原町字津花波431番地　直通TEL 090-6421-3093

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

この印刷物は地球環境に優しい植物油インキを使用しています。
見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。