



広報

うらそえ

8

特集1

伊祖グスク

祝・国指定文化財

特集2

慢性腎臓病 (CKD) を知っていますか。
あなたの腎臓は大丈夫？

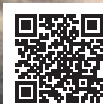
市の人口

人口	114,012人	(- 1人)
男	55,510人	(- 10人)
女	58,502人	(+ 9人)
世帯数	49,156世帯	(+ 46)

平成30年6月末現在

【表紙の写真】

伊祖グスクの参道から見る鳥居
(浦添市伊祖)

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



念願叶った! 喜びのコメント



市長 松本 哲治

浦添市では、浦添グスク、歴史の道に続き、伊祖グスクで3件目の国指定となり、名勝としては初めての文化財指定です。今回は由緒ある神聖な場所として国の指定を受けたので、その歴史と風致ある景観を活かした特色ある保存と活用を実施していきたいと思っています。



伊祖自治会長 安里 正一

長年の念願がかなって地域の先人の方々が守ってきた伊祖グスクが国の文化財に指定されて、感無量です。これまでどおり、伊祖グスクで行っている地域の拌みや、この風景を守っていききたいと思います。浦添グスクとともに地域の観光資源としても活用していけたらと思います。

伊祖グスク国指定記念イベント

アマミクの聖地 伊祖グスクをあるく

伊祖グスクの国指定を記念して、伊祖グスクの散策会を行います。今回指定された伊祖グスクと周辺の文化財について、うらおそい歴史ガイドがわかりやすく説明します。

●主なポイント●

おもろの碑、伊祖神社の神殿、旗立て、シーサーヤー、伊祖之殿、伊祖公民館、英祖王拝所等(※都合により変更することもあります)

- 受付開始 午前9時…開始式／午前9時45分…出発(正午終了予定)
- 集合・解散場所 伊祖公園芝生広場
※駐車スペースに限りがあるため、なるべく公共交通機関をご利用ください。
- 募集定員 先着 100人(小学生以上。小学生は大人の同伴が必要です)
- 参加料 一人300円(保険料・資料代等)
- 申込期間 8月1日(水)～31日(金)
- 申込方法 電話で浦添グスク・ようどれ館へ申し込みください。
- 注意事項
 - 軽装で、飲料水など熱中症対策は各自でしてください。
 - 石段など一部で足場が悪い箇所があります。足元に自信のない人は、参加をご遠慮ください。

申し込み・問い合わせ 浦添グスク・ようどれ館
☎(874)9345 午前9時～午後5時(月曜休み)

主催／NPO法人うらおそい歴史ガイド友の会
共催／浦添市教育委員会 後援／浦添市

伊祖グスクと 「おもろさうし」

伊祖グスクは、首里王府がまとめた古謡集「おもろさうし第十五」に登場します。オモロ(古謡)では、伊祖グスクがアマミクにより造られたことが謡われていることから、国名勝「アマミクヌムイ」に指定されることになりました。

- 一. ゑそゑその、いしくすく
(伊祖伊祖の石グスク)
あまみきよか、たくたる、くすく
(アマミクが造ったグスク)
- 又. ゑそゑその、かなくすく
(伊祖伊祖の金グスク)

⑤ シーサーヤー



集落の守り神である2体のシーサーを祀った祠は、コンクリート製で、中には陶製の二体のシーサーが祀られており、地域の拌所として現在も拝まれています。

④ 伊祖神社の神殿 (英祖の宮)

昭和初期に建立された神殿。それまで伊祖グスクにあった御嶽の一つに合わせて祀ったものといわれています。古い英祖の宮と新しい記念碑があることから、地域の人が長い間大切にしてきたことがわかります。



伊祖公園内にある伊祖グスクは、浦添市の『てだこのまち』という愛称の由来になっている英祖王の生誕の地とも言われています。緑豊かな空間の中にある城壁の石積み、古びた石造りの階段からは沖縄の古いグスクの雰囲気を感じることが出来ます。

その伊祖グスクが、琉球の歴史・文化を語るうえで欠かすことのできない風景の一つとして、南城市の斎場御嶽などとともに、国の名勝「アマミクヌムイ」の一つとして指定されることになりました。「アマミクヌムイ(アマミクの杜)」とは、琉球の国土創生神であるアマミクが創造したという伝承が残る御嶽のことで、今もなお琉球固有の地形・地質、植生からなる聖地として良好な風致景観を伝えています。今後は、地域の皆さんとともに保全と活用について計画し、実施していきます。

③ 旗立て



伊祖集落だけではなく牧港のほか、沖縄本島中部から南部の海岸線一帯を見渡すことができるため、浦添の語源である「うらおそい」(浦々を治めるという意味)を視覚的に感じることができます。

② 参道



伊祖神社の神殿(英祖の宮)へと続く道で、入り口には鳥居が残っています。この周辺は県の史跡にも指定されており、参道脇には琉球政府時代に立てられた「伊祖城跡」の標柱が今も残っています。

① 城壁の石積み



てだこの王・英祖王の父祖代々の居城であるといわれる伊祖グスクには現在も城壁の石積みや石段が残っています。ゴツゴツした琉球石灰岩の上に石積み積んで、グスクをつくっています。

祝

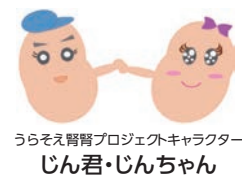
国指定文化財

伊祖グスク

伊祖公園内にある伊祖グスクは、浦添市の『てだこのまち』という愛称の由来になっている英祖王の生誕の地とも言われています。緑豊かな空間の中にある城壁の石積み、古びた石造りの階段からは沖縄の古いグスクの雰囲気を感じることが出来ます。

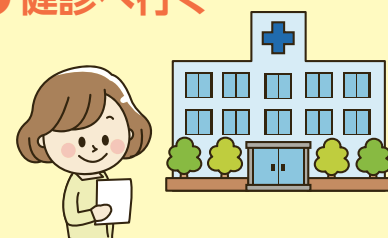
かかりつけ医と専門医があなたの腎臓を守ります！ うらそえ じん じん 腎腎 プロジェクト

浦添市ではCKDが懸念される人に対し、かかりつけ医と腎臓専門医までを一体的につなぐ「浦添市CKD・糖尿病性腎症重症化予防プログラム連携システム」がスタートしました。通院中の人や健診を受けた人で「紹介基準」に当てはまる場合には、まずはかかりつけの医師に相談しましょう。



腎腎プロジェクトのながれ

① 健診へ行く



↓ 健診結果で紹介基準をチェック

☑ 尿たんぱくが出ている
(糖尿病があればさらに要注意)

☑ eGFR※が45未満
※eGFR…血液検査でわかる腎臓の働きをみる数値

どちらか1つでもあてはまるなら
かかりつけ医に相談しましょう。



健診を受けていない人は、健診を受けてCKDではないかチェックすることから始めましょう。

健康づくり課 保健師 上原 真梨子

② 相談する

受診

かかりつけ医

健診などの結果から腎臓専門医を紹介します。引き続き、腎臓専門医と協力しながら診察します。

健診受診者

情報の共有・連絡

腎臓専門医

かかりつけ医から紹介を受け、腎臓の詳しい検査を行います。かかりつけ医と協力しながら、必要な時に診察・検査をします。

浦添市CKD連携システムの協力医(かかりつけ医や腎臓専門医)リストは市のホームページに掲載されています。

浦添市 CKD

検索

市ホームページQRコード



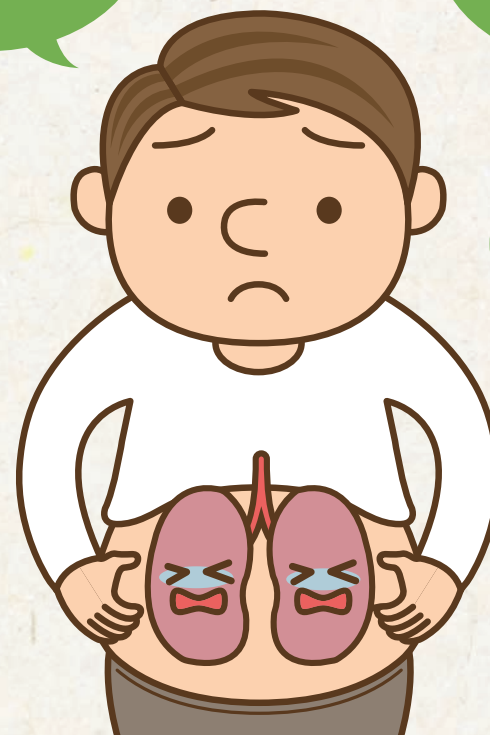
お酒は
毎日の楽しみ

たばこは
関係
ないよね？

最近
太ってきた

味が濃い
食べ物が好き

あなたはいくつうちあたいたい？
どれも腎臓を傷めます。



慢性腎臓病(CKD)を知っていますか。
あなたの腎臓は
大丈夫？

⚠ CKDが進行すると…

これらの症状が自覚されるときはCKDがかなり進行している場合が多く、初期症状がほとんどないことから早期発見が難しいといわれています。

- 夜間に何度もトイレに行く
- 靴や指輪がきつい(むくみ)
- 疲れやすくなった



さらに
進行

⚠ CKDを放っておくと…

腎不全となり、人工透析や腎移植が必要になります。また、透析だけでなく、心筋梗塞や脳卒中を起こす危険が高くなります。

- 脳卒中
- 心不全
- 心筋梗塞
- 人工透析



一度腎臓が悪くなると
もとに戻ることはありません。

浦添市民の4人に1人が
慢性腎臓病

早期発見には
特定健診が必要不可欠

慢性腎臓病(CKD)とは、「たんぱく尿がでている」「腎臓のろ過機能が60%未満に低下している」の両方またはどちらかが3か月以上続いた状態をいいます。
CKDの原因は、糖尿病・高血圧症などいわゆる生活習慣病によるものが多く、人工透析の4割は糖尿病性腎症によるものです。特に沖縄県は糖尿病による新規透析者が多いことが特徴です。また、浦添市の状況をみると、国保の特定健診を受診した人のうち23%の人がCKDに該当しており、全国と比べても高い割合です。背景には肥満によるメタボリックシンドロームの多さがあると考えられます。

自覚症状がないCKDを早く見つけるためには定期的に特定健診を受け、腎臓の異常を早期に発見することが重要となります。
私たち浦添市国保の特定健診受診率は、35.3%で41市町村中39位(ワースト3位)となっており、浦添市の平均年齢が40歳であることから、働き盛り世代の未受診が懸念されます。また、健診で異常値が示されても再検査に行かずに放置している人がいることや、生活習慣病の治療費にかかる高額な医療費も問題視されています。

浦添市 × 健康づくり

健康チャレンジ手帳

3か月間体重を記録しながら、無理のないペースでダイエットをするための手帳です。役に立つ食事や運動の情報もあります。

ご希望の人は、浦添市保健相談センターへ問い合わせください。

問い合わせ 福祉健康部 健康づくり課
☎(875) 2100(直通)



国民健康保険健康ポイント事業

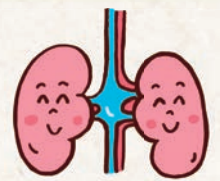
国民健康保険加入者限定で、健診等を受けてポイントをためると、抽選で3000円相当の商品券が市特産品が当たります！健診を受けて商品券と健康を手に入れよう！

- 応募方法
- ① ポイントカードをGET(健康づくり課などで配布)
 - ② ポイントをためる(健診を受けるなど)
 - ③ 抽選に応募
 - ④ 特典をGET



詳しくはホームページへ▶





腎臓を守る3つの柱

～健康な生活習慣を身につける～

毎日元気に過ごすためには、身近な日常生活から改善していくことが大切です。
生活習慣病予防のためにも規則正しい生活習慣を身につけましょう

1【健診】

腎臓は沈黙の臓器です。自覚症状が出たときには、かなり症状が進んでいる可能性があります。働き盛り世代が多い浦添市だからこそ、自分自身のため、家族のために特定健診を受けてください。



➡尿検査と血液検査でわかります。

- ①尿検査 たんぱく尿がでている
- ②血液検査 eGFR(腎臓が老廃物を排泄する働き)が60%未満に低下している

①と②のような状態のいずれか、または両方が3か月続く場合はCKDと診断されます。

2【運動】

普段からよく動くことでCKDや生活習慣病のリスクを下げることができます。車社会の沖縄県民の歩数は、全国の下位レベル。1日8,000歩を目安に無理のないよう少しずつ運動量を増やしていきましょう。



➡今よりもプラス10分の運動

ウォーキングなどの有酸素運動やスクワットなどの軽い筋トレがオススメ!

➡運動施設を利用

- まじゅんらんど ☎(942) 4132 プールやトレーニングルームを完備
- 浦添市民体育館 ☎(876) 7322 個人利用だけでなく、グループ利用もできます。

3【食事】

塩分が多いと高血圧を招き腎臓の負担になります。厚生労働省が推奨する1日の塩分摂取量は男性8g未満、女性7g未満、高血圧やCKDの人は6g未満です。普段の食事から減塩を心がけることが大切です。



➡塩分をひかえる

沖縄そばやラーメンのスープを飲み干さない、外食をひかえるなど、できることから実践しましょう。

➡栄養相談を行っています

- 日頃の食事でお悩んでいることはありませんか?気軽に相談ください。
- 福祉健康部 健康づくり課 ☎(875) 2100(直通) 毎月第2・4火曜日(要予約) 午後1時～午後5時

長年にわたる悪い生活習慣によって引き起こされてしまうのが生活習慣病です。遺伝的要素はごくわずかで、食事や運動不足、ストレス、喫煙や過度の飲酒といった生活習慣の積み重ねによって起きることが明らかになっています。いきなり日常生活を変えるのは難しいと思いますが、自分自身の体に関心を持ち、健康を意識した生活習慣を心がけ、少しずつできることから改善してみてください。

生活習慣病は決して他人事ではありません。健康だからこそ、おいしいお酒や料理が味わえます。「自分はまだ大丈夫」ではなく、あなたの側にいる大切な人のためにも、いま自分にできることを始めてみませんか?

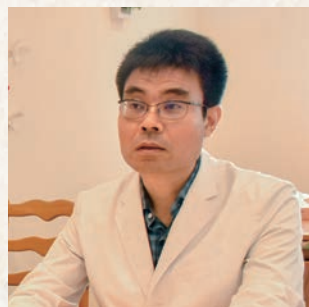


対談

医者×患者



(一社)沖縄県腎臓病協議会
副会長 宮城 輝 さん



みやざと内科クリニック
院長 宮里 昌 さん

自覚症状が出てからでは手遅れ。特定健診には必ず行くこと。

痛みもかゆみもないから自分は大丈夫だと思っていた

宮里 宮城さんは幸いにも腎移植を受けられて、透析を離脱されたとお聞きしました。透析になるまでの間はどのような生活をしていましたか?

宮城 仕事に追われる毎日で、接待を言い訳に、食べすぎ、飲みすぎ、体重も気にせずという生活をしていました。職場での健診は毎年受けてはいたのですが、受ければなしで結果には無関心でした。

宮里 検査結果に異常はあったのですか?
宮城 高血圧とたんぱく尿が少し出ていましたが、症状もないので病院には行かずに今までと変わらない生活を続けていました。そんな生活が数年続いた後、夜中に急にけいれんをおこしてしまって、もうパニックですよ。病院に行くと、腎不全ですぐに透析の話に。高血圧からくる腎硬化症が原因と言われました。

宮里 透析の大きな原因が高血圧と糖尿病です。腎機能は一度悪くなってしまうと残念ながら元には戻りません。維持をするのがやっとです。宮城さんの場合は、もともと血圧がコントロールされていれば、透析は防げたかもしれませんね。

透析を始めると生活が二変精神的なショックも大きかった

宮城 透析は週3日通院して、1回4時間かかります。そうしないと生命が維持でき

ないので。夜間に透析を受けることで仕事は続けられました。が、周りが忙しくしても自分だけ透析のために途中で仕事を抜けないといけません。それがストレスで、精神的に落ち着くまで8か月かかりました。

宮里 透析になると、今までの生活パターンがガラッと変わります。これからの生活はどうなるのか不安で、精神的にまいってしまいうのも当然だと思います。

宮城 透析を始めた頃は、脳の中にも不純物が溜まっているから冷静に物事を考えられない。透析を始めたばかりの人に「仕事を辞めたい」と相談をよく受けるのですが、彼らには「透析を半年も受ければ体調も良くなつて仕事も普段と同じようにできる。だから、まずは休職にしてみよう」と言っています。

透析は不便ではあるけど不幸ではないのです。「透析のために4時間も時間を取られてしまう」ではなく、「脳を元気にするために4時間の時間を使える」と考えるようになりました。

自分の体はすべての資本時間をかけて欲しい

宮里 皆さん仕事で忙しいのはわかるけど、体が資本ですから、自分の体に少し手間をかけて欲しいですね。

宮城 具体的にはどうすればよいのですか?

宮里 言い古されたことですが、やはり肥満は生活習慣病の元凶なのです。食べ過ぎないよう心がけること、日常生活に運動



過去に人工透析経験者の宮城さんと、これまで何人もの腎臓病患者と向き合ってきた宮里先生。

を取り入れる工夫が必要です。例えば買い物は歩いて行くとかエレベーターを使わずに階段を使うなどですね。

宮城 沖縄は車社会だから歩きませんよね。私は家に帰ってきたら一回家の周りを歩くようにしています。

宮里 高血圧を防ぐために塩分の取りすぎにも注意したいですね。暑いところで何時間も作業する場合など、大量に汗をかく人には塩分の補充も必要だけど、通常の生活の範囲なら、わざわざ塩分を取る必要はないですね。

宮城 沖縄そば一杯だけでも汁まで全部飲んでしまうと、それだけで1日分の塩分に相当しますからね。

宮里 あと特定健診には必ず行くこと。自覚症状が出てからでは遅いですから。

宮城 腎臓は肝腎かなめの臓器ですからね。若い人たちに私のようなリスクを負って欲しくありません。健診で少しでも異常があったらすぐに病院に行つて、きちんと治療を受けて欲しいですね。

あなたの日常を守るために



6/27(水) 自分を知って ストレスを和らげよう

働く女性が心身ともに健康を保ちながら働けるよう、日々の仕事や生活の中で知らないうちに蓄積されていくストレスの対処法を学ぶセミナーが開催されました。

当日は定員を大幅に超える参加者があり、講師である高良氏(産業カウンセラー)の話に参加者たちは真剣なまなざしで聞き入っていました。セミナーではワークシートを使ってストレスの原因となっている自分の「受け止め方や考え方のクセ」を知り、修正の仕方を学びました。

浦添市では女性のお仕事応援セミナーや労働セミナーを適宜開催しているので、ぜひご活用ください。



6/25(月) 全国大会優勝の高校生ボウラー てだこ市民賞授賞

輝くてだこ市民賞の表彰および記念品の授賞式が市長応接室で行われました。今年の3月16日～18日に県内で開催された「第21回全国高等学校ボウリング選手権大会沖縄大会(春高ボウリング沖縄大会)」において、受賞者の太琳華さんは女子団体戦優勝と女子選手権者決定戦優勝を修め、西島本有生さんは男子個人戦優勝という成績を残しました。

太さんは「自分自身、好成績を修めてびっくりですが、8月に開催される全都道府県参加の大会でも優勝目指して頑張りたい」と意気込みを語り、西島本さんも「今回の成績を自信にしてナショナルチーム入りできるよう、頑張ります」と笑顔で話してくれました。



7/17(火) 你好! 浦添市へようこそ

友好都市である中国泉州市から派遣された小学生16人が、内間小学校の児童たちと交流会を行いました。

歓迎会では、内間小学校の児童による獅子舞やエイサーの披露から、みんなで「ていんさぐぬ花」を合唱しました。泉州市の子どもたちも歌や笛、書道などを披露し、互いの文化に興味津々でした。

歓迎会後には内間小学校の6年生と浦添商業高校で中国語を学んでいる生徒たちと一緒に、給食を食べて交流を深めました。みんなでこの日のために覚えたあいさつや自己紹介を一生懸命話し、子どもたちも友好都市締結30周年の絆を更に深めました。



7/18(水) 浦添運動公園が「ANA SPORTS PARK 浦添」に生まれ変わります

浦添市と全日本空輸株式会社(以下ANA(エイ・エヌ・エー))は、浦添運動公園のネーミングライツを取得することについて合意し、7月18日(水)に協定書を締結しました。これにより、浦添運動公園は今年10月から「ANA SPORTS PARK 浦添」として生まれ変わります。

スポーツを通して豊かな心を育みともに支えあうまちづくりを目指す浦添市は、世界に羽ばたくANAの翼を得て、共に協力しながら全ての人がワクワクするようなまちづくりに取り組みます。

ANAの志岐隆史副社長は「未来の浦添市に発展の可能性を大いに感じています。共に大きな飛躍をとげたい」と話しました。



7/2(月) 飛び立とう! 浦添から世界へ

浦添市中学生海外短期留学生派遣事業結団式が市役所9階講堂で行われました。派遣生徒は約4週間アメリカに滞在し、ホームステイ体験や文化・歴史等の学習を行います。

松本市長は「遠慮せずに自分のやりたいことをやってください。度胸がついてたくましくなった皆さんを楽しみにしています」と激励しました。派遣生徒5人がそれぞれ意気込みを述べ、神森中学校の太田渚月さんは「アメリカの生活を肌で感じ、特色や良さを知りたいです。友だちをたくさんつくって世界観を広げ、一つでも多くのことを学んでいきたいです」と抱負を語りました。



7/3(火) 思いよ届け「少年の主張大会」

第32回「浦添市少年の主張大会」がハーモニーセンターで開かれ、市内各中学校から選ばれた10人がスポーツを通して学んだこと、周りの人への感謝などを会場の人たちの前で堂々と発表しました。最優秀賞は山川莉佳(神森中)さん、優秀賞に金城奈津希(港川中)さん、金城佑芽さん(浦添中)が選ばれ、「今度は私が」を発表した山川さんは「人間関係に困った時は自分の気持ちをきちんと伝え、お互いが尊重しあい認め合うことの大事さを部活から学んだ。後輩たちにも私が学んだことを伝えていきたい」と熱く語りました。

受賞した3人は9月4日(火)に開催される第33回「沖縄県少年の主張・那覇地区大会」へ派遣されます。



7/25(水) 平和の折り鶴プロジェクト

広報うらそえ6月号の平和特集で実施した「折り鶴プロジェクト」。市内小学校や児童センターなどに回収ボックスを設置したほか、SNSでも情報発信したところ、およそ1万羽が集まりました。

県外からの郵送や市内老人ホームの90歳を超えるおじいちゃんおばあちゃんたちが折った段ボールいっぱいの折り鶴、市内児童センターでは広報誌を見た子どもたちが折り鶴を折る姿が多く見られるという報告もあり、各地から思いのこもった折り鶴が続々と届けられました。集まった折り鶴は千羽鶴にして、浦添市中学生平和交流事業で結成される市内中学生平和交流団が市内戦跡などに届けます。

てだっ子 STUDIO スタジオ 特大版



おくひら えいしん
奥平 瑛心 ちゃん(1歳5か月) 西原在



たけはら こうか
高原 瑚夏 ちゃん(4か月) 港川在



とうめ ちよ
當銘 千世ちゃん(11か月) 内間在



ふくとみ いっき
福富 一輝 ちゃん(7か月) 前田在



なかだ せいしろう
仲田 清史郎 ちゃん(2歳) 経塚在



なかにし れん
仲西 蓮 ちゃん(4か月) 経塚在



ながはま おうせい
長濱 央生ちゃん(3か月) 屋富祖在



たなぐち けんじろう
棚原 健士郎 ちゃん(5か月) 西原在
ちゃん(1歳10か月) 楓



さめしま りつき
鮫島 律希 ちゃん(4か月) 経塚在



ひが こういちろう
比嘉 光一朗 ちゃん(1歳8か月) 浦西在



ごとう はるか
後藤 晴哉ちゃん(8か月) 屋富祖在



いら びかる
伊良部 光 ちゃん(11か月) 前田在



とうま つきの
當間 月乃 ちゃん(3か月) 沢岬在
せいか
星花 ちゃん(5歳)
ひのか
陽乃香 ちゃん(9歳)



ふくさと たけとし
福里 健聡 ちゃん(1歳4ヶ月)
勢理客在



にいな ひなた
新名 陽 ちゃん(1歳) 港川在



こばやし まなか
古波蔵 茉佳 ちゃん(2才) 沢岬在
しょう
崇 ちゃん(4ヶ月)

「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。
※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

ハイサイ こちら市長室!



浦添市長
松本 哲治

浦添丸乗組員募集中!

親にとって、我が子が褒められることは自分自身が褒められることよりも嬉しいものである。経営者や社長にとっても同じことで、社員が褒められることは業績や売り上げが伸びること以上の誇りである。では、市長の場合はどうか。市長になつてみてもわかることだが、やはり市長にとっても一番の喜びは、市役所職員の活躍ぶりを市民から褒められることである。

最近、「市役所が変わったね」「職員ががんばっているね」などのお褒めの言葉をよく頂くようになった。もちろん、まだまだ足りない所もあるし、完璧には程遠い。しかしながら、新しい提案や積極的な発言や行動が増えて、ずいぶん風通しも良くなった。例えば従来のやり方を踏襲せずに違ったアプローチを試してみる、市民からの提案を否定せずにまずはやってみる、あるいは、横並び意識から抜け出し他市に先駆けて「沖縄初」にも挑戦してみる。そんな内発的な変化が、ゆつくりとではあるが確実にじわあっと職員間に広がっているのを実感する今日この頃である。

さて、今月8月13日まで、浦添市では来年度に向けた新規職員の募集を行っている。共に汗を流して

いく、いわば「浦添丸の乗組員」、新しい仲間たちの募集である。これからの職員には、これまで以上に多くの能力が要求される。時代を見据えたスピード感、ムタを省いていく効率性、失敗を恐れない挑戦心、四角四面ではない遊び心、市民の中に飛び込む勇気とフットワークの軽さ、心の痛みを知る共感力、現状維持力ではなく斬新な発想力、足元の地味な仕事を厭わず、それでいて世界を見渡す広い視野。そして、何よりも浦添市の発展と市民の幸福こそ最大の喜びとする「うらそえ愛」。

給与や安定のみが目的の方は残念ながらご遠慮頂きたい。公務員になれるならどこでもいいと考えている方もどつぞ別の自治体へ。浦添のために、浦添だからこそ働きたいと考える新しい仲間を募集する。私たちと共に働いてみませんか、日本一の市役所を目指して。

問い合わせ◆秘書課
☎(876) 1234(内線2563)



簡単! 健康! サッと作れる!

サッとごはん



11品目

一度食べたらまた作りたくなる! キャベツと豚と香味ダレ

レシピ提供: 健康づくり課 管理栄養士 濱元 ゆり子

栄養成分表示(1人あたり)

エネルギー273kcal/たんぱく質8.4g/脂質23.8g/炭水化物4.3g/食塩1g

材料(4人分)

キャベツ……………4枚
油……………大さじ1
豚こま切れ肉……………200g
【香味ダレ】
にんにく(チューブ) ……2cm
しょうが(チューブ) ……2cm
ごま油……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1
塩……………ひとつまみ

作り方

- ①キャベツを太目の千切りにし、耐熱皿に入れてふんわりラップをかけて5分レンジにかける
- ②フライパンに油を敷いて豚こま切れ肉を炒める
- ③お皿に①と②を盛り付け、よく混ぜ合わせた香味ダレをかける

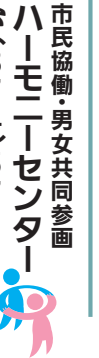
うめ~しポイント

ごま油、にんにく、しょうがの風味で塩分控えめでもおいしく食べられます。

健康づくり課 管理栄養士のみなさん



問い合わせ 健康づくり課 ☎(内線3660)



市民協働・男女共同参画
ハーモニークンセンタ―
☎(874)5711

■LGBT性の多様性講座
(一般・保護者向け)
もし、わが子がLGBTだった
たら？保護者としてどんなこ
とができるか、講師と楽しく
一緒に考えてみませんか？
日時 9月2日(日) 午後2時
〜午後4時

会場 ハーモニークンセンタ―・
ホール
費用 無料
講師 レインボーハートプロ
ジェクトokinaawa代表
竹内清文氏
申し込み 詳しくは市ホーム
ページをご覧ください。

■平成30年度男女共同参画に
関する「市民企画講座」募集
ハーモニークンセンタ―の施設
を利用して、男女共同参画を推
進する「市民企画講座」を開催
してみませんか。詳しくはホー
ムページをご覧ください。
申し込み 11月末日まで

浦添市消防本部
☎(875)0105
■救急法講習会(普通)
「助けたい
思いをワザに 救急法」
内容 成人に行う心肺蘇生、
AEDの使い方、止血法、異物
除去法など
日時 8月18日(土) 午後1時

持ち物 エプロン・三角巾・手
拭き用タオル
参加費 無料
※詳しくは市ホームページを
ご確認ください。

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
(最終入館は午後4時30分まで)※金曜
日は午後7時まで開館(最終入館は午
後6時30分まで)



浦添市美術館
ホームページ

■平成30年度第一期常設展「発
見ーアジアの漆ワールド展」
内容 琉球漆器の歴史とミヤ
ンマー、タイ、ラオス、ベトナム
の漆文化を紹介しています。
■平成29年度新収蔵品展
内容 昨年度に購入・寄贈さ
れた作品を紹介しています。
この機会にぜひご覧ください。
期間 6月3日(日)〜10月8
日(月)

場所 常設展示室
観覧料 高校生以下無料／一
般200(160)円／大学生
130(100)円／65歳以上
160円
※(一)は20人以上の団体料金
※日・英・中音声ガイド貸出無料
■江戸の天才絵師 葛飾北斎
「北斎漫画と富嶽百景」
内容 日本を代表する浮世絵
師、葛飾北斎の代表作で人物や

午後4時
場所 消防本部 2階講堂
定員 30人
(浦添市在住・在勤の人優先)
費用 無料
申し込み 8月17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―
☎(875)2100
■ベビースクール(離乳食教室)
内容 離乳食の講話・デモン
ストレーション・試食(保護者
のみ)
日時 8月31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 8月28日(火) まで
その他 ゆっくり講話を聞く
ために、お子さんは預けて来て
いただくことをお勧めします。

■マタニティスクール
内容 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
験ジャケツト・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(市内在住者)
日時 9月30日(日) 午前9時
〜正午
申し込み 8月30日(木) 9
月27日(木)

■乳幼児健康診査日程のお知
らせ
【乳児健診】
日程 8月19日(日)
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 8月2日、16日、30日(全
回水曜日)
受付時間 午後1時15分〜午
後2時15分
【3歳児健診】
日程 8月1日、15日、29日(全
回水曜日)
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
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 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。詳しくは通知
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
康な口を保つために、2歳児歯
科健診を受診しましょう。

■母子保健推進員募集
地域の子育て応援団である
母子保健推進員を募集してい
ます。
【活動内容】
○乳幼児健診など、母子保健事
業への協力
○乳児家庭全戸訪問や乳幼児

風俗を描いた「北斎漫画」、富士
山を多彩に描いた「富嶽百景」
を紹介します。
期間 7月14日(土)〜9月2
日(日)
場所 企画展示室1〜3・講堂
観覧料 一般千円(850)円
／小中高生700(550)円
※(一)は前売り券金額
■螺鈿教室
内容 螺鈿の技法を学ぶ。
期間 9月下旬〜10月(毎週
末)全5回
講師 糸数政次氏(沖縄県立
芸術大学教授)
定員 10人(全5回出席できる
人)
費用 3〜4千円程度
申し込み 9月予定 電話受付
※応募多数の場合は抽選。当
選者のみ電話連絡します。教
室未経験者優先。

浦添市立図書館
☎(876)4946
■休館日：毎週月曜日、8月11日(土
山の日)
■空とぶじゅうたんおはなし
会スペシャル
内容 アメリカの小学校での
1日ってどんな感じ？
日時 8月19日(日) 午前10時
30分〜正午
その他 アメリカの図書館司
書によるおはなし会
■やさしい本から読み始める
英語多読
日時 9月2日(日) 午前11時

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
■親子ではじめる！わくわく
プログラミング教室(全2回)
内容 子ども向けプログラミ
ング言語「スクラッチ」を使っ
て自ら仕組みを考え、手を動か
してモノを作り上げる楽しさ
を体験しながらゲームを作っ
てみよう！
日時 8月11日(土)、18日(土)
午前10時〜正午
場所 浦添市立教育研究所
2階 研修室
対象 市内在住の小学4〜6
年生の親子
講師 富川盛亮氏(Coder
Dojo 浦添支部主宰)
費用 無料
定員 15組
申し込み 8月1日(水)〜9
日(木)
※定員に達し次第締め切り
申込方法 電話・FAX・公民
館窓口

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
■親子ではじめる！わくわく
プログラミング教室(全2回)
内容 子ども向けプログラミ
ング言語「スクラッチ」を使っ
て自ら仕組みを考え、手を動か
してモノを作り上げる楽しさ
を体験しながらゲームを作っ
てみよう！
日時 8月11日(土)、18日(土)
午前10時〜正午
場所 浦添市立教育研究所
2階 研修室
対象 市内在住の小学4〜6
年生の親子
講師 富川盛亮氏(Coder
Dojo 浦添支部主宰)
費用 無料
定員 15組
申し込み 8月1日(水)〜9
日(木)
※定員に達し次第締め切り
申込方法 電話・FAX・公民
館窓口

健診未受診の家庭への訪問
○その他ボランティア活動など
※興味のある人は、保健相談セ
ンタ―まで問い合わせください。
■集団健診のお知らせ
9月の総合健診(特定健診・
がん検診)の予約を受け付け
ます。
申し込み 8月15日(水)〜17
日(金) 沖縄県健康づくり財団
☎(889)6452
実施日 9月8日(土)・9日

浦添市では今年5月から「妊婦歯科健診」を始めました。
浦添市民の妊婦さんは妊婦歯科健診を **無料** (全額公費負担) で受けられます。

妊婦さんのお口は
汚れやすい
妊娠中はホルモンバラン
スが変わったり、つわりが
あったりして食事の時間
も乱れがち。お口の中も
汚れやすくなります。

妊婦さんはお口の
ケアが大切です
重度の歯周病は早産・
低出生体重児のリスクが
高まると言われています。
お口のケアはいつも以上
に気をつけたいですね。

よりよい妊娠期間を
過ごすために
いつものケアに加えて、歯医
者さんで健診を受けましょう。
歯医者さんに相談するとより良
いケアの方法や自分に合った
ケアを知ることができ、歯周病
を予防することができます。

● 健診を受ける場所…浦添市が委託している市内の医療機関
● 持っていくもの……親子健康手帳、歯科健診受診票
歯科健診受診票は親子健康手帳と一緒に渡しています。5月以前に親子健康
手帳をもらった人にも受診票をお渡しできますので、健診を希望する妊婦さん
はこども家庭課 母子保健係(保健相談センター内)まで問い合わせください。

問い合わせ / こども家庭課 母子保健係 ☎(875)2100(直通)

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
■親子ではじめる！わくわく
プログラミング教室(全2回)
内容 子ども向けプログラミ
ング言語「スクラッチ」を使っ
て自ら仕組みを考え、手を動か
してモノを作り上げる楽しさ
を体験しながらゲームを作っ
てみよう！
日時 8月11日(土)、18日(土)
午前10時〜正午
場所 浦添市立教育研究所
2階 研修室
対象 市内在住の小学4〜6
年生の親子
講師 富川盛亮氏(Coder
Dojo 浦添支部主宰)
費用 無料
定員 15組
申し込み 8月1日(水)〜9
日(木)
※定員に達し次第締め切り
申込方法 電話・FAX・公民
館窓口

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
■親子ではじめる！わくわく
プログラミング教室(全2回)
内容 子ども向けプログラミ
ング言語「スクラッチ」を使っ
て自ら仕組みを考え、手を動か
してモノを作り上げる楽しさ
を体験しながらゲームを作っ
てみよう！
日時 8月11日(土)、18日(土)
午前10時〜正午
場所 浦添市立教育研究所
2階 研修室
対象 市内在住の小学4〜6
年生の親子
講師 富川盛亮氏(Coder
Dojo 浦添支部主宰)
費用 無料
定員 15組
申し込み 8月1日(水)〜9
日(木)
※定員に達し次第締め切り
申込方法 電話・FAX・公民
館窓口

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
■親子ではじめる！わくわく
プログラミング教室(全2回)
内容 子ども向けプログラミ
ング言語「スクラッチ」を使っ
て自ら仕組みを考え、手を動か
してモノを作り上げる楽しさ
を体験しながらゲームを作っ
てみよう！
日時 8月11日(土)、18日(土)
午前10時〜正午
場所 浦添市立教育研究所
2階 研修室
対象 市内在住の小学4〜6
年生の親子
講師 富川盛亮氏(Coder
Dojo 浦添支部主宰)
費用 無料
定員 15組
申し込み 8月1日(水)〜9
日(木)
※定員に達し次第締め切り
申込方法 電話・FAX・公民
館窓口

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
■親子ではじめる！わくわく
プログラミング教室(全2回)
内容 子ども向けプログラミ
ング言語「スクラッチ」を使っ
て自ら仕組みを考え、手を動か
してモノを作り上げる楽しさ
を体験しながらゲームを作っ
てみよう！
日時 8月11日(土)、18日(土)
午前10時〜正午
場所 浦添市立教育研究所
2階 研修室
対象 市内在住の小学4〜6
年生の親子
講師 富川盛亮氏(Coder
Dojo 浦添支部主宰)
費用 無料
定員 15組
申し込み 8月1日(水)〜9
日(木)
※定員に達し次第締め切り
申込方法 電話・FAX・公民
館窓口

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
■親子ではじめる！わくわく
プログラミング教室(全2回)
内容 子ども向けプログラミ
ング言語「スクラッチ」を使っ
て自ら仕組みを考え、手を動か
してモノを作り上げる楽しさ
を体験しながらゲームを作っ
てみよう！
日時 8月11日(土)、18日(土)
午前10時〜正午
場所 浦添市立教育研究所
2階 研修室
対象 市内在住の小学4〜6
年生の親子
講師 富川盛亮氏(Coder
Dojo 浦添支部主宰)
費用 無料
定員 15組
申し込み 8月1日(水)〜9
日(木)
※定員に達し次第締め切り
申込方法 電話・FAX・公民
館窓口

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。
こども政策課
わんぱく係
(内線3646)
QRコード

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
■親子ではじめる！わくわく
プログラミング教室(全2回)
内容 子ども向けプログラミ
ング言語「スクラッチ」を使っ
て自ら仕組みを考え、手を動か
してモノを作り上げる楽しさ
を体験しながらゲームを作っ
てみよう！
日時 8月11日(土)、18日(土)
午前10時〜正午
場所 浦添市立教育研究所
2階 研修室
対象 市内在住の小学4〜6
年生の親子
講師 富川盛亮氏(Coder
Dojo 浦添支部主宰)
費用 無料
定員 15組
申し込み 8月1日(水)〜9
日(木)
※定員に達し次第締め切り
申込方法 電話・FAX・公民
館窓口



お知らせ・募集



くわしくは
浦添市
ホームページへ

税金・保険・年金

国民健康保険の給付に關する各種証の切替え

国民健康保険課 給付係

☎内線3714

8月は、「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」「特定疾病療養受療証」の更新月です。有効期限が平成30年7月31日(火)までの各種証を持つている人は、更新の手続きが必要です。

また、8月から70歳以上の高額療養費の上限額が変わります。それに伴い、区分が現役並みⅠ・Ⅱの人は「限度額適用認定証」を提示すると医療費の支払いを高額療養費の自己負担限度額までにとどめることができます。

▼申請に必要なもの

①対象者の国民健康保険証

②申請者の印鑑

③申請者の本人確認書類(運転免許証等)

④世帯主直筆の委任状(世帯外の人が申請する場合)

⑤過去12か月の入院数が90日を超えるときはその領収書(標準負担額減額認定証のみ)

⑥特定疾病療養受療証を新規で申請する場合は医師の意見書(8月末までに更新手続きが

出来ない場合、新規での申請となります。)

※世帯主の障害者手帳や介護保険証(要介護3以上)を持参の場合は委任状や意見書は不要です。

※国保税に滞納があると更新できません。8月以降に手続きに来る場合は、国保税の納付済み領収書もしくは引き落としが確認できる通帳も持参ください。

暮らし・環境・福祉

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。

日時 8月28日(火) 午後1時～午後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～39歳

※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。

費用 無料

水道の用途確認

水道部営業課

☎(877)8460・8476

水道料金の単価等は、水道の使用目的(用途)によって異なります。

家事用 主に家庭用として水道を使用する場合

営業用 営業または営業に付随する用に水道を使用する場合(会社・店舗・工場等)

臨時用 工事等(解体含む)、興行、売店等短期間臨時に水道を使用する場合

連合用 1個のメーターを家事用2世帯以上で使用する場合(店舗等は含まない)

基準を満たす場合は、申請により「家事用」に比べ、料金が安くなります。

※用途は、検針時に配布する「検針のお知らせ」に記載されています。住宅の改築、増築等を行う場合は確認をお願いします。

オキカ販売開始・バスなび沖縄

都市計画課

☎内線4013、4014

浦添市役所地下1階組合売店で、オキカカードの販売開始しました。オキカカードは、無記名式ですので、記名式に変更する場合、モノレール駅

「地域密着型介護老人福祉施設」公募説明会の開催

いきいき高齢支援課

☎内線3594

第7期浦添市介護保険事業計画に基づき地域密着型介護老人福祉施設(ミニ特養)を整備するため、地域密着型事業者を募集します。

原則として説明会への参加が応募の条件となりますので、応募する事業者は必ず説明会へ参加してください。

また、説明会へ参加する場合は、必ず市ホームページもご確認ください。

日時 8月31日(金) 午後2時
場所 市役所601会議室

重度心身障害者(児)医療費助成事業で「自動償還」方式がはじまります

障がい福祉課

☎内線3564

事業内容 重度の心身障がい者(身体障害者手帳1級・2級、療育手帳A1・A2)の経済的負担を軽減するため、保険診療による医療費の自己負担の一部を助成する事業です。

※一定の所得制限あり
「自動償還」方式とは?

これまで、助成金を受給するには、市役所窓口で申請する必要がありますでしたが、平成30年8月1日以降に、県内の協力医療機関で受診した医療費は、市役所窓口での申請が



経済的に苦しい…生活に困っている人。自立を目標に一緒に取り組みます!

一人で悩まず相談してみませんか?

相談無料
秘密厳守

自立相談支援事業とは

生活保護には至らないものの、生活に困窮されている人に対し、自立相談支援員が、課題の解決に向けて、ご本人の意思を尊重した支援計画に基づき、寄り添った支援を行います。



相談できる人

- ✓ 浦添市在住の人。
- ✓ 生活保護を受給していない人で生活に困っていて、最低限の生活を維持できなくなる恐れがある。
- ✓ 経済的な問題で困っている。
- ✓ 長く失業している人、働いた経験がなく不安。
- ✓ 引きこもりやニートで悩んでいる。

相談
窓口

自立サポートセンター・でだこ未来

●場所/浦添市役所1階
直通 ☎(875)5065 代表 ☎(876)1234(内線3527・3525)
●受付時間/午前8時30分～正午、午後1時～午後5時(土日・祝日除く)

支援員が相談に応じます

1 就職をするために住居を確保することが必要な人

住宅確保給付金の支給

家賃相当額を支給
離職などにより住居を失った人、または失うおそれのある人には、家賃相当額を一定期間支給します。生活の土台となる住居を整えたうえで就職に向けた支援を行います。

2 緊急に衣食住の確保が必要な場合

一時生活支援事業

一時的に衣食住の提供
緊急に衣食住確保が必要な場合相談を受けます。居住を持たない人、または不安定な住居形態にある人へ、一定期間内に限り宿泊場所や衣食の提供を行います。

3 生活困窮家庭の子が引き続き生活困窮にならないように

学習支援事業

子どもの未来をサポート
子どもの学習支援や日常的な生活習慣、仲間と出会い活動ができる居場所づくり、進学に関する支援、子どもと保護者の双方に必要な支援を行います。
※保護課窓口で受付

浦添市役所/保護課 学習支援事業の相談はこちら

☎(876)1234(内線3517) ●場所/浦添市役所3階
●受付時間/午前8時30分～正午、午後1時～午後5時(土日・祝日除く)



▲バスなび沖縄

に設置されているチャージ機で変更を行うか、窓口係員にお声かけください。

費用 1枚千円

バスなび沖縄(沖縄本島路線バス総合案内システム)

バスの経路や時刻表、運行状況などを確認することができ、とても便利です。パソコン・スマートフォンで『バスなび沖縄』を検索またはQRコードを読み取ってからご利用ください。

第54回沖縄県身体障害者スポーツ大会

障がい福祉課

☎内線3565

浦添市身体障がい者福祉協会

☎(879)7565

沖縄県身体障害者スポーツ大会は、障がいを持つ人の体力の維持・増強や社会参加促進のため毎年開催しています。昨年は、浦添市福祉地区から37人の選手が参加し、3位の成績をおさめることができました。優勝を目指して頑張ります。皆さんの応援をお願いします。

開催日 10月6日(土) 午前9時～午後4時

場所 糸満市西崎運動公園陸

10/1月

START!

平成30年度 沖縄県ひとり親家庭
高校生等通学サポート実証事業

**バス通学定期券の
割引(半額)がはじまります**

事前の申請が必要です!

対象者	児童扶養手当または母子及び父子家庭等医療費助成受給世帯の高校生(生活保護法による通学費受給者を除く)
割引内容	バス通学定期券の半額(県が発行する割引カードをバス会社営業窓口で提示すると、割引価格で購入できます)
利用条件	事業効果検証のためのアンケート(2回)への協力
必要書類	申請受付から認定までに1か月半程度かかります。 ①申請書 ②児童扶養手当または母子及び父子家庭等医療費助成受給者証(写し) ③学生証(写し)または在学証明書 ④事前アンケート ※申請書類は沖縄県青少年・子ども家庭課ホームページからダウンロード可能

申請先・問い合わせ **まずはお気軽に問い合わせください!**

(公社) 沖縄県母子寡婦福祉連合会 ☎(887) 4099
【沖縄県担当】 沖縄県青少年・子ども家庭課 ☎(866) 2174

不要になり、あらかじめ登録されている口座へ自動的に助成金が振り込まれます。

※自動償還に対応していない医療機関で受診した場合、入院時の居住費、訪問看護、はり・きゅう・あんま・整骨院を利用した場合は、従来どおり市役所窓口での申請が必要です。

原則として説明会への参加が応募の条件となりますので、応募する事業者は必ず説明会へ参加してください。

また、説明会へ参加する場合は、必ず市ホームページもご確認ください。

日時 8月31日(金) 午後2時
場所 市役所601会議室

助成金の振込日

自動償還による申請の場合、振込日は「医療費の支払いを完了した月の翌々月の末日」です。市役所窓口での申請の場合は、「申請した月の翌月の末日」に変更になります。

受給資格者証の更新

「自動償還」方式
平成30年8月1日受診分から

①医療機関で受診
②保険証と受給資格者証を提示して医療費を支払い

市役所窓口での手続きが**不要!**

登録された口座へ助成金を支給
※支払いを終えた月の、翌々月の末日に振り込まれます

現在、受給中の皆さんには、新しい受給資格者証(そらいろ)を郵送しています。7月末までに受給資格者証が届かない場合はご連絡ください。

平成30年度

浦添市

職員採用候補者

選定試験

【第一次試験日】
9月16日(日)

職種・試験区分および採用予定人数

・一般行政職(上級・初級)…12人程
・土木技術職(上級)……………若干名
・保健師職(上級)……………若干名
・消防職(上級・初級)…………若干名

受験資格

申込期間

申込書の配布

職員課(内線 2062・2061)

各職種および試験区分ごとに年齢・資格等の要件があります。詳しくは試験実施要項をご覧ください。

7月30日(月)～8月13日(月)の土日・祝日を除く午前8時30分～午後5時15分まで。(ただし正午～午後1時を除く) **郵送での申し込みは8月13日(月)**消印有効。

所定の申込書を職員課で配布および申込受付します。申込期間中は試験実施要項および受験申込書を市ホームページからダウンロードすることができます。

※申込書を郵送で申請する際には、浦添市役所職員課あての封筒の表に「受験申込書請求」と朱書きし、A4版返信用封筒に住所・氏名を記入の上、140 円切手を貼付し、簡易書留で申請してください。

中学校卒業程度認定試験

中学校教育課

内線 6511

沖縄の保育を応援する
情報発信アプリ「おき保」

簡単ダウンロードは↑
こちらから

時々午後4時

時々午後4時

①就学義務猶予免除者である人または就学義務猶予免除者であった人で、平成31年3月31日までに満15歳以上になる人

②保護者が就学させる義務の猶予または免除を受けず、かつ、

ファミリー・サポート・センター「まかせて会員」養成講座 受講生募集

浦添市ファミリー・サポート・センター

(870) 0073

空いた時間を使って、お子さんの預かりや塾・保育園の送迎等のお手伝いができる人を募集しています。養成講座

平成31年3月31日までに満15歳に達する人で、その年度の終わりにまでに中学校を卒業できないと見込まれることについてやむを得ない事由があると文部科学大臣が認めた人

③平成31年3月31日までに満16歳以上になる人(①および④に掲げる人を除く。)

④日本国籍を有しない人で、平成31年3月31日までに満15歳以上になる人

受験案内配布期間 7月9日(月)～9月7日(金)

(各都道府県教育委員会および文部科学省で配布。)

※受験案内資料は学校教育課へ問い合わせください。

願書受付期間 8月20日(月)～9月7日(金)

出願方法 受験案内に添付してある封筒を使用し、文部科学省宛てに書留で郵送。(9月7日(金)の消印有効)

※ご不明な点がありましたら、受験案内をご確認の上、出願先の文部科学省へ問い合わせください。

文化・スポーツ

テレビ放映記念企画『尚寧王の決断をたどる』ガイドツアー参加者募集

浦添グスク・ようどれ館

(874) 9345

NHK番組『英雄たちの選択』で放送された薩摩進攻と尚寧王の足跡をうらおそい歴史ガイドと歩きながらたどるツアーです。

日時 8月19日(日) 午前9時30分～正午(予定) 受付は午前9時から(雨天中止)

集合場所 浦添グスク・ようどれ館

対象 小学生以上(小学生は大人の同伴が必要)

費用 300円(保険・資料代など)

定員 50人(先着順)

募集期間 8月16日(木)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

生活と仕事の創造館 パワーセンター

Power Center

メイトマン 浦添本店

浦添市城間 2008 番地 TEL.878-2777

http://www.makeman.co.jp

浦添総合病院健診センター
特定健診・特定保健指導クリニック

アクティ LIFE

特定健診 無料

●予約不要・当日受診可能
●健診当日は「保険証・受診券」をお忘れなく!
●骨密度(骨粗しょう症)検査もできます!

※無料あるいは有料等、各医療保険者により異なります。

お問い合わせ先 (098) 943-9939

浦添市経塚652番1 サンエー経塚シティ(1階・エディオン隣)

「サン・アビリティーズ」
「そえ」指定管理者公募

障害がい福祉課

内線 3565

平成31年4月1日から平成36年3月31日までの指定管理者の公募を行います。公募の開始は8月中旬を予定しており、決定次第市ホームページでお知らせします。

公募施設 障害者教養文化体育施設サン・アビリティーズうらそえ

※プロボーザルの実施については、9月下旬を予定しています。詳しくは問い合せください。

子育て・教育

こどもの入院医療費助成は「中学校修了前まで」対象です

こども家庭課

内線 3614

入院医療費助成は0歳から中学校修了前までが対象です。申請がまだの人は、こども家庭課窓口で助成金の申請を行ってください。

手続きに必要なもの

- こどもの健康保険証
- 印鑑(認印可)
- 入院時の領収書
- 保護者の普通預金通帳
- 受給資格者証(交付を受けている人のみ)

領収書の申請期限

平成30年度後期職業訓練生募集

具志川職業能力開発校

(973) 6680

訓練科名	総合実務科 (知的障がい者対象)	アロマセラピスト養成科 (委託訓練)
定員	10人	14人
募集期間	8月1日(水)～29日(水) ※土日・祝日除く	
訓練期間	10月1日(月)～ 平成31年3月8日(金) (6か月)	10月1日(月)～ 平成31年1月31日(木) (4か月)
訓練場所	具志川職業能力開発校	合同会社 ローズタイム

※授業料無料(ただしテキスト代、検定代、教材などは自己負担)

児童扶養手当・特別児童扶養手当の更新手続き

こども家庭課

内線 3613

児童扶養手当および特別児童扶養手当の受給資格者は、資格確認のために「現況届」が必要です。この届出がない場合は、8月以降の手当が受けられなくなりますので、必ず届出を行ってください。また、児童扶養手当の受給者は「母子・父子家庭等医療費助成」の現況届も同時に行います。

受付期間 8月1日(水)～31日(金)

保育コンシェルジュのご案内

保育課

内線 3635

育児や保育サービスに関する相談員(保育コンシェルジュ)を配置しています。

子育て家庭からの保育サービス等に関する相談に応じ、地域における保育施設や各種保育サービス等に関する情報提供、日頃の子育てに関しての相談窓口として、助言・支援を行います。電話・窓口でお気軽にご相談ください。

相談受付時間 月～金(午前9時～午後4時)

こども医療費の貸付制度

こども家庭課

内線 3614

医療機関窓口での支払いが困難な人に対して支払金を貸し付ける制度があります。利用するには、貸付資格の認定を受ける必要があります。

対象外となる医療費

保険外診療、入院時食事療養費、選定療養費等は病院窓口で支払う必要があります。

※平成28年10月受診分から対象。

児童扶養手当・特別児童扶養手当の現況届

市役所9階講堂

受付時間 午前9時～午前11時、午後1時～午後4時

※特別児童扶養手当の現況届は、8月10日(金)から受け付けします。

受付場所 市役所9階講堂

受付時間 午前9時～午前11時、午後1時～午後4時

受付日 指定されていますが、都合がつかない人は期限内(土日・祝日を除く)に届出を行ってください。混雑が予想されますので、できるだけ指定日にお越しください。

平成30年度の所得申告がまだの人は、現況届を提出する前に所得申告および確認が必要です。

平日に都合がつかない人を対象とした休日受付を、次のとおり行います。

休日受付 8月19日(日) 午前9時～午前11時、午後1時～午後4時

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、株式会社池宮商会 ☎ 861-4005

その他

高齢者活躍人材育成事業・技能講習 清掃スタッフ講習の受講者募集

問 (公社) 浦添市シルバー人材センター(担当:比嘉)
☎(875)1701
問 (公社) 沖縄県シルバー人材センター連合(担当:下地)
☎(871)0330

シルバー人材センターでの就業に向けて、清掃業務の基礎知識や技能を習得する講習です。

日時 9月11日(火) から20日(木)までの計6日間(※土日・休館日を除く) 午後1時〜午後4時

場所 てだこホール 多目的室1
対象 シルバー人材センターで就業を希望する浦添市内在住の60歳以上の人
受講料 無料
定員 10人
申し込み 電話で申し込み

集まれ新成人 平成31年「浦添市成人式」企画運営委員募集

問 こども青少年課
☎内線6614
平成31年「浦添市成人式」に向けて、企画・運営をお手伝いできる人を募集します。対象者は今年度、新成人になる人(平成10年4月2日〜平成

11年4月1日生まれの人)となります。応募は、一人でもグループでの参加でもかまいません。若い力で思い出に残る成人式を創りましょう!詳しくは左記QRコードまで。



▲成人式のQRコード

第41回浦添てだこまつり 演舞まつり 出演団体募集

問 イベント部会事務局
新クリンセンター建設室
☎内線3222

てだこまつり「演舞まつり」の一般部門への出演団体を募集します。

対象 市内で活動している団体
募集団体数 3団体
募集要項・申込書 窓口で配付。市ホームページからダウンロード可。
募集期間 8月1日(水)〜22日(水) 午後5時

組織の力で中小企業を活性化!中小企業組合制度

問 沖縄県中小企業団体中央会
☎(860)2565
沖縄県は99%以上が中小企業で占められています。特に本県の場合、零細企業が多く厳しい経営状況にある中小企業が多いのが実情です。一人一人の力は弱くても、他社と連携し組合を設立する

ことで協同の力を持つことが出来れば、この厳しい状況を乗り越え、競争に打ち勝つことも可能です。あなたの会社も中小企業組合を設立してみませんか?組合を設立したいと考えている人は、お気軽にご相談ください。

うらそえFOOD PARK 開催のお知らせ

問 観光振興課
☎内線3166

浦添市の「食」のイベントを開催します。

日時 8月11日(土)・12日(日) 午前10時〜午後8時
詳しくは「うらそえナビ」をご確認ください。



▲うらそえナビのQRコード

「第7回島桑フェア&浦添物産展」出展者大募集

問 浦添商工会議所 総務部
結の街事業推進課担当・新垣・金城
☎(877)4606

浦添市特産の桑関連商品の

Welcome to Urasoe City アルゼンチンとペルーから、ようこそ浦添市へ!

平成30年度
南米移住者子弟研修生受入事業



与座光石
ナタリア・マルセラ
出身国:ペルー
趣味:読書・三線

ハイタイ!グスーヨー!私は浦添市城間出身3世です。ペルーのUTP大学とペルーカトリック大学でアカデミックライティングを教えています。沖縄は、2年前の世界のウチナーンチュ大会ぶりです。

先祖のルーツである浦添で、日本語の勉強や沖縄の文化、習慣などについて学びたいと思っています。一生懸命頑張って多くのことを習得したいので、よろしく願います。市内で見掛けたら、「ナタリア!」と気軽に声をかけてくださいね。



佐久田
マリア・エウヘニア
出身国:アルゼンチン
趣味:ハンドボール・料理

はじめまして。私は、アルゼンチンでコンピュータエンジニアとして働く、浦添市前田出身3世です。祖先は、1931年に移民として浦添市からアルゼンチンに渡ったと聞いています。私のルーツである沖縄の文化について興味がありますので、しっかりと学び、多くのことを母国に持ち帰りたいです。

ハンドボールが大好きなので、琉球コラソンの試合を観戦してみたいです。浦添市の皆さん、短い期間ですがよろしくお願いします。

編集後記

ネーミングライツの記者発表でANAさんとお仕事をさせていただく機会がありました。準備期間が短く、ANAさんの広報担当と電話やメールで連絡を取りながら無事に記者発表終了。段取りから当日の気配りなど勉強させていただきました。今後様々な場面でお仕事させていただく機会があるかもしれません。ANAさんとともに進める浦添市のまちづくりを浦添市広報としてもしっかりとPRしていきたいと思っています。(上江洲)

待たに待た南米研修生がやって来ました!日本語も1日です。こい上達し、日本のことを学ぼうとする姿勢に刺激を受けています。また、エウヘニアさんはハンドボールが大好きだそう。ハンドボール好きのみなさん南米研修生と一緒にハンドボールしませんか?お誘い待っています!(内間)

お酒がおいしい季節になってきました。ついつい食べ過ぎ、飲みすぎとなってしまいますね。腎臓病の特集に携わっている中で、私もなんくるないさ!今が楽しいけれどいさいで健康についてあまり考えたことなかったと反省しました。これからは私の愛しい肝臓と腎臓にも夏休みをあげて健康になるよう生活を改めていこうと思います。(上原)

今回は特集の取材で伊祖グスクを案内してもらいました。伊祖公園に行ったことはありましたが、奥まで歩くのは初めてで自然の豊かさに驚きました。足場が悪いところも何か所もありましたが、旗立ての所は景色もとても綺麗で、運動不足の私にとっては良いウォーキングコースになりました。(榎原)

Hello!現在、南米研修生からスペイン語をお昼時間に教えてもらっているのですが、やはり難しいです…。巻き舌音など日本人には親しみのない発音が多く、ヒュー言いながらも和気あいあいと学んでいます。異文化に触れることは、新しい知識・価値観にもつながると同時に、自文化について考えるきっかけにもなりとても楽しいです!(前仲里)

ほか、自慢の市産品を販売しませんか?イベントは3日間開催し、毎回好評の体験コーナーも募集しています。奮ってご応募ください。

開催日時 9月7日(金)〜9日(日) 午前10時〜午後8時
場所 サンエー経塚シティ1階中央コート
募集期間 7月10日(火)〜8月10日(金)

自衛官等募集のご案内

問 自衛隊沖縄地方協力本部 那覇分駐所
☎(863)5280(昼間)

自衛官等を募集します。詳しくは自衛官ホームページをご覧ください。

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 (見込含) 21歳未満	9月 5日〜28日	10月 27・28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20日
防衛大学校学生一般			11月10-11日
防衛大学校学生(推薦)		9月 5日〜7日	9月22・23日
防衛大学校学生(総合選抜)			9月22日

浦添ベストの夏期講習 情報 →

- 心得 ●テスト対策問題 ●傾向と対策 ●勉強方法

●席次上昇者 98%	ほぼ全員
●席次30%上昇者 73%	およそ4人に3人
●席次50%上昇者 45%	およそ2人に1人

●神森中学校専門学習教室
浦添ベスト進学教室
浦添市内 5-5-22 2F 098(875)5598

BB シーズン 到来!!!

お肉・ワイン チーズ&BBQ

イバノは安く、種類も豊富、おいしいを発見できる!

イバノセレクト サンエー北谷はまがわ店
沖縄県中頭郡北谷町字宮城1-37
営業時間 10時〜21時
TEL 098-926-0550

福山商事株式會社

代表取締役社長 **福山 一郎**

本 社 沖縄県浦添市牧港四丁目14番17号
TEL(098)876-1111 FAX(098)876-4094

歯を守ることは、身体の健康を守ること。

- インプラント □矯正 □顎顔面口腔育成
- ホワイトニング □噛み合わせ □予防クリーニング
- スーパーデンチャー(入れ歯)ほか

医療法人社団 秋桜会
ファーストデンタルクリニック SAKURA 〒901-2126 沖縄県浦添市宮城3-3-1
TEL 098-875-8044

医療法人社団 秋桜会
ファーストデンタルクリニック URUMA 〒904-2214 沖縄県うるま市宇安慶名505
TEL 098-973-8010

<http://sakurashika-clinic.jp/>

