



広報

# うらそえ

# 12



カラダが  
よろこば  
食習慣



健康づくり課監修のレシピや  
調理方法の動画を紹介！  
市ホームページをご覧ください。

随時  
更新中！



特集 1  
浦添市民の  
「食習慣」がピンチ!!

令和2年度上半期  
浦添市の家計簿

友だち登録  
お願いします

公式 LINE  
はじめました!



浦添市公式 LINE ID▶@urasoecity

子育て関連の受付予約、市政情報をいち早く配信!

New! 新着図書はこちらから  
「新着資料検索」より表示されます。



お家で簡単WEB予約  
あなたの読書LIFEをもっと便利に!

お家にいながら図書館の資料に予約ができる! 便利なWEB予約のご案内です。県内でもまだコロナウイルス感染者が増える中、家籠りの時間も増えてきているのではないのでしょうか。この機会にお家で読書を楽しみませんか?  
今後もし、図書館を休館しなければならぬ事態になってもWEB予約された資料の受け渡しはできる限り行います。  
予約した資料は自身でWEBから確認することもできます。ぜひ活用してみてください!

※WEB予約をするには事前にパスワード申請が必要になります。現在お持ちの利用カードと本人確認書類を図書館までお持ちください。



ねこ館長「しよこちゃん」の  
いちおし本

『ねえさんといもうと』

文/シャーロット・ソロト  
絵・訳/酒井駒子  
出版社/あすなろ書房  
出版年/2019年4月

小さいころ、大好きで何度も読んでいた本が、絵も訳も変わってリニューアル版に変わった! 酒井さんのやわらかい絵がいい雰囲気、とつともうれしくなりました。  
たよれる優しいおねえちゃんと、あまえんぼうの妹との、キュンとかわいいおはなしです☆ 前の本と読み比べてみてもおもしろいかも!?



予約や予約状況の確認手順

- 1 図書館ホームページ左「利用状況確認」をクリック。
- 2 カード番号・パスワードを入力してログインしましょう。
- 3 ログイン後は予約や予約状況の確認などをすることができます。
- 4 予約状況一覧から状態が「受取り可」になっていたら図書館からの連絡を待たずして受取ることができます。

浦添市立図書館

■住所: 浦添市安波茶2丁目2-1  
■電話番号: ☎(876)4946  
■開館時間: 午前9時30分~午後7時  
■休館日: 月曜日・祝日・定例館内資料整理日

※県内の新型コロナ感染状況により開館時間が短縮することがあります。



今月の表紙  
ひじき豆腐ハンバーグ



広報誌のレシピコーナー「サツとごはん」で紹介した「ひじき豆腐ハンバーグ」。しっかりだしをとることが減塩ポイント! 野菜あかけをかけて食べるので、ハンバーグは薄味でも大満足の一品です。  
健康のために欠かすことのできない毎日の食事。ちょっとしたひと手間が健康につながります! あなたも体がよるごぶ食習慣を始めませんか。

| 市の人口 |          | 前月比較     |
|------|----------|----------|
| 人口   | 115,512人 | (+ 92人)  |
| 男    | 56,222人  | (+ 40人)  |
| 女    | 59,290人  | (+ 52人)  |
| 世帯数  | 51,509世帯 | (+ 59世帯) |

※令和2年10月末現在

CONTENTS  
もくじ

- 02 もくじ
- 03 ・ようこそ浦添市立図書館へ  
・うらそえナビ
- 04 特集 浦添市民の「食習慣」がピンチ!!
- 09 令和2年度上半期 浦添市の家計簿
- 10 話題がいっぱいなかゆくい
- 12 ・ハイサイ!こちら市長室!  
・簡単!健康!サツと作れる!サツとごはん
- 13 ・シェイマグチの出会いに Mahalo  
・てだっ子 STUDIO
- 14 ちむどんどん施設情報
- 16 うらそえ WORKER「ろうきん職員」
- 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 牛フィレ肉のベーコン巻きステーキと伊勢エビのグラタン風チーズ焼きテルミドール 2 特選ローストビーフ 3 シャンデリアを設えた上品で開放的な空間

沖縄の老舗レストラン  
みなさんこんにちは!今回はクリスマスシーズンにピッタリなピザハウスを紹介いたします。  
ピザハウスは1958年創業、本格的な洋食がリーズナブルな価格で味わえる異国情緒漂うお洒落なアメリカンレストランです。創業時から愛される低温熟成のローストビーフや「牛フィレ肉と伊勢エビのコンビネーション」の名物料理に加え、三代目オーナーシェフの坂本氏によるドライエイジングを使用した肉料理や、アグー豚を使用した2年熟成された骨付き生ハム等全て自家製。世界の食材を使用した豊富なオリジナルメニュー等、ピザハウスならではの味をソムリエセレクトのワインと共に堪能ください。季節ごとに楽しめるイベントメニューも用意しています。全席個室OK!!個室数が増え、ご予約も取りやすくなりました。景観も美しい上質空間で特別な日や記念日に、ご家族やご友人とお過ごしください。

ピザハウス本店

住所/浦添市港川2-20-5  
電話/☎(875)3939 (予約受付)  
営業時間/ランチ: 午前11時30分~午後3時 (L.O.午後2時)  
ディナー: 午後5時30分~午後9時 (L.O.午後8時)  
定休日/毎週火曜日、元旦、旧盆最終日  
公式サイト/<https://www.pizzahouse.co.jp/>




自治会に加入しませんか?

自治会の加入や活動への参加は簡単です。市民生活課までお気軽にご相談ください。  
市民生活課 ☎(876) 1248

STEP 1 予約申し込み  
氏名や住所など、加入の際に必要な情報を市役所に連絡しましょう。電話やメール、インターネットなど、いろいろなツールを使って申し込みができます。

STEP 2 自治会から連絡が来る  
住んでいる地域の自治会の人から電話または自宅訪問などで直接連絡が入ります。会費や自治会の活動など、気になることがあれば教えてもらいましょう。

STEP 3 入会受付  
自治会の人から説明を聞いて入ってみてもよいかな?と思ったら、自治会に連絡し加入の意思があることを伝えましょう。加入手続きを行えば、晴れて自治会加入完了です。

STEP 4 地域の活動やイベントに参加  
自治会ではお祭りやイベントの他に、清掃や登下校の見守りなど、地域の人が安心して気持ちよく過ごせるような活動を行っています。

予約申し込みの方法

●WEBで申し込み  
右のQRコードを読み取り、申し込み画面にてご入力後、送信してください。



●電話・窓口・メールで申し込み  
浦添市役所 市民生活課 ☎(876)1248  
受付時間/午前8時30分~午後5時15分(土日・祝日除く)  
メールアドレス/seikatu@city.urasoe.lg.jp  
上記のメールアドレスに、①氏名、②電話番号、③住所を入力して送信ください。

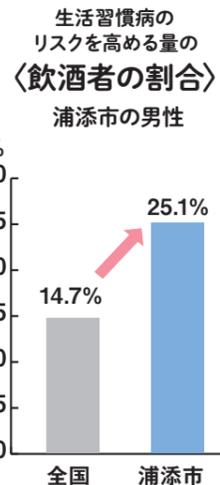
自治会がわからない場合  
自分が住んでいる自治会はこちらのQRコードから確認できます。



店舗情報  
ピザハウス本店  
びざはうす ほんてん

## 浦添市の男性は 全国の1.7倍の人が 多量のお酒を飲む。

生活習慣病のリスクを高める量とは、アルコール摂取量が男性で40g以上、女性で20g以上を指します。浦添市の場合男性の約3割、女性の約1割が当てはまります。全国と比べると、男性の全ての年代と若い女性が多量のアルコールを摂取しています。



## 肥満の割合が 全国の1.5倍 多い



40~50代男性 **2人に1人** 肥満  
60~70代女性 **3人に1人** 肥満

浦添市は全国と比較して、20代男性を除く全ての年代で肥満割合が高い傾向が見られました。男性は40代から、女性は60代から肥満が急増していました。

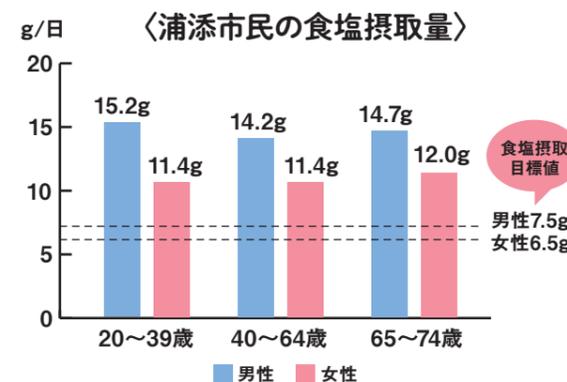


あじくーたー  
大好き♡

# 浦添市民の

# 「食習慣」がピンチ!!

**99%** の人は食事から  
塩分を取り過ぎている。



食塩の1日平均摂取量は、男性が14.7g、女性が11.6gとなっており、日本人の食塩摂取基準2020年版の目標値である男性7.5g未満、女性6.5g未満を男女ともに大幅に上回りました。

目標値を達成している人はわずか1%で、どの年代もほとんどの塩分を塩・しょうゆ・みそ等の調味料から摂っていました。

県外に比べると沖縄県は食塩摂取量は少なめですが、実態はまだ塩分を減らす必要があることが分かりました。

野菜不足って  
問題なの？

毎週末  
飲み会で  
楽しいさ〜

市はこれまで市民の健康づくりのために各種健(検)診受診促進や保健指導の取り組みを行ってきました。

昨年3月に沖縄県が報告書をまとめた「市町村生活習慣等実態調査」は、本市を含む8市1村の生活習慣調査と直近1か月の食事について調査し、初めて市民の生活習慣について詳細な情報を得ることができました。

この調査をもとに皆さんに浦添の“食”を中心とした生活習慣の現状を認識してもらうことで、さらなる健康意識の向上を目指していきます。「わかっちゃいるけど続けちゃう」そんな食習慣を振り返ってみませんか？



## あなたの「生活習慣」大丈夫!?

私たちが健康で快適な生活を続けるためには日々の習慣の積み重ねが重要です。A~Dの 카테고리別に当てはまる項目をチェック。数の多かったカテゴリータイプの改善策を参考にしてください。

- |  |   |
|--|---|
| <p><b>A</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べないことが多い</li> <li><input type="checkbox"/> 外食やコンビニで済ませることが多い</li> <li><input type="checkbox"/> お肉大好き</li> </ul>    | <p><b>B</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> お酒は一度に飲む量が多い</li> <li><input type="checkbox"/> ストレス解消方法はお酒だ</li> <li><input type="checkbox"/> 夜飲んだ後、歯を磨かないで寝ることがある</li> </ul> |
| <p><b>C</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 早食いと言われる</li> <li><input type="checkbox"/> 動くことは減ったが食べる量は変わらない</li> <li><input type="checkbox"/> 夜遅い時間に飲食している</li> </ul> | <p><b>D</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> そばやラーメンをよく食べる</li> <li><input type="checkbox"/> おかずをたくさん食べる</li> <li><input type="checkbox"/> 自分は薄味だと思う</li> </ul>            |

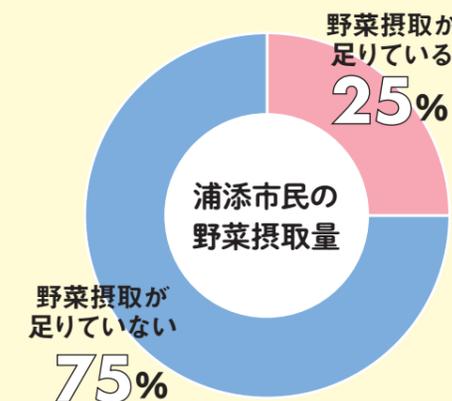
- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| Aが多い人は⇒ <b>野菜不足タイプ</b> | Bが多い人は⇒ <b>飲み過ぎタイプ</b> |
| Cが多い人は⇒ <b>肥満タイプ</b>   | Dが多い人は⇒ <b>塩分過多タイプ</b> |

◀◀◀ 身近で簡単に実践できる改善策は次のページをチェック!

## 野菜を1日に350g以上 食べている人は **4人に1人**

緑黄色野菜とその他の野菜を合わせた量を野菜類とし、成人では1日に350gを取ることが目標値とされています。

特に20~30代の若い世代に野菜不足の傾向が強いですが、全体的に年代を問わず野菜不足が見られます。



市内の

お弁当で忙しいあなたの健康を応援!

# ヘルシー弁当

丼ものよりもいろいろなおかずの入った弁当を選んでみて。魚としっかり野菜が入っていればGood!食物繊維豊富な玄米は体重増加が気になる人にお勧めです。

栄養士おすすめ!



管理栄養士  
崎原 和子 さん



## ◀食堂ふうりん

ソーキ汁 ¥600

持ち帰り弁当では珍しい温かい汁物を販売しており、中でも野菜いっぱいの食べ応えのあるソーキ汁は一押しです。セットに味噌ごはんかたくあんが付いてきます。

住 浦添市屋富祖  
2-24-10

☎ (878) 4263

営 午前11時～午後5時

休 土日・祝日



## ▼うりずん 日替わり玄米弁当 ¥500

その日仕入れた旬の食材で弁当を作ってあり、品数が多く、食べる人に飽きさせない工夫が施されています。玄米か白米を選ぶことができ、健康志向のお客さんから人気があります。

住 浦添市牧港1-8-6 ☎ (877) 8806

営 午前9時30分～午後2時  
(売り切れ次第終了)

休 日・祝日



## ▲味の店 ひらかわ

日替わり弁当(7品目) ¥380

日替わり弁当はサイズ別に4種類の値段設定がされています。弁当のおかずは一つ一つ異なり、薄味で野菜がしっかり入っているので、好みに合わせて選ぶことができます。

住 浦添市城間4丁目41-3 ☎ (878) 0826

営 午前6時～午後1時 休 日・祝日

市内の弁当販売店(30店舗)にアンケートを送付し、健康に配慮した弁当を販売している店で市ホームページに掲載を希望した店舗を中心に掲載しています。



# すぐできることで身体を守ろう! タイプ別改善策

## 野菜不足タイプ

便秘、肌荒れ、様々な体の不調を防ぐために

朝食を抜いたり、3食食べていても、外食や簡単なもので済ませていたりすると、野菜不足になってしまいます。野菜には食物繊維やビタミン、カリウム等が豊富に含まれています。不足すると便秘や肌荒れのほか、高血圧や糖尿病、脂質異常症、など生活習慣病のリスクを高めます。冬は鍋物の季節。白菜など季節の野菜をたっぷり入れて楽しみましょう!

やってみよう!

- 簡単に調理できるカット野菜を活用する。
- 作り置きをして1品追加する。
- 野菜を煮る、炒める、すりおろしたりしてかさを減らす。
- 外食やお弁当は野菜がしっかり入ったものを選ぶ。



## 肥満タイプ

生活リズムを見直して、食べ過ぎに注意

忙しく、時間に追われる毎日は食生活が乱れがちです。早食い、遅い夜食、まとめ食いはメタボリックシンドロームや生活習慣病を発症するリスクを高めます。肥満の主な原因は、食べ過ぎと運動不足からなり、特に中高年になると若い頃と比べて代謝が落ちているので、体重が増えやすくなっています。栄養バランスの良い食事と階段の上り下り、ちょっとした距離は歩くことを意識してみましょう。

やってみよう!

- 食事は15分以上かけてよく噛んで食べる。
- お酒の量を控えてみる。
- 特定健診・特定保健指導を受ける。
- 夕食後すぐに歯を磨いて食べないようにする。



## 飲み過ぎタイプ

飲み過ぎは生活習慣病を招きます

今年は、コロナウイルスの流行で家飲みする人も多くなったと思います。人気の「ストロング系」缶チューハイはアルコールが9%で1缶で適正飲酒量を超えてしまいます。お酒を飲むことがストレス発散法の人や、人と会うと飲みに行きたくなる人は自分に合った適量を飲むように心掛けましょう。体重増加が気になる人は、お酒でどれほどカロリーを摂っているか表示を見てお酒を選びましょう。

やってみよう!

- アルコール度数が低いものを選ぶ。
- 適正飲酒量を知る。
- 水とお酒を交互に飲むようにする。
- 食事をしてお腹を満たしてから飲む。



適正飲酒量(男性)  
ビール500ml

## 塩分過多タイプ

高血圧を招き、腎臓機能を下げないために

年代・性別問わず、すべての人に気を付けてほしいのが食塩の摂りすぎ。薄味だと思っている人でも実際には食塩が多いケースはよくあります。子どもの頃から塩分を適量にすれば将来の高血圧を予防できます。減塩のコツは徐々に薄味にしていこう。家族みんなで取り組んでいきましょう。

やってみよう!

- ラーメンやそばは汁を残す。
- 減塩タイプの調味料を使う。
- 肉や魚は普通に味付け、野菜炒めなどは薄味にする。
- 味噌汁のお椀を小さくして汁の量を少なくする。



この人に聞きました

## INTERVIEW



くくる歯科医院 理事長

仲若 三男 さん

経塚にある沖縄県内で唯一特定保健指導を行っている歯科医院。

夜寝る前の歯磨き習慣で  
病気を予防し、健康を保つ。

高血圧や糖尿病等の薬を飲み始めるタイミングは、実は虫歯や歯周病が進んでくる20〜30代の生活にかかっています。歯が無くなると噛むことができないので、自然と肉や魚を避けて糖質(炭水化物やジュース類)を取るようになり、バランスの良い食事ができず、色々な病気になる危険性が増します。健康なうちには予防・対策することが重要です。

忙しくて時間がない人は、せめて1日1回夜寝る前に歯ブラシできっちり磨く習慣が大切です。睡眠中は唾液の分泌が少ないので、口の中の自浄作用が抑えられ、口腔内の残った菌が一気に増殖してしまいます。

歯の欠けや喪失等の見た目上の問題や痛みを感じてようやく歯医者に来る人がいますが、手遅れの場合も多く、噛む機能を守ることに意識を向ける必要があります。虫歯になる前のきれいな歯を守るために、歯磨きを生活リズムを整える習慣として取り入れましょう。

# 浦添市の家計簿

令和2年度上半期財政状況(令和2年9月30日現在)

浦添市の家計簿は、予算の執行状況や市有財産の状況、市の借入金等を中心に年2回公表しております。

|     |                      |
|-----|----------------------|
| 人口  | 115,420人             |
| 男   | 56,182人              |
| 女   | 59,238人              |
| 世帯数 | 51,450世帯             |
| 面積  | 19.50km <sup>2</sup> |

## 一般会計予算執行状況

| 歳出科目   | 予算現額        |        | 支出済額                     |       | 執行率 |
|--------|-------------|--------|--------------------------|-------|-----|
|        | 金額          | 構成比    | ( )内は人件費                 |       |     |
| 民生費    | 265億4,719万円 | 40.7%  | 143億9,605万円 ( 6億5,230万円) | 54.2% |     |
| 商工費    | 125億5,377万円 | 19.2%  | 120億3,491万円 ( 5,218万円)   | 95.9% |     |
| 総務費    | 75億1,452万円  | 11.5%  | 24億7,414万円 (10億3,847万円)  | 32.9% |     |
| 教育費    | 57億9,703万円  | 8.9%   | 28億6,572万円 ( 6億1,063万円)  | 49.4% |     |
| 土木費    | 44億2,967万円  | 6.8%   | 18億2,225万円 ( 2億2,509万円)  | 41.1% |     |
| 公債費    | 28億5,136万円  | 4.4%   | 14億2,843万円 ( 0円)         | 50.1% |     |
| 衛生費    | 28億8,094万円  | 4.4%   | 15億 606万円 ( 1億5,206万円)   | 52.3% |     |
| 消防費    | 12億2,221万円  | 1.9%   | 4億7,217万円 ( 3億7,735万円)   | 38.6% |     |
| 農林水産業費 | 3億6,873万円   | 0.6%   | 2億8,287万円 ( 1,585万円)     | 76.7% |     |
| その他    | 10億2,481万円  | 1.6%   | 7億8,945万円 ( 1億7,772万円)   | 77.0% |     |
| 総額     | 651億9,024万円 | 100.0% | 380億7,205万円 (33億 164万円)  | 58.4% |     |

※各項目の合計と総額の相違に関しては、端数処理による。

### ●市民一人当たりに使われる主な経費

- ・民生費 230,005円(生活保護、児童・母子・障がい者・老人の福祉増進など)
- ・土木費 38,378円(道路・街路・公園の建設・整備・維持管理など)
- ・教育費 50,225円(学校の管理・運営・増改築など)
- ・公債費 24,704円(借入金の元金・利子など)
- ・衛生費 24,960円(病気の予防・ごみ処理・公害対策など)

### ●市税の徴収状況(9月末時点)

|         | 本年度課税分      |       | 滞納繰越分     |       |
|---------|-------------|-------|-----------|-------|
|         | 金額          | 徴収率   | 金額        | 徴収率   |
| 収入済額    | 93億6,881万円  | 61.1% | 8,387万円   | 28.0% |
| 徴収すべき金額 | 151億9,685万円 |       | 2億9,925万円 |       |

## 各会計予算執行状況

| 会計名      | 予算現額        | 収入済額        | 支出済額        | 執行率   |
|----------|-------------|-------------|-------------|-------|
| 一般会計     | 651億9,024万円 | 320億3,622万円 | 380億7,205万円 | 58.4% |
| 国民健康保険   | 132億2,497万円 | 55億 337万円   | 58億9,816万円  | 44.6% |
| 土地区画整理事業 | 35億2,107万円  | 6億 358万円    | 17億 425万円   | 48.4% |
| 介護保険     | 81億4,017万円  | 35億8,453万円  | 30億3,546万円  | 37.3% |
| 後期高齢者医療  | 11億1,606万円  | 5億4,393万円   | 4億5,415万円   | 40.7% |
| 水道事業会計   |             |             |             |       |
| 収益的収入    | 26億2,959万円  | 9億6,094万円   |             | 36.5% |
| 収益的支出    | 26億2,957万円  |             | 8億9,801万円   | 34.2% |
| 資本的収入    | 8,076万円     | 0円          |             | 0%    |
| 資本的支出    | 8億6,816万円   |             | 5,547万円     | 6.4%  |
| 下水道事業会計  |             |             |             |       |
| 収益的収入    | 17億4,852万円  | 6億1,836万円   |             | 35.4% |
| 収益的支出    | 17億3,436万円  |             | 4億1,383万円   | 23.9% |
| 資本的収入    | 20億9,677万円  | 2億 142万円    |             | 9.6%  |
| 資本的支出    | 23億 885万円   |             | 1億9,971万円   | 8.6%  |

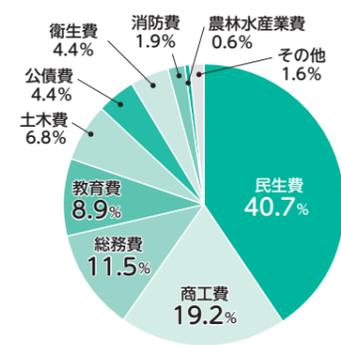
### ●市の借入金(9月末現在)

|            |             |
|------------|-------------|
| 借入現在高      | 379億6,355万円 |
| 市民一人当たりの借金 | 33万円        |
| 一日当たりの支払利子 | 76万円        |

### ●一時借入金の状況(9月末現在)

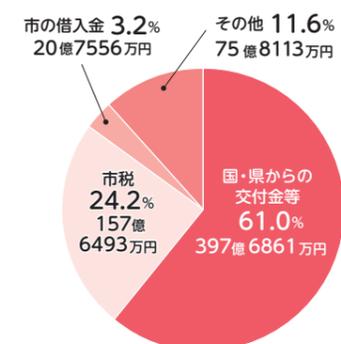
|      |    |
|------|----|
| 一般会計 | 0円 |
| 特別会計 | 0円 |
| 企業会計 | 0円 |

### ●一般会計の主な支出



その他(議会費、労働費、災害復旧費、諸支出名、予備費の合計)

### ●一般会計の主な収入



## 市有財産の状況



## 特集 浦添市民の「食習慣」がピンチ!!

地域の食材で浦添を元気に!

# 食習慣を見直して 私たちの健康を支えよう

市の食育と健康に関わる3人の食改さんに活動を通して一番伝えたいことを教えてもらいました。

### 食生活改善推進員(愛称:食改さん)ってなんだろう?

学校での食育教室や一人暮らしの高齢者に向けた講座「シニアカフェ」の開催等、食を通じた健康づくりのボランティアを行っています。3年に1回会員の募集を行っており、始めに食や健康に関する20時間のプログラム研修を受けます。



### カロリーの気にしすぎも逆に危ない

食改の活動を始めて「フレイル」という言葉を聞く機会が増えました。フレイルとは、人が健康から要介護へ移行する中間の段階のことを指します。

フレイルは栄養不足やカロリーを気にして食べなかったり、運動不足の結果起こります。シニア世代の私の両親が当てはまるので、フレイルが進行しないように食事面で気をつけたり、私自身もそうならないように気をつけていきたいです。



南風原 由貴さん

偶然もらった食改さん募集のチラシから興味を持ち食改に応募する。



崎山 久枝さん

石垣島から浦添に引っ越した後、知り合いを作るため食改に入る。



伊豆味 麻里さん

琉球料理伝承人の資格を持つシェフ。食を通して誰かの役に立ちたい。

### 子どもの健康を守るのは親の大事な役割

忙しい若い世代は子どもが食べるものしか作らない家庭も多いでしょう。自分の子どもの体と健康を作るのは親です。沖縄の素晴らしい食材を取り入れながら、忙しいけど頑張っていたきたいです。



▲地元食材の料理法を考案する食改さんたち

### 郷土料理は地域に住む人の体質にマッチしてる

欧米的な食文化により、長寿県沖縄は過去のものになりました。琉球料理を日頃から食べていたおじいさん、おばあさんはいつまでも心豊かで元気だと多々感じます。沖縄の伝統料理はその土地の風土、暮らす人々の体質に合うように作られ、私たちに必要な栄養素がたくさん入っています。

豊かな心と健康を育むためにぜひ「毎月第3木曜日は琉球料理の日(琉球料理保存協会が定める)」には琉球料理を作ってみてください。

### 健康診断のお知らせ

年に1回の健診が  
体の異変を見つけ出す  
貴重なチャンス

特に40〜50代は仕事や家庭で忙しい人が多いと思いますが、自覚症状が出たときにはすでに手遅れ...というケースも。だからこそ、自分と家族のために毎年健診を受けて早めに対処し健康を維持しましょう。



▲令和2年度浦添市特定健診・がん検診等の案内

### 国保加入者限定 健診で健康ポイントを貯めて商品券を当てよう!

健康ポイント事業では、特定健診やがん検診などを受診するとポイントがもらえます。ポイントがたまると抽選で商品券または特産品等が当たります!ポイントをためて健康と特典をGETしましょう!





### 10/16(金) 「尚寧王展」及び記念講演会 ～11/15(日) 好評のなか閉幕

浦添市市制施行50周年記念・尚寧王没後400年「尚寧王展―浦添より首里に照りあがった国王―」は、大盛況に終えることができました。浦添出身で琉球国王になった尚寧王にスポットを当て、その生涯を紹介した展示会では、「王について詳しく知る事が出来て良かった」といった感想が寄せられました。

また、10月25日(日)には上里隆史氏(浦添市立図書館長)による記念講演会「秀吉・家康と対決した王―尚寧とその時代―」が開催されました。参加者からは「非常に勉強になった」等の声が多く寄せられ、こちらも非常に好評を得ました。



### 10/29(木) 市民の悩みと 行政をつなぐ役割に感謝状

市で活躍する行政相談員の感謝状贈呈式が行われ、山里時子さんと与那原孝さんが総務省沖縄行政評価事務所長より感謝状を授与されました。

この日市役所を訪れた受賞者の山里さんは「これからも市民のために悩み事や困りごとに真摯に向き合い、総務省沖縄行政評価事務所のみなさんにも協力を得ながら解決できるよう頑張ります」と行政相談への熱い想いと決意を語りました。

行政相談委員は、総務大臣から委嘱を受けた民間有識者です。市では毎週木曜日の午後2時から午後4時まで市役所1階で行政相談を実施しています。



### 11/1(日) うらちゃん mini出発進行!

公共交通が利用しにくい地域の解消や市民の利便性向上を目指した予約型コミュニティバス「うらちゃん mini」の運行開始式が市役所前広場で行われました。

既存の公共交通(モノレール、路線バス、タクシー)との連携による相乗効果や各交通事業に与える影響を1年間検証し、その利用状況によって今後の運行が決まります。車両は12台で乗降場所は市内全域を自由に指定でき、運賃は市内一律料金です。

松本市長は「うらちゃんminiをきっかけとして、日常の中に公共交通を取り入れ、市民の皆様へ新たなライフスタイルで浦添を満喫していただきながら地域の活性化にもつなげていきたい」と浦添の新たな交通手段に期待を寄せました。



### 11/7(土) もしもに備えて! 避難所体験会

仲西小学校の体育館で避難所体験会が開かれ、多くの地域住民が参加しました。

体験ブースでは、怪我をした時の応急手当を日本ボーイスカウト沖縄県連盟の浦添第3団が、心臓マッサージやAEDの紹介を浦添市消防職員が行いました。

参加者が「こういった場合はどうする?」と熱心に考察する場面が多く見られ、いつ起きるか分からない災害に備え意識を高める機会となりました。

また、会場では「災害時外国人支援サポーター」による実施訓練が行われ、外国人に正確かつ迅速に情報を届ける方法を確認しました。



### 10/29(木)～11/1(日) 浦添の魅力を発信

「旅のチカラ」で日本、世界を元気にする観光需要回復の最大場として、総合観光イベント「ツーリズムEXPO ジャパン 旅の祭典in沖縄」が沖縄コンベンションセンターで開催されました。

浦添市ブースでは、琉球王国の足跡をたどる周遊ルートを提案したパンフレットや市内周遊スタンプラリー「まーさんパスポートin浦添」、浦添三大王統の歴史を学べる電子紙芝居の紹介、東京ヤクルトスワローズの金色のつば九郎のオブジェも展示されました。

浦添のブースに足を運んだ市民も多く、「住んでいても知らない情報を得られるいい機会になった」と反響がありました。



### 10/24(土) 戦争を知らない ・25(日) 世代に伝えたい「夢」

平和について広く考える機会を持つことを目的に、うらそえ平和演劇会を開催しました。戦後75年を迎えた本年は劇団パレイドの『大切なもの～ワンヌイミ～』を公演し、観劇した人は、「様々な立場の人の心情が丁寧に表現されていた」「自分事として捉えやすく、特に若い世代に見てほしい」と感想を述べました。また、(有)大和住宅産業から市に寄せられた寄付金により、市内の小中高生を演劇に招待しました。

劇団の副座長を務める平良さんは、「観に来てくれた皆様や、ご協力くださった皆様に感謝したい」と笑顔で話しました。



### 10/18(日) 「コロナに負けるな」エール花火

浦添青年会議所と浦添てだこまつり実行委員会が主催で、市内2か所から同時に花火を打ち上げました。花火が始まると、自宅の外で観覧していた住民からは歓喜の声が上がり、花火が終わると周囲は温かい拍手に包まれました。

観覧者からは「今年はコロナで辛いことがたくさんあったけど元気が出た」、「明日からまた頑張れる」といった声が寄せられました。浦添青年会議所の安和理事長は「コロナ禍の閉塞感に少しでも元気を届け、市制50周年祝いとてだこまつり名物の花火打ち上げを一丸となってやり遂げる事ができて良かったです」と感想を述べました。



シェイ・ヤマグチの

出合いに

Mahalo

マハロ=感謝の意味 vol.28

原文・和訳  
シェイ・ヤマグチ  
Shea Yamaguchi

ハワイ州オアフ島出身。  
2018年8月から国際交  
流員として、浦添市役所  
国際交流課に配属。

### 外国人と日本語で話そう

浦添市ハーモニーセンターで10月から始まった「外国人と日本語で話そう」異文化交流講座は計8回の開催を予定しています。久しぶりに参加ができた講座ですが、外国人と日本人が笑顔で話し合える風景を見て安心しました。参加者は、日本語学校に通っている人やほとんど日本語が話せない人もいましたので、言葉の言い換えやジェスチャー等色々な方法でコミュニケーションをとりました。

去年も同じような講座を予定していましたが、なかなか参加者が集まらず中止になってしまいました。ちょっとリベンジしたい気持ちもあったので、新型コロナウイルスの問題がありながら開催ができたことが嬉しいです。今回は防災や健康、税金等、生活における身近なテーマを使ってお互いに話し合える場面が設けられました。私も日本語が話せる外国人の目線から、外国人が理解できそうな表現や「やさしい日本語」を利用しつつ会話ができました。

実際に参加者に聞いてみると、講座への感想は「面白い」、「ためになった」などの評価がありました。しかし、日本人同士の話すスピードが速くて、聞き取れないところがあったり、単語が難しかったり分からないこともあるため、会話が成立しないときもありました。だれでも日本語が話せるような環境づくりは難しいですが、まったく通じないことはないのて色々な工夫や調整をしながら頑張りたいと思います。

### Talking to foreigners in Japanese

An 8-session workshop for speaking to foreigners in Japanese started in October at Harmony Center. This was the first workshop I had gone to in a while, so I was happy to see foreigners and Japanese getting along. Because some foreigners went to Japanese language school while others could not speak much Japanese, we had to use easier words and gestures to communicate with each other.

A similar workshop was planned last year, but did not take place since not enough people applied. So this year, we tried again and thankfully were able to hold the workshop despite the pandemic. This year's workshop uses themes like disaster safety, health, and taxes as conversation topics. Since I am a foreigner who can speak Japanese, I was able to use phrases and Yasashii Nihongo to talk with others.

When I asked the foreign participants, they said that the workshop was "interesting" and "helpful." They also said that Japanese conversation was too fast and hard to hear. Other times, difficult words they could not understand were used making communication difficult. Trying to create an environment where anyone can speak in Japanese is hard, but not impossible. I think we just need to tweak our approach and be patient.



ハイサイ

こちら市長室!

マイナンバーカードはお持ちですか?



浦添市長 松本 哲治

今年のコロナ禍は私たちの生活に凄まじいインパクトを与えました。個人の健康や衛生意識、そして、企業の働き方や社会全体の産業構造に至るまで大きな変化を強制しています。もはやコロナ前の世界へ全てが戻ると考える方が難しいですね。ならばこの巨大な変革圧力を逆に前向きに捉えるチャンスにしたいものです。そこで、浦添市も行政のあり方を見直し、まずは徹底的にマイナンバーカードの普及を図ることから始めます。導入時にはいろいろ論争のあったマイナンバー制度でしたが、コロナ前にマイナンバーカードが普及していれば、コロナ対策だけでもあれ程の膨大な予算と時間と労力を行政として使わずに済み、より必要で効果的な政策に集中投下できたのに、と悔やんでいるからです。



▲もちろん私も持っています!

マイナンバーカードの申請方法は  
こちら



マイナンバーカードにはプライバシー性の高い個人情報や記録されないほか、偽造防止のための様々なセキュリティ対策が施されていますのでご安心を。  
また、市役所までわざわざ来なくても申請ができるように、市では出張申請受付も実施しています。来る12月6日(日)の朝10時からマックスバリュ伊祖店で行いますので、お買い物ついでに申請できます。さらに、最寄りの自治会でも出張申請受付が始まります。ご希望の自治会を市役所までご相談ください。  
現在、マイナンバーカードを利用した証明書コンビニ交付サービスを実施しており、市役所に行かずに全国のコンビニ等で証明書が取得できます。  
国の方でも今後はマイナンバーカードを健康保険証や運転免許証と一体化していく計画ですので、いずれは市内だけでなく全国どこに行ってもマイナンバーカードを持っている方が便利でお得でスピーディー!となります。この機会にあな方も取得してみませんか?



## 簡単!健康!サッと作れる! サッとごはん

身体を芯から温めます!!

ごじる 38品目  
日本各地の郷土料理 呉汁



レシピ提供: いきいき高齢支援課 栄養士 諸見里 朱子

### 材料(4人分)

- ・だし汁 …………… 800ml
- ・豚肉 …………… 80g
- ・にんじん …………… 小1本
- ・大根 …………… 厚さ3cm
- ・しめじ …………… 1/2パック
- ・ささがきごぼう(水煮) …………… 1/2パック
- ・青ねぎ …………… 1/2束
- ・大豆(缶) …………… 1缶
- ・みそ …………… 大さじ4

※塩分30%カットの減塩みそを使用

### 作り方

- ①豚肉を食べやすい大きさにカットし、にんじんと大根は2~3mmのいちょう切りにする。しめじは石づきを切り落とし2~3cmにカットする。青ねぎは小口切りにし、大豆は木べら等で押しつぶす。
- ②鍋にだし汁とにんじん、大根、ごぼうを入れる。根菜に火が通ったら、豚肉、大豆を入れる。全てに火が通ったら、みそで味を整えて最後に青ねぎを散らしてできあがり。

### うめ~しポイント

いつものみそ汁に大豆をプラスすることで、たんぱく質、カルシウム、鉄分など栄養価がアップし、よりまろやかな味になります。また、乾燥大豆ではなく、あらかじめ処理がされている大豆缶を使用するのがポイントです。とても柔らかいのでビニールに直接入れて、手でもみほぐしても簡単につぶれます。

栄養成分表示(1人あたり)  
エネルギー75kcal/たんぱく質8g/脂質2g/炭水化物7g/食塩相当量0.7g

## てだっ子 STUDIO スタジオ



もうすぐ保育園、楽しもうね♡  
おおみね うゆ 大額 羽優ちゃん(6か月) 前田在



天使のほほえみ  
ねほ そらみつ 根保 空光 ちゃん(1か月) 西原在



パパと同じうーまーになりまーす!  
なか こうが 名嘉 康芽 ちゃん(5か月) 西原在

### 「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) 1258  
E-mail:kouhou@city.urasoe.lg.jp

浦添市消防本部

☎(875)0119

【救急法講習会(入門Ⅰ)】  
「助けたい思いをワザに救急法」  
成人に対する救急処置コース

①応急手当の重要性  
②心肺蘇生法など  
日時 12月19日(土)午前9時  
30分〜午前11時

場所 消防本部2階講堂  
定員 20人(市内在住・在勤の  
人優先)

費用 無料  
申し込み 講習日前日まで(定  
員に達し次第締め切り)  
※コロナ感染拡大防止のため  
中止、もしくは内容を一部変更  
して開催する場合があります。

浦添市保健相談センター

☎(875)2100

【集団健診のお知らせ】  
1月の総合健診(特定健診)が  
ん検診の予約を受け付けます。

実施日 令和3年1月23日  
(土)、24日(日)

場所 保健相談センター  
申し込み 12月9日(水)〜11  
日(金)沖縄県健康づくり財団  
☎(889)6452  
(WEB予約もできます。詳しく  
は市ホームページ、がん受診券を  
ご覧ください。)  
※医療機関でも健診を受ける  
ことができます。予約が必要  
ですので医療機関へ問い合わせ  
ください。

浦添市立中央公民館

☎(879)5503

令和3年度「社会教育関係団  
体」登録申請説明会開催中止と  
申請書の配布について  
次年度に中央公民館で活動  
を希望するサークル、団体への  
登録説明会は、新型コロナウイルス  
感染拡大予防のため中  
止になりました。申請書の配布  
は12月以降決まり次第市ホー  
ムページおよび公民館窓口、電  
話でご案内します。

【多文化共生講座】やさしい  
日本語って何?〜非常時に外国  
語でなくても伝わる、伝える  
年齢・国籍に関係なく必要な  
情報を伝えられるように「やさ  
しい日本語」を学び、実践練習  
をします。

日時 令和3年1月23日(土)  
午前10時〜正午  
場所 中央公民館3階 ホール  
講師 中川 麻美氏(Umiに  
ほんごオフィス)

対象 市内在住・在勤・在学の  
高校生以上  
費用 無料  
持ち物 筆記用具、マスク、飲  
み物

定員 10人(先着順)  
※手話通訳あり  
※託児あり(1月15日(金)締切)  
受け付け 12月7日(月)午前

12月7日(月)午前  
12月7日(月)午前

産後ケア事業

助産師が家庭訪問し、心身ケ  
アや育児相談等を行います。  
対象者 産後4か月頃までの  
母親と乳児で、家族等から援助  
が受けられず、心身の不調等が  
ある人  
利用料 自己負担あり(市町村  
民税非課税世帯、生活保護世  
帯は無料)詳しくは市ホーム  
ページをご覧ください。か電話  
で問い合わせください。

浦添市美術館

☎(879)3219

浦添市市制施行50周年記念展・  
令和2年度第2期常設展「琉球  
漆芸の今―受け継がれる技―」  
沖繩で活躍する現代漆芸作  
家の作品を中心に約90点を展  
示します。  
会期 9月23日(水)〜令和3  
年1月17日(日)

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  
※( )は20人以上の団体料金  
■大平特別支援学校美術展  
ていーだのひかり  
会期 12月4日(金)〜13日(日)  
場所 企画展示室、講堂  
観覧料 無料

9時より定員になり次第締め  
切り。  
【「うらそえお宝ツアー」地域  
を知る地域で楽しむ「伊祖編」  
講座】  
英祖王父祖代々の居城とい  
われる「伊祖グスク」と伊祖地  
域を散策し、伊祖公民館で地  
域の文化や行事について学び  
ます。  
日時 令和3年1月24日(日)  
午前10時〜正午  
講師 安齋英介氏(浦添市教育  
委員会職員)

対象 市内在住・在勤・在学の  
高校生以上  
費用 無料  
持ち物 筆記用具、マスク、飲  
み物、雨具、リュックサック  
定員 10人(先着順)  
※手話通訳あり  
受け付け 12月1日(火)午前  
9時から定員になり次第締め  
切り。  
その他 歩きやすい服装、靴で  
ご参加ください。※雨天時は中  
止。少雨決行。

浦添市立図書館  
☎(876)4946

令和元年度新収蔵品展および  
葛飾北斎 琉球八景展  
令和元年度に購入、寄贈され  
た作品をはじめ、葛飾北斎の  
「琉球八景」を展示します。  
会期 12月18日(金)〜令和3  
年1月11日(月)  
場所 企画展示室1・2  
費用 常設展と共通料金

浦添市立図書館

☎(876)4946

浦添市立図書館ではおはなし  
会を開催します。各会先着4組  
限定となります。  
※マスクの着用をお願いします。  
受け付け時に検温があります。  
●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 12月8日(火)午前11時  
〜午前11時30分  
●おはなしの部屋  
「おはなしの木の会」による  
語り聞かせや絵本の読み聞か  
せを行います。  
内容 ふゆのおはなし  
日時 12月12日(土)午前11時  
30分〜正午  
対象 4歳以上  
●空とぶじゅうたんおはなし会  
クリスマス  
日時 12月20日(日)午前11時  
30分〜正午

使って「ジーマーミ豆腐とクッ  
キー作り」  
日時 12月12日(土)午前10時  
〜正午  
参加費 3600円  
持ち物 エプロン・三角巾  
定員 10人  
●お正月とクリスマス飾り(ガ  
ランド)とミルクもち(菓業入り  
ランド)とミルクもち(菓業入り  
ランド)  
日時 12月12日(土)午後1時  
〜午後4時  
参加費 5600円  
持ち物 工作用はさみ  
定員 10人  
■帯のリメイク「お正月用タペ  
ストリー」  
日時 12月16日(水)正午〜午  
後4時  
参加費 60円  
持ち物 袋帯・帯締め・裁縫セッ  
ト(糸、絹針、はさみ)・クリップ  
4個  
定員 8人  
■器のリメイク「苔玉ミニ盆栽  
づくり」  
日時 12月20日(日)午後1時  
〜午後4時  
参加費 1060円  
持ち物 エプロン・お手拭き・  
ゴム手袋  
定員 10人  
※コロナ感染拡大防止のため、  
マスク着用をお願いします。

浦添市子ども家庭総合支援拠点  
設置しました!  
浦添市子ども家庭総合支援拠点は、市内に在  
住する18歳までのすべての子どもとその家庭、  
妊産婦の福祉に関する総合相談窓口です。来所  
や電話、必要に応じて訪問を実施し、子育てや家  
庭の悩みに対して専門的立場からアドバイスを  
行っています。また地域資源の情報提供、訪問等  
による継続的な支援も実施しています。  
困りごとがあれば、お気軽にご相談ください。  
【問い合わせ】 こども家庭課 家庭相談係  
相談受付時間:午前8時30分〜午後5時15分(月〜金曜日)  
☎(874)6073(直通)

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)



【健康シリーズ】  
控えていませんか?  
健診と  
乳幼児の予防接種

新型コロナウイルス感染症の流行によって、  
「病院や健診に行っても大丈夫?」と不安に思  
われる人も多いと思います。医療機関や健診会  
場では時間や場所に配慮し、換気や消毒を行  
うなど、新型コロナウイルス感染症対策に努め  
ています。また、予防接種や健診は決して「不  
要不急」ではありません。  
乳幼児の予防接種を遅らせると、免疫がつく  
のが遅れ、重い感染症になるリスクが高まりま  
す。また、生活習慣病やがんの早期発見には、  
定期的な健診と適切な受診が重要です。健康  
が気になる今だからこそ、かかりつけ医に早め  
に相談し、健診は予定通りに受けましょう。

【問い合わせ】  
健康づくり課(浦添市保健相談センター)  
☎(875)2100(直通)

浦添市  
子ども家庭  
総合支援拠点を  
設置しました!

浦添市子ども家庭総合支援拠点は、市内に在  
住する18歳までのすべての子どもとその家庭、  
妊産婦の福祉に関する総合相談窓口です。来所  
や電話、必要に応じて訪問を実施し、子育てや家  
庭の悩みに対して専門的立場からアドバイスを  
行っています。また地域資源の情報提供、訪問等  
による継続的な支援も実施しています。  
困りごとがあれば、お気軽にご相談ください。  
【問い合わせ】 こども家庭課 家庭相談係  
相談受付時間:午前8時30分〜午後5時15分(月〜金曜日)  
☎(874)6073(直通)

こども・子育て  
乳幼児健康診査日程

各健診の対象者には通知書を交付しています。  
新型コロナウイルス感染症の影響で  
健診の案内が遅れています。  
ホームページを確認してください。

乳児健診  
●前期(3〜4か月)  
新型コロナウイルス感染症の拡大防止の  
観点から、限定的に個別健診(各医療機関)  
で実施しています。詳しくは通知書の内容  
をご確認ください。  
●後期(9〜10か月) 日程▶12月19日(土)  
受付時間は予約制になりました。詳しくは  
通知書の内容をご確認ください。

1歳6か月児健診(全回水曜日)  
日時▶12月3日、10日、17日、24日  
受付時間▶午後1時15分〜午後2時15分

3歳児健診(全回水曜日)  
日時▶12月2日、9日、16日、23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

●歯の診察 ●フッ素塗布  
●歯磨きの仕方・保健指導  
対象▶2歳〜3歳未満の子  
(3歳のお誕生日前日まで)  
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)

産前、産後の  
健康チェック  
ママさん健診

【問い合わせ】 保健相談センター ☎(875)2100

産婦健康診査  
対象▶浦添市に住所登録のある  
産後8週以内の産婦さん  
場所▶浦添市と契約している医療機関  
※県外で受けた人は、ご連絡ください。

妊婦歯科健診事業 ●歯・歯周病の診察  
●保健指導  
対象▶妊婦さん  
場所▶浦添市と契約している歯科医療機関  
(親子健康手帳交付時にリストを配布)  
費用▶無料(公費負担) ※受診票が必要です。

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・妊婦ジャ  
ケットの装着体験・赤ちゃん人形やフードモデル展示等。  
対象▶妊婦さんとそのパートナー(市内在住者)  
日時▶2月7日(日)午前9時〜正午  
申し込み▶1月7日(木)〜2月4日(木)

# 渡久地さんの うらそえ おすすめスポット

## 【季節のフルーツタルト oHacorté】

オハコルテ  
港川ステイツサイドタウン内にあるフルーツタルト専門店。外人住宅をいかした温かみのある雰囲気の内は癒しを与えてくれます。じっくり焼いたサクサクのタルトに、やさしい甘さのオリジナルクリーム、フルーツは季節ごとにより変わり、そのときの旬の味を楽しめます。ほかに焼き菓子などもあり、贈り物にも最適です。



1 青を基調としたポップなお店の雰囲気。2 庭にある小屋でもくつろげます。3 秋のフルーツタルト。季節ごとに旬のフルーツタルトが楽しめます。

特にコシ!



フレッシュなフルーツ、しっとりとしたタルトが美味しいです!

◀シャインマスカットとアールグレイのタルト 730円



### 店舗情報

- 住所 / 浦添市港川2丁目17-1 #18
- 電話 / ☎(875) 2129
- 臨時定休日 / 火曜日
- 営業時間 / 午前11時30分～午後7時
- 公式サイト <https://ohacorte.com/>



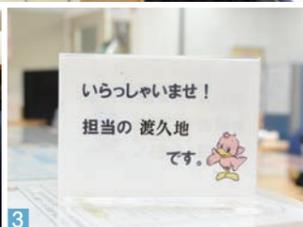
### “うらそえWORKER” 募集しています!

あなたの周りのうらそえWORKERを募集中です。自薦・他薦は問いません。メールまたはハガキに氏名、年齢、職場名、連絡先、PRポイントを記入の上、国際交流課広報広聴係までお送りください。

### 【送付先】

〒901-2501 浦添市安波茶1-1-1  
浦添市役所 国際交流課  
E-mail:kouhou@city.urasoe.lg.jp

▼応募フォーム



1 営業時間前に朝礼が行われます。2 正確さ、丁寧さを心がけて笑顔で対応しています。3 ろうきんキャラクター「ピンキー」と共に窓口でお出迎え。

仕事もプライベートも含めた、人生楽しむ秘訣!

## 渡久地さんに 3つの質問

Q1 あなたにとって「浦添市」とは?

A 私にとっては、「第二のふるさと」です。私は伊江島からでて約6年間ずっと浦添で過ごしています。素敵な街ですし、これからも私の帰る場所、住む場所は、浦添市です。

Q2 休みの過ごし方やリラックス方法は?

A 友達や家族とショッピングをしたり、ご飯を食べに行ったりして、充実した休日を過ごしています。趣味は映画鑑賞とドラマを見ることで、一番は、映画館に行って大きな画面で見ることが好きです。大きな音、映像の迫力を感じられるのがいいですね。リフレッシュ方法はご飯を食べることで、特にお肉が好きで、友達との焼肉で元気をチャージしています。



Q3 好きな言葉は?

A 「努力は必ず報われる」

努力をすればするほど、結果に結びつくと、これまでの経験で知ることができました。私は、懸命に取り組むことがすべてだと思っているので、この言葉が昔から好きです。



# うらそえ WORKER

浦添で働く人

vol.4

## 「ろうきん職員」

沖縄県労働金庫(ろうきん)浦添支店 職員

とぐちかりん  
渡久地 華鈴さん(21歳)



## 窓口のスペシャリストを目指す 社会人一年生。

この仕事を始めたきっかけは?

専門学校で話し方や電話対応の仕方、コミュニケーション力などを学んできました。また、ファイナンシャルプランナーや秘書検定、簿記検定など各種検定試験にも積極的に取り組み、資格取得に向けてがんばってきました。その後就職活動中の私に先生がろうきんのパンフレットを渡してくれて、その時初めてろうきんについて知りました。勤労者のための福祉金融機関という点に魅力を感じ、お客様に、一層寄り添っている金融機関だと感じました。

私も地域のため、働く皆さんのために役立ちたいと思い、ここで働く決心をしました。

仕事を始めるときは、まずは金融機関の仕組みや仕事の内容を調べたり、金融機関の役割を勉強しました。あとは、事前に研修でもらったテキストを参考に予習をしていました。

仕事の内容を教えてください。

仕事は、預金・為替・融資と大きく三つに分かれていて、お客様のお金の入金や、振り込み、融資の相談などさまざまな業務を担っています。私は、預金業務の担当をしていて、窓口でお客様の接

客をしながら業務をしています。

金融機関というのは、お客様のお金を預かる仕事ですので、当たり前のことではあります。常に正確さ・丁寧さを心がけて業務を行っています。また、自分自身の知識でしっかりお客様に見合ったアドバイスができるよう気にかけて行っています。

やりがいとは?

最初の頃は、分からないことがたくさんありました。先輩職員に教えてもらいながら業務をしてきました。私がお客様の対応をして、説明や手続きなどお客様に納得いただけたときはとても達成感がありますし、「ありがとう」という言葉を一声かけてもらえると、この仕事をしています。

仕事で大切にしていることは?

一番はお客様にいかにより良い気持ちで帰っていただけるかを大切にしています。笑顔や対応力が試されますのでこれからもっと業務にも慣れ、もっとお客様の気持ちに寄り添えることができたいと思います。



# お知らせ・募集



くわしくは  
浦添市  
ホームページへ

## 年末・年始

### 市役所・関係施設の 年末年始の業務案内

12月29日(火)から令和3年1月3日(日)は年末年始にあたり、市役所関係施設は閉庁します。

#### ●市民課

☎(内線)30655・30696

戸籍に関する届け出(婚姻・離婚・出生・死亡など)の仮受付は年末年始も可能です。ただし、死亡届は午前8時30分から午後5時15分まで

※住民票・印鑑証明書・戸籍などの証明書の交付および住民異動届出(転入・転居など)はできません。証明書自動交付機およびコンビニ交付も停止します。

#### ●上下水道部営業課

☎(877)8476

引越しに伴う受け付けは、12月28日(月)午後4時までです。

#### ●上下水道部工務課

☎(877)8494

漏水・出水不良などは、年末年始も24時間受け付けます。

●アイム・ユニバースでだこホール  
☎(942)4360  
12月29日(火)〜令和3年1月3日(日)

●ANASPORTSPARK  
浦添内の各体育施設

☎(876)7322  
12月29日(火)〜令和3年1月3日(日)

●ANAまじゅらんらんど浦添  
☎(942)4132  
12月7日(月)〜令和3年1月3日(日) 館内修繕工事および年末年始のため休館

## 税金・保険・年金

### ジェネリック医薬品を利用 しましょう!

#### ●国民健康保険課給付係

☎内線3715・3716

薬には先発医薬品とジェネリック医薬品(後発医薬品)があります。ジェネリック医薬品は先発医薬品に比べて低価格な薬となつています。

市では「ジェネリック医薬品差額通知書」を年4回送付しており、2か月前に利用した薬局名、調剤された薬品名、薬品の単価や軽減見込額等を記載しています。

ジェネリック医薬品へ変更希望する際には、主治医や薬剤師と十分に相談ください。

### 各種相談窓口のご案内

●市民相談室・消費生活相談室  
☎(951)5059

各種相談無料。秘密厳守します。

●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、午前9時〜午後5時

●法律相談(要予約)  
市民相談に関わる諸々の法律相談

日時 弁護士相談は毎週火曜日、司法書士相談は毎週水曜日、と

もに午後2時〜午後4時30分

●行政相談  
行政機関等の業務に関する相談

日時 毎週木曜日(第5木曜日を除く)午後2時〜午後4時

●消費生活相談  
日時 毎週月・水・金曜日午前10時〜午後4時

※各種相談窓口は、正午〜午後1時、土日・祝日は休みです。

12月30日から9日までの1週間は障害者週間です

●内線3561〜3565  
障害者がい福祉課

障害者週間は、国民の間に広く障がい者への福祉について

## 暮らし・環境・福祉

### 介護予防教室参加者募集

●いきいき高齢支援課  
☎内線3531〜3534

1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へ電話で予約後、窓口で申込書を記入。

その他 各教室定員に達し次第受け付け終了します。また、筋力・水中運動教室については、教室参加の前に実施するオリエンテーションに参加してください。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、教室の開催期間等が変更となる場合があります。

【生いきき貯筋くらぶ(筋トレ)】  
期間 2か月間(週2回)  
費用 1か月につき1600円

●メディカルジムVIVID  
●ワールドウィング沖繩

○カーブス浦添宮城、浦添パークレー、マックスバリュ伊祖(カーブスは女性専用)

【いまいゆくらぶ(水中運動)】  
期間 2か月間(週2回)  
費用 1か月につき1600円

●JSS浦添スイミングスクール

の関心と理解を深めること、障がい者の社会参加意欲を高めるために、障害者基本法で定められたものです。

障がいには、「視覚障がい」、「聴覚障がい」、「肢体不自由」、「言語障がい」、「内部障がい(内臓機能の障がい)」、「精神障がい」、「知的障がい」、「発達障がい」など様々な種類があり、症状にも違いがあります。

障がいのある人は、お店の中や乗り物など、日常生活の様々な場面で不自由さを感じる場面があります。その解消のためには、市民および事業者全体で障がいを正しく理解し、相手の立場に立って積極的にサポートする意識をもつことが大切です。

その際は、障がいのある人がどのような配慮を求めているかを聞くなど、その人の個性や能力が生かせるような配慮を心がけるようにしましょう。

人を思いやる心は、誰もが幸せになれるまちづくりにつながります。障がいは誰にでも生じる可能性のある身近なものです。

また、障がいの種類や程度、手帳所持の有無、手帳の等級によって受けられる福祉制度が異なります。困りごとがありましたら、気軽に相談ください。

## 年末・年始のごみ収集

問い合わせ 環境保全課 (内線☎3212)

年末年始の大掃除は計画的に実施し、ごみは一度に大量に出さないようこまめに出してください。年末年始は通常の収集日体制と異なる場合がありますのでご注意ください。特に粗大ごみは申し込み状況によって受付件数を制限する場合がありますので、早めに申し込みするようお願いいたします。

令和2年のごみ収集…最終は12月31日(木)まで  
令和3年のごみ収集…最初は1月4日(月)から

※令和2年12月29日〜31日、令和3年1月4日の受け付け・変更は12月28日(月)午後4時までです。  
※浦添市クリーンセンターへの直接搬入はできません。

おねがい 年末・年始の家庭ごみも、分別・収集日を守り、収集当日の朝8時までに自宅の門口に出しましょう。

▼年末年始の収集体制が臨時変更される地域があります。下記の表を確認してください。

|         | 12/29<br>(火) | 12/30<br>(水) | 12/31<br>(木) | 1/1<br>(金)           | 1/2<br>(土)           | 1/3<br>(日) |
|---------|--------------|--------------|--------------|----------------------|----------------------|------------|
| 燃えるごみ   | 通常通り         | 通常通り         | 通常通り         | 休み                   | 休み                   | 休み         |
| 燃えないごみ  | 臨時回収         | 臨時回収         | 通常通り         | 休み<br>令和2年12/29に臨時回収 | 休み<br>令和2年12/30に臨時回収 | 休み         |
| 有害・危険ごみ | ※1<br>下記参照   | ※2<br>下記参照   | 通常通り         | 令和2年12/29に臨時回収       | 令和2年12/30に臨時回収       | 休み         |
| 粗大ごみ    | 通常通り         | 通常通り         | 通常通り         | 休み                   | 休み                   | 休み         |
| 資源ごみ    | 通常通り         | 通常通り         | 通常通り         | 休み                   | 休み                   | 休み         |

※毎年1月1日、2日が休みでしたが、令和3年から1月1日〜3日が休みになります。

※1 前田2丁目、前田3丁目(県道38号線以北)浦添消防署、前田市営住宅側、中央紫雲閣周辺、西原1丁目〜6丁目

※2 宮城2丁目40〜41番、宮城3丁目14〜18番、宮城4丁目19〜23番、宮城5丁目、仲西1丁目〜3丁目、内間4丁目、内間5丁目

## 地域包括支援センターのご案内

## 地域包括支援センターがおこなっている主な支援

### 地域包括支援センターは 高齢者の総合相談窓口です。

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが、いつまでも住み慣れた地域で生活ができるよう支援するための拠点です。介護に関する悩みや心配ごとのほか、健康や福祉、医療に関するさまざまな支援をおこなっています。



自立した生活ができるよう介護予防をすすめます。



要支援1・2および総合事業対象者の人の介護予防ケアプランなどを作成して、効果を評価します。

介護に関する悩みなどさまざまな相談に応じます。



介護が必要な高齢者やその家族のために、介護に関する相談のほか、福祉や医療など、さまざまな相談を受け付けています。

高齢者のみなさんの権利を守ります。



消費者被害などへの対応、成年後見制度の利用支援や、高齢者の虐待防止や早期発見・早期対応などに取り組みます。

- 浦添中学校区…地域包括支援センターさっとな ☎(877)3103
  - 港川中学校区…地域包括支援センターみなとん ☎(876)3710
  - 仲西中学校区…地域包括支援センター「仁」 ☎(917)2268
  - 浦西中学校区…地域包括支援センターゆいまる ☎(917)5320
  - 神森中学校区…地域包括支援センターていだ ☎(870)0150
- ※お住いの地域によって相談先が異なります。

**令和3年「浦添市成人式」**  
 園 ことも青少年課  
 ☎ 内線6614

案内はがき(12月送付予定)を持参の上、時間に遅れないようお越しください。

**対象** 平成12年4月2日~平成13年4月1日の間に生まれた人

**期日** 令和3年1月10日(日)

**場所** アイム・ユニバースてだこホール 大ホール

**【第一部】**  
**対象** 中西中・港川中の卒業生、校区居住者

**受け付け** 午前11時~正午  
**式典** 正午~午後0時30分

**【第二部】**  
**対象** 浦添中・浦西中・神森中の卒業生、校区居住者

**その他**

もむくまま動けば、いつのまにかダンスになっちゃう!? 表現やコミュニケーション力が、楽しみながら学べちゃう!

てだこホールがお届けする新しいダンス体験へようこそ!

**日時** 令和3年2月11日(木)・祝(午後3時~午後5時30分)

**場所** アイム・ユニバースてだこホール 市民交流室

**参加費** 500円(保険料含む)

**定員** 20人

**講師** マニシア氏(ダンサー)

**申し込み** 電話で問い合わせください。

**新型コロナウイルス感染症に係る沖縄県後期高齢者医療広域連合傷病手当金の支給申請**

園 国民健康保険課 長寿いきいき係  
 ☎ 内線3712、3727

※適用期間が9月30日(水)から12月31日(木)に延長されました。

**支給対象者**

①浦添市民で、後期高齢者医療被保険者

②新型コロナウイルス感染症に感染した場合または発熱等の症状があり感染が疑われた場合で、仕事ができなかった人(給与の支払いを受けている人に限る)

③仕事ができない期間に対する給与の支払いを受けられない人

**支給対象期間**  
 就労ができなくなった日から起算して4日目以降就労ができないう期間

**支給額**  
 (直近の継続した3か月間の給与収入の合計額÷就労日数)× $\frac{2}{3}$ ×日数(就労に服することができない期間~3日間)

**適用期間**  
 令和2年1月1日から12月31日の間で療養のため、労務に服することができない期間(ただし、入院が継続する場合等は最長1年6か月まで)

**令和3年「浦添市成人式」**  
 実施に伴う通行規制  
 園 ことも青少年課  
 ☎ 内線6614

式典実施に伴い、カルチャーパーク周辺道路が通行止めとなります。該当区域にお住まいの人および店舗の皆さんには、大変ご迷惑をおかけしますが、迂回経路での通行のご協力をお願いいたします。

**日時** 令和3年1月10日(日) 午前8時~午後5時

**文化・スポーツ**

からだを好きに動かそう!  
 わくわく現代ダンス体験!  
 園 アイム・ユニバースてだこホール  
 ☎ (946) 4360

ダンス体験がなくてもOK! 年齢がいくつでもOK! 心のお

受け付け 午後1時30分~午後2時30分  
 式典 午後2時30分~午後3時

※新型コロナウイルス感染防止対策のため、2部に分けて開催します。対象校区での参加ご協力をお願いします。

次の該当者は、参加できません。  
 ・当日37.5度以上の発熱者  
 ・濃厚接触者で待機要請期間中の人  
 ・マスク着用していない人

自分のため、周りのために体調を整えてご参加ください。  
 ※案内はがきが無い対象者でも、当日会場で受け付けすることでの入場できます。

※新型コロナウイルス感染拡大状況により、やむを得ず開催中止となる場合があります。

**子育て・教育**

あなたに伝えたい市民講座第2回「家庭でできる性教育」(保護者向け)

園 社会教育推進課  
 ☎ (876) 1305

「子どもに何を伝えればいいのか?」「恥ずかしい」「実は親もよくわからない」「子ども達が幸せに生きるための性教育、学びませんか?」

**講師** 百名 奈保氏(助産院きらきら院長)

**日時** 12月17日(木) 午後7時~(開場午後6時30分)

**場所** 浦添市立中央公民館3階ホール

**対象** 市内在住・在勤の人

**費用** 無料

**定員** 先着40人(要申し込み)

**申し込み** 電話または専用フォームで申し込み

▲第2回あなたに伝えたい市民講座

**浦添市公式フリーWi-Fiが始まります!**  
 問い合わせ 観光振興課 (876) 1246

浦添市内約40か所のアクセスポイントでURASOE Wi-Fiが無料でご利用できます。

**■ご利用条件**

- 無料でご利用できます。
- 利用者登録は1年間有効です。
- 1回につき60分間ご利用できます。(1日何回でも利用可能です。)

**■Wi-Fiの接続方法**

- ①Wi-Fi設定をONにし、SSID「Urasoe\_City\_Free\_Wi-Fi」を選択。
- ②ポータル画面が起動します。案内に従ってログインしてください。(初回のみユーザー登録が必要となります。)
- ③接続完了すると「うらそえナビ」が表示されます。

▲このマークが目印

**URASOE Wi-Fi 設置箇所**

- 1 浦添前田駅
- 2 浦添大公園 南エントランス
- 3 浦添城跡
- 4 浦添城跡 駐車場
- 5 浦添グスク・ようどれ館
- 6 浦添大公園 管理事務所
- 7 伊祖公園 駐車場
- 8 伊祖城跡
- 9 てだこ浦西駅
- 10 経塚駅

その他、店舗などに30か所設置されます。

**新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変したひとり親家庭の人へ**

**給付金の申請はお済みですか?**  
 問い合わせ ことも家庭課 (内線3613、3614、3612)

**ひとり親世帯臨時特別給付金**  
 1世帯当たり**5万円**が受け取れます。  
 (第2子以降1人につき3万円を加算)  
**お早めに支給要件をご確認ください!**

**■支給対象者**  
 令和2年6月分の児童扶養手当は受給していないが、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している人と同じ水準になっている人

**■収入基準額**  
 365万円未満(親1人、子ども1人の世帯の場合)  
 ※令和2年6月以降に上記要件に該当した人も対象です。  
 ※「家計が急変」とは収入の減少だけでなく、得られていたはずの収入が得られていなかった場合も含みます。  
 ※令和2年2月以降の任意の1か月の収入額について、12か月換算した収入見込額と同等の収入額未満となれば支給対象です。

**■給付金の支給手続き**

- ひとり親世帯臨時特別給付金(家計急変者対象)の支給を受けるためには、**申請が必要**です。
- 申請書に必要事項を記入して、お住いの市区町村の**窓口**に直接、または**郵送**でご提出ください。
- ▼確認書類として、例えば下記が考えられます。
  - ・給与収入を有する人は給与明細など
  - ・事業収入または不動産収入を有する人は帳簿など
  - ・公的年金等収入を有する人は年金額改定通知など

**メイクマン 浦添本店**  
 浦添市城間2008番地  
 ☎ 878-2777  
 www.makeman.co.jp

最新情報をホームページでチェック!  
**「メイクと家族の日常」LINEスタンプ好評販売中!**  
 LINE STORE [メイクマン] 検索  
 LINE公式アカウント お友達募集中!  
 @makeman

社会医療法人 **仁愛会 在宅総合センター**

介護に関するお悩み・困りごと・疑問がありましたらお気軽にご相談下さい。

☎ 098-879-1000 (代表)  
 〒901-2132 浦添市伊祖四丁目16番1号

訪問リハビリテーションアルカディア  
 ヘルパーステーションらくだ  
 浦添市地域包括支援センターみなとん  
 浦添市地域包括支援センターさつとん

**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。

競争入札参加資格審査申請の受け付け

令和3・4年度「建設工事等」および令和3年度「物品・役務」の入札参加資格審査申請受付を次のとおり行います。
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、原則「郵送」での受け付けとします。
申請書等配布
12月1日(火)から市ホームページに掲載します。
※要綱等を熟読した上で申請してください。

【建設工事等の受付業務】
①建設工事(水道施設工事を含む)
②測量・建設コンサルタント等業務
③量水器購入
④廃棄量水器売却
受付期間 令和3年2月1日(月)～26日(金)
※最終日消印有効
※新規登録で有効期間は2年です。

【物品・役務の受付業務】
⑤物品の購入および賃貸借
⑥印刷・清掃・警備・建物設備管理
受付期間 令和3年1月8日(金)～29日(金)
※最終日消印有効
※追加登録で有効期間は1年です。

令和3年度会計年度任用職員募集
令和3年度会計年度任用職員として勤務していただける人を募集します。
募集職種や勤務条件等については広報うらそえやホームページで募集担当課が随時掲載をしていく予定です。ご確認ください。

2021年浦添市新年祝賀会開催中止

例年1月に開催している「浦添市新年祝賀会」につきまして、新型コロナウイルス感染症の影響を鑑み、参加者および関係者の皆さんの健康・安全を最優先に考慮した結果、2021年の開催を中止することといたしました。ご理解の程よろしくお願ひします。

浦添市長選挙および浦添市議会議員選挙の立候補者説明会のご案内

令和3年2月7日(日)執行の浦添市長選挙および浦添市議会議員選挙の立候補者説明会を12月6日(日)に開催します。詳しくは市ホームページでご確認ください。

令和3年度会計年度任用職員募集

令和3年度会計年度任用職員として勤務していただける人を募集します。募集職種や勤務条件等については広報うらそえやホームページで募集担当課が随時掲載をしていく予定です。ご確認ください。

うらそえ織市役所ロビー販売

大切な人へクリスマスプレゼントとして、浦添市ならではの贈り物はいかがでしょう。うらそえ織のウェアや名刺入れ、小物類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。
日時 12月11日(金) 午前10時～午後5時
場所 市役所1階ロビー



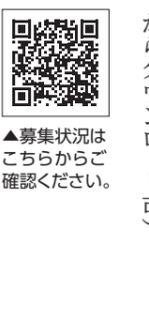
▲うらそえ織マスク

市内飲食店周遊スタンプラリー

新型コロナウイルスの影響で、旅行に行きづらい中、浦添市で日本各地の名物料理や海外料理を食し「旅気分」を味わいませんか?
日時 10月31日(土)～令和3年11月11日(月)
場所 市内参加29店舗
概要 スタンプラリー参加店

申込方法

希望職種の募集要項をよくご確認の上、所定の申込書に必要事項を記入、写真を貼り付け、募集担当課へ提出。(申込書は職員課または1階総合案内で配布、市ホームページからダウンロード可)



▲募集状況はこちらからご確認ください。

浦添市御万人すりていくグリーングリーングレイシャス運動(CGG運動)

12月20日(日)に開催予定のCGG運動は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止とします。

企業見学バーチャル体験ツアー

人手不足が顕著な卸売・サービス業の事業所による企業見学です。社内の雰囲気や作業の様子などを動画や写真を活用して紹介します。また、企業への質疑応答の時間も設けていますので、ぜひお気軽にご参加ください。

浦添市グッジョブ連携協議会
日時 12月18日(金)午後2時～午後4時
場所 市役所議会議棟1階10

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

働きたいけど...どうしているのかわからない「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 12月22日(火)午後2時～午後5時
場所 市役所1階 ロビー(ふら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にも応じます。
費用 無料

Advertisement for 'Chukai Kyosei' (中退共済) with logo and text: 人も、会社も、もっと元気に! 中退共済制度

シルバー会員入会説明会

シルバー会員入会説明会を開催します。浦添市シルバー人材センターは、人生のセカンドステージで健康で働く意欲のある60歳以上の皆さんの社会参加を応援します。一緒にシルバー人材センターで働いてみませんか?
会員の条件
・市内在住者で60歳以上の人
・働く意欲のある人、社会参加活動に関心のある人
・健康づくり、生きがいづくりを求めている人
説明会
開催日 12月4日(金)・15日(火)・令和3年1月5日(火)・15日(金)・2月5日(金)・15日(月)・3月5日(金)
時間 午前10時から
場所 浦添市シルバー人材センター(浦添市仲間1-10-7 浦添市社会福祉センター2階)

私の日記

私の日記の行が悪いせいでいるという立て込み記事作成のための時間が短くなりました。にもかかわらず渡久地さんをはじめ、うらそえ浦添支店の皆さんやオハコレの店員さんのやさしさに甘えて何となく作り上げることができました。さすが労働者のための福祉金融機関とやさしい甘さをくれるお店!もちろん職場の同僚にも助けられ!これからは私も労働者のための労働者になれるよう精進します。(署名省略)

編集後記

市内2か所から同時に打ち上げられたエール花火。久しぶりの花火でワクワクしながら見入っていました。ジュワッという音がする花火が好きですが、途中で色が変わるものも面白かったです。花火が終わると周りの住宅から拍手や指笛が聞こえ、離れていても快感を感じることができ、とても温かい気持ちになりました。(署名省略)

今月号の表紙を見て「広報誌?料理の本?」と思う手にとってくださった方もいますか?

広報の人気がリギリコーナーです。はたのレシピを見ながら作った島豆腐ハンバーグです。家にあるもので作れ、簡単で、私のレパートリーの一つになりました。お味はさっぱり味でいたたくのもいいかもしれません!サツとごはんの過去のレシピや作り方動画は市のホームページに掲載されていますので、夕飯のメニューに困ったとき、ぜひ参考にしてください。(内題)
うらそえ平和演劇会「大切なもの」(ワンタイム)を見に行きました。大人になって初の演劇鑑賞でしたが、色々自分と重なる部分があり、始末よく、今更なる幸せが当たり前にやらないという、辛い出来事を経験して生きてきた祖父と祖母にとっても会いたくなりました。毎日健康で幸せな今に感謝します。(比嘉)

Panasonic Homes advertisement featuring images of modern houses and text: 趣味やお家時間を大切にしたいご夫婦様にフィットした展示場. Panasonic Homes logo and contact info.

Fukuyama Shoji Kaisha advertisement with logo and text: 県民の暮らしに奉仕する 福山グループ 福山商事株式会社. Contact info: TEL(098)876-1111 FAX(098)876-4094

Chugoku Electric advertisement for 'All-electric/Partial-electric Campaign 2020' with images of appliances and text: オール電化・ハーフ電化キャンペーン 2020. Contact info: TEL.050-5305-0608

