



広報

うらそえ

10



てだこまち
URASOE
市制施行50周年

特集1
今こそ受けよう
がん検診!

後悔しないためにも
一緒に受けてよう!

がん検診って
抵抗あるなあ...

特集2

てだこまつり
夏秋問題

公式 **LINE**
はじめました!

友だち登録
お願いします



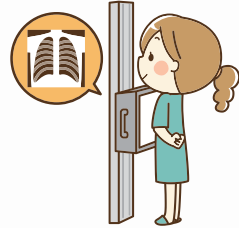
浦添市公式LINE ID▶@urasoecity

子育て関連の受付予約、市政情報をいち早く配信!

【肺がんの検査方法】

胸部X線検査(レントゲン撮影)

「胸のレントゲン写真」を撮影し、肺の中にがんを示す「陰影」がないかどうかを調べる検査です。健康であれば肺は黒、異常がある場合は白い影(陰影)が写ります。



かくたん 喀痰検査

重喫煙者などのハイリスクの人に推奨されている検査で、3日間起床時に痰をとり、痰に含まれる細胞を調べます。

CASE1



肺がん

「たばこを吸わないから肺がんにはならない」は間違い。受動喫煙も原因の一つで、完全に予防することは難しく、検診などを利用した早期発見が重要です。

Interview

気づいたら進行していた
とならないために

初期はほとんどの人が無症状

肺がんは進行しないと症状が出ない病気です。症状としては、咳、息苦しさ、胸の痛みなどがあります。が、これはかなり進行しているケースです。私たちが手術する肺がんの多くは初期のもので、無症状の人がほとんど。検診や他の理由で病院を受診した際のレントゲンやCT検査で異常ありと判断されて受診する人が多いです。CTでは肺を0.5〜1.0cmの厚さで輪切りにした画像をつくることができ、レントゲンに比べるとかなりの精度でがんの発見につながります。

死亡率の高い肺がん

肺は呼吸に関わる臓器なので命に関わりやすく、無症状のため発見が遅れがちで、死亡率が高くなっています。しかし、早期で発見し、適切な治療を行えば8〜9割の人が良くなります。初期であれば治療にかかる時間も費用も抑えられますし、肺が健康な人であれば手術から1



浦添総合病院 呼吸器食道外科 谷口 春樹 医師

週間前後で退院できます。ただし、肺の機能が悪い人は入院期間が長かったり、手術ができないこともあります。早期発見という意味では検診が大事ですが、肺のために日頃からの予防もかせません。たばこを吸う人は禁煙することが第で、たばこを吸わない人でも副流煙を避けることが大切です。

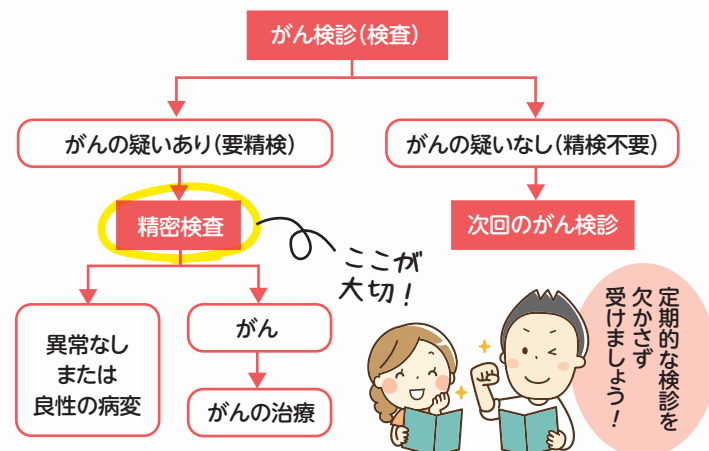
検診で早期発見を

現在は新型コロナウイルスの流行のため、検診に行きにくい状況があると思いますが、検診センターでは検温や手指衛生などしっかり対策を行っています。肺がんは早期発見すれば治療できますが、放っておくと亡くなってしまうます。検診を受けないと見つからない病気もたくさんあります。ぜひ検診を受けてもらいたいです。

がん検診は受けた後も大切！

がん検診は健康な人と多少でもがんの可能性が疑われる人を見極めて振り分ける入口の検査です。

「要精密検査」と診断された場合、精密検査を受けることで初めてそれが心配なものか、がんの可能性があるかが判断されます。精密検査を受けずにいると、せっかく見つけることができたがんを見逃してしまうかもしれません。精密検査の対象となった人は必ず精密検査を受けましょう。

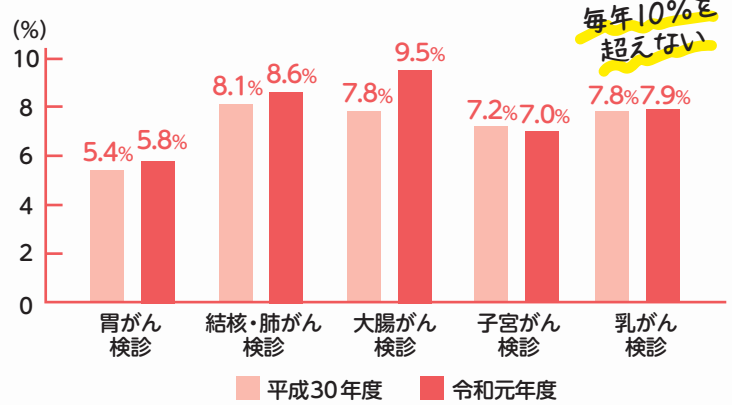


Let's!!

自分のために今できること

今こそ受けよう! がん検診

▼浦添市がん検診受診率(40歳〜74歳)



浦添市の死因第1位はがん、次いで心疾患、脳血管疾患となっています。2人に1人はがんにかかり、3人に1人はがんで亡くなる時代と言われています。近年、健康寿命を延ばすために、食事や運動など健康維持に対する関心が高まっていますが、日本のがん検診受診率は諸外国と比べるととても低くなっています。浦添市のがん検診受診率もどれも10%に満たないのが現状です。

▼浦添市がん部位別死因順位(平成30年)

男性	第1位…肺がん	女性	第1位…大腸がん
	第2位…大腸がん		第2位…子宮がん
	第3位…すい臓がん		第3位…肺がん

▼沖縄県がん罹患数順位(平成28年)

男性	第1位…大腸がん	女性	第1位…乳がん
	第2位…前立腺がん		第2位…大腸がん
	第3位…肺がん		第3位…子宮がん

※罹患数…新たに診断された人数

「忙しくて時間がない」「健康だから行かなくても大丈夫」と思っています。検診は症状がない時から受けるものです。がんの中でも胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんは、がん検診による早期発見・早期治療の有効性が認められています。がんを発見するには健康診断だけではなく、がん検診を受けることが大切です。今回は浦添市がん部位別死因男性第1位の肺がんと沖縄県がん罹患数女性第1位の乳がんを取り上げ、がん検診について紹介します。



てだこまつり プレイバック

浦添市市制施行50周年の大きな節目を迎える記念の年に、市の発展とともに歩んできた「てだこまつり」を振り返りながら、今後のてだこまつりのあり方について、市民みんなで考える機会にしましょう。

秋の方がよかった！

てだこまつりといたら夏でしょー！

市を代表する祭り「浦添てだこまつり」

県内でも有数の大規模イベントである浦添てだこまつりは、例年市の人口を上回る17万人以上の人々が訪れる代表的な祭りです。メイン会場では、浦添三大王統まつりや、演舞まつりなどが行われています。そのほかにもダンスコンテスト、舞台芸能、ハリー大会も開催されています。

「てだこ」とは英祖王の神号「英祖日子」にちなんだものです。てだこは「太陽の子」を意味し、衰退することなく、万物を活性化させる太陽を表しています。

浦添てだこまつりは、歴史的な積み重ねと今日の新しい息吹に燃えるエネルギーや創造性が組み合わせられるよう願いを込めて命名されました。

より多くの人に親しまれる祭りへ

昭和45年の市制施行以降、急速な都市化と人口流入で市民間のつながりが希薄になった浦添市は、市民全体のウラシム意識を高め、相互連携を目的として第1回浦添てだこまつりを開催しました。日々変化する環境の中でも市民に長く愛される祭りであるために、てだこまつりのこれからを一緒に考えましょう。

秋開催	夏開催	秋開催
■第1回 1978(昭和53年) 市民会館をメイン会場として第1回浦添てだこまつりが開催される ■第5回 1982(昭和57年) 開催時期を太陽子(てだこの名にふさわしい夏7月)に変更 ■第10回 1987(昭和62年) メイン会場を浦添運動公園へ変更 ■第20回 1997(平成9年) 通商産業省電源地域産業育成支援補助事業として「第1回太鼓カーニバル」が「てだこまつり」で行われる ■第23回 2000(平成12年) 前夜祭イベントとして、屋敷祖大通りの歩行者天国のイベント「第2回ひやー祭」を開催 ■第24回 2001(平成13年) 牧港漁港で「職域ハリー大会」が行われる ■第41回 2018(平成30年) 開催時期を熱中症リスク軽減のため秋(10月)に変更 ■第42回 2019(令和元年) 最終日が台風接近により初中止		

あなたの一票で祭りが決まる! ~夏秋問題決着編!??~



模擬住民投票 ~投票方法~

投票期限: 令和2年11月20日(金)

インターネットで投票する場合

パソコンから

<https://forms.gle/CiEz6sn2TpKY2eFc9>

スマートフォンまたはタブレットから



▲アンケート
投票フォーム

はがき郵送で投票する場合

経費節減のため、インターネットでの投票を原則としますが、インターネット環境がない人は、広報うらそえの折り込みチラシにある投票ハガキ(郵送料無料)に必要事項を記入して郵送してください。

※インターネットで投票した場合は、このはがきを使用しないでください。



模擬住民投票 ~五カ条~

- 一、**小学生以上の住民一人につき一票**ですので、重複して投票はしないでください。
- 一、代表の人が家族全員分を一括して投票する場合は、**必ず本人の意向を確認のうえ、投票**してください。
- 一、投票期限は、**令和2年11月20日(金)まで**とします。
- 一、今後の**市民祭りのあり方を市民自らで決める**絶好の機会です。まわりの家族や友人と楽しく話し合いながら、議論を深めましょう。
- 一、違う意見が出たとしても、**お互いの意見や価値観を尊重し、多様性を認め合**いましょう。

市民を二分する!?

てだこまつり 夏秋問題

いつもは仲良しのなつおさんとあきはさん。しかし、祭りのこととなると熱い二人は、それぞれ異なる主張を繰り広げます。双方の譲れない思いをSNSのトークから覗いてみましょう。

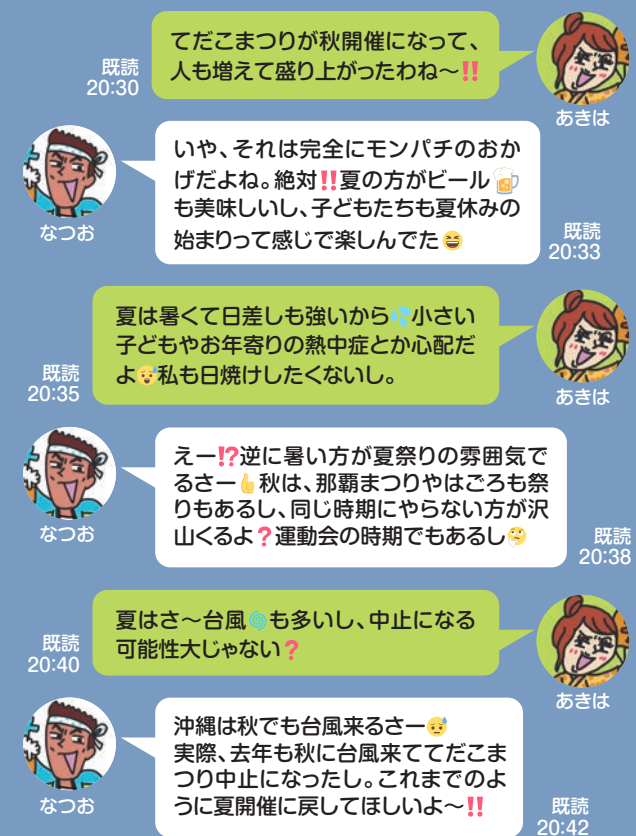


定番の夏開催から一変、直近2年は秋開催
熱中症対策を理由に、2018年の第41回浦添でだこまつりから、これまで36年間続けてきた夏開催から秋開催へと大きくかじをきりました。
秋開催を歓迎する市民がいる一方で、これまで夏開催を親しんできた市民からは「夏に戻してほしい」との声も根強く、まさに市民の意見が大きく分かれるテーマとなっています。
「たかが祭りで?」と思うかもしれませんが、祭りは、家族と過ごした幼少期や恋人・友人との青春の思い出、皆で心を

つにして作り上げた時の達成感や感動など、その人が大きくなっても、故郷を離れてもずっと心に残り続ける記念だからこそ、それぞれが熱い思いや意見を持っています。
毎年、てだこまつりの開催時期は、てだこまつり実行委員会※で決定されていますが、そこで決められた内容が本当に市民の意見を反映しているのかという指摘もありました。
そこで、より多くの意見を反映できる模擬住民投票を行い、市民自らで決める体験を通して、てだこまつりを身近で愛着のある「私たちの祭り」に進化させて、さらなる浦添愛の育みを図ります。

※てだこまつり実行委員会…浦添市、浦添商工会議所、各自治会など市内約70の団体が構成され、てだこまつりの運営を行っています。

てだこまつり開催時期を語る部屋





9/8(火) 東の玄関口、ただこ浦西駅周辺整備が大きく前進

ただこ浦西駅周辺土地区画整理事業のうち21街区の開発について、優先交渉権者が株式会社プレンティ(安和良太代表)を代表とする4社コンソーシアムに決定したことを発表しました。

事業概要として、200室の都市型リゾートホテル、126戸のレジデンス、カーシェアリング、現代版組踊開発等のにぎわい創出事業についての説明がありました。

安和代表は「浦添市の成長に大きく貢献できる。期待していただきたい」と話し、松本市長は「市民待望のホテル開発などが始まり大変嬉しい。県内外の人がワクワクするような街づくりに関わっていききたい」と語りました。



9/3(木) 敬老者へマスクのプレゼント

浦添ニュータウンでは、コロナウイルス感染拡大防止のため、毎年行われていた「敬老会&納涼まつり」の中止を決めました。自粛中においても地域のつながりを大事にしたいと自治会・婦人会・老人会の皆さんの心意気により、三密を避けて各自の自宅で巾着と既成マスクへのワンポイントの布付けを分担して作成しました。マスクはお祝いのプレゼントとして75歳以上の430人分を準備し、お祝いカードを添えて各班長より感染予防のため郵便受けにお届けしました。

地域高齢者から「かわいい手作りマスクが貴重でうれしい」とお礼の声が聞かれました。



9/14(月)～18(金) BENTO LUNCH TO GO

浦添市を含む県内の飲食店の有志が宜野湾港マリナに集い、弁当のドライブスルー販売「BENTO LUNCH TO GO」を開催しました。事前に各店舗の電話やSNSで注文すると、弁当の受け取りを待ち時間無くスムーズに購入できます。コロナ禍で店内での食事ができない人も安心してお店の味を楽しめる機会となりました。

市内飲食店のお酒と京もん あいのひの弁当を購入した来訪者からは「コロナの影響でお店に行くのを控えていましたが、一か所で好きなお店を回ることができるので嬉しいです」と両手いっぱいの弁当を抱えながら笑顔で話しました。



9/11(金) 満点合格で最高段位 10段を取得

宮城珠算学校に通う宮城琴音さん(浦西中1年)が第398回段位暗算検定試験で満点合格し、最高段位である10段を取得しました。段位暗算検定試験は掛け算、割り算、見取り算の3種目、それぞれ制限時間3分で40問を解きます。琴音さんは全種目とも1問も間違えることなく合計600点満点でした。

宮城忍人校長は「10段は審査も厳しく満点合格はとても珍しい。真面目で素直な練習態度が本番につながったと思う」と評価し、琴音さんは「練習ではなかなか満点が取れなかったのですがとても嬉しかった。今後はフラッシュ暗算10段といろいろな大会で賞を取れるように頑張りたい」と意気込みを語りました。



9/10(木) ラジオ体操で広がる地域の輪

浦添市西原地域で毎朝6時30分からラジオ体操が行われています。新型コロナウイルスの影響で家にいる時間が増えた中、最初は自宅前で玉那覇和枝さんが1人で始めましたが、自然と地域住民が参加するようになり、今では約10人で毎朝ラジオ体操を続けています。

一緒にラジオ体操をしている参加者は「体が元気になり、1日のリズムが整う」「ラジオ体操のおかげで朝が待ち遠しい」と話し、玉那覇さんは「体操のあとにみんなでする雑談が楽しい。これからも続けていきたい」と笑顔で話しました。



8/31(月)～9/1(火) 台風時の避難所と感染症対策

旧盆期間中、大型で非常に強い台風9号が沖縄本島に接近し、本市でも市役所本庁に避難所を開設しました。今年は感染症対策として避難所内に少人数テントを用意し、感染防止を行いました。そのほかにも、入所時に検温やアルコール消毒を実施し、避難先で利用者の不安を軽減できるよう対策しました。

台風の中避難してきた人や後日報道等で市の避難所の様子を知った市民からは「非常時に人が集まる場所でテント設置等の感染症対策がされているのは安心する」と声が寄せられました。



6/15(月)～9/11(金) フードバンクで広がる笑顔

沖縄県内の在住外国人が安心して生活を送れるように、浦添市国際交流協会(UIRA)が始めたフードバンク。皆さんから寄せられた食品や衛生用品は、UIRAスタッフを通して県内の大学や日本語学校へ通う留学生に届けられました。

食品を受け取ったJSL日本アカデミー沖縄校の学生からは「コロナ禍で不安な気持ちを抱え留学生活を送っていたが、浦添市民として受け入れられているという喜びと感謝の気持ちでいっぱい」との声が届きました。

UIRAの職員は、賛同した皆さんへ「温かいご協力に心より感謝いたします」とお礼の言葉を述べました。

話題がいっぱい!
なかゆくい



シェイ・ヤマグチの

出会いに

Mahalo

マハロ=感謝の意味 vol.26

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。

ことばの壁とぶつかり合うこともある

言葉の壁があるため、市職員とちゃんとコミュニケーションが取れない在住外国人がたくさんいると思います。会話をするには、私はよく通訳者や仲介として外国人と市職員におけるコミュニケーションを支援しています。実際に、日本語を勉強したい外国人に会ったことがあります。皆さんは熱意があり活発に練習できる場所を探しています。

しかし、練習ができる場面が少ないことを何度も聞いてきました。例えば、日本語を勉強したい外国人は日本人と気軽にしゃべりたい、日本語教室やサークルに通ってみたいが機会が見つからないとか、練習しても実践となれば十分に日本語が使えないとか、色々な悩み事を抱えているそうです。最近の市役所では、自分のできる日本語の範囲で会話に挑戦する外国人は増えていると思いますし、英語より日本語の方が分かりやすい外国人もいるためやさしい日本語で通訳することもあります。

話したくても言葉が通じないことはとても悔しいです。私は困らない程度日本語や英語で会話できるようになりましたが、所々で単語を忘れたり分からなかったりすることもあり、日本語を勉強し始めたころの苦労も覚えているので、在住外国人の不安と日本人のストレスを両方理解しています。ゆっくり話したり、やさしい言葉を使ったりすることで、言葉の壁を乗り越えられるかもしれませんが、もっとも大事なことは忍耐だと思います。

Dealing with the language barrier

With a language barrier, foreign residents often have difficulty communicating with staff at city hall. In order to facilitate communication, I step in as an interpreter or messenger; however, I have also met foreigners who are studying or wish to study Japanese and actively seek out chances to practice their Japanese and improve. Unfortunately, the fact of the matter is that few chances to practice Japanese actually present themselves. For example, foreigners wish to speak casually with locals or even attend a Japanese language class or club, but are unsuccessful in finding anything. Even with practice, speaking Japanese without any issue is another concern that many deal with. Recently, I have noticed more foreign residents seem more confident in speaking Japanese than English at city hall, and many times they seem to have an easier time communicating with Yasashii Nihongo. Wanting to say something but failing to get the message across is incredibly frustrating. Personally, I have reached the level where I do not have trouble communicating in daily conversation, but I still have times where I forget or do not know certain words, which is humbling and helps to remind me of when I first started learning Japanese. Beginners struggle with so many things and I can now relate to the concern of foreigners and the stress of not being understood. Speaking slowly and using Yasashii Nihongo are good strategies, yes, but I feel that patience is the most important trait to practice when dealing with the language barrier.

✿ ☁️ 📷

てだっ子 STUDIO スタジオ



キリッ
とカメラ目線!

よしと こうま
吉元 幸真ちゃん(5か月)



毎日ににが
ぎゅってして
います♡

ながはま おうせい
長濱 央生ちゃん(2歳) 屋富祖在
小春ちゃん(2か月)



そっくり兄弟♪
顔が瓜二つ♪笑

やましろ こうま
山城 光輝ちゃん(2歳) 宮城在
空翔ちゃん(0歳)

「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

ハイサイ
こちら市長室!

てだこまつりは夏か秋か?



浦添市長
松本 哲治

私が市長に就任した頃はてだこまつりは夏開催でした。てだこまつりは夏休み最初の週末に行われる「夏祭り」といって何の疑問もなく当たり前に行ってきたが、市長になってみると「とにかく暑すぎる」「熱中症から子ども達や高齢者を守るべき」「食べ物や飲み物が食中毒が心配」などたくさんのご批判を頂きました。てだこまつりの翌週に行われていた宜野湾はごも祭りも同様な理由で秋9月に移動になったことをきっかけにてだこまつりも秋へという声が高まったのです。

ところが、いざ秋10月へ移動してみると一転して、夏が良かった、夏に戻してほしい、との声が上がっています。そこでまずは3年間は秋開催を継続して、それから最終決定を行う運びとなりました。ちなみに今回はコロナで中止となりましたが、今年がその3年目でした。そこで、てだこまつりは夏がいか秋がいいかできるだけ多くの市民のみなさんに考えて判断して頂き決定したいと思っています。今回の決定は少なくとも今後10年は継続となりますので、慎重にご判断ください。

結論から言えば、私はどちらでも構わないし、浦添市民だけで判断可能



▲投票方法は11ページの「てだこまつり特集」をご参照ください。

テーマです。どちらを選択しても、どちらにもメリットとデメリットはあるので、市民の皆様で決めて頂ければ、市役所職員・関係者一同心から喜んで全力で運営を行います。むしろ私が危惧しているのは、夏に開催すれば秋がいい、秋に決定すれば夏がいい、と市役所やてだこまつり実行委員会にクレームを言う人がいることです。

子ども目線で考える人、高齢者のことを心配する人、出店業者、スポンサー、学校関係者、それぞれでいろいろ意見があることでしょう。まずはご家族、友人達、そして地域の仲間と、てだこまつりは夏がいいか、秋がいいか、じっくりと楽しく議論してみてください(ケンはダメですよ)。それぞれで考えて判断し、決まったらノーサイドで市民みんなで協力して盛り上げていきましょうと考えています。



簡単! 健康! サッと作れる!

サッとごはん

手軽に秋を味わおう!
さんまのかば焼き

36品目



▲サッとごはん
【いちおしレシピ!】

材料(4人分)

- ・さんま(開き) …… 2尾
- ・片栗粉 …… 大さじ2
- ・サラダ油 …… 大さじ1

- A
- ・しょうが(チューブ) 3cm
 - ・砂糖 …… 小さじ2
 - ・みりん …… 大さじ2
 - ・しょうゆ …… 大さじ2
 - ・水 …… 大さじ2

作り方

- ① Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ②さんまを食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。鍋にサラダ油を熱し、両面を焼く。
- ③①を入れてさんまと絡めながら煮詰めていく。タレにとろみがついたら完成。

うめ〜しポイント

旬の時期に出回る脂ののったさんまは、脳の発達や生活習慣病予防に役立つEPAやDHAが豊富です。子どもも好みやすい甘辛いタレで、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。



▲浦添市食生活改善推進員協議会

栄養成分表示(1人あたり)

エネルギー268kcal/たんぱく質11.6g/脂質18.4g/炭水化物9.9g/食塩相当量1.5g



レシピ提供: 浦添市食生活改善推進員協議会

問い合わせ: 健康づくり課(内線☎3660)

市民協働・男女共同参画
ハーマニーセンター
☎(874)5711



人権相談

日頃の生活の中で感じた人権侵害に関する悩みや違和感などについて人権擁護委員が無料で相談に応じます。秘密は厳守されますので一人で抱え込まずにご相談ください。

相談内容 セクハラやパワハラ、家庭内暴力、いじめ、インターネットでの誹謗中傷など

日時 第1木曜日 午前10時～午後4時(祝日・年末年始変更あり)
場所 ハーマニーセンター2階 研修室

※急ぎの場合は、法務局の電話相談「みんなの人権110番」☎0570(003)110

浦添市消防本部 ☎(875)0119

■救急法講習会(普通Ⅲ)

「助けたい思いをワザに救急法」

心肺蘇生法(主に小児・乳児、新生児を対象)、AEDの使い方、止血法、異物除去法など
日時 10月17日(土) 午後1時～午後4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場合があります。

■第2回浦添市防火管理講習の実施

10月24日(土)・25日(日)の甲種防火管理新規講習は、コロナ感染拡大防止のため定員を半減して開催します。それに伴い受講者を市内の事業所の防火管理する人に限らせていただきます。問い合わせは浦添市消防本部予防課まで☎(878)3982(直通)

保健相談センター ☎(875)2100

■65歳以上の人のインフルエンザ予防接種が始まります

対象 ①65歳以上の人 ②60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器、免疫の機能に障害を有する人(身障1級程度) ③今年度65歳になる人

接種費用 千円自己負担(生活保護受給者または中国残留邦人等自立給付受給者は、無料で接種可能です。)

実施期間 10月1日(木)～令和3年2月28日(日)

■ロタウイルスワクチンの定期接種が始まります

対象 令和2年8月1日以降に生まれた人で、出生6週0日後から24週0日後(ワクチンの種類によっては32週0日後)までの間にある人。

接種費用 全額公費負担(無料)
実施期間 10月1日(木)から対象者には生後2か月にな

る頃に予防票を発送しますので、同封のチラシをご覧ください。

■集団健診のお知らせ

11月の集団健診(特定健診・がん検診)の予約を受け付けます。
実施日 11月14日(土)・15日(日)
場所 保健相談センター(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。)

※コロナ感染拡大防止のため、健(検)診を中止する場合があります。

申し込み 10月14日(水)～16日(金) 沖縄県健康づくり財団 ☎(889)64502



▲コロナ感染拡大防止のため、集団検診会場では検温や入場者数調整を行います。

■産後ケア事業

助産師が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、市ホームページもしくは電話で問い合わせください。

定員 5人
申し込み 10月13日(火)～31日(土)電話受付のみ

※応募者多数の場合は抽選。当選者のみ電話連絡します。

浦添市立図書館

☎(876)4946

■休館日：毎週月曜日、30日(金・資料整理日)

■おはなし会

浦添市立図書館でおはなし会を開催します。図書館利用カードをお持ちで各会先着4組限定となります。

※参加時はマスク着用をお願いします。受け付け時に検温がありますので協力お願いします。

■おはなしの部屋

図書館職員による読み聞かせ
日時 10月10日(土) 午前11時30分～正午

■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 10月13日(火) 午前11時～午前11時30分

■空とぶじゅうたんおはなし会

タイトル ハロウィン
日時 10月18日(日) 午前11時30分～正午

■読書月間「ホントノチカラ」

浦添市立図書館35周年～
35年の歴史を振り返り今までの「館報」やベストリーダー資料の展示

場所 浦添市立図書館エントランスホール

開催期間 10月24日(土)～11月26日(木)

■移動図書館「じよまる」公開

日時 11月3日(火・文化の日) 午前10時～午前11時

場所 図書館前広場

※貸出・返却可

浦添市立中央公民館

☎(879)5503

FAX(876)5500
メールアドレス koninkan@city.usoe.jp

窓口対応は土日祝日除く午前9時～午後5時

■スマホを使いこなして「コロナ禍を乗りきろう」(全4回)

スマホデビューしたあなたにおすすめの講座です。

日時 11月4日～18日の毎週水曜日

【Androidコース】午前10時～正午

【iPhoneコース】午後2時～午後4時

※11月25日(水)【2コース合同】午前10時～正午

場所 中央公民館2階 第1研修室と3階ホール

講師 (Androidコース)株式会社リゅうせき商事 (iPhoneコース)ドコモショップ経塚店(スマホに潜む危険性について)調整中

対象 市内在住・在勤の人でスマートフォンを持っている人

費用 無料

持ち物 ご自身のスマートフォン

ママさん健診

産前、産後の健康チェック

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・赤ちゃん人形抱っこ体験等。

対象▶妊婦さんとそのパートナー(市内在住者)

日時▶11月29日(日)午前9時～正午

申し込み▶10月29日(木)～11月26日(木)

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、時限的に個別健診(各医療機関)で実施しています。詳細は通知書の内容をご確認ください。

●後期(9～10か月) 日程▶10月11日(日) 受付時間は予約制になりました。詳細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▶10月8日、15日、22日、29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▶10月7日、14日、21日、28日

受付時間▶午後1時15分～午後2時15分

こども・子育て

問い合わせ：保健相談センター ☎(875)2100

ベビースクール(離乳食教室)

- 離乳食についての講話
- デモンストレーション

日時▶10月16日(金)

午後1時～午後3時30分

対象▶市内在住で4～8か月の

乳児を持つ保護者

申し込み▶10月13日(火)まで

※ゆっくり講話を聞くために、お子さんは預けて来ていただくことをお勧めします。

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)

参加費 150円
持ち物 着物・ミシン・裁縫セット

定員 8人

■トートバッグの柿染め(全2回)

日時 10月20日(火)・11月10日(火)

両日とも午前9時30分～午後12時30分

参加費 2220円

持ち物 トートバッグと染めたい布(天然素材)・お手拭き

定員 8人

■帯のリメイク(つくり帯)

日時 10月21日(水)午後12時30分～午後4時30分

参加費 60円

持ち物 帯・ミシン・裁縫セット・ひもをつくる布(30cm×28cm)

定員 8人

■秋の園芸講座(全2回)

日時 10月24日(土)・25日(日)

両日とも午前10時～正午

参加費 420円

持ち物 24日筆記用具、25日軍手、タオル、帽子、汚れてもいい服装と靴、ヘラ、直径30cm・高さ20cmの鉢が入る持ち帰り用のビニール袋

定員 12人

■ダンボールコンポストを使って生ごみ堆肥を作ろう!

日時 10月28日(水) 午前10時～正午

参加費 100円

持ち物 筆記用具

定員 10人



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

年金生活者支援給付金の申請

■ 市民課 国民年金係

☎ 内線3111・3116

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入や所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。受け取りには請求書の提出が必要です。※現在、年金生活者支援給付

金を受給中で、引き続き支給要件を満たしている場合は手続き不要となります。

支給額

基準額 月額5030円

※受給している年金の種類、保険料納付済期間・免除期間、等級により増減します。

支給要件

- ①老齢基礎年金受給者で次の要件をすべて満たしていること
- ・65歳以上
- ・世帯員全員が市町村民税非課税

国民健康保険における一部負担金の減免制度

【問い合わせ】国民健康保険課（内線3713）

減免を受けることができる条件等

① 特別な理由

- ・震災、風水害、火災、その他これらに類する災害により、死亡し、若しくは心身に重大な障害を受け、または資産に重大な損害を受けたとき
- ・干ばつ、冷害、凍霜害等による農作物の不作、不漁その他これらに類する理由により収入が減少したとき
- ・事業または業務の休廃止、失業等により収入が著しく減少したとき
- ・重篤な疾病または負傷により、死亡し、若しくは心身に重大な障害を受け、または長期入院したとき

② 減免の区分

【免除】【減額】【徴収の猶予】

③ 減免の期間 申請した日から連続して6か月以内

- ・支払猶予または免除をうけるには、事前に申請をし、証明書の交付を受ける必要があります。
- ・自己負担額を医療機関に支払った後は、遡って適用はできませんので事前にご相談ください。

■ 申請方法 ▼下記のを添えて国民健康保険課で申請してください。

- ①収入に関する証明書（給与明細や預金通帳等） ②特別な理由に該当することが確認できる書類（罹災証明書や医師の意見書等） ③保険証 ④世帯主の印鑑 ⑤本人確認ができるもの
- ※詳しくは国民健康保険課で相談ください。

・年金収入額とその他の所得額の合計が約88万円以下

②障害基礎年金・遺族基礎年金を受給中で前年所得が約462万円以下

請求書の提出方法

①令和2年4月1日時点、老齢・障害・遺族基礎年金を受給中で、年金生活者支援給付金の支給がない場合

支給要件に該当する人は、令和2年10月中旬頃に請求書が送付されますので、必要事項を記入して、日本年金機構へ送り返してください。

②老齢・障害・遺族基礎年金について新たに認定請求を行う場合

市役所で認定請求と同時に年金生活者支援給付金の請求書提出していただきます。厚生労働省特設サイトを参考にご覧ください。



▲厚生労働省
特設サイト

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よ

■ 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、加害者が全額負担することが原則です。国保が立て替え

合は、次の時間帯にお越しください。

日時 10月13日（火）午前11時

午後1時

場所 浦和の塔前（浦添城跡内）

※新型コロナウイルスの感染状況により中止となる場合があります。最新の情報は市ホームページをご覧ください。

救急医療情報キットをご存知ですか

■ 内線3541

緊急時、駆けつけた救急隊員がいち早く医療情報を手渡し、迅速な救命処置・治療につなげることを目的に救急医療情報キットを配布しています。

対象 市内在住の①65歳以上の高齢者②障がい者③健康上、不安を抱えている人

費用 無料

申請・配布 いきいき高齢支援課、障がい福祉課、市内各地域包括支援センター

※医療情報に変更があった時には、申請時に配布する医療情報用紙の内容を書き換えてください。

介護予防教室参加者募集

■ いきいき高齢支援課

☎ 内線3531・3534

11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。

令和2年度 第1回 沖縄県内市町村・沖縄県不動産合同公売

【問い合わせ】納税課（内線2322・2324）

納税課では、納税の公平性を図るため差し押さえた財産（不動産）について、右記のとおり不動産の公売を行います。

■ 公売方法/期間入札

■ 入札日時/10月28日（水）～30日（金）

各日の午前10時～午後3時

■ 入札場所/沖縄県沖縄市美原1丁目6番34号

沖縄県中部合同庁舎1階

コザ県税事務所会議室

- ①公売参加にあたっては、公売物件の状況等を事前によく確認した上でご参加ください。
- ②公売は滞納税の納付等により、予告なく中止になる場合があります。
- ③公売手続等の詳細については、納税課まで問い合わせください。

売却区分番号	対象財産	見積価格	公売保証金
合2-浦添市1	(土地の表示) 所在:浦添市港川1丁目 地番:1064番11 地目:宅地 地積:115.04平方メートル (主である建物の表示) 所在:浦添市港川1丁目1064番地11 家屋番号:1064番11の1 種類:居宅 構造:鉄筋コンクリートブロック造 陸屋根2階建 床面積:1階 32.23平方メートル 2階 32.23平方メートル	評価中	評価中
合2-浦添市2	(主である建物の表示) 所在:浦添市西原2丁目2365番地 家屋番号:2365番の2 種類:居宅 構造:鉄筋コンクリートブロック造 陸屋根2階建 床面積:1階 98.51平方メートル 2階 83.06平方メートル	評価中	評価中

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。

暮らし・環境・福祉

浦添市営住宅空家待ち入居候補者募集

■ 建築営繕課

☎ 内線4621・4626

市営住宅の空家待ち入居候補者の募集を行います。

※令和3年度に発生する空家を見込んで入居順位を決めるもので、現在、空いている住戸について募集するものではありません。

※申し込みには、資格要件がありますので、『募集のしおり』をよく読んでから申し込みください。

募集する住宅 内間市営住宅・前田市営住宅・安波茶市営住宅

『募集のしおり』配布期間および申込受付期間 11月9日（月）～13日（金） 午前9時～午後4時30分（正午～午後1時を除く）

受付場所 浦添市議会棟1階102会議室

※しおりは期間中、議会棟10

2会議室、市役所1階総合案内および5階建築営繕課で配布します。

抽選日・会場 令和3年1月14日（木）・市役所9階講堂

【委託先】沖縄県住宅供給公社

☎（917）2206

第19回（令和2年度）牧港川クリーンアップ作戦の開催中止

■ 環境保全課

☎ 内線3216

毎年10月～11月頃に開催していました牧港川クリーンアップ作戦ですが、7月31日現在、沖縄県内において新型コロナウイルス感染拡大の見方が強まり、今後の終息の見通しがつかないことから開催を中止します。

市民の皆さんには、家庭でできる生活排水対策を実施するなど、今後とも河川環境改善のためのご協力をお願いします。

第74回浦添市戦没者追悼式

■ 福祉総務課

☎（876）1266

先の大戦で亡くなられた御霊のご冥福と恒久平和を祈念するため、浦添市戦没者追悼式を行います。今年は新型コロナウイルスの影響で規模を縮小して行つたため、追悼式への一般参加を見送ります。式への参加はできませんが、当日、浦和の塔への参拝をご希望される場

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付終了します。また、筋トレ・水中運動については、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。

【生きいき貯筋くらぶ（筋トレ）】

期間 週2回の2か月間

費用 1か月につき1600円

場所

○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（水中運動）】

期間 週2回の2か月間

費用 1か月につき1600円

場所

○JSS浦添スイミングスクール

【生きいき体操教室（コグニサイス）】

期間 週1回の5か月間

費用 1クールにつき4千円

場所

○名嘉村クリニック

浦添市骨髄等移植ドナー助成事業

■ 健康づくり課

☎（875）2100

市では、令和2年度から骨髄または末梢血幹細胞の移植お

よびドナー登録の推進を図るため、骨髄等を提供した市民に対し、助成金を交付します。

花火の打ち上げ

■ 市民生活課

☎ 内線3011・3012

浦添青年会議所と浦添でこまつり実行委員会が共催で、10月18日（日）午後8時（場所是非公開）に浦添市の夜空に花火を打ち上げ、市制50周年の節目の年を祝うとともに、コロナ禍に漂う閉塞感を打ち破り、花火を見た皆さんに元気と希望をお届けします。



子育て・教育

児童手当の支給

☎ 内線3617・3618

児童手当・特例給付の支給日は10月9日（金）です。
10月期の振り込みでは、令和2年6月分から9月分までを支給します。通帳を記載して振り込みの確認をお願いします。
※口座へ入金される時間帯は金融機関によって異なりますのでご了承ください。

10月は「里親月間」です

☎ 内線3600

里親制度とは、さまざまな事情で親と暮らせなくなった子ども達を里親の家庭に迎え入れ、温かい愛情と正しい理解をもつて養育する制度です。
里親登録を希望する人は、児童相談所または沖縄県里親会にご相談ください。

令和3年4月中旬の保育士試験に向けて保育士試験対策講座受講生を募集します。
対象者 次の条件を満たしている人

①令和2年保育士試験の受験要件を満たす人
※受験要件は「全国保育士養成協議会」ホームページを確認ください。
②保育士資格取得後に浦添市内の認可保育所・地域型保育事業所、認可外保育施設、認定こども園で就労予定の人
③令和3年4月中旬（土・日）の保育士試験を受験する人
④市内在住または在勤の人
募集人数 35人 ※定員に達し次第、受付終了。
講座期間 11月17日（火）～令和3年3月26日（金）の予定
日時 主に毎週火曜日金曜日の午後6時30分～午後9時30分
場所 アイム・ユニバースてだこホール多目的室など
受講料 無料
テキスト代金 約5千円
申し込み 保育課へ郵送・FAX・メールで申し込みください。
※申込書は保育課で配布または、市ホームページからダウンロード可
FAX：（879）7190
メール：hoiku@city.urasee.lg.jp
申込期間 10月12日（月）～30日（金）※定員に達し次第、受付終了。

後期保育士試験対策講座受講生募集

☎ 内線3600

令和3年4月中旬の保育士試験に向けて保育士試験対策講座受講生を募集します。
対象者 次の条件を満たしている人

就職希望する保育士または保育士資格取得予定者を対象に市内保育園を訪ねる保育士就活応援ツアアの参加者を募集します。
対象者 県内在住で市内保育園・こども園へ就職を希望する保育士または、来年3月末までに保育士資格取得予定の人
募集人数 各コース26人（新型コロナウイルス感染症予防定員は各コース16人）

ツアアのコース
Aコース【午前】市役所集合→ループルこども園→ほととのきこども園→宮城ヶ原保育所（昼食）→神森こども園→市役所解散
Bコース【午前】市役所集合→子むすびの森保育園→柿の実保育園→内間保育所（昼食）→美咲保育園→市役所解散
Cコース【午後】市役所集合→勢理客こども園→すず風保育園→わらべ保育園→市役所解散
Dコース【午後】市役所集合→広栄保育園→うららにじ園→ハイジこども園→市役所解散
※コース【午前】とコース【午後】は重複申し込み可能。ただし、定員が多い場合は単コース申し込みの人を優先。

日時 11月7日（土）A・Bコースは午前8時30分集合、C・Dコースは午後1時集合
申し込み 市役所 市民広場集合場所 市役所 市民広場参加費 A・Bコース参加者のみ300円（昼食代）
申し込み 保育課までFAX（879）7190またはメール

hoiku@city.urasee.lg.jpで申し込み。
※申込書は保育課で配布または、市ホームページからダウンロード可
申込期間 10月1日（木）～20日（火）※定員に達し次第、受付終了。
休館日 月曜日※コロナ感染拡大防止のため、休館することがあります。
会場 浦添グスク・ようどれ館 浦添大公園南エントランス管理事務所多目的室で同時開催
料金 浦添グスク・ようどれ館は有料。一般100円、市内小中学生無料、障がい者手帳等所持者とその介助者1人無料
「尚聖王展」記念講演会 秀吉家康と対決した王将軍とその時代
☎ 内線6217
日時 10月25日（日）午後2時～午後4時
会場 ハーモニーセンターホール
定員 60人（申込先着順）
申し込み 歴史にふれる館 午前9時30分～午後5時※10月1日（木）から電話受付 ☎（874）9601
講師 浦添市立図書館長 上里隆史氏
参加費 無料
※感染対策のため、会場ではマスク着用と受け付けでの検温にご協力ください。住所・氏名・電話番号を記録します。

文化・スポーツ

令和元年度 発掘速報展開催

☎ 内線6211、6213

昨年度、浦添城跡の発掘調査

■申込受付期間
10月12日（月）～11月6日（金）
午前8時30分～午後5時15分
（土・祝日、正午～午後1時を除く）
※11月4日（水）・5日（木）…午後7時まで受け付け
※最終週は大変混み合い、1時間以上お待たせすることが予想されます。手続きはお早めをお願いします。
■受付場所：市役所2階 保育課

LINEからの事前予約が便利です。



事前の優先予約で密を防ごう！

③市立幼稚園

■対象園児

年長児（5歳児）/平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれ
年中児（4歳児）/平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれ
年少児（3歳児）/平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ
※年少児は実施園のみ。

■入園区域（浦添市立小学校区域に準ずる。）

港川、沢岬幼稚園は、令和3年度から認定こども園へ移行します。

■教育時間

牧港・当山・宮城…（月～金曜日）午前8時15分～午後2時

幼稚園預かり保育及び時間延長保育

■預かり保育

《対象児》市立幼稚園に入園予定の園児で、午後の保育に欠けることにより保育を必要とする人。
《預かり保育時間》幼稚園の教育課程に係る教育時間の終了後から午後6時まで。

■時間延長保育

《対象児》預かり保育を利用する園児で、保護者の勤務状況などの事情により午後7時までの預かり保育が必要な園児。
《延長保育時間》午後6時～午後7時

■申込書配布場所

保育課、市立幼稚園で配布。市ホームページからダウンロード可。

令和3年度 入園入所申し込みがはじまります！

☎ 問い合わせ 保育課 ☎ (876) 1281

申込書の配布：10月1日（木）から

※10月9日（金）までは申し込みできません



▲入園入所の詳細ページ



①認定こども園

公立型（浦添、内間）、
公私連携型（仲西、神森、浦城、前田、港川、沢岬）

■対象園児

5歳児/平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれ
4歳児/平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれ
3歳児/平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ

■申込書配布場所

各こども園、幼稚園および保育課で配布。市ホームページからダウンロード可。1号認定（教育時間認定）、2号認定（保育認定）で必要書類が異なりますのでご注意ください。
※校区内（小学校区に準ずる）の園児が優先になります。詳しくは申込書で確認ください。

②認可保育所等

認可保育所、私立認定こども園、地域型保育事業所

令和3年4月以降の入所を希望される人は、新規申し込みや待機の状態になっている人、在園の人も全員、入所申し込みと認定申請が必要です。

※保育所等での保育を希望される場合は、保育が必要な事由に該当しなければなりません。詳しくは市ホームページをご覧ください。

■申込書配布場所

保育課、認可保育所等、子育て支援センターで配布。市のホームページからダウンロード可。

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

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

令和2年度 浦添市スポーツフェスティバル

問い
合わせ

文化スポーツ振興課 ☎(876) 1223

ANA SPORTS PARK 浦添 管理事務所 ☎(876) 7322

ANA まじゅんらんど 浦添 ☎(942) 4132

10月11日(日)は家族で ANA SPORTS PARK 浦添に行こう!!

浦添市では毎年、「いきいきスポーツ・レクリエーションまつり」を開催しています。この機会にぜひ体力測定やイベントに参加していい汗を流してみませんか。皆さまのお越しをお待ちしています。

■体力測定

受付時間/午前10時～午後12時30分(午後1時終了)
場所/ANA SPORTS HALL てだこ(多目的屋内運動場)

■イベント開催

- ・ANA SPORTS HALL てだこ(多目的屋内運動場)
- ・ANA まじゅんらんど 浦添

※詳細については市ホームページをご覧ください。
(内容が変更となる場合があります。)

「蒲郡市」友好都市パネル展の開催

国際交流課

内線2611

友好都市である愛知県がまお蒲郡市を「ご存知ですか。」

本市と蒲郡市は昭和56年に友好都市提携を締結し、これまで産業、教育、文化、スポーツ観光等あらゆる分野で交流を重ねてきました。

令和3年11月4日の友好関係40周年に向け、今年も蒲郡市と一緒に、友好都市を紹介するパネル展を開催します。

日時 10月22日(木)～11月4日(水)

場所 市役所1階ATM前

※蒲郡市役所では11月4日(水)～18日(水)まで、蒲添市を紹介するパネル展を開催します。

各行事の中止について

閏浦添市青少年健全育成市民会議・暴力団壊滅蒲添市民対策会議

内線6615、3011

10月8日(木)に開催予定の次の行事は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止いたします。

令和2年度青少年を健やかに育てる蒲添市民総決起大会

暴力団壊滅蒲添市民総決起大会

令和2年度青色回転灯装備

編集後記

がんで亡くなった私の祖父や父、ヘビースモーカーだった祖父にはびろんの顔を見せながらくだらないしかできまさんでした。そしてタバコを吸わないのに肺がんにはた父。いつもより大幅に遅れて受診した年に発見し、亡くなるまであったという間です。私は出張先の福島県で、容態悪化に続けてすぐに亡くなった知らせを受け、いろいろと後悔しました。皆さん、周囲の人のために毎年の健診・検診はとっても大事ですよ。(喜色)

広報誌を作るときに雑誌やポスターなど、を参考のために見ているのですが、その中で浅田政志さんという写真家の写真が、とても好きになりました。発想がユニークで撮影されている人の表情もすごく楽しそうで見ているとワクワクします。その浅田さんの写真集を原案に描かれた映画が10月に公開予定なのでぜひ見に行きたいです。(棚原)

そろそろ秋を感じ始める頃でしょう。か。今までの「日本朝の四季」は徐々に変わっていくと誰もが実感する昨今ですね。秋冬はどんな様相になるでしょう。イベントの中止が相次いでいますが、次のでこのまつりはどんな雰囲気です。楽しみにしているから考えるだけでもワクワクしますね。前向きにいきましょう。(大城)

先日、今まで味わったことのないお腹の痛みに襲われ、初めて「がん」だと気づく。と不安になりました。これまで検査する時間はあまりなかったはず。今回のがん検診特集にあるように、集団検診は個人負担も大くない、見つけから治療する方が時間もお金もかかります。ちなみに写真に写っているワンちゃん(ジョー)も毎朝の体操を楽しみにしています。(比嘉)

ラ ジオ体操の取材に行きました！体操が終わったからのゆんたくが素晴らしい！と話すみなさんの姿を見て、朝から心がほぐれました。私も「コナ禍でも工夫で運動しました。近所さんと「ミニマク」をとりたいたと思いましたが、ちなみに写真に写っているワンちゃん(ジョー)も毎朝の体操を楽しみにしています。(比嘉)

県民の暮らしに奉仕する
福山グループ

 **福山商事株式會社**

代表取締役社長 福 山 一 郎

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



オール電化・ハーフ電化キャンペーン2020



対象期間 2020年10月1日(木)~12月28日(月)



期間中に電気給湯器、IHクッキングヒーターをご購入の方に
※買い替えの方は対象外です。

#もれなく
おきでん
Eポイント

5倍プレゼント

おきでんmore-E
会員になって
最大 **1,500pt**

※ポイントは所定の料金メニューによって異なります。
※当該キャンペーン期間に機器を設置されたお客さまがおきでんmore-Eの会員登録をしていること。

地域とともにより、地域別の対象品

沖縄電力

TEL.050-5305-0608

平日9:30~17:30 / 土・日・祝祭日、年末年始(12/29~1/3)を除く

詳細はこちら



おはなしのたから箱スペシャル

うちなー

うらしー

沖縄&浦添のはなし

11/7
(土)

時間/午前11時～正午(雨天中止)

場所/浦添市立図書館前広場

対象 3歳以上の子どもとその保護者

募集人数 市内在住の親子8組(要申込・受付順)

※「浦添市立図書館利用カード」をお持ちの人

受け付け 10月13日(火)から

電話・カウンター(2階)で受け付け

【問い合わせ】浦添市立図書館

☎(876)4946(月曜・祝日休館)

※新型コロナウイルス感染防止のため開催中止となる場合があります。



さどやん プロフィール

沖縄の紙芝居作家・パフォーマー。小学校のよみきかせボランティアをきっかけに「物語を伝える楽しさ」に目覚める。2010年から紙芝居の公演活動をスタート。自作のうちなー紙芝居を携えて、伊平屋島から波照間島まで県内各地で公演を重ねている。

参加される人へご協力をお願いします

- 当日の検温(自宅にて)
- 参加時に「健康状態申告書」の提出(「健康状態申告書」は図書館ホームページからダウンロードしてください)
- マスクの着用、手指の消毒、参加者の間隔(1～2m)

登録費用
無料

市民活動団体の 登録随時募集中!

浦添市で活動する市民団体の登録を募集しています。登録されると、施設利用や情報発信などで活動のお手伝いをします。

申し込みは簡単2ステップ

STEP1 登録申請書と情報提供シートを記入

STEP2 市民協働・男女共同参画課に提出

完了 登録通知をお待ちください。

※詳しくは、ホームページをご覧ください▶



特典

特典 市ホームページやSNSに

① 団体の情報を掲載

特典 ハーモニーセンターの使用料金が

② 条件により減免

特典 ハーモニーセンター利用にあたり

③ 優先的に事前予約が可能

特典 他団体や関係機関と

④ 連携協力の基盤づくりが可能

特典 ハーモニーセンターから

⑤ 活動支援のための情報を提供

対象

不特定多数のものの利益の増進に寄与することを目的として社会貢献活動を行う非営利団体のうち、一定の要件をみとす団体

■申し込み・問い合わせ

市民協働・男女共同参画課
協働推進生涯学習係

☎(874)5711

参加費
無料

浦添市ゲートキーパー 養成講座受講者募集

あなたの身近に悩みや問題を抱え、つらい思いをされている人はいませんか?

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等を学びませんか?



	日時	内容
第1回	11月2日(月) 午後2時～午後4時 (受付:午後1時30分)	「自殺を考える人の心理と対応方法」 講師:平安 良雄 氏(医療法人へいあん 平安病院法人統括院長・臨床研修センター長)
第2回	11月16日(月) 午後3時～午後5時 (受付:午後2時30分)	「傾聴とリラクゼーション法」 講師:兼久 満 氏 (公認心理師・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・在学者

【定員】20人(予約制) ※全日程受講できる人
(これまでの浦添市ゲートキーパー養成講座未受講者を優先)

【申込期限】10月26日(月)

【申込方法】電話またはセンター窓口 ※手話通訳あり。

※参加される際は、当日の検温(自宅にて)とマスクの着用をお願いします。
※新型コロナウイルス感染状況により開催中止となる場合があります。

申し込み・問い合わせ/健康づくり課(保健相談センター内) ☎(875)2100

新型コロナウイルス対策による イベント等の延期・中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症等の影響で広報に掲載している行事が中止・延期・変更する可能性があります。

最新情報については市ホームページをご確認ください。



▲浦添市
ホームページ

浦添市公式SNS

市からのお知らせや役立つ情報、緊急情報を発信しています。



Twitter
ツイッター



facebook
フェイスブック



Instagram
インスタグラム



LINE
ライン



YouTube
ユーチューブ

