



うらそえ

7

梅雨明け最初の週末、澄み渡る青空の下、
「国立劇場おきなわ」に隣接する組踊公園には
多くの家族連れが憩いました。
さあ、夏本番です。熱中症にご用心を！

市の人口

人口 113,787人 (+48人)
男 55,458人 (+24人)
女 58,329人 (+24人)
世帯数 47,715世帯 (+99)
平成28年5月末現在

P2-3

P4-5

P12-13

熱中症

未来を創る18歳

新コーナー

ROAD～輝く人たち～





熱中症

～命に関わる熱中症
未然に対策を～

問い合わせ
健康づくり課(内線3660)

沖縄県の熱中症の現状

毎年初夏にかけて熱中症による患者が増えています。

沖縄県では6月初めの4日間で36件も熱中症被害が発生しました。

年代別でみると10代で9人と最も多く、次いで30代と70代以上で6人、60代で5人と続きます。

主な理由は、10代はスポーツ、30代は勤務中、60・70代は日常生活に起因することが多くなっています。

熱中症とは

熱中症は、夏の強い日射しの下で激しい運動や作業をする時に発症するリスクが高まります

ので、温度・湿度が高くなる場所での活動は特に注意が必要です。

熱中症のメカニズム

私たちの体には、体温調節機能があり、体温の上げ下げすることによりバランスを保っています。それが高温の環境に長時間いることで機能が乱れてしまうことがあります。

熱中症は、その乱れにより体から水分や塩分(ナトリウムなど)が汗などで放出されたり、熱が体にこもることにより発症します。

熱中症を引き起こす要因は、「環境」「からだ」「行動」によるものが考えられ、それら3つが重なることで起こりやすくなります。

「環境」による要因

- ・気温が高い、湿度が高い
- ・閉め切った屋内
- ・エアコンの無い部屋

「からだ」による要因

- ・寝不足や欠食時
- ・前日の飲酒
- ・高齢者、幼児、肥満の人
- ・病気、体調の悪い人

※該当する人は特に注意が必要

「行動」から来る要因

- ・激しい運動や慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給できない状況

小さな子どもや高齢者は要注意

要因が重なれば誰にでも熱中症になる危険性がありますが、中でも注意が必要なのは、高齢者や小さな子どもたち。

高齢者は年齢とともに体温調節機能が低下し、暑さを感じにくくなり喉の渇きや汗がかきにくくなります。寒気を訴えることもあります。

子どもは、まだ体温調節機能が十分に発達していないため、大量に汗をかいていないかなど日頃から心配りをしてあげることが大切です。子どもを車内に一人残し、熱中症で亡くなるという事例もあります。

熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

一人一人の意識と周りの人たちの関わりが熱中症を未然に防ぐことにつながるのです。

次のサインが出たら

要注意!!

熱中症になると迅速な対処が必要で、次の症状が出たら注意が必要です。

【重症度Ⅰ】めまい、立ちくらみ、大量の発汗など

（対処方法）水分・塩分を補給し、涼しい場所へ移動しましょう。

【重要度Ⅱ】頭痛、嘔吐、倦怠感など

（対処方法）水分・塩分を補給し、涼しい場所へ移動しましょう。自分でできない場合はすぐに病院に連れていきましょう。

【重要度Ⅲ】意識がない、痙攣、まっすぐ歩けないなど

（対処方法）ためらわず、すぐに救急車を呼びましょう。

部屋の中にも

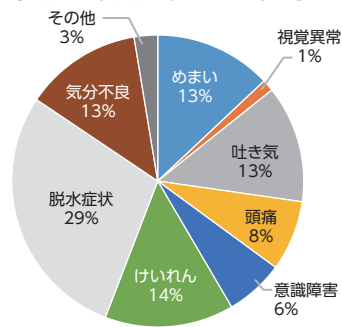
熱中症!

部屋の中にいるから熱中症は大丈夫と思っていませんか？それは違います。

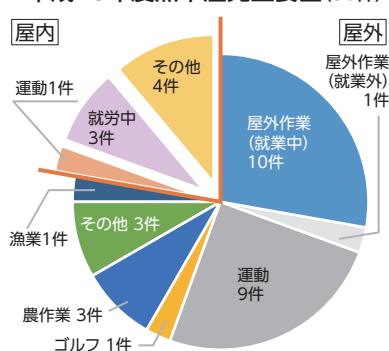
県内で発生した熱中症36件の内、10件は屋内で発生しているのです。屋内で最も多い発生場所は自宅。一日中室内にいて室温が徐々に上がっても、暑さに慣れてしまい、暑さを感じにくくなってしまう。また一人でいると発見が遅くなり、重症化することで命に関わることもあります。

室内、室外に関わらず温度・湿度を気にかけて、こまめな水分補給を心掛けることが大事です。

平成28年度熱中症の症状割合



平成28年度熱中症発生要因 (36件)



浦添市保健相談センター 保健師 宮良 千晶

おかしいな？と感じたら… 症状が悪化する前に対策をしましょう！

沖縄県では毎年700人から800人ほどの熱中症患者が出ています。

このような状況の中、市では、熱中症患者を少しでも減らすために今年から直接市民にふれあい、夏バテに効くミネラル豊富なしそドリンクを配布するなど「熱中症予防声かけ出陣式」を行いました。

熱中症で一番怖いことは重症化すると死につながるということです。それは誰にでも起こり得ることです。症状が悪化する前に対策をしましょう！

医療機関に 行きましょう！

体調に異変を感じたら、すぐに医療機関で受診しましょう。意識がはっきりしない時、自分で水分補給ができない場合は周囲の人が救急車を呼ぶなどして搬送しましょう。

水分や塩分を 取りましょう！

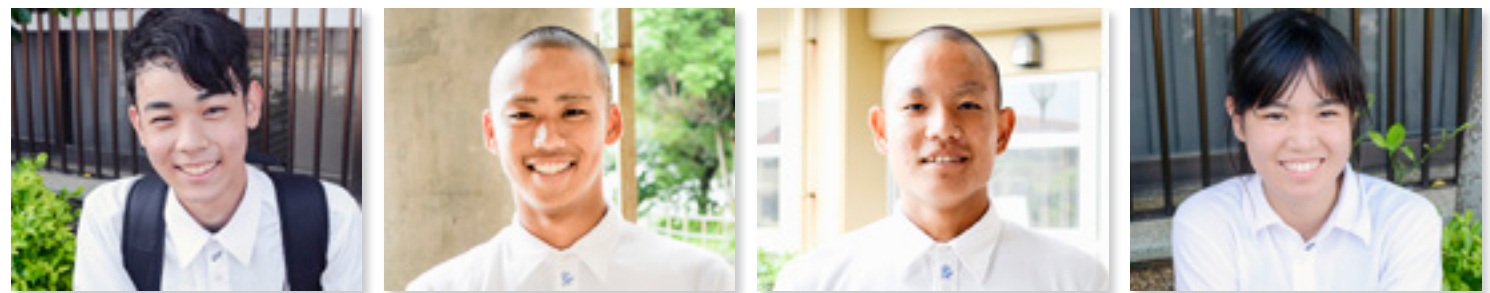
冷たい水やスポーツドリンクを飲んでしっかりと水分補給をしましょう。水分・ナトリウムの減少が熱中症を引き起こす要因となっています。

涼しいところ に行きましょう！

風通しの良い場所やエアコンの効いている涼しい場所に行きましょう。特に小さい子どもや高齢者は体温調節がうまく働かないので、周囲の人は気にかけるようにしましょう。

脱衣・冷却は しっかりしましょう！

衣服をゆるめるなどをして、体から熱の放散をしやすい環境にしましょう。また、体調に異変を感じ症状が軽めであれば首や脇の下、足の付け根など血管が太い箇所に氷や水で冷やしましょう。



選挙権



■協力：浦添高等学校、浦添商業高等学校、浦添工業高等学校、岩手県一関市

参議院選挙から18歳選挙権へ

7月10日(日)に行われる参議院選挙から選挙権年齢が「18歳以上」に引き下がります。選挙権年齢の引き下げは、1945年の終戦直後に「25歳以上」から現行の「20歳以上」となって以来、70年ぶり。

日本の未来を創り担う存在である10代も政治に参画してもらい、より早く選挙権を持つことによって社会の担い手であるという意識を若いうちから持ち、主体的に政治に関わる事が重要です。

皆さんの声をしっかりと主張し、政治に反映させて住みよい国・地域にしていきたいと思います。

自分の思いや気持ちを伝える時どうしますか？

直接告白する、メールする、手紙を書く、いろいろあります。

方法は違えど共通することは「思い」を伝えるということ。どんな言葉でどんな風に相手の心に自分の思いを伝えるかが勝負。踏み出さなければ何も変わりません。

投票も同じです。

一人一人がそれぞれの思いを持って一票を投じています。

さながらラブレター。さあ、自分たちの思いを伝えるため大切な一票(ラブレター)を届けよう。



18 歳 選



未来を創る18歳!

大切な1票でああなたの未来が決まります。

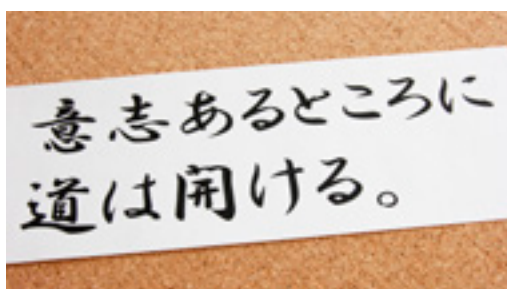
問い合わせ

浦添市選挙管理委員会事務局

直通 ☎(851)5058

代表 ☎(876)1234

(内線7161・7164)



話題がいっぱい！
なかゆくい



6/10(金) あいさつの輪が広がる♪

「6.12 愛の声かけー斉早朝コール作戦」が安波茶交差点をメインに、各小中学校など市内全域で実施され、各自治会、PTA、警察、行政、小・中・高生など多くの市民が参加しました。登校中の児童生徒に元気よくあいさつをする姿が見え、あいさつの輪が広がり、梅雨空の中、清々しい朝となりました。

地域社会が一体となってあいさつの輪を広げ、希望と意欲に満ちた青少年を育成することを目的に、毎月各学校・地域で取り組みが行われます。ぜひご家庭でも毎日朝のあいさつを心がけましょう。



6/11(土) 第29回わんぱく相撲浦添大会

6月11日(土)、浦添市民相撲場で「わんぱく相撲浦添大会」が開催されました。

会場では、小学生たちが日頃の練習の成果をぶつけ合い、迫力ある熱戦が繰り広げられていました。

仲西小学校4年生の親富祖統也くんは「体勢を低くいき、まわしを取って勝つ。目標は優勝です!」と語りました。

子どもたちは相撲を通して勝つ喜び、負ける悔しさ、勇気、挑戦することなど多くのことを学び、互いを敬い思いやる心を育んでいくことでしょう。



5/19(木) 熊本へ被災地支援のため総務部職員を派遣 ～5/25(水)

沖縄県第7次派遣団の一員として、被災地対応のため熊本県宇土市へ派遣していた総務部職員 玉城尚さんが派遣期間を終えて帰任しました。

5月19日(木)～5月25日(水)までの間、小学校の体育館に設けられた避難所の運営に当たり、弁当の配給など支援を行いました。

玉城さんは「まだ余震が続いている現状。建物の崩壊が怖くて自宅に戻れない状態であり、被災者のケアもとても重要だと感じた」と感想を語りました。



6/10(金) うらそえ織の販売会および織物体験

市役所 1 階ロビーで地域の特産品うらそえ織の販売会および織物体験が開催されました。

『かりゆしウェア』や浦添の観光みやげ推奨品に認定された『ショール』、また『名刺入れ』などの小物類、『新商品のブックマーク（しおり）』などを販売。

織子による機織り（はたおり）の実演や、織物体験も行われ、体験した宇座 薫さんは「とても楽しい。このように織物が作られていることが分かった。しかしとても大変な作業だと感じた」と語りました。



5/30(月) 県少年少女空手道選手権6連覇

沖縄県少年少女空手道選手権で 6 連覇を遂げた田場琳奈さんが市長表敬しました。小学校 1 年生から 6 年生まで優勝し続け、大会で 6 連覇を達成。その立ち姿にはかわいらしさと気迫がありました。

「最後の大会は大きなプレッシャーがあり、頭が真っ白になりました。でも、今までの稽古を思うと次第に自分の世界に入っていき、落ち着いてクルルンファー（型）ができました」と、大会を振り返り、最後は得意のクルルンファーを市長の前で披露しました。



5/20(金) てだこ学園大学院入学式

てだこ学園大学院入学式が中央公民館で行われました。

50 人の学生が、新しい学園生活に胸を躍らせている中、在校生の仲尾次政光さんは「仲間との絆をより深め、学園生活を存分にエンジョイしてください」とエールを送っていました。

新入学院生の城間敏雄さんは「ありあまる好奇心を思い出します。入学することができたことを感謝します」と一礼し、大きな拍手が起きました。



5/24(火) 浦添市青少年万引き防止対策会議

近年、青少年による万引きが増加傾向にあります。この現状を社会全体の問題として捉え、関係機関や市内店舗の代表者が集まり課題や対策等を協議する会議が市役所 9 階で行われました。

会議の中で講師を務めた泉武司さんは「どんなに規模が小さくても、万引きは犯罪。日頃から学校やご家庭、自治体などで啓発していく事が大切です」と参加者に強く呼びかけ、参加者は泉さんの話に耳を傾けていました。

ハイサイ こちら市長室！

「税金あるある話」

市民の方とお話をして
いると、時々こんなことを
言われることがあります。
それは「他の市町村と
比べて浦添市は住民税が
高い」というご批判で
す。確かにこの訴えは市長
になって、よく聞かされる
話ではあるのです。そこで、
本当に浦添市が高いのか
調べてみました。結論から
先に言うと、沖縄県内の市
町村の住民税の所得割は
全て同じ税率を適用して
いますので、浦添市だけが
高いと言う噂は真実では
ありません。沖縄県内の全
ての市町村では国が定め
た同じ税率（これを標準税
率と言います）を採用して
います。もちろん住民税は
所得や扶養人数などの所
得控除の条件によって異な
るので個人や家計単位で
違うことはありますが、少
なくともどの市町村に住
んでいるかによって違うと
いう事はありません。つま
り、特殊な例外を除けば、

同じ所得で同じ所得控除
なら沖縄県内どこに住ん
でも同額の住民税を納
めなくてはならないです。
ちなみに混同しやすい
別の指標として、国民健康
保険税と介護保険料、水
道料金があるので、そちら
も調べて県内11市で安い
順序で並べて比較してみ
ました。まず、国保税の場
合、モデル世帯での県内
11市中6位でちょうど真
ん中です。介護保険料は
県内では広域連合を含め
て14保険者がありますの
で、その中で比較すると14
保険者中、浦添市は5番
目の安さです。更に水道料
金では県内11市中、概ね3
番目の安さなのです。つま
り、決して浦添市が他の市
町村に比べて高いというこ
とはなく、むしろ、何とか
やり繰りしながら低く抑
えているのが実態です。
では、なぜそんな噂が広
まるのでしょうか。興味深い
説があります。何となく
自分の街の税金が高いと
誰でも感じてしまうとい



浦添市長
松本哲治

う説です。他の市長さん
にも聞いてみると「私もよく
市民から怒られるよ」との
ことでした。いずれにせよ、
住民税や保険料などに関
するご質問やご相談があ
る方は、市役所の担当課ま
でお気軽にお問い合わせ
ください。

今後、市民の皆様にあ
心して納めていただけま
すよう、制度の周知や内容
に関する情報発信に努め
て参りたいと思ひますの
で、ご理解とご協力を何
卒お願いいたします。

市長とゆんたくランチのお知らせ

日時：7月25日(月)正午～午後1時
場所：市役所9階展望ロビー

※お弁当と飲物は各自でご準備ください



問い合わせ
秘書課 ☎(876)1234
(内線2563)

文化課発信

うみー ありんくりん

第16回

～ 浦添グスクとスクの話 ～

もうじき旧暦の6月1日がやってきます。毎年この頃になると漁港ではスク漁の話題で賑わいます。スクは体長3～4cmのアイゴ（エーグワー）の稚魚で、1年のうちこの時期に数日だけ大きな群れで沖縄近海にくることから、「海からのボーナス」とも呼ばれます。塩漬けにして瓶詰めされたスクガラスを見たことのある人も多いでしょう。

最近、浦添グスクの発掘調査の出土遺物を分析していたところ、14～15世紀の層から出土した陶磁器などに交じってスクの骨が入っていることが発見されました。写真中央に移っている非常に小さな骨がスクの背骨です。左にあるアイゴ（成魚）の背骨や右の1円玉と比較するとその大きさが分かるでしょう。当時グスクに暮らした人々がスクを食べていたことを示す証拠と考えられ、沖縄県内でも数少ない出土事例の一つです。位の高い人々の住むグスクでは、大きな魚ばかりが運び込まれていたと想像しがちです。しかし、こんな小魚まで食していたとすれば、その食生活は多様性に富んだものであったのかもしれません。



↑ 浦添グスクから出土したスクの背骨(上段写真の左はアイゴ(成魚)の背骨)

問い合わせ 文化課 内線6214・6217



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

7月4日、アメリカで大切な日

浦添市では、7月になると、てだこまつりの気配を感じられますね。アメリカには大切な祝日が7月4日にあります。それは、アメリカの独立記念日です!この日は、アメリカ全体でお祭りムードとなり、私もとても楽しみにしています。そこで今回、アメリカの独立の歴史と独立の記念日のお祝い方法を説明したいと思います。

アメリカが独立宣言を出したのは、1776年7月4日です。実際に独立したのは7年後の1783年ですが、それまでアメリカはイギリスの統治下におかれていました。もともとアメリカは一つの国ではなく、多くの民族がいました。各民族の代表者が2回行われた大陸会議で話し合いが行われ、最終的には「アメリカ」という形で独立しました。それ以降、毎年7月4日にアメリカではお祝いをします!(2回行われた大陸会議は、私の生まれたフィラデルフィアで行われたのですよ)

さて、独立記念日はどうやってお祝いするのでしょうか。多くの場所で、大きなパレードをやります!特に、ワシントンDCとニューヨークのパレードは有名で、テレビでも観ることが出来ます。1日中家族や友達と過ごし、一緒に話したり笑ったりします。そしてほとんどのアメリカ人はバーベキューをします!私はバーベキューがすごく好きで、ずっと前から友達と計画します。でも、なぜバーベキューをするのか、アメリカ人も分かりません。

そして、夜になると花火を見に行きます!この点はてだこまつりの雰囲気似ているかもしれませんね。フィラデルフィアやニューヨークなどの大都市では、毎年花火が上がります。アメリカ中の小さい町でも活発に花火大会をやりますので、アメリカ人にとってとても大事な日です。

最後に、アメリカの独立記念日は祭りの日以上のものであり、アメリカ人にとっては、真剣に自分の国を考える機会でもあります。242年前の植民地代表者のように、独立、自由、権利等のことについて、皆で話し合う機会となります。独立記念日は楽しくて、大切な日なのです。

The Fourth of July- An Important Day in America

In Urasoe, July is a sign that the Tedako Festival is drawing closer. In America, we have a very important holiday that happens on July 4th - Independence Day! On this day, people from all over the States begin to feel the "Fourth of July mood"; I personally love Independence Day. So, this month I want to talk a bit about the history and the celebration of America's Independence Day.

The Fourth of July marks the day in 1776 that the Declaration of Independence was adopted by the 13 colonies. It was actually 7 years later in 1783 that America, which had previously been under English control, was officially recognized as an independent nation. Originally, America was not "America", but a string of colonies. Representatives from each colony gathered together two times to have discussions which eventually led to the independence of the colonies as, "The United States of America"; the two gatherings are known as the first and second Continental Congress, both of which were held in my hometown of Philadelphia!

So, how do we celebrate Independence Day? In many places, there are large scale parades that take place! The parades in places like Washington D.C. and New York City are famous, and you can even watch them on television. During the day, we celebrate with our friends and families, laughing, talking and barbequing. I love a good barbeque and my friends and I begin planning our Fourth of July barbeque well in advance. However, I think that even Americans could not tell you the reason why everyone has a barbeque on Independence Day.

Then, at night, we go to see the fireworks! This is kind of like Tedako Festival, isn't it? In America, large cities like Philadelphia and New York hold huge fireworks displays every year. However, even smaller cities have exciting fireworks displays, making this a special day for Americans living all over the country.

Lastly, I want to say that America's Independence Day is much more than just a holiday. For Americans, this is a day to think seriously about our country. Like the representatives from the 13 colonies 242 years ago, it is a chance for us to talk about things like independence, freedom and human rights. Independence Day is a lot of fun, but it is also a very important day.



あばっ、何を撮ってるかよ、まず!!



しもじ まいか
下地 真歌ちゃん(0歳)内間在

百日羊ちゃん♡



ぎ ぼ いちか
宜保 壱香ちゃん(0歳)安波茶在

もっちょーだい♪



ざ ば よしむ
座波 嘉望ちゃん(0歳)伊祖在

「てだこSTUUDIO」写真募集

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

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

浦添市男女共同参画推進
ハーモニセンター
☎(874)5711

■多様な性を学ぶ講座「知ることから始めよう！LGBTって何？」
性的マイノリティ（少数者）について理解を深め、認め合える社会について考える。
日時 7月26日（火）午後7時～午後8時30分
講師 宮城 桃子氏（行政書士・沖縄レインボープロジェクト共同代表）
定員 40人（先着順）
申し込み 7月19日（火）まで
※託児要予約。手話通訳付き

浦添市消防本部
☎(875)0105

■救急法講習会（普通Ⅰ）
「助けたい 思いをワザに 救急法」
成人に行う心肺蘇生法（AED含む）、止血法、異物除去法など
日時 7月16日（土）午後1時～午後4時
定員 30人（市内在住・在勤の人優先）
申し込み 7月15日（金）まで（土日祝日を除く午前8時30分～午後5時）

■防火管理講習実施のお知らせ
講習種別 新規甲種防火管理講習

講習日 9月15日（木）～16日（金）2日間
場所 カルチャーリゾートフェストーネ（宜野湾市）
申し込み 8月2日（火）～3日（水）詳細は（一社）沖縄県消防設備協会のホームページでご確認ください。
問い合わせ 消防本部予防課 ☎(878)3982

保健相談センター
☎(875)2100

■ベビースクール
離乳食についての講話・デモンストレーション・試食（保護者のみ）
日時 7月22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 7月19日（火）まで

■乳幼児健康診査日程のお知らせ
【乳児健診】
日時 7月17日（日）
受付時間 3～4か月児（午後1時～午後3時）、9～10か月児（午前9時～午前11時）
【1歳6か月児健診】
日時 7月7日・14日・21日・28日（木）
受付時間 午後1時15分～午後2時15分

【3歳児健診】

日時 7月6日・13日・20日・27日（水）
受付時間 午後1時15分～午後2時15分

後2時15分
■がん検診等受診券に記載されている医療機関の追加について
「平成28年度がん検診等受診券」B・2面に記載されている医療機関に追加があります。
「辺野喜内科・小児科」（屋富祖）
☎(876)6523
※特定健診のみ受入可。

■8月の総合健診（集団健診）の予約受付について
実施日 8月13日（土）・14日（日）
申込期間 7月11日（月）～13日（水）

申し込み 沖縄県健康づくり財団 ☎(889)6452
健康相談のお知らせ
健康に関することについて保健師等の専門スタッフが対応します。
日時 毎週水・金曜日 午前10時～正午（祝日除く）
申し込み 予約制 健康づくり課

■予防接種ステーションのお知らせ
浦添市には、日曜日の午前中に病院で予防接種を受けることができますので、ぜひご利用ください。7月・8月・

9月は、同仁病院です。ご利用の際は、必ず前日までに電話予約を行ってください。
同仁病院 ☎(876)2212
7月1日（金）～31日（日）

■愛の献血助け合い運動
浦添市には、日曜日の午前中に病院で予防接種を受けることができますので、ぜひご利用ください。7月・8月・

9月は、同仁病院です。ご利用の際は、必ず前日までに電話予約を行ってください。
同仁病院 ☎(876)2212
7月1日（金）～31日（日）

【健康シリーズ】

平成28年度浦添市ゲートキーパー養成講座

★★受講者募集★★

あなたも
ゲートキーパーに
なりませんか？

ゲートキーパーとは、直訳すると「門番」で、大切な人のいつもと違う様子に気づき、「どうしたの？」と声をかけ、話を聞いて、必要な時には専門家につなぎ、見守る、命の門番となる人です。

ゲートキーパーは特別な資格ではありません。
あなたご自身のこころの健康はもちろん、家族や友人等、大切な人の為に、こころの健康に役立つ知識や傾聴方法を学びませんか？
あなたに助けられる人が、きっといます！
浦添市では、ゲートキーパー養成講座を以下日程で開催します。
申し込み、お待ちしております。

◎日程・内容・講師

	開催日	内 容	講 師
第1回	8月5日（金） 午後7時～午後9時	自殺の現状 ゲートキーパーの役割等	甲田 宗良 氏 （琉球大学大学院医学研究科精神神経 医学講座 助教 臨床心理士）
第2回	8月26日（金） 午後7時～午後9時	精神疾患の理解と対応	大田 裕一 氏 （医療法人へいあん 平安病院院長 精神科医）
第3回	9月2日（金） 午後7時～午後9時	傾聴法・ リラクゼーション法	兼久 満 氏 （糸満晴明病院 臨床心理士）

◎場 所 浦添市保健相談センター 2階 大ホール（浦添市仲間1丁目8番1号）

◎対 象 浦添市民・在勤者・在学者

◎定 員 50人程度（先着順） ※全日程受講できる人優先
これまでに浦添市ゲートキーパー養成講座を受講した者は除く

◎申込期間 8月4日（木）まで

◎参加費 無料

＜申し込み・問い合わせ＞

健康づくり課 健康対策係（浦添市保健相談センター内） ☎(875)2100

浦添市美術館
☎(879)3219
休館日 毎週月曜日

■企画展

『宇宙散歩 by MEGASTAR』

内容 世界で先進的なプラネタリウムを創作している大平貴之氏のARTと化した宇宙空間を紹介します。

開催期間 7月23日(土)～8月28日(日)

■浦添市美術館講座 「琉球王国時代の福州への旅」

日時 7月9日(土) 午後2時～午後4時

講師 赤嶺 守氏(琉球大学法文学部教授)

■夏の子ども体験教室

○親子で染めよう 藍染教室

日時 8月6日(土) 午前10時～午後2時(昼休憩あり)

講師 サークル藍

参加費 1500円程度

定員 小中学生親子10組

○マーブリングで彩る星空

日時 8月11日(木) ①午前10時～正午 ②午後2時～午後4時(2回開講)

参加費 500円程度

定員 各回小学生10人

○世界のアートを知ろう

日時 8月13日(土) 午前10時～正午

講師 JICA 沖縄国際センター研修員

参加費 千円程度

定員 小中学生・親子15人

○ありんくりんアート

日時 8月18日(木) 午前10時～正午

定員 小学生10人

参加費 500円程度

申込期間 各教室 7月7日(木)～22日(金)

申し込み 美術館窓口、ハガキ、FAXで受け付け(電話不可)

※専用申込用紙は美術館・市役所1階ロビー・図書館にて配布

※申し込み多数の場合は抽選

浦添市立図書館

☎(876)4946
休館日 毎週月曜日

■おはなしのたから箱

内容 マジムンのおはなし

日時 7月9日(土) 午後3時30分～午後4時

■なつかしの映画会

『2001:A Space Odyssey』

日時 7月16日(土) 午前10時～(141分)

その他 英語音声・日本語字幕付

■にこにこ赤ちゃんおはなし会

内容 絵本と手遊びなど

日時 7月17日(日) 午前11時30分～正午

対象 0～2歳児と保護者

定員 15組(要申し込み・先着順)

申し込み 電話・図書館窓口

7月1日(金)～16日(土)

■アメリカ留学説明会

在沖縄米総領事館職員による説明

日時 7月20日(水) 午後4時30分～午後5時30分

定員 10人(先着順)

■英語のおはなし会

日時 8月2日(火) 午後4時～午後4時30分

浦添市立中央公民館
☎(879)5503

※全講座手話通訳付き

※申込期間 7月12日(火)～20日(水)

■夏休み親子工作教室

○サンゴのブローチ作り

日時 7月27日(水) 午前10時～正午

講師 神戸 憲治氏

○蘭でランプシェード作り

日時 7月28日(木) 午前10時～正午

場所 中央公民館分館

材料費 各300円

定員 各10組20人

■親子読み語り講座

○宮澤賢治の世界

日時 7月29日(金) 午前10時～正午

講師 新里 利浩氏(書家)

○セロ弾きのゴーシュ(絵本の読み聞かせとチェロ演奏)

日時 8月19日(金) 午前10時～正午

講師 城間 恵氏(チェロ奏者)

場所 中央公民館分館

定員 親子各15組30人程度

■てだこ自然体験教室1

安波茶樋川付近の生物観察

日時 7月30日(土) 午前10時～正午

集合場所 中央公民館本館

定員 親子15組30人程度

講師 浪岡 光雄氏

■祖父母と孫の造形教室1

和紙を染めてうちわ作り(全2回)

日時 8月3日(水)・4日(木) 午前10時～正午

場所 中央公民館本館

定員 祖父母と孫10組20人

材料費 300円

講師 神戸 憲治氏

■親子星空教室1

日時 8月5日(金) 午後7時30分～午後9時30分

場所 歴史にふれる館

定員 親子15組30人程度

講師 赤嶺 良雄氏

■夏休みお仕事体験(全5回)

特産品の桑を使ったちんすこうとアイスクリームを作り、分館子どもフェスタで販売する

日時 ①8月8日(月) 午前10時～正午

②10日(水) 午前10時～正午

③12日(金) 午前10時～午後

1時
④13日(土) 午後1時～午後5時

⑤15日(月) 午前10時～正午

場所 中央公民館本館・分館

(13日の分館まつり当日のみ)

定員 市内在学小学4年生

中学3年生15人

材料費 600円

■食育講座

おにぎりを楽しくトッピング

日時 8月19日(金) 午前11時～午後1時

場所 中央公民館分館

材料費 300円

定員 祖父母と孫15組

講師 渡久地 奈々子氏(お米マイスター)

浦添市リサイクルプラザ
☎・FAX(861)3196
休館日 毎週月曜日、19日(海の日振替日)

■不要品提供のお願い

冬物衣料の持ち込みは、7月末までお願いします。

不要品持ち込みの際は、住所を確認できる運転免許証などを持参ください。

児童センター Information

開館日

月～土曜日

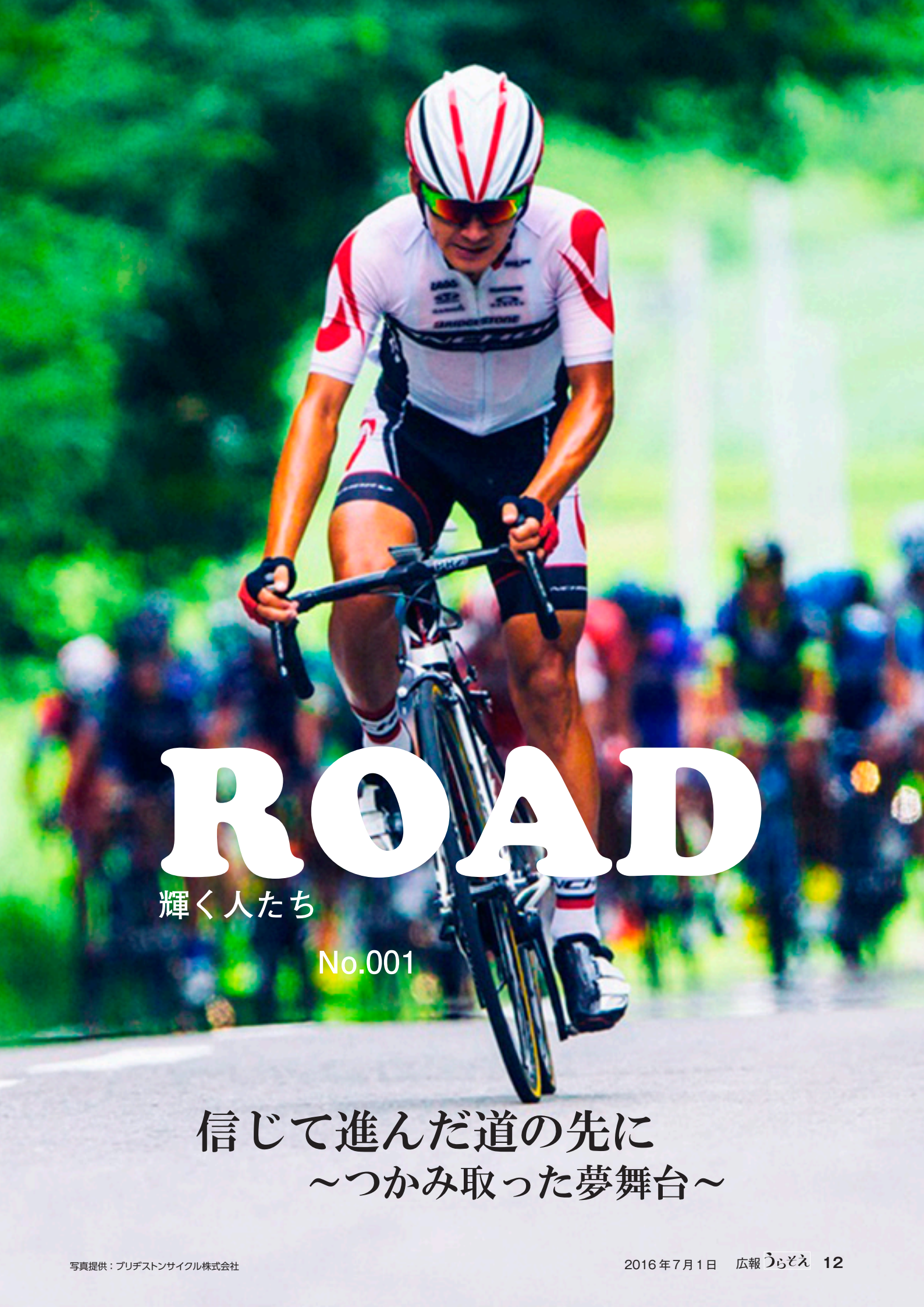
開館時間

午前10時～午後6時

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



保育課 わんぱく係
(内線:3624)



ROAD

輝く人たち

No.001

信じて進んだ道の先に
～つかみ取った夢舞台～

ひと漕ぎひと漕ぎ

力強く前に進む

今年3月、リオ五輪自転車ロードレース日本代表候補2枠に沖縄県勢2人が選出されるという快挙に沖縄県は歓喜に湧きました。そのうちの1人に浦添市大平出身の選手がいます。内間康平選手（27歳）

内間選手は現在、ブリヂストンアンカーサイクリングチームに所属し、国内外の自転車ロードレースで優勝や上位入賞を果たす国内トップ選手です。

そんな内間選手がロードバイクに魅せられたのは、中学生の時。秀でた才能があるわけでもなく、特にスポーツをしていたわけでもない、ママチャリに乗って釣りに行くなどどこにでもある普通の少年でした。単なる移動手段でしかなかった自転車

車ですが、行動範囲が広がり遠くへ行くにつれて、そのスピード感に魅了され、更なるスピード感を味わうために中学2年生の頃にロードバイクを両親に買ってもらったことが自転車ロードレースの世界に足を踏み入れるきっかけだと内間選手は語ります。

高校進学は、自転車に取り組める環境を求めて自転車競技強豪校である沖縄県立北中城高等学校に進み主将を務めます。高校3年間練習を兼ねた自転車での通学。毎日ひとむきに自転車に取り組みました。が、出場する大会では完走ギリギリ。思うような成績が残せず、「この競技を続けていくのは正直厳しいのではないか？」と悩み、苦しんだ時期もあったと明かします。結果が残せない悔しさをバネに、一つ一つのトレーニングを

見直し、トレーニングすることの意味や効果をコーチに指導してもらい、その努力の積み重ねにより06年全国高校総体で優勝。自身の才能を開花させます。

高校卒業後は鹿屋体育大学に進学。大学でもインカレ優勝など華々しい活躍をし、卒業と同時にプロの世界に飛び込み、移籍などを経て、現在のチームブリヂストン・アンカーに所属します。妥協を許さず進化し続け、リオ五輪出場を勝ち取った内間選手。プロの世界でも日本のホープとして活躍しています。が「今があるのは高校生の時の悔しさがあったからこそ」と内間選手は振り返ります。

また内間選手はこう続けます。「普通の少年だった僕のように、誰にでもチャンスをつむぐ可能性はあると思います。」

大事なのは日々の練習や努力には意味があり、やっていることを理解し最大限の効果を出していくことが大事。子どもの力だけでは限界がある。そこを導きサポートしてあげるのが大人の役目だと思えます」と経験に裏打ちされた言葉をスポーツに励む子どもたちに向けて発します。

内間選手にロードレースの魅力と見どころを聞くと「ロードレースは1人で走っているように見えて実はチーム戦なんです」と話し始めます。1チーム6〜8人編成、人と人との駆け引きであり、風との戦い。勝負は風による体力の消耗をいかに少なくするかが鍵であり、そのために他チームの選手の後ろについて風の抵抗を抑えるなど、「終始頭を使って駆け引きするところが面白いんです」と魅力を語ります。

これまでの努力と結果が認められた内間選手。リオ五輪出場決定について「五輪代表になることはそう簡単なことではない。選ばれたことは素直にうれしい。本番に向けてしっかりと調整し、チームとしてリオ五輪に臨みたい」と笑顔を見せ力強く抱負を語ると共に「実は五輪は最終目標ではないんです。最大の目標はロードレースの最高峰、ヨーロッパチャンピオンになること」と話してくれました。高みを目指す道がある限り、力強くペダルを漕ぐ彼の脚は止まらない。リオ五輪はじめて今後の内間選手の活躍に目が離せません。



リオ五輪日本代表

内間 康平 選手（大平出身）

浦添市大平出身。1988年11月8日生まれ（27歳）。

沖縄そばとナーベラーチャンプルーが大好きで力の源。

練習で疲れた時は時間を気にせずゆっくり海辺をサイクリングすることが一番の疲労回復。

母・啓子さんの思い

多くの激励会などを開催してもらっていますが、正直、信じられない思いです。

自分の息子がオリンピックと言う大舞台に立つことは、とても嬉しいですが。リオで代表は難しいと思っていたので次の東京オリンピックで代表になれたらいいなという思いでした。

今までオリンピックはテレビで観るもので、身近な人が出場できるものではないと思っていました。しかし、息子が出場すると伝えられると、少し身近に感じました。



▲内間選手と北中城高校自転車部の皆さん

夏休み特集

夏休みの自由研究はこれでバッチリ!

問い合わせ

環境保全課
浦添市リサイクルプラザ
(内線3221)

浦添市立図書館
(861)3196
(876)4946

■夏の環境学習講座

浦添の自然や文化など、身近な自然や暮らしの環境について体験して学ぶ講座です。

この講座で学習した内容を『環境学習ノート』として取りまとめ、夏休みの自由研究に活用できる内容となっています。ぜひご参加ください。

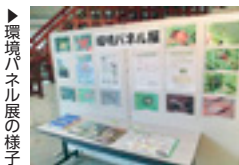
講座内容(全5回)

- ① 7月30日(土)
浦添の歴史・文化めぐり
- ② 8月6日(土)
サンゴ養殖センター見学
カーミージー自然観察会
- ③ 8月10日(水)
ごみ処理・下水処理場見学
- ④ 8月13日(土)
浦添大公園自然観察会
- ⑤ 8月20日(土)
まとめ・修了式

対象 浦添市在住・在学の小学3年生～6年生
定員 30人(先着順)
参加費 無料(傷害保険込み)
申込締切 7月26日(火)
申し込み (株)沖縄環境科学研究所
☎ (893) 8444

自然環境パネル展

7月4日(月)から8日(金)まで、市役所1階ロビーで、市内の自然の見所や、生き物たちの写真を展示します。
自由研究に役立つグッズ等も配布します。ぜひお越しください。



▲環境学習ガイドブックなど自由研究に役立つグッズをプレゼントします!



▲ごみ処理場見学

■夏休みエコ・チャレンジウィーク

夏休みにリサイクルプラザでエコ体験をしませんか?
「貝がら・葉っぱ」などの材料を使い、夏を感じる作品を作ります。エコ体験をしながら夏の思い出を作りましょう。
申し込み 7月7日(木) 午前9時から受け付け。

イベント一覧

22日(金) (午前・午後)	23日(土) (午前10時～午後1時)	24日(日) (午前・午後)	26日(火) (午前・午後)
ミニチュア小物作り 参加費: 260円 定員: 各10人	ペットボトルで シャボン玉機作り 参加費: 1560円 定員: 15人	古紙で昆虫切り絵 参加費: 60円 定員: 各10人	夏のスノードーム 参加費: 200円 定員: 各10人
27日(水) (午前・午後)	28日(木) (午前・午後)	29日(金) (午前・午後)	午前 10時～正午 午後 1時～3時
さき織でコースター作り 参加費: 110円 定員: 各10人	海のかけらでクラフト 参加費: 210円 定員: 各15人	葉っぱのクラフト昆虫作り 参加費: 60円 定員: 各10人	

※参加費は保険代込みです。持ち物が必要な講座もありますので、詳細はリサイクルプラザへお問い合わせください。

■浦添市立図書館 夏休み特別イベントのお知らせ

夏休み子どもえいが会
『はけものづかい』
日時 7月26日(火) 午後1時30分～午後2時
『こねこのぴっち』
日時 8月9日(火) 午後1時30分～午後2時

場所 図書館2階視聴覚室
■としよまるおはなし会
巡回先で、「おはなしの木の会」による絵本・紙芝居の読み聞かせを行います。

としよまる巡回先

	場 所	時 間
7/22(金)	内間小学校	午後1時30分～ 午後2時20分
7/27(水)	西原 児童センター	午後3時30分～ 午後4時20分
7/28(木)	経塚ゆいまーる センター	午後3時30分～ 午後4時30分
7/29(金)	神森小学校	午後3時30分～ 午後4時20分

■夏休みアメリカ映画上映会

『Charlotte's Web』
日時 7月16日(土) 午後2時から(97分)

『Curious George』(アニメ)
日時 8月20日(土) 午後2時から(87分)

場所 図書館2階視聴覚室
対象 小学生以上
その他 英語音声・日本語字幕

幕付き

■夏休み1日図書館員
JICA 沖縄国際センター
共同企画
夏休みに図書館業務・JICA 図書資料室業務を体験してみませんか?
日時 8月3日(水) 午前8時30分～午後5時

対象 市内在住小学4年生～6年生
定員 4人(応募多数の場合
は抽選)
申し込み 市立図書館、としよまる(電話受付可)
申込期間 7月14日(木)～
24日(日)
抽選日 7月26日(火)。抽選結果は館内および図書館ホームページに受付番号掲載。
※レクリエーション保険加入必要

■としよかんたんけん隊

普段入ることのできない閉架書庫やとしよまるを探検!
日時 8月10日(水) 午前11時～午前11時45分
対象 小学2年生～6年生
定員 12人(申込先着順)

申し込み 市立図書館、としよまる(電話受付可)
申込期間 7月26日(火)～8月7日(日)



▶1日図書館員の様子

市からの お知らせ



■課税限度額の改正について

国民健康保険課
(内線3713・3726)

国民健康保険税は、国保加入者間の負担の公平を図るよう税率を決定していますが、年々医療費が増加していることから、国保事業の運営に苦慮しているところです。このような状況のなか、平成28年度分より、課税限度額を改正いたします。なお、介護分16万円は変更ありません。安心して医療を受けられるよう安定した国保事業運営を維持していくため、ご理解とご協力をお願いします。

■低所得者世帯に係る軽減措置の拡充について

国民健康保険課
(内線3713・3726)

国保世帯に属する世帯主、国保加入者および旧国保被保険者の総所得金額等の合計額が一定の基準金額以下の場合、被保険者均等割額と世帯別平等割額が軽減（7・5・2割）されますが、平成28年度分から5割と2割の軽減が拡充されます。ただし、所得申告をしていない場合は軽減が適用されません。

ら5割と2割の軽減が拡充されます。ただし、所得申告をしていない場合は軽減が適用されません。

軽減割合	平成28年度基準金額
7割	33万円以下
5割	33万円+{(国保加入者および旧国保被保険者の合計人数)×26万5千円}以下
2割	33万円+{(国保加入者および旧国保被保険者の合計人数)×48万円}以下

■「国民健康保険税納期限」について

国民健康保険課
(内線3717・3722)

平成28年度国民健康保険税納税通知書は7月上旬に郵送します。第1期の納期限は8月1日(月)です。納付忘れにご注意ください。

■母子および父子家庭等医療費助成の現況届

児童家庭課(内線3612)

母子および父子家庭等医療費助成を受給中の人(児童扶養手当の受給者は除く)は、受給資格確認のため「現況届」が必要です。

この届出がない場合、8月以降の医療費助成が受けられなくなりしますので必ず届出を行ってください。

なお、児童扶養手当受給者

の現況届提出は、8月中に行います。

受付期間 7月6日(水)～7月26日(火) ※土日祝日を除く

受付時間 午前9時～午前11時・午後1時～午後4時

受付場所 児童家庭課

※所得の申告がまだの人は、現況届を提出する前に所得の申告および確認をお願いします。

■国民健康保険の給付に関する各種証の切替えについて

国民健康保険課
(内線3713・3714)

「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」の有効期限は7月31日(日)までとなっていますので、更新の手続きが必要です。更新手続きをしない場合、医療機関での支払いが自己負担限度額を超える場合がありますのでご注意ください。

申請に必要なもの

- ①対象者の国民健康保険証
- ②世帯主・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1年の入院数が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(平成28年8月末までに更新手続きができない場合、新規での申請となります。)

⑦世帯主・対象者の個人番号(マイナンバー)が確認できる書類(通知カード等)

※世帯主の障害者手帳や介護保険証(要介護3以上)をお持ちの場合は委任状は不要です。

詳細は市ホームページをご覧ください。

■介護保険負担限度額認定証の更新について

介護保険課(内線3594)

介護保険施設における食費・居住費(滞在費)の負担を軽減する制度があります。現在お持ちの減額認定証の有効期限は7月31日(日)です。有効期限が過ぎると使用できなくなります。8月1日以降も、引き続き利用するためには8月中旬に更新申請を行い、認定を受ける必要があります。9月以降に申請を行った場合には前月利用分の軽減が適用されませんのでご注意ください。

現在認定証をお持ちの人へ通知を発送していますので、

7月1日(金)から 国民年金保険料の 免除申請受付を開始します

※平成28年度の保険料は月額1万6260円です。
納めるのが難しいときは、免除を申請してください。

保険料免除制度

全額免除…月額保険料なし
4分の3免除…月額 4070円
2分の1免除…月額 8130円
4分の1免除…月額 1万2200円

納付猶予制度

対象 学生ではない50歳未満の人
猶予期間: 10年
※平成28年度から対象年齢が30歳から50歳に引き上げられました。

年金受給額

全額免除の人は、全額納めたときの2分の1、一部免除の人もそれぞれ保険料を全額納めたときと比べて減額されて計算されます。

継続免除

原則毎年7月に申請が必要ですが、全額免除と納付猶予の場合、申請時に「継続申請」を希望し、日本年金機構に承認されると、翌年からは自動的に審査が行われ、本人申請手続きが不要になります。(一部例外あり)

免除が承認されると…

- 受給資格期間(25年)に含まれます。
- 障害年金・遺族年金を請求するときには、納付と同じ扱いになります。

△免除には審査(所得制限)があり、前年の所得によっては受けられないことがあります。
△一部免除の人は、保険料を納付しないと未納と同じ扱いになるのでご注意ください。

問い合わせ 市民課 国民年金係(内線3111～3116)

長寿(後期高齢者)医療制度加入者へのお知らせ

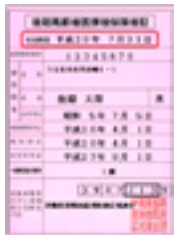
■8月1日から被保険者証が切り替わります

今お持ちの被保険者証を切り替えないと平成28年8月1日(月)以降は使用できません。

■被保険者証切り替え

新しい被保険者証は7月下旬までに簡易書留で郵送しますが、保険料に納め忘れがある人は、市役所窓口で納付の相談と被保険者証の切り替えが必要となります。必ず7月中に相談と切り替えの手続きを行ってください。

※新しい被保険者証が届いたら、住所・氏名・一部負担金の割合等をご確認ください。



▲被保険者証の色(ピンク)は変わりません

一部負担金の限度額適用と食事代を減額する制度があります

長寿医療制度の被保険者で住民税非課税世帯の人は、療養を受けたときに支払う一部負担金と入院時の食事代を減額するための「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受けることができます。

■認定証交付対象

- ①低所得者Ⅰ→同一世帯の全員が住民税非課税で、かつ各種収入等から必要経費・控除を差し引いた所得が0円となる世帯に属する人(年金の控除額を80万円として計算)
- ②低所得者Ⅱ→世帯員全員が住民税非課税の人(低所得者Ⅱに該当する人を除く)

■申請方法

国民健康保険課窓口で「減額認定証」の交付を申請してください。

■申請に必要な物

- ①後期高齢者医療被保険者証
- ②被保険者本人の印鑑
- ③代理人が申請をする場合は代理人の印鑑
- ④申請者の本人確認ができるもの(運転免許証)

■「限度額適用・標準負担額減額認定証」を現在お持ちの人へ

現在お持ちの減額認定証の有効期限は7月31日(日)です。有効期限が過ぎると使用できなくなります。

■申請手続きが不要の人

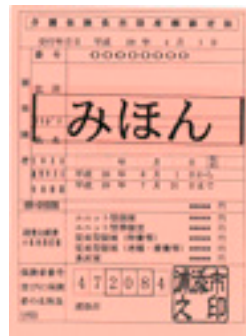
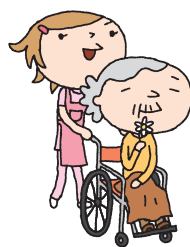
被保険者証に減額認定証(区分Ⅰまたは区分Ⅱ)が同封されている人。(減額認定証の申請を行ったことのある人で、平成28年度も引き続き住民税非課税世帯に属する人)

※減額認定証に「区分Ⅱ」と表記のある人で、長期入院該当候補者で申請を希望される人については、医療機関が発行した過去1年分の領収書など入院日数(90日以上)が確認できるものを持参して申請してください。申請すると更に食事代が減額されます。詳しくは問い合わせください。



問い合わせ 国民健康保険課 長寿いきいき係(内線3712・3727)

内容をご確認の上窓口までお越しください。
受付日時 7月1日(金)から受付開始
対象
①「介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)」「介護老人保健施設」「介護療養型医療施設」の入所者、または短期入所生活介護(ショートステイ)利用者で本人および世帯員全員が住民税非課税の人。
②配偶者(別世帯も含む)が住民税非課税の人。
③施設利用者および配偶者の資産(現金、預貯金、有価証券等)の合計額が2千万円(単身の場合は1千万円)以下の人。
※①③全てに該当する人が対象となります。



対象となります。
今回から「非課税年金」が収入として追加されることになりました。
不正が発覚した場合は、罰則が生じる場合があります。

水道料金は2か月ごとに検針し、2か月分を下水道使用料と併せて請求します。
口座振替の手続きは次の①②③を準備して直接金融機関の窓口で手続きを行ってください。
①預金通帳
②通帳の届出印
③お客さまの水道番号が分かるもの(納付書・検針のお知らせ等)

営業課 ☎(877) 8460

■水道料金のお支払いは便利で納め忘れのない「口座振替」をご利用ください。

口座振替日は、検針月の翌月の20日(土日、祝日にあたる場合は翌営業日)に指定口座から引き落とされます。(手続き日より、開始月が変わる場合もあります。)

●取扱金融機関(順不同)

- 琉球銀行
- 沖縄銀行
- 沖縄海邦銀行
- コザ信用金庫
- 沖縄県農業協同組合
- 沖縄県労働金庫
- ゆうちょ銀行

水道料金の再振替は行っていませんのでご注意ください。
※なお、転居や口座を廃止した場合は、新たに手続きをお願いいたします。ご不明の場合は営業課まで問い合わせください。

■水道メータの定期取り替えについて

配水課(内線5158)

水道メータは、皆さんが使用した水量を正確に計る大切なものです。水道メータは計量法により使用期限が定められているため定期的に新しいものと取り替えなければなりません。水道部では市内の水道メータの取り替えを使用期限が来る前に計画的に実施しています。(子メータは対象外)

実施期間 8月～3月

費用 無料

取り替えについて 水道メータの取り替えは、水道部が委



■第24回 参議院議員通常選挙

7月10日(日)に第24回参議院議員通常選挙が行われます。投票時間は午前7時から午後8時までです。投票所入場券をなくしても投票できますので、身分証を持って指定の投票所または期日前投票所へお越しください。

浦添市選挙管理委員会事務局(内線7161・7164)

平成28年「緑の募金運動」は市民の皆さんのご理解ご協力のもとに実施され、124万3千円の募金が集まりました。

美らまち推進課

(内線4062)

■平成28年「緑の募金」の報告とお礼について



▲ホームページはこちら

託した業者が皆さんの家や建物を訪問して行います。取り替え対象の建物については、事前に使用者または管理者(不動産)へ、通知を行います。

また、市ホームページでは、今年度の取り替え対象区域と取り替え予定月を掲載しております。

・土地所有者が草刈りなどを行うことができない場合は、民間の業者へ依頼してください。市では草刈り、草木の搬出などを行います。

草木は春から夏にかけて急速に生い茂り、害虫の発生や犯罪または不法投棄等の原因にもなりますので定期的に管理を行います。

環境保全課(内線3216)

■所有地の管理をしましょう。

本当にありがとうございます。市民の皆さんから寄せられたこの募金については、公益社団法人 沖縄県緑化推進委員会にて取りまとめられ、緑化の推進、さらに緑化の国際協力等の事業を推進するために活用されます。

今後とも緑の募金運動へのご理解ご協力をお願いします。

■浦添市の情報をもっと身近に!

情報発信便利ツールを紹介します

浦添市では市政情報やイベント情報、災害情報などを市公式アプリやSNS等で随時発信しています。

- ・台風時の登校・休校情報
- ・市内で行われるイベント情報の詳細

Facebook

Facebook

Twitter

Twitter

うらコロ

アプリ
iOS

うらコロ

アプリ
Android

いち早く、浦添市の情報を入手しましょう♪
国際交流課(内線2614)

環境保全課(内線3216)

■犬の飼い主の皆さんへ



▲市内の管理が行われていないあき地

どは行いません。私有地への不法投棄物は回収できません。あき地の草木でお困りの人へ、あき地が適正に管理されず、近隣の住環境へ悪影響を及ぼしている場合には現場確認を行います。条例に基づき所有者または管理者を調査し、指導および勧告をします。

- 飼犬の管理、しつけは大丈夫ですか? 日頃から鎖や首輪、おりなどを点検して犬が逃げださないように注意してください。夏休み期間中は、子どもたちへの咬傷事故が起きないよう特に注意を払ってください。
- 【飼い主の義務】
- ①登録と予防注射を!
市で登録を行い、狂犬病予防注射を受けさせましょう。鑑札と済票を2つとも着用させましょう。
 - ②しっかりとけい留を!
敷地内で飼い、放し飼いは絶対にやめましょう。散歩の際にはリードをつなぎ、咬む恐れのある犬には口輪を着用させましょう。
 - ③マナーを守りましょう!
犬の運動や散歩のときは必ず「フン」を持ち帰りましょう。

■夏の省エネキャンペーン スーパークールビズで 今年の夏は快適に！

環境保全課(内線3221)

暑い夏を、より涼しく快適に過ごすためのエコな取り組みが、スーパークールビズです。スーパークールビズ5つの取り組み

- ① 軽装で夏の暑さをしのごう。
- ② 朝方勤務の効率よい働き方を取り入れよう。
- ③ 緑のカーテンを設置して、室内を涼しくしよう。
- ④ 身体を涼しくする食べ物を取って、元気に過ごそう。
- ⑤ 涼しさを、みんなでシェア

して楽しもう。
今年の夏は、エコライフを満喫してみませんか。
詳しくは、市ホームページをご覧ください。



▲ホームページはこちら

市の募集

■介護予防教室参加者募集！65歳以上集まれ！
市内のスポーツクラブで筋トレや水中運動を体験してみませんか？

地域支援課
(内線3531・3534)

8月からの2か月間、週2回介護予防教室を開催します。
※開催日時などは開催場所によって異なりますので詳細は問い合わせください。
生きいき貯筋くらぶ

○カーブス浦添パークレー(女性専用)

○メデイカルトレーニングジムVIVID(男性優先)

いまいゆくらぶ

○JSS浦添スイミングスクール

○沖縄スイミングスクール浦添校

○ガルフウェーブゾーン前田
対象者 市内在住の65歳以上

の人で、介護の認定を受けていない人を優先します。
※同事業を初めて利用される人を優先しますので、ご了承ください。

費用 1回あたり100円
定員 各事業4～5人

申し込み 地域支援課へ電話で仮予約をした上で、来所して申込書を記入。また、オリエンテーションに参加していただきます。8月から開始の教室に参加希望される場合、7月15日(金)午後2時のオリエンテーションに参加してください。

■子育てママの再就職応援座談会
「働きたいママ応援します！見つけよう、仕事と家庭の両立方法」

産業振興課(内線3161)

再就職する女性にとって、子育てと仕事の両立には不安があると思います。抱えている不安の解消に向け、働く上で活用できる制度の説明や、先輩ママの体験談を聴いて両立した働き方について学びます。

また、後半は、参加者同士の交流や、再就職を前向きに取り組めるよう、座談会形式で意見交換の場を設けます。

日時 7月30日(土) 午前10時～午後1時／午後1時～午後2時(個別おしごと相談会)

場所 男女共同参画推進ハ-

モニセンター(交流室)
対象 再就職を考えている子育て中の女性
費用 無料

募集人数 20人程度
募集期間 定員に達し次第終了

申し込み 沖縄県女性就業・労働相談センター
☎(863) 1788

選考方法 市内在住者優先
その他 無料託児付き(未就学児童まで)
※希望者は7月22日(金)まで

■あなたに伝えたい市民講座第2回「スポーツ栄養学・成長期・受験期に必要な食生活」

生涯学習振興課
(内線6062)

小・中学校までは特に、保護者の食事サポートが大事な時期です。成長期・受験期の体作りに必要な栄養素や食事の取り方を学び、お子さんの成長を食事からサポートしませんか？

講師 友利 由希 氏(体育協会公認栄養士)

日時 7月29日(金)

場所 中央公民館3階ホール

時間 午後7時～午後9時

対象 市内在住・在勤の人

申し込み 電話または生涯学習振興課窓口で申し込み

参加費 無料

■指定管理者の公募について

社会体育課(内線6162)

「浦添市温水プールまじゅらん」について平成29年4月1日からの指定管理者の公募を行います。

募集要項の配布

7月1日(金)から8月3日(水) 社会体育課で直接配布および市ホームページからダウンロードできます。

説明会・施設見学会

8月5日(金) 予定。参加される人は、事前に申し込みが必要です。

応募期間

8月15日(月)から31日(水)

■夏休み企画 浦添グスク・ようどれ探検 参加者募集!

文化課(内線6217)

浦添グスクと浦添ようどれや仲間地域の拝所について散策しながらわかりやすく案内します。琉球王国の歴史を浦添の地からひも解いてみましょう。

日時 7月31日(日) 午前8時30分受付開始(午後0時30分終了) ※雨天中止
場所 浦添グスク・ようどれ館前集合

コース 浦添グスク・ようどれ館→浦添ようどれ→浦添グ

スク(伊波普猷の墓→浦添家の館跡・ディーグガマ→展望台・殿→浦添城の前の碑)→仲間樋川→クバサヌ御嶽→浦添大公園南エントランス(展示室)

費用 300円(資料代・保険料など)

対象 小学生3年生以上(ただし小学生は保護者同伴)

定員 100人

申込締切 7月28日(木) 午後5時まで

申し込み 浦添グスク・ようどれ館(月曜休館) ☎(874)9345 (FAX 兼用)



▲暗しん御門(くらしんうじょう)で説明を聞く子どもたち

関係機関からのお知らせ・募集

■雇用支援施策相談事業のお知らせ

グッジョブ相談ステーション
☎(941)2044

沖縄県では事業主支援事業として雇用に関する助成金等の雇用支援制度について皆さんに広く知ってもらい、活用できるように無料相談窓口の設置、巡回相談、セミナー、電話相談を行っています。さまざまな支援制度についての問い合わせに社会保険労務士が対応いたします。お気軽にご利用ください。

■浦添市婦人連合会 員募集&活動紹介!

浦添市婦人連合会
☎(874)5701

「出来るときに出来ることを」をモットーに地域に密着した活動を行っている浦添市婦人連合会では、会員(個人加入可)を募集しています!

教養を高めながら、仲間づくりや地域貢献に最適な場所です。参加してみませんか?

◆生活学校◆

健康談笑、ウーჯ染体験、アートプリント、廃ガラスやびんのリサイクル工場見学、美化コンクール等を予定しています。

※生活学校は、会員ではなくても参加できます。お気軽にご参加ください。

編集後記

広報の仕事に携わるようになって、イベントに参加する機会が増えました。直接市民の皆さんの声を聴くことができ、違った視点から市政を見つめたり考えたりする良い機会となりました。広報紙は、取材にご協力いただいた皆さんのおかげで発行できています。引き続き「愛読者」らしくお願いします。(宮平)

広報担当になって、いろいろな所へインタビューに行きます。最初はドキドキしますが、相手の楽しそうな顔や、何かを伝えるときの必死な顔を見ると、私も気分が盛り上がってきます。その時の臨場感のある声を広報に載せて、皆さんと地域が密着できる、愛着あふれる広報をこれからも作っていきます。(玉城)

皆さん初めまして。広報広聴係3年目になりました宮里と申します。今回、リオ五輪代表に選ばれた内間康平選手の記事を書かせていただきました。私も内間選手と同じ1988年生まれ。メディアでは『88年世代』と言われメジャーリーガーの田中将大投手、卓球の福原愛選手、サッカーの香川真司選手など世界で活躍している同世代がたくさんいます。中でも私が一番好きな同世代は女優の『堀北真希』さんです。理由は『美しい』ただそれだけです。

同世代が活躍する中、私も何かで活躍できたいなと思います。(宮里) 先月号の男女共同参画特集はご覧いただいたでしょうか。同特集で登場した広報担当の上江洲です。

広報誌の編集に当たっては広報担当一同、毎月どう伝えるかということ意識し、日々の取材に臨み、文章に思いや気持ちを含めて編集しています。

更に良い誌面とするために取材編集に取り組んでいきたいと思っておりますので、今後も「広報うらそえ」をよろしく願います。(上江洲)



飲酒は20歳になってから。未成年の飲酒、飲酒運転は法律で禁じられています。20歳以上の年齢であることを確認できない場合には、酒類を販売しません。

絵／浦添工業高校デザイン科 眞栄城 怜美 題字／書浪人 善隆

7/23±

— ゲストライブ —

浦添三大王統まつり

7/24日

19:10~ — ゲストコンサート —



司会
かでかるさとし・雷銘 直美



17:25~
O★B★P
オキナフ
美少女プロジェクト



崎濱 唯
おきこクローバーズ



19:05~
5th Elements



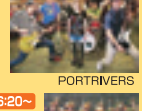
19:40~
楽曲演出アーティスト
イクマあきら 太陽風オーケストラ



与那覇 歩



司会
山田 美南海・鶴岡 さやか



16:20~
PORTRIVERS
青葉魯凱歌謡傳唱隊
(Chingeh Rukai Ancient Ballad Troupe)



19:40~
Sky's The Limit

7月22日(金)

第18回
ひーやー祭々
屋富祖大通り

7月23日(土)

浦添三大王統まつり 第20回 太鼓カーニバル

他 文化協会舞台芸能・老人クラブカラオケ大会・輪投げ大会・ふわふわらんど
ちびっこカーニバル・花火ショー

7月24日(日)

てだこ演舞まつり・第16回てだこハーリー大会

他 サマヤングフェスタ(ダンス)・フットサル大会・ふわふわらんど
第1回子ども会対抗ドッジBee大会・第12回浦添市長杯ちびっこ相撲大会・花火ショー

■主会場／浦添運動公園・牧港漁港・浦添市てだこホール

■主催／浦添てだこまつり実行委員会 ■まつり会場には駐車場はございません。公共交通機関をご利用下さい。

■問い合わせ先／浦添市役所市民生活課 TEL098-876-1234 (内3011)

■協賛／沖縄タイムス・琉球新報・沖縄テレビ・琉球放送・ラジオ沖縄・FM沖縄・NHK沖縄放送局・琉球朝日放送・FM21・その他関係者各位(順不同)

※会場周辺にて、一部区域が車両通行止めになります。詳細は、ホームページをご覧ください。

※当日プログラムの変更及び時間等がずれる場合がございますがご了承ください。

◎ごみ減量のため、ごみの持ち帰りにご協力下さい。