



うらそえ

11



特集

住み慣れた地域でいつまでも暮らしたい

今から考える あなたの未来像

予告

うらそえ応援クーポン券に続く第2弾

プレミアム商品券

12月上旬 販売予定!

※「うらそえ応援クーポン券」の利用は11月10日(水)まで



Welcome

ようこそ浦添市立図書館へ!

ひびこれどくしょ
日々是読書 一令和を生き抜く術

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。

10.30世界のウチナーンチュの日企画 「浦添の移民 それぞれの戦争体験」展

浦添市立図書館では2階工
レベーターホールで、毎年10・
30世界のウチナーンチュの日
に合わせて移民展を開催して
います。
今回は浦添市移民史証言・
資料編から戦争証言を取り
上げて紹介します。沖縄では戦
前、貧しさのために海外移民や
日本本土などに移住せざるを
得ず、大勢が故郷を離れました。
1941年に太平洋戦争が
始まると、移住者たちはそれぞ
れの移住先で戦闘に巻き込ま
れたり、敵性外国人として強制



▲去年の移民展の様子。てだ子ちゃんが見に来てくれました!

【開催日】
10月30日(土)~11月28日(日)

収容されたり過酷な状況にお
かれました。沖縄の外の戦争は
あまり語られることがありま
せん。今回の展示では浦添出身
者のさまざまな戦争体験を紹
介します。この機会にぜひご覧
ください。



ねこ館長「しょこちゃん」の いちおし本🐾

『ねこはるすばん』

作 者/町田尚子
出版社/ほるぷ出版
出版年/2020年9月

ねこ館長
しょこちゃん

今回は、ねこ館長にちニャンで、ねこのえほん
を紹介し、ねこがひとりでおるすばんをして
いるとき、ゆーっくりお昼寝して、のんびりし
ているって思っちゃいます?ここだけの話...ひそか
にお出かけしてたりします。何をして
いるかって!それは読んでのお楽しみ
♪町田さんの絵がステキでかわ
いくてお気に入りニャン♪



浦添市立図書館



▲図書館ホームページ

- 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・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。

URASOE CITY PR MAGAZINE

うらそえ11

今月の表紙
みんなでハート♡



医療や介護の現場で働くことを
目指す陽明高校の生徒たちが、高
齢者の集いの場に参加しました。
高齢者のみなさんから話を聞いて、
一緒にゲームを楽しんだ後、記
念写真を撮ることになりました。カ
メラマンが高校生に「最近流行っ
ているポーズは?」と尋ねると、高
校生よりも先に、ご婦人が「これ
これ!と指をクロス。その場は笑い
に包まれ和やかな雰囲気。それ
では、みんなで「はい!ハート♡」

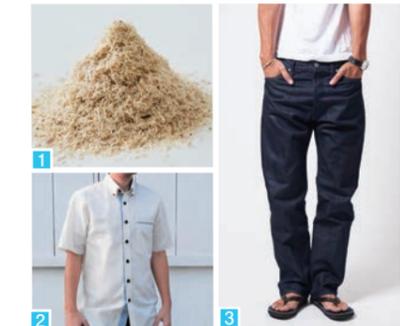
市の人口		前月比較	
人 口	115,821人	(+)	13人
男	56,357人	(-)	13人
女	59,464人	(+)	26人
世帯数	52,158世帯	(+)	57世帯

※令和3年9月末現在

CONTENTS

- 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1「今から考えるあなたの未来像」
- 08 話題がいっぱいなかゆくい
- 10 ・ハイサイ!こちら市長室
・簡単!健康!サッと作れる!サッとごはん
- 11 ・【New!】ブレイデンのぶれいくたいむ
・てだっ子STUDIO
- 12 ちむどんどん施設情報
- 15 お知らせ拡大版「STOP!児童虐待」
- 16 特集2「児童センターにおいでよ!」
- 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



1 さとうきびの搾りかすバガス 2 バガス糸から作られるかりゆしウェア 3 着心地がいいエシカルデニム

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)
- <https://www.urasoenavi.jp/>



▲うらそえナビ

さとうきびから生まれた
地球に優しいエシカルデニム
みなさんこんにちは。肌寒い日が続
き冬を感じる季節になりましたね。今
回はそんな冬の季節でも沖縄を感じ
るアイテムを手掛けてくれる「SHIMA
DENIM WORKS」さんを紹介します。
沖縄で生まれたさとうきびを回収
し、糖を絞り出した後に残る「バガス」
を使ってデニム生地加工した商品を
販売しています。さとうきびから生ま
れたデニム製品をきっかけに、さとう
きびに対する関心をひき出し、さとう
きび農業を繋いでいく担い手が一人
でも多く増えてくれれば、という想いで
製品を開発しました。沖縄県内の職人
によって製品化されており、ジーンズ
の他に島ぼうしや帽子、ポーチなどが
あります。
月日とともに変化するデニムの風合
いを楽しめる生ものの逸品を試して
みてはいかがでしょうか?

住 所/浦添市港川2-14-7 36号室
電 話/☎(988)3100
営業時間/正午~午後6:00
定休日/月曜日
Instagram/@shima_denim_works



▲SHIMA DENIM
WORKS
ホームページ

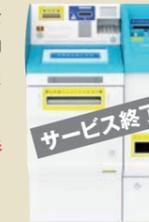
重要なお知らせ

証明書自動交付機は 11月30日(火)でサービスが終了します。

ご利用いただきました市民の皆さまにはご不便を
おかけしますが、今後はマイナンバーカードによるコ
ンビニ交付サービスをご利用くださいますよう、ご理
解とご協力をお願いします。

※マイナンバーカードの申請から受け取りまでに約1か月半
かかりますので、早めの申請をお願いいたします。

☎情報政策課 ☎(876)1263



「てだカード」について

市民課窓口で印鑑登録証明書を
取得する際には、これまで通り「てだ
カード(印鑑登録証)」または「印鑑
登録証」が必要となります。

☎市民課 ☎(876)1283



※破棄または紛失しない
ようご注意ください。

いつでも 簡単に 便利に マイナンバー
カードの
作り方

マイナンバーカードがあれば、
全国のコンビニで各種証明書が取得できます。

クーポン券事務局 からのお知らせ

うらそえ応援クーポン券の利用は
11月10日(水)まで
ご利用は
お早めに!

うらそえ応援クーポン券に続く第2弾
プレミアム商品券
12月上旬 販売予定!
▲詳しくはこちら



予約型コミュニティバス

うらちゃんmini

うらちゃんminiを利用するときは

①電話予約

ハナコ レッツゴー

☎(875)0250

②WEB予約

事前登録フォーム▶
(事前登録が必要です)

☎都市計画課 ☎(876)1244

9月利用実績
6,196人
(目標/21,600人)

抗菌対策済!

利用状況
まだ乗れる

☎都市計画課 ☎(876)1244

[ラジオ広報] 浦添市役所だより

FM21
76.8MHz

市からのお知らせをラジオでみなさんにお伝えします。
月~金曜日 10時55分~ 絶賛放送中!!



今後の暮らしの重要なカギは「身近な地域の支え合い」

歳を重ねると体力や気力が衰え、人と会う機会が減り、中には1日誰とも話さない日があるという声も聞きます。今後の生活の基盤となる身近な地域でのつながりやお互いを気にかけてあげることがこれまで以上に重要となります。



住み慣れた地域でいつまでも暮らしたい 今から考えるあなたの未来像

人は必ず年を取り、誰もが周りの手助けを必要とする時が来ます。高齢者を支える現役世代が減る一方で、65歳以上の高齢者の人口は増え続けます。

これからさらに高齢化が進む中、将来のために私たちにできることは何かを一緒に考えましょう。

こんな時、あなたならどうしますか？



蛍光灯を交換してほしい…

介護サービスでは生活の細かな困りごとをすぐに解消することはできません。地域の人に気軽に頼めるような関係作りが重要です。



誰かとゆんたくしたいけど…

年とともに同じ趣味の人や同年代の人と話ができる場所が減り、一人で過ごす時間が増えてしまいます。地域で集える場所やサークルがないか探してみましょう。



歩くことが不安で外出できない…

筋力の衰えと共に、歩くことが不安になり、一人で歩いて地域の活動に参加することが難しくなってきます。一緒に行ってくれる仲間の手助けが必要です。



「困った」と「助けたい」をつなげて暮らしやすい地域へとサポート

地域の求める声を拾う
生活支援コーディネーター

支え合う地域づくりを推進するため、各中学校区に高齢者の生活支援について住民と一緒に考え、取り組んでいく生活支援コーディネーターがいます。コーディネーターは、地域に住む人たちの交流を通じ、自主的な活動を把握しながら、さまざまな声をヒン



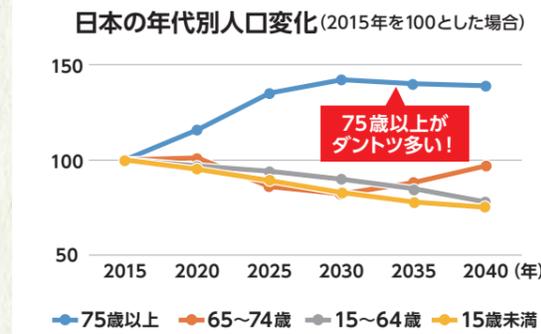
1 生活支援コーディネーターの皆さん2~3 触れ合いを通じて地域の高齢者を支えています4 地域課題などを住民と共有し、地域と一緒に解決できるよう話し合います



トに地域内で支え合える体制づくりのお手伝いをしています。

活動例として、近所のスーパーが移転したために買い物に困った高齢者の話を聞き、民間企業に協力を募り、移動サービスによる買い物支援や移動販売サービスを受けられるよう働きかけました。

このように、ボランティア支援や地域住民同士の取り組みを応援しています。



総務省「国勢調査」及び国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口(2018年3月)」より

2025年に団塊の世代が75歳以上の高齢者となると、住民の医療や介護の需要がさらに増加すると見込まれています。しかし、少子高齢社会ではあらゆる産業で人手不足になると言われています。介護の分野でも高齢者を支え、サービスを提供する働き手

これからの超高齢社会、より一層の支え合いが必要不可欠に

20年後、市民の4人に1人は65歳以上の高齢者へ

2025年に団塊の世代が75歳以上の高齢者となると、住民の医療や介護の需要がさらに増加すると見込まれています。しかし、少子高齢社会ではあらゆる産業で人手不足になると言われています。介護の分野でも高齢者を支え、サービスを提供する働き手

行政サービスだけでは全員を支えることは難しい

沖縄県は、全国と比べて高齢化率は低いにも関わらず、介護保険サービスを利用する割合が高いと言われています。その原因は高い離婚率の影響により独り暮らしの人が多く、家族の援助を受けにくいことや、早めの介護予防の取り組みが希薄なことが挙げられます。

病気やケガで介護が必要になる前に、比較的元気なうちから、集いの場や地域の活動に参加することで、楽しみながら身近な人同士での見守り合い、助け合いをお互いに継続できる環境が大切です。



高齢者の総合相談窓口

～地域包括支援センター～

高齢者が住み慣れた地域で安心して生活が続けられるよう、健康・介護・福祉等の総合的な支援につなげるための相談窓口です。

生活の相談や物忘れが気になる、介護保険サービスの相談など、専門の担当者が話を伺います。お気軽にご利用ください。

■市内の地域包括支援センター

施設名	住所	電話番号	行政区
1 さつとん ※12月1日に移転します。 詳しくはP20へ	仲間1-2-2 コーポ西原103号室	☎(877)3103	仲間、経塚、茶山、安波茶、前田、浦添ハイツ 浦添ニュータウン、浦添グリーンハイツ、 県営経塚団地、前田公務員宿舎
2 ライフサポート	宮城3-13-12	☎(875)2560	仲西、城間、大平、宮城、屋富祖、浅野浦、 キャンプキンザー
3 ていだ	内間4-23-21 2階	☎(870)0150	勢理客、神森、内間、小湾、沢岬、県営沢岬高層住宅
4 みなとん	伊祖4-16-1 アルカディアビル1階	☎(876)3710	港川、上野、牧港、牧港ハイツ、浦添市街地住宅、 マチナトタウン、港川崎原、浦城、伊祖、緑ヶ丘、 県営港川団地
5 ゆいまある	西原2-3-7 1階	☎(917)5320	西原一区、西原二区、当山、広栄、浦西、安川、 当山ハイツ、陽迎橋

互いを知って
地域に居場所を作っていく

第一層生活支援コーディネーター
村山 邦子さん

沖縄の高齢化率がピークを迎える時期に高齢者となる40代・50代の人は現在の高齢者と比べて地域との関係が希薄な人が多いと言われていきます。体が元気なうちは大丈夫ですが、誰もが自分だけの力ではどうにもならなくなる時が必ず来ます。同世代だけでなく、さまざまな世代が会えるきっかけ作りを行政が後押しし、自分らしい生活が継続できるように、地域で生きがいの場や居場所を作ることが重要になります。

今のうちから老後考えた学びと取り組みを進め、みんなが楽しみながら支え合う意識を持つことが大切です。



介護月間イベント

認知症予防の食生活

「認知症予防のための食生活」をテーマに、管理栄養士による講話や、脳トレとエクササイズを組み合わせた「コグニサイズ」を紹介します。普段の生活に取り入れやすい内容となっています。健康維持、認知症予防が気になる人は気軽にご参加ください。

対象者/65歳以上の市民
日付/11月16日(火)
時間/午後1時30分～
午後3時30分
定員/30人(事前申し込み)
講師/佐久川 碧氏
場所/市役所9階 講堂
申し込み/いきいき高齢支援
課予防支援係 ☎(876)1292

介護予防パネル展

市では11月を「介護予防月間」として、介護予防に関する情報を紹介しています。健康で長生きするためには、元気なうちから介護予防に取り組むことが大切です。

日付/11月24日(水)～29日(月)
場所/市役所1階 ロビー(ATM前)



▲去年のパネル展の様子



発見!!

市内の支え合い活動



住み慣れた場所で支え合うってどんなこと? 高校生と一緒にのぞいてみよう!

これから医療や介護といった分野へ進む陽明高校の生徒たちが病院や施設の中では見られない高齢者の普段の生活を学ぶため、高齢者が日頃どんなことをして過ごしているのか、実際に市内の集いの場に訪れてお話を伺います。



▲事前学習で祖父母の生活を聞き取り、グループで発表し合う生徒たち



いきいき健康クラブ 日替わりレクリエーション

はじめに高校生が訪れたのは、港川にあるユアサハイム。ここでは週に1回、マンション住民が集まり、レクリエーションを楽しんでいます。参加者は体調チェックをした後、ラジオ体操で体をほぐし、ゲームで得点を競います。体を動かした後はゆんたくタイム。マスクの中の笑顔がはじけます。

1 ラジオ体操は座りながらでもOK!できる範囲で体をほぐします 2 遠くでも抜群のコントロール 3 日々の生きがいや暮らしの現状を高校生に伝える様子



仲間と一緒にピラティス体操

次に訪れたのは、週に1回地域の人たちが集まるとの情報入手して仲間自治会館へ。ピラティス体操は同じ仲間地域に住む照喜名さんがインストラクターとして指導しており、この日は音楽に合わせて左右の手足をバラバラに動かすピラティス体操を行っていました。その複雑な動きは脳の活性化にもつながります。

1 手足を左右バラバラに動かすのが結構難しい 2 明るく楽しく体操を教える照喜名さん 3 気持ちのいい汗を流しながら地域の仲間と一緒にピラティス体操



みなさん!
コロナ休みの間
元気でしたか?



今回、陽明高校の生徒たちが学んだことをまとめて、浦添市役所で開催される介護予防パネル展で展示します。(詳しくは次のページをご覧ください)

話題がいっぱい /
なかゆくい

市内各地で行われたイベントや、
まちの話題をお届けします。
ここで“なかゆくい”しませんか。
(なかゆくい=ひと休み)



市ホームページ「うらそえトピックス」
にも市内のできごとを紹介しています。



10/2 力作が勢揃い!プログラミングコンテスト

新しい時代を担う若者が自身の発想をプログラミングで表現する機会として、市内企業の協力のもと 浦添市 プログラミングコンテスト2021が開催されました。

中学生の部は、スクラッチというプログラミング言語を用いて対戦用ホッケーゲームを作った新垣遥己さん、高校生の部は、楽器の演奏等を参加者同士で教え合うことができるスマートフォンアプリを開発した外間久紗乃さんが最優秀賞を受賞しました。

小学生の部で最優秀賞を獲得した松田長悠さんは、沖縄の方言を標準語に直すゲームを作り、TECH KIDS GRAND PRIX 2021の二次審査への進出が決まりました。



9/30 キッズファースト～うらそえgirlsへ～

市では、家庭のさまざまな事情により生理用品を購入できない、いわゆる「生理の貧困」問題に対応するため、市内の子どもの居場所や児童センターなどに生理用品の配布を行いました。

生理用品を受け取った宮城ヶ原児童センターの池原館長は「これまで子どもたちと性についてお話しする機会はほとんどありませんでした。子どもの貧困問題の要因の一つに若年出産という課題があることから、生理用品の配布をきっかけに子どもたちといろいろなお話をしてみたいです」と今後の抱負を話しました。



9/25 世界最大の旅客機を見学

2階建ての超大型旅客機ANA FLYING HONUが初めて那覇空港に寄航し、市内の子どもたちがANA主催の機内見学会に参加しました。

普段は立ち入れない空港の裏側を通ると、案内係の説明を聞きながらファーストクラスや虹色の照明で彩られた広い客室を巡り、飛行機に関する豆知識やクイズを楽しみました。

子どもたちは「広い、大きい」と終始興奮した様子で、今回が初めての飛行機体験となった子もいました。見学会を終え、子どもを出迎えた保護者は「子どもにとってめったにない貴重な体験ができて良かったです」と嬉しそうに話しました。



10/12 世代を超えて平和を尊ぶ

第75回浦添市戦没者追悼式が浦添城跡内で行われ、先の大戦で亡くなられたみ霊のご冥福と世界の恒久平和を願い祈りが捧げられました。

中学生平和交流団として平和の尊さを学んだ浦添市ピースメッセンジャーからは「世の中が平和であり続けるために私たちにできることは、先人たちが教えてくれた戦争の辛い経験や悲惨さを語り継ぐこと」と平和のメッセージが音声で届けられ、浦添市遺族会会長の宮城實さんは「残された遺児の一人としてあの忌まわしい戦争の記憶を風化させてはならない。その語り部として努力していく」と世界の恒久平和とともに強く誓いました。

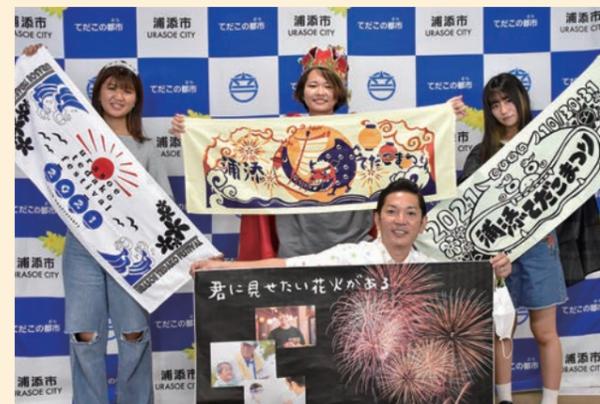


10/1 第1号! 2人の門出を祝福

「浦添市性の多様性を尊重する社会を実現するための条例」が10月1日に施行され、市内在住の伊是名美沙さんと笹川優衣さんが、パートナーシップ宣誓を行いました。

パートナーシップ宣誓証明書に法的効力はありませんが、人生のパートナーであることを市が認めることで、すべての人が尊重され、自分らしく生きることができる社会を目指します。

2人は「パートナーとして認めてもらえて嬉しい。とても幸せです」と笑顔で話し、松本市長は「お二人の宣誓は、困難の中にある方々へ勇気や希望を与えてくれます」とお祝いの言葉を送りました。



9/22 タオル王認定状贈呈式

浦添でだこまつりタオル王認定式が行われ、専修学校IDAの学生の皆さんに認定状が贈られました。

学生の皆さんが考えたデザインは45作品。WEB投票で選出された上位3作品を商品化しました。今年のだこまつりは中止のため、タオルの売上は10月31日の花火に全額寄付されます。

投票総数5044票から1位の中村あゆさんにはタオル王、2位の宮城菜月さんにはタオル姫、3位の與那康愛さんにはタオル戦士の称号が与えられました。

中村さんは「だこまつりを調べて印象的だった獅子舞などをデザインした。仕事の依頼のようで、学生のうちにいい経験ができた」と笑顔で話しました。



9/19 図書館初のZoom講座開催

「第12回暮らしに役立つ図書館」講座が浦添市立図書館で行われました。

今回は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため図書館初のZoom講座となりました。講師に沖縄県子ども読書指導員の赤嶺なをみ氏を迎え、写真や小道具を活用し、読み聞かせの意義やテクニック、絵本から派生した遊びの紹介など、およそ2時間にわたる盛りだくさんの内容になりました。

参加者からは「読み聞かせのコツをつかむことができた」「今後もZoom配信講座を続けてほしい」などの声がありました。

Breaktime with Braden

ブレイドの
おれいしたいむ vol.1

原文・和訳
ブレイドン・ベナイト
Braden Bennight

ワシントン州フェデラルウェイ市出身。2021年11月から国際交流員として、浦添市役所国際交流課に配属。

シアトルからハロー!

こんにちは!ブレイドン・ベナイトと申します。11月から、浦添市役所の新しいCIR(国際交流員)になります!コラム初回は、アメリカ合衆国ワシントン州のフェデラル・ウェイ市(シアトルの近く)で書いています。妻のメリッサ、それから子ども2人のクララちゃんとテレン君の4人家族です。16年前に1年間くらい沖縄に住んだことがあり、その時は小禄に4か月、石垣島に8か月くらいいました。なので、今回は家族と一緒に来られるのをうれしく思います!

物心が付いた頃から私の人生はいつも日本と何らかのつながりがありました。3歳の時からつい6年前くらいまで、家には何人かの留学生がホームステイをしており、そのほとんどが日本人でした。それで日本に興味が出てきたので、高校の時から日本語の授業を受け始め、セントラル・ワシントン大学では日本語を専攻しました。

卒業して以来、日本と関係ある仕事をたくさんしてきましたが、今回また沖縄に住み、浦添市役所で仕事することを本当に楽しみにしています!それから、私も家族も沖縄の皆さんに会うのをとても楽しみにしています!それでは、どうぞよろしくお祈りします!

Hello from Seattle!

Hello! My name is Braden Bennight and I am writing my first entry to this column from Federal Way, Washington, which is near Seattle. I have a wife named Melissa, and two children, named Clara and Taran, which makes 4 of us. I will be the new CIR (Coordinator for International Relations) for the Urasoe City Hall, starting this November. About 16 years ago, I lived in Okinawa for 1 year, 4 months in Oroku, and 8 months in Ishigaki, so I am excited to return to Okinawa with my family!

Ever since I can remember, my life has been connected to Japan in some way. Ever since I was 3 years old, foreign exchange students have lived in my family's home, and most of them were from Japan. I started learning Japanese in High School, then went on to major in it at Central Washington University.

Since then I have had many other jobs related to Japan, but I am very excited to begin working at the Urasoe City Hall and live in Okinawa again! My family and I can't wait to meet everyone in Okinawa! See you in November!

てだっ子 STUDIO



たまき あづき
玉城 梓月 ちゃん(3か月)
毎日幸せと癒しをありがとう♡



こはぐら るい
古波蔵 琉衣 ちゃん(7歳)
るおん
琉遠 ちゃん(10か月)
仲良し兄弟☆



ちねん ふうま
知念 楓真 ちゃん(1歳11か月)
いつも可愛い笑顔をありがとう♡♡

写真募集!

【募集対象】市内在住の0~9歳のお子さん
【応募方法】①お子さんの名前②ふりがな③年齢または月齢④居住区⑤一言コメントを入力しkouhou@city.urasoe.lg.jp(広報広聴係)へ画像データを添付し、送信してください。



●写真は、お子さんの顔全体が写っているもの(頭や顔の一部が切れていないもの)
●応募者多数の場合は、抽選の上掲載します。掲載の可否については連絡いたしませんのでご了承ください。

まさか優勝ですか?
ハイサイ こちら市長室!

ヤクルトスワローズが優勝してました。そう、優勝してしまいました。これは悪口ではなく、驚きの表現なんです。正直に言えば、今年のペナンシリーズで「ヤクルト優勝」を予想していた人はいたのでしょうか。1ファンとしての願望ではなく、評論家も含めて本気でヤクルト優勝を根拠を挙げて予想していた人物は、日本版「ヤクルトファン」多しと言えども、ほとんどいなかったのではないのでしょうか。毎年キャンプの季節になると「今年は優勝間違いなし」と大声で叫び続けてきた私でさえも、本音のところビックリしています。しかし、いざにせよ春季キャンプ地の浦添市としては思いがけない喜びですね。

さて、昨年、一昨年とも最下位だったスワローズが、なぜこんなに急に強くなったのでしょうか。まず、投手陣の頑張りがすごい。安定の小川・石川に、期待のルーキー・奥川の成長、チームに欠かせない存在となったセットアッパーの今野に清水。加えて、捕手・中村の奮起と外国人選手オスナ、サンタナ、サイスノードの活躍。また、ベテラン青木、キャプテン山田と若手村上・塩見のバランスもグッド。これまで投手力が課題だと言わ



▲スワローズ優勝おめでとう!

れてきたので、投手出身の高津監督の就任も大きかったでしょう。しかし、私が今回評価しているのはフロントの決断です。2年連続最下位に甘んじていた環境にもかかわらず「山田7年40億、青木3年10億で誠意と情熱で残留をお願いし、トップリーダー2人のやる気に火を付けたのは間違いありません。とにかく、ヤクルトの優勝は多くの市民に喜びと夢を与えてくれました。」

それでも、臆病な私は全ての運を今年1年で使い果たしてしまわないか心配です。今年はこれで十分、来年はクライマックス・シリーズを制して日本シリーズへ、再来年は日本になるという3か年お楽しみプランを考えています。謙虚に長く楽しくもうじやありませんか?

来年2月のヤクルトキャンプ、選手も関係者もファンの皆さんも市民みんなで大歓迎しましょう!

浦添市長
松本 哲治

簡単!健康!サッと作れる! サッとごはん

緑黄色野菜とサバ缶で免疫力アップ!! さばマヨサラダ

50品目



レシピ提供: いきいき高齢支援課 栄養士 長嶺 臨

材料(4人分)

- 【さばマヨ】
・さば(水煮缶) …… 1缶
・マヨネーズ …… 大さじ1
・マスタード …… 小さじ1
- 【サラダ(ゆで卵)】
・ブロッコリー(冷凍) …… 10房
・ハンダマ …… 60g
・レタス …… 60g
・人参 …… 1/3本
・ゆで卵 …… 4個
- 【ドレッシング】
・しょうゆ …… 大さじ1
・すりごま …… 小さじ2
・砂糖 …… 小さじ1
・ごま油 …… 小さじ1
・シーワサー果汁 …… 小さじ1

栄養成分表示(1人あたり)
エネルギー178kcal/たんぱく質16.3g
/脂質11.7g/炭水化物4.9g/塩分0.7g/カルシウム188mg

作り方

- ①さばの水煮缶は、水気をきって、器に入れ、マヨネーズとマスタードを加えてよく混ぜる。
- ②ブロッコリー(冷凍)は、電子レンジ(600W、2分程度)で加熱し、小房に分ける。
- ③ハンダマとレタスは洗って、葉を食べやすい大きさにちぎり、水気をきる。人参は千切りにする。
- ④ゆで卵は4等分に切る。
- ⑤ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- ⑥皿に野菜、さばマヨ、ゆで卵を盛り付け、ドレッシングをかける。

うめ~しポイント

さばマヨと卵、野菜でサンドイッチにしてもおいしいです。沖縄野菜のハンダマは、ビタミンB₂、ビタミンA、鉄分を含むほか、葉の赤紫色にはポリフェノール(抗酸化作用)が含まれています。



各イベントに参加する際は、マスクの着用をお願いします。また、新型コロナウイルス感染症の状況により、**イベント開催の可否、内容の変更**などがある場合があります。最新の情報は市ホームページで確認いただくか、問い合わせ先へご連絡ください。



浦添市市民協働・男女共同参画
ハートセンター
☎(874)5711

11月12日(金)〜25日(木)は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です

暴力は、性別や加害者・被害者の間柄を問わず、決して許されるものではありません。この運動を機に、あらゆる暴力の防止について考えてみませんか。

「パネル展」
日時 11月1日(月)〜30日(火)
場所 市役所1階ロビー(児童虐待防止パネル展と同時開催)

「ただいま市民大学公開講座」浦添の歴史〜浦添を築いてきた人々〜
テレビやラジオでおなじみの賀数仁然氏による、歴史講座です。浦添を築き上げてきた人々や歴史を学び、未来のまちづくりに繋げましょう。事前に収録した動画をZoomで配信します。

日時 令和4年1月22日(土)午前10時〜正午
場所 自宅等、Zoomが利用できる環境
対象者 まちづくり生涯学習と協働によるまちづくりに関心のある人
受講料 500円

※詳しくは、ホームページをご覧ください。
▲申し込みはこちら
▲第4回受講者募集

浦添市消防本部
☎(875)0119

「救急法講習会(普通1)」
「助けたい思いをワザに救急法」成人への心肺蘇生法やAEDの使い方など救命処置を目的としたコース

日時 11月20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)
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止、または内容を変更して開催する場合があります。

令和3年度第4回浦添市防火管理講習会
甲種防火管理新規講習を実施します。選任義務のある事業所・建物の所有者・関係者の皆さま、防火管理講習を受講しましょう。

講習日 12月8日(水)、9日(木)の2日間
講習会場 浦添市消防本部2階講堂
定員 40人(予定)

対象者 市内在住・在勤の人手数料 市内在住者1500円、市外在住者2千円(当日、別途テキスト代4100円が必要になります。)
受付期間 11月25日(木)〜12月1日(水)※土日・祝日は除く
新型コロナウイルス感染拡大

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
対象者 妊婦さんとそのパートナー(市内在住者)
日時 12月5日(日)午前9時〜正午
申し込み 11月5日(金)〜12月2日(木)

産後ケア事業
助産師が家庭訪問等を行い、心身ケアや育児相談等を実施します。

対象者 産後1年までの母親と乳児で、心身の不調または育児不安等がある人
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)

浦添市立図書館 令和4年度雑誌スポンサー募集
「雑誌スポンサー制度」は、雑誌の購入費用を負担していただき、事業者などの名称を雑誌カバーに掲載するものです。

防止のため、募集定員を少なくする場合があります。また、状況により講習を中止する場合は市ホームページに掲載します。

問い合わせ 浦添市消防本部予防課 ☎(878)3982(直通)

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4年1月22日(土)、23日(日)
場所 保健相談センター
Web予約申し込み 11月19日(金)〜12月5日(日)※電話予約は12月から始まります。

●婦人がん検診
2月の婦人がん検診の予約は随時受け付け中です。保健相談センターへ問い合わせください。

実施日 令和4年2月24日(木)
場所 保健相談センター
ベビースクール(離乳食教室) 離乳食についての講話やデモンストラクション等

対象者 4〜8か月の乳児を持つ保護者(市内在住者)
日時 11月19日(金)午後1時〜午後3時30分
申し込み 11月1日(月)から※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すすめします。

マタニティスクール
ボードゲーム会
ボードゲームを体験しよう
日時 11月27日(土)午後2時〜午後3時

定員 先着4人
対象 YA世代(中学生〜大学生・13歳〜22歳まで)
申し込み 11月2日(火)〜26日(金)まで電話・カウンターで受け付け

●やさしい本から読み始める英語多読
日時 12月5日(日)午前11時〜正午

対象 英語学習に興味のある人(中学生くらいの英語力から)
定員 10人(先着申し込み順)
申し込み 11月7日(日)から電話・カウンターで受け付け

講師 新川智清氏(元沖縄工業高等専門学校教授)

浦添市美術館
☎(879)3219
FAX(878)1221
メールアドレス:bjutu@city.nagoa.jp

令和3年度第2期常設展「レトロ・モダンな南国の華〜近代沖縄の漆器たち〜」
明治時代から大正・昭和・戦前期までの沖縄の漆器を紹介。新しいライフスタイルに寄り添い変わりゆく漆器たちの道筋をたどります。

健診を受けて 3千円相当の商品券・特産品をゲット!!

☎保健相談センター ☎(875)2100

■対象者/国民健康保険加入の20〜74歳 (令和4年3月31日時点)

STEP1 ポイントカードをゲット!
ポイントカードは浦添市保健相談センター、浦添市総合案内窓口または市ホームページからダウンロードしてください。

STEP2 100ポイント貯めて応募しよう!
60P 特定健診受診 ※必須項目
70P 20代30代健康診査受診 ※必須項目
各20P 健診結果に基づく保健指導を受ける、歯周病検診受診または歯科受診
各10P 各がん検診受診(胃・肺・大腸・子宮・乳がん)

STEP3 特典をゲット!
抽選で80人に3千円相当の商品券・特産品が当たる。
【当選発表日】令和4年3月14日(月)

ポイントカード、国民健康保険証、受診の確認できる健(検)診結果等を持参の上、保健相談センター窓口で応募。

【応募締め切り】令和4年3月4日(金)

新型コロナウイルス ワクチン

11月から接種できる医療機関が大幅に減ります。未接種の人はお早めに!!

●予約方法 要予約

●インターネット予約
右のQRコードから▶予約してください。

●電話予約・問い合わせ先
コールセンター
☎0570(057)023

※接種券を紛失した人は、保健相談センターへ問い合わせください。
浦添市保健相談センター
☎(875)2100

沖縄県が行うワクチン接種はこちら

【沖縄県広域ワクチン接種センター】
予約・問い合わせ先 ☎(943)2993

乳幼児・ママさん健診(全て無料です)

☎保健相談センター ☎(875)2100

内容	日程	受付時間	場所
前期乳児健診(3〜4か月児)	個別健診(医療機関)	医療機関へ問い合わせ	浦添市と契約している医療機関
後期乳児健診(9〜10か月児)	11月28日(日)	保健相談センターへ予約	保健相談センター
1歳6か月児健診	11月11日、18日、25日(全回木曜日)	午後1時15分〜午後2時15分	
3歳児健診	11月4日(木)、10日(水)、17日(水)、24日(水)		
2歳児歯科健診	個別健診(医療機関)	歯科医療機関へ問い合わせ	浦添市と契約している歯科医療機関
妊婦歯科健診	個別健診(医療機関)	医療機関へ問い合わせ	浦添市と契約している医療機関
産婦健診(産後8週以内)	個別健診(医療機関) ※産後2週目と1か月頃の健診2回分が助成対象(上限額1回あたり5千円)	医療機関へ問い合わせ	

《令和3年1〜3月に1歳6か月児健診と3歳児健診を案内された人へ》
健診は受けられましたか?新型コロナウイルス感染拡大のため、なかなか受診できなかったのではないのでしょうか。令和3年12月まででしたら、対象年齢を超えても受診できます。この機会にぜひご検討ください。

対象児 ●1歳6か月児健診(平成31年2月17日〜令和元年5月13日生まれの子)
●3歳児健診(平成29年2月17日〜平成29年5月13日生まれの子)

▲詳しくはこちら

●各健診の対象者には通知書を送付しています。詳しくは通知書の内容をご確認ください。
●産婦健診、妊婦歯科健診の受診票は親子健康手帳交付時にお渡ししています。
●新型コロナウイルスの影響で健診の案内が遅れています。最新の情報は市ホームページをご確認ください。



STOP! 児童虐待

11月は児童虐待防止推進月間です。

厚生労働省では毎年11月を「児童虐待防止推進月間」と定め、児童虐待問題を取り上げ、集中的な広報・啓発活動を実施しています。

市では虐待相談件数が、令和2年度は94件、そのうち主な虐待者は実母58件、実父28件となっており実父母による虐待が全体の9割を超える状況となっています。令和元年度より23件も増え、増加傾向にあります。



期間 10月22日(金)～令和4年1月28日(金)※諸事情により変更する場合があります。

場所 常設展示室

観覧料 高校生以下無料/一般200円/大学生130円/65歳以上160円

■常設展関連講座「地方工芸と近代」壺屋焼を中心に」

日時 11月21日(日)午後2時～午後4時

場所 美術館講堂

受講料 無料(要当日券)

講師 倉成多郎氏(那覇市立壺屋焼博物館学芸員)

■沖縄県委託 障害者社会参加支援事業 アートキャンパ2021「素朴の大砲」展

2001年から開催して20年。障害がありながら、独自の表現世界をもつ作家たちの作品の魅力を紹介します。

期間 11月12日(金)～21日(日)

場所 企画展示室・講堂・エントランスホール

観覧料 無料

問い合わせ 社会福祉法人若竹福祉会(担当 朝妻) ☎090(1943)8675

■さゆり漆教室(全3回)

漆を刷毛やヘラで塗り重ねる技法「きゆう漆」を学び、オリジナルの銘々皿を作ります。

期間 令和4年1月15日、22日、29日(全回土曜日)

時間 午後2時～午後4時(初回のみ午後1時40分集合)

費用 2500円+常設展観覧料

児童虐待とは?あなたの1本の電話で救われる子どもがいます。

身体的虐待	殴る、蹴る、叩く、溺れさせる、やけどをおわせる、家の外に閉め出すなど
性的虐待	子どもへの性的行為、性的行為をみせる、ポルノグラフィの被写体にするなど
ネグレクト	乳幼児を家に残して外出する、食事を与えない、自動車の中に放置するなど
心理的虐待	言葉で脅す、無視する、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるうなど

子どもや保護者がこんなサインを出してませんか?

子どものサイン

- いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がある
- 不自然な傷や打撲のあとがある
- 衣類や体がいつも汚れている
- 落ち着きがなく乱暴である
- 表情が乏しい、活気がない
- 夜遅くまで一人で家の外にいる

保護者のサイン

- 地域などと交流が少なく孤立している
- 小さい子どもを家に置いたまま外出している
- 子育てに関して拒否的・無関心である
- 強い不安や悩みを抱えている
- 子どものけがについて不自然な説明をする

「児童虐待かも?」と思ったら、すぐにお電話ください。

通話料無料
児童相談所
虐待対応
ダイヤル

189

- 浦添市 家庭児童相談室 ☎(874)6073
- 浦添警察署 ☎(875)0110 ※緊急性を感じたら☎110番
- お住まいの地域の児童相談所につながります。
- 通告・相談は匿名で行えます。
- 通告・相談をした人やその内容に関する秘密は守られます。

オレンジリボンキャンペーン



市では11月の児童虐待防止推進月間中、オレンジリボンキャンペーンとして、さまざまな取り組みを行います。(オレンジリボンは、児童虐待防止を呼びかける運動のシンボルマークです。)

児童虐待防止パネル展

「女性に対する暴力をなくす運動パネル展」と合同で開催。
【日時】11月1日(月)～11月30日(火)
【場所】市役所1階 市民ロビー

オレンジリボンキャンペーンPR

オレンジリボンキャンペーンステッカーを貼った公用車が11月の推進月間中に走ります。

休日相談窓口を開設 事前予約

【日時】11月21日(日)午前9時～午後4時
【場所】市役所2階 こども家庭課窓口

※事前予約が必要です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

講演会(WEB配信)

Youtubeで配信予定です。詳細が決まり次第、市ホームページでお知らせします。



詳しくはこちら▶



浦添市立中央公民館
☎(879)5503
電話・窓口対応は土日・祝日除く午前9時～午後5時

■家飲みでSDGsと地元のお酒で「あり乾杯」

県産素材や完全循環型農業で生産された素材、廃棄される果物を使用した酒類等の開発について担当者から話を聴き、楽しく家飲みをしながら、SDGs 12番目の目標「つくる責任 つかう責任」について一緒に考えます。

日時 11月12日(金)午後7時30分～午後9時

場所 オンライン(ZOOM)

講師 宮城剛氏(オリオンビール株式会社 RTD商品開発課長)

対象 市内在住・在勤の成人

費用 無料

定員 30人程度

受け付け 11月5日(金)まで

▲申し込みはこちら

浦添市リサイクルプラザ
☎(861)3196
■休館日：毎週月曜日、3日(水・文化の日)、23日(火)勤労感謝の日

■布のリメイク「柿染め」

日時 11月13日(土)・12月4日(土)午前9時～正午

参加費 1860円

持ち物 染めたい布・柿渋を入れるペットボトル(500ミリリットル)

定員 10人

▲申し込みはこちら

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

日時 11月28日(日)午前10時～正午

参加費 560円

持ち物 エプロン・お手拭き・マスク

定員 12人

※来館の際は必ずマスクの着用をお願いします。

●新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開館時間の変更あり。
●行事など詳しくは各児童センターへ直接お問い合わせください。

こども政策課
わんぱく係
(内線☎3646)

▲無料貸出食器コーナー(クラブ活動や合宿、冠婚葬祭など幅広く利用されています。)

- ZOOMで大そうじ！～キッチンから生中継～
各自宅の大そうじに活かせる工夫や収納テクニックを実際に講師自宅のキッチンを見ながら学びます。
日時 12月12日(日)午前9時～午前11時
- 自然のツルでカゴづくり
日時 11月25日(木)午後1時～午後4時
- 帯のリメイク「タペストリー作り」
日時 11月20日(土)正午～午後4時
- 参加費 60円
- 持ち物 袋帯か名古屋帯・帯締め・裁縫セット・目玉クリップ4個・針・糸
- 定員 8人
- 自然のツルでカゴづくり
日時 11月25日(木)午後1時～午後4時
- 参加費 860円
- 持ち物 剪定ハサミ・床に座って製作してもよい服装
- 定員 10人
- ハープ生活「身近なハープで保湿クリーム&ハープスूप作り」
日時 11月28日(日)午前10時～正午
- 参加費 560円
- 持ち物 エプロン・お手拭き・マスク
- 定員 12人

◆不用品提供のお願い
衣類、中高生の制服、ベビー用品等誰かに使って欲しいという物がありましたら、住所を確認できる免許証等を持参の上、次の人が気持ちよく使える状態で持ち込みをお願いします。

◆食器の無料貸出
「使い捨て食器を減らそう！」イベントや行事、冠婚葬祭などで使える食器や道具が多数あります。貸出は、浦添市以外の人も可能ですので、ぜひご利用ください。※持ち出しの際はマイバックを持参ください。

▲無料貸出食器コーナー(クラブ活動や合宿、冠婚葬祭など幅広く利用されています。)



2階にはピアノがあるよ
宮城ヶ原児童センター
宮城2-4-1 ☎(876)1895

本センターは今年度で創立20周年を迎えます。クラブ活動で習ったバイオリンや管楽器の音色が行事に参加する人を楽しませます。また、こども食堂で食事の提供を行い、世代を超えて行事・地域交流が盛んなセンターです。



▲イベントで練習の成果を披露!



子どもたちの心に残る行事がいっぱい
まちなと児童センター
牧港2-38-2 ☎(873)1898

子どもたちの心が豊かになるよう、季節を楽しむ行事や平和学習、食事の文化や大切さを学ぶ行事を行っています。子どもの頃遊びに来ていた子が親となって自分の子連れ遊びに来ることもあります。



▲まちなと公園で楽しく外遊び



「海の水槽」やピアノとたくさんの本があるよ
浦城っ子児童センター
伊祖2-13-2 ☎(878)6815

赤とオレンジのモニュメントが目印で、太陽(ていだ)の子のように元気に健やかに成長してほしいとの願いが込められています。ホールには美ら海水族館サポートの「海の水槽」や、ピアノ、本などがあり、子どもたちの憩いの場です。



▲木のおもちゃがたくさんあるひろば



避難所体験などで生きる力を身に付けよう
森の子児童センター
勢理客1-4-1 ☎(874)7610

第2のお家のような居心地のよい居場所づくりを目指した、日々にぎやかなセンターです。未就学児を対象とした「いちごタイム」や、地域と連携した避難訓練、夜間開放時には学習支援と食事提供などを行います。



▲ワイワイにぎやかな行事がいっぱい



勉強のお手伝いもやってるよ
うらそえぐすく児童センター
仲間2-47-5 ☎(874)0417

小学生対象の寺子屋塾や、夜間開放時には中学生対象の学習支援を行っています。子どもたちと一緒に防災訓練や避難訓練をしたり、三線やバイオリンなどのクラブ活動をしたりと盛んに活動しています。



▲小学生対象の寺子屋塾



妊婦さんや小さなお子さんも待ってるよ
宮城っ子児童センター
宮城3-7-3-1 ☎(870)0227

毎週火曜日に、妊婦さんや就学前のお子さんと保護者が集まる親子サークル「びよびよタイム」活動をしています。他にもクラブ活動、地域の人との交流行事、子どもたちが企画した行事などを行っています。



▲親子サークル「びよびよタイム」



食農プログラムで自然から学ぼう
前田ユブシが丘児童センター
前田323 ☎(871)1558

子ども菜園で種まきから収穫まで行い、自分たちで育てた野菜などを地域の人たちと食べる「地域食卓」を楽しんでいます。地域の人と顔の見える関係づくりを通して、社会全体で行う子育てを目指します。



▲地域の皆さんと食卓を囲みます

児童センターにおいてよ!

児童センターは子どもたちが健やかに成長できるよう、自由に来館し、元気に遊ぶ場所です。市内の小学校11校区すべてに児童センターがあり、さまざまな行事やクラブ活動のほか、就学前の乳幼児がいる家庭の親子交流や、つどいの広場等で子育て相談なども行っています。



★だれが利用できるの?
市内在住の0歳~18歳未満の児童とその保護者



★利用料金は?
利用料は無料です。(児童センターで登録が必要)



★開館時間は?
月曜日~土曜日の午前10時~午後6時
(祝日、慰霊の日、年末年始を除く)
※新型コロナウイルス感染症の状況によって休館する場合があります。(夜間開放含む)



★夜間開放もあるの?
毎週火曜日と木曜日(開館日のみ)
中高生タイム 午後6時~午後8時
一般利用 午後8時~午後10時【有料】
※宮城っ子児童センターは、開館日はすべて夜間開放をしています。



市内11か所にある児童センターを一挙に紹介!



木のおもちゃで遊べるコーナーがあるよ
若草児童センター
伊祖3-44-1 ☎(877)0047

市内で1番歴史の長い、おもむきのある児童センターです。2階の図書室にある木育ひろばでは、たくさんのおもちゃで遊べます。幅広い年齢の友達とワイワイ遊びながら、想像力や集中力、協調性を育みます。



▲定期的にカプラ(積木)大会を開催!



みんなで楽しく野菜を育てよう
内間児童センター
内間3-28-12 ☎(876)1502

外観には「カブトムシのように強く元気に育ってほしい」という願いが込められています。リラックスできるように木目や芝生などの自然の色で塗られた木育ひろばが人気です。裏の内間ガーデンでは野菜の栽培、収穫体験ができます。



▲カブトムシのような力強い外観

気軽に遊びに来てね!

利用案内や、各児童センターのお便りはこちらから見るができます!



新型コロナウイルス感染症の状況により、**イベント開催の可否、内容の変更**などがある場合があります。

最新の情報は市ホームページでご確認いただくか、問い合わせ先へご連絡ください。

☎ 問い合わせ先 ☎ 電話番号

浦添市役所 (代) ☎ (876) 1234



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

令和3年度「国民健康保険税」および「後期高齢者医療保険料」第5期納期限

国民健康保険課

☎ 内線 3712・3717

3722

令和3年度「国民健康保険税」および「後期高齢者医療保険料」第5期納期限は11月30日(火)です。納め忘れにご注意ください。

新型コロナウイルス感染症に係る国民健康保険傷病手当金の支給

国民健康保険課 給付係

☎ 内線 3713

適用期間が12月31日(金)に延長されました。

●支給対象者

- 浦添市の国民健康保険に加入している人
- 新型コロナウイルス感染症に感染した、または発熱等の症状があり感染が疑われて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)
- 仕事ができない期間に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日目を降就労ができない期間

③滞納処分の実施

納税の呼びかけにもかかわらず、相談・納付がない場合は、地方税法・国税徴収法の規定により、やむを得ず滞納処分を実施することになります。

●財産調査

金融機関・勤務先・取引先などに対して、照会・調査を実施します。

●差押え

土地、建物、預貯金、給与、生命保険、自動車、動産などの差押えを実施します。
※差押えに伴い、自動車のミラーズロック(タイヤロック)を実施することがあります。



▲滞納処分でミラーズロックされた車

●換価・充当

差押え財産の公売、差押えた債権の現金化を行い、滞納税へ充当します。滞納処分は、滞納税がなくなるまで行われず、滞納税の納付には便利な口座振替をご利用ください。

一度手続きすると、毎年自動的に口座から引き落とされま(口座解約などを除く)す。事情がある場合は相談を病気や災害、新型コロナウイルス

●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)×ⅩⅩⅩⅩⅩⅩ(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日から令和3年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)

11月は「ねんきん月間」です

市民課 国民年金係

☎ 内線 3111・3116

厚生労働省と日本年金機構は毎年11月を「ねんきん月間」、11月30日を「年金の日」としています。この機会に、将来の生活設計などを考えてみませんか。

「ねんきんネット」利用方法

- ねんきんネットは、パソコンやスマートフォンから自身の年金の情報を手軽に確認できるサービスです。サービスの利用には、日本年金機構ホームページ内「ねんきんネット」での利用登録が必要です。マイナンバーカードをお持ちの場合は、マイポータルからも利用できます。
- 自身の年金記録の確認
- 将来の年金見込額の試算
- 電子版「ねんきん定期便」の

ルス感染症の影響等、やむを得ない事情により期限内の納付が困難な場合は、納税の猶予が認められることもあります。早めにご相談ください。

納税通知書等封筒の広告主募集

市民課

☎ 内線 2211

広告掲載場所

令和4年度に発送の浦添市納税通知書(市県民税・軽自動車税種別割・固定資産税・国民健康保険税)封筒裏面約12万5千通(縦6cm×横8cm) 広告料の最低募集価格 8万7500円(税別)

募集方法 「申込書」(広告原稿)等の提出を求めます。
募集期間 11月1日(月)～19日(金)午後5時までに必着



納税通知書等封筒裏面



▲納税通知書募集

閲覧

④日本年金機構から郵送される各種通知書の確認や再交付申請など

自宅等でインターネットが利用できない人で、年金加入状況や納付状況等の年金記録の交付を希望する場合は、市役所窓口で相談するか、浦添市年金事務所 ☎(877)0343 音声ガイダンスの後に②↓②を押してください)へ問い合わせください。

11月・12月は市税徴収強化月間です

納税課

☎ 内線 2315・2318

市では、11月と12月を「市税徴収強化月間」とし、滞納者に対して市税の徴収を強化しています。

市税は住み良い浦添市をつくるための貴重な財源です。市税の納め忘れがないか、ご確認ください。

■市税を滞納すると...

- 延滞金督促状 法律の定めにより延滞金の加算や、督促状を送付します。督促状送付以降は督促手数料100円と延滞金を本税と合わせて納めることとなります。
- 納付の呼びかけ うっかり忘れや、何らかの事情で納付できなかった場合を考慮し、文書電話などによる自主納付の呼びかけを行います。

暮らし・環境・福祉

介護について考えよう！イベント開催のお知らせ

いきいき高齢支援課

☎ (876)1291

◆11月11日は介護の日

今年、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、ホームページで介護保険サービス利用者や介護従事者の声を掲載します。「いい日、いい日」は介護の日、地域社会において大切な役割を担っている介護保険について、理解と認識を深めましょう。



▲介護の日について考えよう

第7回 バリアフリーオリピック

実行委員会(NPO法人ライフサポート)

☎ (875)2557

「みんなが繋がろう！」

Makeus Happy」をテーマに、第7回バリアフリーオリピックをオンラインで開催します。

日時 11月1日(月)～30日(火) 方法 ラジオ放送・オンライン配信(YouTube・Zoom)



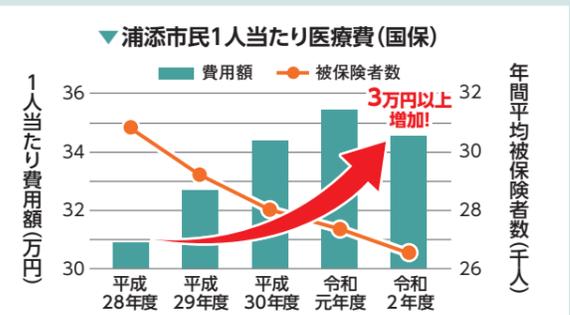
▲バリアフリーオリピック

国民健康保険一人当たりの医療費がでーじなと〜ん!?

問い合わせ 国民健康保険課 給付係 ☎3715・3716

■マスク着、受診控えで一人当たりの医療費が減少。

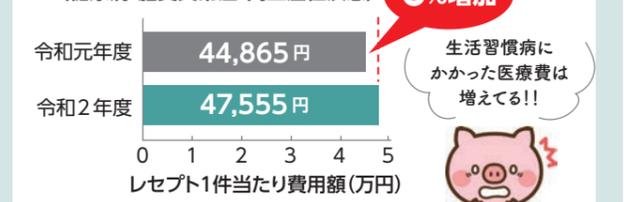
国民健康保険の被保険者数は年々減少し、一人当たりの医療費は増加傾向にあります。令和2年度は、コロナ禍で受診控えやマスク着用の徹底などでほかの感染症の流行による疾患が少なく医療費は減少しました。それでも4年前に比べ**3万6557円**増加しています。



■受診・健診控えで重症化する「生活習慣病」

令和2年度の医療費は減少しましたが、生活習慣病のレセプト1件当たりの医療費は増加しています。これは生活習慣病の患者が増加し、重症者の割合が増えたことが原因と考えられ、コロナ禍による外出自粛や感染リスクが不安で特定健診や医療機関への受診を控える傾向にあることが重症化の要因と考えられます。(レセプトとは医療機関が保険請求するための書類です。)

▼生活習慣病にかかった医療費(糖尿病・脂質異常症・高血圧性疾患)



■生活習慣病は予防できます。

コロナ禍によるストレスの増加や、外出自粛ともなう運動不足は、生活習慣病のリスクを高めるおそれがあります。特定健診を受けて今の健康状態を知り、食生活の見直しや適度な運動を心掛けて、健康長寿を目指しましょう。

介護予防月間2021

問い合わせ いきいき高齢支援課 ☎(876)1292

11月は介護予防月間です。

市では、11月を介護予防月間として、さまざまな介護予防普及啓発イベントを実施します。健康で長生きするためには、元気なうちから介護予防に取り組むことが大切です。この機会に介護予防を始めましょう。

対象者 浦添市にお住まいのおおむね65歳以上の人

参加費無料! 事前に申し込みください

※新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントの開催が中止となる場合があります。



イベント内容	日時・場所	定員	申込先
介護予防講話「認知症予防の食生活について」 講師: 佐久川 碧氏 (認定栄養ケア・ステーションすこやか野高店 管理栄養士)	11月16日(火) 午後1時30分～午後3時30分 (場所)市役所9階 講堂	30人	いきいき高齢支援課 予防支援係 ☎(876)1292
いきいき100歳体操体験会 簡単に取組めて、介護予防の効果が高い体操です。足腰の筋力アップが期待できます。	11月20日(土) 午後1時30分～午後3時 (場所)えんカフェ	10人	地域包括支援センター ライフサポート ☎(875)2560
	11月26日(金) 午後2時～午後3時 (場所)浦添市中央公民館 分館 大ホール	20人	地域包括支援センター ゆいまる ☎(917)5320



新型コロナウイルス感染症の状況により、**イベント開催の可否、内容の変更**などがある場合があります。

最新の情報は市ホームページでご確認いただくか、問い合わせ先へご連絡ください。

☎ 問い合わせ先 ☎ 電話番号

浦添市役所 (代) ☎ (876) 1234

浄化槽の維持管理

環境保全課
内線 3212

浄化槽とは、家庭から出る汚水をキレイな水に変える装置です。水洗トイレで下水道に接続していない家、接続している場合は下水道料金が発生します。しかし、維持管理を怠ると浄化槽の機能が低下して臭いが出たり、最悪の場合あふれてしまいます。そのため、

- 年に一回以上は汲み取りを
- 年に一回は法定検査を

必ず次の業者に依頼しなければなりません。付近住民の迷惑にならないためにも、浄化槽の維持管理をきちんとしましょう。

問い合わせ

法定検査機関

(社) 沖縄県環境整備協会 ☎ (835) 888333

汲み取り業者・許可業者

(株) イチゴ ☎ (875) 08001

山川 ☎ 090(3328)9738

浦添市環境保全課 ☎ (876) 1234 (内線3212)

令和3年度、わくわくリサイクルまつり開催中止

環境保全課

☎ (876) 12550

毎年11月中旬ごろに開催していた「わくわくリサイクルまつり」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、今年

度の開催を中止します。市民の皆さんにはご理解をいただき、ますようお願いいたします。

狂犬病予防注射はお済みですか？

環境保全課
内線 3216

狂犬病予防法により、毎年1回の狂犬病予防注射は飼い主の義務となっていますので必ず予防注射を受けさせてください。

日本国内で感染した狂犬病の発生は長年ありませんが、日本の周辺国を含む世界のほとんどの地域では依然として発生しており、日本は常に侵入の危険にさらされていることから、万一の侵入に備えた対策が重要です。

狂犬病予防注射ならびに注射済票の装着までが年1回必要です。近くの動物病院、もしくは市の指定動物病院で接種してください。

令和4年1月開講 障がい者職業訓練生募集

浦添職業能力開発校

☎ (879) 2560

浦添職業能力開発校では、障がいをお持ちの人を対象に令和4年1月開講、職業訓練生を募集します。

コース名 パソコンビジネス
科定員6人
訓練実施先 株式会社ワイエム
シイ

土砂災害特別警戒区域等指定の説明会の開催

沖縄県中部土木事務所計画調査班

☎ (894) 6518

県中部土木事務所では、浦添市において土砂災害防止法に基づき土砂災害特別警戒区域等の指定を計画しており、住民の皆さんに対して説明会を開催します。参加する際は、必ずマスクの着用にご協力をお願いします。

最新情報については、県中部土木事務所計画調査班または市ホームページで随時お知らせいたしますので、ご確認ください。

日時 12月9日(木)午後7時～午後8時

場所 アイム・ユニバースでこホール 小ホール

指定地区 牧港、港川、伊祖、安波茶、経塚、大平、宮城、勢理客、内間、沢岬、前田

子育て・教育

一就学援助一入学準備金の支給

☎ (876) 1210

就学援助該当者のうち令和4年4月に小学校に入学予定のお子さんの保護者に対し、入学準備金を支給します。支給を希望する場合は、期間内に就学援助申請書をご提出ください。お子さんが中学校入学予定

文化・スポーツ

浦添ようどれと王妃あおりやえ一展開催中

文化財課

☎ (876) 1295

浦添ようどれに眠る尚寧王妃ありやえ。その被葬を伝える資料と、墓室内部が見える模型で浦添ようどれを紹介しています。

日時 10月1日(金)～12月27日(月)

休館日 土曜日、日曜日

開館時間 午前9時30分～午後5時※入館は午後4時30分まで

場所 浦添市歴史にふれる館

観覧料 無料

※ご来館の際にはマスク着用等コロナ対策をお願いします。



▲入学準備金の支給

の保護者については、今年度の就学援助認定者に対し入学準備金を支給しますので、改めて申請する必要はありません。

申請期間 11月1日(月)～30日(火)

申請方法 学校教育課へ郵送

※支給要件や金額など詳しくは市ホームページをご確認ください。

その他

競争入札参加資格審査申請の受け付け

契約検査課

☎ (876) 1254

市の発注する業務について、令和4・5年度「物品・役務」および令和4年度「建設工事等」の入札参加資格審査申請受け付け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

市ホームページに掲載しています。※要綱等を熟読した上で申請してください。

【物品・役務】

①物品の購入および賃貸借

②印刷・清掃・警備・建物設備管理

【建設工事等】

③建設工事(水道施設工事を含む)

④測量・建設コンサルタント等業務

⑤量水器購入

⑥廃棄量水器売却

受付期間 12月1日(水)～28日(火)

※最終日消印有効

※物品・役務(定期登録)の有効期間は2年、建設工事等(追加登録)の有効期間は1年です。



▲会計年度任用職員の募集

【短期任用】会計年度任用職員の募集

契約検査課

☎ (876) 1254

入札参加資格審査申請の受け付け業務を行う会計年度任用職員を募集します。

募集職種 一般事務

資格要件 なし

募集人数 2人

応募期限 11月26日(金)まで

申込方法 任用申込書提出

提出先 契約検査課窓口へ提出(郵送可)

任用期間 12月1日(水)～令和4年2月28日(月)

※勤務条件など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

【緊急雇用】会計年度任用職員の募集

産業振興課 雇用創生係

☎ (876) 1298

対象 新型コロナウイルス感染症の影響により、失業、採用内定取消し、収入が減少した人

申し込み 任用申請書(履歴書および住民票提出

※履歴書に新型コロナウイルスの影響により職を失ったもしくは減収となった理由を記載してください。詳しくはホームページをご覧ください。

地域包括支援センターさっとん 浦添中学校区保健福祉センター 移転のお知らせ

問い合わせ いきいき高齢支援課 ☎ (内線3541～3543)
福祉総務課 ☎ (内線3573)

地域包括支援センターさっとんおよび浦添中学校区保健福祉センターは、12月に移転します。

- 移転先
経塚1丁目17番1号
浦添市経塚ゆいまーるセンター2階
- 移転日
12月1日(水)から
- 電話番号
・地域包括支援センターさっとん ☎ (877) 3103
・浦添中学校区保健福祉センター ☎ (874) 3878

※11月中は現在の場所で業務を行います。

弁護士による相続無料法律相談会

遺言
家族信託
相続手続き
遺産分割
遺留分

宜野湾会場
11月6日(土) 11月13日(土)
会場: 沖縄県宜野湾市大謝名215番地 レキオスクエアL-Bace
13時～16時

那覇会場
11月20日(土) 11月27日(土)
会場: 沖縄県那覇市牧志2-16-49タカランションマキシ-201号
主催: 弁護士法人琉球法律事務所 (那覇市牧志2-16-49タカランションマキシ-201号) 沖縄弁護士会所属 代表弁護士久保以明 (29685)

098-862-8619

無料法律相談会のご予約は

受付時間 平日9:00～18:00

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 尚生堂 ☎ (876) 2232



新型コロナウイルス感染症の状況により、**イベント開催の可否、内容の変更**などがある場合があります。最新の情報は市ホームページでご確認いただくか、問い合わせ先へご連絡ください。

問 問い合わせ先 ☎ 電話番号

浦添市役所 (代) ☎ (876) 1234

食べて!周って!旅気分!
Vol.2
ま〜さんパスポートin浦添 2021

終息の見えない新型コロナウイルス感染症の影響で旅行に行きたくても行けない皆さま、今年度も浦添市で世界各国の料理や日本各地の名産を食べて、少しでも旅行気分を味わいませんか?

スタンプを集めて抽選で豪華景品が当たる!

A賞
アラマハイナコンドホテル
ヘア宿泊チケット 1名様

B賞
○ブルーシール詰め合わせギフト12
ギフト券×2名様
○URASOE詰め合わせBOX×2名様

C賞
○K's Coffeeドリップバック×5名様
○Leather Base
オリジナルネームタグ×5名様

スタンプラリー参加店舗で飲食をすると金額に応じてスタンプをゲット。必要事項をハガキに記入して投函。抽選で豪華な景品をプレゼント!詳しくは浦添市観光協会ホームページ「うらそえナビ」をチェック。

開催期間 **9月18日(土) → 11月28日(日)**

うらそえナビ SNS
フェイスブック インスタグラム ツイッター ホームページ

Okinawa Global Festa 2021
おきなわ国際協力・交流フェスティバル
～SDGs 沖縄発みんなの取り組み～
2021 11.20sat-21sun
参加無料 オンライン開催

※JICA 沖縄施設内で参加できるプログラムはありません

イベント!
ゴリエッ? と驚いた 沖縄のチカラ
あなたの知らない沖縄の力を、ガレッジセール・ゴリさんが発見するトークイベント!
ガレッジセール ゴリさん

オンラインで国際協力・交流を楽しもう!
子どもから大人まで楽しめるイベントが盛りだくさん!

ハワイアンフラダンス プログラミング体験 セミナー・トークショー

JICA 沖縄 フェスQ 詳細はフェス特設サイトでご確認ください。

問い合わせ **JICA 沖縄 ☎ (876) 6000**

編集後記

家庭内の役割で、普段叱る役を母親に任せ、味方(逃げ道)で最終手段に怒る父親の私。最終手段は一度、怒りに任せ、あなたのお尻も痛いが私の手も心も痛い。と涙ぐみながら静かに話したことを覚えていて、今でも虐待の問題を自覚するたびに頭をよぎり、考えさせられます。一人親になつて思っているのは此の役。子どもの頃は周りに叱る大人(怖い大人)がいて、常に親が叱る役ではありませんでした。そんな周囲の大人との関わりも必要と感じつつ、まだ怖い大人になりきれない自分があります。(匿名)

児童センターは主に小学生が利用が、0歳～18歳夜間開放時には一般の大人まで幅広く利用できる施設だと知り、驚きました。子どもたちの遊び場になるのはもちろん、親御さん同士の交流の場や、地域の人と繋がることのできる場として、興味のある方はぜひご利用してみてください。(親戚)

老後は近所さんにも生活のちょっとした得意なことや、逆に関わり、自分自身の環境で暮らせるかどうかは、今の自分の向き合い方次第だと取材を通して感じました。プライベートで人と関わることもありますが、耳に痛いところもありません。今を考えた上で、赤ちゃんと生まれる前に名前を考へる親の心境に似ています。(内閣)

新コーナー「プレイデン」のぶれいでした。11月11日(土)から国際交流員として所属されるプレイデンさんのコラムです。広報のみんなでタイムルを出し合い、決定しました。実際本人に会ってタイムルとイメージが違っていたら、赤ちゃんと生まれる前に名前を考へる親の心境に似ています。(内閣)

取材は児童センターに写真撮影に行きました。気さくに話しかけてくれる子や、カメラを見つけて近くに寄ってくる子、走って遊んでいる姿が印象的でした。地域内での関わりが前よりも希薄化してきている現代、地域で集える場所があるのはいいですね。(比嘉)

55歳以上向け就労相談会
浦添市グッドジョブ連携協議会
(962)9252

キャリアコンサルタントの講師とご自身の人生を振り返り、就職活動に必要な情報をまとめます。また、今だからできる職業研究、就職に関する相談ができるセミナーです。

日時 ①11月2日・30日 ②11月9日 ③11月16日(全回火曜日)午前10時～正午

場所 ①市役所内 ②浦西自治会 ③神森自治会

対象 55歳以上の求職者
参加料 無料
定員 先着20人
申込方法 電話で申込み
※要事前申し込み
※求職活動実績対象セミナー
※新型コロナウイルス感染症により中止の可能性あり。詳しくは協議会までご連絡ください。

市役所内「地域若者サポートステーション」相談窓口
地域若者サポートステーション琉球
(917)2086

働きたいけど、「どうしていいかわからない」「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 11月24日(水)午後2時～午後5時※毎月第4火曜日

在日米軍従業員の事前募集
独立行政法人 駐留軍等労働者労務管理機構(エルモ) 沖縄支部 管理課
(921)5532

応募資格 県内在住の満18歳以上の人
応募方法 インターネットまたは窓口のいずれか1回の応募

沖縄県キャリアセンター
(866)5465

15歳から就職氷河期世代含むおむね40代前半の人の就職を支援している沖縄県の関係機関です。メニューはすべて無料で利用できます。(web相談も可)

利用時間 午前9時～午後5時(土日・祝日休館)
詳しくは、QRコードからご覧ください。

沖縄県就職支援ホームページ開設
沖縄県キャリアセンター
(866)5465

15歳から就職氷河期世代含むおむね40代前半の人の就職を支援している沖縄県の関係機関です。メニューはすべて無料で利用できます。(web相談も可)

利用時間 午前9時～午後5時(土日・祝日休館)
詳しくは、QRコードからご覧ください。

令和3年度沖縄県最低賃金改定
沖縄県労働局労働基準部 金室
(868)3421

沖縄県最低賃金は、令和3年10月8日から『820円』となる。

募得有効
インターネット 年中24時間受け付け
窓口応募 午前9時～午後5時30分受け付け※土日・祝日および年末年始を除く

▲在日米軍従業員の事前募集

宝くじが地域のために
問い合わせ 消防本部 予防課 ☎ (878) 3982

消防本部では宝くじ助成金を活用して鼓笛隊用楽器・子ども用防火はつびを整備しました。整備物品は「浦添市幼年消防クラブ」のイベント等で防火推進に役立てます。
※(財)自治総合センターでは宝くじの普及広報活動の一環としてコミュニティ助成事業を行っています。

はつび パーラー 鍵盤ハーモニカ

みんなのチャレンジ! 最低賃金。
沖縄県 最低賃金 **820円** (28UP)

働きやすさの労働者および使用者に適用されます。使用者も労働者も「必ず確認。最低賃金。」

沖縄県 最低賃金 820円 (28UP)

Panasonic Homes & Living

ダイナミックな吹き抜け、ビルトインガレージ、上質な空気をもたらすプレミアムな展示場

内観写真や地図等の詳細は右記のサイトよりご確認ください。

那覇新都心展示場
住所: 那覇市銘苅 2-11-17
TEL.098-941-2980
営業時間: 10:00～18:00(定休日:水曜日)
※現在、完全予約制にてご案内しております。
ご予約をお願い致します。

パナソニックホームズ株式会社 沖縄支社

あなたの務りを建てる。
Panasonic Homes

ガーデニングセミナー受講者募集!

12月8日(水) 浦添市開催/受講料:無料

対象: 浦添市在住の60歳以上の方

詳しくは**シルバー人材センターへ**

高齢者活躍人材確保育成事業
(公社) 沖縄県シルバー人材センター連合
浦添市伊祖 1-33-1 TEL (098) 871-0330

そらうみ法律事務所
SORAUMILAWOFFICE

相談料 30分 **3,300円**

西原ICから車で8分 サンエー経塚シティすぐ近く

離婚・相続・不動産・借金等、お気軽にご相談ください

沖縄弁護士会所属
弁護士 鈴木 穂人・弁護士 長尾 大輔

浦添事務所 〒901-2102 沖縄県浦添市前田1061番地グランドワール・グスク3号室
tel. 098-988-0217 fax. 098-988-0219

浦添 弁護士 で検索

社会医療法人 浦添総合病院 仁愛会
(地域医療支援病院)

浦添市在住の皆さまへ

クレーク(外来・病棟)募集中! 無資格・未経験OK!
あなたのキャリアアップを応援します!
働きながら資格取得を目指しませんか?

お問合せ先: 098-874-4306 (人事課)

〒901-2132 浦添市伊祖四丁目16番1号(伊祖トンネル近く)
TEL(098)878-0231(代表) https://jin-aikai.com/

