



うらそえ

12

特集 1

健康的にお酒を 楽しもう!

～アルコールと身体の関係について知ろう～

特集 2

浦添市 × 蒲郡市 友好都市提携40周年

【表紙】 さば缶アヒージョの作り方は本誌 P7 に記載



うらそえ応援クーポン券に続く第2弾

プレミアム付商品券

12月上旬 応募開始!



※詳しくは、折り込みちらしをご覧ください。

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一

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。

URASOE CITY PR MAGAZINE

うらそえ12

2021 No.744

今月の表紙

ヘルシーおつまみ♪「さば缶のアヒージョ」



今月号の特集「健康的にお酒を楽しもう!」では、お酒を飲む時に不足しがちな栄養素を補って、簡単に作れるレシピを紹介しています。写真は、そのレシピの一つ「さば缶のアヒージョ」です。アヒージョとは、ニンニクで香りをつけたオリーブオイルで食材を煮込む料理で、簡単な調理法ながらも美味しく、お酒とも相性が良いためおつまみとしてオススメです。誌面からもアヒージョの良い香りがしてきそうですね。

市の人口		前月比較	
人口	115,786人	(-)	35人
男	56,329人	(-)	28人
女	59,457人	(-)	7人
世帯数	52,174世帯	(+)	16世帯

※令和3年10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「健康的にお酒を楽しもう!」
- 08 特集2「浦添市×蒲郡市 友好都市提携40周年」
- 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!サッと作れる!サッとごはん
- 13 ・ブレイデンのぶれいくたいむ
・てだっ子STUDIO
- 14 ちむどんどん施設情報
- 16 うらそえWORKER
- 18 市の家計簿
- 19 お知らせ・募集
- 24 裏表紙

本の字が小さくて読めない! そんなあなたに

最近、本の文字が小さくて見えにくい...そんなことはありませんか? 図書館では通常の本が読みづらい人のために、大きな文字で書かれた「大活字本」を取り扱っています。文字の大きさが通常のおよそ2倍になっているので、とても読みやすくなっています。「大活字本」は高齢者向けの本だけではなく、ビジネス書や児童書なども揃えています。また「大活字本」のほかに「朗読CD」も取り扱っています。ジャンルは、宮沢賢治や金子みすゞのような有名作家さんの小説や詩だけでなく、広報うらそえ



▲大活字本・朗読CDコーナーは、一般自動貸出機近くにあり。様々なジャンルを取り扱っているので、ぜひどうぞ!

えまです。たまには聴く読書もいかがですか? そんな「大活字本・朗読CDコーナー」は「一般コーナー」自動貸出機近くにあり。また、お探しの際は気軽に職員までお声がけください!



ねこ館長「しょこちゃん」のいちおし本

『方向音痴って、なめるんですか?』

作者/吉玉サキ
出版社/交通新聞社
出版年/2021年5月

方向音痴克服を目標とした著者の1年半におよぶ奮闘記。『地図アプリを使いこなせない』『地図をぐるぐる回す』姿に共感と爆笑の嵐。方向音痴の理由を徹底分析、専門家のアドバイスを経て、ラストには...!! 地層や地名の歴史にも触れ、今すぐ散歩に出かけたくニやる心躍る1冊だニヤ!



ねこ館長
しょこちゃん

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。



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)

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



▲うらそえナビ



- 1 お店で大人気の骨汁
- 2 コクがありながらもあっさりした味わいの八重山そば
- 3 そば等は全国発送もできます

県内外から愛される 沖繩そば・八重山そば専門店
みなさんこんにちは!早いもので今年も残り1か月。今回は「宮良そば」の紹介です。
宮良そばは、昭和61年創業の沖縄本島で八重山そばが食べられる数少ない沖繩そば・八重山そば専門店です。宮良そばの麺は、店主が何か月にも渡って改良を重ね出来上がったオリジナル麺。スープは豚、鯉、昆布、野菜を使用し、コクがあるのにサッパリとした味わいが好評です!
八重山そばの他にもとろとろの骨付き肉が絶品の「骨汁」も人気があり、地元の人に限らず県内外からも愛されています。また、そばや骨汁はお取り寄せなどの通販商品も取り揃えているので、お店を訪れるのがまだ心配な人もネットや楽天ショップで購入可能です。
お歳暮や年越しそばに宮良そばはいかがでしょう?
※お歳暮をご注文の際は早めのご注文をお願いします。(申し込み数に達し次第受け付けを締め切ります)



▲宮良そばホームページ

住所/浦添市当山1-7-17
電話/☎(876)7082
営業時間/午前11時～午後8時
定休日/毎月第1火曜日
Instagramアカウント名/@08miyarasoba

店舗情報

宮良そば

みやらそば

浦添市民が受けるPCR検査の費用を助成します!!

健康づくり課
☎(875)2100

沖縄県の補助を受けている指定の検査機関でPCR検査(抗原検査・抗体検査・証明書発行手数料等を除く)を行った場合、手続きをすることで自己負担分を助成します。



実施期間

健康づくり課での手続きおよび指定検査機関での検査を
令和3年12月1日(水)～令和4年2月28日(月)の間に行った人が対象

手続方法

- ①各自で、指定の検査機関でPCR検査を申し込んだ後、受検し、検査料を払い、受験者氏名とPCR検査料金が明記された領収書をもらう。
- ②令和4年2月28日(月)までに、申請書兼請求書・領収書・通帳の写し、認め印を持参し、健康づくり課で手続きを行う。(郵送の場合は令和4年2月28日必着)
※申請書兼請求書は、ホームページからダウンロードまたは窓口に用意しています。



▲県の補助による検査機関はこちら

「浦添ようどれと王妃あおりやえ展」 12月26日(日)に特別開館!

浦添市歴史にふれる館で開催中のミニ企画「浦添ようどれと王妃あおりやえ展」。通常は平日のみの開館ですが、ご好評により1日限定で日曜日に開館します。まだの人、もう一度ご覧になりたい人は、ぜひこの機会にご覧ください。

日時 12月26日(日) ※期間/10月1日(金)～12月27日(月)
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。

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)



10月利用実績

8,000人
(目標/22,320人)

抗菌対策済!



利用状況
元気満タン



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!!



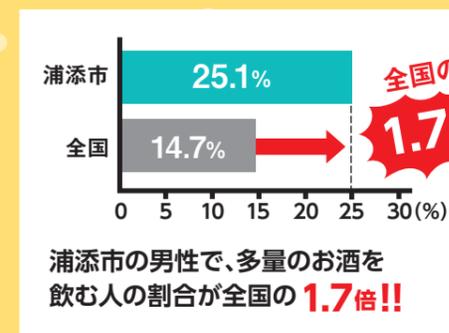
健康的にお酒を楽しもう!

～アルコールと身体の関係について知ろう～



浦添市民はお酒飲みすぎ!?
 沖縄県はコミュニケーションの環として飲酒の機会が多く、1回の会合時間も長いため、若い時から多量飲酒の傾向があります。
 肝疾患の死亡率は、沖縄県の男性が全国ワースト、女性がワースト2位で、アルコール性肝疾患の死亡率は男女とも全国より高く、男性は全国平均の2倍です。生活習慣病のリスクを高めるアルコール量は男性で1日40g以上、女性で20g以上と言われていますが、特に浦添市の男性は、40g以上飲酒する人の割合が全国の1.7倍多くいます。
 健康的にお酒を楽しむために、お酒と身体の関係を紹介いたします。

生活習慣病のリスクを高める量の飲酒者の割合(浦添市の男性)



お酒が身体に与える影響



アルコール性肝障害とは

お酒の飲み過ぎは肝臓の働きを低下させ、脂肪の代謝を抑制してしまうことで脂肪肝になります。長期に多量飲酒を続けることで、左のイラストのように様々な肝障害が引き起こされます。

お酒と味の濃いおつまみ

アルコールには利尿作用があり、その作用で体内のナトリウムが排出され、味の濃いおつまみは欲しくなります。味の濃いおつまみには塩分が多く含まれていて、塩分の摂り過ぎは高血圧の大きな原因になります。また、過度の飲酒も血圧を上げてしまいます。日本人の生活習慣病の最大のリスクは喫煙と並んで高血圧です。お酒の量と食べ物に注意して、病気の発症を予防しましょう。

肝臓の働き

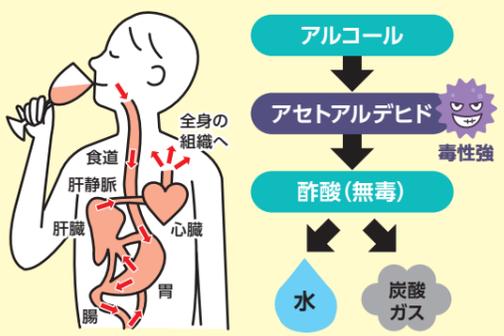
肝臓は、「代謝」「解毒」「エネルギー貯蔵」など、たくさんの働きを持った重要な臓器です。

食べ過ぎや飲み過ぎが続くと、肝臓の働きが間に合わなくなるため、栄養素の分解解毒が追いつかなくなったり、エネルギーとして消費できなかった分が身体に蓄積されたりします。そうすると、肝機能の低下を招きます。

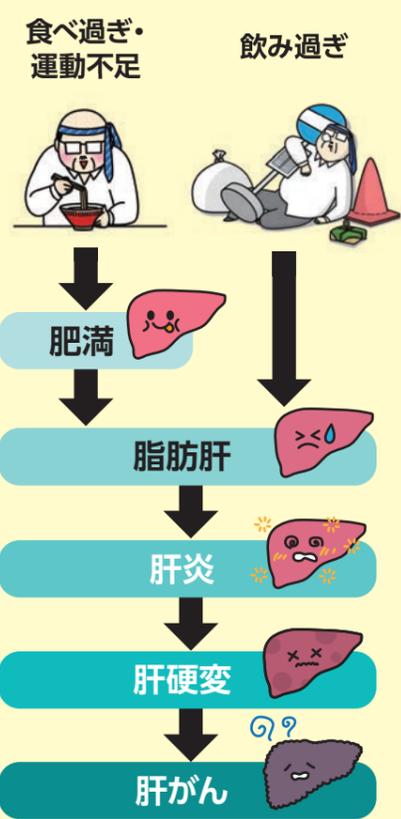
食べ過ぎ、飲み過ぎた肝臓



アルコールの吸収から分解まで



アルコール性肝障害の段階



Recipe 超簡単ヘルシー!おつまみレシピ3選



簡単に食卓がオシャレに♪
さば缶のアヒージョ カロリー 174kcal (一人当たり)

【材料(3~4人分)】にんにく1個(にんにくチューブでも可)、さば缶(水煮)90g、しめじ20g、ミニトマト3個、冷凍グリル野菜20g、冷凍ブロッコリー4房、唐辛子輪切り0.3g、オリーブ油大さじ3(36g)、黒コショウ0.5g

【作り方】①にんにくをみじん切りにする②さば缶を汁ごと入れ、その他の具材も全て入れる③最後にオリーブ油、こしょうを入れて4~5分中火で加熱したら完成!

パパッと和えるだけ♪
ミックスサラダおつまみ カロリー 143kcal (一人当たり)

【材料(2~3人分)】冷凍オクラ100g、サラダチキン55g、ミックスビーンズ50g、イタリアンドレッシング大さじ1

【作り方】①サラダチキンをほぐす②サラダチキン、冷凍オクラ、ミックスビーンズを和える③イタリアンドレッシングをかけて完成!



たんぱく質も野菜もレンジでチン!
さばの野菜チーズ焼き カロリー 107kcal (一人当たり)

【材料(2人分)】冷凍ブロッコリー14房、冷凍グリル野菜50g、さばレトルトパウチ(ハーブソルト味)60g、粉チーズ4g

【作り方】①耐熱皿に具材をすべて入れて粉チーズをふる②レンジで500W2分加熱したら完成!

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

サッとごはん 随時更新中!



食事あつてのお酒 おつまみにも気をつけよう!

ヘルシーな減塩おつまみで楽しい晩酌を♪

今回紹介するレシピは、サツと作れて、不足しがちな野菜を手軽に取り入れることができます。味付けに粉チーズを使うことで減塩につながります。カレー粉やバジルなどの香辛料を使うのもおすすめです!味付けを変えたりお好みの食材を使ったりして手軽にアレンジを楽しめます。

これから年末年始にかけ、お酒を飲む機会が多くなります。人それぞれお酒の楽しみ方がありますが、健康を気にしながら飲んでいきますか?お酒と身体の関係について知り、飲み方や食事に気を配ることが「健康にお酒を楽しむ第1歩」になります。お酒を美味しく飲むためには食事が大切です。

お酒が「万病の元」にならないよう、適量を守り、食事にも気を付けて健康的にお酒を楽しみましょう。また、自分の健康状態を知るために定期的に健診を受けるようにしましょう。



▼純アルコール 20gに相当する酒量



▼アルコール分解にかかる時間



Q 迎え酒をする「二日酔いが治るの?」

A 身体が麻痺し、二日酔いが治った感覚に

迎え酒をすると、アルコールの影響で身体が麻痺し、二日酔いが治った感覚になります。しかし、迎え酒をして二日酔いが治るといふことではありません。むしろ肝臓に余計な負担をかけてしまうので、絶対にやめましょう。

Q どうして食べながら飲むことが身体にいいの?

A 血中のアルコール濃度の急激な上昇を緩やかに

食事をしながら飲むと血液中のアルコール濃度が急激に上がっていくのを抑えることができ、急激な酔いを軽減することができます。飲むペースも抑えることができるので食べながら飲むことをおすすめします。

アルコール量を知って 適正飲酒を意識しよう

厚生労働省が推奨する「節度ある適度な飲酒量」は、1日平均純アルコールで約20g程度であるとされています。一般的に女性は男性に比べてアルコール分解速度が遅く、臓器障害を起こしやすいため男性の半分程度が適量と考えられています。

また、お酒の種類(アルコール度数と量の違いで、含まれるアルコール量が異なるため、飲酒する際には量だけでなく

お酒の選び方も重要です。体質により個人差はありますが、アルコール約20gの分解時間は、男性で約4時間、女性で約5時間です。お酒を飲んで就寝した後も、アルコールの分解のために肝臓は黙々と仕事をしており、毎日の飲酒で肝臓を酷使すると障害が出てきてしまいます。

お酒に含まれる純アルコール量を知っていれば、飲んだお酒の分解時間を計算でき、飲酒量のコントロールに役立ちます。

Q 糖質オフなら、たくさん飲んでも太らないの?

A アルコール度数が高いと太る要因に

糖質オフは太らないと思っている人もいますが、お酒のエネルギーはアルコール度数によっても決まるので、糖質オフでもアルコール度数が高いものをたくさん飲めば太る要因になります。お酒を飲む際は糖質、カロリーだけでなくアルコール度数にも目を向けるようにしましょう。

Q お酒に強い、弱いってどう違うの?

A 醉わないのとアルコールに強いのは別問題

アルコールを代謝する能力は、お酒に強い、弱いといった体質と直接的な関係はありません。アセトアルデヒドを分解する「酵素の働き」がお酒に強い弱いを決めています。酵素の働きは、遺伝・体重・性別・年齢によっても異なるので、自分の体質を知り自らの体に合った適度な飲酒を心がけましょう。



適正飲酒量

つて?



お酒にまつわるQ&A



年度	蒲郡市からの受け入れ	浦添市からの派遣
S57		・小学生バレーボール
S59	・中学生友好親善訪問	
S60		・少年野球
S63		・一般女子バレーボール
H2	・少年野球	・OBバレーボール
H3	・少年野球	
H4	・少年野球	・婦人バレーボール
H5	・剣道	
H6	・バスケットボール	・少年剣道
H7	・少年野球	・バスケットボール
	・ハンドボール	・少年サッカー
	・剣道	・バレーボール
		・ハンドボール
H8	・少年サッカー	・体育協会
	・バスケットボール	・ソフトテニス
H9	・ソフトテニス	・軟式野球
	・卓球	・バドミントン
H10	・ソフトボール	・卓球
	・野球	・体育指導委員協議会
H11	・ガールスカウト	・鼓衆 若太陽
	・バドミントン	・ソフトボール
H12	・太鼓・拾石チャラボコ 保存会	・バレーボール
	・体育指導委員	・ガールスカウト
H13	・バレーボール	・少年サッカー
		・文化協会
H14	・少年野球	・少年野球
	・文化協会	・青年会議所
H15	・少年剣道	・文化協会
	・青年会議所	・バレーボール
H16	・体育協会	・少年剣道クラブ
	・文化協会	・ボランティア連絡協議会
H17	・ミニバスケットボール	・体育協会
	・女性団体連絡会	・ボランティア連絡協議会
H18	・ロータリークラブ	・ミニバスケットボール
	・卓球協会	・文化協会
H19	・ジュニア吹奏楽団	・自治会長会
	・民謡会	・国際交流協会
H20	・グラウンドゴルフ協会	・こども文化連盟太陽樹
	・総代連合会	・卓球協会
H21	・文化協会	・文化協会
	・野球協会	・漁業協同組合
H22	・三河大島いかだレース 大会実行委員会	・グラウンドゴルフ協会
	・ジュニア吹奏楽団	・文化協会
H23	・シニア吹奏楽団	・青年連合会
H24	・剣道連盟	・テニス協会
	・文化協会	・野球協会
H25	・テニス協会	・商工会議所青年部
	・ソフトテニス	・文化協会
H26	・商工会議所青年部	・ゲートボール連合
H27	・ゲートボール連合	・ボーイスカウト
H28	・ガールスカウト	・老人クラブ連合会
H29	・老人クラブ連合会	・自治会長会
H30	・総代連合会	・バレーボール協会
R1	・バレーボール協会	・バドミントン協会

交流事業で蒲郡へ行ってみませんか

本市では蒲郡市民との交流を勧め、友好都市間の友好親善の発展を目的として、友好交流を行う団体に対し補助金を交付しています。詳しくは市のホームページへ。



友好都市提携40周年記念企画

松本市長×鈴木市長(蒲郡市)
オンライン対談をしました!!



▲友好都市提携40周年のロゴをオンラインで合体しました

友好都市提携の日から40年を迎える11月4日、両市の市長によるオンライン対談を開催しました。対談は、お互いの市の特産品等を紹介し合うなどして、和やかな雰囲気で行われました。

両市長は、40年の長きにわたる交流を振り返るとともに、相互交流のさらなる発展に期待を寄せました。そして、両市が寄り添い、お互いを思いやる気持ちを持ちながら友好の絆を深め、今後も永く交流を続けていくことを誓いました。



▲蒲郡市から市産品が届きました!

Voice 蒲郡市へ行ってきました!



浦添市
ママさんバレー
糸満 直美 さん

7年前に蒲郡市のママさんバレーボール大会に浦添市のメンバーとして参加しました。交流試合でしたが、なんと優勝してしまい、優勝カップを持ち帰ることになりました。蒲郡のママさんたちはとてもパワフルで、60歳以上のメンバーで試合に参加しているチームもありました。交流会では、刀で大きな魚をさばく伝統芸能を見せていただき、沖縄のカチャーシーを皆で踊って大盛り上がりでした。浦添市のバレーメンバーとも「また蒲郡にいきたいね」と話しています。



▲招待試合で優勝しました。



屋富祖
老人クラブ長生会
森 忠仁 さん

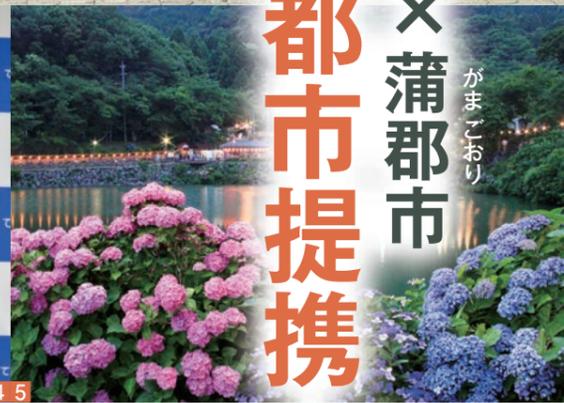
平成28年、浦添市老人クラブ連合会が蒲郡を訪れた際、蒲郡市老人クラブ連合会の皆さんから、ひとかたならぬ「おもてなし」をいただき、とても感謝しています。交流会では、会員増強、少ない男性会員、リーダー不足等、お互いの課題とその解決に向けて意見交換を行いました。蒲郡には、身体にいい名産品がたくさんあり、それらを活用した「健康交流」も面白そうだと感じました。期間中、蒲郡市老連の方々との交流できたことは、大変意義深いものとなりました。



▲活発な意見が交わされました。



1 蒲郡まつり花火大会。太平洋岸最大級の花火は圧巻! 2 国の天然記念物で蒲郡のシンボル「竹島」 3 蒲郡市役所では、職員がかりゆしウェアを着用し交流をPRしています 4 首里城再建に向けて蒲郡市民・団体の皆さんから温かい支援をいただきました 5 5万株のアジサイが咲き乱れる形原温泉あじさいの里



浦添市×蒲郡市
友好都市提携

がまごおり

40周年



■人口:79,304人(令和3年11月1日現在)
■面積:56.92km²
蒲郡市は、本州のほぼ中心に位置し、国の天然記念物「竹島」をはじめ、三河湾に面し、美しい景色があふれるまちです。東海道一の温泉郷とも言われ、多くの温泉宿やリゾート施設があります。また映画やドラマのロケ地としても有名です。

浦添市と蒲郡市の交流〜これまでも、そしてこれから〜

友好関係の始まり

浦添市と蒲郡市の友好関係は、愛知県が1965年(昭和40年)に、第二次世界大戦で亡くなった愛知県出身の将兵の霊を祭る「愛国知祖之塔」を蒲添市に建立したのがきっかけです。

都市間の交流へ

1966年(昭和41年)に愛知県が行政事務合理化実施市として蒲郡市を蒲添市に紹介。米軍統治下の厳しい渡航制約の中、事務研修として、蒲添市から蒲郡市へ職員を派遣し、交流が始まりました。

その後、沖縄本土復帰後には、両市の市長、議員らが視察・さらに蒲添市の児童が蒲郡市を訪れスポーツ交歓会を行い、教育面や産業面など市民間の交流がはじまりました。

絆をこれからも

市民レベルの交流は、人と人とを結び、さまざまな心の触れ合いを育んできました。この40年間の取り組みを絶やさず、これまで以上に友好の「絆」が深まることを願います。



広報誌での交流

友好都市40周年の節目となる今年度は、両市の広報誌で、これまでの交流のあゆみやお互いの市のホットな話題、特産品などを紹介しました。



＼ 話題がいっぱい /
なかつゆい

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“なかつゆい”しませんか。
(なかつゆい = ひと休み)



市ホームページ「うらそえボックス」
にも市内のできごとを紹介しています。



11/12 ヤクルトいよいよ日本シリーズへ!

毎年、市内で春季キャンプを実施している東京ヤクルトスワローズが6年ぶり8度目のセ・リーグ優勝を果たしました。さらにクライマックスシリーズを制し、日本シリーズ進出への切符を手に入れました。

市役所9階に設置された特設会場ではパブリックビューイングが行われ、市内外から熱いヤクルトファンたちが応援に駆けつけました。観戦していたファンは「試合が始まってすぐに投手が打球を受けて途中降板する場面があったが、動揺することなく追加点を入れ、同点で試合を終えることができてよかった」と語りました。今年のヤクルトは強い!市民の皆さんも引き続き東京ヤクルトスワローズを応援(おうえん)していきましょう!



11/5 第15代国際交流員 ブレイデンさん着任

新国際交流員に就任したアメリカ合衆国ワシントン州出身のブレイデン・ベナイトさんが、市長に着任の挨拶を行いました。ブレイデンさんが「地域や子ども達との交流を通してアメリカの文化や言葉を伝え、市の国際交流や異文化理解の促進に貢献したい」と意気込みを述べると、松本市長は「幅広い視点で、市の国際交流の発展に力を貸してほしい」とその活躍に期待を寄せました。

家族4人で沖縄に来たブレイデンさんは、「生活に慣れてきたら子どもと空手道場に通り沖縄の文化に触れたい」と話し、新生活をとっても楽しみにしている様子を見せていました。



10/31 たくさんの思いが込められた打ち上げ花火

ようやく落ち着いてきたコロナ禍の中、頑張ってきた皆さんに空を見上げ、笑顔になってもらいたいという思いで、「ヒヤミカチ沖縄10.31 project」とのコラボによる花火イベントを開催しました。

オリジナルタオルの売り上げやイベントへの協賛等、多くの市民・団体・企業の協力により、市内2か所からこれまでに見たことのない規模の花火を打ち上げることができました。

市民からは「今年初めて見る花火に癒された」、「溜まっていたストレスが一瞬で吹きとんだ」などたくさんの反響があり、秋の夜空に広がったきれいな花火を見た見物客から笑顔が溢れました。



11/16 組踊おでかけワークショップ in前田小

国立劇場おきなわに所属する組踊の実演家による「おでかけワークショップ」が前田小で行われ、4年生約100人が参加しました。児童たちは組踊や琉球古典音楽等について学び、組踊に関するクイズや所作(歩き方)に挑戦しました。また、三線を弾ける児童と講師が「ていんさぐぬ花」を三線で奏でました。

児童からは「みんなの前で三線を弾いて拍手がもらえて嬉しかった」「歩き方の体験が楽しかった」などの声が上がりました。

講師の上原崇弘さん、比嘉大志さん、新垣勝裕さんは「地域の伝統や歴史を大切に、芸能に興味を持ってもらうきっかけになれば」と話しました。



11/5 郵便局と連携して火災予防

空気が乾燥して火災が起こりやすくなる時期を迎えることから、火災発生を防止し、市民の生命や財産を守るため、秋の火災予防運動が実施されました。この取り組みは全国で行われており、本市は運動期間中に普及啓発活動の一環として浦添郵便局と連携し、消防車両や市民の目に触れる機会の多い郵便集配車両に専用のステッカーを貼り付け、火災予防をアピールしました。

浦添郵便局の渡口局長は「郵便車両は毎日市内を満遍なく走っています。この活動により市内の火災発生が0件になることを目指します」とあいさつしました。



10/29 家庭に与える笑いのチカラ

家庭や学校、職場が大きく変化する時代に対応できる「生き抜く力」を笑いから学ぼうと市民講座が開催され、10代~70代の約50人の市民が受講しました。

お笑い芸人まーちゃん(小波津正光氏)がコロナ禍での参加者のお悩みを聞きながら笑いで解決!

受講者からは「コロナ禍でも見方を変えればプラスになる、という話に励まされ前向きになれる」や、「共感できることがたくさんあり、最近頑張れなくて苦しかったが話を聞いて元気になれた」などの感想が寄せられ、久々の対面講座の会場は「たくさんの笑い」に包まれ好評を得ました。



10/28 高齢者の買い物支援

移動販売・移動スーパーが市内5か所の自治会や個人宅を巡り、高齢者の生活を支えています。茶山自治会では、店舗まで歩いていけない高齢者や買い物に不便を感じている人々から「近所で買い物ができるので、とても助かる」と好評で、浦添ハイツ、浦添ニュータウン地域からも同様の声が聞かれます。

特に人気があるのは生鮮食品で、新鮮な食材を見て選び購入できることが喜ばれています。移動販売をきっかけに、家に閉じこもりがちな高齢者の外出の機会が増えたり、利用者間のコミュニケーションの場になるなど、地域の繋がりを深めることに一役買っています。

Breaktime with Braden

ブレイドンの
おれいしたいむ vol.2

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。

沖縄での交通

浦添市の皆さん、こんにちは!私と家族は先週ようやく浦添市に到着し、沖縄での生活を楽しくしています!家具の購入や家の必要なものを集めるのに少し忙しくなっていますが、近くに住んでいる他のJETプログラム参加者たちなど、多くの新しい出会いがありました。

以前日本に住んだ時に、行きたいところはどこでも自転車や電車を利用していましたが、今回家族と一緒に沖縄に到着した時に、恐らく車を購入しなければならないということに気が付きました。浦添は坂が多いし、バスなどに頼らずに沖縄の色んなところに回りたいので車があるととても便利です。日本の運転免許を取得するのが難しいと聞いたことがあるので少し心配でしたが、数年前から日本と出身地のワシントン州の間で運転免許試験の一部の相互免除の取り決めがあることを知りました。ワシントン州の運転免許を持っている人が日本の運転免許を取得する場合、試験が免除されるそうです!これはワシントン州に行く日本人にも同じく適用されるそうです!これについて聞いたとき妻と私はとても喜んで、日本の運転免許を取得し、沖縄で車を買うことに決めました!そして、このことはコロナに関する規制が少し軽くなったら、ワシントン州に引っ越すことを検討している日本人にとって一つの良いきっかけになると思いました!

Transportation in Okinawa

Hello Urasoe! My family and I have finally arrived last week and we are really enjoying living in Okinawa! We've been busy buying furniture and getting other home essentials, but we've also been able to meet many new people, including other JETs who live nearby.

When I've lived in Japan before, I've been able to get where I need to by bike or train. However, after my family and I arrived in Okinawa, we soon realized that we will need to purchase a car for travel. Urasoe is very hilly, so a car will make it easier to get around. We also want to be able to explore Okinawa without relying on buses. I'd heard before that it is difficult to pass a driver's test in Japan so I felt a bit nervous. However, I discovered that a few years ago, Japan and Washington state, where we are from, formed an agreement that for someone possessing a valid Washington state driver's license, they will be exempted from taking the exams when applying for a Japanese driver's license! This also applies for Japanese people who come to Washington state! My wife and I were glad to learn about this and are excited to get our Japanese driver's licenses and buy a car in Okinawa! This is also a great incentive for Japanese people who are thinking of moving to Washington after COVID-19 restrictions have settled down a bit more!

てだっ子 STUDIO



なかざと りょうゆう
仲里 亮勇 ちゃん(3か月)
その笑顔がみんなの癒し♡



たいら はやと
平良 勇仁 ちゃん(11か月)
じーじ洋服ありがとう♡



みやぎ あくる
宮城 明来 ちゃん(11か月)
毎日がお祭り騒ぎ!ワッショイ!!

写真募集中!

【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。

10月から始まった浦添市ワフチン接種率向上キャンペーンが終了しました。キャンペーン対象の新規接種者数は4700人を超え、多くの市民にご参加いただき感謝を申し上げます。おかげさまで12歳以上の接種対象者人口に対する浦添市全体の1回目接種率は79.19%となり、沖縄県平均77.94%を上回り、県内5大都市(那覇市、沖縄市、うるま市、浦添市、宜野湾市)の中でトップとなっています(11月15日時点)。

今年の春から始まった新型コロナウイルスワフチン接種事業、浦添市医師会関係者や行政職員、臨時スタッフに至るまで多くの人の協力により、ここまで達成することができました。集団接種会場で連日ボランティアとして協力をいただいた浦添青年会議所と浦添商工会議所青年部の皆様、飲料を提供していただいた大塚製薬様や建設業協会様ならびに建設業協会浦添・西原支部様、2万本ものアイスを無償提供いただいた沖縄明治乳業様、軽自動車、商品券を提供していただいたユニオン様、インターネットが使えない人のためのWeb予約ボランティアをしていただいた自治会の皆様、無償で周知CMの提供をしていただいたFM21の皆様、会場ボランティアを引き受け



▲暑い接種会場でのアイス配布は大変喜ばれました。

ていたいただいた地域や市議員有志の皆様、石垣市からはワフチンを提供していただき、うちらちゃん三三関係者の皆様にも大変お世話になりました。多くの人々の善意に心から感謝です。裏ではドタバタ劇も繰り広げられた浦添市ワフチン接種物語の第10章も終わろうとしています。浦添市民が一丸となって目的を達成しようとする結束力には毎日感動を覚え、貴重な経験をさせていただきました。この場を借りて、改めてお礼申し上げます。まだまだ油断は禁物ですが、第6波に気を付けながら節度ある師走を過ごしていきます。

10月号のコラムで書いたように、来年はもっと素晴らしい一年になります。コロナで気づかされた優しさや支え合いを忘れずに、素敵な春が我が浦添市に訪れることを確信している私です。(ちよっと早目に)メリークリスマス!

ハイサイ
ありがとうございます2021
こちら市長室!



浦添市長 松本 哲治

簡単!健康!サッと作れる! サッとごはん

子ども園の人気給食メニュー!! チリコンカン 51品目



- 材料(4人分)
- 玉ねぎ 1/4個
 - にんじん 2/3本
 - ピーマン 1/2個
 - 豚ひき肉 50g
 - パプリカパウダー ... 小さじ1/3
 - チリパウダー 小さじ1/3
 - ホールトマト缶 大さじ2
 - 水煮大豆 小1缶(60g)
 - 水煮赤いんげん豆 ... 小1缶(60g)
- 調味料A
- ケチャップ 大さじ1
 - おろしにんにく ... 小さじ1/3
 - ウスターソース ... 小さじ1/3
 - 三温糖 ひとつまみ
 - 塩 ひとつまみ
 - 片栗粉 小さじ1

- 作り方
- ①玉ねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切りする。
 - ②豚ひき肉、玉ねぎを炒めてパプリカパウダー、チリパウダーを入れる。
 - ③トマト缶を入れて酸味が飛ぶまで煮込む。
 - ④にんじん、ピーマン、大豆、赤いんげん豆を入れて柔らかくなるまで煮込む。
 - ⑤調味料Aを入れて、味を整える。
 - ⑥片栗粉を水で溶き入れ、固さを調整して出来上がり。

栄養成分表示(1人あたり)
エネルギー98kcal/たんぱく質6.5g/脂質4.2g/炭水化物10.2g/塩分0.4g

うめ~しポイント
チリコンカンをしっかり煮込み、水分を飛ばすと美味しく出来上がります。

レシピ提供: ことども未来課 田場 幸恵

松田さんの
うらそえ
おすすめスポット

【和風らめん はるや】

美術館前バス停を降りて目の前にある「和風らめんはるや」は、魚介の旨味がクセになるシンプルな醤油、味噌ラーメンなどに加えて、期間限定メニューも数多く提供しており、何度通っても飽きないと評判のラーメン店です。



1 マイルドな辛さと、ゴマの風味豊かな辛胡麻味噌ラーメン
2 ラーメンのシメにチーズおいめしを入れるとチーズがとろけるリゾット風に3 美術館前バス停徒歩10秒

最後のシメで試してほしいのは「チーズおいめし」



海老香油つけ麺▶750円
(+チーズおいめし60円)

店舗情報

- 住所 / 浦添市仲間1-5-3
- 電話 / ☎ (879) 6460
- 営業時間 / 午前11時30分～午後2時
午後6時～午後8時30分
- 定休日 / 木・金曜日

※臨時休業・営業時間変更は、SNS (Twitter・Facebook) でお知らせします。



「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、国際交流課広報応募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



1 クリニックを支える看護師と保育士 2 病気のお子さんを安心して預けることができます 3 小道具を使って子どもの不安を和らげる松田さん

ありんクリニック
小児科
◀詳しくはこちら

仕事もプライベートも含めた、人生楽しむ秘訣！

松田さんに 3つの質問

Q1 休みの日は何をしていますか？

A 家族と過ごしています。子どもは女の子が2人います。下の子とバイクで遠出をしたり、映画を見に行ったりします。子どもたちは、医者になりたいと言いますが、勉強ばかりせず、たくさん遊んでほしいです。自由に好きなことをしている子どもたちの笑顔が私の元気の源です。



Q2 家ではどんなお父さんですか？

A 基本的に怒らないです。私自身「やりたくないことを押し付けられるのが嫌だ」と思って育ったので、子どもが何かをやったと怒るということは、ほとんどありません。

Q3 趣味は何ですか？

A ジョギングです。健康維持のために時間があれば7～8km程走っています。汗かきだからか、マラソン大会に出場すると5kgくらい痩せます。



うらそえ
WORKER

浦添で働く人

vol.10

「医師」

ありんクリニック小児科 院長

まつ だ たけ ひろ

松田 竹広さん (46歳)

ユーモアと温かな診療で、
地域を元気にするために寄り添う医師。

小児科医になったきっかけは？

小さい頃はウーマクーで活発な子どもだったのでケガが絶えず、よく病院にお世話になりました。幼少期は人と話すことが苦手な私でしたが、人と接することは好きでした。元々子どもが好きで、当時流行っていたテレビの影響もあり、始めは学校の先生になりたいと考えていました。やがて人と人の結びつきがある仕事がしたいと思うようになり、医学部に入れば選択の幅が広がると信じて、学校の先生と同じく興味があった医者になるかと決意しました。手先は器用な方だと思いますが、手術をするよりも、未来を創る子どもにたくさん関わりたいと思い、小児科を選びました。

仕事の様子を教えてください。

以前働いていた病院では小児がんや白血病などの子ども、未熟児室にいる小さな子どもたちを診てきました。未熟児
また、浦添市に開業したきっかけは、知人から「浦添は小児科が少ないのでやってくれないか」と勧められ、生まれ育った浦添に何か貢献できればと思い、今年9月にクリニックを開業しました。クリニック内では病児保育も扱っており、子どもが病気になるってしまっただけでも仕事を休めない親御さんたちのお役に立てればと思っています。

これから挑戦してみたいことは何ですか？

沖繩は小児がんの子を受け入れる在宅施設がほとんど無く、最期まで家に帰れずに病院で亡くなる子がいます。どうかそのような子のための在宅施設や、将来は子どもだけでなく、両親や祖父母も一緒に診察できるようにファミリー診療がしたいと思っています。子どもが元気になれば、親、家族全体、そして地域が元気になると考えています。

これから医師を目指す人へ。

やる気と情熱があればできます。何回浪人しても、やりたい思いがあるなら挑戦し続けた方がいいです。患者さんのために一生懸命働くこと、「ありがとう」の言葉と子どもたちの素敵な笑顔をいただける、とても素晴らしいお仕事です！

浦添市の家計簿

令和3年度上半期財政状況 (令和3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回公表しています。

人口	115,821人
男	56,357人
女	59,464人
世帯数	52,158世帯
面積	19.44km ²

問い合わせ
財政課
☎(876) 1202

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(水)から令和4年1月3日(月)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

☎(876) 1283

戸籍に関する届け出(婚姻・離婚・出生・死亡など)の仮受け付け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分までです。

※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(転入出・転居など)はできません。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(火)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(水)〜令和4年1月3日(月) 休館

●ANASPORTSPARK 浦添内の各体育施設

お知らせ・募集



くわしくは
浦添市
ホームページへ

☎(876) 7322

12月29日(水)〜令和4年1月3日(月) 休館

●ANAMまじゅらんなど浦添

☎(942) 4132

12月29日(水)〜令和4年1月3日(月) 休館

税金・保険・年金

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
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(木)から12月31日(金)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)
③4日以上仕事を休んでいる人
④仕事ができないうち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日目に降就労ができない期間
支給額 (直近の継続した3か

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6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6期納期限は令和4年1月4日(火)です。納め忘れにご注意ください。

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

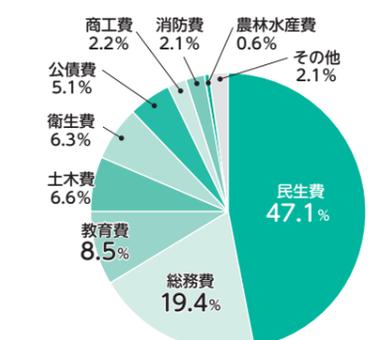
薬には先発医薬品とジェネリック医薬品(後発医薬品)があります。ジェネリック医薬品は、先発医薬品に比べて低価格な薬となっています。市ではジェネリック医薬品差額通知書を年4回送付しており、2か月前に利用した薬局名・調剤された薬品名・薬品の単価や軽減見込額等を記載しています。ジェネリック医薬品へ変更希望する際には、主治医や薬剤師と十分に相談ください。

一般会計予算執行状況

歳出科目	予算現額		支出済額 ()内は人件費		執行率
		構成比			
民生費	269億7,902万円	47.1%	145億9,642万円 (7億 808万円)	54.1%	
総務費	110億8,313万円	19.4%	26億9,936万円 (10億6,511万円)	24.4%	
教育費	48億5,323万円	8.5%	27億9,970万円 (6億 909万円)	57.7%	
土木費	37億5,029万円	6.6%	17億3,695万円 (2億3,359万円)	46.3%	
衛生費	36億 908万円	6.3%	18億3,739万円 (1億9,726万円)	50.9%	
公債費	29億3,961万円	5.1%	14億6,596万円 (0円)	49.9%	
商工費	12億8,202万円	2.2%	7億1,338万円 (4,427万円)	55.6%	
消防費	12億 738万円	2.1%	7億1,490万円 (3億8,821万円)	59.2%	
農林水産業費	3億6,030万円	0.6%	2億9,762万円 (1,981万円)	82.6%	
その他	11億6,491万円	2.1%	7億4,223万円 (1億7,913万円)	63.7%	
総額	572億2,896万円	100.0%	276億 390万円 (34億4,456万円)	48.2%	

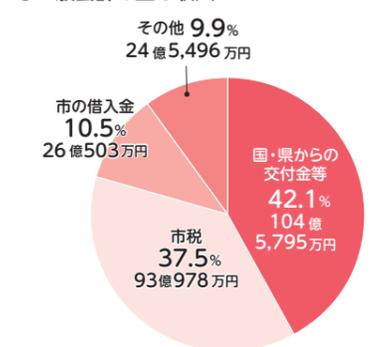
※各項目の合計と総額の相違に関しては、端数処理による。

●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



●市民一人当たりに使われる主な経費

民生費	232,937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	32,380円 (道路・街路・公園の建設・整備・維持管理など)
教育費	41,902円 (学校の管理・運営・増改築など)
公債費	25,380円 (借入金の元金・利子など)
衛生費	31,160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	
	収入済額	徴収率	収入済額	徴収率
収入済額	92億1,872万円	62.5%	9,106万円	28.4%
徴収すべき金額	147億5,918万円		3億2,061万円	

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	572億2,896万円	248億2,772万円	276億 390万円	48.2%
国民健康保険	124億 569万円	51億5,669万円	57億4,993万円	46.4%
土地区画整理事業	27億 552万円	6億8,933万円	16億6,903万円	61.7%
介護保険	76億2,043万円	34億8,644万円	31億7,168万円	41.6%
後期高齢者医療	11億9,700万円	5億4,604万円	4億5,018万円	37.6%
水道事業会計	収益的収入 28億 363万円	12億9,646万円		46.2%
	収益的支出 26億8,624万円		8億5,209万円	31.7%
	資本的収入 4億5,609万円	2億7,981万円		61.4%
	資本的支出 8億3,496万円		4,639万円	5.6%
下水道事業会計	収益的収入 18億8,926万円	6億8,715万円		36.4%
	収益的支出 18億1,984万円		4億 929万円	22.5%
	資本的収入 30億1,980万円	8億9,572万円		29.7%
	資本的支出 33億2,290万円		12億2,449万円	36.8%

●市の借入金(9月末現在)

借入現在高	391億6,143万円
市民一人当たりの借金	34万円
一日当たりの支払利子	63万円

●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	1億3,000万円

市有財産の状況



市で事業を行っている事業主の皆さんへ 償却資産の申告が始まります!

問い合わせ 資産税課 ☎内線2264

償却資産とは、法人や個人が所有している構築物・機械装置・船舶・器具備品などをさします。

申告が必要な人

- 1月1日時点で市内に償却資産を所有している人、または市内の事業所に償却資産をリースしている人。
- 前年中に資産の増減がない場合や、廃業・解散の場合も申告が必要です。(備考欄にその事由および時期を記載してください)
- 住宅に設置している太陽光発電設備でも申告が必要な場合があります。
 - 個人または法人の所有する事業用設備(発電出力量問わず)
 - 個人(住宅用)の設備で発電出力が10KW以上

提出書類および提出方法については、市ホームページをご覧ください。ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

申告期間

令和4年1月4日(火)〜31日(月)
午前8時30分〜午後5時15分(正午〜午後1時を除く)

償却資産の例

飲食店・商店・小売店 厨房設備、接客用家具、テレビ、商品陳列棚、レジスターなど	
理容・美容・病院 理・美容イス、洗面台、医療器具、ベッド、応接セット、看板など	
賃貸住宅・家具付マンション・事務所・有料駐車場 駐車場、外構工事(フェンス、植栽など)、屋外給排水設備、ルームエアコン、消火器、看板、監視カメラなど	

**新型コロナウイルスによる
介護保険料の猶予・減免**
いきいき高齢支援課
☎ (876) 1291

65歳以上の第1号被保険者で、新型コロナウイルス感染症などの影響により収入が減少し、介護保険料の納付が困難な場合は、介護保険料の納付の猶予または減免を受けられる場合があります。詳しくは問い合わせください。

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

- ①市内在住の65歳以上の人
 - ②介護認定を受けていない人
- ※当教室に初めて参加する人を優先

申込方法 いきいき高齢支援課へ電話で予約後、窓口で申し込み書を記入。

各教室定員に達し次第受け付け終了します。また、筋トレ・水中運動教室は、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になる場合があります。

【生きいき貯筋くらぶ(筋トレ)】
期間 2か月間(週2回)
費用 1か月につき1600円
場所 ○メデイカルジムVIVID
○カープス浦添宮城、浦添パークレー(カープスは女性専用)
【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
場所 JSS浦添スイミングスクール

**12月3日から9日までの1週間
は障害者週間です**
障がい福祉課
☎ (876) 1267

障害者週間は、国民の間に広く障がい者の福祉について関心と理解を深めるとともに、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ています。
障がいは「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」などさまざまな種類があり、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、社会全体で障がいを正しく理解し、相手の立場に立つて積極的にサポートする意識をもつことが大切です。障がいのある

**生ごみ処理機器等への購入
助成制度**
環境保全課
☎ (876) 1250

市では生ごみ減量化への取り組みとして、生ごみの有機肥料素材の活用を推進するため、生ごみ処理機等を購入する市民へ購入費用の助成を行っています。

助成金額 購入金額の半額。ただし、上限は税抜き2万円まで。※予算額に達し次第受け付けは終了しますので、あらかじめご了承ください。

対象者 市内在住者で購入後、生ごみを自己処理できる人。ダンボールコンポスト1年以内、容器3年以内、処理機5年以内の奨励金の助成を受けていない人。

申請方法 免許証・保険証等の市内在住であると証明できるものを持参の上、環境保全課窓口で受け付け。



宝くじが地域のために
市民生活課
☎ (876) 1248

前田自治会では、宝くじの助成(※)で、放送施設を整備しました。この放送施設を活用し、自治会放送やJアラートなどの各種情報を地域住民へ知らせ、安心・安全な地域づくりを行います。



子育て・教育
あなたに伝えたい市民講座
第3回「家庭でできるスマホ・ゲーム依存症予防」
社会教育推進課
☎ (876) 1305

コロナ禍の長期休校や外出自粛でスマホやゲーム時間が増えています。子ども達の社会的現状や課題を共有し、管理の大切な学びながら、親が今できることを考えます。

講師 大田 房子氏(おきなわASK代表)、金城 明子氏(スクールガディーアン講師)
日時 12月17日(金)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 40人
申し込み 12月10日(金)までに電話または専用フォームで申し込み
※定員を超えた場合は抽選 ※手話通訳・託児あり

2022年 浦添市新年祝賀会開催中止
秘書課
☎ (876) 1255

例年1月に開催している「浦添市新年祝賀会」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、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、開催を中止することとなりました。ご理解賜りますようお願いいたします。

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
開催日時 **12月4日(土)・11日(土)・18日(土) 13時~16時**
場所: 沖縄県那覇市牧志二丁目16番46号 タカランマンション1201号室
弁護士法人琉球法律事務所 沖縄県弁護士会所属 代表弁護士久保以明(29685)
無料法律相談会のご予約は **098-862-8619** 平日9:00~18:00

その他

会計年度任用職員(短期)募集
市民税課
☎ (876) 1275

業務内容 税申告の受付業務、課税資料整理等の補助業務
任用期間 令和4年2月1日(火)~3月31日(木)
勤務時間 平日午前8時30分~午後5時15分
※休日申告受付により、休日勤務の可能性あり
報酬 月額13万2000円
~14万5800円
募集人数 7人
資格要件 パソコンの基本操作ができる人
受付期間 12月1日(水)~令和4年1月21日(金)の平日
提出書類 任用申込書(市ホームページからダウンロード、または職員課で配布)
提出先 市役所2階市民税課

年末・年始のごみ収集
問い合わせ 環境保全課 ☎ (876) 1250

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します。
※令和3年12月29日~31日、令和4年1月4日の粗大ごみ受け付け・変更は12月28日(火)午後4時までです。

変わりました
令和4年は**1月1日~3日**が**休み**になります。

・令和3年最終のごみ収集は…**12月31日(金)**まで
・令和4年最初のごみ収集は…**1月4日(火)**から

	12/29 (水)	12/30 (木)	12/31 (金)	1/1 (土)	1/2 (日)	1/3 (月)
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 ※1	臨時回収 ※2	通常通り	休み	休み	休み
有害・危険ごみ	下記参照	下記参照	通常通り	令和3年12/29に臨時回収	休み	令和3年12/30に臨時回収
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

※1 内間4丁目、内間5丁目、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、
※2 牧港1丁目、牧港3丁目、牧港4丁目

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!
「メイキーと家族の日常」LINEスタンプ好評販売中!
LINE公式アカウントお友達募集中!
@makeman

てるまさリースバック 売っても住むぞ!
自宅を「売ってもそのまま住める」資産活用法です。

- お支払いは最短で5営業日
- 「買戻し(再購入)」も可能です
- 売却後もそのまま住めます
- 住宅ローンが未完済でも大丈夫

お問い合わせはこちら **TEL:098-943-4355**
てるまさリース 9:00~17:00 (土曜日・日曜日・祝日・年末年始はお休み)

令和4年「浦添市成人式」 子ども青少年課

案内はがき(12月送付予定)を持参の上お越しください。
対象 平成13年4月2日〜平成14年4月1日の間に生まれた人
日時 令和4年1月9日(日)午後2時30分開始予定
場所 アイム・ユニバースでだこホール大ホール
 次の該当者は参加できません。
 ・当日37.5度以上の発熱者
 ・新型コロナウイルス感染者および濃厚接触者等で外出自粛が求められている人
 ・マスクを着用していない人
 ※式典の詳細は市ホームページでお知らせします。
 ※案内はがきが無い対象者でも、当日会場で受け付けて入場できます。
 ※新型コロナウイルスの感染状況により式典開催を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。



▲去年の成人式の様子

人権パネル展 市民協働・男女共同参画課

12月の人権週間に伴い、人権に関するパネル展と人権啓発グッズの配布を行います。
期間 12月4日(土)〜10日(金)
場所 市役所1階 ロビー

人権相談

市民協働・男女共同参画課
 ☎(874)5711

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、悩みを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 毎月第1木曜日の午前10時〜午後4時(祝日・年末年始変更あり)
場所 市民協働・男女共同参画 ハーモニーセンター2階 研修室

令和4年2月12日・13日に開催を予定していましたが第20回うらそえツアーマーチでだこウォーク2022開催延期
 観光振興課
 ☎(876)1246

第20回うらそえツアー マーチでだこウォーク 2022開催延期

令和4年2月12日・13日に開催を予定していましたが第20回うらそえツアーマーチでだこウォーク2022は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、参加者や大会関係者の皆さまの安全を考慮し、令和5年2月に延期することとなりました。
 次年度につきましては、第20回記念大会として安全・安心な大会の開催を目指しますのでご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

の皆さまの安全を考慮し、令和5年2月に延期することとなりました。
 次年度につきましては、第20回記念大会として安全・安心な大会の開催を目指しますのでご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

【緊急雇用】会計年度任用 職員の募集

新型コロナウイルス感染症の影響により、失業、採用内定取り消し、収入が減少した人
申込方法 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。
 ▲緊急雇用任用募集
 ▲会計年度任用募集



▲緊急雇用任用募集 ▲会計年度任用募集

令和3年「緑の募金の報告とお礼」 と美らまち推進課

令和3年「緑の募金運動」は市民の皆さまのご理解とご協力により実施され、146万4706円の募金が集まりました。ありがとうございました。
 市民の皆さまから寄せられたこの募金は、公益社団法人沖

拡張&延長 浦添市内事業者のみなさん※

事業継続うらそえール支援金

7万円 + 7万円 + 7万円

拡張 最大21万円給付(3か月分)
 令和3年4〜9月いずれかの月の売り上げが、前年または前々年の同じ月の売り上げと比較して**30%以上減少**した事業者が対象です。
 ※休業・時短営業に伴う協力金の支給対象者は対象外です。

延長 【申請期限】令和4年1月31日(月)まで
 ※予算の範囲内での給付となるため、申請期限内であっても早期に受け付けを終了する場合があります。

【問い合わせ】産業振興課 ☎(876)1299

人も、会社も、もっと元気に!

中退共済

掛金の一部を国が助成
 掛金は全額非課税。手数料も不要
 外部積立型なので管理が簡単
 パートさんの加入もOK

詳しくはホームページへ
 中退共 検索

(独)勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部
 TEL.03-6907-1234 FAX.03-5955-8211

石綿(アスベスト)にさらされる 仕事をしていた人 とご家族・ご遺族のみなさんへ

沖縄米軍関連施設での仕事に石綿にさらされたことにより次のような疾病にかかった場合、労災保険制度または石綿健康被害救済制度に基づく補償または救済を受けられる可能性があります。

対象となる疾病
 中皮腫、石綿肺、肺がん、良性石綿胸水、びまん性胸膜肥厚

ご相談は...

那覇監督署	☎098(868)8040
沖縄監督署	☎098(916)6335
名護監督署	☎0980(52)2691
宮古監督署	☎0980(72)2303
八重山監督署	☎0980(82)2344
沖縄労働局	☎098(868)3559

石綿を扱う仕事や症状などの情報は、厚生労働省ホームページの「アスベスト(石綿)情報」をご覧ください。

厚生労働省 アスベスト 検索

編集後記

バンザイ！イト君に会えてよかった。このままずっと。浦添市と浦那市が友好都市提携40周年を迎えました。結構盛んに交流していたんですね。これからも永くよくお願いいたします。さて、1月号から勝手に始めたいというお作文が今月号で終わります。教壇には学びの半ば何かを教えるとき、半ば自分の勉強にもなること。記事編集も私自身のいろいろと学ばされました。これからは浦添市を楽しく発信したいと思えます。(署名色)

私は普段はあまり飲まないのですが、今後お酒を飲むときは人知れず頑張っている肝臓君を思い浮かべることになります。今回の特集は課内の酒飲みさん達も興味津々でした。おつまみレシピも味見させてもらい、簡単に美味しかったので自分でも作って晩酌のお供にしてみようと思えます。(親戚色)

今年は新しい日常にも慣れ、少しの希望とともに次のステップへの踏み出し方を見えてきた年だったのではないだろうか。病院保健科クリニックに預けられた小犬(仔猫)たちを見て、体調が悪いながらも保育士さんや看護師さんにキラキラした笑顔を見る様子が微笑ましくてなんだか見慣れたような気持ちになりました。(大城色)

親 富祖の言う課内の酒飲みさん達の1人は私のことかな？(急ぎ緊急事態に外に飲みに行く機会が減ったから家飲みが増え、体重も増えました。なんでもつみみ食べてないのに体重減らないの？)と思っていました。この特集その理由がわかりました。身体が上手に出来てくるので、それにしてはもう一回の特集は作って楽しかったです。サバを使ったおつまみも簡単に美味しくできちゃいます。周りにお酒が好きな人がいたら教えてあげてください。(内園色)

母 親の誕生日に浦那温泉旅行をプレゼントしたことがあり、帰ってきた母親がすごく良かったと言っていたことを思い出しました。私自身まだ一度も浦那へ行ったことがないのですが、自然もあり、温泉もあり、食べ物も美味しく癒されるには最高のまちです。ぜひ行ってみたいですね。(比嘉色)

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 尚生堂 ☎(876)2232

Panasonic Homes & Living

ダイナミックな吹き抜け、ビルトインガレージ、上質な空気が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

あなたの誇りを建てる。
 Panasonic Homes

広告掲載に関するお問い合わせは、株式会社 尚生堂 ☎(876)2232

女性向けシニアセミナー受講者募集!

12月13日(月)豊見城市開催/受講料:無料
対象:浦添市在住の60歳以上の女性の皆様

1部:ビューティーアップ 2部:シルバー人材センター

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



てだこ市民大学 第4回公開講座

浦添の歴史

～浦添を築いてきた人々～

令和4年 1月22日(土)
午前10時～正午

- 第1部 ・浦添を代表する3人の王
・国際都市浦添のはじまり
- 第2部 ・あるはずのない瓦が浦添に
・時代を250年先取りした技術



対象 浦添市のまちづくり生涯学習(まなびをまちづくりに活かすこと)および市民協働(市と市民等で地域の課題解決に取り組むこと)に関心がある人ならどなたでも大歓迎!!

申込方法 ホームページの専用フォームから12月24日(金)までに、申し込みください。※手話通訳が必要な人は申し込み時にお知らせください。

受講料 録画配信ワンコイン!500円(要予約)※手話通訳あり

講師 賀数 仁然^{かかずひとさ}氏(琉球歴史文化研究所クボウブランド所長)

〈講師略歴〉1980年生まれ。早稲田大学大学院人間科学研究科修了(生命科学専攻)。沖縄セルラー電話株式会社で10年間勤務。キャラクター「auシカ」を開発し、社長賞受賞。世界遺産にまつわる琉球王国の歴史文化とエンターテインメントの融合をテーマに琉球・沖縄の歴史文化をさまざまなメディアを通して発信中。

問い合わせ申し込み 浦添市 市民部 市民協働・男女共同参画課
☎(874)5711 ✉siminkyodo@city.urasoe.lg.jp



古い消火器の破裂事故にご注意!



消防法令に基づいて消火器の設置が義務付けられている建物等で、2011年1月1日の規格省令改正により既に型式が失効している消火器を継続的に設置できるのは2021年12月31日までです。2022年1月1日以降は、型式が失効した消火器の設置は認められませんので、計画的な交換・リサイクルをお願いします。



適応火災のマークが「旧規格の消火器」は「新規格の消火器」に

2021年12月31日(金)
までに交換が必要です。

【問い合わせ】浦添市消防本部 ☎(878)3982(直通)

そらうみ法律事務所
SORAUMILAWOFFICE

相談料 30分 3,300円

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

西原ICから車で8分
サンエー経塚シティ
すぐ近く

浦添事務所 〒901-2102 沖縄県浦添市前田1061番地グランドウール・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 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
通所リハビリテーション
ヘルスアップステーションうらそえ
ことぶき居宅介護支援事業所
つるかめ訪問看護ステーション

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っとな