



広報

うらそえ

8

**HAVE A
NICE FLIGHT.**
on your life journey!

特集2

お母さんと赤ちゃん
その家族のために

「一人で抱え込まないで」

特集1

企業人交流で深まる
ANAと浦添の絆





としよかんびょういん

「としよかんびょういん」を知っていますか?
としよかんびょういんでは、破れたり、壊れたりした図書館の本や、資料を治療(修理)しています。多い時で20冊の本が毎日、治療棚に並びます。特に人気の本は傷みやすく、新しい本も並びがことがあります。ポンドやブック、クリップなどを使い丁寧に修理され、最後にはキレイに磨かれて本棚に戻っていきます。もし、借りた本が破れてしまったら、セロハンテープで修理しないで、そのまま図書館に持ってきてください。セロハンテープは、湿気に耐えられず劣化しやすく、逆に本を傷めてしまいます。図書館では本の状態を「診察」しながら、特別



なテープで修理をしています。こうして治された図書館の本や資料たちは、再び皆さんに読まれる日を心待ちにしています。

1 丁寧に修理をしていきます
2 「としよかんびょういん」でしよこちゃんがお待ちしています

ねこ館長「しよこちゃん」の
いちおし本
『大谷翔平
~勇気をくれるメッセージ 80~』

作者/児玉 光男
出版社/三笠書房
出版年/2021年12月

ねこ館長
しよこちゃん



この本との出会いがあなたの運命を変える!この本で明かした彼の成功方程式を、自らの人生に置き換えて実践したニャら、必ずあなたも仕事や勉強で、大谷選手のようなすごいパフォーマンスを発揮することができるようになるニャ!

浦添市立図書館

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



▲図書館ホームページ

※県内の新型コロナ感染状況により開館時間が短縮することがあります。

今月の表紙
浦添市に関わるANA出向社員

夏空のもとで浦添の街並みを見渡す2人は昨年1月から市役所で働いているANAの社員です。市内スポーツ施設への命名契約から始まったANAとのつながりは、感染症の流行が終わりを見せない中、今回の出向が実現しました。現役客室乗務員のおもてなしの視点で、浦添のさらなる魅力を発信できるように取り組んでいます。詳しくは本誌4ページをご覧ください。



市の人口		前月比較	
人口	115,559人	(+)	23人
男	56,100人	(-)	16人
女	59,459人	(+)	39人
世帯数	52,633世帯	(+)	56世帯

※令和4年6月末現在

- 02 もくじ・新型コロナワクチン4回目接種
- 03 ようこそ浦添市立図書館へ!
・うらそえナビ
- 04 【特集1】企業人交流で深まる
ANAと浦添の絆
- 06 話題がいっぱいなかゆくい
- 08 ・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
- 09 ・ブレイデンのふれいくたいむ
・てだっ子STUDIO
- 10 ちむどんどん施設情報
- 12 【特集2】お母さんと赤ちゃん
その家族のために
- 14 お知らせ・募集
- 20 裏表紙

まだ知らない浦添がここに!
うらそえナビ



1 いつでも美味しいダブルアイス
2 家族や友達と一緒に広い店内でアイスを楽しめます

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

毎月8の付く日は
お得な「ハッピーダブルデー」

今回は、浦添市牧港にある大きなアイスの看板が目印の「ブルーシー牧港本店」を紹介します。
こちらのイチオシは今年の4月からスタートしている「ハッピーダブルデー」毎月8の付く日に来店すれば、なんとシングル値段でダブルアイスを楽しむことができます。8の付く日になった理由は、ダブルアイスの形が数字の8に似ていることからきています。
毎月8日、18日、28日の3回実施していますので、家族や友人とぜひブルーシー牧港本店で美味しいアイスをお楽しみください。なお、週末は大変混み合いますので、比較的空いている平日がおおすすめです。



▲ブルーシー牧港本店

住所/浦添市牧港5-5-6
電話/☎(877)8258
営業時間/午前10時~午後10時 ※通常営業時間 09:00~24:00
ホームページ/<https://www.blueseal.co.jp>

店舗情報
ブルーシー
牧港本店
ぶるーしーるまきみなとほんてん

新型コロナワクチン
4回目接種

※7月20日時点の情報です。
状況によって変わる場合があります。



▲詳しくはこちら



〈予約方法〉

- インターネット予約(24時間対応)
浦添市コロナワクチン予約
予約は右の二次元コードから▶
- 電話予約(平日/午前9時~午後5時)
コールセンター ☎0570(057)023
- 聴覚障がい者用FAX(24時間対応)
FAX(875)1579 ※予約時には、障がい者手帳のコピーも一緒に送信してください。

■使用するワクチン
ファイザー社製ワクチンおよびモデルナ社製ワクチン

1.対象者、接種間隔および接種券の発行

3回目接種から、5か月以上経過した人
①60歳以上の人(事前申請は不要)

3回目接種した時期	接種券発送日	4回目接種時期
4月1日~4月30日	8月19日(金)	9月1日(木)~

3月31日までに3回目接種された人は、8月5日(金)に接種券を発送します。

②18歳以上60歳未満で基礎疾患のある人、BMI30以上の人等、重症化リスクが高いと医師が認める人
接種対象者からの事前申請により発行
基礎疾患がある人等はかかりつけ医にご相談の上、4回目接種を行うかご検討ください。

事前申請の方法

- ホームページからの電子申請
- LINEからの申請
- 「窓口」および「郵送」での申請
- FAXでの申請/FAX(875)1579
- 障害者支援施設等や精神病院からの代理申請



▲ホームページから電子申請



▲LINEからの申請

【12歳以上の浦添市民対象】
9月末までの3回目接種で5,000円を当てよう!
新型コロナワクチン3回目摂取促進
感染拡大防止キャンペーン
期間中ワクチン3回目接種をした人に市内で使える5,000円分の商品券が抽選で1,000人に当たります!
応募はこちら





ANA出向社員のこれまでの活動



1 受け入れ記者会見 2 聖火ランナーと家族の写真を撮る野村さん 3 デンマーク選手団を案内 4 東京ヤクルトスワローズのパブリックビューイングを開催 5 住吉さんが担当する電動キックボード事業をてだ子がPR 6 2階建ての旅客機内を案内 7 フライングホヌと一緒に記念撮影 8 小学生にマナー講座 9 市の新職員研修の講師を担当

日本トップ企業のノウハウで
浦添市の魅力を底上げ

平成30年から市民体育館などの各運動施設に全日本空輸株式会社(ANA)と企業名を冠するネーミングライツ契約を結び、ANAと本市の関わりが始まりました。

世界的な感染拡大が続く令和3年1月、総務省の「地域おこし企業人交流プログラム」により、ANAから本市への社員出向が実現。これまで航空業界を率いた日本トップ企業のノウハウや知見を、市の観光産業の発展や文化スポーツ振興に生かし、市職員の接遇面でのスキルアップなどで市民サービスの向上が期待されています。

着任から約一年半、ANA出向社員のこれまで行った多方面での活躍を紹介します。

企業人交流で深まる ANAと浦添の絆



観光振興課
住吉 真実 さん
新卒でANAに入社。国内線・国際線の機内の責任者の資格を取得しており、長距離線のファーストクラスのサービスも担当。企画部門に所属していた時は飛行機の内装の開発担当も経験。

文化スポーツ振興課
野村 景子 さん
外資系航空会社での勤務を経てANAに入社。国内線・国際線の機内の責任者の資格を取得しており、社内で働く外国人客室乗務員の評価も行う。

市の事業だけでなく 多方面で活躍する2人

出向からこれまでの2人の活動は多岐にわたります。文化スポーツ振興課に配属された野村さんは、開催が延期されていた東京2020オリンピック・パラリンピックの聖火リレーやデンマーク男子ハンドボールオリンピック選手団の事前合宿の案内役を努め、観光振興課で働く住吉さんは、市内の観光周遊ルートの構築や電動キックボード試乗での誘客事業などを担当し、市の魅力発信に取り組んでいます。

また、市の業務以外にもANAと本市の架け橋として、子ども食堂へ機内提供品の寄付や、初めて沖縄に寄航した大型旅客機へ市内小学生を招待し、普段見ることができない空港の裏側を案内しました。そのほか、市職員や小学生などへ接遇・マナーを教えるなど、本市に幅広く貢献しました。市役所で任期を終えるまで、さまざまなイベントを控える2人のさらなる活躍に目が離せません。



▲SNSでも浦添市を紹介



観光振興課
上司
玉代勢 潤一 さん

初めての市役所での業務もどんどん自分で調べて前向きに取り組む姿勢がとても勉強になります。企画書などをすぐに作成できるのはこれまで培ってきた経験なんだと感心しました。



文化スポーツ振興課
同僚
外間 史矢 さん

高いコミュニケーション能力で、いつも課内を明るくしてくれます。日頃から相手の立場を思いやるところはさすがで、市民への接し方など、とても参考になります。私自身まだまだと感ずるところもあり、見習いたいです。

市の魅力を最大限に生かしたい



仕事柄、全国各地に行くことが多く、地域振興などのお仕事に興味を持っていました。慣れない土地での暮らしも、皆さまに助けられ、楽しくお仕事をさせていただいています。市役所では誘客事業などを担当し、今年もイベントが目白押しですが、残りの期間も浦添市の魅力を最大限に活かせるように努めていきたいと思っています。

ゆかりのある浦添で働けて感謝

祖母が住んでいた浦添の皆さまのために働くことができ、受け入れていただいたことをとても感謝しています。業務では市内小学校へ伺う機会も多く、明るい子どもたちにたくさんの元気をもらっています。残された出向期間も市民の皆さまが健やかに過ごせるよう文化とスポーツの振興のお役に立ちたいと思っています。



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。



7/8 泉州市とオンラインで絆を深める

友好都市の中国福建省泉州市の晋江小学校と、沢岷小学校の児童による交流授業がオンラインで行われ、児童たちは学校紹介や、歌や踊りを披露して絆を深めました。途中の質問コーナーで沢岷小の児童が宿題についてたずねると、「宿題は簡単なドリルに親子読書、なわとびや家事を手伝う事などです」という泉州市からの回答を受け、児童たちは宿題の内容の違いに驚いた様子でした。

小学5年生の西平愛唯さんは、「はじめは緊張したけど楽しかったです。向こうの小学生はきちんとしていて優秀な感じがしました。泉州市の映像を見ていつか行ってみたいと思いました」と話しました。



7/6 てだこ大使が一日警察署長に

飲酒運転根絶、交通事故の抑止対策、飲酒に絡む事件事故を防止するための「ちゅうら島飲酒」を推進するため、浦添市てだこ大使の3人が浦添警察署で一日警察署長を務めました。

てだこ大使たちは、一日警察署長として飲酒運転の根絶や危険運転を防止するための警察広報用の動画を撮影したり、浦添警察署員と共にラジオ番組に出演し注意を呼びかけました。この日に撮影した警察広報動画は、8月から10月にかけてピーススクエアやホームセンターさくもなど市内6か所の大型モニターや浦添市役所で放映されます。



7/6・7・8 水難事故発生に備えた訓練

浦添市消防本部は、これから海や川などで水難事故が起こりやすい時期となるため、緊急時に備え7月6日から8日の3日間、伊奈武瀬卸売市場北側海域一帯で訓練を実施しました。今回の訓練は、組織としての現場対応力向上を目指し、過去に消防本部管轄内で発生した事例をもとに、可能な限り実際の状況に近い内容で計画しました。

消防隊員は「夏場の海遊びは人気のレジャーである反面、多くの危険を伴います。子どもも大人も危険・遊泳禁止など標識のある場所へは入らず、また、大雨・強風の時は水辺に近づかない等、危険性を把握し、十分な対策をした上で楽しんでほしい」と話しました。



7/13 神森中の山城さんにてだこ市民賞

全国女子相撲選抜ひめじ大会の中学高校の部(超軽量級50kg未満)で、優勝を果たした神森中学校1年の山城絆南さんが第52号となる輝くてだこ市民賞を受賞しました。今回の大会では、大柄の選手や年上の選手を相手に、緊張する場面もありましたが、相手の動きをしっかりと見て、下手投げや送り出しなど多彩な技で勝ち進み、優勝まで上り詰めました。

現在、山城さんは女子サッカー部に所属しながら、週3回の相撲の練習に取り組んでいます。「次の目標は全国大会で連覇をすること。持ち味である立ち合いの時のスピードに加え、土俵際の投げをもっと練習したい」と今後の意気込みを話しました。



7/6 「社会を明るくする運動」にご協力を

「社会を明るくする運動」への協力を依頼するメッセージ伝達式が市役所で行われました。

この活動は、犯罪や非行を防止し、立ち直りについて理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、明るい地域社会を築くことを目的とした全国的な運動です。

毎年7月の運動強化月間に向けて、岸田文雄内閣総理大臣、玉城デニー沖縄県知事、半嶺満沖縄県教育長から市長、議長、教育長にメッセージが届きました。

犯罪のない明るい地域社会を願うシンボルである「幸福の黄色い羽根」を胸に付け、中部南保護区保護司会と更生保護女性会がメッセージを代読し、立ち直り支援の輪への参加を呼びかけました。



7/4 広がる見守りの輪、安心のまちづくり

大東ガスパートナー株式会社との浦添市地域見守りネットワーク事業協定締結式が市役所で行われました。

この事業は、市内の各団体や企業などの見守り団体と、市および浦添市社会福祉協議会が連携し、地域住民の見守りや安否確認、声掛けなどの対応を行う事業です。

大東ガスパートナーの高橋道仁取締役は「当社は、人の『生きる』を支えることを目標にしており、日々の業務の中で、ちょっとした気付きからの地域貢献を行っていききたい」と意気込みを話しました。

今回の締結により登録事業所は27か所となりました。



6/30 立ち直りに寄り添う活動が評価

23年間保護司を務め、4月に藍綬褒章を受賞した西銘生弘さんが市役所を訪れ、市長に受賞の報告をしました。藍綬褒章とは、国や地方公共団体から依頼された公共の事務(保護司、民生・児童委員など)に尽力した人に贈られる賞です。西銘さんは、PTA活動をしていた時に、先輩に誘われて保護司を始めました。保護司は犯罪や非行をした人の立ち直りを支える活動で、これまで約60人の更生に関わってきました。

松本市長は「昔から西銘さんの素晴らしいご活躍を見ってきました。時代は変わっても大人の力を必要とする人たちはいる。今後もお力添えをいただきたい」と西銘さんに祝福と賞賛の言葉を述べました。

Breaktime with Braden
ブレイドンの
おれいしたいむ vol.10

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。

夏

出身地のワシントン州と沖縄の夏の天気はいくつか違いがあります。沖縄はとても暑くなり、雨がよく降り、湿気が多くなりますが、最近ワシントン州やアメリカ西海岸のほとんど(特にカリフォルニア州)では、夏はとても乾燥するようになっていきます。

出身のシアトル地域は、以前まで雨がよく降る場所で知られていました。気候変動の影響で雨の日が少なく、乾燥した気候となり、ここ数年は特に山火事が起こりやすくなっていて、発生件数もかなり多くなっています。

沖縄は毎年、夏に台風が来ますが、シアトルには台風やハリケーンが来ません。なぜなら台風の発生には暖かい熱帯の海水が必要で、シアトルの気候は温帯だからです。去年の11月に沖縄に引っ越してきてから、台風を一度しか見ていませんが、その時はただの大雨のようだと思いました。今年はどういう台風が来るのか見てみたいと思います。

沖縄での夏は安全に楽しく過ごそうと思いますが、読者の皆さまも安全に過ごせることを願っています!

Summer

Summer weather differs a bit between here in Okinawa and in Washington, where I'm from. Here in Okinawa it tends to be very hot, rainy, and humid, while more recently Washington and much of the west coast (especially California) of the United States tends to get drier during the summer.

The Seattle area where I am from used to be known as an area that rains very often. Due to climate change, it has been raining less, creating a drier climate that has been leading to several wildfires every summer, especially these past few years.

Typhoons hit Okinawa every summer, but Seattle never gets typhoons or hurricanes. This is because they require warm tropical ocean water, but Seattle is temperate. I've only seen one typhoon since moving to Okinawa last November, but at the time I thought it was just heavy rain. I'm interested to see what kinds of typhoons will come this year.

I'll be making sure to stay safe while enjoying my summers in Okinawa and hope that all of you stay safe as well!

てだっ子STUDIO



牧港在
仲西 澗 ちゃん
(5か月)
お外で遊ぶの大好き、澗ちゃん!



西原在
砂田 幸叶 ちゃん
(1歳)
プールだーいすき(^^)♡



宮城在
金城 紬 ちゃん・いと ちゃん
(5歳) (5か月)
妹愛が止まらない♡

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。

ハイサイ こちら市長室!
「うらしーんちゅぬ室」

私は自身のSNSで「浦添のまーさむん美味いもの」処シリーズと題して、市内の美味しいお店や商品、イベントなどの情報を発信している。いわゆる市長版「食レポ」みたいな感じである。

さすがの私でもこれはオススメでさないなあと思う代物は別として、浦添市内であればどこでも積極的に足を運び宣伝して回っている。その理由は単純で自身がガチマヤー(食いしん坊)であることと、本当に浦添市には美味しい物や場所がたくさん集まっていると感じていて、それを一人でも多くの人に知ってもらいたいのである。

我がが麗しき浦添市には、市外に出かける必要がないほど美味しい沖縄そば屋さんはいくつも営業しているし、パン屋さんもケーキ屋さんも自慢のお店だらけだし、沖縄一美味しい肉まんもウナギもコーヒもギョーザも浦添市にあるし、素敵なレストランやカフェから有名なラーメン屋、うちなー居酒屋まで、それこそ挙げればキリがない。



▲市長の「浦添のまーさむん(美味しいもの)処シリーズ」

て美食している。実際に現在でも新しいお店や商品が市内で誕生しており、私の「行かねばならぬリスト」はますます増えていくばかりである。その一方で批判されることもたまにある。例えば「市長自らが特定の飲食店を推奨するのは公平じゃない」「もっと別に美味しい店がある」「せっかく行ったのに不味かった」などなど。味については好みが変われると思うが、市長の私が市内飲食店をPRすることは何ら問題ないと考えている。市長はまちの広報係・営業マンでもあり、積極的にセールスして盛り上げていくことも仕事の「つと」と捉えているからだ。



浦添市長 松本 哲治

簡単!健康!サッと作れる!
サッとごはん

旬の茄子を使った暑い夏にぴったりな一品
茄子のさっぱり和え 59品目



材料(4人分)

- ・茄子 …………… 中3本(約300g)
- ・大葉 …………… 7~8枚
- ・油漬ツナ缶 … 60g(1缶)
- ・ぼん酢 …………… 大さじ2
- ・おろししょうが(チューブ可) …………… 小さじ1
- ・いりごま …… 小さじ1

作り方

- ①茄子は1cm幅の半月切り、大葉は千切りにする。
- ②耐熱皿に茄子と油漬ツナ缶を入れ、よく混ぜ合わせたら電子レンジで茄子が柔らかくなるまで加熱する。
- ③②の粗熱が取れたら、ぼん酢、おろししょうが、大葉を入れて和える。
- ④お皿に盛り付けた後、いりごまをふりかけて完成。

栄養成分表示(1人前)
エネルギー65kcal/たんぱく質3.4g/脂質3.6g/炭水化物3.8g/食塩相当量0.8g

うめ~しポイント
茄子はツナの油漬と合わせることで酸化による変色を防ぐことができます。野菜料理を一品追加した時など、火を使わずに作れる簡単レシピです。冷蔵庫で冷やして食べてもGOOD!

レシピ提供:健康づくり課 又吉 彩香



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。

浦添市消防本部
☎(875)0119

■救急法講習会(入門Ⅰ)
「助けたい思いをワザに救急法」成人への心肺蘇生法や救命処置を目的としたコース
日時 8月20日(土)午前9時30分～午前11時
場所 消防本部2階講堂
定員 20人(市内在住・在勤の人優先)
受講料 無料
申し込み 講習日前日まで(定員に達し次第締め切り)

市民協働・男女共同参画
ハーモニセンター
☎(874)5711

■てだこ市民大学第2回 公開講座「そのときどうする? 防災の基礎」受講者募集
防災の基礎について学びます
日時 8月27日(土)午後2時～午後4時
対象 浦添市の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
定員 20人(予定)
※講座の内容や申し込み方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



▲てだこ市民大学受講者募集

浦添市美術館
☎(879)3219
FAX(878)1221

■令和4年度第1期常設展「びじり漆器ワンダーランド」期間 5月18日(水)～9月4日(日)
漆器を気軽に楽しめる展覧会です。琉球漆器を中心にさまざまな視点による漆器くらべ、海からの贈り物「螺鈿」、日本やアジアの漆器、ふしぎで謎めいた漆器などを紹介します。
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
【ギャラリートーク】
日時 毎週日曜日 午後2時～午後3時



▲美術館ホームページ



▲美術館 Facebook

浦添市立図書館
☎(876)4946

■令和4年度第1期常設展「びじり漆器ワンダーランド」期間 5月18日(水)～9月4日(日)
漆器を気軽に楽しめる展覧会です。琉球漆器を中心にさまざまな視点による漆器くらべ、海からの贈り物「螺鈿」、日本やアジアの漆器、ふしぎで謎めいた漆器などを紹介します。
場所 常設展示室
観覧料 無料
日時 毎週日曜日 午後2時～午後3時

浦添市まちづくりアカデミー
受講者募集

今年度のテーマ「人と地域とゆるやかにつながる」のもと、まちづくりの知識や手法、実践について学んでみませんか。地域課題に気づき、共有する方法を学び、周りやゆるやかにつながる「まちづくり協働」の人づくりを目指しましょう。
日程 8～12月(計6回)予定
対象 本市のまちづくり生涯学習や市民協働に関心のある人
受講料 5千円
定員 30人



▲まちづくりアカデミー受講者募集

浦添市保健相談センター
☎(875)2100
FAX(875)1579

■食生活改善推進員養成講座 受講生募集
日程 9月22日(木)～10月28日(金)全8回
場所 浦添市保健相談センター
対象 市内在住者
定員 10名程度(全日程受講できる人優先)
受講料 無料
申し込み 電話または窓口で受け付け
産後ケア事業
助産師が家庭訪問などを行い、心身ケアや育児相談などを実施します。

令和4年度第1期常設展
連講座「螺鈿のひみつ」七色に光る貝の魅力について」
日時 8月21日(日)午後2時～午後4時
場所 講堂
受講料 常設展示当日観覧チケットが必要
講師 糸数政次(浦添市美術館長)
定員 先着15人
申し込み 電話、メールにて受付中
※手話通訳希望の人は8月4日(水)までに申し込み
■根路銘まり染色芸術展
樹海 JUKA-I
ガジュマルをモチーフに神々の森を表現した着物や染色画を展示します。
期間 8月24日(水)～28日(日)
※最終日は午後2時30分まで
場所 企画展示室2・3
観覧料 無料

■令和4年度第1期常設展「びじり漆器ワンダーランド」期間 5月18日(水)～9月4日(日)
漆器を気軽に楽しめる展覧会です。琉球漆器を中心にさまざまな視点による漆器くらべ、海からの贈り物「螺鈿」、日本やアジアの漆器、ふしぎで謎めいた漆器などを紹介します。
場所 常設展示室
観覧料 無料
日時 毎週日曜日 午後2時～午後3時

浦添市リサイクルプラザ
☎(861)3196

■健康を受けて、3千円相当の商品券・特産品をゲット
浦添市保健相談センター、浦添市総合案内窓口で配布
②100ポイント貯めよう
【60P】 特定健診受診
【70P】 20代30代健康診査受診 ※右記いずれかは必須項目
【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)
③応募しよう
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
④前期応募締め切り 9月16日(金)
⑤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
前期当選発表日 9月28日(水)
前期特典受取日 9月28日(水)～10月31日(月)

浦添市サイクルプラザ
☎(861)3196

■フロア展示「又吉栄喜の文学の世界」
期間 8月2日(火)～10月29日(土)
場所 2階ホール
■やさしい本から読み始める英語多読
日時 9月4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 先着10人
申し込み 8月2日(火)～9月3日(土)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)

■令和4年度第1期常設展「びじり漆器ワンダーランド」期間 5月18日(水)～9月4日(日)
漆器を気軽に楽しめる展覧会です。琉球漆器を中心にさまざまな視点による漆器くらべ、海からの贈り物「螺鈿」、日本やアジアの漆器、ふしぎで謎めいた漆器などを紹介します。
場所 常設展示室
観覧料 無料
日時 毎週日曜日 午後2時～午後3時

マタニティスクール
食事と妊婦健診結果の関連・食事の選び方・妊婦ジャケットの装着体験・赤ちゃん人形やフードモデル展示など。
対象 ▶妊婦さんとそのパートナー(市内在住者)
日時 ▶9月23日(金・祝) 午前9時～正午
場所 ▶保健相談センター
申し込み ▶8月23日(火)～9月15日(木)
※オンラインスクールに変更となる場合があります。

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レーションなど。
対象 ▶4～8か月の乳児を持つ保護者(市内在住者)
日時 ▶8月26日(金) 午後1時～午後3時30分
場所 ▶保健相談センター
申し込み ▶8月23日(火)まで
※ゆっくり講話を聞くために、お子さんは預けて来ていただくことを、おすすめしています。

乳幼児・ママさん健診【無料】 保健相談センター ☎(875)2100
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。
※コロナ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。

内容	日程	受付時間	場所
乳児健診(集団健診) 要予約	【前期】3～4か月児	8月28日(日)	保健相談センター LINEまたは電話で事前予約してください。 ☎(875)2100
	【後期】9～10か月児		
幼児健診(集団健診) 要予約	1歳6か月児(全回水曜日)	8月4日、18日、25日	午後1時15分～午後2時15分
	3歳児(全回水曜日)	8月3日、17日、24日、31日	
2歳児歯科健診(個別健診)	歯科医療機関に問い合わせください		市と契約している歯科医療機関
妊婦歯科健診(個別健診)	歯科医療機関に問い合わせください		市と契約している医療機関
産婦健診(産後8週以内)	医療機関に問い合わせください		市と契約している医療機関

●産婦健診は、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)。
●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。

【健康シリーズ】 **産後の食事について**

産後の食事は出産で疲れ切った体を回復させるため、また授乳に必要なエネルギーや栄養素をとるために重要なものです。しかし、特別な食事は必要ありません。大事なのは栄養バランスのとれた食事をとることです。栄養不足は心の健康にも影響します。心身ともに元気で子育てをするためにも、親子健康手帳に記載のある妊産婦のための食事バランスガイドを参考に、食事内容を意識しましょう。

— 積極的にとりたい栄養素 —

鉄分

出産時の出血や悪露、母乳によって鉄分が不足し、お母さんは貧血になりやすいです。産後の貧血は産後うつリスクを高めるとい研究データもあるので、貧血予防のために積極的に鉄分をとりましょう。
赤身の肉や魚、あさりやしじみなどは、鉄分を多く含む上、鉄の吸収率を高める動物性たんぱく質も一緒に摂取できるのでおすすめです。また、フルーツや野菜などに含まれるビタミンCも鉄の吸収率を高めてくれる働きがあります。

カルシウム

妊娠中は胎盤を通して赤ちゃんへ、授乳中は母乳へ多くのカルシウムが移行するため産後は一時的に骨量が減少します。産後に特別多くとる必要はありませんが、日本人は慢性的にカルシウム摂取が不足しているため、この時期は意識してとるようにしましょう。
カルシウムは乳製品(牛乳、チーズ、ヨーグルト)、小魚(ししゃも、さくらえび)、青菜(小松菜、モロヘイヤ)などに多く含まれています。また、ビタミンD(きくらげ、いわし、鮭など)と一緒にとると吸収率がアップするのでおすすめです。

電話相談や来所相談(予約制)で妊娠中や産後の食事についてアドバイスを行っています。随時受け付けていますので気軽にご相談ください。保健相談センター ☎(875)2100

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**

●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。

子ども政策課 ばんぱく係 ☎(876)1282

産後ケア利用までの流れ

電話で問い合わせる
浦添子子育て世代
包括支援センター「うららん」
☎(875)2100

面談（訪問または来所）



申請

利用決定

実施施設へ依頼

産後ケア利用

約7〜10日

申し込み・問い合わせ

浦添市保健相談センター内にある、子育て世代包括支援センター「うららん」までご相談ください。保健師・助産師が家族の状況などをお伺いして、一人一人にあった産後ケアを紹介します。また、産後ケア以外の妊娠・出産・子育てなどの心配事もお気軽にご相談ください。



浦添市 子ども家庭課 母子保健係
(浦添市保健相談センター内)
☎(875)2100
受付時間/平日:午前8時30分〜午後5時

浦添市では3種類の産後ケアを実施しています。

■ 利用料・利用時間

	通所型	訪問型	宿泊型
内容	施設で個人に合ったケアを受ける。	自宅に助産師が来訪し、保健指導やケアを受ける。	施設に宿泊し、1日を通して親子の様子を見てもらいながら、より深いケアを受ける。
利用時間	3時間または6時間 ※6時間は食事付き	3時間	1泊2日(食事付き)
利用料 (自己負担額)	3時間/1,000円 6時間/2,000円	500円	3,000円

利用の限度 1回の出産につき、通所型は3回、訪問型・宿泊型は各2回まで利用できます。状況に応じて、保健師・助産師と面談の上、宿泊型を通所型や訪問型に振り替え可能です。

※市民税非課税世帯、生活保護世帯は無料で利用できます。
※利用料は、市の発行する納付書でお支払いください。

■ 実施施設

施設名	通所型	訪問型	宿泊型
沖縄県助産師会 沖縄市中央4-15-12 ☎(938)1103	生後4か月未満	生後1歳まで	生後4か月未満
産後ケア施設 zero place 浦添市牧港1339(2階) ☎050(1751)9354	生後1歳まで		
パークレーレディースクリニック 浦添市山当2-2-11(5階) ☎(873)1135	6時間のみ 生後4か月未満		生後4か月未満

INTERVIEW



沖縄県助産師会
新城 恵美子さん

一人で抱え込まないで

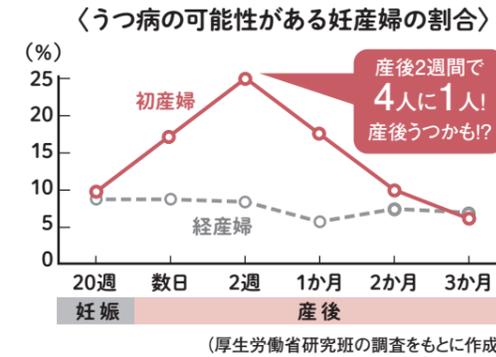
「本当は、困っている全てのお母さんに相談してもらいたい。」と話す、助産師の新城さん。
コロナ禍になり、児童センターが利用できなかったり、家族を頼りづらかったり、感染が心配で外出しにくい状況も重なり、産後うつになるお母さんは増えているとのこと。

「周りに頼れないから仕方がない」と一人で悩みを抱えないで、困っているお母さんを心身ともに休まるようにサポートするのが産後ケアです。このように産後の大変な時期に温かいケアを受けることは、その後の子育ての向き合い方が変わるため、利用してもらいたいと話します。
通所型を利用したお母さんからは、「安心して子どもを見てもいい、産後初めて息抜きができた。日頃気づかぬうちに力が入っている状態で過酷に感じていたんだなと気づきかけになりました。心身ともにリフレッシュできました。子どもにも、より優しい気持ちで関わっていきける気がします。頑張ります！」との声もありました。
お母さんは十分頑張っています。お母さん自身が安心して子育てに取り組める環境を整えることはとても大事なことです。自分で判断せずに、ぜひご相談ください。



お母さんと赤ちゃん
その家族のために

浦添市では年間約1200人の赤ちゃんが誕生しています。お母さんと赤ちゃんが安心して新生活をにスタートできるよう、市では心身のケアや育児のサポートを行う「産後ケア」事業を行っています。



女性にとって、妊娠・出産は一生の中で大きな出来事です。周りからも祝福され、幸せいっぱい反面、産後は授乳などで眠れない日々が続く、周りからのサポートがあっても、赤ちゃんやママは二人きりの時間が多く孤独を感じやすくなります。それに加え、急激なホルモンの変化により心身のバランスを崩し、食欲の低下、無気力、だるさや不安など、産後うつ状態になることがあります。出産した女性のうち10人に1人は症状が出ると言われており、誰もが産後うつになる可能性があります。

出産後のお母さんは「産後うつ」の症状に注意

こんなサインに心あたりは?

- 沈んだ気分になる
- 涙もろく涙が出る
- 食欲がないまたは過食ぎみ
- 疲れやすく、だるい
- 育児が楽しめない
- 不眠、すぐに目が覚める
- 「ダメな母親だ」と自分を責める

産後1年未満は、出産と育児の疲れから、お母さんは心身ともに不安定になりやすい時期。市ではそんなお母さんたちをサポートするため、令和元年5月から「産後ケア」事業をスタートしました。
出産後、育児に不安を感じても「こんなことを思うのは私だけ?」と我慢したり、「自分の母乳、足りてる?」といった悩みがあるお母さんが多くいます。左にある項目に思い当たる人は、一人で悩まず相談しましょう。また、お父さんや周りの人の気づきも重要になります。お母さんの変化を感じたら相談を勧めましょう。

産後間もないお母さんをサポートする「産後ケア」

利用できる人(下記の全てに当てはまる人)

- ☑ 浦添市に住民票がある産後1年未満のお母さんと赤ちゃん
- ☑ 家族等から家事・育児などの支援が受けられない人
- ☑ 産後の体調または育児に不安がある人
※医療が必要な人は利用できません。

産後ケアの内容

- お母さんのケア(健康状態の確認、休養の確保、乳房マッサージなど)
- 赤ちゃんのケア(健康観察、発育の確認など)
- 授乳や育児に関する相談やアドバイスなど

上記のことを助産師等が行います。
※お子さんを預けて外出することはできません。





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

「国民健康保険税」および「後期高齢者医療保険料」第2期納期限

国民健康保険課 徴収係

☎ 内線3717-3725

国民健康保険課 後期高齢者医療係

☎ 内線3712-3727

令和4年度「国民健康保険税」および「後期高齢者医療保険料」第2期納期限は8月31日(水)です。納め忘れにご注意ください。

「国民健康保険・後期高齢者医療制度」新型コロナウイルス感染症に伴う傷病手当金の支給

国民健康保険課 給付係

☎ 内線3713

国民健康保険課 後期高齢者医療係

☎ 内線3712-3727

適用期間が6月30日から9月30日(金)に延長されました。支給対象者

①市の国民健康被保険者または、浦添市民で後期高齢者医療制度に加入している人

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

水道の用途確認

☎ 営業課

☎ (877) 8460

☎ (877) 8476

水道料金の単価等は、水道の使用目的(用途)で異なります。「家事用」主に家庭用として水道を使用する場合

「営業用」営業または営業に付随する用途で水道を使用する場合(会社・店舗・畑・工場等)

「臨時用」解体含む工事等、興行売店等短期間臨時に水道を使用する場合

「連合用」1個のメーターにより家事用2世帯以上で使用する場合(店舗等は含まない)。この基準を満たす場合は、申請により「家事用」に比べ、料金が安くなる場合があります。

※用途は、検針時に配布する「検針のお知らせ」に記載されています。住宅の改築、増築等を行う場合は用途の確認をお願いします。



詳しくはこちら

子育て・教育

いづも医療費助成

☎ 内線3611

子どもの医療費助成を受ける場合は、受給資格者証の申請が必要です。対象年齢の子ども

新型コロナウイルス感染症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

☎ (876) 1292

9月から介護予防教室を開催します。教室により開催日時や場所が異なりますので、詳しくは問い合わせください。
対象 市内在住の65歳以上で介護認定を受けていない人(初めての人を優先)

申込方法 いきいき高齢支援課へ電話で予約後、窓口で申込書を記入。各教室定員に達し次第受け付けを終了します。また、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。

※健康状態によっては、医師の診療情報提供書の提出や参加を断る場合があります。
【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 メディカルジムVIV ID
【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

【生きいき体操教室】
期間 3か月間(週1回)
費用 1クール2400円
場所 メディカルジムVIV ID

認知症かと思ったら、認知症初期集中支援チームへご相談ください

☎ いきいき高齢支援課

☎ (876) 1292

認知症初期集中支援チームをご存じですか？市では認知症専門医、保健師・看護師、社会福祉士などの専門チームが認知症が疑われる人やその家族に早期に関わり、健康状態の確認や適切なサービスにつながるよう早期診断・早期対応に向けた支援を行っています。支援期間はおおむね6か月です。

対象 原則40歳以上で在宅で生活しており、認知症が疑われる人または認知症の人で、次の①、②いずれかに該当する人
①医療サービス、介護サービスを受けていない人、または中断している人
②医療サービス、介護サービスを受けているが、認知症の行動・心理症状により対応に苦慮している人

相談窓口 いきいき高齢支援課在宅支援係またはお住いの地域を担当する地域包括支援センターへご相談ください。

重度心身障害者(児)への医療費助成

☎ 障がい福祉課

☎ (876) 1709

市内に住所がある人(ただし他市町村から市内施設に入所している人は除く)、もしくは本市から他市町村の施設に入所している人で健康保険に加入している人のうち左記のいずれかに該当する人

・身体障害者手帳1級・2級・療育手帳A1・A2
※一定の所得制限あり
助成金の受給方法
①自動償還払い
県内の協力医療機関で受給資格者証を提示して受診した医療費は、市役所窓口での申請は不要です。

②市役所窓口での申請
領収書は診療翌月から1年以内のものが有効です。
自動償還に対応していない医療機関で受診した場合や、入院時の居住費、訪問看護、はり・きゅう・あんま・整骨院を利用した場合等は、市役所窓口での申請が必要です。

受給資格者証の更新

現在、受給中の人には、新しい受給資格者証(そら色)を郵送しています。まだ届いていない人はご連絡ください。

中学校卒業程度認定試験

☎ 沖縄県教育庁義務教育課

☎ (866) 2741

病气など、やむを得ない事由のため保護者が義務教育諸学校に就学させる義務を猶予・免除された子女等が中学校卒業程度の学力があるか認定するために国が行う試験です。合格者には高等学校への入学資格が与えられます。

試験日時 10月20日(木)
試験会場 沖縄県庁13階第3会議室
受験案内配布期間 7月4日(月)～9月2日(金)に市教育委員会、教育事務所配布します。

願書受付期間 9月2日(金)まで
出願方法 受験案内に添付している封筒を使用し、文部科学省宛てに書留で郵送(9月2日の消印有効)

※詳しくは市または文部科学省のホームページをご覧ください。

文化・スポーツ

琉球交響楽団無料ミニコンサート

☎ 文化スポーツ振興課

☎ (876) 1223

本格的なクラシック音楽を身近に、気軽にお楽しみください。
日時 8月26日(金)午後12時15分～35分
場所 市役所1階市民ロビー
費用 無料



▲うらそえ子育て応援アプリ「母子モ」

募集 令和4年度浦添市職員採用候補者選定試験

職種・試験区分	申し込み期間
<ul style="list-style-type: none"> ●一般行政職(上級・初級) ●消防職(上級・初級) ●消防職(経験者)(上級) ●文化財調査職(上級) ●情報技術職(上級) ●心理職(上級) ●保育士・保育教諭職(中級) <p>各職種や試験区分ごとに年齢・資格等の要件があります。</p>	8月1日(月)～8月15日(月) 午後11時59分まで
	第一次試験日
	9月18日(日)
	受験申込方法
	インターネットによる申し込みとなります。詳しくは二次元コードをご覧ください。

(問)職員課(876)1208



第58回 沖縄県身体障害者スポーツ大会

浦添市身体障がい者福祉協会 ☎(879)7565

沖縄県身体障害者スポーツ大会は、障がいを持つ人の体力の維持・増強や社会参加促進を目的として開催しています。8月7日(日)のアーチェリー競技を皮切りに、水泳競技・フライングディスク競技・卓球競技・陸上競技が行われます。各日程については、沖縄県身体障

浦添グスク・ようどれ探検参加者募集

夏休みに浦添グスクを探検してみよう！歴史ガイドが浦添グスクや浦添ようどれを分かりやすく案内します。親子で

害者福祉協会ホームページをご覧ください。
開催日時 10月8日(土)開会式は午前9時15分、陸上競技後、閉会式を午後1時に予定
場所 沖縄県総合運動公園陸上競技場、補助競技場

第3回 わんぱく相撲女子全国大会 沖縄浦添大会

公益社団法人 浦添青年会議所 ☎(876)6077

第3回 わんぱく相撲女子全国大会が開催されます。日時 8月21日(日)午前10時開会(午前9時から受け付け)場所 ANAどすこいパーク浦添(浦添市民相撲場)
主催 公益社団法人 浦添青年会議所

浦添市都市公園指定管理者募集

浦添市都市公園指定管理者募集 ☎(876)1243

令和5年度から令和8年度までの4年間の浦添市都市公園指定管理者を募集します。詳しくは市ホームページまたは美らまち推進課へ問い合わせください。

浦添市民住宅・子育て支援港川宿舎の指定管理者募集

浦添市市民住宅・子育て支援港川宿舎の指定管理者募集 ☎(876)1251

指定管理期間 令和5年4月1日～令和10年3月31日
募集締め切り 8月19日(金)
※詳しくは市ホームページをご覧ください。

その他

浦添市地域DX人材育成事業参加者募集 ☎(876)2540

地域のDX人材の育成を目的として、地域DX人材育成講座の参加者を募集します。※詳しくは二次元コードからご確認ください。

低所得の子育て世帯に 子ども1人あたり5万円の給付金が支給されます。

厚生労働省 コールセンター ☎0120-400-903
こども家庭課 ☎(876)1280

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、低所得の子育て世帯に対し、その実情を踏まえた生活の支援を行う観点から、子育て世帯生活支援特別給付金を支給します。申請が必要な人は受付期間中に申請してください。
※両方の給付は受けることはできません。

ひとり親の世帯

1.対象者
ひとり親であって以下のいずれかに当てはまる人
①令和4年4月分の児童扶養手当受給者
②公的年金等を受給していることにより、令和4年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない人
※「公的年金等」には、遺族年金、障害年金、老齢年金、労災年金、遺族補償などが該当します。
③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している人と同じ水準となっている人

2.支給額
児童1人当たり一律 **5万円**

3.給付金の支給手続き
令和4年4月分の児童扶養手当を受給しましたか？
はい ↓ **申請不要です**
令和4年4月分の児童扶養手当の支給口座に令和4年6月29日に振り込みました。

いいえ ↓ **申請が必要です**
申請書に必要事項を記入して必要書類とともに、こども家庭課窓口へ直接または郵送で提出してください。
受付期限は令和5年2月28日です。

ひとり親以外の世帯

1.対象者
以下①②の両方に当てはまる人
①令和4年3月31日時点で18歳未満の児童(特別児童扶養手当の対象児童は20歳未満)を養育する父母等
※令和5年2月末までに生まれる新生児等も対象です。
②令和4年度住民税(均等割)が非課税の人または令和4年1月以降の収入が急変し、住民税非課税相当の収入となった人

2.支給額
児童1人当たり一律 **5万円**
※令和3年中の所得が未申告の人は支給できない場合があります。

3.給付金の支給手続き
令和4年4月分の児童手当または特別児童扶養手当の受給者で住民税非課税の人
▶給付金は、**申請不要**で受け取れます。
▶令和4年4月分の児童手当または特別児童扶養手当を支給している口座に**令和4年7月28日に振り込みました**。通知書を送付していますので、支給の確認ができない人は問い合わせ先までご連絡をお願いします。
令和4年4月1日～令和5年2月28日の間に浦添市で出生した新生児を養育している住民税非課税の人
▶給付金は、**申請不要**で受け取れます。
▶児童手当の認定後に、可能な限り速やかに児童手当を受給している口座に振り込みます。

上記以外の人
(例)高校生のみ養育している人、収入が急変した人など
受付期間 ▶令和4年8月1日～令和5年2月28日
▶給付金を受け取るには、**申請が必要**です。
▶申請書に振込先口座などを記入して、必要書類とともにこども家庭課窓口へ直接、または郵送で提出してください。
※申請書は窓口または市ホームページから取得してください。
▶給付金の支給要件に該当する人に対して、申請内容を確認して指定口座に振り込みます。

【ご注意ください】※給付金の支給を希望しない場合は、受給拒否届出書をこども家庭課へ提出してください。
※給付金の支給に指定していた口座を解約しているなど、支給に支障が出る恐れがある場合は、振込指定口座を変更するなどの手続きをしてください。

学童補助スタッフ講習

開催日：9月14日(水)
開催地：那覇市内 / 受講料：無料
浦添市内にお住いでシルバーセンターに入会を希望する60歳以上の方 **お問合せ下さい!**
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
TEL(098)871-0330

マケマン 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!
T-POINT 貯まる!使える!
第3水曜日はポイント2倍!

そらうみ法律事務所

SORAUMI LAW OFFICE

相談料 30分 3,300円
西原 隼から車で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

最大 65% OFF

システムキッチンが ショールームへGO!
その他商品も 50% 以上 OFF 多数!!

水まわり専門リフォーム リフオった
☎ 098-987-6305
浦添市伊祖 2-15-8-1



便利な機能が充実

これからの暮らしに、手放せない一枚!

問い合わせ

マイナンバーカード

マイナンバー総合フリーダイヤル
☎0120-(95)-0178

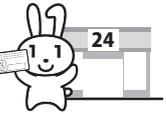
1 本人確認書類として使える!

マイナンバーと本人確認書類が同時に必要な場合もこれ1枚でOK! 他にもライブ会場の入場や会員登録など幅広く使えます。



3 コンビニで各種証明書が取得できる!

忙しくて市区町村の窓口にいけない時もコンビニで住民票の写しなどの公的な証明書を発行できます。



2 健康保険証としても使える!

本人が同意すれば、全国どこにいても、医療機関や薬局で過去の服薬履歴や特定健診情報などが確認できます。



4 給付金の受け取りがスマートに!

公金受取口座を登録することで、年金や児童手当など今後申請をするときに、口座情報の記入や通帳の写しなどを提出する必要がなくなります。



(対応する医療機関・薬局は順次拡大していきます。)

そのほか様々なサービスにご利用いただけます



マイナンバーカードの申請をお手伝いしています

市役所内で職員がオンライン申請のお手伝いをします。お気軽にご利用ください。

申請受付(月曜日～金曜日)

午前9時～午前11時30分
午後1時～午後4時30分



マイナンバーカード
申請補助について

携帯電話ショップ(ドコモ、KDDI、ソフトバンク等)でも申請できます!

マイナポイント第2弾実施中!

最大20,000円分の
ポイントがもらえる!

※第2弾対象のマイナンバー
カードの申請期限は
9月末まで!

写そう、沖縄。探そう、SDGs。

JICA SDGs Photo Contest

JICA 沖縄 第2回SDGsフォトコンテスト作品募集

テーマ「身近なことから見つけよう!世界とつながるうちなーのSDGs」

日常から「SDGs」を考えてみよう!あなたが見つけた沖縄にゆかりのある「SDGs」な写真をお待ちしています!

応募資格

- ① 沖縄在住・出身の人に問わず沖縄を愛する人なら誰でも応募可能です。県外・海外のウチナーンチュからの応募も歓迎。
- ② 未発表の作品を応募してください。

賞・入賞者特典

- ・JICA 沖縄所長賞
- ・沖縄県知事賞
- ・浦添市長賞
- ・各部門賞

入賞者発表

10月29日(土)にJICA 沖縄で開催予定の「おきなわ国際協力・交流フェスティバル」で発表の上、後日JICA 沖縄ホームページ上にも結果を掲載します。また、入賞者にはメールでご連絡します。

※入賞者には賞状および賞品を贈呈します。

※応募方法など詳しくはこちらをご覧ください▶

JICA 沖縄 第2回SDGs フォトコンテスト作品募集!

募集締切 2022年 9月18日(日)まで

テーマ

「身近なことから見つけよう!世界とつながるうちなーのSDGs」
日常から「SDGs」を考えてみよう!あなたが見つけた沖縄にゆかりのある「SDGs」な写真をお待ちしています!

応募資格

- ① 沖縄在住・出身の人に問わず沖縄を愛する人なら誰でも応募可能です。県外・海外のウチナーンチュからの応募も歓迎。
- ② 未発表の作品を応募してください。

賞・入賞者特典

- ・JICA 沖縄所長賞
- ・沖縄県知事賞
- ・浦添市長賞
- ・各部門賞

入賞者発表

10月29日(土)にJICA 沖縄で開催予定の「おきなわ国際協力・交流フェスティバル」で発表の上、後日JICA 沖縄ホームページ上にも結果を掲載します。また、入賞者にはメールでご連絡します。

※入賞者には賞状および賞品を贈呈します。

※応募方法など詳しくはこちらをご覧ください▶



問い合わせ:

SDGsフォトコンテスト運営事務局(株式会社沖縄コングレ)メール:globalfesta@okicongre.jp

社会医療法人 仁愛会 浦添総合病院 (地域医療支援病院)

浦添市在住の皆さまへ

クラーク(外来・病棟)看護補助者募集中!

- 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/>

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

てるまさリース **TEL:098-943-4355**
9:00~17:00(土曜日・日曜日・祝日・年末年始はお休み)