



うらそえ

11

や
った
あ
あ

特集1

人生100年時代

住み慣れた地域でいつまでも暮らしたい

特集2

2歳児歯科健診

わたしも歯医者さんデビュー

Welcome

ようこそ浦添市立図書館へ！

ひびこれくしょ どっちも
日々は読書 あなたはどっち派？～浦図も浦電もDOCCHIMO～
(図書館) (電子図書館)

New!

電子書籍は
こちらから▶



雑誌スポンサー制度で雑誌を市民に!!

「雑誌スポンサー制度」を知っていますか？浦添市立図書館では平成25年度から社会貢献の一つとしてこの活動を続けています。現在までたくさんの方々に雑誌を提供しています。雑誌スポンサー制度とは、事業主に雑誌の購入金を負担していただき、寄付した雑誌の表紙に企業の広告を掲載する制度です。他にも図書館のホームページやツイッターなどさまざまなところでスポンサーを宣伝します。

「雑誌スポンサー制度」の流れ



または図書館まで問い合わせください。



ねこ館長「しょこちゃん」の いちおし本

『はじめてのお金の基本』

作者／頼藤太希・高山一恵
出版社／成美堂出版
出版年／2021年12月

ねこ館長
しょこちゃん

一緒に「お金」について学んでみよう！先が見えニヤい状況で将来に向けてお金を増やしたいけどどうしたらいい？保険って？今まで知らなかった「お金」に関わるさまざまなことをこの本では初心者でも分かりやすく理解できるように説明しているニヤ。マナーリテラシーを身につけて明るい未来をつかもう。



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

※県内の新型コロナウイルス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

たくさんの笑顔に出会えました。

週1回開催されている茶山自治会のグランドゴルフを訪れました。約20人ほどが参加しており、平均年齢はなんと83歳。コロナ対策もバッチリで、マスク着用や検温機を相手のおでこにかざして確認。その風景がとても和やかでした。グランドゴルフではホールインワンや、珍プレイもあり大盛り上がりで、最後には表彰式もありました。「また来週ねー」と皆さんの笑顔に元気をもらいました。



市の人口		前月比較	
人口	115,628人	(－)	30人)
男	56,122人	(－)	40人)
女	59,506人	(＋)	10人)
世帯数	52,816世帯	(＋)	24世帯)

※令和4年9月末現在

CONTENTS

02 もくじ・てだこ商品券・ワクチン接種

03 ・ようこそ浦添市立図書館へ！
・うらそえナビ

04 【特集1】人生100年時代

08 【特集2】わたしも歯医者さんデビュー

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
・てだこSTUDIO

14 ちむどんどん施設情報

16 うらそえWORKER

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

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



生もずくのネバネバで
つるつる、もちもち麺

今月紹介するのは、「有限会社セイワ食品」さんです。いち押しはもずくうどん！使用する原料は、伊平屋島産生もずくと北海道産100%小麦の2種類です。通常、もずくのように水分を多く含む素材は粉末状に乾燥させてから使用しますが、収穫されたままの状態を生地に練りこみ風味を逃さないようにして、生もずくの含有量は約30%と独自の製法で丁寧に作られています。もずくうどんのつるつる、もちもち食感ほ小さなお子さまから大人気で全国からリピート注文も多いですよ！道の駅や観光施設などを中心にお土産品として販売しています。市内では、浦添郵便局、屋富相郵便局、24時間無人販売ナメケモノストア、(有)セイワ食品オフィスなどで購入できます！ネット販売、電話などでも注文できますので、ぜひ食べてみてくださいね。



▲有限会社セイワ食品

企業情報

有限会社セイワ食品

ゆうげんがいしゃせいわしょくひん

住所／浦添市内間1-11-9

電話／☎(879)2232

営業時間／午前9時～午後6時

Instagramアカウント名／@mozukuodon_seiwa

子育て世帯応援事業／

子ども1人当たり15,000円分の てだこ電子商品券を配布します！

- 子育て世帯へ11月中に通知を送付します。
- 対象者：12月1日時点で浦添市の住民基本台帳に登録されている0歳から18歳(平成16年4月2日～令和4年12月1日生まれ)のマイナンバーカードを取得または申請している子ども

問い合わせ 子育て世帯応援事業 コールセンター TEL.0120(205)805
営業時間 平日9:00～17:00、土日祝日・年末年始は休み(11～12月は土日祝日も営業)

他にもマイナンバーカードキャンペーンも実施中！

- 10月1日以降12月31日までに申請した人は先着で、てだこ電子商品券5,000円分を5,000名様にプレゼント！
 - 9月30日までに取得済・申請済の人は抽選で、てだこ電子商品券2,000円分を2,500世帯にプレゼント！
- 応募期間：10月25日～11月30日 ※応募は1世帯で1口となります。

詳しい応募方法は専用サイトでお知らせします。右の「浦添市商品券特設サイト」からご確認ください。

問い合わせ 浦添市てだこ商品券事務局 TEL.0120(036)370
営業時間 平日9:00～17:00



オミクロン株対応ワクチン接種は10月から始まっています！

対象者 2回以上ワクチンを接種した12歳以上の浦添市民 接種間隔 前接種日から3か月以上経過

接種券送付 4回目ワクチン接種を従来株のワクチンで接種した人には、表のとおり接種券の送付を予定しています。また、2回目・3回目のワクチン接種後に、接種券が送付されていない人には順次送付を予定しています。

※未使用の接種券をお持ちの人はそのまま使用できますので、新たな接種券の送付予定はありません。接種券の紛失等は市ホームページ等から再発行を依頼してください。



詳しくはこちら



ネット予約(24時間対応)

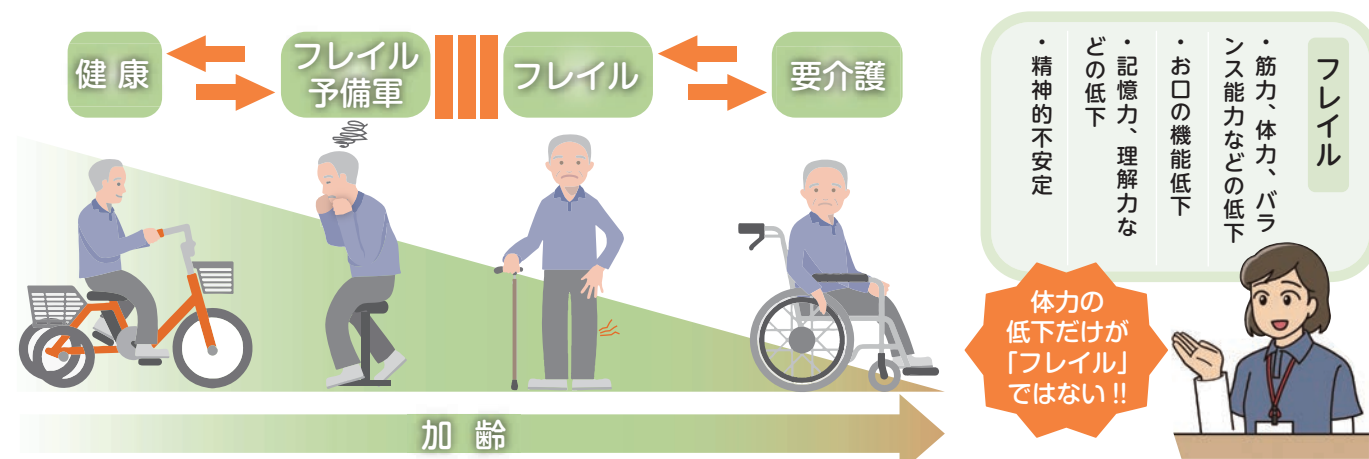
4回目接種日	5回目接種券発送日
～8月31日	10月28日(金)
9月1日～30日	11月25日(金)

フレイル予防でいつまでも元気に！ 健康寿命を延ばそう

フレイルとは？

フレイルとは、加齢により心身の機能が低下し、社会とのつながりが減少した介護が必要な一歩手前の状態です。多くの人が、健康な状態からフレイルの段階を経て介護が必要な状態になります。日々の生活の過ごし方次第では「健康」にも「要介護」にもなり、いったん要介護になると健康な状態に戻ることは難しくなりますが、フレイルの段階で適切に対応することで、元気で健康な状態に戻ることができます。「コロナ禍で外出の機会がより減った」「ごはんを以前より食べられなくなった」といった体の変化や兆候を早めに発見して、フレイルの予防・改善に取り組み、健康寿命を延ばしましょう。

は難しくなりますが、フレイルの段階で適切に対応することで、元気で健康な状態に戻ることができます。「コロナ禍で外出の機会がより減った」「ごはんを以前より食べられなくなった」といった体の変化や兆候を早めに発見して、フレイルの予防・改善に取り組み、健康寿命を延ばしましょう。



人生100年時代

～住み慣れた地域でいつまでも暮らしたい～

～社会とのつながりが減少することがフレイルのきっかけになります～



社会とのつながりが減少することは「フレイル」の扉をあけることとなります。食事や運動に気をつけていても、社会とのつながりを持たないと、そこからドミノ倒しのように弱まっていく傾向があります。

ドミノ倒しにならないように！



“社会とつながる4つの鍵”

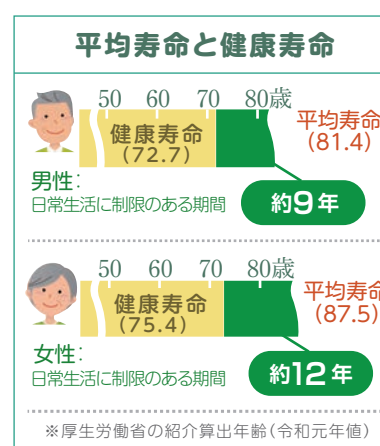
健康長寿3つの柱



「自分はまだ元気だから大丈夫!」は禁物!
自分事として捉えて、できることを進めていこう!!



- こまめに外出し、人とつながろう!
- 地域で楽しさや、やりがいを大切に!
- 自分のペースで地域とつながる!
- カタチを変えても切れ目なく人とつながろう!



健康寿命について
ご存知ですか？

日本人の平均寿命は男性が81歳、女性が87歳と世界でも最高水準です。医療制度の充実や便利な生活環境のおかげで、私たちの寿命は現在も延び続けています。平均寿命は広く知られていますが、『健康寿命』とは「健康上の問題によって日常生活が制限されることなく生活できる期間」を表します。

健康寿命は男性が72歳、女性が75歳と平均寿命と比較して男性が9年、女性が12年と短くなります。

これは支援や介護を必要とするなど、健康上の問題で日常生活に制限のある期間が平均で9～12年もあるということです。長寿の国となり、平均寿命が延びる中、長い人生いつまでも元気に過ごすためには『健康寿命』を延ばすことが重要です。

高齢者を支える 担い手不足も深刻

現在、浦添市の高齢者数は2万3786人(高齢者率約20%)で、そのうち介護認定を受けている高齢者は3601人。今後も高齢化社会は進み、要介護認定者は増え続ける傾向にあります。3年後に3993人、20年後には約1.5倍の5989人と推計され、医療や介護の需要も高まることが見込まれています。しかし、少子化の影響により、将来の高齢者を支える担い手不足に課題があるため、医療や介護に従事する人材、サービス施設などを増やしていくことが必要です。

社会参加も介護予防 つながりの先にあるもの

人と週に1回以上会うことや、運動を週に1回以上することと同程度の介護予防になると言われています。人や地域とつながり交流を楽しむことは、生きがいのみならず、互いに気にかけて、支え合う関係へ発展していきます。

元気なときも介護が必要になったときも人や地域とつながり、お互い助け合っていく住み慣れた地域で自分らしく暮らす期間が長くなるといいですね。



操体法指導員
外間 洋子さん
(79歳 浦添市在住)

カタチを変え
ながら、
自分のペース
で社会参加。

学びや好奇心に年齢は関係なく、小さなことでも良いことは取り入れ、知らないことや未経験なことはまだまだ挑戦したいと話し、今は家庭菜園や農業に興味があるとのこと。自分のペースでカタチを変えるながら、地域の人とつながりを持ち、社会参加を継続しています。

次は、農業に挑戦したい！



▲操体法を教える外間さん

次は、農業に挑戦したい！

今から約20年前に、操体法のサポーターを市が募集しており、そこに参加したことが始めたきっかけです。実際に操体法を体験してみると、ものすごく体が軽くなり、体調の変化に驚きを感じました。筋肉を緩めながら酸素を取り入れる操体法では『呼吸法』が大切です。体も柔軟になり、怪我もしにくくなります。今では指導員をする口以外も毎日の操体法が習慣になっています。食事を食べすぎないことや、笑顔を忘れない、人となることがを意識していますが、健康で暮らしているのは操体法のおかげかなと考えています。参加者の中には、当口杖をついて来た人が杖を忘れて帰ったこともありましたよ(笑)。皆さんもぜひ一度体験してみてください。



▲みんなで呼吸を合わせて操体法

地域の支え合い推進員 生活支援コーディネーター

生活支援コーディネーターは、人と人がつながり、誰もが役割を発揮できる元気な地域を目指して活動しています。積極的に地域に入り、人々の暮らしの中にあるさまざまな知恵や工夫を発掘しながら、地域が培ってきたつながりや支え合いを「地域の資源＝地域のお宝」と捉え、それを強化し、広げていけるよう地域づくりのお手伝いをしています。「地域とつながりたい」「地域のために自分ができることはないか」など一緒に考えて取り組みます。各中学校区の地域包括支援センターに配置されていますので、お気軽にご相談ください。



■市内の地域包括支援センター

さつとん(浦添中学校区)	☎(877)3103
ライフサポート(仲西中学校区)	☎(875)2560
ていだ(神森中学校区)	☎(870)0150
みなとん(港川中学校区)	☎(876)3710
ゆいまる(浦西中学校区)	☎(917)5320

◀生活支援コーディネーターの皆さん

市内の支え合い活動

昨年に引き続き、今年も陽明高校の生徒たちが高齢者の支え合い活動(社会参加)の現場を訪れました。普段の生活や活動の様子を伺い、一緒に百歳体操やピラティスを体験。他にもいろいろな活動がありました。たくさんの笑顔に出会えて、皆さんから元気と活力を貰えました!!

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。元気なうちから介護予防に取り組み、健康寿命を延ばしましょう。

日付／11月15日(火)～29日(火)
場所／市役所1階 ロビー (ATM前)



▲去年のパネル展の様子

陽明高校の生徒たちが学び、体験した内容を、介護予防パネル展で展示します。

交流をお互いの気付きの場に

医療や介護の分野を目指す生徒が多く参加していますが、コロナ禍の影響もあり、現場を訪れる機会が減少しています。教科書での学びも大事ですが、実社会とのつながりや体験はとても良い経験になります。また、インタビューを通して高齢者にも、日頃当たり前に参加している活動が素晴らしいことで、実は大切なことなんだと気づくきっかけになると良いなと考えています。



まさき
陽明高校 下地将生先生



子どもの歯磨きについて“よくある質問”

2歳になると受診券が届きます。詳しくはこちら▶



Q1 むし歯になりやすい子ってどんな子？

A 早いうちから甘いものを食べる習慣がある子どもはむし歯に要注意。

特に年上のきょうだいに合わせて、早くから甘いものを食べる習慣がある子どもは、むし歯になるリスクが高いです。糖分の多い甘いものを時間を決めずにダラダラ食べると歯が溶けやすくなり、むし歯になりやすいです。おやつは時間を決めて食べましょう。



Q3 小さい子どもの一日の理想的な歯磨き回数は？

A 食事のたびに磨くことが大切です。

ただし、小さな子どもは自分で歯を磨くことが難しいので、朝晩は大人が磨いてあげて、2歳頃からは、昼は自分で磨く練習をするのがおすすめです。寝ている間は唾液が減り、口の中がむし歯になりやすくなるため、特に夜の歯磨きは重要です。夜は仕上げ磨きをしてあげましょう。



Q2 乳歯は生え変わるから、むし歯になっても大丈夫？

A 乳歯のむし歯が永久歯に影響し、最悪の場合は将来、肩こりや腰痛につながることも。

歯の大きさとあごのバランスは一緒に成長します。乳歯がむし歯で抜けると、空いた隙間に隣の歯がずれ、永久歯が生えるスペースが無くなることによって、歯並びやあごがゆがむ原因になります。歯並びや口のバランスがずれると全身に影響して将来、肩こりや腰痛の一因となります。



Q4 子どもが歯磨きを嫌がります。どうすればいいですか？

A 歯ブラシの大きさが子どもに合っているか確認してみてください。

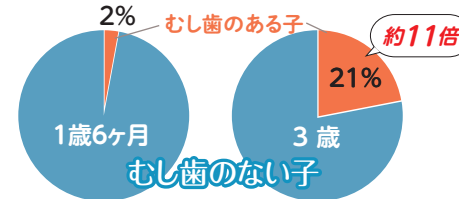
痛いと思った経験は歯磨きを嫌がることにつながります。その子に合った大きさの歯ブラシを使い、歯にブラシを強く当て過ぎていないかを確認しましょう。



2〜3歳は最もむし歯になりやすい時期！

浦添市では1歳6か月児健診でむし歯のある子どもの割合は2%ですが、3歳児健診では21%まで増え、短い期間で約11倍もむし歯のある子どもの割合が増えています。

この時期は、奥の歯が生え揃い、汚れの磨き残しからむし歯がでやすくなります。乳歯は大人の歯と比べて柔らかく、むし歯の進行が早いため予防や早期治療が大切です。この機会に2歳児歯科健診を受けましょう。



令和3年度 浦添市むし歯のある子どもの割合

簡単！すぐ分かる 2歳児歯科健診の流れ

1 歯のチェックと聞き取り

むし歯が無いか、歯科医師が子どもの歯の状態を確認しながら、子どもの食習慣や家での歯磨きの様子を保護者へ聞き取ります。



2 親子で歯磨きの仕方をチェック

鏡越しに、子どもの口の中の様子を見ながら、歯科衛生士さんによる上手な歯磨きの仕方や、磨く時の注意点を確認します。



3 仕上げにフッ素を塗る

最後にむし歯予防のために歯を強くするフッ素を塗ったら健診完了です。子ども用のフッ素は味が工夫されているので小さいお子さんも安心。



デビュー

2歳児歯科健診で
わたしも歯医者さん

歯医者さん怖くなかったよ！

大城 凜織 ちゃん



Interview

よつ葉歯科医師
高良正郎 先生



2歳半頃になると乳歯が生え揃い、食べられるものが増えます。その時期に甘いお菓子などを食べ始めますが、歯磨きが行き届かないと、奥歯などの磨きにくいところがむし歯になってしまいう子がたくさんいます。

浦添市では、この時期に2歳児歯科健診があります。健診では、むし歯だけでなく、粘膜やそのほかのチェック項目があり、万が一、先天的な異常が見つければ、早い段階から継続して診ていくきっかけにもなります。

子どもの歯は大人に比べて薄く、柔らかいため、いったんむし歯になると一気に進行します。歯が痛くない時に健診で歯科医院に行き、慣れてもらえると嬉しいですね。

健診で塗る歯を強くするフッ素は甘い味ですので、中には「また来たい」と言ってくれる子どももいます。歯科医院のフッ素は3〜4か月おきに塗るとむし歯予防に効果的です。健診後も継続して口の中をケアしましょう。

保護者からの子どもの歯に関する相談もできますので、まずは受診してみてくださいね。



▲歯について楽しく学ぶ
歯科ラボ

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。



9/30 スズケンの車が地域を見守る

株式会社スズケン沖縄薬品と浦添市および浦添市社会福祉協議会との地域見守りネットワーク事業協定締結式が行われました。この事業は市内の企業や各団体と市および社会福祉協議会が連携し、市内に住む誰もが安心して暮らせるよう見守りや声掛けなどを行う事業です。株式会社スズケン沖縄薬品の武藤社長は「市内では営業車、配送車を合わせた10台の青い車が浦添市を担当している。それを見た市民に安心してもらえるよう携わっていききたい」と話し、松本市長も「協力しながら安心して暮らせるまちづくりを進めていききたい」と話しました。



10/11 第76回浦添市戦没者追悼式

浦和の塔で第76回浦添市戦没者追悼式が行われ、松本市長をはじめ、議会や遺族会などの代表者と、平和について学び多くの人に語り伝えていく浦添市ピースメッセンジャー(市内中学生8人)が出席しました。式では市長が「時は流れ、当時のことを知る人が少なくなってきた、記憶の風化を危惧しています。本市でも平和学習などを通して、平和への願いを次世代へと継承していきます」と話しました。

ピースメッセンジャーからは、「私たちは行動しないといけない。必ず平和への一歩になるはずだから」と力強い平和のメッセージが届けられました。



9/30 タオルでてだこまつりを盛り上げる!

第45回浦添てだこまつりの開催にあたり、販売するタオルデザインのWEB投票が行われました。28作品に3883票の投票があり、その中から1位に輝いた知念夢菜さん(写真中央)、2位の川崎莉子さん(写真左)、3位の比嘉初佳さん(写真右)の作品が商品化されました。

1位の知念さんは「浦添とまつりを表現するために試行錯誤した結果、昼の太陽と夜の花火を表現したデザインにしました。投票は緊張したけど1位になって嬉しかったです」と話し、松本市長は感謝の意とともに「汗を拭くのがもったいないくらいの素晴らしいタオルができて嬉しい」と称賛しました。



10/8 かけがえのない自然環境を学ぶ

市内の自然環境について幅広く学ぶ、「てだこ環境プランナー養成講座」。全5回を予定しており、第2回は「海域生態系」と「里浜の保全・再生」をテーマに鹿谷法一さん(しかたに自然案内)と田邊治通さん(一般社団法人うらそえ里浜・未来ネットワーク)を講師に招きました。

午前中に座学で理解を深めたあと、実際にカーミージーで自然環境の状況を確認した受講者からは、「こんな近場にたくさんの生物が生息していることに驚いた。ただ、10年前と比べると生物も減っていると聞き、今後も触れ合える場所として、かけがえのない海を子どもたちに残していきたい」と話しました。



10/13 緑豊かなまちづくりを推進

緑豊かな郷土づくりの理念のもと、アイム・ユニバースでだこホールで開催された沖縄都市緑化祭in浦添市では、大平保育所の園児によるダンスパフォーマンスや記念植樹、都市緑化功労者などを表彰する記念式典が行われました。沖縄県は毎年10月を沖縄都市緑化月間と定めており、今年の緑化ポスターの標語には市内在住の川満輝良さんによる『りっか!緑化!ティード歓々!』が選ばれています。

記念式典の最後には蘭の花のプレゼント抽選会も行われ、番号を呼ばれた参加者は嬉しそうにステージに向かい、受け取った花を見て「ありがとう、きれいだね」と喜びの声を上げました。



9/22 “まちからまちへ”大会旗が浦添に到着

国民文化祭の大会旗を県内41市町村でつなぐ、美ら島おきなわ文化祭2022大会旗リレーセレモニーが市役所1階で行われ、広報キャラバン隊の大兼のぞみさんと特別広報大使の花笠マハエちゃんがセレモニーに駆けつけました。

てだこキッズファースト宣言大使のてだ子も見守る中、県実行委員会の川上事務局長は「昨年の開催地である和歌山県から大会旗を引き継ぎ、今年は本土復帰50周年を記念して10月22日から沖縄で開かれます。ぜひこの大会を楽しんでほしい」と訪れた市民へ呼びかけながら、松本市長へ大会旗を手渡しました。



9/22 地域がつながる、新しい「みまもり」

1人暮らしをしている高齢者を、ITを活用してみまもる共同実証事業の協定を、浦添市とおきでんCplusCが結びました。これまでのカメラを使用した見守りとは異なり、手のひらサイズのセンサーを家に置くだけで、睡眠や在宅・不在の状況などを、離れて暮らす家族が確認できる仕組みを整えています。

松本市長は、「私自身も介護の現場にいたので、介護職員の苦勞がとてわかる。新しいテクノロジーを活用し、力を合わせていききたい」と今後の新しいみまもりに期待を寄せました。

Breaktime with Braden

ブレイドンの
おれいしたいむ

vol.13

原文・和訳
ブレイデン・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。

アメリカでのホリデーシーズン

アメリカでは、感謝祭の日(11月24日)からクリスマスと年末年始にかけての間をホリデーシーズンと言います。私にとって、ホリデーシーズンはいつも心地よさと幸せな気持ちを起こさせます。感謝祭のディナーでは、親戚の人たちと近況を話し合いながら旧交を温めて、美味しいごはんをお腹いっぱい食べる楽しい時間です。主なメニューは七面鳥、マッシュポテト、パンプキン・パイです!食べ終わったら皆で肉などの残り物を分けたあと、持ち帰ってクリスマスまでサンドウィッチなどにして食べます!

感謝祭が終わったら、私の家族は翌日から(感謝祭が終わる前に始めるとタブー!)早速クリスマスの飾り付けを始めます。クリスマスの装飾を倉庫から取り出して、最初は家の周りのイルミネーションを飾り付けます。それからツリーを立てて、代々集めてきた装飾で飾ります。飾り終わったらクリスマス気分になるために、みんなのプレゼントの買い物や準備をしたり、クリスマスの映画を見たりします。今年は家族でアメリカに帰って、家族や親戚とともにホリデーシーズンを過ごそうと思っているので、ワクワクして楽しみにしています!

Holiday Season in America

In America, the period of time from Thanksgiving(November, 24) to Christmas and through the New Year is called the holiday season. For me, the holiday season always evokes feelings of comfort and joy. Thanksgiving dinner is always a fun time in which extended family comes together to eat as much delicious food as they can and catch up with each other. We would fill up on turkey, mashed-potatoes, and pumpkin pie! We'd then take home the leftovers and make sandwiches out of them until Christmas!

As soon as Thanksgiving ends, my family would immediately begin decorating for Christmas the very next day (starting to decorate earlier than that is taboo!). We get everything out of storage and start by putting up all the lights around the house. Then we set up the tree and decorate it with all the decorations my family has collected over the decades. After decorating, we spend time preparing presents and watching Christmas presents to get into the Christmas spirit. This year my family will be going back home to spend the Holiday season with our family and relatives and we are excitedly looking forward to it!



「コムス」

ハイサイ

こちら市長室!



浦添市長
松本 哲治

私は、トヨタのコムスと呼ばれる小型一人乗り電気自動車を、かれこれ10年以上愛用しています。市長になる前に介護系の仕事をしていたので、市内のお年寄りの自宅への訪問用に個人で購入した車です。訪問先は浦添市内が中心で、駐車スペースを取らず手軽に走り回ることが可能です。電気なのでガソリン代も要らず、排気ガスも出さず、音も静かでとても気に入っていますので、市長になってからも、ずっと乗っています。

唯一の欠点はクーラーがないので暑いことで、結構汗だくになって乗っています。事故の際の安全性を考えると大きくて丈夫な普通車に乗った方が良いと言われることも多いのですが、それでも便利で楽しいコムスはなかなか手放せずに今も毎日乗っています。

コムスが好きな理由はいくつかあります。まず、電気なのでやっぱり環境に優しくて乗っているだけで嬉しくなります。それから、風と一緒に走るので四季を感じることが出来ます。小さな路地にも入り込むことが可能で、人々の暮らしや花などを身近に感じることが出来ます。



▲市長愛用のコムス

る最大の理由は、道ゆく人たちの交流が生まれることです。コムスに乗って走っていると多くの人が声をかけてくれたり、手を振ってくれます。行き交う車内からも手を振ってくれますし、歩いている小中学生も「市長〜」と声をかけてくれます。たまに「あつ、まつもとてつじだ〜!」と呼ばれて驚かされることもあります(笑)。道端で止めておしゃべりしたり、音が出なくて静かなのでウォーキング中の人と会話しながら走ったりしたこともあります。本当に楽しくて大好きなコムスです。

これからはSDGsの時代。新しい時代の新しい移動手段が世界で始まっています。あなたも自転車や電動キックボードなど、地球に優しくして便利で新しい街中移動を楽しんでみませんか。きつとあなたの生活を豊かにしてくれる新しい出会いが待っていることでしょう。



簡単!健康!サッと作れる!

サッとごはん

ケーキ屋さんみたいな
フワフワパンケーキ

62品目

材料(5人分)

- ホットケーキミックス 100g
- 卵黄.....2個分
- 牛乳.....60g
- 卵白.....2個分
- 砂糖.....30g
- 油.....少々

栄養成分表示(1人前)

エネルギー138kcal/たんぱく質4.4g
/脂質3.7g/炭水化物21.5g/食塩
相当量0.3g

うめ〜しポイント

親子で作って食育活動!愛情たっぷり、心もお腹もホックリです。お好みで粉砂糖やジャムを添えると一段と美味しくなります。

作り方

- ①クッキングシートを3cm幅で長方形に切り、直径8cm位のリングを作りテープで止める。
- ②ボウルにAの材料を混ぜる。
- ③別のボウルに卵白を入れ泡立てる。砂糖は3回に分けて加え、つのが立つくらいまでしっかりと混ぜ、メレンゲを作る。
- ④②のボウルに、泡をつぶさないようにメレンゲを3回に分けながら入れ、ゴムベラで優しく切るように混ぜる。
- ⑤フライパンに油を薄く引き、①の型をフライパンに置き、④を流し込む。アルミホイルでふたをして中火で7分、ひっくり返して7分で出来上がり。



レシピ提供:琉球調理師専修学校 製菓製パン専門士科 富山 和美



てだっ子STUDIO



てだこキッズファースト
宣言大使
てだ子



大平在
やまがた めい こうせい
山縣 芽依 ちゃん・孝城 ちゃん
(3歳) (0か月)
弟大好きお姉ちゃん♡
これからも仲良し姉弟でいてね!



牧港在
るか
與那嶺 瑠夏 ちゃん
(4か月)
今日も遊ぶので忙しいわ!



内間在
きこ
津波古 希心 ちゃん
(3ヶ月)
アヒル口♡



【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。



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。



ちゅどんどん施設情報

浦添市美術館
☎(879)32219
FAX(878)12221
メールアドレス: bjutu@city.naaoe.jp
■休館日：毎週月曜日(祝日は開館)
▲美術館 ホームページ
▲美術館 Facebook

■浦添市文化協会第41回文化祭
文化協会会員による美術・写真・書道の展示と、琉球の茶道ぶくぶく茶の実演とおもてなしを行います。
期間 11月25日(金)～27日(日)
※最終日は午後4時まで
場所 企画展示室1～3 講堂
観覧料 無料
■琉球の漆文化と科学2022
琉球漆芸を技術と科学分析、歴史などさまざまな分野から研究します。今回は「沈金」技法をテーマに対面とオンラインで開催します。
期間 12月24日(土)午後1時30分～4時30分(予定)
発表者 當眞茂氏(沖縄県立芸大)、神谷嘉美氏、本多貴之氏(明治大)、岡本亜紀氏(浦添市美術館)
場所 浦添市美術館 講堂
定員 【対面】25人、【オンライン】100人
※どちらも事前受け付け。先着順。申し込み メールで受け付け(名前・住所・連絡先・対面かオンラインかを記入)

か。
日時 11月23日(水・祝)午前10時～正午
講師 喜舎場宗正氏、知名正男氏
場所 中央公民館 ホール
対象 テーマに関心のある市内在住・在勤・在学の人
費用 無料
定員 60人
受け付け 10月19日(水)～11月16日(水)※未就学児託児あり。

■「やさしい気持ちを、やさしい日本語で表現してみよう」防災を考える」講座
「もしも」の時に使うことばを、ゲーム感覚で「やさしい日本語」に変換してみよう。
日時 11月27日(日)午前10時～正午
講師 松園あかね氏(やさしい日本語インストラクター)
場所 中央公民館 ホール
対象 市内在住・在学の小学3～6年生とその保護者20人(親子10組)
締め切り 11月21日(月)午後5時

浦添市立図書館
☎(876)4946
■休館日：毎週月曜日、23日水・勤務感謝の日、30日水・資料整理日
●各イベント(要事前申し込み)
申し込み 11月1日(火)から
各イベント前日まで電話・カウンターで受け付け。
定員 各イベント4組10人以下
■英語のおはなし会
日時 11月8日(火)午後3時30分～4時
内容 あきのおはなし
日時 11月12日(土)午前10時30分～11時
対象 4歳以上
■にこにこ赤ちゃんおはなし会
日時 11月18日(金)午前10時30分～11時
対象 0～2歳児とその保護者
令和4年度読書月間
日々是読書～あなただはどっち派？
浦図も浦電も Document!～
電子図書館利用相談ブース、パネル展示、本の展示および貸し出し
日時 10月27日(木)～11月29日(火)
場所 浦添市立図書館 エントランスホール

浦添市消防本部
☎(875)0119
■救急法講習会(普通Ⅰ)
「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19日(土)午後1時～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)
■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、関係者の皆さまは防火管理講習を受講しましょう。
日時 12月7日(水)、8日(木)
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 市内在住者 1500円、市外在住者 2千円
申し込み 11月14日(月)～16日(水)※当日、別途テキスト代(4100円)が必要になります。問い合わせは(878)3982(浦添市消防本部予防課まで)。

■市民協働・男女共同参画ハーマニーセンター
☎(874)5711
※詳しくは市ホームページをご覧ください。
■市民協働とまなびのフェスタ浦添2022
「コロナ禍でも、みんなとともに育む浦添のまちづくり」がテーマです。ワークシヨップとして、学びアトリエわたりたまごを講師にお迎えして「親子でキジムナーに変身しよう!」を開催します。
上映会・ワークシヨップなど
日程 11月5日(土)
場所 ハーマニーセンター
受講料 無料
動画配信
日程 11月5日(土)～2月28日(火)

■てだこ市民大学第3回公開講座受講者募集(浦添の悠久の歴史・歴史・文化でまちづくり!)
日時 11月26日(土)午後2時～4時
場所 ハーマニーセンター
受講料 500円
定員 20人

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※各講座手話通訳あり。申し込みは電話または二次元コードからお願いします。
■復帰50年記念 平和を伝える講座
戦争体験者と語り継ぐ人による講話やデジタル紙芝居を生声の声でお届けします。今こそ平和について考えてみませんか。

■11月12日(土)～25日(金)は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。
「パネル展」
期間 11月4日(金)～11月30日(水)
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)
■人権・パネル展
12月の人権週間に伴い、人権に関するパネル展を行います。
期間 12月2日(金)～9日(金)
場所 市役所1階 ロビー
■人権相談
人権侵害などに関する相談について、人権擁護委員が無料で相談に応じます。
日時 11月10日(木)、12月1日(木)午前10時～午後4時
場所 ハーマニーセンター2階 研修室
■にじいろものがたりおはなし会
絵本の読み聞かせとワークシヨップを行います。
読み手 城間勝氏(一般社団法人ちむぐみ)他
日時 12月3日(土)午前10時30分～11時30分(対面オンライン)
対象 小学1～4年生と側で見守る大人
費用 無料

■浦添市リサイクルプラザ
☎(861)3196
■休館日：毎週月曜日、3日(土)文化の日、23日(水・勤労感謝の日)
■帯のリメイクワークショップ
日時 11月19日(土)正午～午後4時
参加費 100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
■自然のツルでカゴ作り
日時 11月24日(木)午後1時～4時
参加費 860円
持ち物 剪定ハサミ、床に座ってもよい服装

■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※各講座手話通訳あり。申し込みは電話または二次元コードからお願いします。
■復帰50年記念 平和を伝える講座
戦争体験者と語り継ぐ人による講話やデジタル紙芝居を生声の声でお届けします。今こそ平和について考えてみませんか。

第13回 てだこキッズファーストファイヤーフェスタ
日時 11月20日(日) 午前10時～正午 ※雨天中止
対象 市内在住の小学生 ※保護者同伴
場所 浦添市消防本部構内
定員 150人
申し込み 11月1日(火)～10日(木) 午前9時～午後6時
※来署にて事前受け付けが必要です。電話での受け付け不可。
※参加者は、先着順ではなく、抽選にて決定します。
浦添市消防本部(消防署) 前田2-14-1 2階 ☎(875)0105

浦添市保健相談センター
☎(875)2100
FAX(875)1579
定員 10人
■産後ケア事業について
助産師が家庭訪問等を行い、心身ケアや育児相談に乗ります。
対象 産後1年未満の母親と乳児で、心身の不調または育児不安等がある人
費用 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)
■浦添市リサイクルプラザ
☎(861)3196
■休館日：毎週月曜日、3日(土)文化の日、23日(水・勤労感謝の日)
■帯のリメイクワークショップ
日時 11月19日(土)正午～午後4時
参加費 100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
■自然のツルでカゴ作り
日時 11月24日(木)午後1時～4時
参加費 860円
持ち物 剪定ハサミ、床に座ってもよい服装

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。1歳6か月児健診は1歳9～10か月頃、3歳児健診は3歳9～10か月頃の案内になります。※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 【後期】 9～10か月児	11月6日(日) 午後0時45分～2時15分 午後8時45分～10時15分	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
幼児健診(集団健診) 要予約	1歳6か月児(全回水曜日) 3歳児(全回水曜日)	11月10日、17日 11月9日、16日、30日	午後1時15分～2時15分 ▲LINE予約はこちら
2歳児歯科健診(個別健診) 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 歯科医療機関
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。
●乳児健診では県薬剤師会によるお薬相談コーナーもあります。希望する人はお薬手帳を持参してください。

マタニティスクール
食事と妊婦健診結果の関連性・食事の選び方・妊婦ジャケットの着替え体験・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 ▶12月11日(日) 午前9時～正午
場 所 ▶保健相談センター
申し込み ▶11月11日(金)～12月2日(金)まで
※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 ▶11月11日(金) 午後1時～3時30分
場 所 ▶保健相談センター
申し込み ▶11月8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。

嘉味田さんの うらそえ おすすめスポット 【てだこチョウハウス】

美術館と保健相談センターの間にある「オオゴマダラを楽しむ会」のハウス。2012年にオープンし、市民の憩いの場として親しまれています。自由に出入りでき、沖縄県の「県蝶」であるオオゴマダラの卵や幼虫、金色に輝くさなぎ、成虫まで成長過程を見ることができます。



1 優雅で美しいオオゴマダラ 2 チョウハウスの管理を担当する興儀ひとみさん 3 綺麗に手入れされたハウス内



絵がたくさん飾られています▶

店舗情報

- 住所 浦添市仲間1-9 (浦添カルチャーパーク内)
- 時間 夏場：午前9時～午後6時
冬場：午前9時～午後5時
- 費用 無料
- 定休日 なし



てだこチョウハウス

◀公式Instagram

“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

▼応募フォーム



Mr.Tomoと
えいごであそぼう！
▼イベント情報はこちら



1 Mr.Tomoの動物園で記念撮影 2 ハロウィーンイベントで仮装 3 手作りカメラを片手にポートでスライ

仕事もプライベートも含めた、人生楽しむ秘訣！

嘉味田さんに 3つの質問

Q 1

休みの日は何をしていますか？

A 家でゆっくりすることが多く、Youtubeでキャンプやサッカーの動画をよく見えています。暑いのが苦手なので冬限定ですが、寒くなってきたらキャンプに行けるのも楽しみです。自然の中でコーヒーを挽いて、飲みながらゆっくりとした時間を過ごすのが最高です。

Q 2

趣味を教えてください。

A ウクレレを弾いたり、旅行が好きです。特に自然が大好きで、今年の夏休みは四国をめぐりました。なかでも高知県の仁淀ブルーは透明度も高く、感動しました。



Q 3

好きな言葉は？

A 「一歩」です。一歩踏み出すことで新たな道が開ける。ただ、そこで立ち止まることも大切。周りをより観察して見つめ直したり、時には一歩戻ってもいいのかなと考えています。



この仕事を始めたきっかけは？

実は、始めから保育士を目指していたわけではありません。高校卒業後に語学留学をした後、英語を使わない仕事をしていました。改めて英語を「から学びたい」と思い、子どもは綺麗な言葉でゆつくりと話るので、学びながら仕事ができるのではと考え、23歳の時にインターナショナルスクールで保育の仕事にスタートしました。子どもたちと関わる中で、学校に行きたがらない子どもが、ある日を境に「学校に行きたい」と元気に通ってくれるようになって、その理由を「とも先生に会いたから」と言っている

仕事の内容を教えてください。

「沖縄で1番の保育士を目指して」 「協調性と主体性を一緒に育む保育」

と親御さんから聞き、とても嬉しかったです。その時、「この子の何かを変えることができただんだ」と思い、子どもと関わる保育の仕事にやりがいを感じてどんどん好きになりました。

地域で育てる保育を目指して！

保育の仕事をするなら、沖縄で1番の保育士になりたいと思い、仕事をしながら夜間の専門学校に通い、保育士資格を取りました。日本とアメリカの保育を経験したことで感じた、日本人の「協調性」と欧米人の「主体性」。どちらがよいではなく、どちらも大事な性質です。協調性と主体性を育めるイベントを開催したいという思いから始まり、今年で6年目になります。開催しているイベントは、子どもだけではなく、親子参加型でやっています。その理由は、子どもは一緒に体験をしている親の表情を見ることができ、家に帰ってから親で体験した思い出を振り返ることができます。また、親御さんは、自分の子どもだけではなく、他の子どもとの関わりを持つことで、『地域みんなで保育』という横のつながりができ、より助け合える地域社会を実現できると考えています。12月にクリスマスイベントを開催予定です。ぜひご参加ください。

令和4年度歯科健診事業
(ハイスай歯科健診)
☎ 浦添市後期高齢者医療広域連合事業課
(963) 8013

ハイスай歯科健診の受診券を8月下旬に送付しました。手元に受診券が届いた人は、期間内に1回限り無料で受診できます。受診券に記載された歯科医院に予約し、受診しましょう。

●対象者 令和4年4月1日時点で75歳〜79歳(昭和17年4月2日〜22年4月1日生まれ)の後期高齢者医療保険被保険者(ただし、要介護1〜5の人および介護施設等に入所中の人を除く)

●対象期間 9月1日〜令和5年1月31日まで

暮らし・環境・福祉

浄化槽の維持管理
環境保全課
(876) 1250

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)は浄化槽を設置しています。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

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5期納期限
☎ 国民健康保険課
内線 3712・3717
3722

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5期納期限は11月30日(水)です。納め忘れに「注意」ください。

お知らせ・募集

支給対象期間 就労ができなかった日から起算して4日目以降就労ができない期間
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)× $\frac{1}{3}$ ×支給対象となる日数
適用期間 令和2年1月1日〜令和4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
11月は「ねんきん月間」です
☎ 市民課 国民年金係
内線 3111・3116

毎年11月は「ねんきん月間」、11月30日は「年金の日」です。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」とは
スマートフォンなど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。日本年金機構ホームページ内「ねんきんネット」で利用登録が必要です。また、マイナンバーカードを持っている人は、マイナポータルからも利用できます。
「ねんきんネット」では
①自身の年金記録の確認
②将来の年金見込額の試算
③電子版「ねんきん定期便」の閲覧
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

戦没者等の遺族に対する特別弔慰金の請求受付
☎ 福祉総務課
(876) 1266

第十一回特別弔慰金の請求期限は令和5年3月31日(金)までです。請求期限を過ぎると、第十一回特別弔慰金を受ける権利がなくなりますので、早めに請求ください。支給対象者、支給内容等、詳しくは福祉総務課まで問い合わせください。

地域活動支援センター(工型事業)の紹介
☎ 生活支援センターあおぞら
(879) 6644

障がいや疾病などからの悩

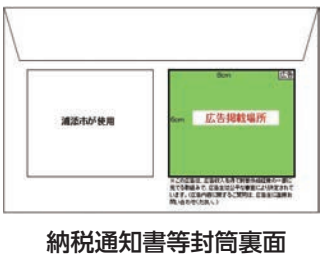
申請など

窓口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人は、市役所窓口または浦添年金事務所 ☎ (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。

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5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」広告原稿等を提出してください。
募集期間 11月1日(火)〜22日(火)午後5時(必着)



令和5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

沖縄県では、障がいがある人の働き方を支援するため、委託訓練を行っています。

コース名 パソコンビジネス科 定員10人
訓練実施先 株式会社ワイエムシイ
住所 那覇市首里打良町1-37
訓練期間 令和5年1月5日(木)〜3月31日(金)(3か月間)
募集期間 11月1日(火)〜25日(金)
受講料 無料(保険料等は自己負担)
申込方法 ハローワーク那覇窓口

みごとについて一緒に考えたり、福祉サービス利用のお手伝いを行います。

その他、日中や就労訓練サービス後の憩いの場や暮らしを楽しく豊かにする活動を提供しています。また、活動の一環として市内の古紙、アルミ缶の回収を行います。利用希望の人は気軽にご連絡ください。

開所時間 平日午前9時〜午後6時(土日・祝日休み)
対象 市内在住の障がいをもつ18歳以上の人または障がい児の親

介護予防月間2022
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、イベントの開催が変更または中止となる場合があります。

元気なうちから取り組もう?
11月11日は介護の日です。
介護についての理解や、介護サービス利用者とその家族、介護従事者を支援し、地域社会の支え合いや交流促進を目的に、地域密着型サービス事業所の活動紹介パネル展示および利用者が作成した作品を展示します。
期間 11月7日(月)〜11月11日(金)
場所 市役所1階 ロビー
※パネル展についての問い合わせは ☎ (876) 1291

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 ☎ 内線3715・3716

一人当たりの医療費は減少から増加へ
国民健康保険の被保険者数は年々減少傾向ですが、一人当たりの医療費は年々増加傾向です。令和2年度はコロナ禍で受診控えや感染予防対策で一人当たりの医療費は減少しましたが、令和3年度は増加に転じ、平成29年度と比較すると**3万7622円**も増加しています。

浦添市民1人当たり医療費(国保)
年間平均被保険者数千人
費用額 被保険者数
平成29年度 平成30年度 令和元年度 令和2年度 令和3年度
3万7622円増加!

本市は循環器系疾患で費用が高い
令和3年度で疾病分類の医療費が約11億3357万円と最も高い循環器系疾患の診療報酬明細書(レセプト)1件当たりの費用は、人口が同規模の市に比べて、浦添市は高くなっています。循環器系の疾患には、高血圧、心疾患(狭心症、心筋梗塞や心不全など)、脳血管疾患(脳出血、脳梗塞など)、動脈瘤などがあり、浦添市は、生活習慣病とその重症化した疾患の医療費が高い市です。

循環器系の疾患 レセプト1件当たりの費用 (令和3年度)
浦添市 45,538円
同規模の市 35,124円
※同規模とは人口10万人以上15万人未満の市
循環器系の医療費が高い!!

特定健診を受けて健康を保とう
生活習慣病は、特定健診を受けて今の健康状態を知ること、早期発見、早期治療ができ、重症化を防ぐことができます。ぜひ、定期的に特定健診を受けましょう。



▲入学準備金の支給

書費用 2千円(テキスト代)
募集人数 若干名
募集期間 11月1日(火)〜15日(火)
申込方法 浦添市ファミリー・サポート・センターへ電話

〔就学援助〕入学準備金の支給
☎ (876) 1210

就学援助該当者のうち令和5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提出ください。

なお、中学校入学予定のお子さんは、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(火)〜30日(水)

申請方法 市役所7階 学校教育課へ提出(郵送可)

※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。



▲無料モニターの申し込みはこちら

沖縄盲学校高等部入試説明会
☎ (889) 5375

沖縄盲学校では、高等部の普通科(普通高校に準ずる過程)、専攻科(①あん摩マッサージ指圧②はり③きゅうの職業教育のための過程)の入学説明会を実施します。

申し込み等は不要ですので、直接ご来場ください。

日時 12月8日(木)午後2時30分〜3時30分

場所 沖縄盲学校4階 会議室(南風原町兼城473)

高齢者みまもりサービス 無料モニター募集!
株式会社おきでん c p u s c
☎ 0120(425)065

ITを使って活動や睡眠の状況を把握し、離れて住む家族が情報を確認することが出来ます。カメラが不要なのでプライバシーに配慮しつつ活動状況を把握できます。この機会にぜひ試してみませんか?

対象者 市内在住の65歳以上の高齢者

期間 10月1日(土)〜令和5年3月31日(金)



▲市指定無形民俗文化財「前田の棒」

文化・スポーツ
第64回九州地区民俗芸能大会
☎ (866) 2731

九州・沖縄地区の民俗芸能を公開する大会です。県内のみならず、九州各県の神楽や念仏踊りなどを一堂に見ることが出来ます。本市からは市指定無形民俗文化財「前田の棒」が出演します。

日時 11月13日(日)午後0時45分〜5時45分(予定)

場所 アイムユニバースでここホール 大ホール

費用 入場無料

詳しくは、沖縄県教育庁文化財課までご連絡ください。



▲令和5年度浦添市育英会給付奨学生募集

子育て・教育
令和5年度 浦添市育英会給付奨学生募集
☎ (876) 1229

令和5年度から貸与型とは別に、新たな給付型の奨学金制度を開始します。内容など詳しくは募集要項や市ホームページをご覧ください。

申請期間 11月1日(火)〜30日(水)

申請方法 教育総務課へ直接持参

※募集要項は7階教育総務課窓口または市ホームページからもダウンロードできます。

「まかせて会員養成講座」受講生募集
☎ (870) 0073

子育て支援の有償ボランティア(まかせて会員)を養成する講座です。興味のある人を募集しています。

実施日 11月22日(火)、25日(金)、29日(火)、12月2日(金)の全4日間

場所 市役所議会棟1階 会議室

対象 市内在住者(要身分証明)

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、児童虐待問題に対する社会的関心の喚起を図るため、集中的な広報・啓発活動を実施しています。

■浦添市の状況

市では虐待相談件数が、令和3年度は94件、そのうち主たる虐待者は実父50件、実母41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。

■虐待かな?と思ったらすぐにお電話ください

連絡は、直接虐待をしているところを目撃していない場合でもできます。おかしいなと感じたら相談・連絡してください。連絡した人の秘密は守られます。間違っていたからといって責められたり、罰を受けることはありません。

・浦添市 家庭児童相談室 ☎ (876) 1707
・沖縄県中央児童相談所 ☎ (886) 2900/ホットライン☎189
・浦添警察署 ☎ (875) 0110 ※緊急性を感じたら☎110番

オレンジリボンキャンペーン

浦添市では11月の児童虐待防止推進月間を、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。

■児童虐待防止パネル展

【日時】11月4日(金)〜11月30日(水)
【場所】市役所1階 市民ロビー
「女性に対する暴力をなくす運動パネル展」と合同で開催。

■オレンジリボンキャンペーンPR

推進月間中に、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走ります。

■児童虐待防止推進月間啓発イベント「OCFSオレンジリボンたすきリレー」

子ども虐待防止の象徴でもある「オレンジリボン」をたすきに見立て、市内をリレーします。

【日時】11月26日(土)午前9時30分〜午後1時
【場所】浦添市特別コース(全長約18.5Km)



電力・ガス・食料品など
価格高騰への緊急支援給付金

☎ 問い合わせ

新型コロナ非課税世帯等臨時特別給付金室
(市役所向かい・旧ろうきん浦添支店)
コールセンター ☎0570(098)117

1.支給対象者

①住民税非課税世帯

基準日(令和4年9月30日)時点で、浦添市に住民登録があり、令和4年度住民税非課税世帯(世帯全員の令和4年度分住民税均等割が非課税である世帯)の世帯主。

※住民税が課税されている人の扶養親族等のみからなる世帯を除く。
※令和4年1月1日から9月30日までに離婚や課税者の死亡等によって住民税非課税世帯となった世帯については、元配偶者等による扶養にかかわらず、「電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金」の対象となります。この場合は**申請が必要**です。申請書は11月末ごろから市ホームページでダウンロード、または臨時特別給付金窓口で配布予定です。

②家計急変世帯

予期せず令和4年1月〜12月の間に家計が急変し、世帯全員が住民税非課税相当の収入となった世帯。
※①に該当し、支給を受けた人は対象となりません。

2.支給額

1世帯あたり**5万円**

3.支給手続き

①住民税非課税世帯の場合

対象者へ給付内容や確認事項が書かれた書類が12月初旬ごろに届きます。内容を確認し、期限内に浦添市へ返信してください。

【確認事項】

①給付金の振込口座番号
②住民税が課税されている人の扶養親族のみの世帯ではないこと

②家計急変世帯の場合

給付金を受け取るには、**申請が必要**です。申請書は11月末ごろから市ホームページでダウンロードまたは臨時特別給付金室窓口で配布予定です。

文書発送日や申請期限などについては決まり次第、市ホームページでお知らせします。

自宅を「売ってもそのまま住める」資産活用法です。

てるまさリースバック
売っても住むーす

軍用地等の不動産も
直接買い取ります!

8つの特徴

その①
お支払い
は最短5営業日

その②
売却後もそのまま
住める

その③
買戻し(再購入)も
可能です

その④
資金の使いみちは
自由

その⑤
住宅ローンが残って
いても大丈夫

その⑥
年齢や同居人の
制約なし

その⑦
固定資産税などが
不要

その⑧
相続対策になる

査定無料!ご連絡はコチラ>>>

てるまさリース

TEL.098-943-4355

平日9:00〜17:00(土曜日・日曜日・祝日・年末年始はお休み)

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 F.T.K印刷 ☎ (878) 1877

21 広報うらとえ 2022年11月1日

2022年11月1日 広報うらとえ 20



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

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5・6年度「建設工事等」および令和5年度「物品・役務」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。

【建設工事等】※有効期間2年
①建設工事（水道施設工事を含む）

②測量および建設コンサルタント等業務

③量水器購入

④廃棄量水器売却

【物品・役務】※有効期間1年

⑤物品の購入および賃貸借

⑥印刷・清掃・警備・建物設備管理

受付期間 12月1日（木）～20日（火）※最終日消印有効

【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。

用職員の募集します。
募集職種 一般事務

募集人数 3人

任用期間 12月1日（木）～令和5年2月28日（火）

募集期限 11月25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）

※勤務条件など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



▲会計年度任用職員の募集

自宅療養者等への物資支援事業を終了します

市民生活課

☎ (876) 1248

市では、令和3年9月から新型コロナウイルスに感染し、物資の調達が難しい自宅療養者等への支援を行っていましたが、国の対応方針の変更により、11月15日（火）をもって支援を終了します。この先罹患しても安心して過ごせるよう、最低3日分の食料品や日用品等の備蓄をお願いします。

市役所内「地域若者サポートステーション相談窓口」

☎ (917) 2086

働きたいけど…「どうしていいのかわからない」「自信がない」「そんな人のために、自分に

（木）から「853円」となりましただけです。
働くすべての労働者および使用者に適用されます。

【市共催】働くあなたを応援！仕事と介護両立支援セミナー開催

センター

☎ (863) 1788

介護はある日突然やってきます。その時に慌てないために、望まない介護離職をしないために、介護の制度や知識について学んでみませんか？講師の介護経験談や相談事例などを交えて分かりやすく伝えます。

宝くじが地域のために

問い合わせ 市民部 市民生活課 ☎ (876) 1248
消防本部 予防課 ☎ (878) 3982

本市では、宝くじ助成金を活用して自治会で使用する備品や防火訓練などで使う煙体験資機材を整備しました。これらは、誰もが楽しく活動できる地域づくりや地域の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地域防災組織育成事業や一般コミュニティ助成事業を行っています。



▲キャンペーン特設 Web サイト

申し込み キャンペーン取り扱い店舗で助成申込書を記入の上、車載器を新規で購入し、セットアップおよび取り付けを行ってください。

沖縄県ETC車載器購入助成キャンペーン2022

☎ 0570(666)228

本キャンペーンは、沖縄県と西日本高速道路株式会社が沖縄自動車道の利用促進およびETCの利用促進を図る取り組みとなっており、キャンペーン取り扱い店舗でETC車載器を購入すると、最大1万円の助成が受けられます。

期間 11月30日（水）まで

申し込み キャンペーン取り扱い店舗で助成申込書を記入の上、車載器を新規で購入し、セットアップおよび取り付けを行ってください。

編集後記

好きな言葉は？と聞かれたとき、あなたの何が浮かびますか？興味田さんの「二歩のほかに、これまで二期会や「雨垂れ石を穿つ」など、皆さんお持ちのようであるのに、合うなと感じる言葉に聞こえるのが不思議です。私は文字（？）に関わる仕事をしているのに、未だに「考えすぎてしまう」です。（豊城）

毎 月なかのくコーナーでは市であったイベントやまちの様子を伝えていますが、今回は載せた話題が多く、広報担当ではどのイベントを掲載するか悩みました。皆さんの生き生きとした表情をカメラ越しに間近で見たいので、思いもひらけず、広報に配属されてからの2年間を振り返ると嬉しい悩みです。大城さ

市 内の支え合い活動の現場を訪れると、マスク越しでも皆さんの笑顔や元気な声、たくさん出ました。取材を通してとても和やかな気持ちになりました。取材をした活動以外にも皆さんの活動があり、新しい発見があると思いますのでぜひ参加してみてください。（大城佑）

最 近、健康のことが気になり始め、食事や運動などが頭を占めるようになってきました。今年こそは運動を習慣にするぞと始めても、これが中々続かないものです。若いうちから運動はしておいたほうが良いとはよく言われますが、意識しないと生活に取り入れるのは、難しいですね。とはいえ健康は大事なので、みなさんも食事や健康には気を付けていきましょう。（宮良）

世 界の人がコロナに翻弄されているこの数年ですが、でも人が生きているこの世界、社会はやはり、愛が溢れている方がいい。ある日、移動中大雨、近くにいる人を見知らずの人が私を傘に入れてくれました。「コロナ禍なので大丈夫です。」「心使い感謝します。」「さっさとこの女性の返答は粋なものでした。人の暖かい心に触れた瞬間です。広報誌も心暖かくなるよう制作して行きたいと思っています。季節も冬年末に向かいますが表紙の先輩がたに負けず生きていきたい…思っています。笑（風部）

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
SORAUMILAW OFFICE

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

相談料
30分
3,300円

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

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
リフォった

☎ 098-987-6305
浦添市伊祖 2-15-8-1

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(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/

広告掲載に関するお問い合わせは、株式会社 F.T.K印刷 ☎ (878) 1877

広告掲載に関するお問い合わせは、株式会社 F.T.K印刷 ☎ (878) 1877



浦添市立中央公民館
てだこ陶芸サークル 作



◀詳しくはコチラ

- 展示
- 陶芸
 - 書道
 - 絵画
 - 短歌
 - サークル活動紹介
 - 放課後子ども教室
 - ほか
- 場所
- 浦添市立中央公民館
- ※駐車場はカルチャーパークを
ご利用ください。
- サークル見学会
- 各部屋
- ダンス
 - 楽器演奏
 - 合唱
 - 体操
 - 料理
 - ほか
- ※普段のサークル活動が
見学できます。

問い合わせ：浦添市立中央公民館 ☎(879)5530 浦添市安波茶1-1-2 【主催】浦添市教育委員会 社会教育推進課

中央公民館 ミニまつり

2022

令和4年
12/03(土)
▼
12/04(日)
午前10時
午後5時

令和4年第2期常設展

沖縄本土復帰50周年 世替わり琉球漆器

展示スタート

2022
9/11(日)

琉球漆器

展示最終日

2023
1/22(日)

浦添市美術館

URASOE ART MUSEUM

沖縄県浦添市仲間一丁目9番2号



◀詳しくはコチラ

王国時代から現代まで、近・現代を中心に琉球漆器の変化をダイナミックに紹介します。

関連講座「近現代の沖縄と琉球漆器」(仮称)

講師 小野まさ子(歴史家)

沖縄県教育庁文化財課

史料編集班 指導主事

日時

令和4年12月3日(土)

午後2時～4時

場所

浦添市美術館 講堂

定員20人先着順

※11月8日(火)から電話で受け付けします。※手話通訳希望の人は申し出ください。

開館時間

午前9時30分～午後5時(金曜日は午後7時まで)
※展示室への最終入場は閉館30分前まで。

休館日

月曜日(祝日は開館)・年末年始(12/28から1/4まで)

観覧料金

一般200(160)円 65歳以上 160円
大学生130(100)円 高校生以下 無料

※()内は20人以上の団体料金。障がい者手帳をお持ちの人は無料。
※65歳以上、モノレール1日乗車券利用者、SNS発信者は団体料金。

ギャラリートーク

会期中、毎週日曜日 開催(要当日券)

午後2時～3時

会期中のイベント情報など詳しくは上記の
二次元コードからご確認ください。

問い合わせ 浦添市美術館 ☎(879)3219

広告

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



日時
会場

11月5日(土)・12日(土)

10時～
16時30分

主 催 弁護士法人
琉球法律事務所

弁護士法人琉球法律事務所

沖縄県那覇市牧志2丁目16番46号
タカランマンションマキシ1 201号室



代表弁護士
久保 以明(29685)
沖縄弁護士会所属

無料法律相談会のご予約は

☎0120-927-1222

受付
時間

平日9:00～17:30