URASOE CITY PR MAGAZINE

広報 うらそえ

2023 No. 759
3

特集1 東京ヤクルトスワローズ 春季キャンプ in 浦添

特集2 てだこウォーク2023

Welcome

ようこそ浦添市立図書館へ！

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

New! 電子書籍はこちらから▶

いろいろ変わった!? 蔵書点検後の図書館に行ってみよう!

2月に棚違いや、なくなっている資料の確認・捜索など、毎年恒例の蔵書の点検を行いました。

今回の蔵書点検で、館内の模様替えを行った2か所を紹介します。

①子育て応援コーナー模様替え！

育児に役立つ本を集めた子育て応援コーナーが、「大人」「一般」から「児童コーナー」の赤ちゃん絵本の本棚の隣に移動しました。赤ちゃん向けの絵本を探しつつ育児に関する本も手に取ることができます。

②児童コーナーに自動貸出機が！

今までカウンター横の一般書エリアにしかなかった自動貸出機を、児童コーナーにも設置しました。児童書を借りるときも、カウンターに並ばずに貸出手続きが行えます。使い方は意外と簡単！ぜひ使ってみてね。

さらに便利になった図書館を見に来てくださいね。

1 ここが新たな子育て支援コーナー 2 自動貸出機、ぜひ使ってみてね

ねこ館長「しょこちゃん」の

いちおし本

『スラムダンク勝利学』

作　者／辻　秀一
出版社／集英社インターネショナル
出版年／2000年10月

ねこ館長 しょこちゃん

26年ぶりの劇場版も記憶に新しい、誰しも一度は読んだことがあるかも!?漫画「スラムダンク」の名ゼリフをスポーツ心理学目線から見た本だニャ。ただのスポーツ心理学書ではなく、自分のモチベーションアップのために読むのもおすすめ。本書を読んだ後に、原作やアニメを改めて見てもいいかもニャ。

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。

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

38年愛される老舗パン屋さん ～気持ちを込めたパン作りを目指して～

はいたーい！あっという間に3月！卒業、卒園シーズンで心とからだが忙しくなりますね。今月紹介するのは、浦添市民には広く知られている、伊祖にあるベーカリーアルペンローゼ♪お客さまに愛され支えられ今年で38年目。店内には長年愛されている商品がズラリ。随時100種類ほどのパンやケーキが並んでいます。

中でも店長が力を入れている「低糖質食パン」は、ふすま粉を全体の40％使用。きび糖など材料にこだわって焼き上げ、しっとりふわふわの食感は美味しい上にからだが喜ぶ一品です。他にも浦添特産の桑を使用したスイーツや季節に合わせたパン、こどもパン教室の開催など楽しさも詰めこまれています。年度末で慌ただしい毎日を過ごしている今こそ、美味しいパンで心とからだを満たしましょう♪

1 午後1時～2時頃が狙い時です 2 低糖質食パン（ふすま粉40%全粒粉10%使用） 3 お店の目印「ウエルカムおじさん」

店舗情報

ベーカリー アルペンローゼ
ベーかりー あるぺんろーぜ

住　　所／沖縄県浦添市伊祖3−13−9
電　　話／☎(878) 3008
営業時間／午前10時～午後6時
定休日／日曜・祝日

▲ベーカリー アルペンローゼ

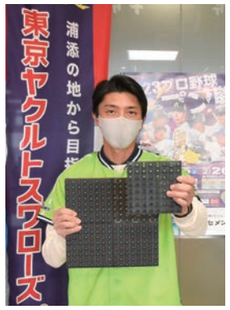
URASOE CITY PR MAGAZINE
広報 うらそえ 3
2023 No.759

今月の表紙

村‘神’様メダルかけてくださーい！

今月の表紙は、少年野球教室内で行われた野球大会の表彰式での一幕。村上選手がメダルをかけに近寄ると、子どもたちは笑顔でアピール合戦をしていました（笑）

大人気の村上選手は、キャンプ3日目のバッティング練習中もホームランを連発。その中の一打がバックスクリーンの電光掲示板を直撃し、破壊する衝撃のパワー。取れた掲示板の一部の写真です。今年も村上選手に期待大ですね!!



市の人口		前月比較	
人　口	115,699 人	（－	3人）
男	56,167 人	（＋	3人）
女	59,532 人	（－	6人）
世帯数	52,975 世帯	（＋	25世帯）

※令和5年1月末現在

CONTENTS
もくじ

02 もくじ
03 •ようこそ浦添市立図書館へ
•うらそえナビ
04 東京ヤクルトスワローズ 春季キャンプin浦添
06 てだこウォーク2023
08 がまごおり×うらそえ-友好都市提携40周年記念交流-
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 お知らせ・募集
24 裏表紙

2023 Tokyo Yakult Swallows SPRING CAMP in URASOE

東京ヤクルトスワローズ 春季キャンプin浦添

～浦添の地から目指せ 球団初のセ・リーグ3連覇! 日本一奪還へ!～

キャンプイン

3 歓迎式典イベント

ANA BALL PARK 浦添で歓迎式典が開催されました。球場には大勢のファンやメディアが詰めかけ、選手たちを出迎えました。式典後には、さっそく練習がスタートし、球場でランニングやダッシュした後、ポジション別のノックや、投手陣もブルペンで投球練習を行い汗を流しました。選手がファンの声援に応えると、球場内は歓声と拍手に包まれました。

波上宮参拝

2 健康第一&日本一祈願

髙津監督は絵馬に「健康第一」と記し「最終的には勝つことが大きな目標ですが、そのためにはみんな元気に、健康でグラウンドに立つことが一番」と話し、選手会長の小川投手は「優勝」「日本一」の文字。

「チームの3連覇がかかっており、去年、日本一をとれず悔しい思いをした。まずは優勝を目指したい」と決意を話しました。

パルコで式典

1 優勝記念イベント

セ・リーグ2連覇を果たしたヤクルトの、優勝記念イベントがサンエー浦添西海岸パルコシティで開催されました。1軍キャンプに参加する全選手が参加したイベントには、沖縄県内だけではなく日本各地から500人以上のファンが集まり、質問タイムやサイン入りバットの抽選会などが行われ、会場は拍手と歓声で盛り上がりました。

5 ヤクルトスワローズ応援 ファンからのコメント・グッズブース

塩見選手のファンです!
10連敗した時から応援していて、ここ2年の優勝は夢みたいです。
今年も神宮球場に応援に行きます。目指せ3連覇!!
(美来さん)

名幸 美来(なこう みらい)さん

さあ、行こうか!
日本一を目指して頑張れ!!

与那嶺 梨子(よなみね りこ)さん

佐藤 明(さとう あきら)さん

智子(ともこ)さん

ルーキーの北村選手に期待しています。
新人王目指して頑張れー!!

直子(なおこ)さん

大沼 宏之(おおぬま ひろゆき)さん

一流選手から伝授

4 プロ野球選手から直接指導 少年野球教室

3年ぶりに開催された少年野球教室!市内の少年野球チームの子どもたちが、ポジション別に分かれて選手から指導を受けました。選手の提案で、急遽ヤクルト俊足王の並木選手と子どもたちとの短距離走もあり、憧れの選手を前にみんな笑顔が溢れ、大興奮でした。

沖縄最大級のウォーキングイベント

ANNIVERSARY 第20回 うらそえツーデーマーチ

てだこウォーク2023

歴史情緒あふれる浦添城跡は、なかなかの急勾配。でも眺めは最高!

出発式を経て、元気にスタート!チアダンスや太鼓の演舞と獅子舞でウォーカーたちをお見送り。

心地よい風と、海の見事な青い色彩を望みながらのウォーキングは仲間たちとの会話が弾みます。なかには、裸足で歩く女の子も!

普段入れない米軍基地にゲートを通って入場。異国に迷い込んだようなわくわく感がたまらない。

お楽しみのランチタイム。芝生の上で手作り弁当を食べたり、基地の中ではアメリカンサイズのドリンクや、ピザを頬張る姿が見られました。

浦添城跡を登った先には大パノラマが! 一面に広がる景色に、これまでの疲れが吹き飛びます。休憩や記念撮影をする人の姿も。

ゴール地点に到着。家族や友人、恋人など、老若男女が楽しみながら歩ききった表情には笑顔があふれます。景品のメイグルトで乾杯!

コースも終盤戦。ゼッケンに書かれた意気込みに注目すると、背中で語る「あきらめない」がかっこいい!

ゼッケンに込めた熱い思い

てだこウォーク 3年ぶりに開催!

2月11日(土)・12日(日)に開催された「てだこウォーク2023」。3年ぶりに復活した、県内最大級のウォーキングイベントには2日間で約6400人が参加し、浦添の春の風物詩を盛り上げました。

イベント当日は家族や友人、職場の仲間たちで一緒に歩く人や、なんと北海道からの参加者も!しかも2日間歩くと聞き、倍の驚きでした。

晴れ間にも恵まれ、ウォーカーたちは浦添のまちを巡りながら、心地よい汗を流しました。

春の火災予防運動 実施中！

3/1(水)~7(火)

浦添市消防本部の取り組み

市では、春と秋の火災予防運動に伴う啓発活動として、チラシやポスターの配布や、てだこ大使の宮城あずささんなどを1日消防長に起用し、ラジオに出演するなど、さまざまな広報活動を行っています。さらに、浦添郵便局や沖縄ヤクルト株式会社と協力して、防火に対する意識を高める活動をしています。

住宅防災

命を守る10のポイント
4つの習慣＋6つの対策

4つの習慣

1 寝タバコは絶対にしない、させない！

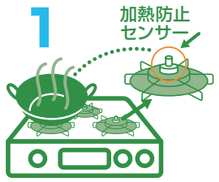
2 ストーブの周りに燃えやすいものを置かない！

3 コンロを使う時は火のそばを離れない！

4 コンセントは、ほこりが溜まらないよう気をつける！

6つの対策

1 出火防止

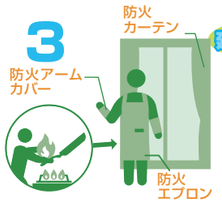


ストーブやコンロ等は、安全装置付きの機器を使用する

2 定期点検

住宅用火災警報器は定期的に点検し、10年を目安に交換する

3 延焼拡大防止



部屋を整頓し衣類やカーテンは、防火品を使用する

4 初期消火

消火器等を設置し、使い方を確認する

5 早期避難

避難経路と避難方法を常に確認・確保し、備えておく

6 地域の助け合い

地域ぐるみの防火対策として消防訓練などに参加する

住宅用火災警報器を正しく設置し火災のリスクを減らしましょう

住宅用火災警報器の設置率は全国平均84%に対し、沖縄県は61%と全国最下位となっています。本市は県内トップの79%ですが、全国平均には届いていないという現状です。

また、住宅用火災警報器は設置の義務化から12年が経過しており、電池切れや部品などの寿命で火災を感知できなくなる恐れがあるため、10年おきに交換や点検することが大切です。

住宅用火災警報器を指定の家電ショップで購入すると、お得に購入できます。
詳しくは問い合わせください。

今なら 10%OFF
有効期限：3月31日(金)

予防課 ☎(878)3982

2023年2月 ようこそ浦添市へ

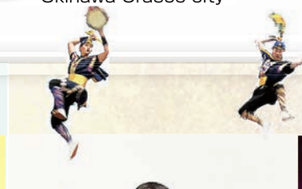
2022年8月 蒲郡市を訪問

がまごおり × うらそえ

Aichi Gamagori city × Okinawa Urasoe city

友好都市提携40周年記念交流

愛知県蒲郡市との友好都市提携40周年を記念して、鈴木寿明蒲郡市長、稲吉郭哲蒲郡市議会議長ほか、「蒲郡市拾石町総代区」「拾石チャラボコ太鼓保存会」が2月11日～13日浦添市を訪問しました。



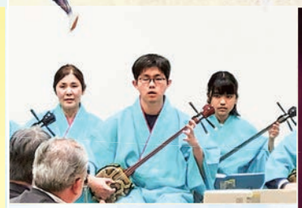
友好都市のこれから

友好都市提携40周年を記念して、両市ではさまざまな交流を行いました。この交流を通してお互いの文化への理解を深め、友情と絆を確かめ合うことができました。
両市の発展と人と人とのつながりがさらに深まることを願います。

てだこウォーク

てだこウォーク2023の出発式では、拾石チャラボコ太鼓保存会が独特な太鼓のリズムでウォーカーを激励しました。

10kmコースに参加した蒲郡の鈴木市長らは、道行くウォーカーに声をかけるなど、交流を図りながら、爽やかな汗を流しました。



チャラボコ太鼓

前田自治会では、拾石チャラボコ太鼓保存会と前田棒保存会が、集まった地域の人に演舞を披露し合いました。拾石チャラボコ太鼓保存会会長の西川和宏(かずひろ)さんは、若い世代とともに伝統文化を継承する前田棒保存会の活動を参考に、これからも地域を盛り上げていきたいと話しました。

\ 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。

広報うらそえ11月号、7年連続全国広報コンクールへ推薦決定!!

1/22 琉球コラソンの東江監督が講演

沖縄から日本や世界に羽ばたき、活躍してきた琉球コラソンの東江正作監督の講演会が中央公民館で開かれ、ハンドボールを通して得たものや夢を持つことの大切さ、家族とのつながりについて話しました。話を熱心に聞き入っていた参加者からは、「常に前向きで広い視野は、人生を豊かにし、自己成長につながると思うので見習いたい」「家族と同じ目標を持ち、夢に向かって進むことがとても素晴らしい」といった感想があり、夢を追いかける素晴らしさを感じていました。

最後には、東京オリンピック出場の東江雄斗選手がサプライズで駆けつけ、参加者の質問に答える一幕もあり、盛り上がりを見せた講演会となりました。

1/28 バスの乗り方教室 in浦添小

公共交通利用促進の一環として、バスの乗車体験やモビリティ・マネジメント（公共交通を適切に使うこと）を学ぶ、バスの乗り方教室が浦添小学校で開催されました。

わった～バス党の党首あさとゆうこさん、幹事長のあさとばんさんが司会を務めた座学では、クイズを交えた笑いを誘うトークでバス利用の大切さを学び、乗車体験では、整理券の取り方や料金表の見方、車いすを使った乗車の仕方など、実際のバスに乗りながら親子で楽しく体験しました。参加した生徒からはバスに関するさまざまな質問が飛び交い、大人も知らないことを学ぶ良い機会になりました。

2/4 ヘルシーパークフェスタで楽しく健康に

公園を地域の健康づくりや市民の健康増進に役立てるヘルシーパークの方針のもと、試験的に経塚公園で「経塚駅前ヘルシーパークフェスタ」が開催されました。

この日は、太極棒の演武を皮切りに、トレーナーによる運動教室など、健康をテーマとした数々のプログラムや物品販売、キッチンカー、たき火、ジャズバンド演奏などで盛り上がりました。

普段の公園ではなかなか体験できない機会に、来場者からは「とても楽しかった。運動不足解消にもなったので、定期的にやってほしい」など、次の開催を望む声が多数聞かれました。

1/27 高校生の学びを今後のキャリア観育成に

陽明高校の3年生約60人が、日頃の学びや体験を宮城小学校6年生の約120人に伝える「YOMEIキャリスクッ!」が陽明高校体育館で開催されました。

車イスや手話体験、簿記、キッズレクリエーション、スポーツトレーニング、市内の支え合い活動の紹介など多くのブースが用意され、初めは緊張していた小学生も、先生役となる高校生が優しい口調でざっくばらんに説明すると、説明後はたくさんの質問が飛び交いました。小学生からは「自分の名前を指文字で伝えることができるようになった」「大変そうだけど、高校は色々と学べて楽しそう」と将来を考えるきっかけになり、高校生も学習成果を披露する良い機会になりました。

1/22 国際色豊かな新年パーティー

浦添市国際交流協会が主催する、ニューイヤー祭り2023がアイム・ユニバースてだこホール市民交流室で開催され、JICA研修員をはじめ多くの外国人と日本人が交流しました。

会場の多国籍ブースでは、それぞれの国を紹介し、ワークショップでは参加者同士で教え合うなど、異文化に触れる貴重な機会となりました。また、ステージ上で琉球舞踊やフラメンコ、子どもたちによる創作ダンスが披露されると、会場は大いに盛り上がりました。イベントの締めには参加者全員でメキシコのフォークダンスやカチャーシーを踊り、言葉の壁を越えた笑顔あふれる新年の幕開けとなりました。

2/10 NTTドコモとデジタル活用等の包括連携協定

データやデジタル技術を活用し、浦添市の課題解決や市民の利便性向上を目指す「スマートシティ」の実現に向けて、株式会社NTTドコモと浦添市が包括連携協定を締結しました。

今回の協定では「人材交流」「安心・安全、快適な住みやすい環境づくり」「地域事業者のデジタル技術の活用」「デジタル技術を活用した行政サービス等の質の向上」となっており、新たな市民サービスの発見を目指します。同社の井伊基之社長は「持っている技術を惜しみなく提供し、短い期間で成果を出していきたい」と話し、松本市長は「一緒に力を合わせて、市民の暮らしの利便性や浦添の認知度をあげていきたい」と話しました。

2/3 地域発展への貢献に表彰状

内間自治会の会長を16年間務めた知念孝さんが、地域の発展に貢献した人に贈られる「令和4年度自治会等地縁による団体功労者総務大臣賞」を昨年11月に受賞し、その賞状伝達式が内間公民館で行われました。

今では市内外からも多くの人が訪れる「内間手づくりこいのぼり祭り」の開催や、内間西公園の緑花活動にも精力的に取り組み、地域活性化に大きく貢献しました。

知念さんは、「内間手づくりこいのぼり祭りは、地域のみんなが子どもたちのためにと作り上げてきた祭りで、このことが今回の受賞につながった」と喜びの言葉を述べました。

ハイサイ こちら市長室！

「いのちの授業」

ドラえもん風の奇抜な格好をして沖縄県内で「いのちの授業」という講演をしている「やなえもん」さんをご存知でしょうか？

全国の市町村では、狂犬病予防の観点などから環境衛生上、野良犬が増えないように捕らえて殺処分が行われていますが、彼はかつて、とある町の環境関係部署で野良犬を捕まえて、駆除する仕事に従事していました。

自然に増えた野良犬だけではなく、中には首輪が付けられたまま捨てられた元ペットたちとも数多く出会ってきたそうです。悲しいお話ですが、今でも人目の届かない山や森で、飼えなくなって捨てられるペットが後を断ちません。やなえもんさんは、その時の苦しい体験から遺棄されるペットがいなくなるようにと、いのちの授業と題して、特に子どもたちを対象に講演活動を行っています。

浦添市ではやなえもんさんが市内全11小学校の1年生と5年生を対象として、いのちの授業を開催しています。かわいい子犬や子猫たちに一目惚れして安易に購入するのではなく、家族の一員としてちゃんと最後まで大切に飼うこと、ペットはおもちゃではなく、命や心を持った生き物であること、ペットにもお父さんやお母さんや兄弟たちがいて、離れ離れになって寂しがっていることなどを小学生にもわかりやすい言葉で伝えます。そこから子どもたち自らに置き換えて、命の尊さや繋がり、イジメや仲間はずれなどせずにみんなで仲良くすること、何よりも「いのち」を大切にすることを伝えていくのです。

いのちの授業を通して学んだ、たくさんの子どもたちが大人になることで、今よりももっと優しさに溢れた素敵な浦添市になる未来が楽しみですね。

＊いのちの授業プロジェクトは、趣旨に賛同した株式会社OCCからの寄付金で運営されており、教育委員会をはじめ関係者各位にこの場を借りて感謝申し上げます。

▲「いのちの授業」をするやなえもんさん

浦添市長
松本哲治

簡単！健康！サッと作れる！ サッとごはん

体にやさしいたっぷり野菜と魚の減塩レシピ
さば缶のみそ野菜炒め

66品目

材料（4人分）

- 厚揚げ……100ｇ（1枚）
- ニラ……1/2束
- さばみそ煮缶……1缶
- 油……小さじ1
- カット野菜……400g程度
- 片栗粉……小さじ1/2

栄養成分表示（1人前）
エネルギー172kcal／たんぱく質10.2ｇ／脂質9.1ｇ／炭水化物11．4ｇ／食塩相当量0.5g

うめ～しポイント
カット野菜やさばみそ煮缶を使用することで、調味料も少なく、手軽に調理ができるバランスの良い減塩レシピになっています。血圧が高めの人や、減塩にチャレンジしたい人もぜひ作ってみてください♪

作り方

①厚揚げは食べやすい大きさに、ニラは2cm幅のざく切りにします。さば缶は、身を食べやすい大きさにほぐし、汁は片栗粉を混ぜておきます。

②フライパンに油を入れ、中火で厚揚げの表面に軽く焼き目をつけるように炒めます。

③厚揚げを一度お皿に取り出し、弱めの中火でカット野菜に火が通るまで炒めます。

④③に炒めた厚揚げ、ほぐしたさばの身、片栗粉を加えたさば缶の汁を入れ、全体を混ぜ合わせます。最後にニラを入れ、1分くらい炒め合わせれば完成です。

レシピ提供：健康づくり課　栄養士 伊禮（いれい） 早紀（さき）

Breaktime with Braden ブレイデンのぶれいくたいむ vol.17

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。

すくすく成長中の赤ちゃん

皆さんこんにちは!春が来るのを楽しみにしていますか?春は新しい始まりの象徴なので、今回は赤ちゃんについて書きたいと思います。このコラムをよく読む皆さんは、去年の7月に赤ちゃんが生まれたことを知っているかと思います。彼は現在7か月で、すくすく成長しています!

離乳食を食べ始めています。最初は口に入ったらどうしたらいいのか迷っている感じでしたが、最近は飲み込んでいます。たまに吐き出したり指を口に入れ、散らかしたりするのですが、進歩は進歩です!声もよく出すようになっていて、「ダダ、ダダ」と言ったり、楽しそうに思い切り叫んだりもします。私がテレビゲームをしている時、隣に座ってテレビに向かって叫ぶこともあり、とても面白いです。

足の力をつけるために、ジャンプができるおもちゃを最近買いました。ハイハイはまだですが、もうそろそろ始まると思います。妻はこれから赤ちゃんを連れて、児童センターのちびっこタイムの時間に遊びに行こうとしています。沖縄で赤ちゃんの成長を楽しみにしながら、これからの人生が豊かになるように、色々なことをしてあげたいと思います。

My Growing Baby

Hello everyone! Are you looking forward to the coming spring? Spring symbolizes new beginnings, so I want to write about my baby. Regular readers of this column know that I had a baby last June. He is now 7 months old and is growing fast!

Recently we've started trying to feed him baby foods. He started off not knowing what to do when we put it in his mouth, but recently he's started swallowing it. He sometimes spits it out or puts his fingers in his mouth while he's eating and makes a big mess, but progress is progress! He has also started using his voice a lot more, saying "dada dada" or just screaming as loud as he can for fun. Sometimes he will sit down next to me on the couch and yell at the TV as I'm playing video games! It's quite funny when he does it.

We recently got him a toy that he can jump in to help strengthen his legs. He hasn't started crawling yet, but we think he will start any time now. My wife will also start bringing him to the children center during their baby play times. We look forward to watching him grow in Okinawa and providing him the best life we can!

てだっ子STUDIO スタジオ

てだこキッズファースト宣言大使 てだ子

港川在

大濱 柚葉（ゆずは） ちゃん
（1歳）
おなかいっぱいでまんぞく～

経塚在

佐藤 まるくす ちゃん
（1歳）
Daddy と一緒♡

西原在

嵩島 瑠棚（るな） ちゃん
（3か月）
祝*100日\(＾＾)/

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。

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。

浦添市美術館
☎(879)3219
FAX(878)1221
メールアドレス bijutu@city.urasoe.lg.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

■第3期常設展「色と形と文様と―漆器のいろは―」
期間　1月29日(日)～6月4日(日)
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時から

▲常設展「色と形と文様と―漆器のいろは―」

■常設展関連講座「沖縄の木と日常の漆器と琉球漆器」
美術館所蔵湯庫の「復刻作品の製作過程」と「漆工芸品を日々の生活で使うこと」をお話しします。
講師　渡慶次弘幸氏、渡慶次愛氏（木漆工とけし）
日時　3月5日(日)午後2時～4時
料金　常設展当日観覧チケットが必要
場所　美術館 講堂
定員　25人（要事前申し込み）
※電話、メールで受け付け

■新・琉球漆芸研究会議2023―首里城扁額の色も変わる、前知識―
基調報告と4人の研究報告で琉球漆芸の復元や色について考えます。
主催　浦添市美術館
日時　3月4日(土)午後1時～5時
場所　美術館 講堂
料金　無料
定員　30人（要事前申し込み）
※電話、メールで受け付け

■第13回知花花織展
伝統工芸品に触れ合う機会の場として、知花花織を展示します。
主催　知花花織事業組合
期間　3月10日(金)～12日(日)
場所　講堂、エントランスホール
観覧料　無料

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　3月18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）

市民協働・男女共同参画ハーモニーセンター
☎(874)5711

■キャリアをあきらめない！ワークライフバランス講座 第3回「その日は突然にやってくる!?仕事と介護の両立のヒント」
仕事と介護の両立に関する講座を動画配信します。キャリアをあきらめず、無理のない介護のヒントを探してみませんか。
講師　中松光氏（となりのカイゴ屋さん ココカラハピネス）、渡辺真由美氏（be・らぼらとり代表理事・キャリアコンサルタント）
配信期間　3月31日(金)まで
費用　無料
▲詳しくはこちら

■にじいろものがたり おはなし会「ステキ」動画配信
あなたのステキを、物語を通して一緒に探してみませんか？物語の読み聞かせ動画を配信します。
読み手　城間勝氏（一般社団法人ちむぐみ）他
配信期間　6月30日(金)まで
▲詳しくはこちら

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	3月12日(日)	午後0時45分～2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 ▲LINE予約はこちら
	【後期】9～10か月児		午前8時45分～10時15分	
幼児健診（集団健診）要予約	1歳6か月児（全回木曜日）	3月2日、9日	午後1時15分～2時15分	
	3歳児（全回水曜日）	3月1日、8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）				
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。

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▶3月10日(金) 午後1時～3時30分
場所▶保健相談センター
申し込み▶3月7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。

浦添市立図書館
☎(876)4946
■休館日：毎週月曜日、21日(火・春分の日)、31日(金・資料整理日)

●各イベント（要事前申し込み）
申し込み　3月1日(水)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
国際交流員等による英語の絵本の読み聞かせ
日時　3月14日(火)午後3時30分～4時

■にこにこ赤ちゃんおはなし会
絵本と手遊びを中心としたおはなし会
日時　3月17日(金)午前10時30分～11時
対象　0～2歳児とその保護者

▲にこにこ赤ちゃんおはなし会の様子

浦添市保健相談センター
☎(875)2100
FAX(875)1579

■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。
対象者　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などがある人
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）

浦添市リサイクルプラザ
☎(861)3196
■休館日：毎週月曜日、21日(火・春分の日)

■不要になった服の活用「マルシェバッグ作り」
日時　3月29日(水)正午～午後4時
参加費　1360円
持ち物　裁縫セット、ミシン、ミシン糸
定員　8人

●不用品提供のお願い
衣類、中高生の制服、本（マンガ、週刊誌、百科事典等は除く）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。

●食器の無料貸し出し「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。貸し出しは市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。

児童センターInformation
開館日時　月～土曜日　午前10時～午後6時（夜間開放 火・木 午後6時～10時）
対象者　0～18歳未満の児童およびその保護者
利用方法　無料で利用できます！（要利用登録）
学童クラブに入れなかった児童の相談も承ります
※詳しくは各児童センターに問い合わせください。

児童厚生員募集中です♪
詳しくはこちら▼
こども政策課 わんぱく係 ☎(876)1282

お知らせ
新型コロナワクチン接種
現行の予防接種法では、新型コロナワクチンの接種期間は令和5年3月31日まででとなっています。今後の方針については、現在厚生労働省が検討しています。
4月以降の接種方法については、新しい情報が入り次第、ホームページ等でお知らせします。

※こちらの情報は、2月16日時点のものです。

予約方法
電話予約（平日／午前9時～午後5時）
コールセンター ☎0570(057)023
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
▲ネット予約はコチラ

健康シリーズ
大切に未来へつなぐ命！
浦添市こころの健康サポーター
3月は自殺対策強化月間です

「一人で悩まないで、まずは話をしてみませんか?」
自殺は、その多くが“追い込まれた末の死”であり、生活・経済苦、育児や介護疲れ、過労、健康問題、孤独等さまざまな要因が絡み合って生じていることが知られています。こころやからだの不調に早く気づき、寄り添い、支えることで、かけがえのない命を救うことができます。一人で悩まず、相談機関や医療機関等へ相談しましょう。

詳しくはこちらへ

自殺予防とこころの悩みの相談先
●浦添市保健相談センター ☎(875)2100
土日祝日・年末年始除く／午前9時～11時、午後1時～4時
●沖縄いのちの電話 ☎(888)4343
年中無休／午前10時～午後11時
●日本いのちの電話連盟 0120(783)556
年中無休／午後4時～9時まで
※毎月10日のみ午前8時～翌日午前8時

こころの健康パネル展
3月の自殺対策強化月間に合わせて、こころの健康パネル展を開催します。
期間／3月1日(水)～10日(金)
場所／浦添市立図書館 1階
㊐健康づくり課 ☎(875)2100

うらそえ
WORKER
浦添で働く人

vol.14
「黒糖製品製造・販売」

仲宗根黒糖
仲宗根 聡（さとし）さん（63歳）

偶然の出会いから黒糖の味に魅せられ、昔ながらの製造方法にこだわる黒糖屋さん

どのようなお仕事ですか？

主にサトウキビを原料とした黒糖を使った製品の、製造から販売までを行っています。

添加物を使わないシンプルな材料で作る黒糖や、アーモンドやクルミを絡めた黒糖、黒ごまや白ごまと黒糖を混ぜたジャムや黒蜜などもあります。

商品は主に業者さんに卸して販売していますが、直接お客さんが工場に買いに来ることもあります。その際、電話で在庫などを確認していただくと助かります。

このお仕事を始めたきっかけを教えてください。

きっかけといえば、この黒糖の味に出会ってしまったからですかね。

大学卒業後は、10年ほど東京で不動産の営業として働きました。性格的に東京での生活は合わないと感じ、仕事を辞めることを決心し、しばらくして沖縄に戻りました。

琉大農学部だったので、それを生かす職に就きたくて、沖縄に戻った頃は、果物の仲買人をしていました。

南部で島バナナ農家を探しているとき、道で出会った城間さんというおじいさんに島バナナ農家について尋ねましたが、近隣にはないとのことでした。

その時にひょんなことから、城間さんが黒糖を趣味で作っているという話になり、後日、実際に黒糖を作るところを見せてもらうことになりました。

改めて訪ねた時に食べた黒糖は、とてもおいしくて感動したので、その場で「手伝うので黒糖の作り方を教えてほしい！」と頼み込み、仲買人を続けながら何度も通いました。

始めは商品の取り扱い先などの情報を集めたり、自分で売り込むなど大変でしたが、2年ほどで黒糖作りに専念できるようになりました。

仕事のやりがいや達成感は？

お客さんに「おいしい！」と喜んでもらえることですね。直接買いに来たお客さんから言われたり、ウェブサイトへの投稿で見かけたりと、喜んでもらえていると実感できたときは嬉しくなります。

黒糖は、原材料であるサトウキビの品種や作られた畑、作った年でも味や食感が変わります。サトウキビ選びにも気を使っていますが、思い描いた食感や味に仕上がったときには達成感を感じます。

実は、年々サトウキビ農家さんが、高齢化による後継ぎ問題などで減少しているので、サトウキビそのものの確保が難しいため、自分でも少しずつ栽培に挑戦しています。

1 冬に40トンものサトウキビを絞り、原料を作ります。2 原料を6時間ほど、2回に分けてじっくり煮込みます。3 原料を型枠に流し、少し固まりはじめた頃に、切れ目を入れてブロック状に割れやすくします。

仕事もプライベートも含めた、人生楽しむ秘訣！

仲宗根さんに3つの質問

Q1 子どもの頃はどんな子でしたか？

A　小学校の頃は、通信簿に「やればできる子なのに」と書かれて、暗に「やっていない」という指摘をされていましたが、ごく普通の子だったと思います。

Q2 リラックス方法は？

A　朝起きて瞑想をしていますね。4時とか5時頃に起きて瞑想していますが、あっという間に30分は経ちます。

Q3 趣味は何ですか？

A　精神世界の本や哲学的なもの、食べ物に関する本を読んだりします。

そのほかは動画配信サイトを観たりもします。改めて考えると仕事ばかりしているかもしれません(笑)

▲昔ながらの製法で作られた商品。

仲宗根黒糖のサイトはこちら▶

仲宗根さんのうらそえおすすめスポット

【ネパール食堂カレーハウス KUMARI】

勢理客のシーサー通りにある本格ネパール料理のお店。入り口ではお店の名前になっているクマリ（ネパールの女神さま）が出迎えてくれます。数種類のスパイスを使ったカレーは辛さを選べて、セットメニューも豊富です。座席はテーブル席やカウンター席、座敷があります。

1 お店は通り沿いにあり、駐車スペースは、店側とお店の道向かいに合計10台ほどあります。2 日当たりがよく明るい店内。3 セットメニューの1つ、レディースセットとマンゴーラッシー。

特にコレ！

大きめのナンに、ふんだんにまぶされたゴマが最高。

チキンカレーとごまナン▶
1,170円

店舗情報

- ●住所／浦添市勢理客1-20-21 1F
- ●電話／☎(988) 0410
- ●定休日／火曜日
- ●営業時間／午前11時30分～午後10時
  （ラストオーダー：午後9時30分）
  午後4時～5時休憩
- ●公式サイト
  https://www.kumari.jp/

テイクアウトもあります

“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、国際交流課広報広聴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

▼応募フォーム

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

乗っていないバイクや軽自動車は3月末までに抹消を！

問 **市民税課** ☎**(876)1273**

軽自動車税（種別割）は毎年4月1日時点にバイクや軽自動車を所有している人に納税義務があります。登録・名義変更・住所変更・廃車などの手続きは3月末までに済ませましょう。

車種により問い合わせ窓口が異なります。左の表でご確認ください。

車　種	受付場所
・原付バイク（50cc～125cc） ・小型特殊自動車 ・ミニカー	浦添市役所 市民税課 軽自動車税係 ☎(876)1273
・軽自動車	軽自動車検査協会 ☎050(3816)3126
・二輪（126cc以上）	陸運事務所 ☎050(5540)2091

《原付バイクの手続きに必要なもの》

■新規登録
販売証明書（または廃車証明書）、自賠責保険証明書

■名義変更（浦添市ナンバー）
標識交付証明書、自賠責保険証明書

■名義変更（他市ナンバー）
標識交付証明書、ナンバープレート、自賠責保険証明書

■抹消（廃車）
標識交付証明書、ナンバープレート

※バイクの手続きの際には、届出人（窓口に来る人）の本人確認を行いますので、マイナンバーカードなどの身分証明書を持参ください。
※未成年の人が新規登録、名義変更される場合は保護者が記入した「同意書」の提出も必要です。

令和5年度の納税通知書の発送

問 **資産税課**
☎**(876)1276**
☎**(876)1278**

固定資産税の納税通知書は4月初旬に発送します。納税通知書が届いたら内容の確認をお願いします。納税通知書が届かない場合は、資産税課まで問い合わせください。

土地および家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

問 **資産税課**
☎**(876)1276**
☎**(876)1278**

地方税法第416条第1項の規定により、令和5年度土地および家屋価格等縦覧帳簿を縦覧することができます。縦覧帳簿には、市内にある土地・家屋の価格等が記載されています。この機会にご自身の資産と他の資産を比較して、その資産が適正に評価されているかご確認ください。
※期間を過ぎると縦覧できなくなります。縦覧帳簿のコピーや写真撮影はできません。

縦覧できる人	●市内の土地または家屋の納税者・納税管理人 ●代理人（納税者からの委任状が必要です）
縦覧場所	浦添市役所2階 資産税課窓口
縦覧期間	4月3日（月）～5月1日（月）（土日・祝日を除く）
受付時間	午前8時30分～午後5時15分（正午～午後1時を除く）
必要なもの	納税通知書または運転免許証などの本人確認ができるもの ※代理人が縦覧する場合は上記に加え委任状
手数料	無料

令和4年度 後期高齢者医療保険料の納め忘れはございませんか？

問 **国民健康保険課 徴収係** ☎**(876)1286**

令和4年度後期高齢者医療保険料第9期の納期限は3月31日（金）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介護保険料の猶予・減免

問 **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。
※令和4年度介護保険料の猶予・減免の申請期限は令和5年3月31日（金）までとなっています。

協会けんぽ沖縄支部の保険料率変更

問 **全国健康保険協会（協会けんぽ）沖縄支部** ☎**(951)2211（音声ガイダンス4番）**

3月分（4月納付分）から協会けんぽ沖縄支部の保険料率が変わります。

■健康保険料率（沖縄支部）
（現行）10.09%→（3月分～）9.89%

■介護保険料率（全国一律）
（現行）1.64%→（3月分～）1.82%
※任意継続被保険者の保険料率は4月分（4月納付分）から変更になります。
※健康保険料率は加入している都道府県支部ごとに異なります。

暮らし・環境・福祉

休日窓口開設～3月・4月は市民課窓口が大変混み合います～

問 **市民課** ☎**(876)1283**

4月は新生活が始まる時期で、転入・転出などの住民異動届の手続きに多くの人が市役所を訪れます。そのため、3月下旬から4月上旬にかけて窓口が大変混み合い、待ち時間が2、3時間になることもあります。

そこで、混雑の緩和と、平日来庁できない人のために休日窓口を開設します。

休日窓口の開設日　3月26日（日）、4月2日（日）
受付時間　午前8時30分～11時30分、午後1時～4時30分
場所　市役所1階 市民課
対象手続き　主に住民票等証明書の交付や住民異動届の受け付けです。詳しくは市ホームページをご覧ください。

▲休日窓口開設

下水道使用料の改定

問 **上下水道部 経営企画室** ☎**(877)4869**

下水道事業の健全で安定的な経営を行い、利用者の皆さまが将来にわたって安心して下水道を使用するために、4月1日から下水道使用料が変わります。4月1日以降の使用分から新料金適用となりますので、ご理解とご協力をよろしくお願いします。詳しくは市ホームページをご覧ください。

▲下水道使用料の改定

引っ越しのごみの出し方

問 **粗大ゴミ受付センター** ☎**(876)1247**
問 **環境保全課** ☎**(876)1250**

ごみ収集は、「燃えるごみ」は週2回、「燃えないごみ」、「有害・危険ごみ」は月2回、「資源ごみ」、「粗大ごみ」は週1回の収集となっています。

引っ越しなどで臨時的にごみが出る場合も、通常のごみ収集日に合わせて収集しますので、計画的に出すようお願いします。

燃えるごみ、燃えないごみ
指定ごみ袋に入れ、指定収集日に合わせて出してください。袋の数が20袋を超える場合は環境保全課までご連絡ください。

有害・危険ごみ
指定収集日に種別ごとに量、サイズに見合った45リットル以内の透明袋に入れて出してください。

※燃えないごみの収集業者と有害・危険ごみの収集業者は別々の業者が収集し、時間も異なります。

資源ごみ
新聞紙、雑誌、段ボール等の紙類やビン、缶、ペットボトル等の容器類は資源ごみです。

粗大ごみ
粗大ごみの回収は事前に申し込みが必要です。引っ越しシーズンは受け付けが大変混み合いますので、早めに申し込みください。

テレビ、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、衣類乾燥機、エアコンは、家電リサイクル対象品のため市では収集ができません。まずは購入先に引き取りを依頼してください。購入先が不明または廃業等で存在しない場合は、市の許可業者に引き取りを依頼するか、指定引き取り場所へ自己搬入してください。

■家電許可業者（引き取り）
①浦添市清掃事業協同組合
☎(877)2750
②丸一商会
☎080(1745)1426

■家電許可業者（自己搬入）
①拓南商事（株）
☎(934)8010
場所　うるま市洲崎8番地2
②沖縄西濃運輸（株）豊見城物流センター
☎(970)4362
場所　豊見城市字与根50番71

高齢者のための在宅福祉サービスの紹介

問 **いきいき高齢支援課 高齢福祉係** ☎**(876)1292**

在宅で生活している高齢者のために必要な支援を福祉サービスとして提供しています。

●高齢者外出支援サービス
リフト付き車両により、自宅から医療機関までの送迎を行います。

対象者　60歳以上の在宅の人で、車いすやストレッチャーを必要とし、一般の交通機関を利用することが困難な人

●配食サービス
夕食の弁当を高齢者の自宅へ配達することで、安否確認などの見守りを行います。

対象者　安否確認を必要とする65歳以上の単身・高齢者のみの世帯で、食事の調理や手配が困難な人

費用　1食300円～500円
※課税状況・食事内容により金額が異なります。

●緊急通報システム
急病や事故など緊急の際、簡単な操作で外部に通報できる機器を設置し、日常生活の安全を確保します。

対象者　65歳以上の単身・高齢者のみの世帯で疾病等があり、日常生活に注意を要する人

●在宅介護手当
6か月以上継続して、寝たきりや認知症の状態にある高齢者を在宅で介護している介護者に対し、月額5千円の介護手当を支給します。

対象者　在宅で生活する65歳以上の要介護3～5の高齢者を介護する人で、本人および介護者の世帯における前年の最多所得が1千万円未満の人

●介護用品支給
紙おむつ等に引き換えができる月額6250円分の支給証を交付し、在宅の高齢者を介護している介護者の負担を軽減します。

対象者　①～③のすべてに該当する人
①要介護4～5の認定を受けている65歳以上の高齢者を介護している
②被介護者および介護者が市民税非課税世帯に属する
③被介護者および介護者が市内に住所を有し、かつ居住している

●訪問介護等利用者負担額軽減措置
介護保険サービスのうち、訪問介護、訪問看護、訪問型サービスを利用した時の利用者負担額の4割を助成します。

対象者　介護保険被保険者で、介護保険所得段階が1・2・3段階に属する人（市民税非課税世帯）
※訪問調査が必要な事業もありますので、ご利用を希望する場合は、事前に担当まで問い合わせください。

3月1日から Web口座振替受け付けサービスを始めました！

問い合わせ
納税課 ☎(876)1271
国民健康保険課 ☎(876)1717
いきいき高齢支援課 ☎(876)1291
こども未来課 ☎(876)1281
上下水道部 営業課 ☎(877)4869

パソコン・スマートフォン・タブレット端末などからインターネットを利用して、口座振替の申し込みができるサービスです。市役所や金融機関窓口へ出向く必要もなく、書類の提出も不要です。
※法人は対象外です

■対象の科目
市民税・県民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料、保育所保育料等、水道料金・下水道使用料

▲取扱金融機関などはこちら

「70歳以上、土日・祝日限定」ゆいレール「がんじゅう1日乗車券」の販売

問 いきいき高齢支援課 ☎(876)1292

市内高齢者の外出機会の充実を目的として、沖縄都市モノレール各駅窓口で、土日・祝日に限り、「がんじゅう1日乗車券」を販売しています。

「がんじゅう1日乗車券」とは、購入した日に限り、ゆいレール全線が乗り放題になる乗車券で、300円で購入できます。

対象者　市内在住で満70歳以上の人

購入場所　モノレール各駅窓口 ※市役所では購入不可

利用できる日　土日・祝日、慰霊の日 ※敬老の日は除く

※購入の際には、年齢（生年月日）と浦添市に住んでいることが確認できるマイナンバーカードなどの公的証明書の提示が必要です。

第十一回特別弔慰金の請求受け付け

問 福祉総務課 ☎(876)1266

第十一回特別弔慰金の請求期限は3月31日（金）までとなっています。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、早めにご請求ください。

支給対象者、支給内容などについて詳しくは、福祉総務課まで問い合わせください。

市民説明会「てだこ浦西駅周辺のまちづくり」

問 土地区画整理組合指導室 ☎(876)1242

てだこ浦西駅周辺のまちづくりの現状について、市民説明会を開催します。

日時　3月20日（月）午後7時～8時30分（午後6時30分開場）

場所　浦添市かりゆしセンター2階 集会室（西原4丁目11番8号）

対象　市内外問わず、テーマに関心のある人

定員　50人程度

※事前の申し込みは不要です。直接会場にお越しください。駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

※室内履きをご持参ください。

市民相談室のご案内

問 市民相談室 ☎(851)5059

場所　市役所1階 市民相談室

費用　各種相談無料。秘密は厳守します。

【各種相談】

●市民相談

日常生活における悩み事や問題の解決を図ります。

日時　月～金曜日、午前9時～午後5時

●法律相談（要予約）

市民相談に関わる諸々の法律相談

日時　弁護士相談は毎週火曜日、司法書士相談は毎週水曜日、

ともに午後2時～4時30分

●行政相談

行政機関等の業務に関する相談

日時　毎週木曜日（第5木曜日を除く）午後2時～4時

●消費生活相談

日時　毎週月・水・金曜日、午前10時～午後4時

※各種相談窓口は、正午～午後1時、土日・祝日は休みです。

米軍機による地上デジタル放送の受信障害対策

問 跡地未来課 ☎(876)1209

市では、米軍機が住宅地上空を通過することにより発生する地上デジタル放送の受信障害について、対策事業を実施します。受信障害が発生する世帯がありましたら、浦添市跡地未来課までご相談ください。

対象地域が限定されていますので、詳しくは市のホームページまたは跡地未来課窓口でご確認ください。

※過去に手続きをしている場合、同じ内容で改めて申し込む必要はありません。

▲地上デジタル放送の受信障害対策

子育て・教育

令和5年度 幼児教育・保育無償化の申請受け付け

問 こども未来課 ☎(876)1281

保育の必要性があるお子さんの保育料無償化の申請を受け付けます。

対象者　次の対象施設・事業を利用する小学校入学前の子ども（0～2歳児クラスは住民税非課税世帯の子ども）

対象施設・事業　私立幼稚園（新制度未移行幼稚園）、預かり保育事業（私立幼稚園・認定こども園）、認可外保育施設、一時預かり事業、病児保育事業、ファミリーサポート事業

受付期限　3月24日（金）まで ※4月3日以降に申請された場合は、原則申請日からの認定となりますので、早めに手続きください。必要書類は担当課窓口または市ホームページからダウンロードできます。

▲幼児教育・保育無償化

認可外保育施設を利用している、ひとり親家庭等への保育施設の利用支援

問 こども未来課 給付係 ☎(876)1281

認可保育所等に空きがない等の理由で、認可外保育施設を利用しているひとり親家庭等の児童の保育料を一部減免します。※幼児教育・保育無償化との併用はできません。

利用料減免額　保護者が認可外保育施設に支払う月額利用料から、認可保育所に入所した場合の保育料を差し引いた額（上限あり）

申請期間　随時受け付けていますが、申請の翌月から補助の対象となります。

補助要件等、詳しくは市ホームページまたは案内書類をご覧ください。

公務員に就職・退職した時の児童手当

問 こども家庭課 ☎(876)1280

児童手当は、受給者が公務員か否かで支給元が違います。公務員職場に就職・退職した人は別途手続きがあります。

●公務員に就職した人

公務員採用になった場合、採用年月日で浦添市の児童手当の受給資格を失いますので「受給事由消滅届」と「辞令交付書」の写しを提出してもらう必要があります。手続きが遅れると、支給した手当を返還してもらう可能性がありますので、公務員採用後、早めに手続きをしてください。

※非常勤職員等で所属庁の共済年金に加入する場合も、児童手当が切り替わることがあります。勤務先にご確認ください。

会計年度任用職員に採用された時の児童手当

問 こども家庭課 ☎(876)1280

会計年度任用職員に採用され、共済年金に加入した場合、児童手当が勤務先からの支給になる場合があります。勤務先での受給になった場合、共済加入年月日で浦添市の受給資格を失いますので「受給事由消滅届」と「共済年金に加入していることがわかる書類」を提出してもらう必要があります。

手続きが遅れると、支給した手当を返還してもらう可能性がありますので、共済加入の翌日から起算して15日以内に手続きをお願いします。

詳しくは、勤務先にご確認ください。

令和5年度 浦添市育英会貸与奨学生募集

問 浦添市育英会（教育総務課） ☎(876)1229

令和5年度浦添市育英会貸与奨学生を募集します。募集資格・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。

受付期間　4月3日（月）～20日（木）午前9時～午後5時（正午～午後1時を除く）※5分程度の面談あり。電話で日時を予約してください。

申請方法　教育総務課に直接持参 ※募集要項は市役所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。

▲令和5年度浦添市育英会貸与奨学生募集

その他

令和5年度 会計年度任用職員の募集

問 議会事務局 ☎(851)5057

議会事務局では、運転業務や随行業務、窓口業務などを行う人を募集しています。

人数　1人

給与　13万2千円

時間　午前9時15分～午後5時15分（実勤務時間7時間）

資格要件　普通自動車運転免許

申込方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

▲【議会事務局】会計年度任用職員の募集

沖展 74th OKITEN EXHIBITION 2023
絵 版 彫 デ
書 写 陶 漆
染 織 ガ 木
3.18［土］→4.2［日］
会場：ANA ARENA 浦添（浦添市民体育館）時間：10:00-18:00（入場は17:30まで）
入場料：［前売］大人 ¥1,000 小中高 ¥400 ［当日］大人 ¥1,200 小中高 ¥500

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 売っても住むーず
軍用地等の不動産も直接買い取ります！
8つの特徴
その❶ お支払いは最短5営業日
その❷ 売却後もそのまま住める
その❸ 買戻し（再購入）も可能です
その❹ 資金の使いみちは自由
その❺ 住宅ローンが残っていても大丈夫
その❻ 年齢や同居人の制約なし
その❼ 固定資産税などが不要
その❽ 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）

クリナップ
システムキッチンがショールームへGO!
最大65%OFF
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

そらうみ法律事務所 SORAUMILA WOFFICE
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番地グランドゥール・グスク3号室
tel. 098-988-0217 fax.098-988-0219
「浦添 弁護士」で検索

地理情報システム「うらそえマップ」の公開

問 都市計画課　☎（876）1244

浦添市の地理情報システム（GIS）をインターネット上で公開します。

今までは市民や事業者の人が来庁して確認する必要があった都市計画情報を、いつでも・どこでもパソコンやスマートフォンで閲覧・検索することができます。ぜひご利用ください。

公開日　4月上旬公開予定

▲公開型 GIS「うらそえマップ」

浦添運動公園（ANA SPORTS PARK 浦添）の再整備に関するアンケートご協力のお願い

問 文化スポーツ振興課　☎（876）1223

回答期間　3月1日（水）～17日（金）

対象　①市内在住の人②市外在住で浦添運動公園の再整備に興味や関心のある人

回答方法　本誌に折り込まれているアンケート用紙を記入の上、回収箱へ投函または、二次元コードを読み取り、市ホームページから回答。

※回収箱の設置場所は、アンケート用紙をご確認ください。

▲公園の再整備に関するアンケート

赤ちゃん休憩室 miruruの設置

問 契約検査課 庁舎管理係　☎（876）1304

「浦添市ふるさとでだこの都市応援基金」を活用して、簡易組み立て式赤ちゃん休憩室 miruruを設置しました。

これまで市役所内に専用の授乳スペースがなくご不便をおかけしていましたが、個室タイプでプライバシーにも配慮した授乳室となっております。ぜひご利用ください。

場所　市役所2階 こども家庭課隣

▲赤ちゃん休憩室 miruru

市有財産の一時貸し付けの募集

問 行財政改革推進課　☎（876）1207

市が所有する土地の、一時貸し付けの募集を行います。

貸付地　旧経塚調理場跡地

貸付面積　2520㎡

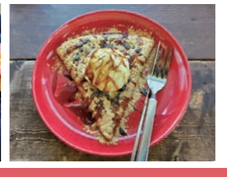
貸付料　㎡単価1873円以上

締め切り　3月10日（金）まで

開催期間　3月18日（土）～4月2日（日）

沖展期間中に、沖展会場や浦添市美術館、市内のパンやスイーツ店を巡ってスタンプをゲット！スタンプ3つで豪華景品のチャンス！

うらそえ 沖展×パン&スイーツ わくわくスタンプラリー



スタンプラリーの手順

STEP 1 お店を確認！

右下の二次元コードを読み込むか、または「うらそえナビ」で検索して参加店舗の情報を確認してください。

STEP 2 スタンプを3つ貯めよう！

沖展会場や、参加店舗で会計時に、二次元コードを読み取るとスタンプが受け取れます。2店舗目以降も同様に読み取ると自動的にスタンプが貯まります。

豪華景品がゲットできる最新情報を随時紹介中！
詳しくはこちら

【問い合わせ】浦添市観光協会 ☎（874）0145　詳しくは観光ポータルサイト うらそえナビ で検索！

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

石綿（アスベスト）にさらされる仕事をしていた人

とそのご家族・ご遺族のみなさんへ

沖縄米軍関連施設での仕事中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…

心当たりのある人は、近くの労働基準監督署または労働局にご相談ください。

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

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

申込方法等は市ホームページでご確認ください。

浦添市てだこ学園大学院 令和5年度（35期生）入学生募集

問 浦添市てだこ学園大学院事務局　☎（875）1164

シニアの新たな学びと共に「仲間づくり」「生きがいづくり」を通じて、地域活動の担い手を養成します。

対象　概ね60歳以上の市内在住者

定員　40人

期間　令和5年5月～令和7年2月（2年制）

学習内容　琉球・浦添の歴史、古典音楽鑑賞、相続と贈与、スマートフォンほか

授業日　原則第2週および第4週の火・金曜日午後1時～5時

授業料　1万8千円（入学金含む）

入学願書配布および受付期間　3月1日（水）～4月28日（金）

※入学案内や願書は、大学院事務局（中央公民館2階）もしくは市のホームページからダウンロードできます。

▲浦添市てだこ学園大学院 入学生募集

裁判員・検察審査員に選ばれる年齢が18歳以上に！

問 那覇地方裁判所 刑事訟廷 裁判員係　☎（918）3333

問 那覇検察審査会事務局　☎（918）3339

法改正により、裁判員や検察審査員になることができる人の年齢が、20歳以上から18歳以上に引き下げられました。

令和5年の裁判員や検察審査員の候補者に選ばれた人には、令和4年11月中旬頃に通知書が送付されています。

市役所内「地域若者サポートステーション相談窓口」

問 地域若者サポートステーション琉球　☎（917）2086

働きたいけど…「どうしていいのかわからない」「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　3月28日（火）午後2時～5時 ※毎月第4火曜日

場所　市役所1階 ロビー（ふるさとハローワーク向かい側）

対象者　15歳～49歳 保護者や学校関係者、支援機関関係者からの相談にも応じます。

費用　無料

編集後記

唐突に「たばこの匂いがする」と妻に言われ、何のことやら。そうか、黒糖屋さんだ。取材に行った際、煮込み作業の仲宗根さんの周りでひたすら写真を撮っていたので洋服に写ってしまったようです。思えば職場でも「カメラが甘い匂いになっている」といわれたような…。なべ底で固まった温かい黒糖の欠片（?）はうまかった。（喜多）

イベントが盛りだくさんの1ヶ月で、週末含めて広報メンバーも取材に奔走しました。ヤクルトキャンプでは3年ぶりの少年野球教室が開かれ、選手とやり取りする子どもたちの笑顔が本当に輝いていました。キャンプには著名人がたくさん訪れ、バスケットボール男子日本代表のトム・ホーバス監督が打球を素手でキャッチする貴重なシーンを間近で見ることができました（大城志）

3年ぶりに無事開催されたてだこウォーク。数日前から、大雨だけは降ってくれるなと天気予報を見てはそわそわしていました。幸い、当日は素敵なウォーク日和となり、これまで毎回参加していたという常連ウォーカーや、走る子どもをベビーカーで追いかけるお父さんなど、和気あいあいとした雰囲気でした。（大城さ）

忘れられない思い出ができました。夏に浦郡市を訪れ、素敵なおもてなしを受け、今回はこちらで蒲郡市の行政団と交流団がやってきました。最初は久しぶりの再会に少し緊張もありましたが、最終日の見送りの時には寂しさがこみ上げてくるほど、特別な時間を過ごせました。改めて人との繋がりを大切していきたいと思えた出来事。次会うときは、また一つ成長した姿でお会いしたいなと思います。（宮良）

今回はてだこウォークの撮影をしました。沖縄に生まれて浦添の面白さを日々、再確認・体感しています。広報マガジンから市民に向けた必要な生活情報や遊び情報をこれからも紹介していきますネ！（屋部）

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

マスコットキャラクター みなとん さっとん

- 介護老人保健施設 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 さっとん

メイクマン 浦添本店
浦添市城間2008番地
☎878-2777
www.makeman.co.jp

T-POINT 貯まる！使える！
第3水曜日はポイントが2倍!!
メイクマン公式WEB▶ 楽しいイベントやお得なキャンペーンをチェック♪

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

発行／浦添市 〒901-2501 沖縄県浦添市安波茶1-1-1 編集／国際交流課 ☎(876)1258 印刷／株式会社 F.T.KEI印刷

国保 加入のみなさまへ！

4月から被保険者証の色が うぐいす色 から コスモス色 へ 変わります

※イメージです

国民健康保険被保険者証の更新は令和5年 3月31日まで！

詳しくは各市町村国保担当窓口まで！

●郵送による更新

2月1日現在、国民健康保険の滞納がない世帯には、3月上旬から被保険者証を簡易書留で郵送しています。

●窓口での更新

2月1日現在、国民健康保険税の滞納がある世帯、修学中の学生で修学特例㊚の保険証または施設入所等で遠隔地㊩の保険証が交付されている被保険者は、国民健康保険課窓口での更新となります。窓口更新の世帯にはハガキで更新日を通知します。指定日に来庁できない場合は、必ず3月31日(金)までに更新をしてください。更新に際して国民健康保険税の滞納がある世帯は、納税相談を併せて行います。

※後期高齢者医療被保険者証の更新は7月からです。

問 国民健康保険課 ☎(876)1286

沖縄県・市町村・国保連合会

マイナンバーカードでの健康保険証利用も始まりました。

※専用機械未導入の医療機関や薬局では、引き続き健康保険証が必要です。

詳しくは マイナポータル

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 3月4日(土)・3月11日(土)・3月18日(土)

会場 開催場所 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 タカラマンションマキシー1 201号室

開催時間 10時～16時30分

主催 弁護士法人琉球法律事務所

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 0120-927-122 受付時間 平日9時～17時30分

この印刷物は地球環境に優しい植物油インキを使用しています。

UD FONT 見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。