



うらそえ

9



9月21日は
世界アルツハイマーデー

認知症になっても安心して暮らせる社会を

認知症
にんちしょう



もっと語ろう

もっと知ろう

特集1



出典: 公益社団法人 認知症の人と家族の会



今回は私たち「勢理客自治会」の魅力を皆さんにご紹介します！いきなりですが、問題です。勢理客で有名なものはなんでしょう？ヒントは、旧暦の8月15日に行われる「十五夜祭」。

という事で、答えはもう分かりましたよね？そうです、「獅子舞」です。「勢理客の獅子舞」は、400年以上の歴史を持ち、国の選択無形民俗文化財にも指定されています。十五夜祭では、獅子舞の他にも空手や子どもたちによる演技などもあり、世代の垣根を越えて祭りを盛り上げています！

他にも、ボランティア団体と一緒に養蜂活動を行っています。蜂蜜を収穫した後は、地域の人に蜂蜜や蜂蜜を使ったレモネードなどを配布しています。活動に参加したら、採れたての美味しい蜂蜜が食べられるかも！

まずは、9月29日の「十五夜祭」で迫力のある「勢理客の獅子舞」をご覧ください！



◆「勢理客十五夜祭」
日時：9月29日(金)午後6時～(予定)
※詳細は自治会に問い合わせください
場所：勢理客公民館

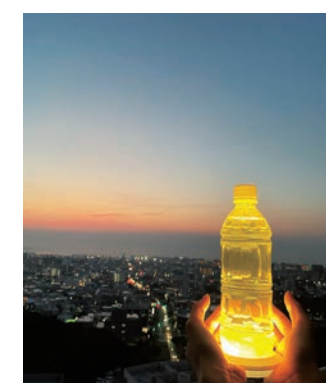
勢理客自治会

- 住 所：勢理客2-19-20
- 電話番号：☎(878)8538
- 開館時間：午前9時～午後5時
- 休 館 日：土日祝・慰霊の日・年末年始



今月の表紙

地域で支える。その気持ちをともしびに。



認知症普及啓発のシンボルカラーがオレンジ色だと知っていましたか？温かさを感じるオレンジ色は「手助けします」という意味を持つと言われています。

世界アルツハイマーデーの9月21日には、ランドマークや庁舎等をオレンジ色にライトアップする取り組みが、全国各地で行われています。浦添市でも、ペットボトルを使い、各地域が彩られます。

市の人口		前月比較	
人 口	115,410 人	(+	147 人)
男	55,984 人	(+	61 人)
女	59,426 人	(+	86 人)
世帯数	53,282 世帯	(+	165 世帯)

※令和5年7月末現在

- 02 もくじ
- 03 ・知ってほしい〇〇自治会
・うらそえナビ
- 04 【特集1】認知症と共に生きる
- 08 話題がいっぱいなかゆくい
- 10 ・ハイサイ!こちら市長室
・簡単!健康!サッと作れる!サッとごはん
- 11 ・ブレイデンのおれいしたいむ拡大版
- 12 ・てだっ子STUDIO拡大版
- 13 ・手軽にタッチ!てだっち!水道料金が見えるアプリ
- 14 ちむどんどん施設情報
- 16 【特集2】おいしく健康な食生活を
- 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)

http://www.urasoenavi.jp/



チキンと41年
焼いります!

はい、いたーい!まだまだ暑い9月!おいしいものを食べて残暑を乗り切りましょう!今ご紹介するのは、沖縄県産やんばる若鶏の丸焼きを作り続けて41年!沖縄丸鶏製造所「ブエノチキン」さん。お酢とニンニクたっぷりのタレに漬け込み、じっくり焼き上げるのが特徴で、1羽に詰められたニンニクはなんと約1玉!この味を求めて多くのお客さまが訪れます。去年、駐車場の広い店舗に移転し、ますます利用しやすくなりました。通販も大人気で、県外のご家族に送るといふ人や10年以上リピートしている県外の常連もいらつしやるのか。行事が多くなるこれからの季節に「ブエノチキン」を囲みませんか?クリスマスや年末年始の購入は店舗、通販ともに混むので早めの情報チェックをおススメします。

店舗情報
沖縄丸鶏製造所 ブエノチキン
おきなわまるどりせいぞうじょ ぶえのちきん

住 所：浦添市内間2-11-15
電 話：☎(876)0452
営業時間：午前10時～午後5時30分
(売り切れ次第終了)
定 休 日：日曜、月曜



学校教員の未配置ゼロに、あなたの力をお貸しください!



浦添市立小中学校では、産休や病気休職等を理由として、学級担任や教科担任が配置されていない学校が数校あります。

子どもたちの成長を支え、学びを保障するために、浦添市内の小中学校で「教員」や「学習支援員」として働いていただける人を募集します。

本市にお住まいの教員免許をお持ちの人は、ぜひ、お力をお貸しください。

- 市内在住者で、教員を退職または教員免許を持っている70歳までの人を臨時的任用職員として任用します。
- 任用は、必ず市内の小中学校に配置します。
- 担当学年や教科等で心配な点は、市教育委員会と学校が相談に乗ります。



浦添市教育委員会 学校教育課 ☎(876)1218



INTERVIEW



認知症に向き合い みんなで支え合う

奥さまに認知症の疑いがあり、浦添市に相談した
旦那さまに、当時の状況や、家族としての思いなど、
話を伺いました。

感じ始めた認知症のサイン

明らかにおかしいなと感じたのは、四六時中、通帳と印鑑が入った袋を肌見放さず持つていて、「お金に敏感になっている様子」が行動や言動に表れたことでした。時には「お金を盗ったでしょー」などと、突然、身に覚えの無いことで責められたりすることが増え、とても辛い思いをしました。

家族や離島に住んでいる兄弟に相談し、病院を何件も回りながら悩んでいた時、たまたま広報誌で認知症に関する掲載記事を見て、助けてほしい一心で市役所に相談しました。

支援の輪が広がった

相談した後は、すぐに動いてくれました。地域包括支援センターと繋いでくれたり、デイサービスや病院も紹介してくださり、認知症の介護についてわからないこともいろいろ話しました。



デイサービスでは、健康体操や遊びを通して足腰を動かしたり、歌を歌ったりと、ほかの利用者と交流を深めているようです。私はその時間に用事を済ませたり、花壇の手入れをするなど、自分の時間を過ごしています。

家族を大切にしたい

私は早くに母を亡くしているのので、家族を失う辛さを知っています。なので、どんな時でも家族を一番大事に思っています。妻は認知症で、できないことも多いですが、そんなときは少し時間をおいたり、休ませ



本人の楽しみ
デイサービスを利用して奥さまは「皆で歌うことが楽しみ。駄菓子屋を開くと、子どもたちが買いに来てくれるので、毎回、かわいい笑顔に癒やされます」と微笑みながら話してくれました。

悩みを抱えている人へ

自分の経験から言えることは、まずは悩みや現状を相談してほしいということです。それぞれ境遇は違うと思いますが、私は相談したことで、たくさんの人と繋がることができました。本当に心から感謝しています。

たりして、様子をみています。そうすると解決することもありますし、できなかったことを怒るより、小さいことでも、できたことを褒めることが大事で、妻も喜んでくれます。認知症だからということではないですが、できなくなったりすることも含めて、理解し支えることが大切だと思っています。



認知症と 共に生きる

～住み慣れた地域でいつまでも～

誰もがなりうる認知症

認知症とは、さまざまな原因で、脳の働きが悪くなったり、神経細胞が死んでしまったことにより、記憶力や判断力などの認知機能が低下し、日常生活に支障がでてくる状態をいいます。

令和5年3月31日現在、浦添市の認知症高齢者（※）は約2700人で、要介護認定を受けている人の約7割を占めています。今後、高齢化の進展とともに、認知症の人も増加していくと予想されています。

また、65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」と呼んでいます。認知症は誰もがなりうるものであり、家族や身近な人が認知症になるなど、多くの人がとって身近なものとなっています。

※要介護認定における認知症高齢者の日常生活自立度ランクⅡ以上

いつまでもいきいきと

認知症になると、周りの人との関係が損なわれたり、支えている家族が疲れ切ってしまうことも少なくありません。認知症は症状が悪化する前に適切な治療やサポートを受けることで、今の状態を維持改善できる場合があります。認知症の人が尊厳と希望を持ち、認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく、いきいきと暮らし続けられるよう、一人一人が認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守り、地域全体で支えていくことが必要です。

世界アルツハイマー月間 啓発イベント

こんなこと、ありませんか？

- ☐ もの忘れが多くなってきた
- ☐ 車をぶつけることが増えてきた
- ☐ 家族が認知症かもしれない
- ☐ 相談場所がわからない

日時 9月19日（火）～21日（木）
時間 午前9時～11時、午後1時～4時
場所 いきいき高齢支援課 23 番窓口
地域包括支援センター窓口

もの忘れ相談会

オレンジライトアップ

世界アルツハイマーデーに合わせて、認知症の普及啓発のシンボルカラーであるオレンジ色に、ペットボトルを使ってライトアップします。

日時 9月21日（木）
時間 午後7時～8時30分
場所 浦添市役所 正面玄関 横

※各地域でも実施します。詳しくは地域包括支援センターへ。



期間

- ①9月1日（金）～14日（木）午前11時まで
市役所1階 正面玄関 横
 - ②9月15日（金）～28日（木）午後7時まで
市立図書館1階 エントランスホール
- ※認知症に関する図書の紹介をしています。



啓発パネル展

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターになりませんか？

認知症の人やその家族に偏見を持たず、温かく見守る応援者（サポーター）になれるよう、認知症サポーター養成講座を行っています。



認知症サポーターキャラパンの
キャラクター（ロバ隊長）



▲詳しくはこちら

Cafe

認知症カフェ案内

てい~だカフェ

日時/毎月第4土曜日
午前10時~正午・午後2時~4時
場所/えんカフェ
(デイサービスセンターえん隣)
(宮城3-9-18)
連絡先/デイサービスセンターえん
☎098(875)4747



NEW オレンジカフェとなり

日時/毎月第3日曜日
午後1時~3時・午後4時~6時
場所/ネイバーフッドケアマネジメント&
ソーシャルワーク(安波茶2-7-5)
連絡先/ネイバーフッドケアマネジメント&
ソーシャルワーク
☎098(911)2915



2にここカフェ

日時/毎月第2・4金曜日
午後2時~4時
場所/神森中学校区各自治会等
※要問い合わせ
連絡先/合同会社Green StarOKINAWA
☎098(943)2020



オレンジカフェ日々是好日

日時/毎月第2土曜日 午後1時~5時
場所/名嘉村クリニックHSRビル2階
(伊祖4-1-11)
連絡先/医療法人 HSR 名嘉村クリニック
☎098(870)8020



オレンジCafe すりずり

日時/不定期開催 ※要問い合わせ
場所/小規模多機能型居宅介護事業
所すりずり(沢砥1110-2)
連絡先/NPO法人 すりずり
☎098(963)8002

かたりいーなカフェ

日時/不定期開催 ※要問い合わせ
場所/浦西中学校区内各自治会等
連絡先/合資会社あんど
☎098(871)1544

オレンジカフェ花便り

日時/不定期開催 ※要問い合わせ
場所/エバグリーン経塚
(経塚349)
連絡先/有限会社ウェルネス前田
☎098(988)1250

SOS 浦添市認知症高齢者等見守り SOS ネットワーク紹介

認知症高齢者等 SOS ネットワーク紹介

認知症の人などが地域の中で安心・安全に暮らし続けられるよう、地域の多様な人々や組織等が普段から見守りながら、行方不明になることを未然に防ぎ、万が一、行方不明が発生したときに、円滑に連携協力しながら、本人を早期に発見し守るためのネットワークです。



詳しくはこちら



ORANGE INFO

認知症に関する情報や、支援を必要とする人々に、役立つ情報を、幅広いテーマで掲載しています



オレンジの手引き
社会資源リスト

認知症について違和感を覚えている人や家族に向けた冊子です



もしも

もしも



認知症かな?と思ったら... 早期発見によるメリット

- ① 原因がわかることで治療や対処ができる。
 - ② 進行を遅らせることができる。
 - ③ 今後の生活に向けた準備ができる。
- 病気の進行に合わせて介護保険などの社会支援をどう受けるかなど計画を立てられます。症状が軽い間であれば、自分で自分の生活を工夫して行うことができます。
- 症状が悪化する前に、適切な治療やサポートを受けることで今の状態を維持改善し、進行のスピードを遅らせることができる場合があります。
- ※正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症、脳腫瘍、アルコール性脳障害など

もの忘れセルフチェックリスト

1 今日が何月何日かわからない時がありますか ない(0点)、ときどきある(1点)、よくある(2点) 点	6 車(運転)やバス、モノレールに乗って一人で外出できますか できる(0点)、だいたい(1点)、できない(2点) 点
2 財布や鍵など、大事な物を置いた場所を忘れたり、見つからなくなったりする事がありますか ない(0点)、ときどき(1点)、よくある(2点) 点	7 5分前、少し前に聞いた話を思い出せない時がありますか ない(0点)、ときどき(1点)、よくある(2点) 点
3 お金の出し入れや、支払いは一人でできますか できる(0点)、だいたい(1点)、できない(2点) 点	8 言おうとしている言葉が、すぐに出てこない事がありますか ない(0点)、ときどき(1点)、よくある(2点) 点
4 必要な時、自分で電話番号を調べて、電話をかけていますか かけている(0点)、ときどき(1点)、かけていない(2点) 点	9 自分で道具(掃除機、ほうき等)を使って掃除(屋内・屋外)をしていますか している(0点)、ときどき(1点)、していない(2点) 点
5 一人で買い物に行っていますか 行っている(0点)、ときどき(1点)、行っていない(2点) 点	10 周りの人から「いつも、もの忘れがある」「同じことをきく」など、もの忘れがあるとされますか 言われない(0点)、ときどき(1点)、よく言われる(2点) 点

・15点以上の場合、社会生活に何らかの支障が出ている可能性があります。
お近くの医療機関や相談機関に相談しましょう。
沖縄県認知症疾患医療センター 嬉野が丘サマリヤ人病院 監修

チェックした
合計点数

点

もの忘れチェックリストは、あくまでも目安です。診断には医療機関での受診が必要です。



【気になったら相談してみませんか】



●地域包括支援センター

浦添中学校区
さっとん
☎098(877)3103

仲西中学校区
ライフサポート
☎098(875)2560

神森中学校区
ていだ
☎098(870)0150

浦西中学校区
ゆいまある
☎098(917)5320

港川中学校区
みなとん
☎098(876)3710

●認知症初期集中支援チーム

認知症になっても、本人の意思が尊重され、住み慣れたところで自分らしく生活していけるように、認知症の人やその家族に対して、早期に関わる、認知症専門医・社会福祉士・介護支援専門員・保健師・看護師など専門チームがいます。

浦添市役所いきいき高齢支援課
☎098(876)1292

お気軽にご相談ください!



※お住まいの地域によって担当の地域包括支援センターが異なります。
相談の際は、もの忘れセルフチェックリストをお持ちください。



8/10 地域と共に発展。ゆいレールが3両化。

8月10日に開業20周年を迎えた沖縄都市モノレール(ゆいレール)は、混雑緩和を目的に、新たに3両編成の車両を導入し、那覇空港駅とてだこ浦西駅で記念式典を開きました。

てだこ浦西駅では、みのり幼稚園の園児を招いて出発式が行われ、新しい車両に乗車した園児からは「すごい!」「かっこいい!」などの歓声が上がりました。駅構内では、園児たちが描いたゆいレールのイラストが8月末まで展示されており、代表あいさつをした沖縄都市モノレール株式会社の宮城取締役運輸部長は「皆さんからプレゼントされた、色とりどりの綺麗な絵でお客さんをお迎えしたい」と感謝を述べました。



8/12 身近な公民館で琉球芸能を堪能

琉球芸能出前公演実行委員長で浦添出身の波平宇宙さんを中心に「琉球芸能出前公演in仲間公民館2023」が開催されました。舞台は、豊作への感謝と喜びを表した踊り「稲まつん」から始まり、2つの舞踊と民謡斉唱が披露され、最後は出演者らが開催場所の仲間地域を巡り、『浦添市史』に掲載されている「浦添口説」の歌詞に乗せ創作した舞踊組曲「浦添めぐり」で幕を閉じました。

会場となった仲間自治会の又吉武道会長は「公民館で芸能公演をすることは初めての試みだったが、間近で歌三線と踊りを見ることができ、観客の喜ぶ顔も見れて良かった」と笑顔で話しました。本公演は、今後も市内の公民館で開催を目指しています。



8/7 地域で見守る安心のまちづくり

誰もが安心して暮らせる福祉のまちを目指して、株式会社東江ガスと浦添市地域見守りネットワーク事業協定を結びました。

この事業は、地域住民と接する機会が多い各団体や企業などの見守り協力団体と、市および浦添市社会福祉協議会が連携し、日常業務の中で地域住民の見守りや安否確認、声掛けなどを行います。

東江ガスの東江成美代表取締役社長は「ガス・灯油の配達や点検業務を行いながら、福祉のまちのお手伝いを行っていききたい」と地域福祉への意気込みを語りました。現在、30か所の事業所が本市の安心・安全を見守っています。



8/9 平和を思い、繋がる交流。

戦時中、浦添国民学校(現:浦添小学校)の児童や引率者ら約130人が、日向市に学童疎開したことが縁となり、現在でも日向市との交流が続いています。

9日、日向市中学生平和交流団が浦添市を訪れ、本市の中学生交流団との平和交流会が中央公民館で開かれました。交流会では、両市の紹介やお互いの伝統芸能を披露し合いながら交流を図ったり、疎開体験者である當間栄安さんの講話を聞き、感じたことや、平和を実現するために自分たちができることを話し合うなど、平和について理解を深める有意義な時間を過ごしました。



7/27・28 プロから伝授!社会科新聞にチャレンジ

沖縄タイムスと琉球新報の記者を招き、新聞作りを学ぶ中央公民館講座が開かれ、市内中学校に通う13人の生徒が参加しました。

参加した中学生からは、「記事の書き方だけでなく、インタビューの仕方も教えてもらい、もう一度参加したいと思った」「新聞に興味はなかったが、さまざまな知識を学ぶことができた。作文にも生かせる内容で、友達にも教えたい」などの声が上がりました。

新聞記者から学ぶ事で、中学生の社会科新聞作りのヒントに繋がり、記事の添削やアドバイスを受けることができる充実した時間になりました。



8/3 目指すは親子で世界チャンピオン!

6月に大阪府で開催された、極真空手の第39回オープントーナメントウエイト制全日本選手権大会の女子軽量級で優勝した、沖縄キリスト教学院大学1年の宮城名月さん(浦添出身・在住)が、市長を表敬しました。

決勝は県勢同士で、4月の世界大会で優勝した金城さんと対戦。宮城さんの1番の武器であるスピードを生かして、見事優勝を果たしました。宮城さんは「世界チャンピオンの父の影響で4歳から空手を始め、1番の目標にできた舞台で優勝をつかみ取ることができて本当に嬉しい」と話し、松本市長は「小さい頃からの夢が達成できたことは素晴らしい。世界チャンピオンを目指して、今後もお父さんと二人三脚で頑張ってください」と激励しました。



市議会 副議長および監査委員決定

第205回浦添市議会定例会において、市議会副議長に仲程氏、監査委員に仲間氏が決定しました。

 仲程 淳也氏 (51歳) 平成25年浦添市議会議員に初当選 (期数:2期) 副議長	 仲間 烈氏 (39歳) 平成29年浦添市議会議員に初当選 (期数:2期) 監査委員
--	--

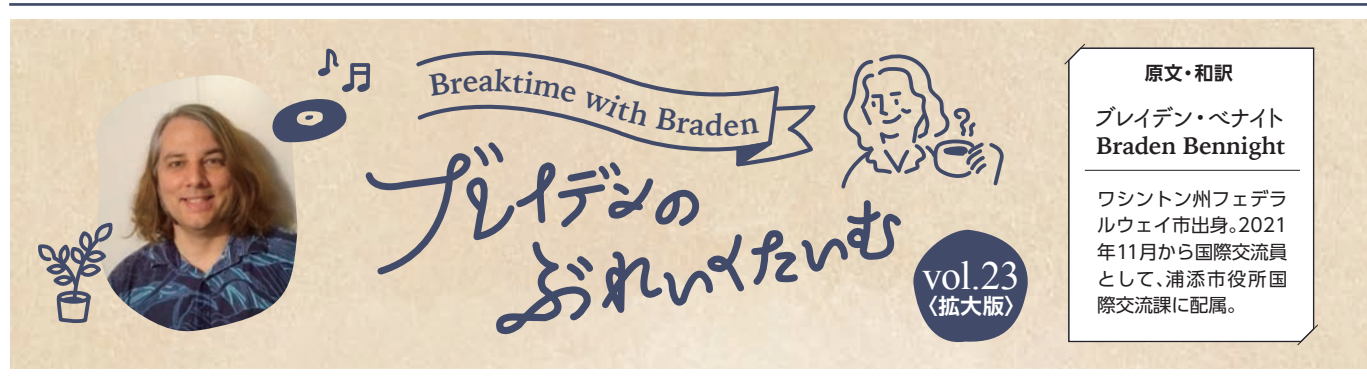


7/20 地域を支えた功績者に感謝状。

自治会長として地域のために尽力し、今年退任した6人と、10年以上自治会長を務めた人に対し、感謝状の贈呈式が中央公民館3階ホールで行われました。

受賞者代表あいさつをした宮城自治会の知名前会長は「毎月の行事は、実案から準備まで大忙しでした。地域の人からは褒められることもあるけど、そうでないことも多い。負担に感じることもあったが楽しいこともたくさんあった。次は、老人会長として地域を盛り上げていきたい」と意気込みを語りました。

松本市長は「各会長の皆さんが中心となり、明るく住みよい地域づくりに取り組んでいただいたことに感謝します」とお礼の言葉を贈りました。



夏休みと誕生日会と台風

読者の皆さまこんにちは!暑〜い夏の日々を乗り切れていますか?子どもたちは夏休みを存分に楽しめましたか?

今年の夏は、娘と私(誕生日が同じ週)の楽しい夏の合同誕生日会を予定していましたが、残念ながら、沖縄に襲来した台風6号の影響で、楽しい予定が全部水の泡となってしまいました。何人かの知り合いから聞いたのは、今回の台風がこれまでに経験した台風の中で一番長い台風だったということでした!沖縄に一週間も強い風と大雨が降りました!

わが家では、この台風の影響で初めて経験したことがたくさんありました。あれほど強い風と大雨も初めてでしたし、沖縄で家が停電するのも初めてのことでした。その一週間の間でわが家は実に、2回も停電し、両方とも半日くらいの停電でした。今回は沖縄の世帯の3分の1くらいが停電したようで、電気が直るまで通常より時間がかかったのは、あまりにも強くて、長く続いた風の影響で、電線の修理業者さんたちが外に出られなかったからだそうです。

こうしてわが家は長い間停電していましたが、停電していない友人の家で、わが家の電気が復旧するまで冷蔵庫にあったものを保管してもらい、助かりました。

家族では、台風が来たその一週間の間に2つのイベントを予定していました。1つが、娘と私の合同誕生日会で、もう1つが渡嘉敷島へのクルーズでした。その一週間に私の大事な3日間の夏季休暇も使ってしまいました!台風の影響で家族の予定が台無しになってしまいましたが、その週末に誕生日会を友達の家で組み直すことができ、楽しく過ごせました。渡嘉敷島へのクルーズの予定も問題なく変更することができたので、それも楽しみにしています!

台風の影響で誕生日会の予定が無くなり、最初、娘はとても悲しんでいたのですが、その反面、一生忘れられないであろう思い出にもなりました。自分にとって成長できた経験としてとらえることができるし、社交の場や友人と遊びに行くときに、面白い話題になると自分に言い聞かせようと思います!

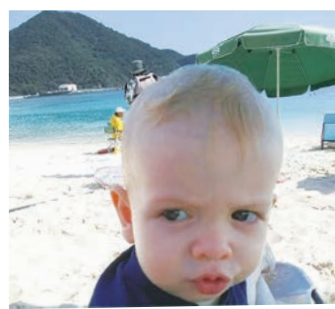
これからも、私を待っている沖縄にいる間の経験を楽しみにしています!



▲友達と誕生日会
Birthday party with friends



▲かわいいプレゼントもらったよ
Thank you for the cute presents!



▲渡嘉敷島の阿波連ビーチ
At Aharen Beach in Tokashiki Island

Summer Vacation, Birthday Parties, and Typhoon Khanun

Hello everyone! Did you make it through the hot summer days? Did your children enjoy their summer breaks? This summer, my daughter and I (who have birthdays on the same week), were planning on having a fun summer birthday party together. Unfortunately, all of our plans went down the drain with the coming of Typhoon Khanun, which a few people here have told me was the longest lasting typhoon they've ever seen! Okinawa had strong winds and rain for a week!

There were many firsts for my family during this typhoon. It was our first time seeing and hearing such strong winds and rain, and our first time our power went out in Okinawa. Our power actually went out twice during that week, each time for about half a day. We actually heard that more than one third of the homes in Okinawa had lost their power, and that it took the repair workers longer than usual to get the power back on due to the strong and long-lasting winds, which prevented them from being able to go work outside.

Even though our power had gone out for such a long time, we were able to ask a friend of ours who still had power to keep our groceries in their fridge until ours came back, which helped us out a lot.

Our family had two events planned on the week that the typhoon came. A joint birthday party for my daughter and I, and a family cruise to Tokashiki Island. I had even used my three summer vacation days for that week! Even though our plans were ruined by the typhoon, we were able to reschedule our birthday party to be held later that weekend at our friend's house and had a lot of fun. We were also able to reschedule our cruise to Tokashiki and are looking forward to it!

Even though this typhoon ruined our birthday party, which my daughter was very sad about, it also turned out to become a memory that we will likely never forget. I can look at it as a growing experience and remind myself that it will be a great story to tell to people during social situations and when I'm out with friends!

I look forward to the other experiences that await me during my time in Okinawa!

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。

先月初めに猛威を振るった台風6号は、台風慣れしていた私たちに「台風災害」なのだという事を改めて教えてくれた。
まずは、まさかのノロノロVターン。私の長い台風経験の中でも記憶に無いくらいの長期間迷走で、まるで見事な往復ビンタのような破壊力だった。そして停電。あれだけ広範囲で停電したのも久しぶり。クーラーは止まり、扇風機も動かず、窓も開けられず暑くて眠れない夜を過ごした。テレビは見れず、ネットも落ちて、携帯は充電がなくなり、電子レンジも使えず、冷蔵庫はただの箱に。建物によっては断水になり、トイレやお風呂が使えない所も発生した。電気や水道が当たり前の生活に、どれほど依存していたことか思い知らされた。

な危険な中でも、テキパキと応急処置を行い「何かあれば遠慮なくまた電話してください」と告げて、あの荒れ狂う暴風雨の中を次の現場へと向かっていった。
崩れた崖、冠水する道路、消えた信号機、店頭から消えた食料。そんな中、避難所を設置し、24時間体制で見回りや緊急対応で市の職員も頑張ってくれた。市役所だけでなく、電力関係者も空港関係者も、医療関係者もごみ収集業者も、介護関係者も物流関係者も、自衛隊も警察も、ここに挙げられないほど多くの人々の、見えない所での懸命な働きによって、私たちの安心は支えられていることに感謝しありません。



▲避難所(市役所)

最後に、避難所の皆さんへ、沖縄コカ・コーラボトリング株式会社さんから飲料水、Happy Time(ハッピータイム)さんからお弁当の無償提供があった事も、ここに記してお礼と致します。ありがとうございました。

浦添市長
松本 哲治



簡単! 健康! サツと作れる!

サツとごはん



夏が旬! 島野菜を使ったカンタン副菜
ウンチェーのペペロンチーノ風



材料(4人分)

- ・ウンチェー …………… 400g
- ・にんにく …………… 2かけ
- ・オリーブ油 …………… 大さじ1
- ・輪切り唐辛子 …………… 適量
- ・塩 …………… 小さじ1/2弱
- ・しょうゆ …………… 小さじ1/2弱
- ・こしょう …………… 少々

栄養成分表示(1人当たり)

- ・エネルギー…51kcal
- ・食塩相当量…0.8g
- ・野菜量…105g

うめ〜しポイント

夏が旬の島野菜・ウンチェーは、「エンサイ」や「空心菜」とも呼ばれます。シャキシャキ食感が楽しめる細めの茎も葉と一緒に炒めて、野菜をたっぷり取りましょう。

作り方

- ①にんにくは薄切りにする。ウンチェーは葉と茎に分け、葉は食べやすい大きさにちぎり、茎はつぶして3cmの長さに切る。
- ②フライパンにオリーブ油、①のにんにく、輪切り唐辛子を入れて弱火にかける。香りが立ったら、①の茎を入れ、火を強めて炒める。
- ③茎がしんなりしたら①の葉を加えて軽く炒め、塩、しょうゆ、こしょうで味を調えたら完成!

レシピ提供: 浦添市食生活改善推進員協議会

手軽にタッチ! てだっち! 水道料金が見えるアプリ!

てだっち

浦添市上下水道部公式アプリ

浦添市上下水道部
キャラクター「てだっち」

お引越しの際の手続きやお支払いに関する手続きが
アプリから簡単スピーディーにできるようになりました



てだっちには、いろんな機能があるよ!

【利用できる手続き内容】

- ・使用開始・中止
- ・請求書等の郵送先変更
- ・口座振替
- ・その他問い合わせ



てだっち利用者の声

市内在住 玉城さん

過去2年分の料金や水量がスマホですぐに確認できて便利です。利用状況が去年と今年の分が並んでグラフ表示されるので、使用水量の増減がわかりやすく、節水意識が高まって節約に繋がって助かっています。

このアプリから使うと、こんなに楽!

てだっち担当者の声

上下水道部 営業課

開閉栓の連絡や口座振替の申し込みが手軽になり、生活スタイルに合わせた申請手続きが可能になりました。グラフ表示が節水等に役立つとして水の効率的な利用にご好評頂いているほか、今まで投函していた検針結果の「検針のお知らせ票」がアプリ通知でお届けとなり、紙の使用量が削減でき、環境にも優しいアプリです。

「てだっち」利用登録方法

1. 下の2次元コードをスマートフォンで読み取りアプリをダウンロード
2. メールアドレスを登録し、メールに届く認証コードを入力
3. 利用規約を確認後「利用者登録」画面にて利用者情報の登録
4. スマートフォンに届く認証コードを入力
5. 1～2営業日後に登録完了メールが届きます

今すぐダウンロード!!

iPhone 版



Android 版



ご登録の際は、検針票または納付書をご準備ください。

問い合わせ先 上下水道部 営業課 ☎(877) 8460 weigyo@city.urasoe.lg.jp



てだっち STUDIO 特大版



安波茶在



平良 蒼真ちゃん
(1歳)
外で遊ぶのーいすき!

宮城在



野原 玲那・成那・結那ちゃん
(5歳)(8か月)(3歳)
子ギャル三姉妹♡

宮城在



デムウッドミニク 新ちゃん
(5か月)
野球選手になるぞー!

牧港在



又吉 由菜ちゃん
(11か月)
甘えんぼうガールです♡

前田在



大城 杏琳ちゃん
(5歳)
うみだね〜なつだね〜

沢岬在



石垣 嘉風ちゃん
(1歳)
水遊びしたよー!

城間在



上原 うたちゃん
(8か月)
うたちゃん&うーちゃん

宮城在



大城 紗菜ちゃん
(3か月)
パパ大好きっ子です

内間在



池田 愛叶ちゃん
(8か月)
食べるのが大好きな
いとちゃん

牧港在



池田 圭寿ちゃん
(1歳)
ご飯が大好き三男坊♡

当山在



田前 維吹ちゃん
(2歳)
2歳になりました〜!

屋富祖在



長濱 舞花ちゃん
(1歳)
食いしん坊で
何でもよく食べます

西原在



池宮 叶・芽ちゃん
(4歳)(1歳)
なかよし姉妹です♪

屋富祖在



野原 紗良ちゃん
(11か月)
お菓子食べるー!

宮城在



知念 希香ちゃん
(5か月)
祝5か月♪

西原在



山城 翔稜ちゃん
(9か月)
いつも笑顔のBIGベイビー♡



【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)に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。
●これまでに掲載されていないお子さんを優先します。
●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。

浦添市美術館
☎(879)32219
FAX(878)1221
メールアドレス info@urabi-
owj.gr.jp
※休館日：毎週月曜日(祝日は開館)
※9月25日(月)～29日(金)展示替えの
ため常設展示室閉室



▲美術館
ホームページ



▲美術館
Instagram

令和5年度第1期常設展「お
いしい漆器」
期間 6月13日(火)～9月24
日(日)

観覧料 高校生以下無料／一
般300円(200円)／大学
生200円(130円)／65歳
以上240円(160円)
※○内は市民割引料金。浦添市
在住・在勤であることがわかる
もの(マイナンバークード、運
転免許証、職員証など)をご提
示ください。

「ギャラリートーク」
日時 毎週日曜日 午後2時～
3時

「スペシャルギャラリートーク」
日時 9月10日(日)午後2時～
講師 糸数政次氏(浦添市美術
館館長)

「第24回浦添市小中学校美術
作品展」個人作品募集！
個人でも応募ができます。美
術館長賞のほか、市長賞・教育
長賞・T・A連合会長賞の候補
となります。ぜひご応募くださ
い。

作品 絵画や立体作品等 書道
や植物など有機物の使用作を
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15人

市民協働・男女共同参画
ハーマニーセンター
☎(874)5711

「働く女性の性と健康を考
えるセミナー」
女性特有の体起こる変化
と、それに応じたフローのあ
り方など、女性のヘルスケアに
ついて講演いただきます。

講師 宮良 美代子氏(美代子
クリニック院長)
受講料 無料
開催方法 動画配信
期間 9月20日(水)～10月20
日(金)

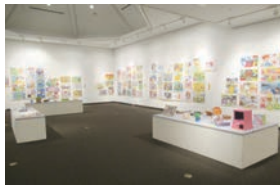


▲詳しくはこ
ちら

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」
AEDの使い方など、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 9月16日(土)午後1時
～4時
場所 消防本部2階 講堂
定員 30人(市内在住・在勤の
人優先)

除く個人作品一人一点
応募資格 市内小中学校に在
学、または市内在住の児童生徒
応募期間 7月25日(火)～9
月30日(土)
応募方法 電話かメール、美術
館で受け付け。名前・学年・学校
名・保護者名・連絡先・作品につ
いて確認します。
作品の受付期間 9月30日(土)
～10月8日(日)の午前9時30分
～午後5時、金曜日は午後7時
まで
展覧会 12月22日(金)～令和
6年1月14日(日)



▲「浦添市小中学校美術作品展」
前回の展示の様子

浦添市立図書館
☎(876)4946
※休館日：毎週月曜日、23日(土・秋分の
日、29日(金))

「おはなしの木の会」による
語り聞かせや、絵本の読み聞か
せを行います。

内容 おばあちゃんとおじい
いちゃんのおはなし
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)
令和5年度第2回浦添市防
火管理講習会(甲種防火管理新
規講習)
日時 10月14日(土)～15日(日)
の2日間
場所 消防本部2階 講堂
定員 40人程度(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。
※当日、テキスト代4400円
が別途必要です。
受付期間 9月25日(月)～27
日(水)
問い合わせ 消防本部予防課
(878)3982

浦添市保健相談センター
☎(875)2100
FAX(875)1579

こころの健康パネル展
9月10日の世界自殺予防デー
に併せて、パネル展を開催しま
す。
期間 9月4日(月)～15日(金)
場所 市役所1階 ATM前
ゲートキーパー養成講座受
講者募集
あなたの大切な人の命を守
るために、心の健康に役立つ知
識や対応方法などを学びませ
んか？※手話通訳あり
【第1回】「自殺を考える人の心
理と対応方法」
講師 仲本 謙氏(医療法人フエ

日時 9月9日(土)午前11時
30分～正午
対象 4歳以上
ボードゲーム会
ボードゲームを体験してみよう
日時 9月10日(日)午前10時
～正午
対象 中学生・大学生22歳ま
で(※小学生以下は保護者同伴
必須)
定員 先着10人
英語のおはなし会
浦添市国際交流員による英
語の絵本の読み聞かせ
日時 9月12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 9月15日(金)午前10時
30分～11時
定員 先着10組
対象 0～2歳児とその保護者
第14回暮らしに役立つ図書
館講座「大人のための速読講座
」速読を使って更に知識を増
やそう」
講師 平良 国三氏
日時 9月17日(日)午後2時
～4時(休憩・質疑応答含む)
場所 2階視聴覚室
対象 18歳以上
定員 先着20人
やさしい本から読み始める
英語多読
講師 新川 智清氏(元沖縄工
業高等専門学校教授)
日時 10月1日(日)午前11時
～正午

ニックス博愛病院院長)
日時 9月20日(水)午後2時～
4時(受け付け午後1時30分)
【第2回】「傾聴とリラクゼー
ション法」
講師 平安良次氏(発達相談ク
リニックそえろる公認心理師・
臨床心理士)
日時 10月3日(火)午後2時～
4時(受け付け午後1時30分)
場所 保健相談センター2階
大ホール
対象 市内在住・在勤・在学の
全日程受講できる人で、当講座
を初めて受講する人優先。
定員 60人(要予約)
申込期限 9月15日(金)
参加費 無料



▲ゲートキー
パー養成講座
について



▲申込み
フォーム

こどもの発達講演会
4歳までの育ちと、発達が気
になった時の関わり方について
講師 城間 直秀氏(発達神経ク
リニックブロップ院長)
日時 10月1日(日)午後2時～
4時
場所 保健相談センター2階
大ホール
参加費 無料
対象 未就学児の保護者など
定員 50人程度
申し込み 9月27日(水)までに
電話または保健相談センター窓
口ににて

産後ケア事業

助産師さんが家庭訪問等を行い、心身ケアや
育児相談などを行います。

対 象 ▶産後1歳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(市内在住者)
利 用 料 ▶自己負担あり(市町村民非課税
世帯、生活保護世帯は無料)



◀詳しくは市ホームページまたは
電話で問い合わせください。

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 ▶9月15日(金)
午後1時～3時30分
場 所 ▶保健相談センター
申し込み ▶9月12日(火)まで

※「母子モ」アプリでの事前予約です。

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。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	9月17日(日)	午後0時45分 ～2時45分	保健相談センター うらそえ子育て応援アプリ「母子モ」または電話で 事前予約してください。
	【後期】 9～10か月児		午前8時45分 ～10時45分	
幼児健診 (集団健診) 要予約	1歳6か月児 (全回木曜日)	9月7日、14日、 28日	午後1時15分 ～2時15分	 ◀アプリダウン ロードはこちら ※予約方法がLINEから「母子 モ」アプリに変わりました
	3歳児 (全回水曜日)	9月6日、13日、 27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。

がん検診普及啓発パネル展
がん検診の検査方法などのパ
ネル展を行います。
期間 10月2日(月)～6日(金)
場所 市役所1階 ATM前

浦添市リサイクルプラザ
☎(861)3196
※休館日：毎週月曜日、19日(火・敬老の
日振替休日、23日(土・秋分の日)

古着の琉球藍染め

日時 9月24日(日)午後1時～
4時
参加費 1060円
持ち物 染めたい物、Tシャツ
(自然素材、綿、麻、あまり厚み
のない物。帆布、化繊以外)
定員 6人

自然のツルでかご作り
日時 9月27日(水)午後1時～
4時
参加費 千円
持ち物 剪定バサミ、床に座っ
てもいい服装
定員 10人

健康は家庭から。糀の調味料
作り
日時 9月29日(金)午後1時30
分～4時30分
参加費 3060円
持ち物 エプロン、三角巾、手拭
きタオル、マイバック(持ち帰り
用)
定員 12人

令和5年
9月

健康増進普及月間

1に運動 2に食事
しっかり禁煙 最後にクスリ
～健康寿命の延伸～

健康に対する国民一人一人の自覚を高め、健康づくりの実践を
促進していくことを目的としています。毎年9月を「健康増進普及
月間」と定めて、さまざまな活動が全国的に実施されています。

パネル展および健康相談を実施します

健康増進普及月間パネル展
日程/9月4日(月)～15日(金)

健康相談
日程/9月4日(月)、6日(水)、11日(月)、
13日(水)、15日(金)
時間/午前10時～正午

健康づくり課 ☎(875)2100

パネル展や専門スタッフによる
健康相談は、市役所1階 ATM
前で行います。

募集中! うらそえ健康づくり協力店

2つの登録コース (両方の登録も可能)

①ヘルシーメニュー

次の1つ以上を満たすメニューの提供

- ☑エネルギーひかえめ
1食650kcal程度
- ☑塩分ひかえめ
食塩相当量2.5g以下
- ☑野菜たっぷり
野菜120g(加熱後90g)以上
- ☑バランスメニュー
上記3つを満たし、主食・主菜・副菜が揃っている

②ヘルシーサポート

次の2つ以上のサービスを提供

- ☑主食セレクト
主食の減量・玄米への変更等
- ☑減塩サポート
ソースの別添え等
- ☑野菜もりもり
野菜増量・単品メニューの販売等
- ☑おかずセレクト
バランス等に合わせたおかず選択
- ☑健康情報提供
県・市が提供するチラシの提示等

1 申請する

WEB申請
または
窓口で申請書
記入・提出

2 内容を確認

申請内容が
基準に該当するか
健康づくり課で
確認します

3 登録完了

うらそえ
健康づくり協力店
として登録

※詳しいコースの基準内容は市のホームページを確認ください。

問い合わせ・申請

協力店募集!...あなたのお店の「おいしい」と健康をPRしませんか!

浦添市健康づくり課(保健相談センター内)

☎(875) 2100(平日午前8時30分~午後5時)

詳しくはこちら▶

うらそえ健康づくり協力店



協力店 第1号は

食で沖縄を笑顔に

HAPPY TIME ハッピータイム

「食で沖縄をハッピーに」という思いがあふれたお弁当屋さん。

おかずを自分で選ぶことが出来て、品数も豊富なお店には、味のバランスや彩りだけでなく、卵不使用のマヨネーズや沖縄食材を使うなど、健康へのこだわりが随所に込められています。

からだに優しく、とてもおいしいと評判のお弁当は、働き世代を中心に、こどもからお年寄りまで人気です。

おかずが選べる
ヘルシーなお弁当屋さん

店舗情報

住所: 浦添市内間 3-30-12
電話: 080(9850)5873
営業時間: 午前9時~午後1時
※売り切れ次第終了

お店のInstagramはこちら▶



店主

嘉手苺龍治さん

LUNCH BOX

BENTO

「健康的な食事をたくさんの人に食べてもらいたい」という思いから、お弁当屋さんを開きました。自家製のこうじを使った味付けや、沖縄県産の食材をたくさん使っていて、安心しておいしく食べてもらえるようなお弁当にこだわっています。こどもからお年寄りまで、健康志向の人もそうでない人も、味わう楽しみや料理を選ぶ楽しみを通してHappyになってほしいです。

おいしく健康な食生活を

~ヘルシー弁当であなたの健康を応援!~

うらそえ健康づくり協力店
登録制度はじまります!

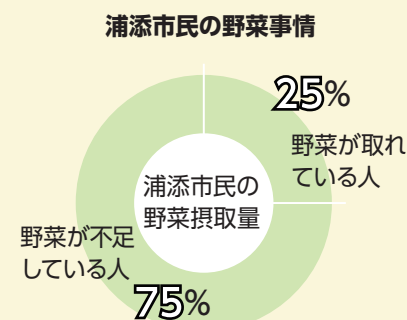
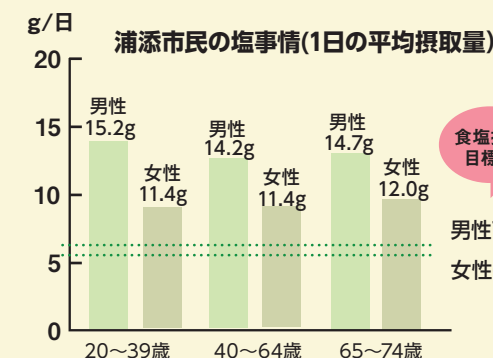
あなたの食生活は大丈夫?

人間のからだにとって必要な栄養素のひとつである食塩。しかし、健康のためには取りすぎに注意が必要です。

食塩の1日の摂取基準の目標値は、男性7.5g 女性6.5gですが、浦添市民は、年代や性別を問わず、多くの方がその数値を上回り、目標値を達成しているのはわずか1%という結果となっています。

また、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれている野菜類は、健康を維持するために、成人で1日350g以上が目標とされています。

しかし、浦添市民で目標を達成しているのは4人に1人という結果となっていて、野菜が不足している状況にあります。



市民の健康を食で応援!

食塩の取りすぎや、野菜の摂取不足など、市民の食生活が心配な状態の浦添市。

そこで、食を通して皆さんの健康をサポートするため、健康的な食事を提供のお店や健康サービスに取り組むお店を「うらそえ健康づくり協力店」として登録します。

★登録の対象

市内のお弁当屋さん、惣菜販売店、スーパーマーケット、コンビニエンスストア、事業所給食施設等

★登録すると...

お店の情報を市のホームページに掲載するほか、ステッカーやのぼり、健康メニューの栄養価計算の支援をします。



▲ステッカー(イメージ)



▲のぼり(イメージ)



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3期納期限

国民健康保険課徴収係

☎ 内線 3717 / 3722

令和5年度「国民健康保険税」および「後期高齢者医療保険料」第3期納期限は10月2日(月)です。納め忘れに「ご注意ください」。

第三者行為(交通事故など)によるケガで国保を使用するときは届出が必要です!

☎ 国民健康保険課 給付係

☎ 内線 3726

交通事故など、第三者(他人)からケガを負わされた場合でも国保で治療が受けられます。本来、第三者行為による医療費は、加害者が全額負担することが原則です。国保が立て替え、あとで加害者に請求しますの、必ず届出をしてください。ただし、加害者との示談を済ませたとき、勤務中や通勤途中での事故、不法行為(飲酒運転や無免許)による事故は、国保で治療を受けることはできません。

暮らし・環境・福祉

「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

☎ いきいき高齢支援課 高齢福祉係

☎ (876) 1292

市内高齢者の外出する機会の充実を目的に、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 満70歳以上の市民

☎ 利用できる日 土日・祝日、慰霊の日※敬老の日を除く

☎ 購入場所 モノレール各駅窓口

☎ ※市役所では購入できません。

☎ ※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。

敬老祝い金の贈呈
☎ いきいき高齢支援課 高齢福祉係

☎ (876) 1292

これまで、多年にわたり社会に貢献された高齢者の皆さま

に感謝と敬意を表し、祝い金を贈ります。

☎ 対象者 カジマヤー(昭和2年2月2日〜昭和3年1月22日生まれの人)、新百歳(大正12年4月1日〜大正13年3月31日生まれの人)

※令和5年4月1日に浦添市に居住し、住民登録している人が対象です。ただし、令和5年9月1日以前に死亡または市外転出した場合は対象外です。

☎ 支給祝金額 カジマヤー(3万円)、新百歳(5万円)

☎ ※支給は9月を予定しています。

☎ 対象者には7月下旬に申請書を送付していますので、確認をお願いします。

緊急通報システムが新しくなりました
☎ いきいき高齢支援課 高齢福祉係

☎ (876) 1292

令和5年度から、固定電話がなくても緊急通報システムを利用できるようになりました。緊急通報システムとは、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。

☎ ※利用には訪問調査が必要です。

☎ ※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。

高齢者のための在宅福祉サービスの紹介
☎ 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

☎ リフト付車両で、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

☎ 夕食のお弁当を高齢者の自宅に配達することで、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

介護用品支給
紙おむつ等に引き換えがで

☎ 対象者 在宅で生活する65歳以上の要介護高齢者(要介護3〜5)を介護する人で、高齢者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 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人で、高齢者および介護者が市民税非課税世帯に属しており、かつ市に居住している人

☎ 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1〜3段階に属する人(市民税非課税世帯)

☎ 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1〜3段階に属する人(市民税非課税世帯)

☎ 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1〜3段階に属する人(市民税非課税世帯)

☎ 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1〜3段階に属する人(市民税非課税世帯)

☎ 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1〜3段階に属する人(市民税非課税世帯)

☎ 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1〜3段階に属する人(市民税非課税世帯)

☎ 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1〜3段階に属する人(市民税非課税世帯)

☎ 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1〜3段階に属する人(市民税非課税世帯)

☎ 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1〜3段階に属する人(市民税非課税世帯)

☎ 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1〜3段階に属する人(市民税非課税世帯)

☎ 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1〜3段階に属する人(市民税非課税世帯)

☎ 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1〜3段階に属する人(市民税非課税世帯)

☎ 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1〜3段階に属する人(市民税非課税世帯)

☎ 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1〜3段階に属する人(市民税非課税世帯)

☎ 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1〜3段階に属する人(市民税非課税世帯)

☎ 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。



▲詳しくはこちら



▲詳しくはこちら

令和5年度 介護予防講話

健康ライフで、元気に長生き、歯がんにじゅう

☎ 問い合わせ いきいき高齢支援課 予防支援係 ☎(876)1292

以前より固いものが食べにくくなったり、コロナ禍で人と話す機会が減ったということはありませんか?

お口の状態が、全身の健康状態に大きな影響を与えるため、近年「お口の健康」が注目されています!歯科衛生士による介護予防講話と、お口のフレイルチェック、日常生活の中でも気軽に取り組めるお口の体操などを紹介しますので、ぜひご参加ください!

■対象者 浦添市にお住まいのおおむね65歳以上の人
■講師 小山 みどり 氏(歯科衛生士)



15分程度の
がみがみ百歳体操
も紹介します

参加費無料!
事前に申し込みください

日時

9月25日(月)

午後1時30分〜3時30分

定員

40人

場所

浦添市役所 9階講堂

※感染症の流行状況により、実施方法を変更する場合があります。

※訪問調査が必要な事業もありますので、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。

救急医療情報キットをご存知ですか?

☎ いきいき高齢支援課

☎ (876) 1292

☎ 救急医療情報キットとは、急病など万が一の緊急時に備え、あらかじめ必要な医療情報(かかりつけ医・持病・薬剤情報提供書)などを保管しておく専用の容器や、ステッカー・マグネットなどの一式です。

☎ 緊急時、駆けつけた救急隊員がいち早く医療情報を手入れし、迅速な救命処置・治療につなげることを目的に救急医療情報キットを配布しています。

☎ 対象 市内在住の①65歳以上の高齢者②障がい者③健康上、不安を抱えている人

☎ 費用 無料

☎ 申請・配布 いきいき高齢支援課、障がい福祉課、市内各地域包括支援センター

☎ 対象 市内在住の①65歳以上の高齢者②障がい者③健康上、不安を抱えている人

☎ 費用 無料

☎ 申請・配布 いきいき高齢支援課、障がい福祉課、市内各地域包括支援センター

☎ 対象 市内在住の①65歳以上の高齢者②障がい者③健康上、不安を抱えている人

☎ 費用 無料

☎ 申請・配布 いきいき高齢支援課、障がい福祉課、市内各地域包括支援センター

☎ 対象 市内在住の①65歳以上の高齢者②障がい者③健康上、不安を抱えている人

☎ 費用 無料

☎ 申請・配布 いきいき高齢支援課、障がい福祉課、市内各地域包括支援センター

☎ 対象 市内在住の①65歳以上の高齢者②障がい者③健康上、不安を抱えている人

☎ 費用 無料

☎ 申請・配布 いきいき高齢支援課、障がい福祉課、市内各地域包括支援センター

☎ 対象 市内在住の①65歳以上の高齢者②障がい者③健康上、不安を抱えている人

☎ 費用 無料

☎ 申請・配布 いきいき高齢支援課、障がい福祉課、市内各地域包括支援センター

☎ 対象 市内在住の①65歳以上の高齢者②障がい者③健康上、不安を抱えている人

☎ 費用 無料

☎ 申請・配布 いきいき高齢支援課、障がい福祉課、市内各地域包括支援センター

☎ 対象 市内在住の①65歳以上の高齢者②障がい者③健康上、不安を抱えている人

☎ 費用 無料

☎ 申請・配布 いきいき高齢支援課、障がい福祉課、市内各地域包括支援センター

☎ 対象 市内在住の①65歳以上の高齢者②障がい者③健康上、不安を抱えている人

☎ 費用 無料

☎ 申請・配布 いきいき高齢支援課、障がい福祉課、市内各地域包括支援センター

細は問い合わせください。
☎ 対象 市内在住の65歳以上の人で、介護認定を受けていない人、初めての人を優先

☎ 受付期間 9月21日(木)まで

☎ 申込方法 いきいき高齢支援課へ電話で予約後、窓口で申込書記入。

☎ ※各教室定員に達し次第受け付けを終了します。

☎ ※健康状態によっては、医師による診療情報提供書の提出や参加をお断りする場合があります。

☎ 【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)

☎ ○ANAまじゅんらん浦添

☎ ○ワールドウィング沖縄

☎ 【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)

☎ ○ANAまじゅんらん浦添

☎ ○ワールドウィング沖縄

☎ 【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)

☎ ○ANAまじゅんらん浦添

☎ ○ワールドウィング沖縄

☎ 【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)

☎ ○ANAまじゅんらん浦添

台風時のごみ収集 環境保全課

☎ 内線 3211
台風が発生している時は、台風に関する情報をこまめに入手して、台風の進路に合わせた対策を早めにとりましょう。
台風が近づき、荒れた天気になった時にごみを出すのは危険です。できる限り、次回のごみ収集日に出すようご協力をお願いします。

暴風時におけるごみの収集業務は次のとおりです。
①午前8時時点で、バスが運行停止している場合は、その日のごみ収集はありません。
②「①」の場合で、バスが正午までに運行を開始した場合、開始時刻からごみの収集を開始します。
③ごみ収集開始時刻以降にバスが運行を停止した場合、停止時刻をもって、ごみ収集を中止します。
※ごみ収集が中止となった場合は、次回の収集日にごみを出してください。

牧港補給地区跡地利用計画(素案)に関するパブリックコメントについて

☎ (876) 1209
牧港補給地区跡地利用計画(素案)について、パブリックコメントを実施します。
募集期間 8月7日～9月22日
閲覧場所 ①市ホームページ、

②跡地未来課(4階)、③市政情報センター(8階)
提出方法 所定の様式に記入の上、跡地未来課まで提出ください。(メール、郵送、FAX可)
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎ 内線 3565
本市では、地域生活支援事業の意思疎通支援として、手話の理解促進および聴覚障がい者のコミュニケーションの円滑化を支援する人の拡大を目的とし、本講座を開催します。
募集期間 9月29日(金)まで
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎ (917) 2433
住まいの総合相談窓口
☎ 住まい総合相談窓口(沖縄県住宅供給公社内)
賃貸借契約、土地・建物の売買、請負工事の契約関連トラブルなど、住まいに関する問題でお困りのことはありませんか？お気軽にご相談ください。

◆相談日時
平日と第3土曜日の午前9時から午後5時(正午から午後1時は除く)

子育て・教育

令和6年度新1年生就学時健康診断 学校教育課

☎ (876) 1210
令和6年4月に小学1年生になる幼児の心身の状況を把握して円滑に小学校入学を迎えることを目的として、幼児を対象に健康診断を開催します。
健診実施日 9月28日(木)～11月30日(木)
場所 住所に基づく入学予定小学校※通知書に記載
対象 平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれの子
※市内に住所があるお子さんのみ対象です。市外から市立子ども園等に通っているお子さんは対象外です。
※詳しい内容は、8月中旬頃に対象者へ届く就学時健康診断通知書をご確認ください。
※感染症や台風などの影響により、実施方法が変更となる場合は市ホームページでお知らせします。



▲詳しくはこちら

その他

桑の日のイベント

☎ (876) 1245
9月8日は桑の日ということをご存じですか？9月8日は語呂合わせで「クワ」と読めることから、浦添市の特産品である桑の魅力を発信するイベントを開催します！
当日は、桑の関連商品を多く出品しますので、皆さんのご来場をお待ちしています。
日時 9月8日(金)午前10時～午後6時まで
場所 浦添市役所中庭



▲詳しくはこちら

【事業主向けセミナー】仕事と介護の両立支援～労働者のために企業としてできることから始めよう～

☎ (876) 1298
産業振興課 雇用創生係
セミナーでは「介護が急に始まった事例」「働きながら介護をする際の動きづらさ」など仕事と介護の両立に関する実情や、「従業員から相談を受けた時の企業としての対応の仕方」をはじめ、仕事と介護の両立に取り組む県内外他社の具体的事例を紹介します。
この機会に、労働者の仕事と

【問い合わせ】こども未来課 ☎ (876) 1281

入所申し込みのオンライン申請が始まります！

令和6年度の保育所等の入所申し込みから、オンライン申請(10月初旬利用開始予定)できます。

オンライン申請を利用すると、お手元のパソコンやスマートフォンで申請が完結しますので、原則、窓口に来る必要はありません。24時間いつでも手続き可能な、オンライン申請をぜひご利用ください。

- 来庁不要！
- 待ち時間なし！
- 24時間いつでも申請可能！

※詳しくは、広報うらそえ10月号、市ホームページをご確認ください。



LINEの友だち登録で“保育所等の入所申し込み”の待ち時間大幅短縮へ

9月11日(月)から予約受付スタート！
日程が決まり次第、LINEからお知らせします。(LINEの友達登録必須)

窓口での待ち時間を短縮し、来庁者の負担軽減を図るため、LINEを利用した来庁時間の予約を受け付けています。

友だち登録方法

LINEアプリを起動。
[ホーム]>[2次元コードリーダー]を起動し、2次元コードを読み取ります。友だち追加画面が起動するので[追加]を選択します。



- 予約時間の5分前までに、こども未来課窓口までお越しください。
- 予約時間を5分以上過ぎると、予約取り消しとなります。
- 予約を変更する場合は、前の予約をキャンセルして再度予約してください。
※混雑時は2時間以上お待たせする場合がありますので、LINE予約をおすすめします。

POINT 1 当日の予約は、午前6時まで可能

POINT 2 お知らせ等の案内をLINE通知

介護の両立のため、企業としてできることから始めてみませんか？
日時 10月19日(木)午後2時～4時
場所 アイム・ユニバースでだこホール多目的室1
対象 人事・労働担当者、経営者、その他興味関心のある人
費用 無料
定員 先着30人(事前申し込み)
申し込み 左記2次元コードから申し込みください。



▲詳しくはこちら

教育相談員(会計年度任用職員)募集

☎ (876) 1296
こども青少年課
教育に関心を持ち、こどもたちの健やかな成長を支援する教育相談員を募集します。
募集人数 1人
資格要件 次の①・②・③いずれかを満たす人
①大学で児童学、心理学、教育学を専修する学科または課程を修めて卒業した人(見込み可)
②教員免許状保有者(見込み可)
③「①・②」に準ずるカウンセラー資格等、または教育相談員等の経験あり
報酬 月額15万3700円
勤務日時 平日週4日 午前8時30分～午後5時

勤務場所 こども青少年課内(あかひらビル3階)
任用期間 任用開始日～令和6年3月31日まで
※提出書類など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



▲詳しくはこちら

教育相談支援員の募集

☎ (876) 1296
こども青少年課
不登校等児童生徒への家庭訪問や登校支援活動、児童生徒の悩みを受け、話し相手になる教育相談支援員を募集します。
募集人数 若干名
時給 千円
勤務日時 1日4時間・平日週4日程度
勤務場所 浦添市内小中学校
任用期間 任用開始日～令和6年3月31日
申込書類 提出方法 「浦添市教育相談支援員申込書」を窓口または郵送にて提出
選考方法 書類選考および面接
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



▲詳しくはこちら

アイトゥー
システムキッチンが **最大 65% OFF**
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

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
●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
●浦添市地域包括支援センター さっとん

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。

校内自立支援員(会計年度任用職員)の募集
☎(876)12996
不登校等児童生徒への学習支援や学級復帰支援を行う校内自立支援員を募集します。
募集人数 若干名
資格要件 次の①・②・③いずれかを満たす人
①教員免許保持者
②学校教育法に基づく大学において児童学、心理学、教育学を専修する学科または、これらに相当する過程を修めて卒業した人(見込み可)
③児童生徒に対する学習支援の勤務経験があり、校内自立支援員に必要な経験を有する人
報酬 月額15万2400円
※学校休業日等により、給与額に変動があります。
勤務場所 浦添市内中学校
任用期間 任用開始日より令和6年3月31日
※詳しくは市ホームページをご覧ください。また、市ホームページから申込用紙をダウンロードして応募ください。

「経塚公園利活用連絡会」のご案内
☎(876)12443
公園利活用連絡会を開催します。
日時 9月13日(水)～15日(金) 午前10時～午後4時
場所 市役所1階 ロビー(市民相談室向かい側)
対象 労働問題でお困りの労働者・雇用主
相談員 社会保険労務士 費用 無料(予約不要)
ありませんか? 社会保険労務士が労働問題で困っている、労働者・雇用主、ごなたの相談にも応じ、解決に向けての情報提供やアドバイスをします。相談は無料です。この機会にぜひご利用ください。

市役所内「地域若者サポートステーション」
☎(917)2086
働きたいけど...どうしていいかわからない「自信がない」そんな人のために、自分に合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 9月26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(市民相談室向かい側)
対象 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
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

合同就職説明会&面接会(中南部地域)
☎(865)5270
地元で働きたい高年齢者・障がい者必見! すべての求職者を対象とした、地元中小企業が参加する合同就職説明会を開催します。
日時 9月27日(水)午後1時～4時
場所 沖縄コンベンションセンター会議棟(A1・A2・A3)
対象 すべての求職者
※高年齢者(55歳以上)および障がい者を含む(来春卒業予定の学生も参加可)

みんなののうち調査!
令和5年 住宅・土地統計調査
総務省統計局では、令和5年10月1日現在の「住宅・土地統計調査」を実施します。この調査は、全国約340万世帯を対象とした住生活に関する最も基本的で重要な調査です。調査をお願いする世帯には、9月上旬頃から調査員が調査書類の配布にお伺いします。

選ばれた世帯に緑色の封筒が届きます!
回答はかんたん便利なインターネットで!
期間中はいつでも都合のよい時間に回答できます。不正なアクセスなどの監視を24時間行っていますので、回答データは厳重に守られます。※郵送または調査員に提出する方法でも回答できます。

調査員・市役所への問い合わせ
浦添市企画部企画課統計係
☎(876)1257
詳しくはこちら

自衛官等募集
自衛隊 沖縄地方協力本部 那覇分駐所
☎(866)5457
自衛官を募集します。

種 目	受験資格	受付期間	試験日(1次)
航空学生(航空要員)	18歳以上 23歳未満 (高卒者または高専3年次修了者) ※どちらも見込み含む	7月1日(土)～9月7日(木)	9月18日(月)
航空学生(海上要員)			
一般曹候補生	18歳以上 33歳未満 (32歳の人は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない人)	①7月1日(土)～9月5日(火) ②9月6日(水)～11月30日(木)	①9月15日(金)～24日(日) ②12月9日(土)～14日(木) いずれか1日を指定されます。
自衛官候補生		年間を通じて行っています。	受付時にお知らせします。

編集後記
8 月初旬に襲来した台風6号は、2つの台風が来たぐらい長期化と被害が大きかったですね。電気と水のあいだにたさを実感しました。広報も24時間体制で交代しながら対応しましたが、今後も台風襲来は想定されるので、経験をいかして、どういった情報を皆さんに伝えていくべきかを考えていきたいです(大城)

僕のオフィスは、内装外装工事も自宅オフィスのイメージを補修しています。ただ、災害の中でも暮らした人たちがいる事はとてもありがたく、日々感謝です。(屋部)

てるまさリースバック 売っても住む-ず
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
てるまさリース 那覇市泉崎1丁目12番15号 スマホはこちら
TEL:098-943-4355 9:00～17:00 (土曜日・日曜日・祝日・年末年始はお休み)

レンタル工具 始めました!
メイクマン 検索
楽しいイベントやお得なキャンペーンをチェック!
1階サービスカウンター横

そらうみ法律事務所
SORAUMILAWOFFICE
相談料 30分 3,300円
西原ICから車で8分 サンエー経塚シティすぐ近く
離婚・相続・不動産・借金等、お気軽にご相談ください
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

店舗補助スタッフ講習
期間: 10月11日(水)～13日(金)
開催地: 浦添市 / 受講料: 無料
浦添市内にお住まいでシルバーセンターで就業を希望する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

戦前に作られた琉球玩具も約100年ぶりに里帰り!
なつかしの日本の郷土玩具展

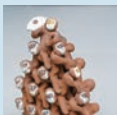
日本各地の風土や暮らしの中から生まれた、味わい深い
郷土玩具を約500点展示します。

- ◆開催期間 9月17日(日)~10月29日(日)
- ◆開催場所 浦添市美術館
- ◆観覧料

一般 1,000円
大学生 800円
小中高生 500円
未就学児童 無料



・琉球張り子馬乗り
(テンチンウマグー)



・近畿地方
(住吉の日和見猿)



・東北地方
(久ノ浜張子・象のり童子)



指定管理者
ホームページ

《問い合わせ》
浦添市美術館
URASOE ART MUSEUM
☎(879) 3219



Instagram

琉球漆器・琉球料理
で沖縄の食文化に親しむ

～日常使いの漆器とめちくすい料理～

常設展「おいしい漆器」をギャラリートークつきで観覧
後、琉球料理や琉球漆器の歴史や特徴、日常使いについて
の講義と、琉球料理「コースイリチー」、琉球菓子「チイルン
コウ」の調理実演・実食を行います。

開催日時 9月24日(日) 午後4時30分～7時

- *場 所: 常設展示室・喫茶「花うるし」
- *参加費: 5,500円(常設展観覧料を含む)
- *定 員: 先着20人
- *申込受付: 9月3日(日)～21日(木)まで

申し込みはこちら▶



講 師

琉球料理伝承人 宮澤かおる 氏
おさの
野菜ソムリエ 野原長乃 氏



市民による救急蘇生法が変わりました!!

新型コロナウイルスの影響で、一般の人による
救急蘇生法に変更点があります。

基本的に、すべての心肺停止傷病者に感染の
疑いがあるものとして対応します。

救急蘇生法2つの注意点

- 確認や観察の際、傷病者の
顔に近づきすぎないようにする。
- 心臓マッサージを開始す
る前に、傷病者がマスクを
していればそのまま、し
ていなければハンカチや
タオルなどを、鼻や口にか
ぶせる。



※総務省消防庁のサイトで応急手当の知識が学べます。
「救急の日」を機会に右記の二次元コードから確認ください。▶



皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いします。

②病気やケガをしないための予防救急の啓発

①救急車の適正な利用方法および応急手当での普及啓発

9月3日(日)～9日(土)は救急医療週間、
9日(土)は救急の日です。
浦添市消防本部は、左記の2つを柱に、市内で
救急車等での広報活動を実施します。

9月9日は
救急の日
「あなたが命をつないでくれた」



【問い合わせ】
浦添市消防本部 ☎(875)0119

広告



「相続の相談がしたい。できればいつもの街で」
そんなあなたへ
お得な情報! なんでも話せる 相続無料相談会 はじめました

沖縄弁護士会所属
代表弁護士 久保以明
(29685)

相続無料相談会【要予約】10:00～16:30

9月9日(土) 16日(土) 30日(土)

弁護士法人 琉球法律事務所 那覇本店

会場 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

主催
弁護士法人
琉球法律事務所

予約枠には限りがあります! まずはお電話を。

予約
受付時間 平日 9:00～17:30

ご予約:0120-927-122

琉球法律事務所 無料相談会

