

# うらそえ



準備

オックス

OK

い

い

わ

い

びかびかの  
1年生

とよ





**新**年度がスタートしました！  
沢岬自治会では今年度もた  
くさんの行事を計画しています！  
8月に開催する納涼まつりでは  
「子どもみこし」に始まり、地域の  
保育園の子どもたちによる出し物  
や盆踊り、ビンゴ大会、エイサー演  
舞などがあります。2月の生年合  
同祝賀会では、その年の干支ま  
れの(13・61・73・85歳)の人を招い  
て、地域の琉舞サークルや自治会  
員による出し物、会食で交流を深  
めています。

また、沢岬地域では伝統文化の  
継承に力を入れて取り組んでお  
り、地域の人で構成された、組踊り  
「花売りの縁」は大切な伝統芸能と  
して受け継がれています。他にも、  
旧盆の3日間は、青年会によるエ  
イサーの道ジュネーを行うなど、  
青年会活動にも積極的に取り組ん  
でいます。

さらに毎週、操体法やいきいき  
健康クラブなども開催しており、  
多くの人が参加することで一層盛  
り上がる事ができます！！  
興味のある人は、気軽に沢岬自  
治会まで問い合わせください！！

**◆年間行事**

- 1月 新春の集い
- 2月 生年合同祝賀会
- 8月 納涼まつり  
道ジュネー
- 9月 敬老会



**沢岬自治会**

- 住 所: 沢岬1-31-1
- 電話番号: ☎(878)9692
- 開館時間: 問い合わせがあれば随時

今月の表紙  
**新1年生、わくわくの新学期に春めく笑顔♪**

今月の表紙は、4月から新1年生の子どもたち!!なれない撮影で始めは緊張した面持ちの子どもたちでしたが、撮影が始まるとみんなと一緒にお話をしながらだんだん笑顔に♪  
寄贈された今回のランドセルカバーは、子どもたちの登下校の際に、無事に学校やお家へ「カエル」ようにと思いがこもった可愛いデザインになっています。



市の人口		前月比較
人口	115,433人	(- 85人)
男	55,980人	(- 43人)
女	59,453人	(- 42人)
世帯数	53,667世帯	(- 9世帯)

※令和6年2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 施政方針
- 06 【特集1】第21回 てだこウォーク 2024
- 08 【特集2】まちづくりプラン助成金交付事業
- 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

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/>



- 1 さまざまな材質と形状のラベル、シール、ステッカー
- 2 県内初の大型デジタルラベル印刷機
- 3 工場印刷機を操作する職人の手

**地元根ざした「商売繁盛創出企業」を目指して**

はいーい♪進学・入学・新生活、新しい風が吹き抜ける4月♪生活必需品を買い替える人もいらっしゃるのでは？  
今回は、そんな人に手に取ってもらえるような商品のラベルやシールなどを制作している「有限会社大平シール印刷」を紹介します！

浦添市で創業して45年余りになるラベル・シールの印刷会社で、商品ラベルや業務用表示シール、社名シールにオリジナルステッカーなど、さまざまなシールを印刷しています。昨年、県内初の大型デジタルラベル印刷機を新規導入し、高精細なラベルやシールも印刷可能に！  
企業や個人を問わず対応しているのでも、さまざまなシーンで活躍すること間違いなし！地元で印刷できる強みを生かしたスピーディな対応が可能ですので、気軽にご利用ください。ホームページやブログ、Instagramもぜひ見てくださいね！



**OOHIRA GP**

住所/浦添市勢理客4-9-16  
営業時間/午前9時～午後5時30分  
定休日/土・日・祝日  
電話番号/☎(877)8727

▲ホームページ ▲Instagram

**企業情報**  
有限会社 大平シール印刷  
ゆうげんがいしゃ おおひらしーるいんさつ

**浦添市 LINE公式アカウント 4月からリニューアル!**

ぜひ、この機会に「友だち登録」と「受信設定」をお願いします。今後も、機能追加や拡張をしていく予定です。  
今月号では、新しく追加になった「子育て・教育」機能について紹介します!

**どんな機能が増えるの?**

- ①学校(小中学校)  
欠席連絡の方法が変わります! Webへのログインが不要となり、LINEから簡単に連絡ができるようになります!  
※導入時期は学校ごとに異なります。
- ②児童センター  
こどもの利用状況が分かって安心!児童センター利用時に、保護者のLINEにチェックイン通知が届くようになります!
- ③ていんさぐ  
利用が簡単に! LINEを使って、らくらくチェックイン。利用時の手書き記入がなくなります!

子育て・教育メニュー

学校  
欠席連絡はこちら

児童センター

子育て支援センター  
ていんさぐ

▲詳しくはこちら ▲友だち登録はこちら

# 今年度取り組む 主な施策

## 1 産業およびまちづくり振興

- てだこ浦西駅周辺の整備、官民連携複合施設の事業実施に向けたまちづくりの推進
- 南第一および南第二地区土地区画整理事業の推進
- 東京ヤクルトスワローズ春季キャンプ時の賑わい創出や来場者に向けた市内周遊促進
- 牧港漁港の東防波堤改良工事、浮桟橋工事等の基盤整備、漁船保全修理施設の整備
- 返還後の牧港補給地区内に導入する都市機能の検討や、土地先行取得事業の推進

環境未来都市を目指したまちづくり



## 2 教育および文化振興

- 物価高騰対策、給付金事業など、児童生徒の健全な心身の発達と保護者の負担軽減、美味しい給食による食の充実
- スクールロイヤー制度導入により、法務の専門家からのサポートを充実させ、教育現場でのいじめや指導上の問題などの深刻化を防ぐ体制を構築
- 教育相談体制の構築や全ての小中学校での個々の特性に応じた支援。支援が必要な児童生徒への指導・助言
- 新市民体育館および陸上競技場による、スポーツを通じた観光交流拠点の形成やスポーツ観戦を意識した整備
- 当山小学校分離新設校の建設に向けた取り組み



地産地消で美味しい給食を推進

## 3 福祉および子育て支援

- 災害時に、自力避難が難しい要支援者への避難支援に備えた取り組み
- 全ての妊産婦、子育て世帯、子どもへの一体的支援を行う「こども家庭センター」の設置
- 全ての妊婦・子育て家庭への経済的支援や伴走型の相談支援の充実
- 医療的ケア児の健やかな成長と、その家族の支援
- 「こども誰でも通園制度」の試行による先行開始



子ども・子育て世帯への支援

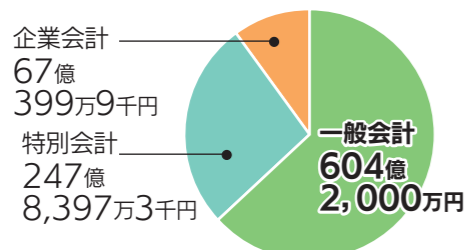
## 4 安心安全で 快適な環境のまちづくり

- 防災行政無線の市内全域整備と食料や物資の備蓄に向けた取り組み
- 沖縄県消防通信指令施設運営協議会への参画
- 地球温暖化防止対策の推進を図るため、浦添市道路・公園照明灯のLED化

## 5 市民協働の 推進および市政経営

- 開かれた市政運営を目指した情報発信
- 電子申請サービスの拡充や先進技術の活用による行政事務の効率化
- マイナンバーカードのさらなる取得促進

## 令和6年度予算



### 会計の区分について

- 一般会計** 福祉、教育、公共施設の整備、環境保全など市町村の基本的な施策を行うための会計です。
- 特別会計** 事業目的を限定し、特定の歳入を特定の支出に充てて経理する会計で、国民健康保険、介護保険などがあります。
- 企業会計** 独立採算による特定の事業を経理する会計で、水道事業会計と下水道事業会計があります。

# 令和6年度 施政方針



▲施政方針から抜粋して掲載しています。全文は市ホームページをご覧ください。

このたびの石川県能登半島地震により亡くなられた方々に謹んで哀悼の意を捧げ、被災された方々に心からお見舞い申し上げます。また、被災地域の皆さまの安全の確保と、一日も早く平穏な生活に戻れることをお祈りいたします。

近年の日本経済は国際情勢の変化等による物価やエネルギー価格の高騰を受け、経済や市民生活に大きな影響を及ぼしています。

このような中、低所得世帯への支援金の給付をはじめ、令和6年度所得税・個人住民税の定額減税等について定めた「デフレ完全脱却のための総合経済対策」が閣議決定されています。

本市では、早期対策に努め、令和6年度の学校給食物価高騰対策と二期期相対分の給食費無償化を進めます。

### 物価高騰への経済対策

### 子ども・子育て支援

我が国は、未曾有の少子高齢化社会、人口減少社会に直面しており、本市もその例外ではありません。

昨年6月、政府は3つの基本理念を踏まえ「こども未来戦略方針」を策定しています。さらにこども家庭庁では「こども真ん中社会」を目指し、これまで以上に取り組む方針を打ち出しています。

本市では、妊娠・出産・子育て等に関する相談窓口「子育て世代包括支援センター」として、本市への移設は苦渋の決断であったことから、地域振興に資する特段の措置を国に求めるため、令和5年7月に防衛省や内閣府等に対し、「20年ぶりとなる」那覇港湾施設移設受け入れに関する協議会」の再開を要請し、10月に防衛省主宰で当協議会が開催されました。

本市の西海岸開発は、那覇港湾湾計画を改訂し、港湾関連用地の物流空間や緑地・交流厚生用地等の交流・賑わい空間が位置付けられています。

さらに、牧港補給地区跡地利用計画が策定されるなど、西部地域のまちづくりは大きな局面を迎えます。「未来創造都市」と位置付けられた当該地域の可能性の最大化を図り、取り組んでまいります。また、那覇港湾施設代替施設につきましては、令和5年4月、日米合同委員会で、那覇港浦添ふ頭地区の北側に配置する事で合意されています。

### 東の環境未来都市

協議会では、名称を「那覇港湾施設移設に係る、てだこの都市・浦添の振興に関する協議会」に改めることなどを了承いただいています。

協議会を通して地域振興に寄与する事業等を国に求めることで、代替施設移設に対する市民の深い理解が得られるよう、引き続き取り組みます。

### 西の未来創造都市

本市の東側では、沖縄都市モノレールが令和5年に3両化運行を開始する中、駅周辺のまちづくりを進めています。とりわけ交通結節点として東の玄関口である、てだこ浦西駅周辺では、分散型エネルギーを活用した官民連携による複合施設の事業実施を進めており、環境的価値、社会的価値、経済的価値の最大化を目指したまちづくりを「環境未来都市」と位置づけ取り組みます。

令和6年度は、私が市長に就任して12年目を迎えます。「市民の横に」「市民と共に」をキャッチフレーズに「キッズファーストのまちづくり」および「沖縄一優しい福祉のまち」実現のため、これまで全力で駆け抜けてまいりました。

市長3期目の集大成として、これら色とりどりの花を咲かせていくことが浦添市の魅力となり、持続可能なまちに繋がります。そして、これまで同様さまざま手法で市民の声を聞き、市内外へ浦添の魅力を発信し続けます。

今後は、市民のウェルビーイング満足度などの観点から現状や課題を多面的に把握し、市政課題を先送りせず、市民の皆さんと一緒に力を合わせて、新しい時代のまちづくりに進取果敢にチャレンジし、全力で走ってまいります。

令和6年度は、私が市長に就任して12年目を迎えます。「市民の横に」「市民と共に」をキャッチフレーズに「キッズファーストのまちづくり」および「沖縄一優しい福祉のまち」実現のため、これまで全力で駆け抜けてまいりました。

市長3期目の集大成として、これら色とりどりの花を咲かせていくことが浦添市の魅力となり、持続可能なまちに繋がります。そして、これまで同様さまざま手法で市民の声を聞き、市内外へ浦添の魅力を発信し続けます。

今後は、市民のウェルビーイング満足度などの観点から現状や課題を多面的に把握し、市政課題を先送りせず、市民の皆さんと一緒に力を合わせて、新しい時代のまちづくりに進取果敢にチャレンジし、全力で走ってまいります。



浦添市長 松本 哲治

# 第21回でだこウォーク 2024



ここからも写真が見れるよ!!



誌面に載せきれなかった写真は、カタログポケットで公開中!



第21回でだこウォーク2024



首里城到着!!!



楽しんでま〜す♪



古都浦添と首里の歴史道を巡るコース

完歩するぞ〜!!!



行ってきま〜す!



しっかり準備体操♪



START

出発〜!!!



綺麗な景色と私たち♡



展望台で綺麗な夜景と★★★★



浦添の夜景を望むナイトコース

家族でピース!!!



綺麗にな〜れ!



BINGO するぞ〜!



クリーンウォーク & お散歩ビンゴ

ここにもゴミが...!

GOAL



完歩証ゲット!!!



ゴールしたぞ〜!!!



お疲れさま♪



基地内消防車と「はい、チーズ!」



西海岸をバックに♪



浦添街歩きとキャンプ・キンザーを巡るコース

大きなピザいただきま〜す

皆さんお疲れ様でした〜!



2月17日(土)に浦添の春の風物詩「でだこウォーク2024」が開催され、県内外から約5300人が参加しました。  
今回は、定番の浦添八景を楽しめるコースや普段は入れないキャンプ・キンザーを巡るコース、浦添の夜景を楽しめるナイトコースのほか、ゆいまちマルシェなども開催され、ゴール後には、マルシェでおいしいご飯を楽しむ姿も見られました。  
天気にも恵まれ、ウォーキング日和となったイベントの様子をお届けします♪



## \* 市民協働のまちづくり応援寄附金とは \*

市民協働のまちづくり応援寄附金は、いただいた寄附金を活用し、市民のアイデアを生かしたまちづくりや地域活動の支援を行っています。浦添市では市民協働によるまちづくりを目指し、まちづくりプラン助成金交付事業をはじめ、てだこ市民大学・まちづくりアカデミー、市民協働とまなびのフェスタ浦添など、さまざまな取り組みを行っています。

### 令和5年度 寄附者のみなさま

#### 10万円

- ・浦添建設業者友の会
- ・株式会社 大城組
- ・株式会社 太名嘉組
- ・株式会社 クロトン
- ・興南施設管理 株式会社
- ・てだこ建設コンサル会
- ・てだこの都市設計協力会

#### 5万円

- ・浦添商工会議所
- ・浦添電業会
- ・てだこ印刷会

#### 3万円

- ・浦添市建設技術協会
- ・てだこ緑花会

#### 1万円

- ・株式会社 明成建設
- ・rat&sheep

まちプラは、企業や団体の皆さまからよせていただいた寄附金を活用しています

市民協働のまちづくり応援寄附金▶



## \* 浦添を“わたしたちの手で”より良いまちに！ \*

まちづくりプラン助成金を活用した事業を紹介します。

昨年度は、3団体(ビギナー2・チャレンジ1)が助成金を活用し、浦添市のまちづくりに貢献しました。



### ビギナーコース

【事業名】  
看取りサポーター・キャラバン  
【団体名】  
看取り沖繩

【事業内容】  
子どもや高齢者に、安心して最期の時を迎えることができるように、講話を通じて、浦添市から看取りの新しい文化が根付くような活動を行った。



### チャレンジコース

【事業名】  
共に！生きぬくためのわくわくワークショップ♪  
【団体名】  
浦添中学校区高齢者支え合い部会「WAKIMIZU」

【事業内容】  
①5人に1人が認知症になる2025年問題、②生活から切っても切り離せない食、③地震・台風災害や身の回りの危険・事故。この3つのテーマ「認・食・防」に関する実践的知見を得ることで、浦添市に優しさが波及していくような活動を行った。



### ビギナーコース

【事業名】  
てだこのとうゆみちやふそ 太陽の通る道屋富祖  
【団体名】  
屋富祖区再発見実行委員会

【事業内容】  
屋富祖大通りの変遷の歴史を振り返りながら、拡張工事が進み、まちの姿も人々の暮らしも変わっていくことが予想される屋富祖区に暮らす人々の活気を、写真や動画に記録し、未来についていく活動を行った。



### まちづくりアカデミー講座

模擬「まちプラ」と称し、受講生が実際にまちづくりの計画を立てました！

浦添市のまちを知りながら、まちづくりの手法やまちづくり協働の実践について、受講生同士が交流を深め、楽しみながら学びました。講座の後半では、模擬まちプラと称し、受講生がアイデアを出し合い、実際にまちづくりの計画を立てた。

## 応募団体募集！

～令和6年度市民の夢応援事業～

## 第24回浦添市まちづくりプラン助成金交付事業

「まちプラ」は、市民の手で「理想の浦添」をつくるための助成金を交付する事業です。



浦添市を「より良いまち」にする

あなたのアイデアを大募集！



**CHECK!** 事前相談必須!!

ただいま事前相談受付中!

【募集期間】  
4月5日(金)～5月17日(金)  
午後5時必着

受け付けは午前9時～午後5時(正午～1時を除く)

【対象となる事業】 ※次の全ての要件を満たす事業が対象です。

- ①助成金の交付決定日から令和7年2月28日までに完了する、浦添市内で実施する事業
- ②まちづくりの推進に寄与する、公益性のある事業
- ③地域課題の解決、または地域資源の発掘等を含む、地域振興・地域貢献に係る事業

### 審査の内容

プレゼンテーションや質疑応答、申請書類の内容を加味した総合審査をします。

### スケジュール

- 募集期間 4月5日(金)～5月17日(金)
- 審査委員会 6月15日(土)予定
- 交付決定 6月28日(金)予定
- 事業期間 令和7年2月28日(金)まで
- 成果発表 令和7年3月頃

### 問い合わせ

市民協働・男女共同参画課  
(ハーモニーセンター内)  
☎(874)5711

詳しくはこちら▶



### 助成金について

従来のコース制から変更になりました。

総額 **88** 万円

- Q 1団体の助成金額は？  
A 最大**40**万円を助成します。  
Q 助成金額の決定方法は？  
A 審査委員会で得点の高い団体から、希望額の助成金を交付します。

この「アイデア」も対象かな。  
・挑戦してみたいけど、書類を書くのが難しそう。  
・審査って何をすればいいの。何を聞かれるの。うまくできるか不安。  
その悩み、一緒に解決します!お気軽に相談ください。

よく聞くお悩み

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「うらそえボックス」  
にも市内のできごとを紹介しています。



### 3/8 日頃の訓練を生かし、消火活動!

迅速な消火活動により被害の拡大を未然に防いだとして、その功績を称える表彰式が、浦添市消防本部で行われました。

昨年10月、浦添大公園入口の自動販売機から煙が出ているのを発見した明邦運送の比嘉栄三さんは、隣接する有限会社沖縄紙業の大仲秀樹さんに声をかけ、消火器を使って消火活動にあたりました。沖縄紙業では火災を想定した消火訓練を定期的に行っており、大仲さんは「日頃の訓練もあり、ほかの職員と声を掛け合って素早く行動できたと思う。まさか実際に火災現場に直面するとは思っていなかったが、公園で遊ぶ子どもたちのためにも、訓練の大切さを改めて感じた」と話しました。



### 2/28・29 パラオのアイライ州知事が視察

本市とパラオ共和国のアイライ州は、環境省からの事業として民間企業と協力しながら、脱炭素に向けた情報交換や施策の提言などを行っています。その一環で、パラオ共和国アイライ州のノーマン・ニラテオボエト知事が来沖し、浦添市を訪れました。

市役所で松本市長と挨拶を交わした後、港川中学校の太陽光発電設備やクリーンセンターでのごみ処理、沖縄電力の環境関連施設などを視察しました。他にも、美術館を訪れ、糸数館長の解説で漆器の常設展を見学し、琉球文化にも触れていただく機会となりました。ノーマン知事は「今後も両都市で連携し、課題解決に取り組みたい」と話しました。



### 2/21 親子で活用!子育て支援施設

市内のこども園などの子育て支援施設について知ってもらうためのイベント「ちびっこ全員集合!~Let's enjoy~」が浦添市立まちなと児童センターで開かれ、日頃から港川・牧港地域のこども園や児童センターを利用している親子と職員が参加しました。各園の紹介から始まり、先生を中心にリトミックやエイサー、手遊びなど、親子で楽しんでいました。参加した手登根さんは「市内の保育園を探している中、イベントに参加できて楽しかった。このような集いの場をもっと増やしてほしい」と感想を述べ、館長の宮平さんは「子育て支援施設はそれぞれに特色があるので、今日のイベントで各園について知ってもらい、ぜひ活用してほしい」と話しました。



### 3/12 まちプラ×浦添中学校 学びを市にプレゼン

浦添中学校の1年生が総合的な学習として、まちプラ交付団体のWAKIMIZUによるワークショップを受講し、その学びの成果を報告しました。

生徒らは、自分たちの住む地域における防災の取り組みについて学び、課題の解決に向けた構想を市にプレゼンテーションしました。松本市長は「今後もさまざまな地域に関心を持って、さまざまな立場の人の視点で考えることを続けてください」と話し、銘苅教育長からは「次はぜひ行動してみてください。アルファ米を食べてみたり、仮設トイレを実際に使用したりすることで皆さんの学びはさらに深まります」と、生徒らに学びのエールを送りました。



### 2/29 クワイエットアワーで気づくこと。

感覚の過敏性がある人にとって、商業施設等は音や光などの刺激が多く、訪問時にストレスを感じたり、ひどく疲れたりすることがあります。クワイエットアワーとは、そういった感覚過敏のある人に配慮し、一時的に音や光の刺激を緩和して営業をする取り組みのことです。

今回、沖縄県発達障がい者支援センターがじゅま〜が沖縄県自閉症協会とコープおきなわ牧港店協力のもと、県内で初めてクワイエットアワーの実証実験を行いました。感覚過敏がある人だけでなく、日頃店舗を利用するお客さまからも「ゆっくり買い物ができる」「BGMがないと静かで、会話も楽しめた」と新たな気づきの場になりました。(写真は、通常営業時とクワイエットアワー時の店内)



### 2/21 人権啓発活動の充実に向けて

浦添市人権擁護委員が、日頃の活動を充実させるために、松本市長や銘苅教育長と意見交換を行いました。

人権擁護委員は、地域の皆さんから人権相談を受け、問題解決のお手伝いをしたり、人権について関心を持ってもらえるよう、小学生を対象にした人権教室や、人権週間に合わせた街頭啓発を行っています。

意見交換会では、市内の小中学校における人権啓発や、教育の重要性などが話され、活発な情報交換が行われました。

参加した棚原洋子委員は「とても有意義な時間でした。今後も行政と情報共有を行い、活動に繋げていきたいです」と今後の意気込みを語りました。



### 2/5・24 高校生が手がけるチョークアート

卒業シーズンの風物詩にもなっている「チョークアート」。技法を学び「表現」することの楽しさを感じてもらうことを目的に、沖縄県立芸術大学の学生を講師に招き「アートキャラバン出前講座 チョークアート教室」を開催しました。

浦添商業高校美術部の生徒が参加し、学校での講義で得た知識を生かして、市立中央公民館で実践し、素敵なチョークアートで玄関を飾りました。参加した生徒は「初めての体験だったけど、楽しかった」「黒板アートについて楽しく学べた」との感想があり、1年ぶりに描き変えられた公民館玄関の黒板は、今年度も利用者を元気に迎えてくれます。ぜひ見に来てください!

Breaktime with Braden

ブレイドンの  
おれいしたいむ vol.30

原文・和訳  
ブレイドン・ベナイト  
Braden Bennight

ワシントン州フェデラルウェイ市出身。2021年11月から国際交流員として、浦添市役所国際交流課に配属。

### 2回目のてだこウォーク

今年も家族と一緒に、てだこウォークに参加しました！てだこウォークは年に1回の大きなウォーキングイベントで、浦添市内に複数のコースがあります。健康促進と市の名所を知ることができるイベントです。

そのいくつかのコースの中に、2kmの短いコースもあれば、首里城まで往復する20kmコースもあります。私は家族と一緒に10kmコースに挑戦しました。このコースは浦添カルチャーパークてだこ広場からスタートし、普段立ち入りできないキャンプ・キンザーの中を歩きます。キャンプ・キンザーの中を通る道では、子どもたちは消防署で消防車に乗ることができたり、アメリカのお菓子などを買ったり、レストランで食事ができるExchange(エクスチェンジ)という建物にも行くことができました。

キンザーを出てから、海岸沿いの美しい場所であるカーミージーまで下り、また坂を登って、てだこ広場のフィニッシュラインへと戻りました。合計で4時間くらいでした。

完歩した私たちは完歩証をもらうことができました。いつかは20kmコースにも挑戦してみたいと思います！

### My 2nd Tedako Walk

This year my family once again participated in the Tedako Walk! The Tedako Walk is a large, day-long walking event with several courses throughout Urasoe City that is held once a year. The event promotes fitness and getting to know the city's famous locations.

There are several different courses, ranging from 2km to a 20km course that goes down to Shuri Castle and back. My family and I did the 10km course, which starts at the Urasoe Culture Park, and passes through Camp Kinser, which we normally can't enter. The path through Kinser brought us to the fire station where children could board a fire engine, and to the base exchange, where you can shop for snacks or buy food at the restaurants.

Upon leaving Kinser, the course brought us down to Kamiji, a beautiful location on the coast, and then back up the hill to the finish line. It took about 4 hours total.

Once we finished, we were given a certificate of completion. I hope to do the 20km course in the future!

てだっ子STUDIO

てだこキッズファースト  
宣言大使  
てだ子

牧港在



ひが ちひろ  
比嘉 千尋 ちゃん  
(2か月)  
我が家のアイドル♡

宮城在



ひろさき さいと  
廣咲 希維翔 ちゃん  
(4か月)  
愛嬌たっぷり

牧港在



おなが りんな  
翁長 楓菜 ちゃん  
(4か月)  
♡初節句♡

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)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(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。

「オレンジ・ランプ」

あなたは今、おいくつですか？  
人は誰でも老いていき、そして、誰でも認知症になる可能性があります。しかし、何となくそれは遠い未来の自分とは無関係なことだと考えていませんか？

実は私もそんな一人でした。いや、今でも自分が認知症だと診断されるなんて非現実的で、訪れる日が来たとしても遠い遠い老後のことだと心のどこかで勝手に決めつけています。しかし、アルツハイマー病などの認知症は若くして発症する場合もあり、若年性認知症と呼ばれています。そんな若年性認知症と診断された、39歳の現役バリバリ会社員の実話を元に描いた映画「オレンジ・ランプ」が今月19日、その介護福祉士会主催で上映されます。(※当日券もあります)

妻と娘二人と普通に暮らす主人公は元気に働くトップ営業マン。そんな彼に些細な物忘れが始まります。やがてそれは仕事上の深刻なミスとなり、検査の結果、なんと若年性認知症と診断されます。「まさか39歳で認知症？」本人の混乱はやがて家族や職場を巻き込んだ大騒動へと発展していきます。そんな夫を支える妻が直面する葛藤と、そこから新しい人生

を歩み始める主人公の、笑いと涙の9年間の夫婦の軌跡が、優しさに満ちた希望と再生の物語として素敵に描かれています。

映画の中で「困った時だけ助けて欲しい」そんなセリフが出てきます。病人ではなく、一人の人間として見て欲しい。何でもやってあげることが優しいではなく、その人の意志を尊重してそっと寄り添っていく。そんな介護や福祉の原点を伝えてくれる映画でもあります。また、この映画のモデルにもなった丹野智文氏によるトークショーもあります。

これからの社会では、若年性認知症の人と一緒に働き、暮らし、生きていくこともあるでしょう。これも多様性に溢れた共生社会のカタチですね。関係者や家族だけではなく、多くの会社経営者の皆さんにも見て頂きたいと願っています。

▲公式ホームページはこちら

▲上映会についてはこちら

浦添市長 松本 哲治

簡単!健康!サッと作れる!

79品目

生ハムのうま味で野菜を食べよう  
シャキシャキ野菜の生ハム巻き



材料(4人分)

- 大根 ..... 5cm
- パプリカ ..... 1/2個
- 水菜 ..... 2株
- 生ハム ..... 12枚
- オリーブオイル ..... 小さじ1
- 黒こしょう ..... 少々

作り方

- ①大根は皮をむいて千切り、パプリカはヘタと種を取って千切りにする。水菜は5~6cmの長さに切る。
- ②生ハムの上に①の野菜をのせて巻く。
- ③お皿に盛り付けてオリーブオイルをかけ、黒こしょうを振ったら完成!

栄養成分表示(1人当たり)  
エネルギー 51kcal/食塩相当量1.0g/野菜75g

うめ〜しポイント

ドレッシングをかけなくても、生ハムの塩味とうま味でおいしく食べられるサラダです。手軽に野菜をプラスしたい時や、ヘルシーなお酒のおつまみとしてもおすすめです!

レシピ提供: 健康づくり課 管理栄養士

◆=要予約・申し込み

**浦添市美術館**  
 ☎(879)3219  
 FAX(878)1221  
 ■休館日：毎週月曜日(祝日は開館)  
 ▲浦添市 ホームページ  
 ▲美術館 ホームページ

令和5年度第3期常設展「これ！堆錦」  
 期間 5月26日(日)まで  
 「ギャラリートーク」  
 日時 毎週日曜日午後2時  
 ■能登半島地震輪島市支援「漆器の里 石川県輪島市と沖繩の絆」展  
 期間 5月26日(日)まで  
 場所 企画展示室1  
 料金 無料  
 ※義援金募金も受け付け中。  
 ■輪島を語る  
 輪島塗の修行をした浦添市出身の二人が、輪島での体験や思いを語ります。  
 講師 渡慶次 弘幸氏・愛氏(木漆工とけし)  
 日時 4月29日(月)午後2時  
 料金 無料(申し込み不要)  
 ■葛飾北斎「琉球八景展」  
 期間 4月25日(木)～5月12日(日)  
 場所 企画展示室2  
 料金 常設展観覧料  
 ■琉球落語「葛飾北斎琉球八景・外伝」  
 期間 5月2日(木)～4日(土)  
 ■浦添市美術館 実習教室作品展「サークル作品展」  
 日時 4月11日(木)～21日(日)

**浦添市立図書館**  
 ☎(876)4946  
 ■休館日：毎週月曜日、30日(火)資料整理の日  
 ◆4月2日(火)各イベント前日まで電話・カウンターで受け付け。  
 ◆英語のおはなし会  
 浦添市国際交流員による英語絵本の読み聞かせ。  
 日時 4月9日(火)午後3時30分～4時  
 ◆おはなしの部屋  
 「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。今回は『花のおなはし』です。  
 日時 4月13日(土)午前11時30分～正午  
 対象 4歳以上  
 ◆空とぶじゅうたんおはなし会  
 当館職員による絵本の読み聞かせ。今回は『ひらいてワクワクめくってドキドキ』です。  
 日時 4月16日(火)午前10時30分～11時  
 ◆アメリカシネマ上映会  
 『ライフ・オブ・パイトラと漂流した227日』  
 日時 4月21日(日)午後2時～(127分)  
 場所 図書館2階視聴覚室  
 ※英語音声・日本語字幕付き  
 ◆自主企画まなび制度  
 市民の主体的な学習活動の活性化を図ることを目的に、自

正午まで  
 場所 講堂、企画展示室、他  
 料金 無料  
 ◆【参加者募集】国際博物館の日 堆錦体験教室  
 日時 5月19日(日)午後1時40分～(ギャラリートークあり)  
 場所 美術館講堂  
 料金 3500円+常設展観覧料  
 申し込み 美術館ホームページから(申込多数の場合は抽選)  
 申込期間 4月21日(日)～5月5日(日)  
 ◆うらび運営共同企業体主催 事業(※申し込みなどの詳細は、美術館ホームページを確認)  
 ◆さんしん教室(第2期)  
 途中参加も受け付けます。  
 講師 玉城 和樹氏(沖縄県立芸術大学 琉球芸能専攻OB会長)  
 日時 4月9日・23日・30日(全回火曜)午後5時～7時(初級クラス)、午後7時10分～8時40分(中級クラス)  
 参加費 月6千円  
 定員 各クラス10人  
 ◆基本から学ぶ「気軽に葉膳講座」(全5回)  
 季節に合わせた心と体と環境養生法を学びます。  
 講師 饒平名 千明氏(琉球料理伝承人、国際中医薬膳師、野菜ソムリエ)  
 日時 4月26日、5月10日・24日、6月14日・28日(全回金曜)午後5時～7時  
 参加費 1回3千円(常設展観

らの企画立案で行う学習会の講師謝礼金を助成します。  
 実施期間 4月15日(月)～令和7年2月28日(金)  
 ※オンライン・対面での開催可能  
 対象 18歳以上の市内在住・在勤・在学者で構成する5人以上のグループ  
 学習内容 家庭教育、心身の発達、防災等、教育・生活・地域の課題をテーマにした内容であること  
 講師謝礼金 1回7千円(上限3回まで)  
 受付期間 4月1日(月)～令和7年1月31日(金)まで  
 ※実施要項と申請書はホームページからダウンロードできます。  
 ◆救急法講習会(入門編)  
 「助げたい思いをワザに救急法」  
 成人への応急手当の重要性や心肺蘇生法など、救命処置を目的としたコース。  
 日時 4月20日(土)午前9時30分～11時  
 場所 消防本部2階 講堂  
 参加費 無料  
 定員 30人(市内在住・在勤の人優先)

**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で、心身ケアや育児などの相談を行います。  
 対象 産後1年未満の母親と乳児  
 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)  
 ▲詳しくはこちら

**浦添市リサイクルプラザ**  
 ☎(861)3196  
 ■休館日：毎週月曜日、30日(火)昭和の日振替  
 ◆各イベント電話受け付け。  
 ◆はじめてみよう！ダンボールコンポストで生ごみ堆肥作り(全2回)  
 日時 4月21日(日)午前10時～11時30分  
 参加費 1000円  
 持ち物 筆記用具  
 定員 10人  
 ◆特別開院！「おもちゃ病院in浦添市リサイクルプラザ」おもちゃドクターがやってくる！  
 壊れて動かなくなったりおもちゃを、おもちゃドクターが診察してくれます。  
 日時 4月21日(日)午前10時～午後3時(午後2時最終受付)  
 料金 無料(修理内容次第で部品代をいただく場合があります。)  
 ◆生ごみ堆肥を使った「春からの野菜づくり」葉野菜カモミール・パジル全2回  
 日時 4月27日(土)・28日(日)午前10時～正午  
 参加費 820円  
 持ち物 27日(土)筆記用具、28日(日)ヘラ、軍手、タオル、プランター(直径35cm)を持ち帰る袋  
 定員 15人

**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8～9か月頃、3歳児健診は3歳7～9か月頃の案内になります。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	4月21日(日)	【前期】 3～4か月児	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	
幼児健診(集団健診) 要予約	4月11日、25日	1歳6か月児(全回木曜日)	市と契約している 歯科医療機関
		3歳児(全回水曜日)	
2歳児歯科健診(個別健診)	4月10日、24日	午後1時15分～2時15分	市と契約している 医療機関
妊婦歯科健診(個別健診)			市と契約している 医療機関
産婦健診(産後8週以内)			市と契約している 医療機関

●乳児健診では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。  
 ●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。

**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 ▶4月12日(金)午後1時～3時30分  
 場所 ▶保健相談センター  
 申し込み ▶4月9日(火)まで  
 ※「母子モ」アプリでの事前予約です。

**マタニティスクール**  
 食事の選び方・妊婦ジャケットの装着体験・赤ちゃん人形やフードモデル展など、妊娠初期の妊婦さん向け。  
 対象 ▶妊婦さんとそのパートナー(市内在住者)  
 日時 ▶5月3日(金・祝)午前9時～正午  
 場所 ▶保健相談センター  
 申し込み ▶4月3日(水)～19日(金)まで  
 ※「母子モ」アプリでの事前予約です。

**小児予防接種のデジタル予診票サービスがスタート!**  
 令和6年3月から始まりました!  
 小児予防接種のデジタル予診票サービスを導入しました。デジタル予診票対応医療機関の4か所(※R6.3月時点)で予防接種をする場合は、アプリを登録しデジタル予診票をご利用ください。  
 ※引き続き、紙の予診票も使用できます。  
**デジタル予診票を利用すると...**  
 ●複数予防接種の予診票に一括入力 & 自動入力できます!  
 ●次回の接種予定日をお知らせします!  
 ●接種履歴がアプリ内で確認できます。  
 ※実施医療機関や予防接種の予約方法など、詳しくは市ホームページで確認ください。

紙の予診票提出はもういりません!  
 難しい接種スケジュールはアプリに全部お任せ!  
**まずは初期登録をしよう!**  
 1 アプリをインストールまたは最新版にアップデート!  
 ※初めて利用する人は、続けてプロフィールとお子さまの情報を登録してください。  
 2 市が発行したデジタル予診票の利用登録用二次元コードを読み取ります!  
 ※読み取った後の二次元コードは、大切に保管してください。

母子モ  
 \母子モで検索!  
 母子モ 検索  
 または  
 \ここからダウンロード/  
 Available on the App Store  
 GET IT ON Google Play

【問い合わせ】  
 健康づくり課 ☎(875)2100  
 詳しくはこちら

# 浦崎さんの うらそえ おすすめスポット

## 【小料理 さくら】

気さくなママと素敵なスタッフが笑顔でおもてなし♡愛情込めた家庭料理を提供しています。ご夫婦や女性のお客さまも多いとのこと。店内は、カウンター(6席)と掘りごたつ(最大14席)があります。カラオケもあるので、二次会としても楽しめますよ!



1 いつも明るイトモエさん(右)♪趣味はキックボクシング! 2 週末はモアイや女子会で賑やかに♪ 3 手作りのジーマミー豆腐は絶品♡



◀ほろよいセット  
2,000円  
※午後7時30分までのオーダーで、2ドリンク付き。



特にコレ!  
さくらの形をしたピンクのプレートに、6種類の小鉢が並びます。かわいくておいしい♪

問い合わせは  
公式LINEから♪

### 店舗情報

- 住所/浦添市屋富祖1-2-1
- 定休日/日曜・祝祭日
- 営業時間/午後6時~午前0時
- 駐車場/なし  
(隣にコインパーキングあり)



### “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



1 4月のファッションショーに向けてメイクレッスン♪ 2 毎週木・金曜日はヒーラーAkiさん(右)がお店でカードセッションをしています。 3 ビジネス向けコーディネートレッスンの風景

「第9回ミラクルチェンジファッションショー」についてはこちら▶



仕事もプライベートも含めた、人生を楽しむ秘訣!

## 浦崎さんに3つの質問

Q1 仕事で煮詰まったときのリフレッシュ方法は?

A 好きなことを仕事にしているので、仕事が嫌になるってことが全くないんです。小さい頃からファッションが好きで、自分のこだわりを思いのままにぶつけてきたので(笑)。でも、お店が高台にあって、晴れていると真っ青な海が見えるので、窓際から眺めるこの絶景で日々リラックスできているのかもしれないね。

Q2 趣味はありますか?

A 昨年、バンドを結成!私はボーカルを担当しています。仕事の隙間時間を見つけてはボイストレーニングをしていますが、早朝が多いです。朝5時とか(笑)  
今年は、初ライブの開催を目指しています。

Q3 好きな言葉は?

A 「洋服を選ぶように人生を選ぶ」です。ファッションはあなたの未来を変えます!なりたいたい自分になるために、そんな思いが込められた言葉です。



SelectShop  
ADORABLE  
サイトはこちら▶



セレクトショップ アドラブル  
SelectShop ADORABLE

うらさき  
浦崎 とも子さん (62歳)

「ファッションはあなたの未来を変える」  
その人らしさを大切に、  
なりたいたい自分になるお手伝いをしたい」

仕事内容を教えてください。

主に、海外で直接買い付けた洋服の販売、ファッションコーディネートやメイクレッスン、写真撮影をしています。その他に沖縄文化の紅型にインスパイアされて立ち上げたオリジナルブランドのデザインや制作など、ファッションを通して、お客さまを魅力的に見せるトータルコーディネートをしています。年齢を重ねるとファッションやメイクに消極的になってしまいます。「仕事や子育てで忙しい」「自分に似合う洋服やメイクがわからない」そんな女性たちの役に立ちたいと思い、ファッションの素晴らしさを伝えるために、年に2回、一般の人をモデル募集し、ファッションショーも開催しています。

この仕事に就いたきっかけは?

小さい頃からとにかくファッションが大好きで、母が和裁・洋裁をしていたこともあり、ファッションは身近なものでした。それを仕事にしたいと思ったのは、ファッションのパワーで誰かの役に立ちたいと思ったから。心がときめくような、なりたいたい自分の着こなしを身につけることで、外見力だけでなく心の引き

上げスイッチにもすることができず。自分への期待は未来に期待する事に繋がりが、自分から身近な人へ、そして社会へ希望が連鎖していくような気がします。その思いが、今の仕事に繋がっています。

やりがいを感じるのとは?

やはりお客さまに満足していただけた時です。お客さまのライフスタイルに合ったシーンで、その人らしいメイクやファッションコーディネート提案をしています。素敵になったお客さまのキラキラとした笑顔が活動の源になっています。

これから挑戦してみたいことは?

ミドル・シニア世代や、ビジネス向けのメイクとファッションコーディネート。スクールを本格的に立ち上げたいです。「自分に合ったメイクやファッションを知りたい」「ビジネスでの第一印象を良くしたい」などを感じている人に、ファッションはライフスタイル、身近なシーンで役に立つということを伝えたいです。外見力上げる事は、人生の豊かさに繋がると思っています。



2月から4月は市役所を利用する人が増えるため、市役所駐車場や周辺道路の混雑が予想されます。時間に余裕をもってお越しいただくか、できるだけ公共交通機関をご利用ください。



# 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

**〔40歳以上の人が対象〕**  
令和6年度は、きゅう、あ  
ん摩マツサージおよび指  
施術利用券の交付申請が  
始まりです

●国民健康保険課  
☎(876)1288

1回の施術につき800円を  
助成します。※1セット6回分、  
最大2セットまで。

●実施期間 令和7年3月31日  
(月)まで

●対象者 40歳以上の国民健康保  
険加入者で、特定健診を受診し  
た人または受診する見込みの人  
ただし、国民健康保険税に滞  
納がない世帯に限りです。  
●制限 施術は、市の指定する施  
術所で、被保険者1人につき、  
1日1回の利用です。  
●必要なもの 国民健康保険被  
保険者証

●産前産後期間の国民年金  
保険料が免除されます

●市民課 国民年金係  
☎(876)1284

出産予定日または出産日の属  
する月の前月から4か月間(産

## 暮らし・環境・福祉

●軽度・中等度難聴児補聴器  
購入費等を助成します

●障がい福祉課  
☎(876)1709

身体障害者手帳が交付され  
ない軽度・中等度の難聴児に、  
言語習得や健全な発達を支援  
するため、補聴器購入費等の一  
部を助成します。

●対象 次の全ての要件を満た  
す児童

- ①市内に住所を有する人
- ②平成18年4月2日以降に生  
まれ、18歳に達する日以降の最  
初の3月31日までの人
- ③身体障害者手帳が交付され  
ない人のうち、補聴器を使うこ  
とで言語の習得などの一定の  
効果が期待できると医師が判  
断する人

※交付対象者の属する世帯の  
中で、市民税所得割額が46万円  
を超える人がいる場合は、助成  
対象外です。

●障がい者の自動車運転免  
許取得費および自動車改  
造費を助成します

●障がい福祉課  
☎(876)1709

免許取得費、改造費どちらも  
10万円を限度として費用を助  
成します。

●自動車運転免許取得費助成  
教習所へ入校する前に申請  
が必要です。※県内の教習所に

前産後期間)の国民年金保険料  
が免除されます。多胎妊娠の場合  
は、出産予定日または出産日  
の属する月の3か月前から6  
か月前の国民年金保険料が免  
除されます。

※出産とは、妊娠85日(4か月)  
以上の出産をいい、死産、流産、  
早産を含みます。

●届出受付期間 出産予定日の6  
か月前から届出が可能で、出産  
後も届出できます。

●対象 出産日または出産予定  
日が平成31年2月1日以降の  
国民年金第1号被保険者(出産  
する本人が対象です)

※国民年金第1号被保険者とは、  
農林漁業や自営業を営む人、無  
職の人、学生またはそれらの人  
に扶養されている配偶者などが  
該当します。

●年金手帳は基礎年金番号  
通知書に変わりました

●市民課 国民年金係  
☎(876)1284

令和4年4月1日以降、新た  
に年金制度に加入する人、年金  
手帳の紛失等により再発行を  
申請する人は基礎年金番号通  
知書が交付されます。すでに年  
金手帳や年金証書を持ってい  
る場合、基礎年金番号通知書に

●浦添年金事務所  
☎(877)0343

●自動車改造費の助成

●障がい福祉課  
☎(876)1709

自動車改造する前に申請  
が必要です。  
●対象者 上肢、下肢または体幹  
機能障害のいずれかの身体障  
害者手帳を持つ人  
●対象自動車 身体障がい者本  
人の名義で、本人が運転する自  
動車  
●申請に必要なもの 改造業者見  
積書、車検証、運転免許証、身体  
障害者手帳、本人または扶養義  
務者等の所得課税証明書

切り替える必要はありません。  
詳しくは、日本年金機構また  
は市のホームページをご覧い  
ただくか、浦添年金事務所(音声ガ  
イダンスの後に②①を押して  
ください)に問い合わせください。



詳しくは  
こちら

●令和6年度国民年金保険  
料の学生納付特例申請の  
受け付けを開始します

●市民課 国民年金係  
☎(876)1284

令和6年度の保険料は月額1  
万6980円です。在学中で納  
めることが難しいときは、保険  
料の納付が猶予される学生納付  
特例を申請してください。

●申請受付期間 令和6年度の申  
請は4月から受け付けを開始し  
ます。また、さかのぼって2年ま  
で申請ができます。(令和6年4  
月、令和4年3月分、令和7  
年3月分まで申請可能)

●令和6年度の一般免除申請の  
受け付けは7月から開始します。

●対象 国内在住で対象校に在学  
中の20歳以上の学生

●審査基準

- ①本人の令和6年度(令和5年  
1月1日~12月31日)の所得
- ②災害・失業・事業の廃止等の事  
由

●年金を受けるとき 老齢基礎年  
金受給に必要な期間に含まれま  
すが、10年以内に追納がない場

●介護予防教室参加者募集

●いきいき高齢支援課  
☎(876)1292

5月から介護予防教室を開  
催します。教室により、開催日  
時や場所が異なりますので、詳  
しくは問い合わせください。

●対象 市内在住の65歳以上の  
人、介護認定を受けていない  
人。初めての人を優先。

●受付期限 4月19日(金)まで

●申込方法 いきいき高齢支援  
課に電話で予約後、窓口で申込  
書を入力。

※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。

●生いき貯筋くらぶ(筋トレ)

●期間 2か月間(週2回)

●費用 1か月につき1600円

●場所 ○メディアカルジムVIVID  
○カーブス浦添宮城 浦添パー  
クレ(カーブスは女性専用)

●【アクアトレーニングくらぶ  
(水中運動)】

●期間 2か月間(週2回)

●費用 1か月につき1600円

●場所 まじゅんらんど

合は年金額に反映されません。  
障害基礎年金や遺族基礎年金  
を受給するための受給要件の対  
象期間となります。

●(固定資産税・軽自動車税)  
スマートフォン決済アプリ  
を利用して際の読取箇  
所について

●納税課  
☎(876)1271

スマートフォン決済アプリの  
読取箇所がeL-QR(二次元  
コード)のみになります。利用で  
きる決済アプリは随時追加され  
ますので、地方税お支払サイトで  
ご確認ください。

●令和6年度の固定資産税  
課税通知書の発送

●評価替え  
☎(876)1276  
☎(876)1278  
☎(876)1729

令和6年度は、3年に1度行  
われる固定資産の評価替えの年  
です。土地・家屋について評価額  
の見直しが行われますが、家屋  
は、算出された評価額が前年度  
の評価額を超える場合でも、評  
価額が引き上げられることな  
く、前年度の評価額に据え置か  
れます。

●納税通知書の発送  
固定資産税の納税通知書は、



詳しくは  
こちら

4月初旬に発送します。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。  
●納期限 第1期納期限は4月30日(火)  
です。納期限を過ぎると延滞金  
や督促手数料が発生する場合が  
ありますので、納税通知書が届い  
たら早めに確認してください。  
●土地および家屋価格等縦覧  
帳簿の縦覧 令和6年度土地価格等縦覧帳  
簿および家屋価格等縦覧帳簿を  
縦覧することができます。  
※縦覧帳簿のコピーおよび写真  
撮影はできません。また、期間を  
過ぎると縦覧できません。

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1日(月)~30日(火)(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

## 特別児童扶養手当とは

身体や精神に障がいがある20歳未満の児童  
について、児童福祉の増進を図ることを目的と  
する制度です。



## 支給対象者

身体や精神に障がいを有する20歳未満の児童を監護する父  
または母、または父母に代わって児童を養育する人

## 手当額の改定 ※令和6年4月分から下記の金額となります。

	支給区分	本体額	第2子加算額	第3子以降加算額
児童扶養 手当	全部支給	45,500円	10,750円	6,450円
	一部支給	45,490円~ 10,740円	10,740円~ 5,380円	6,440円~ 3,230円
特別児童 扶養手当	1級	55,350円		
	2級	36,860円		

手当支給には所得制限などの条件があります。詳しくは、こども家庭課  
まで問い合わせください。

## 児童扶養手当・特別児童扶養手当の 制度と手当額の改定

問い合わせ こども家庭課 母子父子係 ☎(876)1730

## 児童扶養手当とは

ひとり親家庭等の生活の安定と自立の促進、児童福祉  
の増進を図ることを目的とする制度です。(公的年金  
等が低額の場合、併給できることがあります。)  
※18歳に達する日以降の、最初の3月31日までの児童が対象です。  
(一定程度の障がいがある場合は20歳未満)



## 支給対象者

次の①~⑥のいずれかに該当する児童を監護する母、監護しかつ生計を  
同じくしている父、または父母に代わって児童を養育する人

- ①父母が婚姻を解消した児童
- ②父または母が死亡した児童
- ③父または母が一定程度の障がいがある児童
- ④父または母の生死が明らかでない児童
- ⑤父または母が裁判所からの保護命令を受けた児童
- ⑥その他(父または母が1年以上遺棄している児童、母が婚姻によらない  
で懐胎した児童など)



2月から4月は市役所を利用する人が増えるため、市役所駐車場や周辺道路の混雑が予想されます。時間に余裕をもってお越しいただくか、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

問 問い合わせ先 ☎ 電話番号

浦添市役所(代) ☎ (876) 1234

**〔夏休み期間のみ〕児童館の  
開館時間が早くなります**  
開館時間 午前8時～午後6時  
まで(火・木は夜間開放有り)  
場所 前田ユブシが丘・うらそ  
えぐすく・若草・内間・宮城ヶ原  
の5児童センター  
令和6年度は5児童セン  
ターで検証し、今後全センタ  
ーで行うかどうか決定します。



▲詳しくは  
こちら

**令和6年度放課後子ども  
教室募集、説明会開催**  
☎ (876) 1305  
対象 小・中学校、市内で放課  
後子ども教室の開設を希望す  
る人  
募集教室数 23教室程度  
募集期間 4月1日(月)～22日  
(月)  
説明会開催日時 4月12日(金)  
午後2時～3時  
場所 中央公民館3階ホール  
応募方法 所定の申請書を社  
会教育推進課に提出。申請書は  
社会教育推進課窓口で配布、ま  
たは市ホームページからダウ  
ンロードできます。  
選考方法 書類審査後、承認書  
を交付します。



▲詳しくは  
こちら

**長寿健診のご案内**  
☎ (876) 1717  
国民健康保険課 後期高齢  
者医療係  
対象 後期高齢者医療制度加  
入者  
受診に必要なもの  
令和6年度長寿健康診査受  
診券(3月下旬頃から対象者へ  
順次郵送されています。)  
■個別健診の場合 指定医療  
機関に「長寿健診」の予約をし  
て、受診ください。  
※実施していない医療機関が  
ありますので、予約時に問い合  
わせください。  
■集団健診の場合 集団健診  
日を選んで、電話またはWEB  
で予約ください。  
※自己負担額はありませ  
ん。  
※健診日や予約方法により、予  
約受付期間が異なります。

**浦添市地域包括支援セン  
ターみなとん事務所移転**  
開 いきいき高齢支援課  
☎ (876) 1292  
移転先 浦添市伊祖4丁目16番  
1号(旧浦添総合病院地下1階)  
連絡先 ☎ (876) 3710、  
FAX(098)00061

**特別障害者手当等の支給  
額が改定されました**  
開 障がい福祉課  
☎ (876) 1709  
4月分から、特別障害者手当  
等の支給額が左記のとおり改  
定されました。5月支給分  
から適用となります。  
手当額は物価変動に応じて  
毎年見直しされます。

月額	令和5年度	令和6年度
特別障害者手当	2万7980円	2万8840円
障害児福祉手当	1万5220円	1万5690円
経過的福祉手当	1万5220円	1万5690円

### 子育て・教育

**令和6年度就学援助の申請  
開 学校教育課**  
☎ (876) 1210  
子どもが安心して義務教育  
を受けられるよう、国公立・私  
立の小中学校に通う児童・生徒  
の保護者を対象に「就学援助事  
業」を行っています。認定され

**令和6年度浦添市育英会  
貸与奨学生募集**  
開 浦添市育英会(教育総務課  
内)  
☎ (876) 1229  
受付期間 4月1日(月)～19  
日(金)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  
日時を申し込みください。  
※詳しくは、募集要項をご覧く  
ださい。市役所7階教育総務課  
窓口または市ホームページか  
らダウンロードできます。



▲詳しくは  
こちら

**令和6年度だこ学園大学院  
令和6年度(36期生)入学生  
募集**  
開 浦添市だこ学園大学院  
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  
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6年5月～令和8年  
2月(2年制)  
学習内容 琉球・浦添の歴史、古

### その他

**認可外保育施設利用料多  
子軽減事業助成金**  
開 とも未来課 給付係  
☎ (876) 1706  
認可外保育施設を利用して  
いる多子世帯(要件あり)に対  
して助成する事業です。  
対象児童 多子世帯で認可外  
保育施設を利用している児童。  
ただし、就学前の児童すべて  
が認可外保育施設を利用してい  
る場合は、最年長の児童を除く。  
※幼児教育・保育無償化の給付  
(子育てのための施設等利用給  
付認定)を受けている児童は対  
象になりません。  
助成金額  
①対象児童のうち最年長の児



▲詳しくは  
こちら

**令和6年度幼児教育・保育  
無償化の申請受け付け**  
開 とも未来課  
☎ (876) 7201  
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  
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。



▲詳しくは  
こちら

童 月額3千円  
②対象児童のうち最年長以降  
の児童 月額5千円  
申請方法など、詳しくは市  
ホームページまたは案内書類  
をご確認ください。

## 市税は納期限内に 納めましょう!

税金は、福祉や教育など身近な行政サービスに使わ  
れる大切な財源です。納期限内納付をお願いします。

### 納付は便利な口座振替で!

うっかり納付期限が過ぎていた  
なんてありませんか?一度手続き  
すると、そのあとは自動的に納付  
できる口座振替がおすすめです。



- 口座振替ができる市税**  
市県民税(普通徴収)・固定資産税・軽自動車税(種別割)
- 口座振替ができる金融機関**  
琉球銀行・沖縄銀行・沖縄海邦銀行・沖縄県労働金庫・  
沖縄県農業協同組合・コザ信用金庫・ゆうちょ銀行
- 口座振替の申込方法**

#### ①金融機関窓口

準備するもの:「納税通知書」「通帳届出印」「預貯金通帳」

#### ②Web口座振替受付サービス

準備するもの:「納税通知書等」「預貯金通帳」

Web口座振替受付サービスはこちらから▶



#### 納期限内納付が難しい場合

病気や失業など、やむを得ない理由で納期限内に  
納付が困難な場合は、分割納付などの方法もあり  
ますので、お早めに納税課までご相談ください。

問い合わせ:納税課 ☎ (876) 1271

「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  
沖繩弁護士会所属  
代表弁護士 久保以明  
(29685)  
相続無料相談会【要予約】10:00～16:30  
弁護士法人 琉球法律事務所 那覇本店  
4月6日(土) 13日(土) 20日(土)  
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

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

お持ちの**不動産**を弊社が**直接買取**致します!!  
直接買取、  
だから安心!  
① 早めに売却したい  
② 調査から売却まで  
すべてお任せしたい  
③ 周りに知られたくない  
お支払い最短  
**5日**  
仲介手数料  
**不要**  
訳あり  
物件  
相談可  
軍用地  
も対応  
査定無料! お問い合わせはこちら  
てるまさリース TEL.098-943-4355  
那覇市泉崎1丁目12番15号 平日9:00～17:00(土曜日・日曜日・祝日・年末年始はお休み)  
こちら  
は

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



# 令和6年度は、 がん検診等受診券と特定健診・健康診査受診券が 一枚になって郵送されます!!

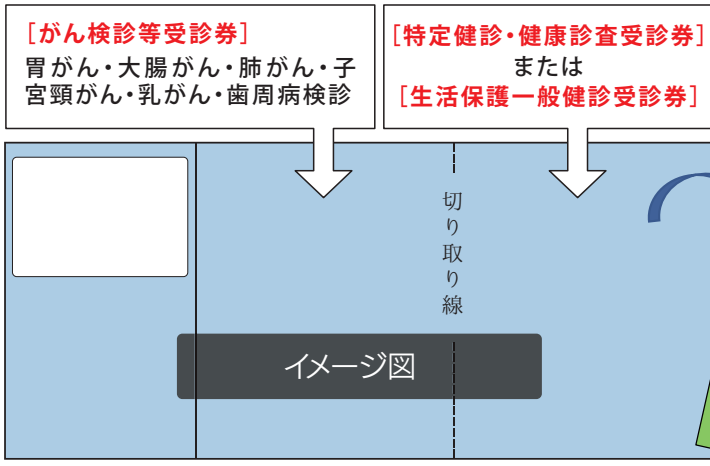
※がん検診の受診には各項目ごとに年齢の指定があります。

▼昨年度(令和5年度)までのがん検診等受診券と特定健診・健康診査受診券  
※(保険証下部)



## ▼今年度(令和6年度)の受診券(イメージ図)

●A4サイズ程度●三つ折り封入



★案内チラシも同封しています!  
がん検診・歯周病検診の指定医療機関(市内/市外)、集団健診の日程、検査項目と料金等が記載されているので、ぜひ確認ください。

**4月中に  
送付予定**

※令和6年2月以降に浦添市へ転入した人は、浦添市保健相談センターまでご連絡ください。  
受診可能な健(検)診項目を確認後、発行します。

◎受診券に関する問い合わせ先▶ 浦添市保健相談センター(健康づくり課)  
※保険証に関する問い合わせ先ではありません ☎(875)2100

社会医療法人 仁愛会 浦添総合病院健診センター

**午後ドック・健診(火～金)**

受付時間 12:30～13:00 所要時間2～3時間(人間ドックの場合)

**午前に仕事を済ませて午後から健診**

- ・ゆったりとスムーズに受診出来ます。
- ・夜遅い方・午前中忙しい方にお勧めです。
- ・離島の方も当日入り(一便)での受診が可能です。

お問い合わせは・・・ **0570-010-986**

お買い物をもっと便利に!  
**スマホ決済はじめました!**

ご利用可能なバーコード決済

R Pay PayPay au PAY d払い m Pay  
OKI Pay ゆうちょPay 支付宝 WeChat Pay

浦添本店 浦添市城間 2008番地  
☎098-878-2777