



## 市民課窓口の混雑緩和にご協力ください

例年3月～4月は、引っ越しに伴う手続き等で、市役所の窓口が大変混雑します。

手続きによっては、2～3時間お待ちいただく場合がございます。

新型コロナウイルス感染予防のため不急の来庁は避け、できる限り市民課窓口に来庁せずに行える手続きや、来庁する時期をずらすなどのご協力をお願いします。

### 来庁せずに行える手続き

コンビニ交付サービス（※マイナンバーカードが必要です）、証明書の郵送請求、郵送による転出届 など

### 市民課窓口受付時間

午前8時30分～午後5時15分（土日・祝日を除く）

お問い合わせ／市民課（内線3121）



## 生ごみ処理機器等 購入補助金制度 利用者募集

生ごみ処理機器等を購入する方へ補助金を交付しています。

※交付予定額に到達次第終了します。

### ◆補助金額

|          |      |  |
|----------|------|--|
| ・生ごみ処理機  | 購入額が | 6万円以上の場合…上限3万円<br>6万円未満の場合…購入額の半額          |
| ・生ごみ処理容器 | 購入額が | 6,000円以上の場合…上限3,000円<br>6,000円未満の場合…購入額の半額 |
| ・生ごみ処理菌等 | 購入額が | 3,000円以上の場合…上限1,500円<br>3,000円未満の場合…購入額の半額 |

※生ごみ処理機器等の保証料は補助金対象外です。また補助金額に1円未満の端数が生じた場合は、切捨てとなります。

### ◆補助の対象者

- (1) 市内に住所を有し、かつ居住している方
- (2) 生ごみ処理機器の適切な管理ができる方
- (3) 堆肥化された生ごみを自家処理できる方
- (4) 市税の滞納のない方

### ◆申請方法

申請書及び見積書等を環境課へ提出

#### 【注意】

- ・申請書は、必ず商品購入前に提出してください。購入後の受付はできません。
- ・補助金の交付は市内の販売指定店で購入される方に限ります。
- ・販売指定店や資格要件など、詳しくはお問い合わせいただくか、市公式ホームページをご覧ください。

お問い合わせ（申込）／環境課 クリーン係（内線2223～2226）

※取扱商品については販売指定店へお問い合わせください



生ごみ処理機器等を使用すると…  
生ごみを  
家庭菜園などに  
有効活用できます！



◀利用状況等  
アンケート結果

生ごみ処理機器等を使用して、ごみの量が減り、ごみ出しの回数が減った、悪臭が減ったなどの声が寄せられています。





## 令和4年度 沖縄市国民健康保険・ 後期高齢者医療はり、きゅう、あん摩 マッサージ指圧施術利用券の申請受付

沖縄市指定施術所で、利用券1枚につき1,000円を助成します。

●受付開始 4月1日(金)

●交付冊数 1回の申請で、6枚つづりの利用券を1冊交付します。

※予算の範囲内で、利用券使用後には、再度の申請により2冊目を交付します。

### ●必要書類等

#### ◆国民健康保険

- ・施術利用者の被保険者証
- ・手続きに来る方の本人確認書類  
(マイナンバーカード、運転免許証等)

※別世帯の方が手続きする場合は、委任状が必要です。

#### ◆後期高齢者医療

- ・施術利用者の被保険者証
- ※代理人が手続きする場合は、代理人の本人確認書類  
(マイナンバーカード、運転免許証等)が必要です。

●申請場所 国民健康保険課

お問い合わせ／

国民健康保険課 給付係(内線2112)

後期高齢医療係(内線2101・2118)



## 申請期間を延長 新型コロナウイルス感染症 「生活困窮者自立支援金」

社会福祉協議会が実施している緊急小口資金等の特例貸付を利用できない世帯(借入額が限度額に達している世帯や、再貸付について不承認とされた世帯)で、要件を満たす方を対象に、ひと月ごとに支援金を支給します。

また、初回受給を終えた方で一定の要件を満たす方への再支給が可能となりました(1回のみ)。

※対象となる方の要件など詳しくは、市公式ホームページをご確認ください。

受付場所 保護管理課

受付時間 午前9時～午後4時

申請期間 6月30日(木)まで



沖縄市公式  
ホームページ



お問い合わせ／新型コロナウイルス感染症  
生活困窮者自立支援金担当

TEL.080-9100-4862 TEL.080-3183-5341

保護管理課(内線2153・2151)



## 無料お試し期間 沖縄市循環バスに乗ってみよう！

沖縄市循環バスに乗ったことはありますか？この機会に、ぜひご乗車ください♪

期間中は年齢に関係なく、どなたでも、何回でも、無料でご利用いただけます。

期 間：令和4年4月の毎週土曜日(2日・9日・16日・23日・30日)

路線図・時刻：・令和4年度 沖縄市循環バスご利用案内

・市公式ホームページ

・バスロケーションシステム(QRコード)をご覧ください。

### バスの接近情報がわかる！



\*ご乗車後は、ぜひ、  
ご意見・ご感想をお寄せください。  
[QRコードより  
バス予報→メニュー  
→ご意見]

～全ルートが対象です～

北部ルート



東部ルート



中部ルート



西部ルート



このバス停が目印です！

### 【注意事項とお願い】

- 定員を超えた場合、乗車できない場合があります。●体調の悪い方は、ご利用をお控えください。
- マスクを着用し、大きな声での会話は、ご遠慮ください。

お問い合わせ／都市交通担当(内線2519・2520)







## 40～74歳の国民健康保険に加入されている方へ 令和4年度の健康診断が4月1日から始まります！

### 通院している方も特定健診を受けましょう

特定健診は生活習慣病を予防するために国が定めた健診で、通院での定期健診は、主に持病の治療に関する検査となります。健康診断では普段受けている検査とは違う検査もございます。一年に一度、全身を確認する意味でも特定健診を受けましょう！

特定健診についてご不明な点がございましたら、市民健康課までお問い合わせください。

お問い合わせ／市民健康課 健診係  
(内線2246・2245)

特定健診を受診せずに生活習慣病になって治療中の方の場合…

ひと月の平均医療費は約 **40,000円** というデータもあります。

健診と治療は別なのです



特定健診を受けることで生活習慣病の予防、早期発見により長期入院・治療のリスクが減るので負担が少なく済みます。

▶▶▶ 特定健診を受けましょう！

7,000円相当の検査が『**無料**』  
健診にかかる時間は約『**1時間**』



## 国民年金

### ●年金手帳は「基礎年金番号通知書」に変わります

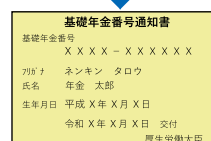
令和4年4月1日以降、次の方には「基礎年金番号通知書」が発行されます。

- ①新たに国民年金制度に加入する方
- ②年金手帳の紛失等により再発行を希望する方

＜年金手帳をお持ちの方＞

既に年金手帳をお持ちの方には、「基礎年金番号通知書」は発行されません。

年金手帳は、基礎年金番号が確認できる書類としてご利用いただけますので、引き続き大切に保管してください。



### ●国民年金 こんな時には届出を！

日本にお住まいの20歳以上60歳未満の方は、国民年金に加入しなければなりません。

被保険者の種別が変わったときには届出が必要です。届出を忘れると、将来受け取る年金額が減る、または受け取れないこともあります。忘れずに手続きを行いましょう。

#### 国民年金の種別

- ・第1号被保険者：自営業者、農林漁業者、学生や無職の方など
- ・第2号被保険者：厚生年金や共済年金に加入している会社員や公務員など
- ・第3号被保険者：第2号被保険者に扶養されている配偶者

お問い合わせ／コザ年金事務所

TEL.098-933-2267

市民課 国民年金担当(内線2133・2134)

| 種別      | こんなとき                                  | 必要な届出            | 届出先           |
|---------|--|------------------|---------------|
| 第1号被保険者 | 会社や官公庁等に就職した                           | 第2号被保険者となる手続き    | 勤務先           |
|         | 配偶者の扶養になる(配偶者が第2号被保険者の場合)              | 第3号被保険者への種別変更手続き | 配偶者の勤務先       |
|         | 納付書を紛失した                               | 納付書再発行の手続き       | コザ年金事務所       |
| 第2号被保険者 | 会社や官公庁等を退職した(扶養している配偶者がいる方はあわせて手続きが必要) | 第1号被保険者資格取得の手続き  | 市民課<br>国民年金担当 |
|         | 会社等を退職し配偶者の扶養になる(配偶者が第2号被保険者の場合)       | 第3号被保険者資格取得の手続き  | 配偶者の勤務先       |
| 第3号被保険者 | 配偶者の扶養からはずれた(離婚や収入増のとき)                | 第1号被保険者への種別変更手続き | 市民課<br>国民年金担当 |
|         | 配偶者が転職し会社が変わった                         | 第3号被保険者となる手続き    | 配偶者の新しい勤務先    |





## 第3子以降の 学校給食費を助成

《令和4年度 沖縄市学校給食費助成》

多子世帯の子育て支援として、保護者の経済的負担軽減を図るため、第3子以降の学校給食費の助成を実施しています。

**対 象** 同一世帯内で、小中学校に在籍する児童生徒のうち、第3子以降の児童生徒

**助成要件** 本市に住所があり、生活保護・準要保護を受給していないこと

**申込期間** 令和5年2月10日(金)まで  
※申請は毎年度必要です。  
※4月28日(木)までに申請すると、4月分の給食費から助成されます。5月1日以降の申請は提出した翌月からの助成となります。

**申 請 書** 学校事務室(市公式ホームページからダウンロードできます)

**申 請 先** 第3子の在籍する学校事務室



沖縄市公式  
ホームページ

お問い合わせ／  
沖縄市立学校給食センター  
TEL.098-929-4776



## 令和4年度 就学援助制度

経済的理由によって就学が困難と認められる公立小・中学校に在学する児童生徒の保護者に対して、学校給食などの費用の一部を援助しています。

《援助対象例》 学校給食費、修学旅行費、学用品費など

**申請場所** 在学する小・中学校

**申請期限** 5月10日(火) ※学校締切

申請方法など詳しくは、各学校から配布されるお知らせ、または市公式ホームページでご確認ください。

お問い合わせ／学務課(内線2723・2724)または各学校事務室



## 令和4年4月から日常生活用具の 「紙おむつ対象者」を拡充します

**対象要件**

- ・在宅における療育手帳の交付を受けた者(児)であって、障がいの程度が重度または最重度(A1・A2)である者
- ・年に1回の紙おむつ判定書により、排尿(排便)の意思表示が困難で常時紙おむつ等の用具類を必要とする者と認められる者
- ・原則として3歳以上の者(児)
- ※有料老人ホームやグループホーム等の施設や介護保険給付対象者は除く

**申請受付** 随時

お問い合わせ／障がい福祉課(内線3154・3165)



## 特別障害者手当・障害児福祉手当の制度

**特別障害者手当(20歳以上の方)**

**対 象** 在宅で、著しく重度の障がいがあり、日常生活において常時特別の介護を必要とする方  
※施設入所または病院等に入院している方は対象になりません。

**障害児福祉手当(20歳未満の方)**

**対 象** 在宅又は入院中で、著しく重度の障がいがあり、日常生活において常時特別の介護を必要とする方  
※施設入所の方は対象になりません。

**申請方法** 医師の診断書・その他書類の添付が必要です。詳しくはお問い合わせください。

**特別障害者(障害児福祉・福祉)手当の額改定**

令和4年1月21日付で「2021年全国消費者物価指数」の実績値が公表されました。その結果、令和4年4月からの特別障害者手当等の手当額については、0.2%の引下げとなります。

**注 意** 手当受給中の方は、住所・氏名・施設入所・3ヵ月以上の入院・死亡等の変更が生じた場合、必ず障がい福祉課に届出てください。届出をせず受給した場合は、その全額を返還しなければなりません。

|                       | 令和3年度   | 令和4年度             |
|-----------------------|---------|-------------------|
| 特別障害者手当               | 27,350円 | 27,300円<br>(▲50円) |
| 障害児福祉手当<br>(経過的) 福祉手当 | 14,880円 | 14,850円<br>(▲30円) |

お問い合わせ(申請)／障がい福祉課 特別障害者手当等担当(内線3154)







## 令和4年度 固定資産税の縦覧・閲覧制度

### 縦覧制度

納税義務者等が自己の土地・家屋の評価額と他の土地・家屋の評価額を比較し、適正かどうか判断するための制度です。

**縦覧期間** 4月1日(金)～5月2日(月) ※土日・祝日を除く

**縦覧時間** 午前8時30分～午後5時15分

### 閲覧制度

納税義務者等が自己の資産について固定資産課税台帳に記載された内容(納税通知書の中の課税資産明細書と同内容)を確認できる制度です。

また、借地・借家人等の方は使用収益の対象となる部分について固定資産課税台帳に記載された内容を確認できる制度です。

| 閲覧を求めることができる者                                       | 対象固定資産  |
|---|---|
| 固定資産税の納税義務者   | 当該納税義務者に係る全ての固定資産   |
| 土地や家屋について、賃借権その他の使用又は収益を目的とする権利(対価が支払われるものに限る)を有する者 | 当該権利の目的である土地や家屋(家屋の場合は、家屋及びその敷地である土地)<br>※当該権利を証する書類の提示が必要です。 |
| 固定資産を処分する権利を有する一定の人(賦課期日以後に固定資産を取得した人など)            | 当該権利の目的である固定資産<br>※当該権利を証する書類の提示が必要です。                        |

※当該権利を証する書類: 賃貸借契約書、売買契約書、対価が支払われたことを証する領収書等

賦課期日以降に固定資産を取得した人は、所有権移転のわかる登記簿等

**閲覧期間** 通年 午前8時30分～午後5時15分 ※土日・祝日を除く

※縦覧期間中は、納税義務者及び代理人(要委任状)、相続人代表者、納税管理人の場合、名寄帳兼課税台帳は無料

### 縦覧・閲覧に共通して必要なもの

申請者本人を確認できるもの

(マイナンバーカード、運転免許証など)

- 代理人の場合は、納税義務者等からの委任状が必要です。
- 借地・借家人等は当該権利を証する書類が必要です。

### 縦覧・閲覧場所

資産税課(市役所2階)

※令和4年度の固定資産税納税通知書は4月1日発送予定です。

※土地・家屋を2人以上で所有している方は、代表者の方へ固定資産税納税通知書及び納付書を送付します(口座振替の方は納付書はありません)。なお、代表者以外の共有者全員には固定資産税の納税通知書(共有者用)を送付します。

お問い合わせ／資産税課 内線(2252～2257)



## 地域・学校連携施設の市民開放

～生涯学習活動等にご活用ください～

**開放施設** 市内小学校12校・中学校4校に併設された地域・学校連携施設

**開放日時(原則)** 平日: 午後6時～10時  
土日・祝日: 午前9時～午後10時  
※但し、学校教育に支障のない範囲内で開放します。

**利用対象者** 学校区内に在住、在勤または在学する方で、概ね10人以上の団体(校区外でも教育長が認める団体)  
※児童・生徒の利用は監督責任者(成人)が必要

**利用方法** 学校もしくは教育委員会が委嘱する各学校の管理指導員に連絡し、所定の手続きをもって利用可能となります。

詳しくは、各学校へお問い合わせください。

### 地域・学校連携施設がある学校(連絡先)

|        |                  |
|--------|------------------|
| 山内小学校  | TEL.098-933-6562 |
| 北美小学校  | TEL.098-937-3616 |
| 室川小学校  | TEL.098-938-2177 |
| 美里小学校  | TEL.098-938-8844 |
| 美原小学校  | TEL.098-934-0021 |
| 泡瀬小学校  | TEL.098-934-2122 |
| 比屋根小学校 | TEL.098-930-0581 |
| 中の町小学校 | TEL.098-933-3054 |
| 島袋小学校  | TEL.098-933-3365 |
| 高原小学校  | TEL.098-937-3618 |
| 美東小学校  | TEL.098-937-3617 |
| 越來小学校  | TEL.098-937-3556 |
| 山内中学校  | TEL.098-933-4793 |
| 美里中学校  | TEL.098-937-3614 |
| 沖縄東中学校 | TEL.098-934-9460 |
| 美東中学校  | TEL.098-937-3613 |

お問い合わせ／生涯学習課(内線2743)







## 成年後見専門相談

- 成年後見制度を利用したいがよく分からない
- 不動産売却や、定期預金解約が必要だが本人はできそうもない
- 本人が一人で福祉サービスの契約ができず、家族も支援ができない

など、成年後見制度の利用について司法書士、弁護士、社会福祉士等が相談を受けます。

日 時 毎月第1木曜日 午後2時～4時  
場 所 沖縄市社会福祉協議会  
相談料 無料(要予約)

お問い合わせ／  
沖縄市社会福祉協議会・権利擁護係  
TEL.098-937-3385



## 4月24日は沖縄市長選挙

### 投票

日 時 4月24日(日) 午前7時～午後8時

持参するもの 投票所入場整理券  
入場整理券が無い場合は、身分を証明できるもの

投票できる方 平成16年4月25日までに出生し、令和4年1月16日までに沖縄市に転入届出をした方

### 期日前投票

期 間 4月18日(月)～23日(土)

#### 期日前投票所・時間

沖縄市役所 1階 市民ホール  
午前8時30分～午後8時

沖縄市産業交流センター1階ロビー  
午前9時30分～午後8時

沖縄市農民研修センター2階 第3研修室  
午前9時30分～午後8時



※なるべく投票所入場整理券を持参してください。  
※各期日前投票所で時間が異なりますのでご注意ください。

### 不在者投票

出張や旅行等で市外に滞在されている方や、県が指定する病院等に入院中の方など投票所で投票できない方は、不在者投票を行うことができます。

不在者投票を行うためには、事前に手続きが必要です。  
詳しくは、選挙管理委員会事務局までお問い合わせください。

お問い合わせ／選挙管理委員会事務局  
(内線 2057・2058)



マチイロ



マイ広報誌



## 令和5年以降の成人式典は「はたちの集い」に変わります

令和4年4月1日より、民法に定める成年年齢が18歳に引き下げられます。

沖縄市では、成年年齢引き下げ後もこれまで同様、20歳に達する方を対象として式典を開催します。

対象者の方には、11月頃に案内通知書を発送する予定です。

名 称

〔これまで〕成人式典 → 〔令和5年から〕はたちの集い

対象年齢 これまでどおり20歳

開催時期 1月(成人の日の前日、日曜日)

お問い合わせ／生涯学習課(内線 2743)



## 防災行政無線

防災行政無線が聞き取れなかった場合は、電話(フリーダイヤル)で確認することができます。

ぜひ、ご利用ください。

オ キ ナ ワ キュウキュウ  
0120-0978-99

お問い合わせ／防災課(内線2349・2047)



## 令和4年2月の消防活動状況

救急出場件数 643件  
救急搬送人員 523人  
火災出場件数 1件  
救助出場件数 8件

～救急車の適正利用にご協力をお願いします～

お問い合わせ／沖縄市消防本部 警防課  
TEL.098-929-0900



## グリーンカーテンで涼しく過ごそう

CO<sub>2</sub>削減、節電対策として、グリーンカーテンの取り組みが広がっています。育て方のコツを知って、誰でも実践できるエコ活動、グリーンカーテンを始めましょう。



環境省グリーンカーテンプロジェクト

お問い合わせ／環境課(内線 2227)



子育て



健康





## ミカンコミバエのまん延防止にご協力ください

ミカンコミバエは、果物や野菜に寄生する害虫です。  
令和3年から県内各地域で飛来が確認されており、県では街路樹等に誘殺板を設置し防除に取り組んでいます。



誘殺板



ご協力を  
お願いします

- 不要な果実を屋外に放置しない。収穫した果実は袋や防虫ネットで覆う。
- ビニールハウスには防虫ネットを設置し、ビニールやネットの破れは完全にふさぐ。
- 果物や野菜にミカンコミバエの寄生が疑われる場合は、速やかに沖縄県病害虫防除技術センターに連絡する。  
※ミカンコミバエは果物や野菜に卵を産み付け、卵からかえった幼虫は果物や野菜を食害します。  
《主な対象作物》カンキツ類、マンゴー、グアバ、バナナ、カキ、ビワ、アセロラ、パパイヤ、トマト、ピーマン

お問い合わせ／沖縄県病害虫防除技術センター TEL.098-886-3880



## 令和4年度 学資貸与生募集(若干名)

**対象者** 大学等入学後、経済的理由で修学困難な方  
※専門学校(2年以上)も対象となりました。  
**貸与額** 県内大学等 月額(3万円・4万円・5万円)選択  
県外大学等 月額(5万円・6万円・7万円)選択  
**申込期間** 4月4日(月)～28日(木) ※期間厳守  
午前9時～午後4時(金土日・祝日を除く)

申込書類など詳しくはお問い合わせいただくか、広報おきなわ  
令和4年3月号をご覧ください。

お問い合わせ(申込)／公益財団法人 沖縄市育英会事務局  
(沖縄市役所 地下1階) TEL.098-938-5520



## SDGs×親子ふれあい体験活動

家庭や地域の教育力向上を目的に、親子のふれあう場、子ども同士  
や地域の交流につながる体験活動に対し、講師謝礼金を助成します。

持続可能な世界のために、2030年までの達成を目指す17の目標『SDGs×親子ふれあい体験』として、自分達の活動がSDGsの  
どの項目に該当するかを意識した活動をしてもらいます。

**事例** 平和学習、農業体験、環境エコ体験、昔あそび、  
料理体験等体験活動。

**期間** 4月～令和5年2月

**コース・定員**

- 学習テーマコース(5回)：8団体
- チャレンジコース(3回)：12団体

**申込方法** 電話・メール  
**申込期限** 活動の1か月前

お問い合わせ(申込)／生涯学習課(内線 2744)



メールアドレス  
QRコード



## 沖縄市立小中学校 プール管理員募集

**任用期間** 5月～10月  
**勤務内容** 学校水泳プールの水質管理・保全など  
※監視業務は含みません  
**勤務場所** 市内小・中学校  
**報酬** 日額6,150円～  
※夏休み期間(4時間勤務)は3,390円～  
**募集人数** 24人(各校1人・定員に達し次第締切)  
**申込期限** 4月20日(水)

お問い合わせ／学務課(内線 2723)



## 令和4年度 親子記者事業

**日時** 8月8日(月)～11日(木)  
**場所** 長崎県長崎市  
**対象** 市内在住の小学4～6年生と  
その保護者(各1人)  
**定員** 全国の対象自治体から9組  
**申込期限** 5月18日(水)

\*参加が決定した場合は、事前課題と滞在中の記  
事作成のご協力をお願いします。

日本非核宣言自治体協議会  
ホームページ



お問い合わせ(申込)／  
日本非核宣言自治体協議会  
(事務局：長崎市平和推進課)  
TEL.095-844-9923







## KOZAPa! × アスリート 工房陸上教室

沖縄から世界へ！あらゆるスポーツに共通する「走る」という基本的な指導と専門的な技術指導を行い、競技力向上を目指します。

**講師** 与那嶺 良貴 氏 (アスリート工房)  
**日時** 毎週木・金曜日 (通年開催)  
●小学生：午後5時～6時30分  
●中学生～マスターズ：午後6時30分～8時  
**場所** 沖縄市陸上競技場  
**対象** 小学生～マスターズまで

**受講料** ※別途保険料あり  
●小学生～大学生 週2コース 6,000円 週1コース 5,000円  
●一般・マスターズ 週2コース 7,000円 週1コース 6,000円  
**申込期限** 随時募集

お問い合わせ(申込)／一般社団法人アスリート工房  
TEL.080-3188-2170



## 貸切ドッグラン

投球練習場の天然芝を活用した貸切のドッグランです。  
ご家族や犬友さんと、安心してご利用いただけます♪

**日程** 4月2日(土)・3日(日)・5日(火)・6日(水)・  
7日(木)・9日(土)・10日(日)・13日(水)・  
14日(木)・16日(土)・17日(日)・  
19日(火)・20日(水)・21日(木)  
**時間** 午前9時～午後10時  
**場所** コザ運動公園 (投球練習場)  
**定員** 各時間帯1グループ(20人まで)  
**料金** 1時間1,500円(1グループ)  
**申込方法** ホームページから申込  
**申込期限** 定員に達し次第締め切り

公式ホームページ  
QRコード



お問い合わせ／コザ運動公園総合受付  
TEL.098-932-0777



## コザ運動公園 がんじゅう教室

**日時** 毎週月曜日 午前9時30分～11時  
4月4日 グラウンドゴルフ／コザしんきんドーム  
4月11日 ボッチャ／陸上競技場 会議室  
4月18日 グラウンドゴルフ／コザしんきんドーム  
4月25日 グラウンドゴルフ／コザしんきんドーム

**場所** コザ運動公園  
**参加料** 1回1人100円(当日受付)  
**申込期限** 随時募集

お問い合わせ／コザ運動公園総合受付  
TEL.098-932-0777



## 令和4年度 一般介護予防教室

～年を重ねても健康で生き生きと暮らせるために、介護予防に取り組みませんか～

### 高齢者元気教室 第1クール[全14回]

座位や立位で行うストレッチや筋トレの方法を学びます。介護予防、認知症予防を学びたい方、運動習慣をつけたい方にお勧めです。

**期間** 5月12日～8月18日 週1回・木曜日(8月11日を除く)  
**時間** 午前9時45分～11時45分  
**定員** 20人(定員を超えた場合は新規の方を優先)

### 高齢者パワーアップ教室 第1クール[全24回]

椅子に腰かけてできる柔軟体操や筋肉トレーニング、ストレッチを行います。転びやすい方、歩行に自信のない方にお勧めです。

**期間** 5月9日～8月1日 週2回 月・金曜日(7月18日を除く)  
**時間** 午後2時～4時  
**定員** 15人(定員を超えた場合は新規の方を優先)

**【両教室共通】場所** ペアール沖縄・タピック **対象** 65歳以上の市民で、医師より運動制限を受けていない者(介護認定を受けていない者、介護保険における通所系サービスを利用していない者)  
**料金** 1回100円 希望者送迎あり：1回 200円 ※非課税世帯・生活保護世帯は無料  
**申込期間** 4月11日(月)～15日(金)  
**申込方法** 申請書などの書類記載がありますので、介護保険課窓口(市役所 地下2階)ご本人がお越しください。  
\*印鑑・お薬手帳持参

お問い合わせ(申込)／介護保険課 地域支援担当(内線 3144・2194)







## 応急手当講習会

## ◆普通救命講習Ⅰ

成人に対する心肺蘇生、AEDの取扱い、止血法などを学びます。

日 程 ①4月7日(木) ②4月14日(木) ③4月21日(木) 4月28日(木)  
時 間 午後2時～5時

## ◆普通救命講習Ⅲ

乳幼児・小児に対する心肺蘇生、AEDの取扱い、止血、異物除去などを学びます。

日 時 ①4月23日(土) 午前9時～12時  
②4月26日(火) 午後2～5時

## ◆上級救命講習(未定)

乳幼児・小児・成人に対する心肺蘇生、AEDの取扱い、止血、外傷手当、異物除去、搬送法などを学びます。

## ◆e-ラーニング実技講習Ⅰ

心肺蘇生(主に成人を対象)実技、AED取扱い、異物除去、止血などを学びます。

対 象 e-ラーニングweb講習を受講された方で、普通救命講習Ⅰの内容を学びたい方  
日 時 4月12日(火) 午後2～4時

## ◆e-ラーニング実技講習Ⅲ

心肺蘇生(主に小児・乳児・新生児を対象)実技、AED取扱い、異物除去、止血などを学びます。

対 象 e-ラーニングweb講習を受講された方で普通救命講習Ⅲの内容を学びたい方  
日 時 4月19日(火) 午後2～4時

【各講座共通】場 所 消防署(美里) 定 員 8人 受講料 無料

お問い合わせ(申込)／沖縄市消防本部 警防課 TEL.098-929-0900



## 中央公民館講座

## ●韓国語講座(初級)

講 師 チュ・ソンミン 氏 (OKIKANG CLASS代表)  
期 間 5月16日(月)～7月4日(月) 毎週月曜日【全8回】  
時 間 午後6時～8時  
対 象 市内在住・在勤の高校生以上  
定 員 35人(申込多数の場合は抽選)  
申込締切 4月22日(金)

## ●親の介護が目前!?「介活」をすると介護も怖くない!

講 師 翁長 久仁子 氏 (ライフケア楽笑代表)  
日 時 5月12日(木)・19日(木) 午後6時～8時【全2回】  
対 象 市内在住または在勤の成人  
定 員 35人(先着順)  
申込開始 4月1日(金)

## ●アルコール依存症伴走支援講座

講 師 犬尾 仁 氏 (中部協同病院 内科医師) 佐久川 伊弘 氏 (NPO法人ゆくり代表) 高江洲 清章 氏 (沖縄断酒友の会 会長)  
日 時 5月17日(火)・24日(火)・31日(火) 午後6時～8時【全3回】  
内 容 ①アルコール依存症とは ②アルコール依存症当事者の体験談 ③内科医師が見たアルコール依存症  
対 象 市内在住・在勤の成人 定 員 35人(先着順) 申込開始 4月1日(金)

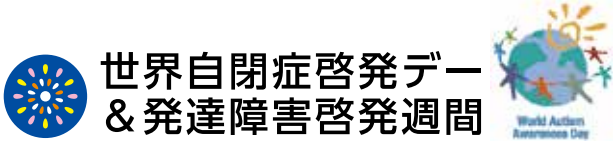
【各講座共通】場 所 沖縄市立中央公民館(研修室) 受講料 無料

申込方法 電話・FAX・メール 記載事項 件名「講座名」、本文に氏名・住所・連絡先・年代・性別

お問い合わせ(申込)／沖縄市立中央公民館 TEL.098-894-6129 FAX.098-939-0035

E-mailアドレス  
QRコード





## 世界自閉症啓発デー & 発達障害啓発週間

毎年4月2日は、2007年に国連で定めた「世界自閉症啓発デー」(World Autism Awareness Day)です。

日本では、4月2日から8日までを「発達障害啓発週間」とし、『癒し・希望・穏やかさ』を表す「青」をシンボルカラーに、各地でイベント開催などを行い、自閉症を理解してもらう取り組みが行われています。

「世界自閉症啓発デー・発達障害啓発週間 in おきなわ 中部圏域イベント実行委員会」では、YouTubeで啓発動画を配信しています。

配信期間 4月8日(金)まで



視聴はコチラ



沖縄県発達障がい者支援センター  
がじゅま〜る

お問い合わせ／

沖縄県発達障がい者支援センター がじゅま〜る  
TEL.098-982-2113



## 郷土博物館移動展

### 「掘たん、分かつん、比屋根遺跡」

沖縄市比屋根にある比屋根遺跡の発掘調査で出土した物や調査時の写真等の調査成果を展示しています。

期 間 4月24日(日)まで

場 所 沖縄市文化センター 1階ロビー



お問い合わせ／沖縄市立郷土博物館

TEL.098-932-6882



## 令和4年度 沖縄市表彰式典

本市の政治、経済、文化、社会その他各般にわたって市政の振興に寄与し、又は広く市民の模範と認められる行為があった方々を表彰いたします。

日 時 4月8日(金) 開 場 午後2時30分 開 式 午後3時

場 所 沖縄市民会館 中ホール 入場料 無料

被表彰者(敬称略・順不同)

### 一般表彰(個人)

渡慶次伸、浅沼祐子、高江洲八重子  
仲宗根千鶴子、普久原慶子、吉本康則  
新垣博也、上江洲ハツ子、根路銘広美  
宮平永次郎、安慶名好子、前澤友作、新里八十秀

### 一般表彰(法人)

株式会社 仲本工業、有限会社 三省電気工事  
東洋電気工事 株式会社、株式会社 もろみ  
株式会社 設備技研、有限会社 明城建設  
株式会社 琉球 ZERO-ONE、沖縄セルラー電話 株式会社

※開催日が変更となる場合は、市公式ホームページでお知らせします。

※被表彰者の功績等については、市公式ホームページでご確認いただけます。

お問い合わせ／秘書広報課(内線 2410)



## ラジオ広報

「ハイサイ沖縄シティ」 FMコザ (76.1MHz) 「沖縄市だより」 オキラジ (85.4MHz)  
毎週/月曜～金曜日 午前9時～9時10分 毎週/月曜～金曜日 午後2時50分～3時



広報紙の写真は、まだ冬服ですが、今日の最高気温は24℃で湿度も高く蒸し暑い！沖縄は夏が近づいているのを感じます。今年は早めに、かりゆしウエアへ衣替えしたいので週末は買物へ (仲)

食用菊の収穫体験へ。綺麗な黄色で見た目もよく、食べやすい。今が収穫時期で「ちゃんぷる～市場」で購入できます。県内での生産は沖縄市のみ。ぜひこの機会に食べてみてください (島)

紙面づくりの中で、分かりやすい表現かな？ちゃんとお伝えできているかな？と不安になる。もっと編集力を高め、楽しく読みやすい「広報おきなわ」をお届けできるようにしたい (奈)

小さな公園から始まった音楽に心動かされたり、大切な人を想って仕立てた織物が時をこえて愛を伝えたり、それを感じて震える感情で心がバラ色に染まったりする事があるので人生は素敵だと思う (莉)

※広報おきなわ4月号に掲載の内容は、新型コロナウイルス感染症予防のため、変更・中止になる場合があります。予めご了承ください。

※広報おきなわの取材時には、マスク着用等の感染防止対策を行っており、写真撮影の際の短時間に限りマスクを外しております。