

広報

おきなわ

10

No.556

OCTOBER
2020



コロナ禍だからこそ もっと市産品!
食・服・モノ・音楽・・・沖縄市の“イイモノ”、
食べて・見て・使って・楽しもう♪

新型コロナウイルス感染防止のため、旅行や外出を控える日々。
そんな時だからこそ、地元のイイモノを再発見するチャンスです!
～試行錯誤をしながら営業をしている市内の店舗や企業を応援しましょう～

CONTENTS

市民のくらしを守る支援策・・・2～6
自宅でできる介護予防・運動編・・・11
各種お知らせ等・・・・・・・13～31

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた沖縄市民の生活・雇用を守るため、市独自の緊急経済対策【第3弾】を実施します。

経済分野

1. 助成事業

(1) 中小・小規模事業者支援金(拡充)／担当課:商工振興課

新型コロナウイルス感染症により、特に大きな影響を受けた事業者に対して、事業継続の糧としていただくため、事業全般に広く使える支援金を支給します。

対 象 令和2年6月30日以前に、市内に事業所等を開業している中小・小規模事業者

※以下の事業者は、対象外となります。

・農林水産業、宿泊業、風営法等に該当する業種

・市が既に実施した「休業店舗支援金」「事業者支援金」「融資支援金」を受給した事業者

対象要件 新型コロナウイルス感染症に起因して、売上高が20%以上減少し、かつ年間売上減少見込額が10万円以上の者

支 給 額 1事業者につき10万円

申請期間 令和2年10月1日(木)～31日(土)

申請方法 申請書類を郵送にて提出してください。

詳細については、市公式ホームページをご確認ください。

お問い合わせ コールセンター TEL 080-9854-2523 午前9時～午後5時(土日を除く)

(2) 専門家等活用支援助成金／担当課:商工振興課 TEL 098-929-3300

市内中小・小規模事業者が、新型コロナウイルス対策等の各種助成金の申請や相談等で専門家を活用し生じた費用に対し、予算の範囲内において助成金を交付します。

対 象 者 ①～④のすべてに該当する者

①事業所の所在地が本市である個人事業者または法人 ②専門家等に費用を支払った者

③本市の市税の滞納がない者

(新型コロナウイルス感染症の影響により、徴収猶予の許可を受けている者も含む。)

④国、県、その他の機関から、類似する補助金の交付を受けていない、もしくは今後受ける予定がない者

助成金額 1件あたり上限30,000円(1事業者あたり3回まで助成を受けることが可能)

対象期間 令和2年4月1日～令和3年2月26日までの間に、相談済・支払済のもの

申請期間 令和3年2月26日(金)まで

申請方法 必要書類を商工振興課へ提出(郵送可)

必要書類等の詳細については、市公式ホームページをご確認ください。

(3) 飛沫感染防止店舗改修事業補助金／担当課:商工振興課

新型コロナウイルス感染症の拡大防止等のため、各省庁等が作成する感染拡大予防ガイドライン等に基づく隔壁や換気扇、窓等の設置工事など、店舗改修に必要な経費を支援します。

対 象 市内の飲食店、ライブハウス、理容・美容業、学習支援事業等

補 助 額 1事業者 上限30万円(補助率80%)

要件・申請書類等の詳細は、市公式ホームページをご確認ください。

お問い合わせ コールセンター TEL 080-9854-2526 午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)

(4)感染症対策に係る備品整備補助金／担当課:商工振興課

サーモグラフィーの購入やキャッシュレス決済の導入等、新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドラインに基づく備品の購入、リモートワークに必要な機材等、非対面型サービス(顧客と直接会わずに提供するサービス)の導入に係る経費の一部を支援します。

対 象 市内飲食店、ライブハウス、理容・美容業、学習支援事業等

補 助 額 1事業者 上限15万円(補助率80%)

要件・申請書類等の詳細は、市公式ホームページをご確認ください。

お問い合わせ コールセンター TEL 080-9854-2526 午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)

(5)宿泊施設への支援／担当課:観光振興課 (内線3290)

新型コロナウイルス感染症の影響を強く受けた市内宿泊施設に対し、事業継続につなげるため、支援金を給付します。(これまでに給付を受けた、感染症に関する市の支援金の額を除く)

給 付 額 ・1室 1万円(最低給付額 10万円)

・マイクロバス保有、レストラン完備 各5万円

・消毒液購入等の費用 上限30万円

(6)ホームタウン支援金／担当課:観光振興課 (内線3290)

本市をホームタウン・サブホームタウンとして活動するチームに対し、新しい生活様式下でのスポーツ観戦の環境整備を支援します。

対 象 本市を拠点に活動しているプロスポーツチーム等

(7)公共交通運行継続支援事業／担当課:都市交通担当 (内線2514)

路線バスの運行継続を支援し公共交通の維持を図るため、本市を経由する定期路線バス事業者に支援金を給付します。

給 付 額 1系統あたり 10万円

2. 商業振興

消費喚起事業／担当課:商工振興課 TEL 098-929-3300

新型コロナウイルス感染症の影響により売上が減少した市内事業者の販売促進を図るため、電子クーポンを発行します。

※令和2年11月開始予定です。

内 容 市内参加店舗にて、キャンペーン対象の電子マネーでお支払いした方に、決済金額の30%を還元(上限 1人 3,000円)

参加店舗募集、その他詳細については、市公式ホームページをご確認ください。

3. 市産品活用

県外学生への市産品提供／担当課:農林水産課 (内線3232)

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている本市出身の県外学生に対し、市産品を提供することで生活を応援するとともに、畜産物等市産品の生産振興やPRを図ります。

対 象 親元を離れ県外で生活する本市出身の高校生、大学生、専門学生等

事業期間、申し込み方法等の詳細については、市公式ホームページをご確認ください。

こどものまち分野

1. 給付金事業

(1)すくすくサポート給付金／担当課:こども企画課（内線3404・3405）

子育て世帯への経済的支援を図るため、令和2年4月28日以降に出生した新生児のいる家庭に、給付金（10万円）を支給します。

対 象 令和2年4月28日～令和3年3月31日の間に、出生により本市に住民登録し、母親が令和2年4月27日から対象児童の給付金を申請するまでの間、継続して本市に住民登録している子

(2)こども応援給付金／担当課:こども企画課（内線3404・3405）

子育て世帯への経済的支援を図るため、令和2年度内に高校2・3年生の年齢に達する子に給付金（1万円）を支給します。

対 象 平成14年4月2日～平成16年4月1日に出生し、令和2年4月1日から給付金を申請するまでの間、継続して本市に住民登録している子

教育分野

1. 生涯学習の推進

電子書籍の導入／担当課:沖縄市立図書館 TEL 098-929-4919

新しい生活様式下において、在宅で過ごす時間を豊かなものとし、読書環境のさらなる充実を図るため、沖縄市立図書館にインターネットを通じて電子書籍を貸し出すサービスを導入します。

※サービスの開始は、令和3年1月頃を予定しています。

防災分野

1. 感染拡大防止

避難所の感染症対策／担当課:防災課（内線2349）

災害時に開設する市内避難所において使用する、新型コロナウイルス感染症拡大防止にかかるパーテーションや簡易ベッド等を整備します。

福祉分野

1. 助成事業

(1)病院等への消毒液配布／担当課:市民健康課（内線2241）

新型コロナウイルス感染症感染拡大の予防を図るため、市内の病院・診療所・歯科診療所・保険薬局に消毒液を配布します。

(2)自主的な隔離措置の応援／担当課:市民健康課（内線2262）

新型コロナウイルス感染症の家庭内感染拡大防止に向け、濃厚接触者の家族が、市内ホテルに宿泊する費用を助成するとともに、濃厚接触者本人が宿泊する施設の確保に努めます。

対 象 濃厚接触者の家族、濃厚接触者

地域分野

1. 自治会支援

(1)施設における感染拡大防止に係る支援／担当課:市民生活課（内線2214）

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止を図るため、市内の学習等供用施設や公民館において、換気設備や空調機器を設置します。

その他分野

1. 公共施設

(1)感染拡大防止

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止を図るため、サーモグラフィーやアクリル板、消毒液等を設置します。

対象施設

沖縄こどもの国	担当課:プロジェクト推進室（内線 2434）
ミュージックタウン音市場	担当課:文化芸能課（内線 3556）
沖縄市立総合運動場体育施設	担当課:市民スポーツ課 TEL 098-932-1294
沖縄市立図書館	担当課:沖縄市立図書館 TEL 098-929-4919
沖縄市立郷土博物館	担当課:沖縄市立郷土博物館 TEL 098-932-6882
乳幼児健診会場	担当課:こども相談・健康課（内線 3083）

(2)行政IT化

- ①リモート会議や動画、ライブ配信等に必要な機材を整備します。
- ②市公式ホームページにAIチャットボットを導入します。
- ③マイナンバーカードを活用した子育てに関する手続きについて、次年度電子申請を開始するために基盤を整備します。

対象施設

市庁舎	担当課:情報推進課（内線 2023）
ミュージックタウン音市場	担当課:文化芸能課（内線 3556）
沖縄こどもの国	担当課:プロジェクト推進室（内線 2434）

2. 市イベントの代替事業

新型コロナウイルス感染拡大により中止した本市の大型イベントの代替事業を実施することで、まつりへの誘客及び市産品のPRを図ります。

対象イベント

沖縄全島エイサーまつり	担当課:文化芸能課（内線 3559）
沖縄市産業まつり	担当課:商工振興課 TEL 098-929-3300

※各支援策によって、実施期間等が異なります。

詳細については、実施内容などが確定次第、市公式ホームページ等でお知らせします。

ご不明な点等は、市公式ホームページをご確認いただくか、各担当課へお問い合わせください。

沖縄市役所 TEL 098-939-1212(代表)

新型コロナウイルス感染症に係る国民健康保険・後期高齢者医療制度 「傷病手当金」の支給 ※適用期間が変わりました

■支給対象者

1. 沖縄市国民健康保険または後期高齢者医療制度の被保険者
2. 給与の支払いを受けている者
3. 新型コロナウイルス感染症に感染した場合又は発熱等の症状があり感染が疑われ、療養のために労務に服することができなくなった者
4. 療養のため労務に服することができない期間に対する給与の支払いを受けられないか、減額されて支払われている額が下記の計算方法で算出される額より少ない者

■支給期間 労務に服することができなくなった日から起算して4日目以降就労を予定していた日

■支給される額

$$\frac{\text{直近3ヶ月間の給与収入の合計}}{\text{給与収入の就労日数}} \times \frac{2}{3} \times \text{支給日数}$$

※休業補償を受けていたり、一部給与等の支払いがある場合は、減額又は支給されない場合があります。

■適用期間 令和2年1月1日から **令和2年12月31日** の間で、療養のため労務に服することができない期間
(ただし、入院が継続する場合等は、最長1年6月まで)

■申請方法 指定の様式に必要事項を記入の上、国民健康保険課(給付係または後期高齢医療係)へ申請者の被保険者証(写し)を添えて申請してください。

- ・新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、郵送での手続きを推奨しております。
- ・指定の様式は、市公式ホームページからダウンロードすることができます。
- ・労務不能であった日毎に、その翌日から2年で時効となり、申請受付ができなくなります。

お問い合わせ 国民健康保険課 給付係(内線2114) 後期高齢医療係(内線2101)

【事業者向け】新型コロナウイルス関連支援金等の相談窓口を設置しています

中小企業診断士を配置し、市内中小企業等を対象とした無料相談窓口を設置しています。

原則、予約制となります。相談をご希望の方は、事前に予約をお願いします。

期 間 12月24日(木)までの毎週火・木曜日(週2日)

①午後1時 ②午後2時 ③午後3時 ④午後4時 ※原則1時間以内

場 所 市役所 地下1階(旧レストラン)

予約受付日時 月曜日～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分

お問い合わせ(予約) 商工振興課 予約電話番号 098-929-3300

新型コロナウイルス感染症の相談窓口

新型コロナウイルスの感染を疑うような症状などがある場合は、相談窓口等へご相談ください。

沖縄県コールセンター TEL 098-866-2129 (24時間 土日・祝日対応)

中部保健所 帰国者・接触者センター TEL 098-938-9701 (平日 午前8時30分～午後5時15分)

医療機関(かかりつけの医療機関へ電話相談後、受診をお願いします)

～根拠のない噂に惑わされないようにしましょう～

新型コロナウイルス感染症に関して、誤った情報や不確かな情報が、SNS等を通じて拡散しがちですが、厚生労働省などの国や沖縄県、沖縄市等、公的機関からの正しい情報をご確認ください。

また、感染した方や治療にあたっている医療関係者、そのご家族などに対する不当な差別や偏見、誹謗中傷、いじめなどは、決して許されるものではありません。

誤った情報などに惑わされることなく、冷静な行動をお願いいたします。

新型コロナウイルス感染対策へのご支援ありがとうございました

寄 贈 者	寄付・寄贈品
個人	布マスク 19枚 [市内こども関連施設へ]
ヘアギャラリーエコ (北海道)	寄付金 21,654円 [市内のこどもたちへ]
株式会社スマイルプラネット (取締役 具志 徹二)	超音波噴霧器 2台、 弱酸性次亜塩素精製水 2リットル 2本 [こどものまち推進部へ]
個人	寄付金 100万円 [市役所来庁者の 感染予防対策へ]

寄付・寄贈をしていただいた皆さまをご紹介します。
寄贈していただいた物品や寄付金は、感染拡大
防止対策に有効活用しています。



沖縄市緑花会(会長 玉那覇 和男)
寄付金10万円 [市役所来庁者の感染予防対策へ]

家庭内での感染防止対策

家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合や自宅療養する場合に、ご家族で協力のもと、
注意していただきたい8つのポイント。

部屋を分ける

- ・食事や寝るときも可能な限り部屋を分ける。
部屋を分けることができない場合は、2m以上の距離を保ち、仕切りやカーテンなどを設置する。
- ・トイレや浴室などの共有スペースの利用後は、消毒をする。

家族全員がマスクを着用する

- ・使用後のマスクは、ほかの部屋に持ち出さず、表面には触れないように、ゴムやひもをつまんで外して捨てる。
- ・マスクを外したあとは、必ず手をせっけんで洗うか、アルコール消毒をする。



こまめにせっけんで手を洗う

- ・家族全員が、こまめに手洗いやアルコール消毒をする。
- ・洗っていない手で、顔を触らないようにする。



十分な換気をする

- ・個室も共有スペースも定期的に窓を開けたり、換気扇を回すなど、換気を心掛ける。
- ・目安は1時間に5～10分程度



手で触れる共有部分を消毒する

- ・取っ手やドアノブなどは、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤等で拭いたあと、水拭きする。
- ・トイレや洗面所は、家庭用洗剤で清掃し、こまめに消毒する。
- ・タオルや食器の共有はしない。

使ったシーツや衣服を洗濯する

- ・使用後のシーツやタオル、衣服などを洗濯する場合は、手袋やマスクをつけて、家庭用洗剤で洗濯し、しっかり乾かす。



感染者のお世話は限られた方で

- ・健康な方が、感染対策を徹底して行う。
- ・ご高齢の方や、心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などは避ける。

ゴミは密閉して捨てる

- ・鼻をかんだティッシュなどは、すぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨てる。
- ・ごみを捨てたあとは、せっけんで手を洗う。

おきなわ市日誌



8/29 リノベーションでまちを変えよう

令和2年度第1回リノベーションまちづくり講演会が、オンラインで開催されました。

県内で店舗を経営するチューイチョーク株式会社の豊田規秀^{のりひで}代表等による講演やクロストークが行われ、豊田氏は「質の良い商品の提供や面白いことの实践、一つひとつの積み重ねが街の価値を上げることに繋がる」と熱く語りました。



8/21 宮里自治会の道路愛護活動へ感謝状

宮里自治会(幸喜^{かなし}愛会長)が、令和2年度「道路ふれあい月間」沖縄地方推進協議会会長表彰を受賞し、市役所で伝達式が行われました。

平成22年から行っている市道宮里31号線等での道路美化活動が評価されたもので、代表して出席した知名定政^{ていせい}さんと宮城武松^{たけまつ}さんへ、桑江市長から感謝状と記念品が手渡されました。

8/25 3年後の成功を目指し、いざ!

「FIBA バスケットボールワールドカップ2023」の受入体制構築シンポジウムをWEB配信で行いました。

シンポジウムの前には、一般社団法人日本スポーツマンシップ協会の中村聡宏^{あきひろ}代表理事による基調講演「メガスポーツイベント開催に求められるスポーツマンシップ」が行われました。

「FIBA バスケットボールワールドカップ2023の受入体制構築を目指して」と題したシンポジウムでは、ワールドカップ誘致の経緯や開催に向けた熱い思いが話されました。

◇パネリスト(順不同)

- ・中村 聡宏 氏
- ・桑江 朝千夫 沖縄市長
- ・沖縄商工会議所 宮里 敏行 会頭
- ・一般社団法人沖縄市観光物産振興協会 島袋 隆 会長
- ・沖縄アリーナ株式会社 木村 達郎 代表取締役社長
- ・沖縄県文化観光スポーツ部 渡久地 一浩 部長

同日、ワールドカップの成功に向け、市内の教育やスポーツ、経済、マスコミ等各種団体が組織された「(仮称)OKINAWA CITY 2023 組織委員会」の設立総会及び第1回総会も行われました。

組織委員会は、広報や情報発信等を行う「盛り上げ部会」、観光振興や地域活性化等を行う「おもてなし部会」、警備や交通輸送等を行う「安全支援部会」の3つの専門部会で連携して活動していきます。

2023年8月25日、世界32か国が参加し、フィリピン、インドネシア、日本の3か国を会場に開催される「FIBA バスケットボールワールドカップ2023」。日本の会場は、今年度完成予定の沖縄アリーナです。

世界中の人々が、ここ沖縄市にやってきます。

3年後に向け機運を高め、ワールドカップを成功させましょう!



9/8 災害時の上下水道施設復旧に協力します

災害時における上下水道施設等の迅速な復旧を目的とした、沖縄市上下水道局と沖縄市管工事協同組合による「沖縄市災害時における応急対策活動の協力に関する協定」の調印式が、市上下水道局で行われました。

仲本兼章市上下水道局長は「これまでの災害時の協力体制に下水道事業を含め、今後とも協力をいただきながら災害に備えたい」とし、沖縄市管工事協同組合の永山均理事長が「地元の安全は地元が守るという思いで、重要なライフラインである上下水道施設の災害時復旧に臨みたい」とあいさつし、協定書へ調印しました。

この協定は、水道事業と下水道事業が組織統合したことを受け、平成17年に締結した協定による応援協力体制を排水設備まで拡大し、改めて締結されました。



9/2 ウークイさびら、また来年やーさい

8月31日から9月2日まで、市役所で、市納骨堂に合祀されている無縁仏の旧盆供養を行いました。

ウークイでは、桑江市長と職員が、仏壇に重箱や線香をお供えするなどし、無縁仏を送りました。

市では、公共工事等で発見された遺骨など約1,450柱を納骨しており、毎年、清明祭や旧盆行事を行い供養しています。

7/31 交通事故防止の功労に「県知事表彰」

沖縄県警察職員として長年にわたり勤務し、警察業務の各分野において功労があった5名に、県知事表彰が贈られました。

本市を管轄する沖縄警察署からは、昭和54年から、主に交通部門に従事し、数多くの交通事故捜査や地域団体と連携した交通事故防止等における抜群な功労が評価された、砂川昌俊警部が受賞しました。



アツアツふわふわのお豆腐



ウフデークの締めはカチャシー

とこで今年のアトウアシビは10月2日、奇しくも「豆腐の日」(日本豆腐協会制定)なのですが……残念ながら今年は感染症対策で、人を集めるの獅子舞やウフデークの演舞は断念したとのこと。

来年以降はみんなでにぎやかに十五夜を楽しめるよう願ってやみません。(八田)

こちら 沖縄市立郷土博物館

八月十五夜と中秋節、今年は10月1日です！ 沖縄市知花では旧暦8月15日に十五夜行事として毎年ウスデーク(ウフデーク)と獅子舞の演舞を行なっています。

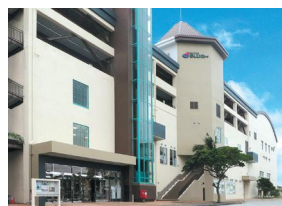
ウスデークとは女性たちが太鼓を鳴らしながら歌い踊るもの。市内6地域で継承されていますが、知花ではウフデークと呼んでいて、踊り手自身が歌う昔ながらのやり方なのが貴重です。そして面白いのはお豆腐。十五夜の次の日、アトウアシビの祈願では塩をまぶして蒸したお豆腐がお供えされます。博物館では、今年3月にこの知花の十五夜行事の調査報告書を刊行しました。



株式会社 リボルブ沖縄
代表取締役社長 中尾 敬大さん



▲中尾社長(左)と今年の新入社員のみなさん



▲株式会社リボルブ沖縄が入居するBCコザ

株式会社リボルブ沖縄は、2018年9月に株式会社リボルブ・シス(東京)の子会社として設立され、市雇用促進等施設BCコザに入居。洗練された明るいオフィスは、一歩入ると異空間で、まるでデザイン会社のような感じです。

親会社のリボルブ・シスは、保険、銀行などのお客様向けに高品質なシステムを開発し提供する会社です。設立から8年で売上62億円、従業員数250名超と急成長しています。

社長の中尾敬大さんは、若い頃から大手システム開発会社で活躍していました。独立の経緯を伺うと「若手社員はもちろん、50歳以上のベテラン社員でも知識や経験があれば十分に活躍できる会社を創りたかったからです」と話してくれました。

続いて、リボルブ沖縄の設立経緯についても伺いました。「実は、以前からシステム開発を沖縄に発注していました。次第に、発注するだけでなく、雇用を通して沖縄の経済や人材育成に貢献したいと思うようになり、リボルブ沖縄を創りました。拠点を沖縄市にしたのは、元氣な若者が多くて、交通アクセスも良く、市役所も親身に相談に乗ってくれたからです」



▲リボルブグループは、今年1月、首里城の早期復興を願って300万円の支援金を桑江市長に託しました。



企業紹介の
詳しい記事が
ご覧いただけます。

さらに、「社員同士のコミュニケーションを大事にし、長く働きたくなるような会社にしたいですね。利益も社員に還元したいので、活躍次第で入社3年後を目途に給与を東京水準にする予定です。そのためにはリボルブ沖縄は、3年後の売上目標を5億円と設定し、順調に推移していきます」と力強く語ってくれました。

また、昨年、社長自ら豪華なバーベキュー大会を主催し、社員や派遣スタッフの家族、関係者を招待し、もてなしていました。参加者が感動するような対応に、「人を大切にする」や「利益は社員に還元する」「地域に貢献する」といった経営姿勢の一端が伺えました。

新入社員の方にも話を伺ったところ「研修は厳しかったが、先輩の優しさとチームワークで乗り越えました」と充実した研修期間を振り返っていました。

リボルブ沖縄は、そういった社員の活躍により沖縄市を代表するIT企業として、さらなる発展・成長が期待できる注目企業です。

株式会社 リボルブ沖縄

■ 沖縄市中央2丁目28番1号

■ 沖縄市雇用促進等施設BCコザ2階

■ 電話番号 098-923-1440

お問い合わせ 企業誘致課 (内線3241)

市民健康課より
健康づくり
ノート

「三次喫煙」を
ご存知ですか?

タバコを吸い終わっても...

換気をして、臭いが消えても、煙にさらされた物に付着したニコチン等の「タバコ残留物」は長く残留します。タバコを吸い終わった人の吐き出す息には、有害物質が含まれており、周りの人や物に影響がなくなるまで30～45分かかる、と考えられています。

タバコによる健康被害は、受動喫煙ではありません。

「三次喫煙」とは...

受動喫煙とは違う、タバコによる健康被害の新しい概念です。タバコの煙にさらされた髪の毛や衣服等に付着したニコチンなどの「タバコ残留物」が、空気に触れることで化学反応をおこして発生した有害物質(発がん性物質)を吸い込むことによって、健康被害を起こすリスクのことです。

原則、屋内禁煙です!

望まない受動喫煙からみんなの健康を守るために、改正健康増進法が2020年4月1日から全面施行され、飲食店・オフィス・事業所など多くの施設が、原則、屋内禁煙となっています。(経営規模や商業目的によって、経過措置や屋内禁煙の対象とならない施設もあります。)

市民健康課 (内線2241)

自宅で出来る介護予防

パート1
運動編

新型コロナウイルスの感染防止のために、家にいる期間が長く続くと、気力や体力が低下する危険性が高くなります。積極的に、生活の中に運動を取り入れていきましょう！

運動

はウォーキング等の**有酸素運動**と**筋力運動**を組み合わせると効果的です。



気軽にできる運動にはこんなものがあります！

屋外で行う場合は、朝夕の涼しい時間帯に、密にならないよう注意して行いましょう。

●ラジオ体操 ●ウォーキング ●椅子を使った運動やタオル体操



ウォーキング

◆歩くスタイル



- ・帽子
- ・タオル
- ・シューズ
- ・飲み物

歩きやすい服装



◆歩くポイント

目線はやや遠くを見る

かかとから着地



肘を後ろに引く
(猫背予防にもなります)

親指のつけ根から蹴り出す

決して無理をせず、自分のペースで歩きましょう！

立ってできる筋力運動

◆スクワット

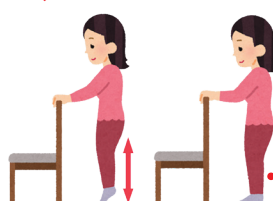
- ①椅子に腰掛け両足を肩幅に開く。
 - ②おへそを見るようにゆっくり立ち上がる。
 - ③お尻をゆっくり椅子につける。
- ※5～10回程度



足首と膝は同じ位置に

◆かかと上げ

- ①背筋をのばしテーブルをつかむ。
 - ②ゆっくりかかとを上げる。
 - ③ゆっくり下げる。
- ※5～10回程度



ふくらはぎを意識する



POINT

運動を続けるポイント！

カレンダーやスケジュール帳を利用し、運動をした日にチェック✓を入れましょう！

活動量が低下すると。。。→



外出の割合、
身体活動
の低下

筋力・体力、
判断力、注意力
実行力の低下

食欲、
栄養状態、
社会活動
の低下



健康づくり フレイル予防

感染予防

運動

口腔・栄養

社会参加

上の図のように気力や体力が低下した状態を「**フレイル**」といいます。多くの方がフレイルの段階を経て、**要介護状態**になると考えられており、高齢者の健康づくりでは**フレイルの予防**が重要です！

次回は～パート2 口腔・栄養編～をご紹介します！



お問い合わせ 介護保険課 地域支援担当 (内線3091・3142)



おうち時間をもっと満喫♪

新型コロナウイルス感染症が終息するまでは、外出を控えて、自宅で過ごしている皆さんも多いことでしょう。おうち時間にお試しください♪

1. エイサー動画

コロナ禍で中止となった「沖縄全島エイサーまつり」。おうち時間でも楽しめる動画で、勇ましいエイサーを見ながら、チムドンドンしませんか？

エイサー会館 エイサー動画



市内23の青年会のエイサー動画



スマートフォンのQRコードアプリを起動し、QRコードにかざすと動画が見れるよ！やってみよう♪



2. 何の日でしょう？ ～10月の記念日～

- ・10月 3日 ①登山の日 ②豆腐の日 ③トマトの日 ヒント：語呂合わせ
- ・10月10日 ①胃の愛護デー ②目の愛護デー ③口の愛護デー ヒント：10.10を横にすると…
- ・10月17日 ①ラーメンの日 ②沖縄そばの日 ③冷麺の日 ヒント：県民の愛する…

3. 答えられますか？ ～秋の食べ物編～

(1) 皆さんも一度は口にしたことのある秋が旬の食べ物。読めますか？

- ①人参 ヒント：馬もウサギも大好き
- ②秋刀魚 ヒント：秋の魚といったら…
- ③牛蒡 ヒント：食物繊維が豊富な根菜
- ④占地 ヒント：香りマツタケ、味〇〇〇

(2) ことわざの□の中に入る秋が旬の食べ物。答えられますか？

- ①一富士二鷹三□□ 意味：初夢に見ると縁起が良いとされているもの
- ②桃栗三年□□八年 意味：何事も成就するまでにそれ相応の年数がかかること
- ③火中の□□を拾う 意味：他人のために危険をおかすこと



クイズの回答は31ページにあります。

今月のあちまい処

- ※ 市内各地の仲間と集まって楽しく活動している場所をご紹介します。

登川団地集会所で活動している「若げーいなごみ会」。いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操の後は、事前に参加者で話合って決めた歌や工作等で、楽しい時間を過ごしています。作成したペットボトル風車は、集会所横と花壇へ飾り、色彩を楽しむそうです。

「この会に参加するようになって体力がついた」、「自宅に一人でいるより、ここに来た方が元気になる」と皆さんの声。地域包括支援センター職員との勉強会等も行っていきます。



活動日：毎週土曜日10時～12時
参加費：100円/回
場所：登川2-20(登川団地集会所)
お問い合わせ：介護保険課(内線3143)

「AIチャットボット」 実証実験中!

市民の皆さまの利便性の向上を図るため、保育所の利用に関する質問に、AI(人工知能)が対話形式で応答し、自動で案内を行う「AIチャットボット」の実証実験を行っています。

実証実験期間

12月末まで(予定)



ご利用方法

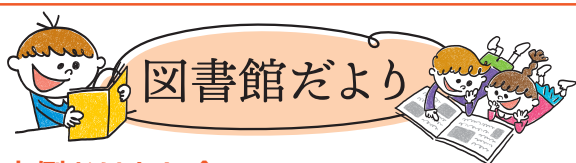
パソコンやスマートフォンで、沖縄市公式ホームページからご利用いただけます。

「AIチャットボット」とは?

「チャット(対話)」と「ロボット」の2つの用語を組み合わせた造語で、AIを活用した「自動対話プログラム」のことです。

保育所入所に関する質問を、24時間いつでも利用可能な自動応答のチャットボットが お答えいたしますので、お気軽にご利用ください。

お問い合わせ 保育・幼稚園課 (内線 3179)



定例おはなし会

絵本などの読み聞かせや手遊びなどを行っています。お気軽にどうぞ!

場所 沖縄市立図書館 おはなしの部屋

10月10日(土) 午後3時

- ・くれよんさんのけんか(大型紙芝居)
- ・いもほりバス(大型絵本)

10月17日(土) 午後3時 図書館ボランティア ゆいゆい

- ・ぜったいにおしちやダメ?(絵本)
- ・ごんべえたぬき(絵本)

10月24日(土) 午後3時

- ・いもほりコロケ(絵本)
- ・おおきなかぼちゃ(絵本)

※定例おはなし会は、諸事情により告知なく変更・中止することがあります。

10月の休館日

5日(月)・12日(月)・19日(月)・
22日(木・館内整理日)・26日(月)

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、臨時休館となる場合があります。開館状況は、ホームページまたは電話でご確認ください。

ブックスタート事業

※乳児健診時に開催

①8月29日延期分(4～5か月児のみ対象)

日時 10月7日(水)・8日(木)・14日(水)・15日(木)・
21日(水)・22日(木) 午前9時～11時30分

場所 保健相談センター

②9月6日延期分(9～10か月児のみ対象)

日時 10月18日(日) 午前9時～午後4時

場所 市役所 1階 エレベーター前

※開催場所や時間帯が異なりますのでご注意ください。

お問い合わせ

沖縄市立図書館 TEL 098-929-4919

沖縄こどもの国★公式YouTubeチャンネルのご紹介♪

沖縄こどもの国では、ホームページやFacebookの他にもYouTubeでの動画配信を行っています♪
動物たちの旬な情報はもちろん、お家でもできる科学実験や工作の紹介をはじめ、“スタッフがやってみた”シリーズの『検証!1番魚が釣れるエサは?』や『マンドリルにパイナップルをまるごとあげてみた』、『スタッフとキリンのまばたき対決!!』など、生き物について楽しく学べる内容となっています



チャンネル登録
よろしくお願いします!

YouTube



お問い合わせ:沖縄こどもの国 TEL 098-933-4190



1	木	沖縄こどもの国体育月間! 場所/沖縄こどもの国 (18日まで)
2	金	おんがく村「佐渡山豊」展 場所/沖縄市音楽資料館おんがく村 時間/12:00~18:00 (15日まで)
3	土	
4	日	琉球のいきものガイド「毒 どく ポイズン」 場所/沖縄こどもの国 時間/14:00~14:30 第1回 沖縄全島青年エイサー地謡紅白歌合戦 場所/ミュージックタウン音市場 時間/18:30
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	
9	金	
10	土	琉球ゴールデンキングスホーム戦 vs 新潟アルビレックスBB 場所/沖縄市体育館 試合開始/19:05
11	日	宮里中学校 吹奏楽部 定期演奏会 場所/沖縄市民会館 大ホール 時間/14:00~16:00 入場料/無料 琉球ゴールデンキングスホーム戦 vs 新潟アルビレックスBB 場所/沖縄市体育館 試合開始/14:05 おんがく村トークライブ「コザの街ラプソディ」 場所/沖縄市音楽資料館おんがく村 時間/16:00~17:00
12	月	
13	火	
14	水	FC琉球ホーム戦 vs ザスパクサツ群馬 場所/タピック県総ひやごんスタジアム 試合開始/19:00
15	木	
16	金	

PICK UP

沖縄こどもの国
イベント情報



沖縄こどもの国体育月間!

～動物たちの能力に挑戦!～
日時/10月1日(木)~18日(日)(休園日を除く)
開園中随時
※17日(土)・18日(日)の2日間のみ体験できる
種目は10:00~16:00

ハロウィンカーニバル2020

飼育員から動物たちへ、島野菜のジャック・オー・ランタンをプレゼント。どんな風に食べるか観察しよう。
コスプレで来園してくれた先着300名のお友達には、お菓子をプレゼント。ハロウィンクイズラリーを解きながら、動物園を楽しもう♪
日時/10月31日(土) 10:00~16:30
※クイズラリーの用紙配布は15:30まで
景品交代は16:30まで

ワンダーミュージアム
がんまり研究室「がんまり図鑑発刊」

10月22日「図鑑の日」にちなんで、昨年度こども達から集めた「がんまり研究」で「がんまり図鑑」を発刊!
日時/10月24日(土)~ 開館中自由閲覧
お問い合わせ
沖縄こどもの国 TEL 098-933-4190
<https://www.okzm.jp/>



第1回 沖縄全島青年エイサー地謡
紅白歌合戦

各地のエイサーで地謡として活躍している皆さんによる歌合戦です。少しでも「エイサーロス」を解消できるように、ライブと配信でお届けします。
日時/10月4日(日) 18:30(ライブ配信同時刻)
場所/ミュージックタウン音市場 3階ホール
定員/230人程度
料金/一般 前売1,500円・当日2,000円(会員割引あり)
小学生以下 前売 500円・当日1,000円
※別途1ドリンクオーダーが必要。
ライブ配信チケット 1,000円
詳しくは、ミュージックタウン音市場公式ホームページをご覧ください。 <https://www.otoichiba.jp/>
お問い合わせ
ミュージックタウン音市場 TEL 098-932-1949

17	土	FC琉球ホーム戦 vs 松本山雅FC 場所/タピック県総ひやごんスタジアム 試合開始/18:30
18	日	
19	月	
20	火	
21	水	
22	木	
23	金	山内中学校 校内合唱コンクール 場所/沖縄市民会館 大ホール 時間/10:15~16:00 入場料/無料
24	土	きらめきフェスタ2020 (詳細はP27へ) 場所/沖縄市産業交流センター 時間/13:00~15:00 琉球ゴールデンキングスホーム戦 vs 島根スサノオマジック 場所/沖縄市体育館 試合開始/19:05
25	日	美東中学校 吹奏楽部 定期演奏会 場所/沖縄市民会館 大ホール 入場料/無料 FC琉球ホーム戦 vs 京都サンガF.C. 場所/タピック県総ひやごんスタジアム 試合開始/18:30 琉球ゴールデンキングスホーム戦 vs 島根スサノオマジック 場所/沖縄市体育館 試合開始/14:05
26	月	
27	火	
28	水	
29	木	子育て講演会 (詳細はP28へ) 場所/沖縄市民会館 中ホール 時間/10:00~12:00
30	金	
31	土	ハロウィンカーニバル2020 場所/沖縄こどもの国 時間/10:00~16:30

※掲載内容は、9月14日時点の情報です。
新型コロナウイルス感染症の状況により、延期または中止になる場合があります。

PICK UP

祝 沖縄市 FC琉球ホームタウン10周年!!



FC琉球 ホーム戦 試合日程

会場/タピック県総ひやごんスタジアム
日時/10月14日(水) 試合開始/19:00
VS ザスパクサツ群馬
日時/10月17日(土) 試合開始/18:30
VS 松本山雅FC
日時/10月25日(日) 試合開始/18:30
VS 京都サンガF.C.

お問い合わせ
FC琉球 TEL 098-987-1913
公式サイト「FC琉球」で検索!



琉球ゴールデンキングス ホーム戦 試合日程

会場/沖縄市体育館
日時/10月10日(土) 試合開始/19:05
日時/10月11日(日) 試合開始/14:05
VS 新潟アルビレックスBB
日時/10月24日(土) 試合開始/19:05
日時/10月25日(日) 試合開始/14:05
VS 島根スサノオマジック
公式サイト「琉球ゴールデンキングス」で検索!

12月27日(日)まで

発掘調査速報展
「出てきた!出てきた!昔のムラあと」

令和元年度に発掘調査を行った戦前の集落跡
だくじゃくやとくら
『大工廻八所集落跡B地点』の調査成果の一部を紹介します。
期間/12月27日(日)まで
9:00~17:00(月曜日・祝日・11月21日・22日を除く)
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

10月2日(金)~10月15日(木)

おんがく村 佐渡山豊展

沖縄を代表するフォークシンガー佐渡山豊さんの写真や音源を展示します。
期間/10月2日(金)~15日(木) 12:00~18:00
場所/沖縄市音楽資料館おんがく村 入場料/無料

トークライブ「コザの街ラプソディ」

出演/佐渡山豊・国吉亮
期間/10月11日(日) 16:00~17:00
場所/沖縄市音楽資料館おんがく村
定員/15人(定員に達し次第、受付終了)
※必ずご予約をお願いします。

お問い合わせ
沖縄市音楽資料館おんがく村
TEL 098-923-3224(12:00~18:00)

おきなわ市民カレンダー

MEMO

日							月							火							水							木							金							土																				
10月／納付期限のお知らせ 納期です ・市県民税3期分 ・国民健康保険料4期分 ・介護保険料5期分 ・後期高齢者医療保険料4期分 納期限及び口座振替日は 11月2日 前日までに残高確認をお願いいたします。																												毎月							令和2年度の市民集団健診は 予約制 です							1							2							3						
・1日は 飲酒運転の根絶運動の日																												※定員あり(先着順) 予約受付窓口(市民健康課) TEL 098-939-3126 (土日・祝日を除く)							仏滅 旧暦 8/15 十五夜							大安 旧暦 8/16							赤口 旧暦 8/17													
・3日はちゅらさん運動の日																																			6 親子ピラティス 時間/10:30～12:00							3 市民運動相談(成人) 時間/13:30～15:30																				
4 先勝 旧暦 8/18							5 友引 旧暦 8/19							6 先負 旧暦 8/20							7 仏滅 旧暦 8/21							8 大安 旧暦 8/22							9 赤口 旧暦 8/23							10 先勝 旧暦 8/24																				
							休館 市立図書館 市立郷土博物館・ヒストリート							9 産後ママ教室 時間/13:20～16:00 11 離乳食スタート教室 時間/13:30～16:00							5 夜間運動相談(水Aコース) 時間/18:00～20:00 7 1歳6か月児健診 受付時間/13:00～14:00 休館 エイサー会館							2 市民健康相談(成人) 時間/14:00～16:00 3 歳児健診 受付時間/13:00～14:00 8 すこやか教室(両親学級)① 時間/13:30～16:00 10 トランポリン教室 時間/10:30～12:00 6 親子ピラティス 時間/10:30～12:00							3 市民運動相談(成人) 時間/13:30～15:30 5 夜間運動相談(金コース) 時間/18:00～20:00 4 トランポリン教室 時間/10:30～12:00							1 市民集団健診 ※予約制 (対象地区/全地区) 受付時間/8:30～10:30 10 すこやか教室(両親学級)③ 時間/13:30～16:00																				
11 友引 旧暦 8/25							12 先負 旧暦 8/26							13 仏滅 旧暦 8/27							14 大安 旧暦 8/28							15 赤口 旧暦 8/29							16 先勝 旧暦 8/30							17 先負 旧暦 9/1																				
							5 親子 de ヨガ教室 時間/10:30～12:00 休館 市立図書館 市立郷土博物館・ヒストリート							9 産後ママ教室 時間/13:20～16:00							5 夜間運動相談(水Bコース) 時間/18:00～20:00 8 3歳児健診 受付時間/13:00～14:00 休館 エイサー会館							7 1歳6か月児健診 受付時間/13:00～14:00 10 すこやか教室(両親学級)② 時間/13:30～16:00 6 親子ピラティス 時間/10:30～12:00							3 市民運動相談(成人) 時間/13:30～15:30							1 市民集団健診 ※予約制 (対象地区/室川・照屋) 受付時間/8:30～10:30 13:00～14:00																				
18 仏滅 旧暦 9/2							19 大安 旧暦 9/3							20 赤口 旧暦 9/4							21 先勝 旧暦 9/5							22 友引 旧暦 9/6							23 先負 旧暦 9/7 カジマヤー祝い							24 仏滅 旧暦 9/8																				
6 乳児健診 受付時間/9:00～11:00 13:00～15:00							5 親子 de ヨガ教室 時間/10:30～12:00 休館 市立図書館 市立郷土博物館・ヒストリート							11 離乳食スタート教室 時間/13:30～16:00							5 夜間運動相談(水Aコース) 時間/18:00～20:00 7 1歳6か月児健診 受付時間/13:00～14:00 1 親子リトミック体験会 時間/10:30～11:30 休館 エイサー会館							8 3歳児健診 受付時間/13:00～14:00 10 すこやか教室(両親学級)③ 時間/13:30～16:00 3 トランポリン教室 時間/10:30～12:00 6 親子ピラティス 時間/10:30～12:00 休館 市立図書館							4 市民健康・運動相談(成人) 時間/13:30～15:30 5 夜間運動相談(金コース) 時間/18:00～20:00 4 トランポリン教室 時間/10:30～12:00							1 市民集団健診 ※予約制 (対象地区/全地区) 受付時間/8:30～10:30 13:00～14:00																				
25 大安 旧暦 9/9 菊御酒(キクウジャキ)							26 赤口 旧暦 9/10							27 先勝 旧暦 9/11							28 友引 旧暦 9/12							29 先負 旧暦 9/13							30 仏滅 旧暦 9/14							31 大安 旧暦 9/15																				
1 市民集団健診 ※予約制 (対象地区/安慶田・センター) 受付時間/8:30～10:30 13:00～14:00							休館 市立図書館 市立郷土博物館・ヒストリート							9 産後ママ教室 時間/13:20～16:00							5 夜間運動相談(水Bコース) 時間/18:00～20:00 休館 エイサー会館														3 市民運動相談(成人) 時間/13:30～15:30																											
1 赤口 旧暦 9/16							2 先勝 旧暦 9/17							3 友引 旧暦 9/18 文化の日							4 先負 旧暦 9/19							5 仏滅 旧暦 9/20							6 大安 旧暦 9/21							7 赤口 旧暦 9/22																				
1 市民集団健診 ※予約制 (対象地区/高原・八重島) 受付時間/8:30～10:30 13:00～14:00							休館 市立図書館 市立郷土博物館・ヒストリート							休館 ヒストリート							5 夜間運動相談(水Aコース) 時間/18:00～20:00 7 1歳6か月児健診 受付時間/13:00～14:00 休館 エイサー会館							8 3歳児健診 受付時間/13:00～14:00							3 市民運動相談(成人) 時間/13:30～15:30 5 夜間運動相談(金コース) 時間/18:00～20:00							10 すこやか教室(両親学級)③ 時間/13:30～16:00																				
8 先勝 旧暦 9/23							9 友引 旧暦 9/24							沖縄市出前児童館 お問い合わせ こども相談・健康課(内線2282) ご利用日時/毎週月～金 16:00～18:00 活動団体/・沖縄ハンズオンNPO ・NPO法人たのしい教育研究所 (10月12日～16日の★印の公民館等) 対象/小学生または親子 参加費/無料 ・月曜日/知花公民館・美里公民館・★センター公民館 ・火曜日/胡屋公民館・古謝公民館・★越来公民館 ・水曜日/登川公民館・山里公民館・★海邦町公民館 ・木曜日/比屋根公民館・明道公民館・★泡瀬公民館 ・金曜日/松本公民館・中の町公民館・★池原公民館																																																
1 市民集団健診 ※予約制 (対象地区/全地区) 受付時間/8:30～10:30																												休館 市立図書館 市立郷土博物館・ヒストリート																																		

各種健診・教室などの
お問い合わせ先・詳細は
右記の一覧をご覧ください

※掲載内容は新型コロナウイルス感染症予防のため、
日程変更・中止になる場合があります。予めご了承ください。

健診・健康相談・各種教室等

1 市民集団健診 ※予約制
対象地区/全地区(10日)・室川・照屋
安慶田・センター・高原・八重島
お問い合わせ/市民健康課(内線2240)

2 市民健康相談(成人)
時間/14:00～16:00
場所/市立図書館 まなびの部屋
お問い合わせ/市民健康課(内線2262)

3 市民運動相談(成人) 時間/13:30～15:30

4 市民健康・運動相談(成人)
時間/13:30～15:30

5 夜間運動相談 ※要予約 定員/15人
時間/18:00～20:00

場所・お問い合わせ(申込)
保健相談センター TEL 098-938-2564

6 乳児健診
場所/沖縄市役所
受付時間
9:00～11:00・13:00～15:00
・ブックスタート 時間/9:00～16:00
・子育て講座「子育てわらべうた」
時間/9:30～11:30

7 1歳6か月児健診 8 3歳児健診

場所/保健相談センター
受付時間/13:00～14:00
お問い合わせ/こども相談・健康課(内線2283)

9 産後ママ教室 ※要予約
時間/13:20～16:00

10 すこやか教室(両親学級)①②③ ※要予約
時間/13:30～16:00

場所・お問い合わせ(申込)
母子未来センター
TEL 098-938-1103

11 離乳食スタート教室 ※要予約

12 離乳食ステップアップ教室 ※要予約

場所/福祉文化プラザ 時間/13:30～16:00
お問い合わせ(申込)
こども相談・健康課(内線2284)

児童館・児童センター 各種教室

1 親子リトミック体験会 ※要予約
時間/10:30～11:30
対象・定員/生後6か月～5歳の親子・15組

2 できたことノート&カラーセラピー
※要予約
時間/10:30～12:00
対象・定員/子育て中の保護者・8人

3 トランポリン教室 ※要予約
時間/10:30～12:00
対象・定員/1歳～5歳の親子・15組

場所・お問い合わせ(申込)
沖縄市福祉文化プラザ児童センター
TEL 098-930-1695

4 トランポリン教室 ※要予約
対象・定員/就学前の子と保護者・10組

5 親子 de ヨガ教室 ※要予約
対象・定員/生後3か月～1歳半の親子・10組
時間/10:30～12:00

場所・お問い合わせ(申込)
沖縄市宮里児童センター
TEL 098-989-4655

6 親子ピラティス ※要予約
対象・定員/
生後3か月～1歳半の子と保護者・6組
時間/10:30～12:00
場所・お問い合わせ(申込)
沖縄市あげだ児童館
TEL 098-934-4643

市民相談窓口のご案内

※無料で相談を受けることができます。
相談者のプライバシーは保護されます。

相談内容	相談日時	お問い合わせ先
市民相談 日常生活に置ける心配や悩みごと、市への意見・要望・苦情など	毎週月～金曜日 (木曜日午後は電話相談のみ) 9:00～12:00 (受付11:45迄) 13:00～17:15 (受付16:45迄)	市民相談室 内線2067・2068 (木曜日午後の 予約受付は電話のみ)
法律相談 金銭・相続・離婚など法律上の困りごと(弁護士相談)	毎週木曜日 14:00～17:00 ※要予約	
行政相談 国などの行政に関する意見や要望、暮らしの中の困りごとなどの相談	毎週月～金曜日 8:30～17:15	行政相談委員 島袋正一委員 TEL 090-7586-0311 行政苦情110番 島袋さと子委員 島田セツ子委員 TEL 098-867-1100
法律相談 司法書士による法律相談	第3木曜日 14:00～16:00 ※要予約 (予約受付平日9:00～17:00)	かけはし無料法律相談 (沖縄市社会福祉協議会内) TEL 098-937-1500
人権困りごと相談 人権に関する困りごとや日常生活の悩みごとの相談	4月を除く、毎月1回 10:00～16:00	平和・男女共同課 内線4713・4714
男女相談 家庭や夫婦、恋人、職場や地域での男女に関する悩みごとの相談	第2・4水曜日 10:00～12:00 13:00～16:00 ※予約優先	沖縄市 男女共同参画センター TEL 098-937-0196 (相談室)
LGBTs相談 自らのセクシュアリティや性別違和感について悩んでいる方、周りの方からの相談	第1水曜日 10:00～12:00 13:00～16:00 ※予約優先	TEL 098-937-0170 (予約)
女性相談 DVや家庭内での問題、離婚相談など	毎週月～金曜日 9:00～16:00 ※予約優先	こども相談・健康課 内線3199
消費生活相談 悪質商法や訪問販売、借金、契約トラブル等に関する相談	毎週月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00 ※予約優先	消費生活センター 内線2209
就労支援 若者、中高年、子育て世代の就労相談や職場体験などの就労支援	毎週月～金曜日、 第2・4土曜日 8:30～17:30	ジョブカフェ TEL 098-938-6511
就職相談 職業紹介、職業訓練の受講などの相談	毎週月～金曜日 8:30～17:15	ハローワークプラザ沖縄 TEL 098-939-8010 ※雇用保険受給手続きはハローワーク沖縄
若者の就労支援 15歳以上49歳以下の若年無業者及びその家族などの相談支援(家族のみでの相談も可能)	毎週月～金曜日、 第3土曜日 10:00～17:00 (金曜日のみ 10:00～12:00)	サポートステーション 沖縄 TEL 098-989-4224
生活困窮者自立支援 生活困窮者(生活保護に至る前)に対する就職支援等の自立支援	毎週月～金曜日 8:45～16:00	沖縄市就職・生活支援 パーソナルサポート センター TEL 098-923-3624
成人健康相談 生活習慣病予防等に関する相談	毎週月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00 ※要予約	市民健康課 内線2237
母子健康相談 乳幼児や妊産婦の健康・子育てに関する相談	毎週月～金曜日 9:00～16:00 ※要予約	こども相談・健康課 TEL 098-939-1252

相談内容	相談日時	お問い合わせ先
子育て相談 子育ての悩み(睡眠、食事、排せつ、発達など)についての相談	毎週月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00 毎週月～土曜日 9:30～16:00	あけぼの 子育て支援センター TEL 098-933-9330 たんぽぽ広場 TEL 098-934-3568
家庭児童相談 子育てに関する悩みや不安、子供の発達相談、児童虐待に関する相談	毎週月～金曜日 9:00～17:00	こども相談・健康課 内線3198・2285
教育相談 心因性による不登校児童生徒の教育相談	毎週月～金曜日 9:00～16:30 ※来所相談は要予約	教育研究所 教育相談室 TEL 098-989-6565
青少年・若者相談 家出、夜遊び、いじめなどの中学生までの相談	毎週月～金曜日 9:00～12:00 13:00～17:00	少年相談テレフォン おきなわ TEL 098-930-1355
39歳までの若者の相談	毎週月～金曜日 9:00～12:00 13:00～17:00	若者相談窓口 TEL 098-933-8636
障がい当事者及び家族による相談 ピアサポーターによる悩みや困りごとの相談	毎週月～金曜日 9:30～16:30 毎週月・火・木・金曜日 13:00～17:00 毎週火・木・金曜日 10:00～16:00	ピアサポートセンター つなぎ TEL 098-938-3485 沖縄市精神療養者 家族会おあしすコール TEL 098-933-2011 沖縄市手をつなぐ育成会 TEL 098-939-6031

障がい者生活相談 障がい者に関する福祉サービス・在宅生活に関すること

毎週月～金曜日 9:00～17:00	相談支援事業所 あらかき	TEL 098-931-9244
	相談支援事業所 おきなわ	TEL 098-930-1703
	相談支援事業所 おはな	TEL 098-934-0480
	相談支援事業所 きづき	TEL 098-894-9356
	相談支援事業所 ナイス	TEL 098-938-7000

沖縄市地域型地域包括支援センター

高齢者の介護・福祉に関すること
※お住まいの行政区の担当センターへお問い合わせください。

沖縄市地域包括 支援センター TEL 098-929-3919	担当	池原・登川・知花 明道・松本
沖縄市地域包括 支援センター TEL 098-987-8025	担当	美里・東・宮里・吉原 城前・越來
沖縄市地域包括 支援センター TEL 098-923-0603	担当	嘉間良・住吉・室川 安慶田・照屋
沖縄市地域包括 支援センター TEL 098-988-5525	担当	八重島・センター・中の町 胡屋・園田
沖縄市地域包括 支援センター TEL 098-988-7290	担当	諸見里・久保田・山内 山里・南桃原
沖縄市地域包括 支援センター TEL 098-937-1100	担当	古謝・東桃原・大里 海邦町・泡瀬第一 泡瀬第二・泡瀬第三
沖縄市地域包括 支援センター TEL 098-923-0553	担当	高原・泡瀬・比屋根・与儀

令和2年国勢調査のお知らせ

国勢調査とは

国勢調査は、統計法に基づいて、日本に住んでいるすべての人・世帯を対象として、5年ごとに実施する国の最も重要な統計調査です。

国勢調査の結果は、社会福祉、雇用、環境整備、災害対策などの施策に活用されるとともに、民間企業等においても様々な分野で幅広く活用されます。

調査基準日

令和2年10月1日(木)午前零時現在

調査対象

日本に住んでいるすべての人(外国人含む)が調査の対象です。

住民票などの届出に関係なく、ふだん住んでいる場所で、世帯ごとに調査します。

調査方法及び回答方法

今回の国勢調査では、新型コロナウイルス感染症の発生・感染拡大を防止するため調査書類の配布や受け取りをできる限り世帯の皆さまと調査員が対面しない非接触の方法で行います。

9月中旬から調査員が各世帯を訪問し、インターホン越しに説明を行い、調査書類は郵便受け・ドアポストなどに入れて配布します。

対面での説明が必要となる場合は、一定の距離を保ちつつ簡潔に行います。

調査への回答は、原則、「インターネット回答」もしくは「郵送回答」をお願いします。(回収を希望する場合はご連絡ください。)

国勢調査を装った「かたり調査」にご注意ください!!

国勢調査においては、調査員が電話で調査の依頼をしたり、収入や口座番号などの情報を聞き取ることはありません。調査を装った不審な電話や訪問にご注意ください。

◆調査員は「調査員証(顔写真付)」及び従事者用腕章を身につけています。訪問の際はご確認ください。

調査についてのお問い合わせは

国勢調査コールセンター 0570-07-2020

IP電話の場合:03-6636-9607

設置期間:10月31日(土)まで
(土日・祝日もご利用できます)
受付時間:午前8時から午後9時



※ナビダイヤルの通話料金は、固定電話の場合、全国一律に市内通話料金でご利用いただけます。
携帯電話の場合、所定の通話料金となります。

お問い合わせ

国勢調査沖縄市実施本部(本庁 5階)
政策企画課 統計担当 (内線2325・2326・2327・2384)

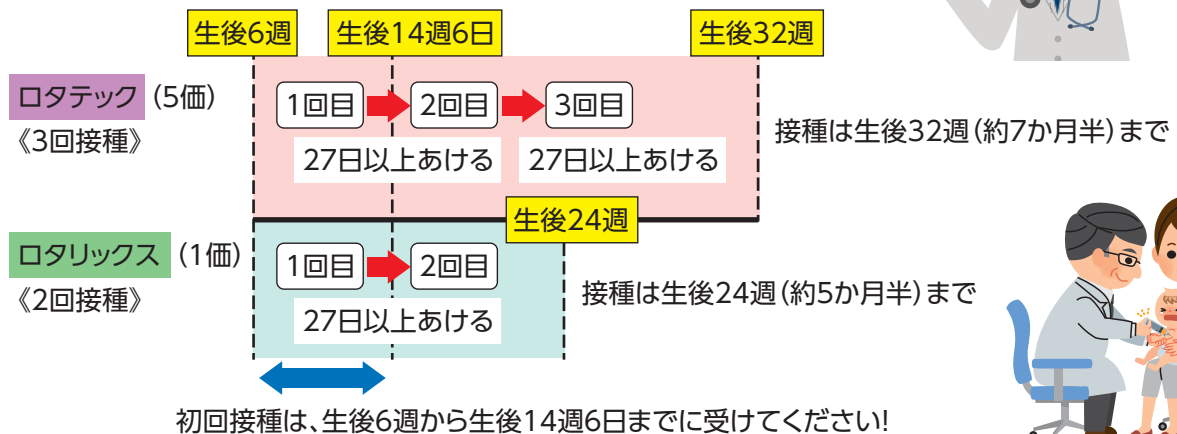


必見 定期予防接種が変わりました!

1 令和2年10月1日から、「ロタウイルスワクチン」は予防接種法に基づく「定期予防接種」になりました。

- ▶ 令和2年8月1日以降に生まれた方が対象です。
- ▶ ロタウイルスワクチンには2種類あり、同様の効果があります。

2つのワクチンは接種回数が異なります。
最初に受けたワクチンと同じ種類を接種してください。



注意

令和2年10月1日から定期化スタートです。
9月30日以前に受けると任意接種となり、公費対象外(全額自己負担)となりますので、ご注意ください。

2 令和2年10月1日より、定期予防接種の種類が増えたことに伴って、接種間隔が以下のように変更されました。

注射生ワクチン	MR(麻しん・風しん混合) 麻しん 風しん BCG 水ぼうそう(水痘) おたふくかぜ(流行性耳下腺炎)	27日以上の間隔をあげる	注射生ワクチン
		制限なし	経口生ワクチン、不活化ワクチン
経口生ワクチン	ロタウイルス5価(3回接種・ロタテック) 1価(2回接種・ロタリックス)	27日以上の間隔をあげる	ロタウイルスワクチン
		制限なし	注射生ワクチン、不活化ワクチン
不活化ワクチン	ヒブ 肺炎球菌 B 型肝炎 日本脳炎 4種混合(ジフテリア・破傷風・百日せき・ポリオ) DT(ジフテリア・破傷風) 子宮頸がん等	制限なし	注射・経口生ワクチン、 不活化ワクチン

注意

複数回の接種が必要なワクチン
ロタウイルス、ヒブ、肺炎球菌、B型肝炎、
4種混合、水痘、日本脳炎、子宮頸がん

同じ種類のワクチンを複数回接種する場合は、
それぞれのワクチンで決められている接種間隔
を守りましょう。

お問い合わせ こども相談・健康課 (内線2232・2233)

暮らし

令和2年度 インフルエンザ予防接種

下記の対象者は、インフルエンザ予防接種が無料(全額公費負担)で受けられます。

対象者へは、10月中旬にお知らせをお送りします。

お知らせがなくても、健康保険証などの身分証明書があれば、医療機関で予約し10月1日から予防接種を受けることができます。

対象者 接種日において沖縄市に住所を有し、接種を希望する者で、下記のいずれかに該当する者

①65歳以上の者

②60歳以上65歳未満の者で、心臓、腎臓又は呼吸器の機能に自己の身の日常生活行動が極度に制限される程度の障害を有する者、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する者

実施期間 令和2年10月1日(木)～令和3年2月28日(日)

接種場所 各医療機関(予診票は各医療機関で用意されています)

注意事項 無料(全額公費負担)で受けられるのは、期間中1回のみです。2回接種した場合は自己負担となりますので、ご注意ください。

お問い合わせ こども相談・健康課 (内線 2232・2233)

暮らし

国民年金のメリット知っていますか?

20歳以上60歳未満の学生・農林漁業者・自営業者・無職の方等は、国民年金に加入することが義務づけられています。

国民年金保険料を納め続けることで、老後や、病気やケガで障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、年金を受け取ることができます。

《国民年金のメリット》

老後を支える終身保障!

「老齢基礎年金」が受け取れる一生涯の保障です。

万が一の障害や遺族も保障!

「障害基礎年金」や「遺族基礎年金」があり、老後だけではなく現役世代の保障も充実しています。

保険料が控除!

納めた保険料の全額が所得から控除されます。

基礎年金の半分は国(税金)が負担!

基礎年金の半分は、国(税金)から支払われています。

保険料は、納期限までにきちんと納めましょう!

収入の減少や失業等により、国民年金保険料を納められない場合は・・・

保険料を「免除」または「猶予」する制度があります!

保険料を未納のままにしておくと、年金を受け取ることができない場合がありますので、ぜひご相談ください。

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)





令和3年度 保育所等入所案内(一斉申込)

日 時 10月12日(月)～11月6日(金)(土日・祝日を除く) 午前9時30分～午後4時

※11月1日(日)のみ、保育・幼稚園課にて休日受付を行います。

場 所 保育・幼稚園課(市役所 2階)または在園している各園

※新型コロナウイルス感染防止対策のため、希望園(第一希望)ごとに受付日を設けていますので、期間内の手続きにご協力をお願いいたします。

日 付	入所希望施設名	地 域
10月12日(月)	山内保育所、諸聖徒保育園、かりゆし諸見保育園、とこいく保育園、エンジェル保育園、山里リブラ保育園	西 部
10月13日(火)	胡屋あけぼの保育所、胡屋保育園、愛香保育園、あおぞらっ子保育園	
10月14日(水)	越來保育所、愛の星保育園、きらきらAgeda保育園、かまらきらきら保育園、杉の子保育園	
10月15日(木)	こばと保育園、光の子保育園、さかえ保育園、縁保育園	
10月16日(金)	室川保育園、室川夜間保育園、すこやか未来保育園、かなで保育園、愛星幼稚園	
10月19日(月)	美ら里保育園、白鳥保育園、白鳥保育園分園白鳥っ子、もりのなかま美原、カフー美里保育園	北 部
10月20日(火)	おとは保育園、松本保育園、すみれっ子保育園、あおば保育園、アイビス保育園、ヤクルトわくわく宮里園	
10月21日(水)	でいご保育園、めぐみ野保育園、みはら保育園、みはら分園きらり保育園、もものき保育園、スマイリー保育園	
10月22日(木)	知花保育所、たんぼぼ保育園、わかば保育園、ふたばっこ保育園、夢の園保育園、登川みらい保育園、ちばなハイサイ保育園	
10月23日(金)	みらいの森保育園、キディー保育園、もりのなかま美里園、みさと保育園、ふくっこ保育園、もりのなかま美原パング園、恵育保育園	
10月26日(月)	おきなわ地球こども園、ひやごん保育園、ぶどうの木保育園、愛の泉保育園、さん保育園、サムエル保育園、ハレルヤ保育園	東 部
10月27日(火)	シャローム保育園、ことぶき保育園、若松保育園、ていっず保育園、こころのねっこ保育園、ひまわり保育園、かなでフィル保育園	
10月28日(水)	泡瀬保育所、みちしお保育園、みちしお分園viorus、美浦保育園、ニチキッズこじゃ保育園、大芽保育園、大芽保育園分園大地	
10月29日(木)	かりゆし保育園、海の子保育園、海の子分園花、京進のほいくえんHOPPA泡瀬園、京進のほいくえんHOPPA泡瀬さざなみ園	
10月30日(金)	さざなみっこ保育園、どリーむ保育園、ともわ乳児園泡瀬園、ともわ乳児園泡瀬第2園、アリス保育園、ほっぺるらんど沖縄海邦	
10月30日までに申し込みができなかった方については、11月1日(日)～6日(金)までにお申し込みください。		その他

保育所入所案内(申込用紙等)配布場所 保育・幼稚園課窓口(在園児は、在園している各園)

保育所等の入所要件 ①保護者の就労 ②母親の妊娠・出産 ③保護者の疾病・障がい ④親族の介護・看護 ⑤災害復旧
⑥求職活動 ⑦就学 ⑧虐待やDVのおそれ ⑨育児休業取得中にすでに保育を利用しているこどもが
いて、継続利用が必要な場合 ⑩その他、市長が認める場合

注意事項 ①期間以後の申し込みについては、空き待ちになります。

②期間内の受付分の入所決定は、先着順ではありません。保育の必要性の高い方から選考します。

※詳しくは、保育所入所案内をご覧ください。

お問い合わせ 保育・幼稚園課 (内線 3135・3136)

令和3年度 沖縄市立幼稚園入園及び預かり保育・私立幼稚園・認定こども園のご案内

◆沖縄市立幼稚園入園

受付日時 11月4日(水)～6日(金) 午後2時～4時

※新型コロナウイルス感染防止対策のため、各指定幼稚園の住所ごとに受付日時を設けます。

受付日時は、送付する入園案内でご確認ください。指定する受付日時に手続きいただきますようご協力をお願いします。

① 5歳児 対象 市内在住の平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれの幼児

受付場所 各指定幼稚園(沖縄市立小学校指定通学区域に準ずる)

願書等配布 各幼稚園、市役所保育・幼稚園課窓口にて配布

② 2年教育 対象 各実施幼稚園の指定通園区域に在住する平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれの幼児

(4歳児) 実施幼稚園 安慶田・島袋・諸見・越來・中の町・室川・美里・コザ 募集人員 実施幼稚園 各25人(1学級)

受付場所 実施幼稚園 願書等配布 実施幼稚園、市役所保育・幼稚園課窓口にて配布

◆沖縄市立幼稚園 預かり保育

対象 市立幼稚園に入園受付をした5歳児(平成27年4月2日～平成28年4月1生まれ)で、保護者の就労などにより午後の保育が必要な園児

実施幼稚園 全市立幼稚園 受付期間・時間 11月9日(月)～30日(月)(土日・祝日を除く)午前10時30分～午後4時30分

※11月22日(日)のみ、保育・幼稚園課で休日受付を行います。

受付場所 各指定幼稚園(沖縄市立小学校指定通学区域に準ずる)

※預かり保育担当職員の確保状況により、希望者全員を受入できない場合もありますので、預かりが必要な園児は、必ず保育所(園)の申し込みも行うようにしてください。

◆私立幼稚園

対象 3歳～5歳の幼児(令和3年4月1日現在) 募集開始 10月1日(木)(定員に達し次第、受付終了)

入園手続きや募集要項等については、各私立幼稚園へお問い合わせください。

①聖母幼稚園(桃原1-5-1) TEL 098-937-4935 ②コザ聖母幼稚園(嘉間良1-4-1) TEL 098-937-7065

◆認定こども園

対象 満3歳～5歳の保育を必要としない幼児(1号認定子ども、令和3年4月2日現在)

募集開始 10月1日(木)(定員に達し次第、受付終了) ※保育を必要とする幼児(2号認定子ども)は別途募集

入園手続きや募集要項等については、各認定こども園へお問い合わせください。

①愛星幼稚園(胡屋6-2-1) TEL 098-933-5088 ②おきなわ地球こども園(比屋根4-23-1) TEL 098-923-2424

沖縄市立幼稚園の入園・預かり保育などの詳細は、市公式ホームページでもご確認ください。

お問い合わせ 保育・幼稚園課 (内線 3174・3173)

令和2年度 沖縄市副食費の実費徴収に係る補足給付事業

私立幼稚園(新制度未移行園)で、給食費として保護者が実費負担している費用のうち、「副食費(おかず代)」を補助します。対象者の要件に該当する方は、期限内に申請書類等をご提出ください。

対象者 ①または②のいずれかに該当する施設等利用給付認定子ども

①令和2年度の市町村民税の所得割額(世帯合算)が、77,101円未満の世帯の子ども(世帯年収が360万円未満相当の世帯)

②小学校第3学年修了前までのお子さんを第1子として算定し、第3子以降となる子ども

対象費用 幼稚園に支払った令和2年4月～9月分給食費のうち、副食費(おかず代)

・主食費(パン・ごはん等)、預かり保育で提供されたものは対象外・子ども1人あたり月額上限4,500円

申請書類等 ①副食費の実費徴収に係る補足給付費給付申請書兼請求書(様式第1号)(幼稚園にて発行)

②支払った給食費(副食費分の金額がわかるもの)の領収書または証明書の写し(幼稚園にて発行)

③通帳またはキャッシュカード(②に記載された納入者名義の口座) ④認印(スタンプ印不可)

⑤市町村民税の所得割額がわかる証明書(令和2年度市県民税所得課税証明書等)

⑥ひとり親世帯とわかる書類(戸籍謄本や児童扶養手当受給者証等)(該当世帯のみ)

※⑤は、令和2年1月1日時点の住所が沖縄市以外の世帯のみ提出

申請期限 10月30日(金) 申請先 保育・幼稚園課(市役所 2階)

申請書類等の詳細は、市公式ホームページでもご確認ください。

お問い合わせ 保育・幼稚園課 (内線 3174・3173)



公証事務に関連した 無料法律相談

沖縄公証人役場では、遺産相続問題、遺言、離婚の法律問題で悩んでいる方々の無料法律相談を行っています。
※事前予約制

- 相談事項**
- ①遺言、遺産相続、贈与
 - ②金銭貸借
 - ③土地、建物の売買
 - ④土地、建物の賃貸借
 - ⑤離婚、財産分与、慰謝料、養育費
 - ⑥債権譲渡、リース、売掛金、賃料不払等
 - ⑦任意後見契約、委任契約
 - ⑧その他

日 時 毎週月～金曜日
(年末年始等の休日除く)

場 所 沖縄公証人役場

お問い合わせ(予約)

沖縄公証人役場
TEL 098-938-9380



沖縄市既存民間建築物吹付け アスベスト対策支援事業

民間建築物の所有者等が行う吹付けアスベスト含有調査に要する経費を補助します。

- 対象者** 市内にある吹付けアスベストが施工されているおそれがある建築物の所有者等
- 補助額** 対象経費以内の額
上限25万円
- 申込期限** 11月30日(月)
(先着順。予算限度額に達し次第、受付終了)

その他、補助要件がありますので、事前にご相談ください。

お問い合わせ

建築指導課 (内線 2654)



令和3年11月30日をもって 証明書自動交付機のサービスを 終了します

令和3年11月30日をもって、沖縄市内2か所(市役所本庁・水道局内)に設置している証明書自動交付機による証明書発行のサービスは終了します。

休日や業務時間外に各種証明書の発行をご希望される方は、コンビニ交付サービスをご利用ください。

なお、コンビニ交付サービスを利用するには、「マイナンバーカード(利用者証明用電子証明書付き)」が必要です。

※マイナンバーカードの作成には、1か月程かかります。

※現在お持ちの「ハイレベルカード」は、証明書自動交付機のサービス終了後も「印鑑登録証」として使用します。窓口での印鑑登録証明書の発行や登録印の変更手続きには、引き続きハイレベルカードが必要となりますので、処分せずに大切にお持ちください。

お問い合わせ

市民課 (内線3121)



ちゅうぶ司法書士総合相談 センター(沖縄市)

毎月第2金曜日に、無料司法書士相談会を実施します。※要予約

相談内容 登記・相続・多重債務・法律相談等

日 時 10月9日(金)
午後2時～4時(1人30分)

場 所 市役所 地下2階
契約管財課会議室

※相談時はマスク着用をお願いします。

お問い合わせ(予約)

沖縄県司法書士会
TEL 098-867-3577



くらし



マイナンバーカードの休日交付 を行います

平日に市役所へ来庁できない方は、休日交付をご利用ください。

日 時 10月11日(日)
午前9時～11時30分

場 所 市役所 1階 市民課

通知カードの保管期間

市役所に返戻された通知カードは、保管期間内にお受け取りがない場合、保管を終了し廃棄いたします。

なお、5月25日で通知カードの再発行は終了しております。

詳しくは、市民課(マイナンバー担当)まで電話にてお問い合わせください。

保管期間 12月25日(金)まで

受取場所 市役所 1階 市民課

お問い合わせ

市民課 (内線3128)



マイナポイントの予約窓口を 設置しています

消費増税対策の一環として、マイナンバーカードを活用したマイナポイントの取組が実施されています。

マイナポイントを利用するためには、マイナンバーカードを取得し、専用サイト(マイキープラットフォーム)での予約が必要となります。

マイナポイントの予約を行う窓口を設置していますので、ぜひご利用ください。

受付時間 午前9時～午後5時15分

場 所 市役所 1階 待合ホール
マイナポイント予約ブース

必要書類等 マイナンバーカード、利用者用証明書パスワード(数字4桁)

お問い合わせ

情報推進課 (内線 2023)

**Jアラートを用いて全国一斉情報伝達試験を実施します。**

Jアラート(全国瞬時警報システム)とは、地震や津波、武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時にお伝えするシステムです。

日時 10月7日(水) 午前11時頃

場所 市内全域(市内に設置の防災行政無線を用います)

放送内容 チャイム音+「これは、Jアラートのテストです」(3回繰り返し)
+「こちらは、ぼうさい おきなわ しやくしよです」+ チャイム音

お問い合わせ 防災課 (内線 2349・2047)

**募集**

第5次沖縄市総合計画前期基本計画 総合計画審議会市民委員を公募します

第5次沖縄市総合計画 前期基本計画の策定にあたり、総合計画審議会の市民委員を公募します

会議 11月から12月において4回程度を予定

対象 市内在住の18歳以上の方

募集人数 各分野1名(こども・教育／平和・福祉／産業・文化／環境・都市)

募集期間 10月16日(金)まで **報酬** 会議1回につき6,500円を支給

応募方法 総合計画審議会委員への応募動機と希望する分野を原稿用紙(400字詰め)2枚以内にまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、郵送もしくはFAXでお申し込みください。

提出先 〒904-8501 沖縄市仲宗根町26番1号

沖縄市役所 政策企画課 FAX 098-934-3830

お問い合わせ(申込) 政策企画課 (内線 2323)

**募集**

保留地公売案内

事業名 美里第二土地区画整理事業

公売筆数 住宅地3筆

場所 宮里4丁目29番内(50街区①⑨、②⑩、②⑪)

面積 164.95㎡(49.89坪) 3筆同面積

処分価格 17,319,000円 3筆同価格 **公売方法** 公開抽選

抽選申込期間 11月9日(月)～11月27日(金) 午前8時30分～午後5時15分

抽選申込場所 区画整理課(市役所5階)

※抽選日時・場所につきましては、広報おきなわ11月号および市公式ホームページにてお知らせする予定です。

申込条件等の詳細につきましては、市公式ホームページでご確認いただくか、区画整理課へお問い合わせください。

お問い合わせ 区画整理課 (内線 2550・2546)



5千平方メートル以上の 土地取引は届出が必要です

本市で5千平方メートル以上の土地の売買等の取引を行う場合、国土利用計画法に基づき、契約の締結日を含めて2週間以内に届出が必要です。

届出をしないと、法律で罰せられることもありますので、ご注意ください。

詳しくは、お問い合わせいただくか、沖縄県公式ホームページ(土地取引届出制度)をご確認ください。

<https://www.pref.okinawa.jp/>

お問い合わせ

政策企画課 (内線 2324)



赤い羽根共同募金運動に ご協力をお願いします

毎年10月1日から12月31日までの『赤い羽根共同募金運動』期間中は、全国一斉に募金運動が行われます。

皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

◆赤い羽根共同募金パネル展

日時 10月12日(月)～16日(金)
午前8時30分～午後5時15分

場所 市役所 1階 市民ホール

お問い合わせ

沖縄市社会福祉協議会

TEL 098-937-3385



令和2年8月の消防活動状況

救急出場件数: 595件

救急搬送人員: 477人

火災出場件数: 3件

救助出場件数: 0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



中央公民館講座

沖縄の身近な暮らしに学ぶ防災実践withコロナ [2回講座]

講師 稲垣 暁 氏(一般社団法人災害プラットフォームおきなわ共同代表理事／防災士・社会福祉士・RBCラジオ「アップ!」コメンテーター)

①足元から考える、災害リスクと防災資源

日時 11月14日(土) 午前10時～12時

②身近な暮らしや文化から防災の「常識」を見直そう!

日時 11月21日(土) 午前10時～12時

場所 中央公民館 研修室

対象 市内在住または在勤の成人

定員 20人

受講料 無料

申込期限 11月4日(水)

申込方法 電話(FAX可／記載事項:講座名・氏名・住所・連絡先・性別・年代)
午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)
※申込多数の場合は抽選となります。

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



募集



自衛官募集(採用試験)

◆防衛医科大学校医学科学生

受験資格 18歳以上高卒(見込)21歳未満

受付期間 10月7日(水)まで

1次試験日 10月24日(土)・25日(日)

◆防衛医科大学校看護学科学生(自衛官候補)

受験資格 18歳以上高卒(見込)21歳未満

受付期間 10月1日(木)まで

1次試験日 10月17日(土)

◆防衛大学校(一般)

受験資格 18歳以上高卒(見込)21歳未満

受付期間 10月22日(木)まで

1次試験日 11月7日(土)・8日(日)

◆自衛官候補生(男女)

受験資格 18歳以上33歳未満

受付期間 年間を通じて行っています

1次試験日 受付時にお知らせします

詳細はお問い合わせください。

お問い合わせ

自衛隊沖縄地方協力本部

沖縄募集案内所

TEL 098-937-1608



講座

卓球交流会

初めてでも、久しぶりでも大丈夫!
運動不足解消など、ぜひお気軽にご参加ください。

日時 10月5日(月)

午後2時～3時30分

10月12日(月)・19日(月)

午後7時～8時30分

場所 沖縄市体育館
(コザ運動公園)

定員 先着20人(18歳以上)

保険料 1人100円

持ち物 室内シューズ・飲物
ラケット無料貸出あり

練習&食事で強くなる! スポーツ栄養学講習会

練習と食事で強くなる。スポーツをする上で効果が高まる食事の仕方、栄養素の摂取方法についてお伝えいたします。

日時 10月24日(土)

午後3時～4時30分

場所 沖縄市陸上競技場会議室
(コザ運動公園)

対象 スポーツ・運動を行っている中学生以上の子とその保護者、スポーツ指導者、教員

定員 先着15人

参加費 無料

持ち物 メモ用紙・筆記用具

Zoomによるオンライン
受講も可能です。

Zoom受講申込▶▶▶



親子ボール遊び教室

子どもの運動神経を高めるための
ボール遊びを、親子で楽しく体験しませんか?

日時 10月31日(土)

午後2時～3時30分

場所 沖縄市多目的運動場
(コザ運動公園)

対象 4歳～小学3年生の子と
保護者

定員 先着15組

保険料 1人100円

持ち物 室内シューズ・飲物

お問い合わせ(申込) 総合型スポーツクラブサンビスカス沖縄 TEL 098-989-4695



事業者向け

「ポスティングからインスタへ」
Instagram活用セミナー
初心者編 [全3回]

専門家によるレクチャーや市内事業者による事例紹介を行い、アカウントの開設から初歩的な運用の方法、更新のコツについてお伝えします。国内だけではなく、海外にも情報を届けられるよう、魅力的な記事作成を目指しましょう。

日時 10月5日(月)・12日(月)・19日(月) 午後7時～9時

場所 Startup Lab Lagoon

対象者 市内事業者で、インスタグラムを上手く使えない方、アカウントを開設していない方

定員 10人(先着順。全3回出席できる方)

受講料 無料

申込期限 10月2日(金) 午後5時

申込方法 電話またはWEB 
受講申込▶▶▶

お問い合わせ(申込)

観光振興課

TEL 098-923-3475



応急手当講習会

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、市民への感染防止のため、当分の間、**応急手当講習会開催の中止および防災研修センターの閉館**を行います。

再開等につきましては、市ホームページでお知らせします。

お問い合わせ

沖縄市消防本部 警防課

TEL 098-929-0900

認知症の人と家族の会講座
ユマニチュードってなんだろう
～入門編・後編～

希望をもたらす認知症ケア“ユマニチュード”は、「その人らしさを取り戻す」という意味で、フランス発のやさしい認知症ケアです。

認知症の人の心をつかむ介護の仕方を学びます。

講師 山内 洋勝 氏(認知症の人と家族の会 中部地区会代表世話人)

日時 10月23日(金)

午後1時～3時

場所 沖縄市社会福祉センター

定員 8人

(定員に達し次第、受付終了)

お問い合わせ(申込)

介護保険課 (内線 3169)



三板体験講習会

沖縄三板協会より講師を招き、三板の基礎的な扱い方から応用まで、分かりやすく指導いたします。

三板の貸し出しもあります。

日時 10月18日(日)

午後3時～4時

場所 沖縄市音楽資料館おながく村

定員 10人

(定員に達し次第、受付終了)

※必ず予約をしてください。

お問い合わせ(申込)

沖縄市音楽資料館おながく村

TEL 098-923-3224

(開館時間: 正午～午後6時)



講座



子育て講座

こどものモチベーションUP
講座 [全4回]

こどものやる気をUPさせるコツや、イライラしない子育てについて考えます。

日時 10月8日(木)・15日(木)・22日(木)・29日(木)

場所 沖縄市福祉文化プラザ 児童センター

定員 10人(定員に達し次第、受付終了。4回受講できる方優先)

お問い合わせ(申込)

沖縄市福祉文化プラザ児童センター

TEL 098-930-1695



キッズフッキング

一緒に作ろう♪一緒に食べよう♪
簡単ランチ!

日時 10月31日(土)

午前10時～12時

場所 沖縄市社会福祉センター

対象 小学生 **定員** 6人

受講料 無料

持ち物 エプロン・ずきん

申込期限 10月14日(水) 午後3時

※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、内容の変更や中止になる場合があります。

お問い合わせ(申込)

市民健康課 (内線 2242)



妊活教室

妊娠や不妊に関する知識について、助産師が詳しくお伝えします。

内容 女性・男性の体のしくみ

(講話) 妊娠の成り立ち

不妊症(診断・検査・治療・治療費と助成制度)

対象 現在あるいは将来、お子さんを希望する男女

※お一人でも男女ペアでも参加可能です。

(既婚・独身も問いません)

日時 10月3日(土)

午後1時30分～4時 ※要予約

場所 沖縄県助産師会 母子未来センター

定員 10組程度

申込期限 10月2日(金)

申込先 沖縄県助産師会 母子未来センター
TEL 098-938-1103

お問い合わせ

こども相談・健康課 (内線 3080)



催し

きらめきフェスタ2020

災害(復興)・防災と男女共同参画and withコロナ

～災害対応力を強くする男女共同参画の視点とは～

男女共同参画の視点から防災・減災対策について学びます。

講師 上原 万里 氏(公益財団法人おきなわ女性財団職員・防災士)
ガールスカウト沖縄県連盟

日時 10月24日(土) 午後1時～3時

場所 沖縄市産業交流センター

入場料 無料(要入場整理券)

託児 無料(満6か月～未就学児) ※要予約かつ先着順

※手話通訳・要約筆記あり

お問い合わせ(申込・入場整理券配布)

沖縄市男女共同参画センター TEL 098-894-6175

平和・男女共同課 TEL 098-929-3147



催し



2020 沖縄市秋の大植木市

花卉類や熱帯果樹、造園木、観葉植物、盆栽など、多数の園芸生産物を安価な値段で販売します。

日時 10月2日(金)～11日(日)
午前9時～午後6時

※開催日時は、延期または変更となる場合があります。

場所 沖縄市農林研修センター
入場料 無料

お問い合わせ

沖縄タイムスサービスセンター中部営業所
TEL 098-939-3000



中止・延期の催し等

11月に開催を予定しておりました次の催し等につきましては、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催中止または延期となります。

ご理解の程、よろしくお願いいたします。

「第25回 クリーンデーin沖縄市」中止

お問い合わせ

環境課 (内線 2225)

「第9回ももやま通り音楽祭」延期

お問い合わせ

ももやま通り音楽祭実行委員会
TEL 098-933-1360



催し



子育て・教育

子育て講演会
「個性を輝かせる時代」
～幸せに生きる力を育む共育～

講師 長瀬 ユカリ 氏(日本再育協会 代表)
日時 10月29日(木) 午前10時～正午
場所 沖縄市民会館 中ホール
対象 乳幼児～小学生の子をもつ保護者等・子育てに関心のある方
定員 40人(要申込)
託児 15人(満6ヶ月～未就学児 要申込・先着順・無料)
受講料 無料
申込期限 10月23日(金) 午後5時
申込方法 メールまたは電話

記載事項: 件名「子育て講演会申込」

氏名・住所・連絡先、託児希望の場合は乳幼児名・年齢(月齢)

E-mail a102sien@city.okinawa.lg.jp

保育・幼稚園課E-mailアドレスQRコード ▶▶▶



※新型コロナウイルス感染症拡大状況等によっては、講演会の開催方法が変更になる可能性があります。

お問い合わせ(申込)

保育・幼稚園課 (内線 3138・3139)



防災情報

・防災行政無線が電話で確認できます。
TEL 0120-0978-99 (無料)
・沖縄防災情報ポータル
ハイサイ! 防災で～びる(多言語対応)
<http://www.bousai.okinawa.jp/>

ラジオ
広報

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

広報おきなわに
掲載することが
できなかった情報は、
SNS等で配信しています



Facebook



LINE



マチイロ



マイ
広報紙



メルマガ@
おきなわ

パソコン・スマートフォンアプリ
メルマガ登録などで
ご覧になれます!



※広報おきなわ10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、日程変更・中止になる場合があります。予めご了承ください。

8/8「紫」伝説のステージを再び!

1975年8月8日、大阪・万博記念公園のお祭り広場で開催された「75.8.8 ROCK DAY」。

このイベントにスペシャルゲストとして沖縄から招かれた「紫」は、日本本土で初めてのパフォーマンスを披露。6,000人の観客を前に披露されたオキナワン・ロックの強烈なサウンドは、多くの人々の心を震わせて、その名は一気に多くの人々が知るところとなりました。

2020年は、伝説の「8.8 ROCK DAY」から45年の記念の年。その8月8日に、ミュージックタウン音市場で、再現ライブが開催されました。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、無観客での有料配信となりましたが、当時と同じ曲を再現するため「Classic紫」を結成するなど、圧巻の演奏で視聴者を魅了しました。

今回のライブは、ミュージックタウン音市場が実施している「▶Live At Home」のイベントとして開催されました。音市場では、ホールやロビーを活用して、さまざまなアーティストのライブを開催・配信しています。

ぜひ、ご覧ください。



コザから世界へ!ハイクオリティライブ配信!!『▶Live At Home』

沖縄県内最大規模のライブハウス”ミュージックタウン音市場”から、定期的にライブ配信を行うイベント。文字どおり、家にいながらライブ・ミュージックを楽しめます。

クオリティの高い音と映像で、今の沖縄の音楽シーンで注目のアーティストからベテランの人気アーティストまで、幅広く発信し紹介していきます。

『GOYA Acoustic Crossing／ゴヤ・アコースティック・クロッシング』

ミュージックタウン音市場(3階)ホワイエ(ロビー)のスペースを会場に、心地よい音楽を楽しむアコースティック・ライブ・シリーズです。



イベント情報等の詳細は、音市場ホームページで配信中 ▶▶▶ <https://www.otoichiba.jp/>



コロナ禍だからこそ もっと市産品!

沖縄市の“イイモノ”、食べて・見て・使って・楽しもう♪



表紙に掲載の商品は、市産品のほんの一部です。市内に数多くある“イイモノ”の情報はこちらから!

沖縄市けんこう応援店	コザウェブ	コザ工芸館 ふんどう	夢プラザおきなわ
健康に配慮した食事を提供し、店内の受動喫煙防止対策を行うことで、皆さまの「健康」を応援する店舗があります。 (詳しくは、広報おきなわ 9月号または市公式ホームページをご覧ください) 	「食べる」「買う」などに分け、市内の店舗情報等を配信しています。 沖縄市観光ポータルサイト 	市内の工芸品などを一堂に集めて展示販売しているアンテショップです。  所在地: 中央1-11-2 TEL 098-934-2213	エイサー関連グッズや泡盛、市内の物産を幅広く取り扱っています。  所在地: 上地1-1-1 TEL 098-989-5566

ほかにも、各店舗や団体等のホームページ・情報誌などで情報発信中です。ぜひ、検索してみてください。



新型コロナに負けない おうちde健康づくり♪

市民健康課 YouTube「おきはくん」

市民の皆さまへ健康づくりの情報発信を行うため、YouTubeを開設しました。
お家でできる運動や、おすすめヘルシーレシピを紹介します。



スマートフォンでこのQRコードを読み取る
か、YouTubeサイトで **Q おきはくん** で、
検索して下さい♪



ヘルシー
レシピ

運動

これから、
どんどん紹介して
いくよ～



健康づくりの動画を配信中!



Enjoy★おうちごはん クックパッドOPEN♪



料理レシピ投稿・検索サイト『クックパッド』に、沖縄市の公式ページを開設しました。
管理栄養士監修の「簡単♪ヘルシーレシピ」を随時発信していますので、ぜひご活用下さい。
QRコードを読み取るか、クックパッドサイトで **Q 沖縄市** で検索して下さい。



お問い合わせ 市民健康課 保健指導係 (内線2247)

市長に聞きたい!
話したい!!

『タウンミーティング』開催します

タウンミーティングは、「市政のトップは市民」という市政運営の基本に立ち、市民の皆さまからのご意見や要望、提案などの声をうかがい、今後の市政に反映していきます。

市長に直接、声を届けることができる機会です。皆さまの熱い思いをお聞かせください。

【開催予定】

開催日	会 場	対象自治会
11月17日(火)	沖縄市民会館 中ホール	越来・住吉・嘉間良・城前・八重島・吉原・室川・ 安慶田・照屋・胡屋・園田・中の町・センター
11月18日(水)	沖縄市農民研修 センター	美里・登川・池原・知花・松本・明道
11月24日(火)	山内小学校 体育館	諸見里・久保田・山里・山内・南桃原
11月25日(水)	宮里小学校 体育館	東・宮里
11月26日(木)	沖縄東中学校 体育館	大里・高原・比屋根・与儀・東桃原・泡瀬・ 泡瀬第一・泡瀬第二・泡瀬第三・古謝・海邦町

開催時間 午後7時～8時 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、時間を短縮して開催します。

参加対象 沖縄市民



【ご協力をお願い】

開催会場では、新型コロナウイルス感染防止対策を徹底して開催いたします。

ご来場の際には、マスクの着用をお願いいたします。

発熱のある方、体調不良の方には、参加をご遠慮いただきますので、あらかじめご了承ください。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況等によっては、やむを得ず、開催の延期または中止とさせていただきます場合がありますので、ご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。

お問い合わせ 秘書広報課 広報広聴係 (内線 2372)

編集後記

国勢調査が始まっています。残暑の中、たくさんの調査員が各世帯をまわっています。お疲れ様です。という私も調査員を拝命。皆さま、温かいご理解とご協力をお願いいたします(仲)

日の出前と日の入り後すぐは、「マジックアワー」と呼ばれ、最も美しい写真が撮れる時間とのこと。広報紙にと張り切って撮りましたが、結果はボツ。レンズと腕を磨き、再挑戦します(木)

12ページの答え

2の答え

- ①登山の日(10(と)3(ざん)の日)
- ②目の愛護デー(10.10を横にすると眉毛と目に見えてきませんか?)
- ③沖縄そばの日(そば粉を使っていない沖縄そばが「そば」として認められた日)

3の答え

- (1) ①にんじん ②さんま ③ごぼう ④しめじ
- (2) ①茄子(なすび) ②柿(かき) ③栗(くり)

新型コロナウイルス感染症 感染拡大注意

気を緩めずに、感染拡大防止を!

**家庭内
感染**

重症化リスクの
高い
高齢者

感染リスクの
高い
こども

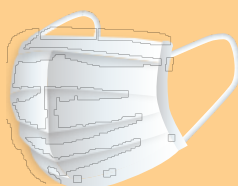
9月に入り県内の感染者数が減少する一方で、沖縄市内での新規感染者数の割合が多い傾向にあります。こどもへの感染例も見られ、家族間での感染が増えていることも推測される状況です。

感染拡大を防ぐためには、ご家族の感染予防が重要です。

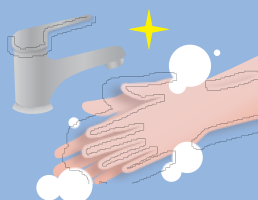
新型コロナウイルス感染症の脅威が収束するまで、決して気を緩めずに、感染防止対策を徹底しましょう!

一人ひとりの行動が、大切な人の命を守ります

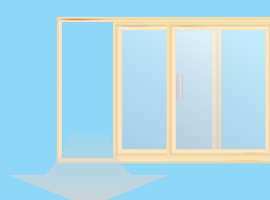
マスクの着用



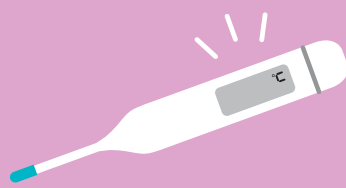
こまめな手洗い



十分な換気



毎日の健康チェック



「3密」の回避

- × 密閉空間
- × 密集場所
- × 密接場面

「新しい生活様式」を実践しましょう!