

問 問い合わせ

健康支援課 ☎973-3209

みんなの健康ささえ隊市民講座  
ストレスを力に変える  
「レジリエンストレーニング」

レジリエンスとは「強いストレスに  
直面しても適応・対処する力」を意味  
します。

思いこみのくせを発見したり、ポジ  
ティブ感情を高める対処法を学び、レ  
ジリエンスを高めましょう。

【日時】 3月24日(金)

午後7時～8時30分

【場所】 健康福祉センターうるま

【対象】 市内在住・在勤者

【定員】 60名 【参加料】 無料

【申込期限】 3月23日(木)

【講師】 レジリエンストレーニング  
認定講師 鉢嶺 麻衣子



文化課 ☎923-7182

シマdeシンポジウム

「津堅の芸能×しまくとぅば」

津堅島で行われているうるま市指定  
の無形民俗文化財「唐踊り」をはじめ  
ウスデーク、マータンコー、津堅棒な  
ど津堅島特有独特の芸能について実演  
を交えて現状や課題などについてデス  
カッションします。

【日時】 3月26日(日)

午後12時30分開演

【場所】 津堅公民館

【対象】 地域の民俗芸能に興味のある方

【問】 沖縄県文化協会

☎867-4746

企業立地雇用推進課 ☎923-7611

① いちゅい具志川じんぶん館  
フリーマーケット

【日時】 3月18日(土)

午前10時～午後1時

※会場案内：午前9時30分

【場所】 いちゅい具志川じんぶん館

市民交流広場

【問】 いちゅい具志川じんぶん館

☎982-4140

② パソコン初級講座 受講者募集

【対象】 55歳以上のパソコン初心者

【受講期間】 毎週火曜日

4月4日(火)～6月20日(火)

午前講座：10時～12時

午後講座：1時30分～3時30分

【受付場所】 いちゅい具志川じんぶん館

【受付日時】 3月14日(火)

午前10時～12時(先着順)

【定員】 30名程度

【受講料】 7,500円(3ヶ月)

【教材費】 1,080円

【問】 うるま市シルバー人材センター

「いきいきネット」室長 名嘉山

☎070-5416-8130

指導課 ☎923-7120

「特別支援ヘルパー」募集

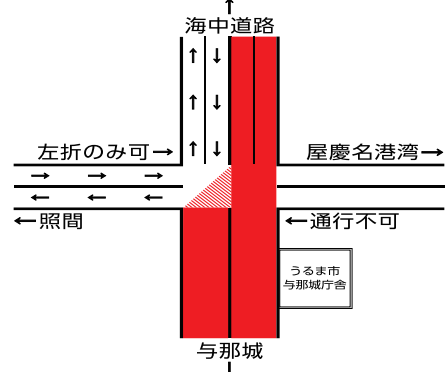
市立小・中学校通常学級における「特  
別に支援を必要とする児童生徒」への  
支援を行うヘルパーを募集します。詳  
細は指導課までお問い合わせくださ  
い。

# 交通規制のご協力願ひ

第17回あやはし海中ロードレース大会開催の為、下記のとおり交通規制を実施いたします。

4月2日(日)うるま市与那城総合公園陸上競技場にて「第17回あやはし海中ロードレース大会」を開催  
します。大会当日は、地域住民をはじめドライバーや沿道・輸送関係者の皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、  
大会役員の指示、案内標識に従って交通規制実施へのご協力をお願いします。

## 交通規制実施区間



## 平成29年4月2日(日)

- うるま市与那城総合公園陸上競技場～海中道路入口交差点  
(午前8時30分から午後1時30分まで全面通行止)
- 海中道路入口交差点～浜比嘉大橋入口交差点  
(午前8時30分から午後1時30分まで片側通行)
- 浜比嘉大橋入口交差点～平宮折返し地点  
(午前9時から午前10時45分まで全面通行止)
- 浜比嘉大橋入口交差点～浜比嘉折返し地点  
(午前9時から午前11時10分まで全面通行止)

大会当日、会場周辺は非常に混み合いますので、早めの会場入りをお願いいたします。  
大会事務局 ☎978-9404 (メール: ayahashi\_race@grace.ocn.ne.jp)  
商工観光課 ☎923-7634