

【問】問合せ

④ 家飲み料理教室 参加者募集

美味しくヘルシーなおつまみ料理を作りながら、お酒との上手な付き合い方を学びませんか？

【日時】 8月3日(金) 午後6時～8時
【場所】 健康福祉センターうるみん 3階調理室

【対象】 うるま市在住の方 20歳～64歳
【定員】 25人

【参加料】 無料
【持ち物】 エプロン、三角巾

【申込期限】 7月9日(月)～23日(月)
※定員に達し次第受付終了

【申込方法】 健康支援課窓口またはお電話でお申込ください。

【問】 健康支援課 ☎973-3209

コンビニ証明書 交付サービス

【停止日】 7月21日(土)≪終日≫
9月19日(水)≪終日≫

※システムメンテナンスのため、コンビニでの証明書交付サービスを一時停止いたします。ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

【問】 市民課 ☎973-3206

マイナンバーカードの 休日交付日

【7月】 14日(土)、15日(日)
28日(土)、29日(日)

休日交付時間は、
午前9時～午後1時までです。

※交付通知が届いた方のみです。
※事前予約が必要です。
電話予約のうえお越しください。

【問】 市民課 ☎989-5410

① 子ども健康課 ☎989-10220

① 子育て講演会「気持ちよく「コントロールする力」の育て方」

「買って買って」「ママじゃなきゃいやー」子どものイヤイヤやわがまま、泣き虫や人見知り。大人はどんなことばかけをしたらいいの？しつこくしてどうしたらいいの？子ども自身が気持ちをコントロールする力を育てることばかけや、親の思いを上手に伝える方法など、脳の仕組みやこころの発達を交えながらお話しします。

【日時】 8月31日(金)午後2時～4時
【場所】 市役所本庁舎東棟 2階第2会議室

【講師】 仲間 信也なかま しんや
琉球病院・心理療法士

【対象】 乳幼児を子育て中の方、その他関心のある方

【定員】 40人
【託児】 あり(要予約、先着10人程度。同伴も可(会場内プレイマットスペースあり))。

【申込期限】 8月24日(金)まで
【申込先・問】 子ども健康課 ☎989-10220



② 大人のための思春期講演会

「思春期」は「ココロもカラダも大きく成長する大切な時期です。うるま市の思春期保健を取り巻く現状をお伝えすると共に、沖縄の子どもたちと真正面から向き合っている武藤杜夫氏・少年院卒業生YAYOY氏の熱い講演をお届けします。

大人になる準備をしている「思春期の子どもたち」に「大人」としてどう向き合うか…一緒に考えましょう。

【講師】 武藤 杜夫むとう もりお氏
YAYOY氏

【日時】 7月26日(木) 午後6時45分開演(受付：午後6時～)

【場所】 市民芸術劇場 燈ホール

【対象】 うるま市在住、在勤の方
※お子さまの入場は、ご遠慮いただきます

【定員】 先着300人
【入場料・参加料】 無料

【申込期限】 7月24日(火)
※定員に達し次第、締め切りです

【申込方法】 電話、窓口にて受付
【申込先・問】 子ども健康課 ☎989-10220



【講師】 武藤 杜夫 氏

平成30年度

みんなの健康ささえ隊 市民健康講座

救急救命講習会

病気などで意識を失い倒れた人や、大ケガで出血をしている人に会い、何をしたらいいかわからず困ったというお話を聞いたことはありませんか？今回は、うるま市消防を講師として、心肺蘇生法や応急手当について学びます。あなたの知識・経験が、誰かを救うかもしれません！！お申込み、お待ちしております。

※受講修了者には、うるま市消防より「救命講習修了証」を発行します。



【日時】 8月11日(土) 午前9時～12時
(受付時間：午前8時30分～9時まで)【時間厳守】
【場所】 健康福祉センターうるみん 3階ホール
【講師】 うるま市消防本部警防課 救急係
【対象】 中学生以上の市民または市内在勤者※要予約
【定員】 先着50名※定員に達し次第締め切り
【参加料】 無料 【申込期限】 8月10日(金)
【申込方法】 健康支援課窓口またはお電話で申し込み
【申込先・問】 健康支援課 ☎973-3209