

うるま市食生活改善推進員養成
講座参加者募集

健康支援課

☎ 973-3209

健康づくりには調和の保たれた栄養、運動、休養が最も基本であり、特に食生活は、健康づくり、健康増進を図る上から極めて重要なことです。

このような視点から地域住民の健康づくり推進のため、栄養に関する教育及び技術指導を行い、栄養改善を推進する食生活改善推進員を養成します。

育成された食生活改善推進員は、行政と地域住民とのパイプ役として正しい知識の普及と啓発の担い手として地域での実践活動を行います

【受講期間】 10月～12月

(全9回20時間程度)

【ところ】 健康福祉センター『うるまん』

【対象】 うるま市民で、食生活改善推進員となつて地域活動を実践でき、かつ熱意を有する者。

【定員】 30人

【受講料】 無料(テキスト代等が必要になります)

【申込方法】 電話・来所による申込

【公募期間】 8月18日(月)～29日(金)



うるま市のまちづくりを一緒に考えませんか?

うるま市では、今年度から将来のまちづくりの方針を示す「都市計画マスタープラン」の策定に向けた取組みを開始いたします。策定にあたっては市民の意見をできるだけ多く取り入れていきたいと考えており、ワークショップを開催します。つきましては、ワークショップの参加者を募集いたしますので、まちづくりについて意見などがある方はご応募いただきますようお願いいたします。(人数に限りがありますのでお早めに応募いただきますようお願いいたします。)

- 【名称】 うるま市地域別まちづくりワークショップ
- 【内容】 うるま市のまちづくりの方針について
- 【開催方法】 各中学校区単位で実施
(平成20年9月～平成21年9月頃まで4回予定)
- 【募集人数】 各校区から2人程度
- 【申込資格】 うるま市内在住者及び市内在勤の方でワークショップの主旨に賛同出来る方昼間参加出来る方。
- 【申込方法】 ①名前②住所③電話番号④希望校区を明記し、担当課へ持参、郵送、FAX、メールにより提出してください。(申込用紙は、直接都市計画課か市ホームページに掲載)
- 【申込期限】 8月15日(金)まで
- 【申込先】 都市計画課 計画係 城間、仲村宛
〒904-1192
うるま市石川石崎1丁目1番
☎965-5602 FAX965-3565
メールアドレス: tokei-ka@city.uruma.lg.jp

暑い夏。
熱中症に注意しましょう。

沖縄の夏はとにかく暑い。この時期に気をつけたいのが熱中症です。熱中症はめまいや頭痛などの軽い症状からけいれんや意識障害、時には生命にかかわることもあります。うるま市でも6月15日～21日の1週間で8名の熱中症報告がありました。

熱中症は、炎天下でのスポーツや作業、屋内でも温度や湿度が高いと起こりやすくなります。日頃のちょっとした注意で防ぐことができます。

熱中症を防ぐためには・・・

- ① 炎天下や非常に暑い場所での長時間の作業や運動はさけましょう。
- ② 体調を整えましょう。
- ③ こまめに水分補給をしましょう。
- ④ 吸湿性、通気性のよい服を着たり、炎天下では帽子や日傘を使用しましょう。



健康支援課
☎ 973-3209

うるま市立公民館講座のご案内

お電話での申込みも可能です。

公民館名	講座・教室名	実施月日等	募集期間	対象
与那城地区公民館 TEL978-6836	タディングレース教室 午後7時～午後9時	9/1～10/27 (週1回 月曜日 計7回)	8/18～ 8/22	一般成人 (20人)

- ・都合により変更する場合があります。事前にご確認ください。
- ・定員に達し次第、締め切ります。
- ・受講者が10人に達しない場合は開講できません。
- ・講座は無料です。(教材費は自己負担になります。)