

くらしの情報

イベント情報や各種講演会など、市役所からの大切なお知らせです。詳細については各お問い合わせ先へご確認ください。

市役所 総合案内 TEL 974-3111 FAX 973-9819

子育て・健康

インフルエンザ予防接種について

健康支援課

☎ 973-3209

今年も10月1日から、インフルエンザワクチン接種事業が始まります。

今年使用するワクチンは、「季節性インフルエンザ」と昨年流行した「新型インフルエンザ」の混合したワクチン(3価ワクチン)になり、それぞれを同時に接種できるため、経済的・身体的負担が最小限で済みます。次の実施基準をご確認の上、接種に臨むようお願いいたします。

【接種期間】 10月1日～

平成23年2月28日

【ところ】 指定医療機関

【対象】 全うるま市民

※1歳未満のお子さんについて、接種を希望する方は健康支援課までお問い合わせください。

い合わせください。

【接種料金】

対象者により異なります。

詳しくはインフルエンザについてのチラシまたは、ホームページをご覧ください。

【接種回数】

13歳未満は2回、それ以外の方は1回接種となります。

【接種に必要な物】

健康保険証・親子(母子)健康手帳(費用助成証明書が届いた方は、証明書)

転ばぬ先の知恵教室のご案内

うるま市地域包括支援センター

☎ 973-5112

寝たきりなど介護が必要な状態にならないためには、元気なうちから運動や栄養など介護予防につながる方法を学び、取り組むことが大切です。介護予防についての知識や実践方法を身につけ、生活の中に取り入れることができるよう「転ばぬ先の知恵教室」を開催します。

【内容】

運動の目的・効果、認知症予防、食生活のポイント、口の健康などの講話と筋力トレーニング、脳の体操、調理実習、ブラッシングなどの実践

【とき】

平成23年1月5日～3月9日

(毎週水曜日全10回)

【ところ】

健康福祉センターうるま

【対象】

介護予防健診後、「転ばぬ先の知恵教室」の案内が届いた方。

※身体状況によっては、参加をお断りする場合があります。

りする場合があります。

【定員】

25名

【受講料】

無料

【申込方法】

うるま市役所本庁1階の地域包括支援センター窓口にて直接本人による申し込み。

【持参する物】

- ①「転ばぬ先の知恵教室」の案内
- ②お薬手帳
- ③特定健診、長寿健診、人間ドック等の健診結果(今年の健診結果が届いていない方は、去年の健診結果でも可)

【申込期間】

10月28日(木)～29日(金)

スマートエクササイズ教室受講者募集

社会体育課

☎ 989-3110

ピラティスや有酸素運動など取り入れたエクササイズ教室です。男性はメタボに負けない身体、女性はしなやかでひきしまった身体を目指して…身体に優しく楽しく運動しましょう。

【とき】

11月16日(火)～12月21日(火)
午後7時30分～午後9時30分
毎週火曜日・木曜日計10日間

【ところ】

具志川総合体育館(2階) 柔剣道室

【対象】

18歳以上のうるま市民 (市内通勤・通学者を含む)

【定員】

30名

【参加料】

500円(保険料含む)

【申込方法】

社会体育課(具志川総合体育館)・石川・勝連・与那城の各体育施設事務所窓口へ

【申込期間】

10月18日(月)～11月5日(金)

ただし、定員に達し次第締切ります。

うるま市立幼稚園園児募集

学務課

☎ 978-2159

平成23年度の幼稚園入園募集を次のとおり行います。

【入園資格】

市内に在住し、平成17年4月2日～平成18年4月1日までに出生した満5歳児

【受付日時】

10月26日(火)～27日(水) 午後2時～午後5時

【受付場所】

入園予定先地域(校区)の各幼稚園

※当日は面接もありますので幼児同伴でお越しください。

※やむをえず指定幼稚園の変更を行いたい場合は、教育委員会学務課へお問い合わせください。

※その他入園については、入園予定先の幼稚園又は教育委員会学務課へお問い合わせください。