

障害者・おむつ代の
控除について

介護認定を受けている方のうち、用件を満たす場合に、確定申告等の際の控除認定書・証明書を発行できます。

障害者控除対象者認定書

65歳以上の要介護認定者のうち身体障害者・知的障害者に準ずる方。
※身体障害者手帳で控除を受けている方は該当しません。

おむつ代の医療費控除の証明書

要介護認定時に主治医意見書から寝たきり状態であり尿失禁があることを確認できる方で、深刻に当該証明書を使用するのが2年目以降の方。
※1年目は医師が発行する「おむつ使用証明書」が必要です。

申請方法

申請者・対象者の印鑑と介護保険証をご持参のうえ、窓口にてお申し込み。

申請 介護長寿課 介護認定係
☎973-3208

教室・講座

楽々ウォーキング(集団)

【国保加入者福利厚生事業】

運動不足を解消したい、体力をつけたいけど、膝腰が心配な方や現在続けている方も、体に負担のない歩き方や長く続けられて効果のある、安心、安全なウォーキングを学んでみませんか。

日時 1月29日(月)～3月18日(月)

毎週月曜日(全7回)午後3時～4時30分

定員 20名 受講料 無料

申請先 問い合わせ

対象

- ① 19～74歳のうるま市国保加入者
- ② 令和4年の健診受診者・令和5年度健診受診、受診予定者

③ 運動制限のない者

場所 石川運動場

申込期間 1月4日(木)～22日(月)

申請 健康支援課 保健事業係
☎973-14960

「大人のための思春期講演会」

うるま市の思春期保健を取り巻く現状をお伝えするとともに、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。

日時 1月19日(金) 午後7時～9時
(午後6時30分より受付開始)

会場定員 50名(会場Zoomによるハイブリット開催)

講師 笹良 秀美 氏(助産師)

受講料 無料

対象 小中高生の子を持つ保護者、関係者、その他興味のある方

申込期限 1月18日(木)午後5時まで

申込方法 お電話もしくは申込フォームにて

*Zoomでの参加希望の方は申込フォームよりお願いします。

申請 子育て世代包括支援センター
☎989-10220

申込フォームはこちら

うるまの歴史と文化散策

◆東南アジアの洞窟遺跡巡回展同時開催

「先史文化の歴史発見」

「敷地洞穴遺跡」

6500年前の爪形文土器、約1万年前の人骨などが発掘された敷地洞穴遺跡。遺跡が語る人類の過去の生活や文化、これから繋がる未来に想いを馳せてみませんか！

講師 横尾 昌樹 氏(うるま市教育委員会)

日時 1月21日(日) 午前10時～午後0時30分

場所 あまわりパーク多目的室・敷地洞穴遺跡

*フィールドワークの移動は各自です。

定員 15名 受講料 1500円

申請 978-12033

あまわりパーク管理事務所

申込フォームはこちら

◇うるまのすーじくわー巡り石川東恩納王府時代からの文化が息づく村落◇

首里王府と各地の間切、東恩納番所。地域に残る年中行事と御獄。沖縄県立博物館の原型となった「東恩納博物館跡」などを地元ガイドと一緒に歩いてみませんか！

案内人 地元ガイド 宮里 実雄 氏

日時 1月28日(日) 午前10時～正午

場所 石川東恩納

*集合時間は受付の際にお伝えします。

定員 15名 受講料 1500円

申請 978-12033

あまわりパーク管理事務所

申込フォームはこちら

健康のため、頑張ったら神様も微笑んでくれる!?!
とりあえず、健康診断をうけることから始めよう!



「受診方法の詳細」は
右のサイトをご確認ください



ご予約・お問合せ
健康支援課(うるみん3F)
TEL:973-4960 FAX:974-4040