

④ 第2回働き盛りの減塩料理教室

「減塩」は高血圧と診断されたり、高齢になってから始めるものと思っていませんか？

高血圧を予防し、脳卒中や心筋梗塞などの命に関わる病気のリスクを減らすためには、若いうちから食塩の摂り過ぎに気を付ける必要があります。

薄味でも美味しい減塩調理と一緒に学び、自分や家族の健康づくりに生かしませんか？

【日時】 11月18日(日) 午前10時～午後1時 (受付 午前9時30分)

【場所】 健康福祉センターうるま3階調理室

【対象】 うるま市在住の方 19歳～64歳 ※糖尿病、腎臓病等、その他治療中の疾患のある方は、主治医に参加の可否を確認してください。

【定員】 25人 【参加料】 無料

【持ち物】 エプロン、三角巾

【申込期限】 11月14日(水)

※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

⑤ 冬休みの親子料理教室

うるま市食生活改善推進員が、美味しくバランスの良いメニューを紹介いたします。ご家族でふれあいながら「作る楽しみ、みんなで食べる嬉しさ」を体験しましょう。

【日時】 12月23日(日) 午前10時～午後1時 (受付午前9時半)

【場所】 健康福祉センターうるま3階調理室

【対象】 うるま市在住の小・中学生とその保護者

【定員】 25人 【参加料】 無料

【持ち物】 エプロン、三角巾 ※小・中学生は上履きも持参してください。

【申込期限】 12月19日(水)

※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

① Let's フッキング！
かんたん♡おいしい♡安産ごはん

「妊娠中ってどんなものを食べたらいいの？」妊娠中は胎盤を通じて赤ちゃんへ栄養をあげている、とても大切な時期です！お母さんの健康と赤ちゃんの成長のために…かんたんで、しかもおいしい！安産ごはんを一緒に作ってみませんか？

【日時】 11月25日(日) 午前10時～午後1時 (受付：午前9時45分)

【場所】 健康福祉センターうるま3階 視聴覚室・調理室

【対象】 うるま市に住所があり現在妊娠されている方 (パパの参加も大歓迎) 申し込み時にお伝えください)

【定員】 先着10人

【申込期限】 11月1日(木)～20日(火) 午後5時まで

【申込方法】 お電話もしくは子ども健康課窓口にて

【申込先・問】 子ども健康課 ☎989-10220

② 感染症予防講演会
「暮らしのなかでの感染症予防 part2」

最近の感染症の傾向を知り、『かからない』『うつさない』ための正しい知識を学び、家庭だけではなく、保育や学校、介護現場など、様々な暮らしや生活の中での感染症を予防していきましょう。

【日時】 12月3日(月) 午後7時～8時30分 (受付：午後6時30分)

【場所】 健康福祉センターうるま3階ホール

【対象】 市民および関心のある方 【定員】 70人

【講師】 沖縄県立中部病院 高山義浩先生

【申込期限】 11月30日(金) まで

【申込方法】 お電話もしくは子ども健康課窓口にて

【申込先・問】 子ども健康課 ☎989-10220

① 児童扶養手当受給要件について

児童扶養手当は、一般的には離婚や配偶者との死別、未婚で子を出生した場合によって母子家庭または、父子家庭となった家庭が対象となっていますが、離婚をしていない状態でも左記に該当する場合は、児童扶養手当を受給できる場合があります。

【受給要件】

次の①～⑥のいずれかに該当する児童(18歳に達する年度までの間にある者)を監護している母または児童を監護し、かつ生計を同じくしている父、または母や父に代わってその児童を養育している方(養育者)に支給されます。

① 父または母が政令に該当する重度の障害にある児童

② 父または母から引き続き1年以上遺棄されている児童

③ 父または母の生死が不明である児童

④ 父または母が引き続き1年以上拘禁されている児童

⑤ 父または母が裁判所からDV保護命令を受けた児童

⑥ 父母とも不明である児童

※詳細については児童家庭課までお問い合わせください。

【問】 児童家庭課 ☎973-4983

うるみnde おためし教室

【募集人数】 おためし教室：30人～50人 【場所】 うるみん
【参加費】 無料 【申込方法】 お電話にてお申込みください
【問】 健康支援課 ☎973-4960

人気の講師による骨盤調整、ヨガ、ズンバ、ウォーキングなどの楽しいエクササイズ！
まずは一緒に動いてみましょう。1回でも何度でも参加オッケーです！



日	時間	内容	講師
11月11日(日)	午前11時	「健康フェスタ in うるみん」 初心者のためのヨガ (要申込)	末吉
11月12日(月)	午後1時	骨盤調整エクササイズ	津波古
11月19日(月)	午後2時	ズンバゴールド	吉田
11月26日(月)	午後1時	ウォーキング (要申込)	津波古
12月3日(月)	午後1時	初心者のためのヨガ	末吉
12月10日(月)	午後1時	骨盤調整エクササイズ (要申込) 食後の血糖値を測ってみよう	津波古