「第27回2019おきなわマラソン」交通規制ご協力のお願い

レース中は、ドライバーや沿道の住民・輸送関係の皆さまに大変ご迷惑をおかけします。
警察官や大会役員の指示・案内標識等に従って交通規制へのご協力をお願いいたします。
応援などでのコース路上の駐車は非常に危険ですのでご遠慮ください。

2019年2月17日（日）第3日曜日（雨天決行）

交通規制時間　※ランナーのみなさんへ。交通規制時間は、ランナー走行の制限時間ではありません。

レース中は長時間にわたり交通規制が行われ、ドライバーの皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、一万人余の参加者の安全のため、ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

【お問合せ先】おきなわマラソン実行委員会事務局　☎９３８－００８８
公式ＨＰ：http://okinawa-marathon.com/

平成31年度　うるま市臨時職員及び非常勤職員希望者の受付について

【お問合せ先】
総務部 職員課（本庁舎西棟3階）
☎973－5251

【受付方法】
所定の履歴書に必要事項を記入、写真を貼付し提出して下さい。
※所定の履歴書は本庁舎 西棟 3階職員課にて配布。
※所定の履歴書はうるま市ホームページからダウンロードできます。
※市販の履歴書による応募も可能です。

【受付期間及び時間】
年間を通して随時受付（欠員等の状況により採用）
※4月からの任用希望者については、2月末まで（土・日・祝日は除く）に提出して下さい。（午前8時30分～午後5時15分）

【受付場所】
市長部局等に関しては、職員課（本庁舎 西棟3階）電話 973-5251
教育委員会に関しては、教育総務課（本庁舎 西棟3階）電話 923-7111
※受付した履歴書は1年間保管します。

【臨時職員について】

1．市内在住者優先
2．任用期間は6カ月以内の期限付き（但し、1回に限り延長可能）
3．採用については、各課の欠員状況によります。
4．臨時職員の主な職種
　・一般事務職　・一般労務職　・保育士　・幼稚園教諭
　・看護師　・保健師等
　・重機運転手、その他高度な資格を有する者
　・調理員　・土木作業員　・図書館司書　・学校用務員
5．臨時職員の勤務日
　原則として、月曜日から金曜日（平日）の午前8時30分から午後5時15分まで。（学校用務員の勤務時間は1日6時間程度 になります。）

【非常勤職員について】

1．任用期間は概ね年度の1年間
2．採用については、専門職（主に有資格者等）となっており、各課の欠員状況によります。
3．主な職種
　・保健師　・看護師　・社会福祉士　・精神保健福祉士
　・建築（土木）技術等有資格者　・納税指導員
　・学校給食センター調理師　等
　※報酬月額については、職種により異なります。
4．非常勤職員の勤務日
　原則として、週30時間以内の勤務時間
　（例：1日7.5時間の週4日・1日6時間の週5日勤務等）

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

健康支援課 ☎973-3209

①春の親子料理教室 参加者募集

食育は「食べる力（生きる力）」を育むこと。そして食育の原点は共に食卓を囲むことです。ご家族、仲間と一緒に食事を作り、食べる楽しさを体験しましょう♪

【日時】3月3日(日) 午前10時～午後1時（受付開始：午前9時30分より）
【場所】健康福祉センターうるるみん 3階調理室
【対象】市内の小・中学生とその保護者
【定員】20名　【参加料】無料
【申込期限】2月22日(金)
※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にて
【持ち物】エプロン、三角巾
※小・中学生は上履きも持参
【備考】
※当日参加できなくなった場合には、事前に欠席の連絡をお願いします。
※託児サービスはありませんのでご了承下さい。
【問】健康支援課　☎973-3209

②フィットネスセンターのオープンと利用料金の改定について

健康増進を目的に、健康福祉センターうるるみん1階に本格的なフィットネスセンター及びスタジオがオープンしました。ご要望の多かったランニングマシン、筋力トレーニングマシンを新規導入し、専属トレーナーによるアドバイスも行っています。是非、ご利用ください。

オープンしたフィットネスセンター

また、施設リニューアルに伴う利用料金については、下記のとおりです。

平成31年1月より、エコボディカード所持者および65歳以上の方、障がい者の方は、うるるみん内の施設に限り、一般利用料金の半額料金でご利用できます。
※エコボディカード発行については健康支援課推進係まで。

《利用料金表》

	一般	65歳以上・障がい者 エコボディカード所持者	利用時間
温水プール	400円	200円	100分(完全入れ替え制です)
うるるみんフィットネスセンター	300円	150円	2時間以内
うるるみんスタジオ	200円	100円	1時間以内

※平成31年4月1日よりエコボディカードで利用できる運動施設はうるるみんのみとなります。
※施設利用についての問い合せ先：☎973－4007（うるるみん管理室）

③2月の婦人がん検診のお知らせ

うるま市では、乳がん検診や子宮頸がん検診を公民館や指定の医療機関等で受診することができます。受診券の有効期限は、2月末日となっています。混み合うことが予想されますので、早めの受診をお願いします。

【対象者】
子宮頸がん：21歳以上のうるま市に住民票のある女性
乳がん：40歳以上で今年度偶数年齢のうるま市に住民票のある女性
【持参するもの】
・婦人がん検診受診券（ハガキ）
・健康保険証または、その他身分証
・子宮頸がん受診の方はスカート着用
【受付時間】午後1時30分～2時30分
※乳がん検診は、マンモグラフィー検査のみです。
※集団検診でマンモグラフィー検査を受診される方は、予約が必要となります。
【ご予約／問】健康支援課　保健事業係　☎973－4960

【婦人がん検診日程】

日程		場所	対象行政区
2月19日	火	健康福祉センターうるるみん	市内全域

【受付時間】午後1時30分～2時30分まで
【受付方法】マンモグラフィー検査は、予約が必要です。
※対象行政区外に居住している方も受診可能です。

慢性腎臓病・糖尿病性腎臓病　市民公開講座

うるマルシェ de 学ぶ 健康&美腎（びじん）レシピ

来場者にもれなく美腎レシピプレゼント♪

【日時】3月17日（日）
午前10時～11時30分（受付：9時30分）
【場所】うるマルシェ2階　会議室
【対象】市民及び在勤者　【定員】150名　【入場料】無料
【申込期限】3月15日（金）正午まで
【申込方法】お電話、または健康支援課の窓口まで
【申込先／問】健康支援課　☎９７３－３２０９

腎臓の役割や、慢性腎臓病(CKD)という言葉を知っていますか？腎臓の働きが悪くなった状態も含めてCKDと呼びます。CKDの原因にはさまざまなものがありますが、今回は健診を受けることでわかる自分の腎臓の状態について中頭病院腎臓内科部長の金城（きんじょう）一志（かずし）先生にお話して頂きます。また、管理栄養士から減塩のコツを紹介します。
ぜひ、この機会に一緒に学んでみませんか？