

【問】問合せ先



〈前年度メニュー例〉



健康支援課 ☎973-3209

【申し込み/問】

健康支援課 ☎973-3209

【申込方法】健康支援課窓口 またはお電話

【参加費】無料

【申込期限】6月28日(金)まで

※定員に達し次第受付終了

【対象】市内在住の19歳～69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。

【持ち物】エプロン、三角巾

【場所】健康福祉センターうるみん 3階調理室

【日時】7月6日(土)

午前10時～午後1時

※午前9時30分受付開始

【定員】25人

【申し込み/問】

健康支援課 ☎973-3209

【問】問合せ先

### 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、各お問い合わせ先をご確認ください。

市役所 TEL 974-3111  
総合案内 FAX 973-9819

健康支援課 ☎973-3209

①健康 Life JOYBEAT教室

映像を見ながら、音楽に合わせて有酸素運動を行うプログラムです。運動が初めての方、苦手な方でも大丈夫。簡単な体操から筋力アップまで！健康的な体づくり始めませんか？

【日時】6月10日(月)～7月29日(月)

午前10時～11時30分

※毎週月曜日

※7月15日はお休みです。

【場所】石川保健相談センター 2階ホール

【対象】市内在住の方

【申込方法】お電話にてお申し込み。

【申込先/問】

保健事業係 ☎973-4960

【申し込み/問】

健康支援課 ☎973-3209

【申し込み/問】

### ②7月の集団健診のご案内

ご都合のいい日程を選んで、是非ともご受診ください。

【対象】

- ①40歳以上の国保加入者
- ②後期高齢者医療保険加入者
- ③市内在住の19歳～39歳の方

※生活保護世帯は19歳以上

【持参するもの】

- ①40歳以上の国保加入者
- 被保険者証(特定健診受診券一体型)
- がん検診はがき
- ②後期高齢者医療保険加入者
- 被保険者証
- 長寿健診受診券
- がん検診はがき
- ③市内在住の19歳～39歳の方
- (19歳以上の生活保護世帯含む)
- 生活習慣病予防健診受診券
- がん検診はがき

【問】保健事業係 ☎973-4960

日程	場所	対象行政区
7月 1日 月	昆布公民館	昆布
7月 5日 金	生涯学習文化振興センター ゆらてく	上平川・喜仲志林川
7月 8日 月	平安座公民館	平安座・桃原浜・比嘉
7月 21日 日	健康福祉センターうるみん	市内全域
7月 22日 月	南風原公民館	南風原
7月 23日 火	石川保健相談センター	港・城北
7月 24日 水	石川保健相談センター	東恩納・美原東山
7月 25日 木	平敷屋公民館	平敷屋

【受付時間】 午前 8時 30分～午前 11時まで  
【受付方法】 当日受付※対象行政区外に居住している方も受診可能です。

### 児童扶養手当

	全部支給	一部支給
児童1人のとき	月額 42,910円	月額 42,900円～10,120円
児童2人のとき	上記に月額 10,140円加算	上記に月額 10,130円～5,070円加算
児童3人以上のとき	上記に1人につき月額 6,080円加算	上記に1人につき月額 6,070円～3,040円加算

【特別児童扶養手当】

	手当額
1級	月額 52,200円
2級	月額 34,770円

【問】児童家庭課 ☎973-4983



### 障がい福祉課 ☎973-5452

①発達に気になる子どもを持つ親のためのペアレントトレーニング

発達に気になる、子どもとうまく関わる事ができないなどの子どもを持つ親のためのトレーニングです。子どもへの関わり方、発達障がいへの理解、指示の与え方などのトレーニングをしながら、参加する親同士がつながるプログラムです。

【日時】6月7日(金)～9月20日(金)まで

午前10時～正午

※計8回のプログラムとなります。

【場所】みどり町児童センター

・学童クラブ室

【講師】児玉初美氏

【対象者】発達障がい児・発達障がいの困り感を持つ(小学生)の保護者

計8回のプログラムに参加できる方

【料金】無料

【問】うるま市みどり町児童センター ☎972-16200

※定員5～8名に達し次第締め切り

②県立沖繩高等特別支援学校 生産物即売会

生徒たちが授業で栽培した野菜や草花、制作した窯業製品や木工製品、クッキーなど菓子類の販売、クリーニングの様子などを展示します。多くの市民の皆さまのご来場をお待ちしております。

【日時】6月13日(木)

午後1時30分～2時30分

【場所】県立沖繩高等特別支援学校 体育館

【問】沖繩高等特別支援学校 高良 ☎973-11661

### ③7月の婦人がん検診のお知らせ

乳がん検診や子宮頸がん検診を公民館等で受診することができます。この機会に検診を受けましょう。

【対象者】

- 子宮頸がん：20歳以上のうるま市住民票のある女性
- 乳がん：40歳以上で今年度偶数年齢のうるま市住民票のある女性

【持参するもの】

- 婦人がん検診受診券(はがき)
- 健康保険証または、その他免許証等
- 子宮頸がん受診の方は、スカート着用
- 婦人がん検診受診券を紛失した方は、健康支援課までお問い合わせください。

※乳がん検診は、マンモグラフィ検査のみです。視触診は廃止になりました。ご了承ください。

※集団検診でマンモグラフィ検査を受診される方は、予約が必要になります。左記の番号にお問い合わせください。

【問】保健事業係 ☎973-4960

日程	場所	対象行政区
7月 16日 火	健康福祉センターうるみん	西原・兼箇段
7月 29日 月	平敷屋公民館	平敷屋・饒辺
7月 30日 火	健康福祉センターうるみん	田場・赤野

【受付時間】 午後 1時 30分～午後 2時 30分まで  
【受付方法】 マンモグラフィ検査は、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。

## 本庁舎(東棟・西棟)、石川庁舎 7月1日より敷地内全面禁煙へ

### ～マナーからルールへ～

2018年7月、健康増進法の一部を改正する法律が成立し、望まない受動喫煙を防止するための取り組みは、マナーからルールへと変わります。7月1日よりうるま市役所は敷地内禁煙となります。

【開始日】7月1日(月)から 【対象施設】本庁舎(西棟・東棟)、石川庁舎

【対象範囲】施設内およびその敷地内は全て対象 【お問い合わせ】管財課 庁舎管理係 ☎973-5403

※詳しくは「受動喫煙対策/厚生労働省」のホームページをごらんください。右記QRコードからアクセス出来ます。

## みんなの健康ささえ隊 市民健康講座 夏に負けない! 応急手当

もうすぐ夏休み。イベントやレジャーなどのお出かけも増えますね。外出先でのケガやトラブルが起きた時、適切な応急手当ができるかどうかで救命率が大きく変わります。救急車が到着するまでの間にできること、知って備えて、自分も周りの人も守りましょう。

【日時】6月30日(日) 午前10時～11時30分

【場所】健康福祉センター うるみん 3階ホール

【講師】県立中部病院 救命救急センター 湖山 知篤 医師

【定員】50人

【参加料】無料

【申込期限】6月28日(金)まで

【申込方法】電話か直接窓口にて

【申込先】健康支援課(健康福祉センター うるみん3階)

【お問合せ先】健康支援課(仲村・玉奇) ☎973-3209