

【問】問合せ先

④簡単なお弁当づくり教室
加工食品のアレンジレシピや、電子レンジ料理など時短・簡単レシピをご紹介します。ぜひご参加下さい。
【日時】8月9日(金)午後6時～8時 ※午後5時30分～受付開始
【場所】健康福祉センターうるみん 3階調理室
【対象】市内在住の高校生～64歳 ※高校生は保護者ご参加下さい。
【定員】25名 【参加料】無料
【持ち物】弁当箱、普段お使いのもの、エプロン、三角巾
【申込期限】7月31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にて
【申込先/問】健康支援課
☎973-3209

③ファミリー料理教室 調理実習参加者募集
ご家族でふれあいながら「作る楽しみ、みんなで食べることの嬉しさ」を体験しましょう。
【日時】8月22日(木)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みん 3階調理室
【主催】うるま市食生活改善推進協議会
【対象】市内在住の小学生・中学生とその家族
【定員】25名
【参加料】大人500円 小・中学生無料 ※2人目からは100円
【持ち物】エプロン、三角巾、筆記用具 ※小・中学生は上履きも持参してください。
【申込期限】7月31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にて
【申込先/問】健康支援課
☎973-3209

②運動実技講演会「親子de運動あそび」
親子の楽しいふれあい遊びを通して、子どもたちの規則正しい生活リズムづくりを応援する講演会です。ケンケン体操教室の先生と一緒に親子で楽しい運動あそびを体験しましょう！
【日時】8月18日(日)午前10時～11時30分(受付:午前9時45分)
【場所】健康福祉センターうるみん3階ホール
【対象】市内在住の3歳～就学前の親子
【定員】先着30組 【参加料】無料
【持ち物】タオル、麦茶・白湯などの飲み物 ※口は動きやすい服装、靴をご参加ください
【申込期限】7月1日(日)～8月9日(金)
【申込方法】お電話または「こども健康課窓口」にて
【申込先/問】こども健康課
☎989-10220

①子育て講演会「子育ての悩みを解決しよう」
子育ては、いつも笑顔でいたいけど、イライラしたり、怒りすぎたりと反省したり。そんな気持ちとうまく付き合えたら、子育ても穏やかに楽しめるかもしれません。
【講師】琉球大学 伊藤義徳先生
【日時】8月28日(水)午後2時～4時
【場所】健康福祉センターうるみん3階ホール
【対象】市内在住または在勤の方
【定員】80人
【託児】あり(要予約、先着10人。同伴も可)
【申込期限】8月23日(金)
※定員に達し次第締切
【申込先/問】こども健康課
☎989-10220

障がい福祉課
障がい者虐待防止講演会
「わじわじが止められないときに」怒りのコントロールから学ぶ
アンガーマネジメントを通し、誰もが安心して暮らせる街づくりについて考えることを目的に開催致します。
【日時】7月19日(金) 午後1時30分～3時30分
【場所】うるま市役所東棟3階大講堂
【対象】市民及び市内在勤者
【講師】山本京子氏
【定員】100名 【入場料】無料
【申込期限】7月12日(金)
【申込方法】電話またはFAX
【申込先/問】石川学院 ☎964-12286 FAX 964-15055

消防本部警防課 ☎975-2006
応急手当普及員講習会のご案内
応急手当普及員講習会を開催します。学校や職場の方が一に備えましょう。
【日時】7月24日(水)～26日(金) 午前9時～午後6時(8時間×3日間)
【場所】生涯学習文化振興センターゆめひろく
【対象】市内在勤者 【定員】20名
【参加料】無料
【申込期限】7月19日(金)
【申込方法】市ホームページより申込用紙をダウンロード、必要事項を記載し、市消防本部警防課へ提出
【申込先/問】消防本部警防課 救急指導係 ☎975-2006

【問】問合せ先

マイナンバーカードの
休日交付日
《7月》
13日(土)、14日(日)
27日(土)、28日(日)
※交付通知が届いた方のみです。
※事前予約が必要です。電話予約のうえお越しください。
【問】市民課
☎989-5410

生涯学習文化振興センター
第15回「うるま市子ども文化祭」開催
☎923-11571
児童文化振興の一助として、心豊かな児童の育成と言語表現力の向上をめざして子ども文化祭を開催します。多くの方の「観覧をお待ちしています」。
【日時】8月24日(土)
午前の部 午前10時30分開演
午後の部 午後2時30分開演
【場所】市民芸術劇場響ホール
【入場料】500円(高校生以下、無料)
【問】市文化協会 ☎974-10333

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

【集団健診日程表】

日程	場所	対象行政区
8月1日 木	石川保健相談センター	曙・旭
8月2日 金	石川保健相談センター	南栄・中央松島・宮前
8月5日 月	与那城地区公民館	屋慶名・与那城
8月24日 土	健康福祉センターうるみん	市内全域
8月25日 日	健康福祉センターうるみん	市内全域

【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。
※うるみに限り、託児可(先着12名、要予約)

①8月の集団健診のご案内
8月の集団健診日程を掲載します。ご都合のいい日程を選んで、ぜひご受診ください。
【対象者】
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(19歳以上)
【持参するもの】
①国保加入者(40歳以上)
・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
・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を含む)
・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

②8月の婦人がん検診のご案内
乳がん検診や子宮頸がん検診を公民館など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(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
※郵送した婦人がん検診受診券(はがき)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。
【問】保健事業係 ☎973-4960

【婦人がん検診日程表】

日程	場所	対象行政区
8月20日 火	健康福祉センターうるみん	川崎・栄野比・昆布
8月27日 火	健康福祉センターうるみん	安慶名・天願みどり町5,6丁目
8月28日 水	石川保健相談センター	曙
8月29日 木	石川保健相談センター	東山・旭

【受付時間】 午後1時30分～午後2時30分まで
※対象行政区外に居住している方も受診可能です。

【集団健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

7月1日から市の管理する施設が**全面禁煙**となります。
望まない受動喫煙対策が強化され、7月から市が管理する施設も敷地内禁煙となりました。うるま市では本庁舎及び石川庁舎、市が管理する施設等が第1種施設に該当し、敷地内禁煙となります。詳細は、市のホームページをご確認ください。
【開始日】7月1日(月)から 【対象施設】本庁舎、石川庁舎、市が管理する施設
【対象範囲】施設内及び敷地内はすべて禁煙
【お問合せ】うるま市役所健康支援課 健康推進係 ☎973-3209 ※対象施設は、上記のQRコードからご確認ください。

生活習慣病予防のための **うるみんパーソナルトレーニング教室** 参加料無料※
「運動をしたいけど何から始めたらいい?」「運動を続けたいけど続かない!」そんな方たちの運動教室です。予約制で、週1回、1時間程度のトレーニング指導を1ヵ月間行います。その後、自主トレーニングに移行し3ヵ月後、6ヵ月後の評価を行いながら運動の継続を図る、ひとりひとりのカラダにあった運動プログラムです。 ※特定保健指導対象の方の施設使用料は自己負担
【日時】令和元年7月1日～令和2年3月31日 月曜日～金曜日 午前10時～午後5時(火曜日を除く)
【場所】うるみんフィットネスセンター(健康福祉センターうるみん 1階)
【対象】(1)19歳から74歳の国保加入者 (2)平成31(令和元)年度の生活習慣病予防健診・特定健診を受診した方 (3)生活習慣病予防準備の方
【申込み】健診の結果をお持ちの上、うるみん3階健康支援課保健事業係①番窓口 【お問合せ】健康支援課 ☎973-4960