【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。

市役所総合案内　TEL 974-3111　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。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】8月16日～11月15日
毎週金曜日 午前10時～11時30分
【場所】健康福祉センターうるみん3階
【対象】市在住の方
【申込方法】当日会場にて受付
【問】保健事業係 ☎973-4960

②うるマルシェde健康相談

うるマルシェでお買い物がてら、健康チェックが受けられます。
簡単！すぐにできる自己血糖チェックや血圧測定、塩分味覚テストができ、今よりもっと健康になれるコツを伝授します♪

【日時】8月18日(日)午後1時～4時
※最終受付 午後3時30分
【場所】うるマルシェ 玄関前近く
【対象】うるま市民
【問】健康支援課 ☎973-3209

③9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

【問】保健事業係 ☎973-4960

【集団健診日程表】

日程		場所	対象行政区
9月5日	木	高江洲公民館	高江洲
9月9日	月	与那城西原公民館	与那城西原
9月20日	金	上江洲公民館	上江洲
9月27日	金	前原公民館	前原

【受付時間】午前8時30分～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。

④9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
※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

【婦人がん検診日程表】

日程		場所	対象行政区
9月2日	月	与那城地区公民館	屋慶名
9月10日	火	石川保健相談センター	伊波・東恩納県営団地1
9月11日	水	石川保健相談センター	中央・松島・港
9月17日	火	健康福祉センターうるみん	上江洲・大田みどり町3、4丁目
9月25日	水	生涯学習文化振興センターゆらてく	喜仲・上平良川

【受付時間】午後1時30分～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。

【車名】ホンダ ゼスト
【年式】平成18年2月　【車検】なし

第1回 うるま市車両等の公売会 開催

【下見会】会場：市役所北側駐車場
日時：8月14日（水）午前9時～午後4時まで
【公売方法】期間入札
【入札日時】8月14日（水）～16日（金）午前9時～午後4時まで
【開札日時】8月21日（水）午前10時
【開札場所】うるま市役所東棟2階 第1会議室
【問合せ先】国民健康保険課 滞納整理班 ☎989-5372
※公売の手続きについてのご説明や公売財産の状況などの詳細は、ホームページ等をご確認ください。
※公売は事前に中止になる場合があります。

【問】問合せ先

⑤30・40代必見！働き盛りの減塩料理教室

汗をかく夏は水分・塩分補給を…と、ついつい食事の塩分まで増えていませんか？まだまだ続く沖縄の夏を乗り切るためにも毎日のお食事に役立つ適塩のコツを学びましょう！

【日時】9月7日(土)午前10時～午後1時
午前9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】市在住の19歳～69歳の方
※糖尿病、腎臓病、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
【定員】20名　【参加費】無料
【申込期限】8月30日(金)
【申込方法】窓口またはお電話にて
【申込先／問】健康支援課
☎973-3209

⑥動作法教室 参加者募集

身体の緊張を緩め腰痛、膝痛、肩痛、その他の痛みの改善と予防が期待されます。必要に応じて個別指導を行います。

【日時】9月2日～12月2日
毎週月曜 午後3時45分～5時15分
【場所】健康福祉センターうるみん
1階 うるみんスタジオ
【対象】市在住の方 ※初めての方
【定員】20名　【参加料】無料
【申込期限】8月30日(金)
【申込方法】窓口またはお電話にて
【申込先／問】保健事業係
☎973-4960

こども健康課 ☎989-0220

子育て講演会「穏やかに子どもと向き合うためのママ・パパのためのセルフケア ― マインドフル・ペアレンティングを学ぼう ―」

子育ては、いつも笑顔でいたいけど、怒りすぎたと反省したり、イライラしたり。そんな気持ちとも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（いとう） 義徳（よしのり）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
☎989-0220

マイナンバーカードの休日交付日

《8月》
11日(日)
24日(土)、25日(日)

※交付通知が届いた方のみです。
※事前予約が必要ですので、電話予約のうえお越しください。

【問】市民課
☎989-5410

学務課 ☎923-2159

「新入学用品準備金（新小学1年生）」入学前申請のご案内

令和2年度に小学校へ入学予定のお子さまがいる経済的にお困りのご家庭へ、令和2年1月に新入学用品準備金の支給を行います。
※支給には審査が必要となります。

【対象】市内に居住し、市立または他市町村立の小学校に入学予定の方（私立学校、特別支援学校は対象外）
【申請受付期間】8月20日(火)～9月30日(月)
【申請方法】
※市立幼稚園に通園中の場合は、各幼稚園で申請書類を受け取り、各幼稚園へ提出してください。
※私立幼稚園（保育園）、在宅保育の方は、学務課にて申請書類を配布します。書類記入後、学務課へ提出してください。
※8月15日(木)より、市ホームページよりダウンロードが可能です。
※詳しくは、お子さまの通園する市立幼稚園、または学務課へお問い合わせください。
※対象年齢の幼児がいらっしゃるご家庭へは、郵送にてお知らせします。詳しくはそちらもあわせてご確認ください。

8月は市県民税第2期分の納期です。

【納期限】
9月2日（月）

【問合せ先】
課税について
市民税課 ☎973-5382
納税について
納税課 ☎973-1099

し尿処理施設からのお知らせ

中部衛生施設組合（長尾苑）では、毎年12月に搬入が集中し計画的な処理が出来ません。12月に搬入が集中しないよう汲み取り清掃依頼のご協力をお願いいたします。

【お問い合わせ】中部衛生施設組合 ☎972-7207

川崎公園がオープンしました！

川崎公民館となりに『川崎公園』がオープンしました。こども用遊具や健康遊具などがありますので、ぜひご利用ください。
公園には駐車場がありませんので来園の際には、徒歩または公共交通機関をご利用ください。

お問い合わせ
整備について 道路公園課 ☎923-7121
管理について 維持管理課 ☎923-7600