

【問】問合せ先

①令和元年(平成31年)度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方
 ②生活習慣病予備軍の方
 ③19歳〜74歳のうるま市民
【日時】9月20日〜11月22日 毎週金曜日 午後1時30分〜3時(全10回)
【場所】うるまみんプール
【参加料】無料 **【定員】**20名
【申込方法】電話もしくは窓口にて
【申込先/問】保健事業係
 ☎973-4960

④うるまみん水中エクササイズ教室
 生活習慣病予防のための水中エクササイズ教室です。

⑤減脂御膳 調理実習参加者募集
【対象】うるま市食生活改善推進員が考案した「減脂御膳」の調理実習を開催します。脂質ひかえめで美味しくヘルシーな琉球料理です。ぜひご参加下さい。
【日時】10月18日(金) 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みん3階調理室
【対象】市内在住の方
【定員】25名 **【参加料】**500円
【持ち物】エプロン、三角巾、筆記用具
【申込期限】10月15日(火)
【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朝ごはんをLET'S朝活
 試食とデモンストレーションがメインの料理教室です。寝坊しがちな休日、美味しい朝ごはんを朝活してみませんか? 早朝講座なので、その後の時間を有意義に過ごせること間違いなし♪
【日時】10月27日(日) 午前8時〜9時30分(受付:午前7時30分)
【場所】健康福祉センターうるまみん
【対象】市内在住の高校生〜64歳
【定員】25名 **【参加料】**無料
【申込期限】10月21日(月)
【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

⑦令和2年度 高校育英賞与奨学生予約採用(中学校3年生対象)の募集について
【募集内容】令和2年4月に高等学校、専修学校高等課程などに進学を予定している中学校3年生を対象とする奨学生。の予約募集を行います。
【応募資格】
 ①沖縄県内に住所を有する者の子弟
 ②中学校3年生で令和2年4月に高等学校、専修学校高等課程などに進学を予定している生徒
【申込方法】出願書類を中学校から受け取り、学校が定める提出期日(概ね9月下旬頃)までに中学校へ提出
【問】在学している学校の奨学金担当者

⑧令和2年度 高校育英賞与奨学生予約採用(中学校3年生対象)の募集について
【募集内容】令和2年4月に高等学校、専修学校高等課程などに進学を予定している中学校3年生を対象とする奨学生。の予約募集を行います。
【応募資格】
 ①沖縄県内に住所を有する者の子弟
 ②中学校3年生で令和2年4月に高等学校、専修学校高等課程などに進学を予定している生徒
【申込方法】出願書類を中学校から受け取り、学校が定める提出期日(概ね9月下旬頃)までに中学校へ提出
【問】在学している学校の奨学金担当者

⑨令和2年度 高校育英賞与奨学生予約採用(中学校3年生対象)の募集について
【募集内容】令和2年4月に高等学校、専修学校高等課程などに進学を予定している中学校3年生を対象とする奨学生。の予約募集を行います。
【応募資格】
 ①沖縄県内に住所を有する者の子弟
 ②中学校3年生で令和2年4月に高等学校、専修学校高等課程などに進学を予定している生徒
【申込方法】出願書類を中学校から受け取り、学校が定める提出期日(概ね9月下旬頃)までに中学校へ提出
【問】在学している学校の奨学金担当者

⑩令和2年度 高校育英賞与奨学生予約採用(中学校3年生対象)の募集について
【募集内容】令和2年4月に高等学校、専修学校高等課程などに進学を予定している中学校3年生を対象とする奨学生。の予約募集を行います。
【応募資格】
 ①沖縄県内に住所を有する者の子弟
 ②中学校3年生で令和2年4月に高等学校、専修学校高等課程などに進学を予定している生徒
【申込方法】出願書類を中学校から受け取り、学校が定める提出期日(概ね9月下旬頃)までに中学校へ提出
【問】在学している学校の奨学金担当者

⑪令和2年度 高校育英賞与奨学生予約採用(中学校3年生対象)の募集について
【募集内容】令和2年4月に高等学校、専修学校高等課程などに進学を予定している中学校3年生を対象とする奨学生。の予約募集を行います。
【応募資格】
 ①沖縄県内に住所を有する者の子弟
 ②中学校3年生で令和2年4月に高等学校、専修学校高等課程などに進学を予定している生徒
【申込方法】出願書類を中学校から受け取り、学校が定める提出期日(概ね9月下旬頃)までに中学校へ提出
【問】在学している学校の奨学金担当者

⑫令和2年度 高校育英賞与奨学生予約採用(中学校3年生対象)の募集について
【募集内容】令和2年4月に高等学校、専修学校高等課程などに進学を予定している中学校3年生を対象とする奨学生。の予約募集を行います。
【応募資格】
 ①沖縄県内に住所を有する者の子弟
 ②中学校3年生で令和2年4月に高等学校、専修学校高等課程などに進学を予定している生徒
【申込方法】出願書類を中学校から受け取り、学校が定める提出期日(概ね9月下旬頃)までに中学校へ提出
【問】在学している学校の奨学金担当者

⑬令和2年度 高校育英賞与奨学生予約採用(中学校3年生対象)の募集について
【募集内容】令和2年4月に高等学校、専修学校高等課程などに進学を予定している中学校3年生を対象とする奨学生。の予約募集を行います。
【応募資格】
 ①沖縄県内に住所を有する者の子弟
 ②中学校3年生で令和2年4月に高等学校、専修学校高等課程などに進学を予定している生徒
【申込方法】出願書類を中学校から受け取り、学校が定める提出期日(概ね9月下旬頃)までに中学校へ提出
【問】在学している学校の奨学金担当者

⑭令和2年度 高校育英賞与奨学生予約採用(中学校3年生対象)の募集について
【募集内容】令和2年4月に高等学校、専修学校高等課程などに進学を予定している中学校3年生を対象とする奨学生。の予約募集を行います。
【応募資格】
 ①沖縄県内に住所を有する者の子弟
 ②中学校3年生で令和2年4月に高等学校、専修学校高等課程などに進学を予定している生徒
【申込方法】出願書類を中学校から受け取り、学校が定める提出期日(概ね9月下旬頃)までに中学校へ提出
【問】在学している学校の奨学金担当者

⑮令和2年度 高校育英賞与奨学生予約採用(中学校3年生対象)の募集について
【募集内容】令和2年4月に高等学校、専修学校高等課程などに進学を予定している中学校3年生を対象とする奨学生。の予約募集を行います。
【応募資格】
 ①沖縄県内に住所を有する者の子弟
 ②中学校3年生で令和2年4月に高等学校、専修学校高等課程などに進学を予定している生徒
【申込方法】出願書類を中学校から受け取り、学校が定める提出期日(概ね9月下旬頃)までに中学校へ提出
【問】在学している学校の奨学金担当者

⑯令和2年度 高校育英賞与奨学生予約採用(中学校3年生対象)の募集について
【募集内容】令和2年4月に高等学校、専修学校高等課程などに進学を予定している中学校3年生を対象とする奨学生。の予約募集を行います。
【応募資格】
 ①沖縄県内に住所を有する者の子弟
 ②中学校3年生で令和2年4月に高等学校、専修学校高等課程などに進学を予定している生徒
【申込方法】出願書類を中学校から受け取り、学校が定める提出期日(概ね9月下旬頃)までに中学校へ提出
【問】在学している学校の奨学金担当者

⑰令和2年度 高校育英賞与奨学生予約採用(中学校3年生対象)の募集について
【募集内容】令和2年4月に高等学校、専修学校高等課程などに進学を予定している中学校3年生を対象とする奨学生。の予約募集を行います。
【応募資格】
 ①沖縄県内に住所を有する者の子弟
 ②中学校3年生で令和2年4月に高等学校、専修学校高等課程などに進学を予定している生徒
【申込方法】出願書類を中学校から受け取り、学校が定める提出期日(概ね9月下旬頃)までに中学校へ提出
【問】在学している学校の奨学金担当者

⑱令和2年度 高校育英賞与奨学生予約採用(中学校3年生対象)の募集について
【募集内容】令和2年4月に高等学校、専修学校高等課程などに進学を予定している中学校3年生を対象とする奨学生。の予約募集を行います。
【応募資格】
 ①沖縄県内に住所を有する者の子弟
 ②中学校3年生で令和2年4月に高等学校、専修学校高等課程などに進学を予定している生徒
【申込方法】出願書類を中学校から受け取り、学校が定める提出期日(概ね9月下旬頃)までに中学校へ提出
【問】在学している学校の奨学金担当者

⑲令和2年度 高校育英賞与奨学生予約採用(中学校3年生対象)の募集について
【募集内容】令和2年4月に高等学校、専修学校高等課程などに進学を予定している中学校3年生を対象とする奨学生。の予約募集を行います。
【応募資格】
 ①沖縄県内に住所を有する者の子弟
 ②中学校3年生で令和2年4月に高等学校、専修学校高等課程などに進学を予定している生徒
【申込方法】出願書類を中学校から受け取り、学校が定める提出期日(概ね9月下旬頃)までに中学校へ提出
【問】在学している学校の奨学金担当者

【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

乳幼児事故予防講演会「こどものケガと事故の対処法! 防止法!」
 こども健康課 ☎989-0220
 事故の対処法、防止法をこどもの発達の視点から考えてみませんか! 医師による講話、消防士による救急法の体験があります。(託児あり)
【日時】9月27日(金) 午後2時(受付:午後1時30分)
【場所】健康福祉センターうるまみん3階 視聴覚室A・B
【対象】市内在住の乳幼児の保護者、関係者、その他興味関心のある方
【定員】50名先着順、定員に達し次第締切
【参加料】無料 **【申込期限】**9月26日(木)
【申込方法】電話もしくは窓口にて受付
【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 《9月》
14日(土)、15日(日)
28日(土)、29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

【集団健診日程表】

日程	場所	対象行政区
10月 9日	水 江洲公民館	江洲
10月11日	金 生涯学習文化振興センターゆらてく	川田・塩屋・大田・米原
10月25日	金 新赤道公民館	新赤道
10月29日	火 栄野比公民館	栄野比
10月30日	水 宮里公民館	宮里

【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。
 ※受診日の朝、自宅で採尿する採尿キットをうるま市にて事前受取できます。

健康支援課 ☎973-3209
①10月の集団健診のご案内
 10月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
 ・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
 ・生活習慣病予防健診受診券
【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
10月 2日	水 高江洲公民館	高江洲・塩屋・川田
10月 7日	月 石川保健相談センター	南栄・城北・宮前
10月15日	火 健康福祉センターうるまみん(託児所あり※要予約)	平良川・宇堅みどり町1,2丁目
10月18日	金 宮里公民館	宮里・志林川
10月21日	月 前原公民館	前原・豊原・江洲

【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。
 ※10/15うるまみんで託児所を開設します。(先着:6名)

②10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、マンモグラフィ検査のみです。
※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

現代版組踊「肝高の阿麻和利」凱旋公演
 関東講演を終えての成果発表の場として、うるま市民芸術劇場にて凱旋講演を開催いたします。
 ゲストアーティストとして、土曜日は♪シンカヌチャーで「宮沢和史」さん、日曜日は♪ダイナミック琉球で「イクマあきら」さんとともに肝高の阿麻和利メンバーによる演舞で共演いたします!
日 時 9月21日(土) 【昼公演】13:00開演(12:30開場) 【夜公演】18:00開演(17:30開場)
 9月22日(日) 【昼公演】12:00開演(11:30開場) 【夜公演】17:00開演(16:30開場)
会 場 うるま市民芸術劇場 響ホール
料 金 R席:2,800円 大人:2,500円 高校生以下:2,000円 ※全席指定。幼児の膝の上鑑賞無料。親子観覧席あり
お問合せ あまわり浪漫的の会 ☎:978-0608 FAX:983-0155 mail:info@amawari.com

うるま市みんなの健康ささえ隊 第2回 市民健康講座
まだストレスに悩まされているの? ~こころの健康づくりについて~
【日時】10月6日(日) 午前10時〜11時30分(受付:午前9時30分)
【場所】うるマルシェ 2階会議室(うるま市字前原183-2)
【申込】健康支援課窓口またはお電話 ☎973-3209
参加無料
講師 徳田 つよし (とくだ心療内科)
 現代人の多くが悩まされているストレス。ストレスとうまくつきあえないと、こころと身体のバランスがくずれ、病気にかかりやすくなります。ストレスの対処法を専門医から学び、こころと身体の元気を保ちましょう!