

【問】問合せ先

**マイナンバーカードの
休日交付日**
《10月》
12日(土)、13日(日)
26日(土)、27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

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？
【期間】10月17日(木)～11月28日(木)
 午前10時～11時30分
 ※毎週木曜日
【場所】与那城地区公民館
【対象】市内在住の方
【申込方法】当日会場へお越しください。
【問】保健事業係 ☎973-4960

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

【集団健診日程表】

| 日程 | 場所 | 対象行政区 |
|----------|-------------------------------|--------|
| 11月 1日 金 | 照間公民館 | 照間 |
| 11月 7日 木 | 平安名公民館 | 平安名 |
| 11月11日 月 | 伊波公民館 | 伊波・嘉手苅 |
| 11月22日 金 | 内間公民館 | 内間 |
| 11月25日 月 | 健康福祉センターうるみん 託児あり 要予約 先着6人 | 市内全域 |
| 11月26日 火 | 健康福祉センターうるみん 託児あり 要予約 先着6人 | 市内全域 |
| 11月30日 土 | 与那城地区公民館 | 市内全域 |

【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。
 ※受診日の朝、自宅から採尿する採尿キットをうるみんで事前受取できます。

②11月の集団健診のご案内
 11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、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(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
 ・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を含む)
 ・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 |
|----------|--------|--------|
| 11月 6日 水 | 具志川公民館 | 具志川 |
| 11月 8日 金 | 照間公民館 | 照間 |
| 11月28日 木 | 南風原公民館 | 南風原 |
| 11月29日 金 | 平安名公民館 | 平安名・内間 |

【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。
【問】保健事業係 ☎973-4960

③11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歳以上の市に住民票の乳がん：40歳以上で今年度偶数年齢のある女性
 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(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、マンモグラフィー検査のみです。
※集団健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

健康づくりウォーキングイベント 参加者募集

11月23日(土)開催の健康づくり推進大会にてウォーキングイベントを開催します！
 洲崎地区をウォーキングしながら工場見学など、家族で楽しめるコースとなっています。
 運動不足の方、気分転換したい方、ぜひご参加ください。
【日 時】11月23日(土)※勤労感謝の日 午前10時15分～正午(受付:午前9時15分から)
【集合場所】うるマルシェ(農水産業振興戦略拠点施設)
【コース】約4.5Km **【対 象】**市民 **【定 員】**200名
【申込方法】電話または直接窓口にて申し込み **【申込先・問】**健康支援課 ☎973-3209

参加料 無料

ハブによる咬傷被害は私たちの注意によって未然に防止することができます。
注意で防ごう！
ハブ咬症
ハブ対策の方法は？
 ① 隠れ場所をなくす 石積みなどの穴を埋める。不要な木材、産業廃棄物などは野積みせず片付けましょう。
 ② 侵入を防ぐ 屋敷や畑の周りをナイロン網のフェンスで囲む。家の周りの高さ150cm以上の塀で囲みましょう。
 ③ ゴミなどを放置しない ハブの餌となるネズミなどが集まらないようにしましょう。
 ④ 空地の適正管理 空地やお墓などを所有、又は管理している方は、雑草が伸びすぎないように、草刈りや清掃しましょう。
 ⑤ 農作業や草刈り時の注意 必ず長靴を履き、見通しの悪い草むらでの作業は、最初に草刈り機を使用し、鎌などによる手作業は出来るだけ避けましょう。
【問】環境課 ☎973-5594

犬の飼い方 モラルとマナー

犬の放し飼いや、散歩中にリードをつながない行為は、周辺の人々に恐怖心を生じさせる大変危険で迷惑な行為です。放し飼いは絶対にやめましょう。また、闘犬種や大型犬種等の危険犬は、咬傷事故を起こした場合、生命身体に重大な被害を加える恐れがあることから、次のことを守り、飼い主が責任と自覚を持って管理してください。

- 闘犬種やその他危害を加える恐れのある犬は「檻」で飼い、逸走防止のためさらに鎖等で係留すること。
- 散歩を行う場合は、これを制御できる人が行うこと。
- 散歩のときは咬傷事故防止のため「口輪」を装着すること。
- 道路を通行する人が接触しない場所、および飼い主以外の人が容易に立ち入れない場所で飼うこと。
- 人目に付きやすい場所に飼養を示す表示をすること。

【問】環境課 ☎973-5594

令和元年 秋の火災予防運動 11月9日(土)～15日(金)

これから冬にかけて火災が発生しやすい時季を迎えます。秋の火災予防運動は、火災予防の一層の普及と火災の発生を防止し、火災による高齢者等の死者の発生減少や、財産を守ることを目的として、毎年この時季に実施しています。

住宅防火 いのちを守る 7つのポイント！

- 3つの習慣**
 - 寝たばこは、絶対やめる。
 - ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
 - ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。
- 4つの対策**
 - 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
 - 寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
 - 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
 - お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

うるま市ふれあい消防フェスタ
 秋の火災予防運動の一環として、車両巡回広報等を予定しておりますので市民のみなさまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。
【日 時】11月15日(金)午前10時～午後1時まで
【場 所】具志川ドーム
【参加対象】幼年消防クラブ 管内保育園等
【問合せ】消防本部予防課(石川・仲松) ☎975-2119
【問】消防本部予防課 ☎975-2119