

【問】問合せ先

**自動交付機および  
コンビニ証明書  
交付サービスの  
停止のお知らせ**

**11月21日(木)**  
午後5時～午後11時

【問】☎973-3206

**生涯学習スポーツ振興課 ☎989-13110**

**令和2年成人式 新成人代表あいさつ者募集**

新成人を代表し、うるま市成人式典で決意表明のあいさつを行いますか。

**【成人式期日】**  
令和2年1月12日(日)午後3時～(予定)

※平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれの方

**【選考方法】**面接を行い決定します。

**【申込期限】**11月29日(金)午後5時まで

**【申込方法】**お電話でお申し込みください。自薦、他薦は問いません(ただし他薦の場合は、必ず本人の承諾を得てご連絡ください。また、推薦者が匿名の場合は受付いたしません)。

**【申込先・問】**生涯学習スポーツ振興課 ☎989-13110

**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

**【婦人がん検診日程表】**

日程	場所	対象行政区
11月23日 土	うるマルシェ(健康フェスタ)	市内全域

【受付時間】午前10時～正午まで  
【受付方法】子宮頸がん・乳がんともに予約が必要です。※託児利用の方は、予約が必要です。(要予約)

日程	場所	対象行政区
12月17日 火	平安座公民館	平安座・桃原・比嘉
12月19日 木	上原公民館	上原・池味・宮城・伊計
12月24日 火	津堅公民館	津堅

【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。

**②12月の婦人がん検診のお知らせ**

乳がん検診(40歳以上偶数年齢や、子宮頸がん検診(20歳以上)を受けましょう。

【予約】☎973-14960

**【集団健診日程表】**

日程	受付時間	場所	対象行政区
12月3日 火	8:30-11:00	具志川公民館	具志川
12月7日 土	8:30-11:00	健康福祉センターうるみん 託児あり 要予約 先着6名	市内全域
12月8日 日	8:30-11:00	健康福祉センターうるみん 託児あり 要予約 先着6名	市内全域
12月8日 日	13:00-14:00	健康福祉センターうるみん 託児あり 要予約 先着6名	市内全域
12月9日 月	17:30-19:30	健康福祉センターうるみん 託児あり 要予約 先着6名	市内全域

【受付方法】当日会場へお越しください  
※受診日の朝、自宅で採尿する採尿キットをうるみんで事前受取できます。

**①12月の集団健診のご案内**

特定検診を受診しましょう。

**④うるみん「水中エクササイズ教室」**

水中エクササイズは、水の抵抗や水圧によりエネルギー消費量が大きくなるので脂肪燃焼効果バツグン! 血圧高めの方、血糖値やコレステロールが高めで医師から運動を勧められている方におすすめの運動教室です。

**【対象】**  
①今年度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方。  
②生活習慣病予防準備の方。  
③19歳～74歳のうるま市民。

**【日時】**12月6日(金)～2月21日(金) 午後1時30分～3時  
(毎週金曜日・全10回)

**【場所】**うるみんプール  
(毎週金曜日・全10回)

**【参加料】**無料  
**【申込先・問】**うるみんプール  
**【定員】**20名  
保健事業係 ☎973-14960

**③うるみん「スタジオエクササイズ教室」**

効果的に生活習慣病を予防・改善できる運動方法を学べる初心者向けのエクササイズ教室です。

**【対象】**  
①今年度の生活習慣病予防健診、特定健診を受けた方  
②生活習慣病予防準備の方  
③19歳～74歳のうるま市民

**【日時】**  
\*木曜クラス(毎週木曜)  
12月5日～2月27日 午後4時～5時  
\*金曜クラス(毎週金曜)  
12月6日～2月28日 午後7時30分～8時30分

**【場所】**うるみんスタジオ  
**【参加料】**無料  
**【申込先・問】**うるみんスタジオ  
**【定員】**25名  
保健事業係 ☎973-14960



# 「わくわく」こどもだより

**「もしかして虐待?」**  
そう感じたら迷わず電話ください



**未来へと  
命を繋ぐ**

189 (いちはやく)

**11月は児童虐待防止推進月間**

あなたの1本のお電話で救われる子どもがいます。

**児童虐待って...?**

身体的虐待 (殴る、蹴るなどの暴力)  
ネグレクト (衣食住の世話をしないなど)  
心理的虐待 (言葉よる脅かし、DVなど)  
性的虐待 (性的ないたづらを強要するなど)

**連絡先**

- ◆児童相談所全国共通ダイヤル... ☎189 (お近くの児童相談所につながります)
- ◆児童家庭課 家庭児童相談室... ☎973-5041 (午前8時30分～午後5時15分)
- ◆コザ児童相談所... ☎937-0859 (午前8時30分～午後5時15分)
- ◆子ども虐待ホットライン... ☎886-2900 平日(午後5時30分～翌朝8時30分) 土日・祝日・年末年始(24時間) ※緊急時は110番!
- ◆うるま警察署... ☎973-0110
- ◆石川警察署... ☎964-4110

**健康**

第6回 うるま市健康づくり推進大会

**フェスタ in うるマルシェ**

令和元年 **11/23 土** 9:30～16:00 入場無料

【じかん】 9:30～16:00  
【ばしょ】 うるマルシェ

直売所の島野菜を使った試食やレシピの紹介、スタンプラリーなどの催しを行います。当日はタレントの護得久栄昇with仲座健太さんも「健康第一、分かるよね～」をテーマに、フェスタを盛り上げてくれます!! ぜひ、ご家族でご来場ください。

**健康ウォーキング大会も開催!**  
受付:午前9時15分 スタート:午前10時15分  
コース:約4.5km 事前申込:健康支援課 ☎973-4960

みんな見に来なさいよ! チャメー!!

**沖縄県子ども虐待防止推進事業**

**イマドキの性教育**  
おうちではなそう 性のこと

氾濫する情報の中から正しい知識を与え、心と体、そしていのちの大切さを伝えていくことは、子ども達を性被害から守ることに繋がります。本講演会では、性教育講座で定評のある **染矢明日香さん**(NPO法人ピルコン理事長)をお招きし開催します。

**【日時】** 11月21日(木) 午前10時～正午  
**【場所】** 健康福祉センターうるみん3階 視聴覚室  
**【定員】** 100名  
**【参加費】** 無料

**【申込方法】** 電話、FAX、メールにて申込みをお願いします。  
**【申込先/問】** NPO法人 おきなわCAPセンター  
電話: 070-6591-7159 (平日9時～16時)  
FAX: 098-862-1686  
メール: 2013stopca@gmail.com

※FAX及びメールでのお申込みの場合 ①参加希望講座名、②お名前(ふりがな)、③電話番号、④メールアドレス、⑤お子様連れの予定有無をお知らせください。