

【問】問合せ先

【健康支援課】973-3209

【申込先・問】

健康支援課 ☎973-3209

【対象】市在住の19歳～69歳  
※糖尿病、腎臓病など治療中の方は、主治医に参加の可否を確認してください。

【場所】健康福祉センターうるみん 3階調理室

【日時】1月17日(金)午後6時～8時  
※午後5時30分受付開始

③30・40代必見！  
ヘルシー&へる塩料理教室

気になるカロリーと塩分、無理なく減らすコツを学んでみませんか？料理初心者や男性も大歓迎！この機会にぜひ年末年始の食はずぎ飲みすぎのリセットを。

**マイナンバーカードの休日交付日**  
**《12月》**  
**1日(日)、15日(日)**  
**(時間:午前9時～午後1時)**

※受け取りについては事前に予約が必要です。  
※平日毎週木曜日は夜8時まで交付および申請を受け付けております。

【問】市民課 ☎989-5410

【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 TEL 974-3111  
総合案内 FAX 973-9819

消防総務課 ☎975-2005

令和2年消防出初式のお知らせ

新春恒例の「うるま市消防出初式」を令和2年1月11日(土)午後2時から、うるま市民芸術劇場 響ホールにて開催いたします。



【前回の出初式の様子】

式典と、屋外での消防職員・消防車両による分列行進、展示訓練を行います。消防団員による炊き出し訓練や幼年消防クラブによる防火演技なども予定しています。是非お越しください。

【問】市民課 ☎973-3206

【申請受付時間】  
平日:午前8時45分～午後4時30分  
※ただし、申請書を受理した時刻が午後3時30分以降の場合、翌開庁日の受付扱いとなります。

【申請先・問】

旅券(パスポート)申請は原則、住所地申請です。年末年始は旅行を予定している方の旅券申請が多くなります。お受け取りまで2週間程度要しますので、余裕をもって申請をお願いします。ご不明な点は市民課までお問い合わせください。

市民課 ☎973-3206

【場所】健康福祉センターうるみん 3階ホールまたは視聴覚室

②石川保健相談センター 2階ホール

①健康福祉センターうるみん

【日時】12月13日(金)～2月28日(金)  
毎週金曜日 午前10時～11時30分  
※12月27日はお休み

②12月17日(火)～3月24日(火)  
毎週火曜日 午前10時～11時30分  
※12月31日・1月11日はお休み

④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。健康的な体づくり始めませんか？

**市民の皆さまからのご意見・ご要望をお待ちしております。**

**ご意見箱**  
市民の皆さまが市役所や施設に訪れた際に、気付いたことや感じたことを投書してください。市内の公共施設15カ所に設置しています。  
黄色い箱が目印です!!

**市政へのご意見**  
あなたの声を市の政策に市政へのご意見 市の政策に対するご意見・ご要望はここから  
市の政策等に対するご意見等を市ホームページよりお送りください。  
市ホームページの上記バナーが目印です!!

【問】秘書広報課 ☎973-5079

【問】健康課 ☎989-0220

【対象】市在住または、在勤の方

【定員】200名

【申込期限】12月17日(火)まで

【申込方法】電話および窓口にて

【日時】12月18日(水)  
午後6時45分 開演

【場所】生涯学習・文化振興センター ゆらてく

【講師】上間陽子 琉球大学教授 (教育学研究科 高度教職実践専攻)

【問】健康課 ☎989-0220

大人のための思春期講演会  
10代妊産婦と、寄り添い合える地域とは

思春期はココロもカラダも大きく成長する大切な時期です。大人になる準備をしている思春期の子どもたちにとって向き合つか：一緒に考えましょう。

【特定健診日程表】

日程	場所	受付時間	対象行政区
1月19日 日	石川保健相談センター 託児あり 要予約 先着6名	午前8時30分～11時	市内全域
1月21日 火	健康福祉センターうるみん 託児あり 要予約 先着6名		
1月22日 水	健康福祉センターうるみん 託児あり 要予約 先着6名		
1月23日 木	健康福祉センターうるみん 託児あり 要予約 先着6名	午後5時30分～7時30分	

【受付方法】当日受付  
※受診日の朝に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。

【問】保健事業係 ☎973-4960

【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

【問】保健事業係 ☎973-4960

【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

【問】保健事業係 ☎973-4960

【問】保健事業係 ☎973-4960

**こどもの健康応援BOOK『だいすき』の掲載内容の訂正について**

沖縄県と小児保健協会が作成している「子ども救急ハンドブック」について、下表のとおり修正の必要な箇所がありましたので、お知らせいたします。なお、うるま市「こどもの健康応援BOOK『だいすき』」についても、参考掲載しています。併せて訂正し、お詫び申し上げます。

該当箇所	誤			正		
	対応	水を飲ませる	吐かせる	対応	水を飲ませる	吐かせる
・「子ども救急ハンドブック」27ページの家庭での対処法の表内	塩素系薬剤 (トイレ用消臭剤) 漂白剤	×	○	塩素系薬剤 (トイレ用消臭剤) 漂白剤	○	×
・「だいすき」第4版81ページ(第3版は77ページ)の誤飲の表内						

【お問合せ先】こども健康課 ☎989-0220

国民健康保険に加入している40歳～74歳の方限定 **300ポイント**

**特定健診を受けて T T-POINT をもらおう!**

手続き方法は下記①～③から選択できます

- ① 集団健診時(受付:午前8時30分～11時)
- ② うるみん3階 健康支援課窓口(午前8時30分～午後5時15分) ※①の場合を除く
- ③ 指定の用紙に記入して郵送する

※Tカードをご持参下さい  
※ポイントが付くまでに2～3か月ほど時間がかかる場合がございますのでご了承下さい

【お問合せ】うるま市健康福祉センターうるみん3F 健康支援課 ☎973-4960