

【問】問合せ先

健康支援課 ☎973-13209  
 【申込先/問】  
 【持ち物】エプロン、三角巾

【対象】うるま市在住の方19歳～69歳  
 ※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。  
 【定員】20名 【参加費】無料  
 【申込期限】2月28日(金)  
 ※定員に達し次第受付終了  
 【申込方法】健康支援課窓口またはお電話でお申込ください。

健康支援課 ☎973-13209  
 30・40代必見！  
 ヘルシー&へる塩料理教室

**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

**マイナンバーカードの休日交付申請受付日**  
**《2月》**  
**9日(日)、23日(日)**  
 (時間:午前9時～午後1時)  
 ※受取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**

**① 子育て未来課 ☎989-15313**  
 初めての子育てをされている(第一子)お母さんの「仲間づくり・親子の絆づくり・学び」のプログラムです。  
 子どもを大切にしながら、あなた自身も大切にしましょう。  
**【日時】**  
 2月26日(水)・3月4日(水)  
 3月11日(水)・3月18日(水)  
 午前10時～正午  
 ※4回のセッションに参加できる方  
**【場所】** なかきす児童センター  
**【対象】** 第一子(2～5ヶ月)と、その母親  
**【定員】** 親子6組  
**【参加料】** テキスト代1000円  
**【申込期限】** 2月20日(木)  
**【申込方法】**  
 なかきす児童センターへ電話で申込み  
**【申込先/問】** なかきす児童センター ☎974-11309

**② 放課後児童クラブを利用するひとり親家庭等のみなさまへ**  
 市内の放課後児童クラブ(学童)を利用するひとり親家庭や生活保護受給世帯に対し、利用料の負担を軽減します。継続利用者でも毎年申請が必要となります。詳細は市のホームページまたは、こども未来課までお問い合わせください。  
**【対象者】** 市内に住所のある児童扶養手当の受給者、母子及び父子家庭等医療費助成事業の受給者または生活保護受給者。  
**【軽減額】** 放課後児童クラブが定める利用料の2分の1の額(上限月額5千円)  
**【申請期間】**  
 3月2日(月)～4月30日(木)  
 ※申込み期間を過ぎて申込みされた場合は、申請月の翌月からの対象となります。  
**【申込方法】** 利用する放課後児童クラブから申請書を受け取り、こども未来課へ提出してください。申請書はこども未来課窓口でも配布しております。市のホームページからダウンロードも可能です。  
**【申込先/問】** こども未来課 ☎989-15313

**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-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 うるま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カードをご持参ください  
 ※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ください  
**【お問い合わせ】** うるま市健康福祉センターうるま3階 健康支援課 ☎973-4960

地域の身近な相談相手



見守り、支え、つなぐ 地域をこぼれなく  
**民生委員・児童委員**

『民生委員・児童委員』を  
 ご存知ですか。  
 民生委員・児童委員は、誰もが安心して暮らせる地域づくりを行うため、地域に身近な相談役として、日々さまざまな問題解決に向けて熱心に取り組んでおります。その数は、全国で23万人。本市の人口の約2倍にあたる方々が全国で活躍しています。  
 少子高齢化や核家族化の進展とともに、人と人の繋がりが薄れつつある現代社会。地域のつながりが気薄になる中で、地域の「SOS」が埋もれがちです。  
 地域の声に耳を傾け、地域福祉の担い手として活躍する民生委員・児童委員についてご紹介します。

どんな活動をしているの?

- 見守る** 一人暮らしや高齢者家庭で生活上の問題を抱えている人、子育てで困っている世帯など、福祉の援助が必要な人を見守り支援します。
- 支える** 悩み事や心配を抱えている人に寄り添い親身になって相談にのります。
- つなぐ** 相談内容によって必要な支援が行われるよう行政や専門機関につなぐ『パイプ役』となります。

民生委員・児童委員って?

民生委員は、厚生労働大臣から委嘱され、地域福祉の向上のために活動するボランティアで、児童委員を兼ねています。任期は3年で、今年度改選が行われました。  
 民生委員・児童委員の支援の対象は、乳幼児から高齢者まで、地域に住むすべての人です。地域住民の立場に立って皆さんが幸せに暮らせるようなお手伝いをします。  
 本市には地域ごとに5つの民生委員・児童委員協議会(略称:民児協)があり、定数176人に対し、132人の委員(2月1日現在)がそれぞれの担当区域で活動しています。

どんな時に相談したらいいの?

親の介護が必要に! ? 障がい者の福祉サービス 最近こどもの元気がなく 病気で働けず収入が  
 どこに相談 すれば... どのようなもの があるの? 不登校に... どのように? せり。どう生活 していけば...

生活上の心配ごと、困りごとをご相談ください!  
 相談内容の秘密は守りますのでご安心ください。  
 各地域の担当民生委員はうるま市ホームページをご覧ください。うるま市福祉総務課又はうるま市社会福祉協議会までお問い合わせください。

**【民生委員・児童委員募集しています】**  
 欠員地域の福祉充実のため、民生委員・児童委員を募集しています。ご関心のある方は福祉総務課までお問い合わせください。  
 うるま市福祉総務課 ☎989-0203  
 民生委員の活動を わかりやすく伝える!! 「民Say! Rap!!」