

うるみん新聞

うるま市民の心と身体の健康を保つお手伝い・うるみんニュース

春号
2020



今回お話を聞いた先生
チョータイ
CHO-TAI 先生
沖縄市コザにある Dance Studio GALAXY を中心に、「うるみんダンススクール」にて、小学生の講座を担当。子ども達それぞれのレベルに合わせて行なう丁寧な指導が好評。

講座情報

「うるみんダンススクール」 4月～7月開催
①キッズクラス(小学生) ②ティーンズクラス(中学生)
小学生は初級・中級クラスの2クラス、中学生は1クラスを開講。音楽のリズムに合わせて、楽しく身体を動かしながら、身体能力をたかめていきます。

日 程:①土曜日18:00～19:00(初級クラス)
土曜日19:30～20:30(中級クラス)
②木曜日18:30～19:30
参加料:15,000円(一括)4,500円(月額)
定 員:各クラス25名
場 所:うるみんスタジオ
持ち物:飲み物、タオル
講座の参加には予約が必要です。うるみんへ直接お電話をいただくか、右上のQRコードよりホームページへアクセス頂きお申し込み下さい。



球技などのスポーツと違い、自分の身体だけを使って表現するダンス。「ダンスを習得していく過程には、身体能力のほかに、バランス感覚、リズム感覚が必要」と話すのは、うるみんダンススクールのCHO-TAI先生。球技の場合、利き腕だけに筋肉の発達が偏りがちだが、ダンスは全身運動のため、身体の筋肉を満遍なく鍛えることができます。動きのひとつひとつに、どこに重心を持っていくなのか、どこに力を入れ、どこは力を抜く…など、自分自身の身体を知りながら踊ることで、基礎体力がつくだけでなく、バランスの良い筋肉トレーニングにもなるといいます。

そのほかにも、振り付けを覚えるためには、講師の話や耳で聞き、動きを目で見て、自分の身体に覚えさせていく必要があります。この工程を通して集中力を養うことができます。ま



ダンスが上達するにつれ、覚えるだけでなく、どうやったら格好よく踊れるか…を考えるようになる。体重のバランスのかけかた、筋肉の使い方、ひとつひとつ意識を向けることで上達していきます。

優雅さと躍動感、芸術表現のスポーツ、自主性と協調性を育むダンス。

た、ステップを習得するには、自主的な練習も必要。自主性を育みながら、何度も練習することで忍耐力も身に付けることができます。さらに習得出来た時には自己肯定感も育まれ、こどもたちの成長の過程において、身体的にも、精神的にも良い影響を与えてくれるでしょう。

うるま市実証実験

AI 令和2年4月開始

人工知能

うるま市では市民の皆さまの利便性の向上のため、住民票などの市民課の業務に関する問い合わせに、対話形式で人工知能が応答し自動で案内を行う「AIチャットボット」を導入し、4月から実証実験を開始します。

AIチャットボットは、スマートフォンやパソコンからアクセスでき、24時間問合せが可能となります。来庁前に利用することで用意するものや、必要書類を確認することができます。是非ご活用ください。

ご利用方法

パソコンやスマートフォンで、市公式ホームページからご利用頂けます。詳細については、広報紙4月号でお知らせいたします。

チャットボットとは… 『チャット』と『ロボット』を組み合わせた言葉でAIを活用した「自動対話プログラム」のことです。人間同士が会話するチャットに対して、『チャットボット』は人工知能を組み込んだコンピュータが相手となって対話するものです。

ここに質問を入力するとAIが回答します！



マイナンバーカードの休日交付・申請受付

3月8日(日) 時間:午前9時～午後1時
3月29日(日) 時間:午前9時～午後4時

※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。

お問合せ 市民課 ☎989-5410

図書館で住民票と印鑑証明が発行できます

うるま市中央図書館でも住民票と印鑑証明が発行できます。下記の時間にご利用いただけます。

平日(火～金) 午前10時～午後5時

※正午から午後1時と図書館の休館日は除きます。

市民課業務 臨時窓口を開設します!

お問合せ 市民課 ☎973-3206

新生活の開始に伴い、異動届などの各種手続きが多くなることが予想されますので、下記の日程で市民課業務臨時窓口を開設します。3月末から4月初めにかけては、市民課窓口の混雑が予想されます。長時間お待ちいただく場合もございますので、お時間に余裕をもってお越しください。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

3月29日(日) [注意] 各出張所は開庁しません。
4月5日(日) 出入口は本庁舎東棟北口と西口(警備室側)をご利用ください。
開庁時間 午前9時～午後4時

【ご利用可能な業務】
・住民票の変更手続き(住民異動届)
・戸籍届出
・諸証明書交付(住民票・印鑑証明・戸籍証明)
・マイナンバーカードの交付申請受付

※住基ネットを介する業務や他市町村などに確認が必要な業務など、一部取扱できない業務もございます。また、内容によっては後日改めて平日の来庁をご案内することもございます。あらかじめご了承ください。
※詳しい内容は市民課までお問合せください。