

申 申込先 問 問い合わせ

令和2年度 食生活改善推進員養成講座受講生募集

食を通じた健康づくりのボランティアである食生活改善推進員の養成講座を開催します。健康と食について学び、自身や家族、地域の健康づくりに取り組んでみませんか？

- 講座期間 8月3日(月)～7日(金)
- 場所 健康福祉センターうるみん
- 対象 ①うるま市在住の方
②計20時間程度の講座(講義・実習等)に参加できる方
③令和3年度から、食生活改善推進員としてボランティア活動ができる方

教室・講座

うるまの幸御膳夏メニュー調理実習参加者募集

- 日時 ①6月17日(水) 午前10時～午後1時
②6月19日(金) 午前10時～午後1時
- 場所 ①勝連地区公民館1階調理室
②健康福祉センターうるみん 調理室
- 対象 市在住の方
- 定員 ①15名 ②25名
- 参加料 5000円 ※材料費として
- 申込締切日 6月10日(水)
- 申込方法 ※先着順 定員に達し次第受付終了 窓口またはお電話にて
- 持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
- 申込 健康支援課 健康推進係
☎973-132009

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、各お問い合わせ先へご確認ください。

市役所 TEL 974-3111
総合案内 FAX 973-9819

健康・福祉

「新型コロナウイルス対策室」設置

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、うるま市民の生命及び安定的な生活を守り、様々な感染拡大防止対策や経済対策等に対して、「迅速かつ、全庁的」に取り組んでいくため、4月17日に「新型コロナウイルス対策室」を設置しました。

現在、新型コロナウイルス関連のコールセンター開設に向けて準備しております。開設の際には、あらかじめお知らせいたします。

5月の集団健診・婦人がん検診は中止いたします。

5月に予定していましたが、集団健診・婦人がん検診は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止いたします。

6月の集団健診のご案内

- 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
④生活保護世帯19歳以上
- 持参物 保険証及び各種受診券(4月に健診ガイド含め封書で送付しました)
- 健康支援課 保健事業係
☎973-14960

集団健診日程

日程	場所	備考
6月4日 木	南風原公民館	
6月9日 火	生涯学習文化振興センターゆらてく	託児あり
6月16日 火	健康福祉センターうるみん	託児あり
6月17日 水	健康福祉センターうるみん	託児あり
6月18日 木	健康福祉センターうるみん	託児あり
6月22日 月	山城公民館	
6月24日 水	天願公民館	
6月26日 金	石川保健センター	託児あり
6月29日 月	健康福祉センターうるみん	託児あり

【受付時間】午前8時30分～11時(当日受付)
※託児は要予約

6月の婦人がん検診のご案内

- 対象 《子宮頸がん》20歳以上で今年度偶数年齢のうるま市に住居のある女性
《乳がん》40歳以上で今年度偶数年齢のうるま市に住居のある女性
- 持参物 ・婦人がん検診受診券(封書)
・健康保険証または、その他身分証
※子宮頸がん受診の方はスカート着用
※乳がん検診(マンモグラフィ)検査(は予約が必要となります。)
- 健康支援課 保健事業係
☎973-14960

婦人がん検診日程

日程	場所	対象行政区	備考
6月1日 月	平安座公民館	平安座・桃源・浜・比嘉	
6月2日 火	与那城西原公民館	与那城西原・与那城	
6月5日 金	石川保健相談センター	中央・松島・港	託児あり
6月8日 月	生涯学習文化振興センターゆらてく	喜仲・上平良川	託児あり
6月23日 火	健康福祉センターうるみん	平良川・宇堅・みどり町1,2丁目	託児あり

【受付時間】午後1時30分～午後2時30分まで
※対象行政区外に居住している方も受診可能です。
※託児は要予約

養成講座日程表 ※都合により変更する場合があります。

日付	時間	内容
8/3 (月)	10時～12時	開校式・食生活改善推進員とは
	14時～16時	生活習慣病予防のポイント
8/4 (火)	10時～12時	栄養の基礎と献立の考え方
	14時～16時	健康づくりと身体活動
8/5 (水)	10時～12時	調理実習①『成長期の食事』
	14時～16時	健康日本21・食育推進基本計画
8/6 (木)	10時～12時	調理実習②『働き世代の食事』
	14時～16時	うるま市の健康課題
8/7 (金)	10時～12時	調理実習③『減塩調理』
	14時～16時	家庭でできる食中毒予防・閉校式

父の日企画

運動に興味のあるお父さん、ジムでトレーニングを体験してみませんか？トレーナーによるアドバイス付なので初めての方も安心！その間にお母さんとお子さんはクッキング♪日頃の感謝を含めて、父の日ランチを家族で楽しみませんか？

■日時 6月21日(日)
午前10時～午後1時(受付9時30分)

30・40代必見！ヘルシー＆へる塩料理教室

おいしさはそのまかにカリウムと塩分をカット!? 知らない損い簡単なコツを楽しく学びませんか？料理初心者や男性も大歓迎♪

- 日時 6月6日(土)午前10時～午後1時 ※午前9時30分受付開始
- 場所 健康福祉センターうるみん 3階調理室
- 対象 市内在住の19歳～69歳 ※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 25名
- 参加費 無料
- 申込期限 5月29日(金)
- 申込方法 ※先着順、定員に達し次第受付終了 窓口またはお電話にて
- 持ち物 エプロン、三角巾
- 健康支援課 保健指導係
☎973-132009

今がチャンス！ 保育士集まれ!!

沖縄県就職準備金貸付

保育士資格をもつ、保育士への就職支援を図る為、就職に必要な費用(上限40万)を貸し付ける制度です。
※2020年度より新卒者も対象となります。

問 県社会福祉協議会 福祉人材研修センター
☎882-5703

保育士の皆さん!うるま市は保育士が働きやすいよう各支援事業を実施しております。詳しくは保育幼稚園課(☎973-5427)までお問合せください。

うるま市保育士等再就職促進支援金

1年以上離職していた保育士、保育教諭及び幼稚園教諭が、市内の認可保育園、小規模保育事業者、認定こども園及び公立幼稚園に復職した場合10万円が助成されます。

問 保育幼稚園課 保育管理係 ☎973-5427



うるま市健診ガイドのお詫びと訂正

健康支援課から特定健診の対象者に向けて発送しました「令和2年度うるま市健診ガイド」について、誤りがございました。訂正箇所については、右記の正誤表をご確認させていただきます。

【問合せ先】健康支援課 保健事業係
☎973-4960

該当箇所	《正誤表》	
	誤	正
基本健診7,150円	基本健診7,150円	基本健診(7,210円)
3P がん検診受診券を使って人間ドックがお安く受けられます。	肺がん検診2,800円(3,330円) 市補助額18,650円(21,480円) 自己負担額11,350円(8,520円)	肺がん検診2,800円(3,300円) 市補助額18,710円(21,510円) 自己負担額11,290円(8,490円)
4P ⑥集団健診を受診する	受付時間:午前8:30～11:30	受付時間:午前8:30～11:00
6P ⑥医療機関一覧 リスト下から11行目	医療機関名 中部病院 マンモグラフィ検査 1,500円	医療機関名 中頭病院 マンモグラフィ検査 ×
7P ⑥医療機関一覧 リスト上から8行目	こばし内科クリニック 電話番号 936-6789	こばし内科クリニック 電話番号 936-1111