

申 申込先 問 問い合わせ

うるま市民書道展の中止について
9月に予定しておりました「市民書道展」は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となりましたのでお知らせいたします。
なお、それに伴い、作品募集も中止となりますので併せてお知らせいたします。

うるま市書道振興会 福原美枝
☎090-19073-10012

健康・福祉

うるま「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生活習慣病予備軍の方
③19歳～64歳のうるま市民

日時
6月24日～9月9日
午後7時～8時30分
(毎週水曜・全12回)

場所 うるまみんプール
参加料 無料 **定員** 25名
申込期間 6月1日～6月23日
※申込時に健診結果をお持ち下さい。

申請 健康支援課 保健事業係
☎973-14960



徴収猶予の「特例制度」市税等の納税が困難な方へ
新型コロナウイルス感染症の影響を受けたことにより、事業等に係る収入に相当の減少があった方は、1年間、地方税等の徴収の猶予を受けることができます。申請手続きは6月30日、または猶予を受けようとする地方税等の納期限のいずれか遅い日までとなっております。詳細は担当課までお問合せください。

納税課 ☎973-11099
国民健康保険課 ☎973-13202
介護長寿課 ☎973-13208

新型コロナウイルス感染症に対応した傷病手当
国民健康保険に加入している被用者（給与の支払いを受けている人）で、新型コロナウイルス感染症に感染した人または、発熱等の症状があり感染が疑われる人で、働けなかった期間（4日目以降）において給与の支払いがなくなった人などに傷病手当金を支給します。

詳細については、うるま市ホームページで確認または、電話にてお問い合わせください。
国民健康保険課 給付係
☎989-15347

6月 は市県民税 第1期分の納期です
お届けした納税通知書にて、納期限までに納付くださいますようお願いいたします。
【納期限】6月30日(火)
【問】課税について
市民税課 ☎973-5382
納税について
納税課 ☎973-1099

6月23日～6月29日は「男女共同参画週間」です!
令和2年度内閣府「男女共同参画週間」キャッチフレーズ“そっか。いい人生は、いい時間の使い方なんだ。”“ワクワク・ライフ・バランス”
うるま市では、「共に創ろう!一人ひとりの個性が輝くまち、みんなが主役の男女共同参画社会」を目指し、男女共同参画に対する取り組みを進めております。今年度は下記の日程でパネル展を開催いたします。
パネル展：6月23日(火)～29日(月)
男女共同参画関連法令等の紹介、ワーク・ライフ・バランスの推進、女性団体の活動状況の紹介、中央図書館では、男女共同参画に関する図書の紹介も行っていきます。
【場所】うるま市役所 東棟1Fロビー(予定)
【問合せ先】市民協働課 男女共同参画センター ☎973-8927

申 申込先 問 問い合わせ

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

うるま市骨髄等移植ドナー助成金
うるま市では、公益財団法人日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業において、骨髄・末梢血幹細胞の提供者となった方に対し、『うるま市骨髄等移植ドナー助成金』を交付します。助成対象者は次のとおりです。

①骨髄等を提供した日に本市住民基本台帳に記載されている者。また、他団体から助成金に相当する補助金等の交付を受けていないこと。ドナーが事業所に所属している場合は、当該事業所等にドナー休暇制度がない方。
②ドナーが所属する事業所等も助成金の対象となります。

詳しい内容は、ホームページをご覧ください。
申請 健康支援課 健康推進係
☎973-13209

《婦人がん検診日程》要予約

日程	場所	対象行政区	備考
7月6日(月)	生涯学習文化振興センターゆらてく	赤道・新赤道 米原	託児あり
7月14日(火)	健康福祉センターうるま	田場・赤野	託児あり
7月15日(水)	石川保健相談センター	東山・旭	託児あり
7月21日(火)	健康福祉センターうるま	上江洲・大田 みどり町3、4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

7月の婦人がん検診のご案内
乳がん検診や子宮頸がん検診を公民館等で受診することができます。

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
※子宮頸がん検診を受診する方はスカート着用

※7月の婦人がん検診はご予約が必要となります。
申請 健康支援課 保健事業係
☎973-14960

うるま「KOKUHO パーソナルトレーニング教室」
カラダにあつた運動プログラムを作成し、運動を継続することにより高血圧、糖質代謝異常の予防、内臓脂肪の減少を目指す運動教室です。

《集团健診日程》要予約

日程	場所	備考
7月7日(火)	うるまマルシェ	託児あり
7月13日(月)	健康福祉センターうるま	託児あり
7月19日(日)	健康福祉センターうるま	託児あり
7月22日(水)	生涯学習文化振興センターゆらてく	託児あり
7月29日(水)	石川保健相談センター	託児あり
7月30日(木)	上江洲公民館	

【受付時間】午前8時30分～11時(当日受付)
※託児は要予約

7月の集团健診のご案内
7月に行う集团健診の日程をご案内します。

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

※7月の集团健診はご予約が必要となります。
問 健康支援課 保健事業係
☎973-14960

うるま「スタジオエクササイズ教室」
理想のボディメイクのための正しいトレーニング方法や栄養についての教室です。

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生活習慣病予備軍の方
③19歳～64歳のうるま市民

日時
・女性限定月曜クラス(毎週月曜) 6月29日～9月14日
午後7時30分～9時
・男性限定金曜クラス(毎週金曜) 6月26日～9月11日
午後7時30分～9時

場所 うるまみんスタジオ
参加料 無料 **定員** 25名
申込期間 6月1日～6月25日
※申込時に健診結果をお持ち下さい。

申請 健康支援課 保健事業係
☎973-14960