

申 申込先 問 問い合わせ

健康・福祉

動作法教室
 体の動かし方を学ぶことにより、体の状態に気づき、身の緊張を緩め腰痛、膝痛、肩痛、その他の痛みの改善と予防が期待されます。

対象
 ① 19歳～74歳のうるま市国保加入者
 ② 健診受診者、予定者
 ③ 医者から運動制限の無い方
 なお、基礎疾患(呼吸器疾患・糖尿病・心疾患)等の治療中の方は「遠慮ください」。

日時 10月8日(木)～12月10日(木)
 毎週木曜日
 午後2時15分～3時45分

場所 勝連シビックセンター(中ホール)

定員 12名 **参加料** 無料

申込期限 9月1日(火)～9月30日(水)

健康支援課 保健事業係
 ☎973-14960

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

出張ウォーキング指導
 運動を始めたい！運動継続者も、「体力復活・筋力UP・体重Down」のウォーキング法を出張指導します。

対象
 ① 19歳～74歳のうるま市国保加入者(以外は相談)
 ② 令和2年度健診を受けた方、受ける予定の方。または、令和元年度受けた方
 ③ 運動制限の無い方
 ④ 運動初心者・継続者・運動を始めた方

日時 9月28日(月)～令和3年2月28日(日)
 うるま市内・公園等

料金 無料

定員 5名以下のグループ・個人

申込期間 9月1日(火)から
 平日午前9時～午後5時

健康支援課 保健事業係
 ☎973-14960

感染症予防講演会「Withコロナ暮らしの中での感染症予防」
 暮らしで必要な社会経済活動と感染拡大防止の両立に向けた取組について考えてみませんか？

日時 9月17日(木)
 午後7時～9時30分

場所 健康福祉センターうるみん 3階ホール

対象 市民および市内在勤者

定員 45名 **参加料** 無料

申込期間 9月1日(火)～9月16日(水)

子ども健康課
 ☎099-10220

《集団健診 日程表》 要予約

日程	場所	受付時間
10月 1日(木)	健康福祉センターうるみん ※	午前8時～ 10時30分
10月 2日(金)	勝連地区公民館 ※	
10月 7日(水)	平安座公民館	
10月 9日(金)	江洲公民館	
10月13日(火)	生涯学習文化振興センターゆらく ※	
10月16日(金)	石川地区公民館 ※	
10月19日(月)	石川前原公民館	
10月21日(水)	高江洲公民館	
10月29日(木)	饒辺公民館	
10月30日(金)	うるマルシェ ※	

※託児ご利用の方は事前に予約が必要です。

《婦人がん検診 日程表》 要予約

日程	場所	受付時間
10月 5日(月)	宮里公民館	午後12時45分～ 2時45分
10月12日(月)	うるマルシェ ※	
10月14日(水)	平安名公民館	
10月20日(火)	健康福祉センターうるみん ※	
10月22日(木)	石川地区公民館 ※	

※託児ご利用の方は事前に予約が必要です。

10月の集団健診のご案内

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、受診者数の制限を行います。受診は予約制となりますので、お電話でお問い合わせ下さい。

対象
 ① 40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
 ・保険証および各種受診券

健康支援課 保健事業係
 ☎973-14960

10月の婦人がん検診のご案内

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、受診者数の制限を行います。受診は予約制となりますので、お電話でお問い合わせ下さい。

対象
 《子宮頸がん》20歳以上で今年度偶数年齢で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で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)検査は別途予約が必要となります。

健康支援課 保健事業係
 ☎973-14960

令和2年度 うるま市営住宅入居者募集 空家待ち申込期間のお知らせ



しおり配布期間 10月5日(月)～10月23日(金) 午前8時30分～午後5時15分まで
 お申込みの期間 10月5日(月)～10月23日(金) ※土日・祝日を除く
 しおり配布場所 ●維持管理課市営住宅係(本庁舎西棟2F) ●本庁舎(東棟総合案内)
 ●石川庁舎、与那城出張所、勝連出張所(市民課)
 ●うるみん(1F管理室、3F健康支援課)



※重要事項：よくお読みください

・空家待ち募集とは、これから発生する空き家に対する入居希望者を募集し、抽選で待ち順位を決めて、空家発生後に入居の案内をすることです。
 ・今回実施する空き家待ち入居者の募集は令和3年4月1日から令和4年3月31日の期間に空家が発生した場合を対象としております。



・市営住宅の申込資格については、収入基準をはじめいろいろな制限があります。お申込みをされる場合は「しおり」を最後までよく読んでお申込みください。

お問い合わせ及び提出先 うるま市営住宅指定管理者 株式会社レキオス 公営住宅課 ☎943-0309

10月1日から住民票等の発行手数料が改定されます。

住民票等の発行手数料については、合併以来見直しがされていないため、「受益者負担の適正化に関する基本方針」に基づき改定させていただくものです。

料金改定一覧	現行 9月30日まで	改定後 10月1日から
印鑑登録に関する証明	1件につき 200円	1件につき 300円
住民票、記載事項証明書又は戸籍附票の写しの交付		
広域交付住民票の写しの交付		
身分に関する証明		
土地又は建物に関する証明	1件につき 200円	1件につき 300円 (航空写真の場合は500円)
税に関する証明		
納税に関する証明		
介護保険料納付証明		
後期高齢者医療保険料に関する証明	1件につき 800円	1件につき 1,200円
公簿、図面等の閲覧		
公簿、図面等の写しの交付	1件につき 800円	1件につき 1,200円
租税特別措置法施行令(昭和32年政令第43号)第41条及び第42条第1項の規定に該当するうるま市住宅用家屋の証明		

※自動交付機またはコンビニ交付サービス(要マイナンバーカード)で交付する証明書の手数料は据置きとなりますので、窓口で申請するより100円お得な自動交付機等をご利用頂きますようご案内します。

コンビニ交付及び自動交付機で取得可能な証明書
 ・住民票の写し
 ・印鑑登録証明書
 ・戸籍全部(一部)事項証明書
 ・戸籍の附票の写し
 ・所得証明書、所得・課税証明書、課税証明書(現年度分のみ)