

申 申込先 問 問い合わせ

出張ウォーキング指導
『体力復活・筋力UP・体重DOWN』
のウォーキング法を個人・グループへ
出張して個別指導します。

■内容 個々に合わせて受講日を調整、
1回1時間半～2時間の指導・フ
ローアップも含めて3回受講できます。

■対象
①19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

■期間 令和3年2月28日(日)まで

■場所 うるま市内・公園など

■料金 無料

■定員 5名以下のグループ・個人

■申込期間 随時受付中
平日午前9時～午後5時
※申込時に健診結果をお持ち下さい。

健康支援課 保健事業係
☎973-14960

健康・福祉

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

《集団健診 日程表》

日 程	場 所	受付時間
12月 2日 (水)	津堅公民館	午前8時～10時30分
12月 3日 (木)	栄野比公民館	
12月 4日 (金)	喜仲公民館	
12月 8日 (火)	伊波公民館	
12月12日 (土)	健康福祉センターうるみん ※	①午前8時～10時30分 ②午後1時～2時
12月13日 (日)	健康福祉センターうるみん ※ 午後検診あり	
12月 7日 (月)	健康福祉センターうるみん (ナイト検診)	午後5時～6時30分

※託児ご利用の方は、事前に予約が必要です。

12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
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
・健康支援課 保健事業係
☎973-14960

《婦人がん検診 日程表》

日 程	場 所	受付時間
12月 1日 (火)	伊波公民館	午前12時45分～ 午後2時45分
12月10日 (木)	具志川公民館	
12月15日 (火)	健康福祉センターうるみん ※	
12月18日 (金)	津堅公民館	
12月22日 (火)	健康福祉センターうるみん ※	

※託児ご利用の方は、事前に予約が必要です。

12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

健康支援課 保健事業係
☎973-14960

勝連城跡世界遺産登録 20 周年記念「うるまのグスク展」開催

今からおよそ800～600年前のうるま市には、海外交易の重要な場所として栄
えた勝連グスクをはじめ数多くのグスクがありました。今でも遺跡として残る市
内のグスクを、写真や発掘出土品とともにご紹介します。

- 日 時 令和2年11月16日(月)～令和3年2月19日(金)
午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)
- 場 所 与那城歴史民俗資料館
- 入場料 無料
- 休館日 土・日・祝祭日・年末年始



【問合せ先】文化財課 ☎923-7182

あなたの気付きは、子どもの希望。

児童虐待かもと思ったら
すぐに相談を。

児童相談所
虐待対応ダイヤル
189

WEBで
よくある相談
公開中!

子ども虐待防止
オレンジリボン運動

11月は、児童虐待防止推進月間

児童虐待って…?

身体的虐待 (殴る、蹴るなどの暴力) 心理的虐待 (言葉による脅かし、面前 DV など)
ネグレクト (衣食住の世話をしないなど) 性的虐待 (性的ないたづらを強要するなど)
※面前 DV とは、子どもの目の前で保護者が配偶者に暴力をふるうこと。

あなたの1本のお電話で救われる子どもがいます。

児童虐待かもと思ったらすぐにお電話ください。

連絡先

- ◆児童相談所全国共通ダイヤル 189 (お近くの児童相談所につながります)
 - ◆児童家庭課 家庭児童相談室 ☎973-5041 (午前8時30分～午後5時15分)
 - ◆コザ児童相談所 ☎937-0859 (午前8時30分～午後5時15分)
 - ◆子ども虐待ホットライン ☎886-2900 平日(午後5時30分～翌朝8時30分)
土日・祝日・年末年始(24時間)
※緊急時は110番!
 - ◆うるま警察署 ☎973-0110
 - ◆石川警察署 ☎964-4110
- 連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。



【問合せ先】児童家庭課 ☎973-5041