

申 申込先 問 問い合わせ

うるま市民各種無料相談のご案内

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスク着用と手指消毒にご協力ください。

①弁護士による法律相談【問】市民協働課 ☎973-5487

と き：4月8日(木)、15日(木)、22日(木) 午後2時～4時
 ところ：本庁舎東棟 1階 市民相談室(国民健康保険課隣り)
 ※相談希望の方は各相談日の2週間前から予約できますのでお電話ください。
 (予約時間は平日午前8時30分～午後5時15分)

②行政委員による相談【問】市民協働課 ☎973-5487

道路や社会福祉など、行政(国、県、市)の仕事のことで困ったときはご相談ください。
 予約不要。
 と き：4月27日(火) 午後1時30分～4時
 ところ：本庁舎東棟 1階 市民相談室(国民健康保険課隣り)

③人権擁護委員による相談【問】市民協働課 ☎973-5487

いじめや嫌がらせなど人権に関する相談ができます。予約不要。
 と き：4月27日(火) 午前10時～午後4時(午後12時～午後1時を除く)
 ところ：本庁舎東棟 1階 市民相談室(国民健康保険課隣り)

④司法書士による法律相談【問】沖縄県司法書士会 ☎867-3577

不動産登記や会社設立、多重債務などの相談ができます。要電話予約。
 と き：4月21日(水) 午後2時～4時
 ところ：本庁舎東棟 1階 市民相談室(国民健康保険課隣り)
 ※相談希望の方は、沖縄県司法書士会 司法書士総合相談センターに電話予約してください。(予約時間は平日 午前9時～午後5時)

⑤家庭児童相談【問】児童家庭課 ☎973-5041

家庭における子育ての悩みを相談員と一緒に考えます。
 と き：【平日】午前8時30分～午後5時
 ところ：本庁舎東棟2階 児童家庭課

⑥女性相談【問】児童家庭課 ☎973-5041

離婚、DVなど女性が抱える悩みを相談員と一緒に考えます。
 と き：【平日】午前8時30分～午後5時
 ところ：本庁舎東棟2階 児童家庭課

⑦就労・生活支援相談【問】パーソナルサポートセンター ☎989-3972

経済的に困っている方や、就労についての無料相談を行っています。
 と き：【平日】午前8時30分～午後5時15分
 ところ：本庁舎東棟2階 就職・生活支援パーソナルサポートセンター

⑧教育相談・青少年相談【問】教育支援センター 教育相談係 ☎989-9127 青少年係 ☎923-7158

児童生徒の不登校等について、教育相談員と一緒に考えます。(教育相談係)
 また、18歳未満の方の進学や就労などのお手伝いをします。(青少年係)
 ※お電話にて相談申込みを受け付けております。
 と き：【平日】午前8時30分～午後5時
 ところ：与那城地区公民館2階、本庁舎西棟3階

⑨障がい者(児)等相談【問】障がい福祉課 ☎973-5452

障がいに関する相談ができます。生活に関する相談や情報提供、福祉サービスについてなど。
 と き：【平日】午前8時30分～午後5時15分まで
 ところ：うるま市地域生活支援センターあいあい
 相談支援センター石川学院
 相談支援事業所サマンの木
 相談支援センターハルモニア
 TEL:098-979-0555
 TEL:090-6869-5286
 TEL:080-6488-9909
 TEL:090-1943-9579

「春の石川岳登山体験」参加者募

春の石川岳登山を楽しみながら体力を培い、健康増進しませんか。

日時 5月5日(水)
 午前9時～午後1時50分 ※小雨決行

場所 県立石川青少年の家

参加対象 成人 20人程度

参加料 1人 500円(保険料その他)

申込期間 4月20日(火)～27日(火)
 午前9時～午後5時

※定員に達し次第締め切ります。

申込先 お電話にてお申込みください。
 県立石川青少年の家
 ☎923-3391-1

「初めてのキャンプ」参加者募集

初めてキャンプをする家族を対象に、自然体験をおとして絆を深め、野外活動の楽しさを味わうとともに自然を愛する豊かな心を育てる。

日時 4月17日(出)午前9時～18日(回)午後12時30分

場所 県立石川青少年の家 キャンプ場

参加対象 小学生以上の家族 20人程度

参加料 大人2,000円、子ども1,500円

申込期間 4月6日(火)～13日(火)
 午前9時～午後5時

申込先 お電話にてお申込みください。
 県立石川青少年の家
 ☎964-13263

春の全国交通安全運動

期間 4月6日(火)～15日(木)

【スローガン】
 自転車に 乗るなら きみも運転手
 【運動の重点】

- 子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保
- 自転車の安全利用の推進
- 歩行者等の保護を始めとする安全運転意識の向上
- 飲酒運転の根絶及び危険運転の防止

うるま市交通安全推進協議会、うるま警察署、石川警察署、うるま地区交通安全協会、石川地区交通安全協会

申 申込先 問 問い合わせ

国保パーソナルトレーニング教室

生活習慣病予防健診または特定健診でメタボ予備軍と判定された方のための個別トレーニング教室です。
 あなたのカラダにあった運動プログラムを作成し、高血圧、高血糖、脂質代謝異常の予防、内臓脂肪の減少を目指します。

日時 5月1日(出)～令和4年2月28日(月)
 毎日午前10時～午後9時(火曜日・年末年始・うるまみんフィットネスセンター休業日は除く)

場所 うるまみんフィットネスセンター

内容 カウンセリング・栄養指導・個別運動プログラム作成・トレーニング指導・体組成測定・筋力/筋持久力測定

参加費 無料

対象 19～74歳の本市国保加入者

①令和2年度、3年度の生活習慣病予防健診または特定健診を受けた方
 ②生活習慣病予備軍と判定された方
 ※高血圧、糖代謝、脂質代謝の治療中の方は除きます。

定員 40名(定員に達し次第締切)

申込み 健康支援課窓口または電話

※申込受付は11月末まで
 ※申込時に健診結果・保険証をお持ちください。

健康支援課 保健事業係
 ☎973-49960

手話奉仕員養成講座 受講者募集!

手話が必要とする聴覚障がい者のコミュニケーション支援を充実するため、手話奉仕員養成講座を開催します。

日時 5月13日(内)～令和4年3月17日(内)
 午後2時～4時(全40回)

場所 健康福祉センターうるま2階

対象 市内在住または在勤で、手話に興味があり、終了後活動に協力していただける方

定員 18名 受講料 無料

※テキスト代等は実費負担

申込期限 4月30日(金)

申込方法 来所または、お電話で申し込みください。

申込先 うるま市社会福祉協議会本所
 ☎973-54599

うるまなびマルシェ

『歌碑から辿るうるまの歴史』『門たんか』『浜千鳥』を初め、市内のいくつかの歌碑を学び、その時代背景や歴史に思いを馳せてみませんか。

講師 古堅 宗久 氏

日時 4月24日(出)
 午前9時30分～午後5時

場所 うるまマルシェ会議室、現地(5か所へ各自移動)

参加料 1,500円
 (昼食代は含みません)

定員 12名

申込先 うるまマルシェへお電話にてお申込みください。
 うるまマルシェ
 ☎923-3911

初夏のノルディックウォーキング

初夏の日差しと心地よい風を受けながらウォーキングしてみませんか。ポールを使用することによって、エネルギー消費量が通常のウォーキングより20%上昇し、姿勢も良くなると言われ、楽しみながらの健康増進と心身のリフレッシュに効果的です。

日程 4月24日(出)
 5月1日(出)
 午前9時30分～2時間程度(計2回)

場所 ①石川サブグラウンド
 ②具志川総合グラウンド

定員 各会場25名

対象 市内在住またはお勤めの成人

参加料 200円(保険料含む)

持ち物 運動のできる服装、飲み物、タオル等。ノルディックウォーキング用ポールをお持ちの方、または購入予定の方は持参。

※貸出用ポールについては、数に限りがございます。

申込期間 4月2日(金)～4月19日(月)
 ※定員に達し次第締め切ります。

申込先 生涯学習スポーツ振興課
 (具志川総合運動公園管理事務所)
 ☎989-13110



令和3年度うるま市タクシー事業者等支援事業

加盟店舗募集

応募対象者

【配布事業者】
 市内小売店・飲食店・サービス業等

【交通事業者】
 市内タクシー事業者・市内運転代行事業者

問合せ先：うるま市商工会(与勝本所) 電話：978-3168

令和3年度うるま市タクシー事業者等支援事業

ちよこっと・ぶらり・チケット 始めます!!

うるま市では、新型コロナウイルス感染症により経営に影響を受けている市内事業者を支援するため、登録店舗(市内小売店・飲食店・サービス業等)をご利用いただいたお客様に対し、市内のタクシーや運転代行で利用できるチケットを配布し活用してもらうことで、市内経済の活性化を図ります。

チケットを配布する事業者とタクシー・運転代行事業者の交通事業者を募集します。詳細はうるま市商工会までお問合せ下さい。



問合せ先：うるま市商工会(与勝本所) 電話：978-3168

消費生活トラブルのご相談は…

188は、全国共通の電話番号【消費者ホットライン】です。

例1 メールで身に覚えのない高額な請求が届き困っている。
 例2 相手方につっこく迫られたので契約したが解約したい。
 例3 アパート・借地の賃借契約の内容に納得できない。

うるま市 消費生活センター TEL:098-973-5692

平日9:00～16:00