

申 申込先 問 問い合わせ
申 問 健康支援課 保健事業係
 電話にてお申し込みください。
 健康支援課 保健事業係
 973-4960

健康
 短時間で効果のあるウォーキングが学べます。運動不足解消!!
 安心、安全な運動習慣をはじめてみませんか。
期間 9月1日(木)～29日(木)
 毎週月・木 午後4時30分～6時
 ※9月19日(月)は休み
内容 カラダづくりの基礎、ウォーキング指導
場所 具志川運動公園
受講料 無料
対象 19歳～74歳のうるま市国保加入者(以外は相談)、令和3年度健診受診者、令和4年度健診受診者・予定者、運動制限のない方
 ※詳細についてはお問合せください
定員 20人 定員に達し次第締切
申込期間 8月1日(月)～26日(金)
申込方法 健康支援課1番窓口または電話にてお申し込みください。

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。
 市役所総合案内
 TEL.974-3111
 FAX.973-9819

**マイナンバーカードの
休日申請・交付日**
 8月7日(日)、14日(日)、28日(日)
 時間:午前9時～午後1時
 ※マイナンバーカードに関する手続きは事前に電話予約が必要です。
 ※毎週木曜日(祝日除く)は夜8時まで交付および申請を受け付けております。
【問】 市民課 ☎989-5410

血管が柔らかくなるストレッチ教室
 高血圧の予防改善のためのストレッチやエクササイズを行います。
 『こんな方にオススメ』
 ・健康診断で血圧が高めだった
 ・高めの血圧が気になる
 ・血圧を安定させたい
日時 8月25日(木)・9月1日(木)・8日(木)・15日(木)・10月6日(木)
 午前10時～11時30分
場所 健康福祉センターうるみん スタジオ
対象 40歳～74歳 国保加入者
定員 15名
受講料 無料
持ち物 タオル、飲み物、マスク
申込方法 健康支援課1番窓口または電話にてお申し込みください。
健康支援課 保健事業係
 ☎973-4960

減塩
 健康支援課 保健指導係
 ☎973-3209

知って得する!お塩ひかえめ講座
 まだまだ暑い日が続く沖縄、熱中症は予防したいけど、塩分のとりすぎによる『むくみ』や『生活習慣病』も気になる…そんな方にぴったりの講座を行います。
 ご自分のクセを知り、よりよいお塩のとり方にご活用ください。
日時 9月3日(土) 午前10時～正午
 ※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 19歳～74歳のうるま市民
定員 12名
参加料 無料
内容 講話、味覚チェック、ミニ料理&味見など(予定)
持ちもの エプロン、三角巾
申込期限 8月26日(金)
申込方法 健康支援課窓口またはお電話で申し込み
健康支援課 保健指導係
 ☎973-3209

日中・平日が忙しい方へ 集団健診のご案内

<p>午後5時から健診 (ナイト健診)</p> <p>日時:9月14日(水) 場所:うるみん 時間:午後5時～7時</p> <p>1時間位で終わるようだし、仕事帰りに寄ろうかな</p>	<p>土曜・日曜に健診</p> <p>日時:8月20日(土)・21日(日) 場所:うるみん 時間:午前8時～11時</p> <p>託児も可だから夫と一緒に受けられるわ♡</p>
---	---

「受診方法の詳細」は市ホームページをご確認ください

集団健診のお申込み・お問合せ
 健康支援課(うるみん3階)
 ☎973-4960



見守り、支え、地域をつなぐ 民生委員・児童委員

みなさん、『民生委員・児童委員』をご存知ですか。

民生委員・児童委員は、誰もが安心して暮らせる地域づくりをおこなうため、地域の身近な相談役として、日々さまざまな問題解決に向けて熱心に取り組んでおります。その数は、全国で23万人。本市の人口の約2倍にあたる方々が全国で活躍しています。

少子高齢化や核家族化の進行、新型コロナウイルスの蔓延とともに、人と人の繋がりが薄れつつある現代社会。

地域のつながりが希薄になる中で、地域の『SOS』が埋もれがちです。地域の声に耳を傾け、地域福祉の担い手として活躍する民生委員・児童委員についてご紹介します。

どんな活動をしているの?

- 見守り** 一人暮らし高齢者や生活上の問題を抱えている方、子育て世帯などを見守り、福祉の援助が必要な人を把握します。
- 支える** 悩みや心配事を抱えている人に寄り添い、親身になって相談にのります。
- つなぐ** 相談内容によって必要な支援が行われるよう行政や専門機関につなぐ『橋渡し役』となります。

どんな時に相談したらいいの?

- 親の介護が必要に。どこに相談すれば…
- 障がい者の福祉サービス。どんなものがあるの?
- 最近、こどもの元気がなく不登校に…どうしよう?
- 新型コロナウイルスの影響で収入が激減。どう生活していけば…

生活上の心配ごと、困りごとをご相談ください! 相談内容の秘密は守りますのでご安心ください。各地域の担当民生委員は市ホームページをご覧ください。うるま市福祉政策課または、うるま市社会福祉協議会までお問い合わせください。

民生委員・児童委員を募集しています

うるま市では、民生委員・児童委員を募集しています。ご興味がある方、適任者がいらっしゃいましたら福祉政策課までご連絡ください。
 うるま市福祉政策課 ☎989-0203

福祉政策課 HP