

申 申込先 健康支援課 保健事業係  
 973-49660  
 問 問い合わせ 健康支援課1番窓口または電話にてお申込みください。

申 申込先 健康支援課 保健事業係  
 973-49660  
 問 問い合わせ 健康支援課 保健事業係

**マイナンバーカードの  
休日申請・交付日**

**9月4日(日)、11日(日)、25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**

**健診は必要な外出です**  
**年に1回必ず受けましょう**

通院中の方も必要ですよ!

「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 FAX.974-4040

**健康**  
**動けるカラダづくり「動作法教室」**

カラダの痛みの多くは、癖になっている「体の力み」です。動作法は過剰な「力み」に気づき、弛め、調整して、上手な体の動かし方を習得、快適な動かし方と姿勢づくりを学びます。

■期間 10月5日(水)~11月30日(水)  
 毎週水曜日 午後2時~3時30分

■場所 石川保健相談センター

■受講料 無料

■対象 ①19歳~74歳のうるま市国保加入者(以外は要相談)、②令和3年度健診受診者、令和4年度健診受診者・予定者、③運動制限のない方(基礎疾患のある方は要相談)、④膝痛、腰痛、肩こり等のある方、予防したい方

**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

**カラダ・リメイク教室**

3ヶ月間の本気ダイエット!!週1回の集団指導  
 自宅でできるストレッチや筋トレ、ストレッチポールやテニスボールを活用した筋膜リリース、有酸素トレーニング(ZUMBA・サーキットトレーニング・格闘技エクササイズ)、フィットネスセンター利用、水中運動実技など、様々なエクササイズを体験できます。管理栄養士による栄養講話とマンツーマンでの食生活の見直しも合わせて行います。「食事」「運動」の両面から集中サポート。

今年こそ結果を出したいあなたにオススメです!!

■日時 9月30日(金)~12月23日(金)  
 毎週金曜日 午前10時~正午  
 ※10月7日(金)、11月4日(金)・25日(金)は午後2時~4時

■場所 健康福祉センターうるみん 1階

■対象 ①19歳~74歳のうるま市国保加入者、②令和3年度もしくは4年度健診受診済の方(健診結果により参加基準に満たない方は参加できません)  
 ※特定保健指導対象者、服薬中の方はお電話にてお問合せください。

■定員 12名 ※定員に達し次第締切

■受講料 無料

■申込方法 電話にてお申込みください。  
 ☎973-49660

**子育て**

**令和5年度市立彩橋小中学校  
小規模認定校児童生徒募集**

小規模校である「うるま市立彩橋小中学校」は、小中連携した特色ある教育活動を進める教育環境の中で、一定の条件のもと、特別に市内全域から入学・転入学を希望する児童生徒を募集します。

■対象 市内全域の児童生徒

■日時 10月3日(月)~28日(金)  
 午前8時30分~午後5時15分  
 ※土日、祝日は除く。

■学校見学会 11月15日(火) ※詳細については申込時、お知らせします。

■面接日 11月30日(水)

■面接場所 彩橋小中学校

※その他の定員、申込み方法等の詳細については、市ホームページでご確認ください。学務課までお問い合わせください。

■学務課 ☎923-2159

**年金  
だより**

令和4年度  
**年金生活者支援給付金制度**について

【問合せ先】  
 市民課 国民年金係  
 ☎973-5498

年金生活者支援給付金は、消費税率引き上げ分を活用し、公的年金等の収入金額やその他の所得が一定基準額以下の方に、生活の支援を図ることを目的として、年金に上乗せして支給するものです。受け取りは、請求書の提出が必要です。なお、既に受給している方のうち引き続き支給要件に該当している場合は、新たな手続きは不要です。

**対象となる方**

- 「老齢基礎年金」を受給している方  
 以下の要件を、全て満たす方です。  
 ①65歳以上で老齢基礎年金を受けている。  
 ②請求される方の世帯員全員とも市民税が「非課税」である。  
 ③前年の公的年金等の収入金額<sup>(※1)</sup>と、その他の収入額の合計が、881,200円以下である。  
**【給付額】**  
 月額5,020円を基準に、保険料納付済期間等に応じて算出されます。
- 「障害基礎年金」・「遺族基礎年金」を受給している方  
 以下の要件を、満たしていること。  
 ①前年の所得<sup>(※1)</sup>が4,721,000円以下<sup>(※2)</sup>であること。  
**【給付額】**  
 障害等級2級の方:5,020円(月額)  
 障害等級1級の方:6,275円(月額)  
 遺族基礎年金:5,020円(月額)

※1 障害年金・遺族年金等の非課税収入は含まれません。 ※2 扶養親族等の数に応じて増額。

**請求手続き**

- 新たに、「年金生活者支援給付金」を、お受け取りいただける方  
 お受け取りの対象と思われる方には、日本年金機構から、9月頃より、請求可能な旨のお知らせが送付されます。同封のハガキ(年金生活者支援給付金請求書)に、必要事項を記入して提出(投函)してください。  
 ※令和4年4月2日以降に世帯構成の変更や税額更正などにより、支給要件に当てはまるようになった場合は、ご自身で申請が必要になります。

- 年金をこれから受給し始める方  
 年金の請求手続きをこれから行う方で、対象となる場合には、「年金生活者支援給付金」の請求手続きも併せて行ってください。

**お問合せ**

ご不明の点は、下の連絡先までお問合せ下さい。

- うるま市役所 市民課 国民年金係 ☎973-5498
- コザ年金事務所 ☎933-2267
- 給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092

■検索

〈ご注意〉  
 日本年金機構、厚生労働省や市役所から、電話で皆様の家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることはありませんので、お気をつけください。

**その他 日本年金機構からのお知らせ**

- 日本年金機構では、みなさまのお役に立てそうな様々な情報をツイートしています。ぜひご覧ください。日本年金機構公式ツイッター (@Nenkin Kikou)
- 皆様へ、国民年金制度の内容やメリットをわかりやすく「動画」でご案内。  
<http://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/okinawa./html>