

【問】 問合せ先

③ 平成30年度食生活改善推進員
養成講座受講生募集

食を通じた「健康づくり」のボランティアである食生活改善推進員の養成講座を開催します。健康と食について学び、自分や家族、地域の健康づくりに取り組んでみませんか？
食生活改善推進員の活動や講座の内容等、関心のある方はお気軽にお問い合わせください。

【講座期間】

平成30年7月～平成31年2月

【場所】 健康福祉センターうるま

【対象】

- ・うるま市在住の方
- ・計20時間程度の養成講座（講義・調理実習等）に参加できる方
- ・平成31年度から、食生活改善推進員としてボランティア活動ができる方
- ・性別は問いません

【定員】 20人

【参加料】 無料

（テキスト代1,300円は自己負担）

【申込期限】 6月29日（金）午後5時

【申込方法】 窓口またはお電話

【問】 健康支援課 ☎973-13209



養成講座の様子



活動の様子

【児童扶養手当】

	全部支給	一部支給
児童1人のとき	月額 42,500円	月額 42,490円～10,030円
児童2人のとき	上記に 月額 10,040円加算	上記に 月額 10,030円～5,020円加算
児童3人以上のとき	上記に1人につき 月額 6,020円加算	上記に1人につき 月額 6,010円～3,010円加算

【特別児童扶養手当】

	手当額
1級	月額 51,700円
2級	月額 34,430円



児童家庭課 ☎973-4983
平成30年度児童扶養手当および特別児童扶養手当額の改定について

「児童扶養手当額」及び「特別児童扶養手当額」については、毎年の全国消費者物価指数の変動に応じて手当額の改定を実施する物価スライド制がとられています。平成29年度全国消費者物価指数の実績値が前年比+0.5%であったことに伴い、手当額が0.5%引き上げられることになりました。平成30年度からの手当額は左記の通りです。

保育幼稚園課 ☎973-5427

平成30年度
保育サポーター養成講座について

保育サポーター養成講座の受講者を募集します。あなたの優しさで子ども達を笑顔にしませんか。

【実施日程】

- ①7月23日（月）
- ②7月24日（火）
- ③7月25日（水）
- ④7月26日（木）
- ⑤7月30日（月）

【時間】 午前9時～午後5時

【資料代】 1,000円

【場所】 健康福祉センターうるま

【対象者】

- ・20歳以上でうるま市在住の方
- ・講習会全日程受講可能な方
- ・受講終了後活動（自宅や依頼者宅で子どもの世話）をして頂ける方

【募集人数】 先着20人

【受付開始】 6月11日（月）より

【申込先/問】 ファミリーサポートセンター

☎070-5699-6733

障がい福祉課 ☎973-5452

沖縄高等特別支援学校 生産物即売会

生徒達が授業で栽培した野菜や草花、製作した窯業製品や木工製品、クリーニングの様子等の展示を行います。多くの市民の皆様のご来場をお待ちしております。

【日時】 6月14日（木）
午後1時30分～2時30分まで

【場所】 沖縄高等特別支援学校 体育館

【問】 沖縄高等特別支援学校 桑江

☎973-1661

うるみん de ダイエット教室

今回のダイエット教室は1クラス少人数制
一人ひとりに応じた指導を丁寧に行います。



【講師】 津波古氏

津波古健康指導運動指導士、栄養士、パーソナルトレーナー、看護師が
“より健康に” “確実に” 減量できるようホントのダイエットをサポートします。

【内容】

- 体成分分析・カウンセリング・姿勢チェック
- パーソナルトレーニング（個別）
- 食事指導（個別）
- ウォーキング実技・ストレッチ実技
- 代謝UPのための筋トレ他

【場 所】 うるみん3階ホール、視聴覚室
【参加費】 無料

【募集対象】 おためし教室：市在住の方 ダイエット教室：国保加入者の方
【申込先/問合せ】 健康支援課 ☎973-4960

うるみん de おためし教室

日時	内 容	講 師
6月4日（月） 午後1時	【ヨガ】 初心者のためのヨガ	嶺 井
6月11日（月） 午後2時	【ズンバ ゴールド】 音楽のリズムに乗って体を動かし、脂肪を燃焼！	吉 田
6月18日（月） 午後1時	【骨盤調整エクササイズ】 身体の歪みを改善して動きやすい身体をつくります	津波古
6月25日（月） 午後1時	【パレト】 パレオとヨガと筋トレをミックスしたエクササイズ	宮 城
7月9日（月） 午後2時	【ズンバ ゴールド】	吉 田
7月23日（月） 午後1時	【ヨガ】 リラックスヨガ	末 吉