

【問】問合せ

- 【対象】市内在住の方 **【定員】** 30名
- 【場所】健康福祉センターうるみん 1階うるみんスタジオ ※毎週月曜日
- 【日時】5月13日(日)～7月8日(月) 午後3時45分～5時15分

②動作法教室

自身の体の状態に気づき、身体の緊張を緩め腰痛、膝痛、肩痛、その他の痛みを改善と予防が期待されます。必要に応じて個別指導を行います。

①健康Life JOYBEAT教室

映像を見ながら、音楽に合わせて有酸素運動を行うプログラムです。運動が初めての方、苦手な方でも大丈夫。簡単な体操から筋力アップまで！健康的な体づくり始めませんか？

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】

日程	場所	対象行政区
5月16日 木	なかきす児童センター	豊原
5月27日 月	石川前原公民館	石川前原
5月29日 水	赤道公民館	赤道

【受付時間】午前8時30分～11時まで  
【受付方法】当日受付  
※対象行政区外に居住している方も受診可能です。

【問】保健事業係 ☎973-4960

- ③5月の集団健診のご案内
  - 今年度も5月から集団健診が始まります。ご都合のいい日程を選んで、是非ともご受診ください。
  - 【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
  - ※生活保護世帯は19歳以上
  - 【持参物】
    - ①40歳以上国保加入者
      - ・被保険者証(特定健診受診券)1体型
      - ・がん検診はがき
    - ②後期高齢者医療保険加入者
      - ・被保険者証
      - ・がん検診はがき
    - ③市内在住の19歳～39歳の方
      - ・19歳以上の生活保護世帯含む)
      - ・生活習慣病予防健診
      - ・がん検診はがき

## 健康だからこそ！ がん検診を受けましょう

これまでうるま市では、集団健診会場のみがん検診を行ってきましたが、平成31年度よりがん個別検診を実施します。下記の医療機関にて、がん個別検診が受診できますので、事前に予約の上、受診してください。また、受診券は、4月末までには市民の皆様へ届くよう発送しますので、詳細は、受診券をご覧ください。

**【検査項目】**

- ・肺がん検診 (X線 / 喀痰検査)
- ・胃がん検診 (バリウム / 胃カメラ)
- ・大腸がん検査

**【対象者】** 40歳以上

**【持ち物】**

- ・がん検診受診券
- ・健康保険証または、その他身分証
- ・自己負担額

※非課税世帯(40歳以上)・後期高齢被保険者の方は、自己負担額が無料になります。  
※19歳～39歳の方、生活保護受給者の方のがん検診は、集団健診会場の実施となりますので、ご了承ください。

**がん個別検診医療機関一覧表**

医療機関名	電話番号
みどり町クリニック	972-3858
いわした内科クリニック	982-6666
大嶺医院	973-1125
みのり内科クリニック	965-7770
ちばなクリニック	939-5477
中部徳洲会病院	932-7555

※他、40以上の医療機関にて受診できます。詳細は、健康支援課にお問い合わせください。

**がん個別検診自己負担額**

自己負担額	肺がん検診		胃がん検診		大腸がん検診
	胸部X線検査	喀痰検査	バリウム検査	胃カメラ	
500円	1,000円	1,600円	追加料金	700円	

**【お問い合わせ先】健康支援課 保健事業係 973-4960**

# ごみ収集曜日一覧(地域別)

環境課 ☎973-5594



## ごみの正しい分け方・出し方

- ごみは、必ず収集日当日の**朝8時**までに出しましょう。
- 古紙類は必ず**紙ひも**で十字にしばって出しましょう。
- ペットボトルの**ふた**と**ラベル**は必ず外しましょう。

## 具志川地域

### ●ごみ収集日程表

地区	回収地域	もえるごみ		もえないごみ有害ごみ		資源ごみ	
		毎週	毎週	月2回	月2回	毎週	毎週
A	平良川一部、兼筒段、上平良川一部、喜屋武一部、志林川一部、赤道一部、新赤道、江洲一部、米野比一部、川崎一部、西原一部、安慶名一部、米原、高江洲一部	月・木	月・木	第2・第4火	第2・第4火	火	金
B	前原、喜仲、上平良川一部、平良川一部、具志川一部、志林川一部、喜屋武一部、田場一部、川田、塩屋、大田一部、上江洲一部、豊原、高江洲一部、赤道一部、宮里、江洲一部、仲嶺	火・金	火・金	第2・第4水	第2・第4水	水	土
C	具志川一部、西原一部、大田一部、みどり町1丁目～6丁目、田場一部、昆布、天願、米野比一部、安慶名一部、平良川一部、川崎一部、宇堅、赤野	水・土	水・土	第2・第4木	第2・第4木	木	月

※同じ字でも、県道を境に収集地域が分かれている地域がありますので、詳細については、環境課までお問い合わせください。

## 石川地域

### ●ごみ収集日程表

地区	回収地域	もえるごみ		もえないごみ有害ごみ		資源ごみ	
		毎週	毎週	月2回	月2回	毎週	毎週
宮森校区	A 東山2丁目、港区(赤崎1.2.3丁目、白浜1丁目)	月・木	月・木	第2・第4水	第2・第4水	水	土
	B 東山1丁目、東山本町	火・金	火・金	第2・第4水	第2・第4水	水	土
	C 宮前区(石川1丁目)松島区	水・土	水・土	第1・第3火	第1・第3火	火	金
城前校区	D 中央区、城北(南栄通り北側)南栄区(南栄通り北側、白浜2丁目)	水・土	水・土	第2・第4月	第2・第4月	月	木
	E 南栄区(南栄通り南側)城北(南栄通り南側)	火・金	火・金	第2・第4月	第2・第4月	月	木
	F 曙区(曙1.2.3丁目)	月・木	月・木	第1・第3水	第1・第3水	水	土
伊波校区	G 美原区、東恩納区、前原区(サンエー前わかば通りより東側)	月・木	月・木	第1・第3水	第1・第3水	水	土
	H 前原区(サンエー前わかば通りより西側)伊波区(福祉センター消防通り～山城ガワジ東側)	火・金	火・金	第1・第3水	第1・第3水	水	土
	I 伊波区(福祉センター消防通り～山城ガワジ西側)山城区、嘉手刈区、県営伊波団地	水・土	水・土	第1・第3月	第1・第3月	月	木

## 与那城地域

### ●ごみ収集日程表

地区	回収地域	もえるごみ		もえないごみ有害ごみ		資源ごみ	
		毎週	毎週	月2回	月2回	毎週	毎週
A	屋慶名(東)	月・木	月・木	第1・第3月	第1・第3月	月	木
	屋慶名(西下)	火・金	火・金	第1・第3月	第1・第3月	月	木
	屋慶名(西上)	水・土	水・土	第1・第3月	第1・第3月	月	木
B	鏡辺、安勢理	月・木	月・木	第1・第3火	第1・第3火	火	金
	西原、与那城	水・土	水・土	第1・第3火	第1・第3火	火	金
C	桃原、上原、平安座	月・木	月・木	第1・第3水	第1・第3水	水	土
	照間、宮城、池味、伊計	火・金	火・金	第1・第3水	第1・第3水	水	土

## 勝連地域

### ●ごみ収集日程表

地区	回収地域	もえるごみ		もえないごみ有害ごみ		資源ごみ	
		毎週	毎週	月2回	月2回	毎週	毎週
D	平敷屋(上)注意点③	月・木	月・木	第1・第3水	第1・第3水	水	土
	平敷屋(下)	火・金	火・金	第1・第3水	第1・第3水	水	土
E	南風原	火・金	火・金	第1・第3月	第1・第3月	月	木
	浜・比嘉	水・土	水・土	第1・第3月	第1・第3月	月	木
F	内間注意点①、②	月・木	月・木	第1・第3金	第1・第3金	金	火
	平安名	水・土	水・土	第1・第3金	第1・第3金	金	火
G	津堅	月・木	月・木	水	水	水	水

### 一部収集区域の注意点

- ①与勝高校、BG海洋センター周辺は**内間区域**です。
- ②旧勝連幼稚園の通り及び周辺は**内間区域**です。
- ③新里商店、平敷屋売店向かいの真栄里商店の通り、旧盛根商店までは**平敷屋(上)の区域**になります