

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

健康・子育て

こころの健康づくり講演会

国民健康保険課

☎973-3202

方言まじりのユーモアたっぷりの語り口で笑顔の大切さ「笑いと健康」をうるま市民に伝えます。

演題 「笑脳しょうのうに変われば福来たる」
サブテーマ

「笑いがいちばん、笑顔もいちばん、元気もいちばん」

講師 真栄田 絵麻氏
(心理療法士&笑脳開発士)



笑いのない複雑な現代社会に閉塞感を感じる真栄田絵麻氏。

小学校時代から、あらゆる苦難に直面し、その苦難も自分を成長させるための「天からの贈り物」と受け止め、「笑い」を生きる知恵と勇気として身につけた。どんな辛い環境に置かれても笑顔と感謝の気持ちを忘れない笑顔の素敵な真栄田絵麻氏です。

スペシャルゲスト 平・ゆき
〜沖縄にそよぐフアン音楽の風〜



沖縄・東京での公演を中心に海外でも活躍中。初めて訪れたキューバに沖縄との接点を感じ、音楽的なアプローチからキューバとの親交も深い。代表曲「伊集ぬ花」、「ナマクマ(今ここ)」など

【とき】 10月10日(金)

開場：午後5時30分

開演：午後6時30分

【ところ】 市民芸術劇場 燈ホール

【定員】 350名

(電話にて申込み先着順)

【入場料】 無料

【申込先】 国民健康保険課 事業係

☎973-3202

(内線1180・1172)

【受付開始】

9月10日(水)〜
午前9時〜午後4時

水中運動教室受講生募集

国民健康保険課

☎973-3202

【期間】 10月29日〜平成21年2月26日

【受講回数】 全日程16回コース

水中実技12回(毎週木曜日)

午後1時15分〜午後2時45分

その他(体力測定、栄養講話、フォロアップ教室あり)

【場所】 具志川スイミングスクール

(送迎あり。但し、一部地域を除く)

【対象】

○年齢が19歳〜74歳までのうるま市民

で国保加入者であること。

○膝痛・腰痛があり、肥満が気になる方。または医師より水中での運動を勧められている方。

※具志川スイミングの現会員は対象外とさせていただきます。

※原則として教室全日程を参加できる方

※初めての方を優先します

※募集定員30名 受講料 3千円

準備物 水着、水泳帽

【受付、申し込み方法】

○場所 本庁 国保事業係窓口にて

○日時 9月16日〜9月30日

○時間 午前9時〜午後4時

(正午〜午後1時は除く)

持参するもの

① 保険証

② 健診結果表

(住民健診・人間ドックなど)

※詳しくは、健康支援課まで

☎973-3209

麻疹・風疹予防のためMRワクチンの予防接種を受けましょう！

新学期が始まりました。夏休み等でいろいろな場所への移動を経験した方々が、日常の生活に戻る時期です。集団に関わる機会の多い現代の方にとって、接触によって広がる感染症には気をつけたいですね。

今なお流行の続く麻疹(はしか)は、乳幼児のお子さんだけでなく成人も発症しています。特に乳幼児がかかると、重症化する可能性があります。予防接種を受けて、是非予防しましょう。

麻疹・風疹の混合ワクチン(MRVワクチン)定期予防接種が受けられる方

【第1期】 1歳〜2歳未満(誕生日を迎えたらすぐに受けましょう)

【第2期】 幼稚園年齢(平成14年4月2日生〜平成15年4月1日生)

【第3期】 中学1年生に相当する年齢の方(平成7年4月2日生〜平成8年4月1日生)

【第4期】 高校3年生に相当する年齢の方(平成2年4月2日生〜平成3年4月1日生)

※定期予防接種は公費負担(無料)で受けられます。

※詳しくは、健康支援課まで

☎973-3209

9月号 広報うるま 2008

12