

## 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

### 市民ごころの健康相談について

#### 健康支援課

☎973-3209

さまざまな悩みでストレスをかかえている方が対象です。

※臨床心理士によるカウンセリング  
※毎月第4火曜日（公休日除く）

【とき】6月28日（火）

午前9時～午前11時

【ところ】健康福祉センターうるみん  
3階相談室

※お電話や来所での予約が必要です。

相談は無料で、秘密は守られます。お気軽にご相談ください。



### うるま貯筋クラブのお知らせ

#### 介護長寿課（地域包括支援センター）

☎973-5112

高齢者の皆さんがスタッフの指導のもとに正しい運動方法を身につけ、日ごろから実践し、介護予防に取り組んでいただけるよう「うるま貯筋クラブ」を開催しています。

#### 【水中運動プログラム】

・うるみんプール

毎週 月・水・金曜日

午後1時～午後3時

#### 【筋力向上プログラム】

・うるみん運動指導室

毎週 月・金曜日

午後1時～午後3時

・石川保健相談センター

毎週 水曜日

午後1時30分～午後3時30分

※石川保健相談センターでの実施時間が変更になりましたので、ご利用されている方はご注意ください。

#### 【対象】市内在住の元気な方

（疾病等により受講できない場合もごまいます）

#### 【定員】水中運動プログラム25名

筋力向上プログラム20名

#### 【施設利用料】

・うるみん 1回 1000円

・石川保健相談センター 無料

#### 【会員登録】貯筋クラブ実施日に、直接会場にて登録（登録受付は開始30分前から開始時まで）してください。

## 募集

### うるま市地域審議会の

#### 「公募委員」を募集します

#### 企画課

☎973-5005

うるま市では、均衡ある地域の発展を図り地域の声を市政に反映するため、合併前の旧市町4地区ごとに「地域審議会」を設置しております。このたび、任期満了に伴い、公募による委員を次のとおり募集します。

#### 【募集人数】具志川地区、石川地区、勝連地区、与那城地区 各5人以上

#### 【任期】2年

#### 【応募資格】

①うるま市に住所を有し、募集時に20歳以上の方

（住所を有する区域の地域審議会の委員への応募になります）

②年間数回開催する会議に出席できる方

③うるま市議会議員及びうるま市役所職員以外の方

#### 【募集期間】

6月6日（月）～7月8日（金）

（郵送の場合は、当日消印有効）

【応募方法】専用の「応募用紙」に必要事項を記入して、郵送、ファックス、電子メール、持参のいずれかで募集してください。

応募用紙は、ホームページからもダウンロードできます。

【選考】提出された応募用紙により審査の上、決定します

### 【地域審議会の概要】地域審議会は、4地区単位で設置するうるま市の附属機関です。

各地区の審議会とも定数15人以内で、公共的団体等を代表する委員、学識経験を有する委員、公募による委員で構成します。

※詳細について知りたい方は、企画課企画開発係までご連絡ください。

### 成人水泳教室受講者募集

#### 生涯スポーツ課

☎989-3110

一般成人を対象に、呼吸法を含め基本的な泳法の習得、50m以上を泳げるようになることを目標に行う教室です。

#### 【とき】

7月5日（火）～8月5日（金）

午後7時～午後9時 計10回

#### 【ところ】

石川プール、勝連B&Gプール

#### 【対象】一般市民で18歳以上の方

（市内在職者を含む）

#### 【定員】各施設40名 計80名

【申込方法】生涯スポーツ課（具志川運動公園管理事務所）または、具志川・石川・勝連・与那城の各体育施設事務所窓口へ

#### 【申込期間】

6月9日（月）～6月30日（水）

※但し、定員に達し次第締め切ります。