

申 申込先 問 問い合わせ

マイナンバーカードの 休日申請・交付日



5月1日(日)、8日(日)、29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

緊急通報システム事業について
市では、一人暮らしの高齢者もしくは高齢者のみの世帯に緊急通報システムを設置し、定期的に連絡を行い日常生活の安全確保や24時間体制で緊急通報を受け付け、必要に応じて協力員への連絡や救急車の要請を行う事業を実施しています。

■利用条件
次の①②のどちらかに該当していることが必要です。
①在宅でひとり暮らしをしている65歳以上の虚弱な高齢者
②65歳以上の高齢者のみの世帯で、どちらか虚弱な場合

※事業内容、申込方法等の詳細は、介護長寿課までお問い合わせください。

申 介護長寿課
☎973-32008

5月は軽自動車税の納期です
お届けした納税通知書にて、納期限までに納付くださいますようお願いいたします。

【納期限】
5月31日(火)

問 ◆課税について
市民税課 ☎973-5382
◆納税について
納税課 ☎973-1099

野外講座「干潟をあるこう！」
昔と今で変化した干潟の様子や周辺の人々の生活、干潟で行う漁などを解説してもらう講座です。

■日時 6月12日(日) 午前9時～正午
■講師 仲原正和氏
■集合場所 海の文化資料館
■対象 小学1年生以上
(小学生は保護者同伴必須)

■定員 20名(1組につき5名まで)
■参加料 無料
■申込期間 5月20日(金)～6月10日(金)まで
■申込方法 お電話または申込専用サイトにて受付

※専用サイトは、海の文化資料館ブログに掲載しております。
申 問 海の文化資料館
☎978-80001

令和4年度公民館講座のご案内(受講生募集!)

ゆらてく通信

～生涯学習のススメ～

【お問合せ】
生涯学習・文化振興センター
☎988-5508

簡単スパイス講座
メニュー/スパイスカレー+アルファ
【日 時】6月14日(火)
午前10時～午後1時
【場 所】石川地区公民館調理室
【講 師】栄養士 新崎谷子氏
【定 員】10名
【受付期間】5月31日(火)まで
【材料費】1,000円

ママと赤ちゃんのぐっすりねんねのために
【日 時】6月30日(木)
午前10時～正午
【場 所】勝連地区公民館 中ホール
【講 師】乳幼児睡眠コンサルタント 奥古田すみれ氏
【定 員】20名
【受付期間】6月10日(金)まで

やぶちどうけつ
人類学入門『敷地洞穴遺跡の骨は語る』

【場所/日時】●あまわりパーク(講演会)
6月17日(金) 午前10時～正午
●敷地島(視察)
6月24日(金) 午前10時～午後1時

【講 師】土肥直美氏(元琉球大学医学部准教授)
【定 員】25名
【受付期間】6月10日(金)まで

10,000年前

申込はこちらから
※応募多数の場合は抽選となります。

申 申込先 問 問い合わせ

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

動けるカラダづくり 「動作法教室」

動作法は、「痛みの改善」「ストレス不安の軽減」「歩く、立つ、座る、腕を上げる動作の改善」など、カラダの動かし方を学びます。

- 募集 5月16日(月)～31日(火)
- 期間 6月7日(火)～7月26日(火)まで
毎週火曜日(全8回)
- 時間 午後2時～3時30分
- 場所 与那城西原自治会
- 料金 無料
- 対象 19歳～74歳の国保加入者(以外は相談)
- ①令和3年度健診を受けた方
- ②令和4年度健診を受けた方、予定の方
- ③運動制限の無い方(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、予防のため

定員 12名 定員に達し次第締切
健康支援課 保健事業係
☎973-4960



ウォーキング

運動不足解消!!安心、安全な運動習慣をはじめませんか。

- 1 出張ウォーキングレッスン(個別)
- 期間 5月～令和5年3月末日まで
 - 内容 自分に合った内容と時間で効果のあるウォーキングが学べます。
1回～8回フォローします。
 - 場所 市内運動施設等へ出向き個別・グループ指導。
 - 料金 無料
 - 定員 10人以下のグループ・個人
- 2 楽らくウォーキング教室(集団)
- 期間 6月2日(木)～27日(月) 毎週月・木 午後6時30分～8時
 - 内容 カラダづくりの基礎ウォーキング指導
 - 場所 石川運動公園
 - 料金 無料
 - 定員 20人 定員に達し次第締切
- 1 および2の対象となる方
- ①19歳～74歳の国保加入者(以外は相談)
 - ②令和3年度の健診を受診した方
 - ③令和4年度健診を受けた方、予定の方
 - ④運動制限のない方
- ※詳細についてはお問い合わせください
申 問 健康支援課 保健事業係
☎973-4960

くらし

介護保険福祉用具購入について

在宅で生活している要支援、要介護の認定を受けている方が、県指定を受けた特定福祉用具販売事業所から福祉用具を購入する際、日常生活の自立を助けるために必要と認められる場合に、申請に基づき福祉用具購入費が支給されます。

■対象者 要支援1、2、要介護1～5と認定され、在宅で生活されている方

■支給額および限度額
購入費の7～9割を支給
被保険者ごとに支給限度額10万円

■対象となる福祉用具の種類

- ①腰掛便座
- ②自動排泄処理装置の交換可能部品
- ③入浴補助用具
- ④簡易浴槽
- ⑤移動用リフトのつり具の部分

※詳しくは、ケアマネジャーまたは介護長寿課へお問い合わせください。

申 問 介護長寿課
☎973-32008

まちの情報を確実に。

LINE 無料 FREE

うるま市公式LINEアカウント

うるま市公式LINEは、行政情報やイベント情報など生活に役立つ情報を発信しております。
新型コロナウイルスに関する情報もいち早くお届けします!
QRコードからお友達追加♪

◆問い合わせ
うるま市役所 秘書広報
☎973-5078

健診は予防 通院は治療

健診は通院中でも受けましょう!

別物です!

健診受診の方法はこちら

集団健診のお申込み・健診についてのお問合せ
健康支援課(うるみん3階) ☎973-4960