

申 申込先 健康支援課 保健事業係
TEL.973-49600

問 問い合わせ
申込期限 6月15日
申込方法 お電話にてお申込みください。

カラダをほぐすストレッチ教室

カラダをほぐすストレッチを行います。ストレッチや自重で行える筋力トレーニング、ストレッチポールやテニスボールを活用した筋膜リリースなどを行い、体をほぐします。

日時 7月26日・8月2日・9日・16日・9月20日 毎週火曜日
午前10時～11時30分

場所 石川保健相談センター
2階ホール

対象 19歳～74歳 国保加入者

定員 20名 定員に達し次第締切

参加料 無料

持ち物 タオル、飲み物、ストレッチマットもしくはヨガマット

健康

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

年金 だより

令和4年度 免除制度・納付猶予制度

【お問合せ先】
市民課 国民年金係
☎ 973-5498

7月1日から申請受付開始となります！

経済的な理由などで、国民年金保険料の支払いが困難な場合、ご本人からの申請によって保険料の全部または一部が免除となる『保険料免除制度』や『納付猶予制度』を利用できます。ただし、本人・配偶者・世帯主の前年の所得が基準内であることが要件です。

令和4年度の国民年金保険料 **16,590円 / 月額**〈全国一律〉
(令和4年7月～令和5年6月)

《7月から始まる免除や納付猶予制度一覧》

	対象（年齢）	所得の審査対象者	承認期間中の保険料	
			月額	0円
全額免除	20歳～60歳未満	・本人 ・配偶者 ・世帯主	月額	0円
4分の3免除			月額	4,150円
半額免除			月額	8,300円
4分の1免除			月額	12,440円
納付猶予	20歳～50歳未満	・本人 ・配偶者	月額	0円

年金は「老後の保障」 だけではありません。

保険料を納め忘れのままにしますと、不測の事態が起こったときに、障害年金や遺族年金を受け取ることができない場合があります。

経済的に保険料を納付することが困難な場合は、一定期間保険料の納付が免除・猶予される制度を是非ご利用ください。



必要書類

- マイナンバーカード等の本人確認書類
- 失業などを理由とする場合は、「雇用保険被保険者離職票等」のコピー
- 代理人が申請する場合は、「委任状」

詳しくは、【市民課国民年金係☎973-5498】または【コザ年金事務所☎933-2267】までお問合せください。



子育て

発達に気になる子どもを持つ親のためのペアレントトレーニング

発達障がいのある子どもとの行動を理解し、行動療法に基づく効果的な対応法を学び、話し合いや練習を行い、よりよい親子関係づくりと子どもの適応行動の増加を目指します。

日時 6月28日(火)から計8回
午前10時～正午



早朝ウォーキングの呼びかけ

夏季のスポーツ習慣の推進として、7月第一土曜日を「早朝ウォーキングデー」と称し、朝のウォーキングを呼びかけます。爽やかな朝日を浴びながら心身のリフレッシュにより元気な毎日を過ごしましょう。

ウォーキングデー当日は、左記の日時で早朝ウォーキングを行います。多くの皆様の参加をお待ちしています。

日時 7月2日(土) 午前6時
※雨天中止

場所 具志川総合グラウンド

参加料 無料

申込方法 当日会場へお越しください。
生涯学習スポーツ振興課
☎989-3110

場所

みどり町児童センター
学童クラブ室

※感染状況によってはZOOM対応

講師 児玉 初美氏

対象者 発達障がい児・発達障がいの困り感を持つ小学生の保護者

定員 8名

料金 無料

主催 一般社団法人りあん

市障がい福祉課

※詳細についてはお問合せください

申 みどり町児童センター
☎972-6200

児童扶養手当の「遺棄」の認定基準が変わりました

これまでは、離婚調停中であってもアルコール依存やDV等の問題行動から避難している場合に限り遺棄として該当していたものが、認定基準が見直され、これらの問題行動がなく婚姻関係が継続している場合であっても、父または母による現実の扶養を期待することができないと判断される場合には遺棄に該当する可能性があります。

客観的に判断して児童の父または母が引き続き1年以上遺棄している場合には、当該児童を監護する母や父又は当該児童を養育する者に対して児童扶養手当が受けられる場合があります。

詳しくは、こども家庭課までご相談いただくかホームページをご確認ください。

問 こども家庭課 ひとり親支援係
☎973-49600



皆さま、ご存じですか？
うるま市の乳がん検診(集団)は
10月頃から予約がほぼ埋まります。

受診対象の方は早めに予約しよう!



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 FAX974-4040

人工知能が24時間365日対応。

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点からも、来庁前にご活用ください。

AIチャットボット
使ってみよう!
人工知能があなたの質問に答えます。



対象分野 新型コロナ関連/引越し・各種証明/ごみの出し方
※まだAIは勉強中です。お答えできない質問もございますので、ご了承ください。

【お問合せ先】 秘書広報課 ☎973-5079