

お知らせ

フレイルって知っていますか？
高齢者のフレイルにご注意を！

問 介護長寿課
☎ 840・8114

内容 フレイルとは、加齢により筋力や心身の活力が低下し、「健康」と「要介護」の狭間にある中間的段階のことを指します。長引く自粛生活で、身体を動かす機会や周りの人と交流の減少、食生活の偏りなど、様々な要因で心身に影響が生じている高齢者が急増し、現在、コロナフレイルとして注目を集めています。

健康な人はフレイルにならないように、フレイル状態の人は自分の状態を認識し、早めに健康な状態に戻るよう予防や対策をする必要があります。

コロナ禍でもできるフレイル対策

運動 人ごみを避けて散歩、テレビやインターネットの動画を参考に屋内で体操しましょう。

食事 1日3食バランスのよい食事を取りましょう。

社会参加 家族、友人と電話などで定期的な連絡をとりあうことや何か新しいことにチャレンジしてみましょう。

国民健康保険税収納対策緊急プランを策定しました。

問 国民健康保険課
☎ 840・8127

内容 糸満市国民健康保険事業を健全かつ持続的に運営するため、次の通り緊急プランを策定しました。国民健康保険制度へのご理解・協力をよろしく願います。緊急プランの全文は、市のホームページなどで確認することができます。

徴収方法の改善

▼長期滞納者などに対する滞納処分の強化／▼第4日曜日に納税窓口を開設 など

資格・賦課などの適正化

▼未申告者への申告指導／▼居住不明者の実態把握などを行い、資格・賦課の適正化を図る など

赤い羽根共同募金運動について

問 糸満市社会福祉協議会
☎ 994・0563

内容 10月1日から全国一斉に赤い羽根共同募金が始まることから、糸満市社会福祉協議会は、市内各地で募金運動を実施します。本運動の趣旨をご理解いただき、暖かいご支援をよろしく願います。

住まいの総合相談窓口について

問 沖縄県住宅供給公社
☎ 917・2499

内容 土地や住宅を購入する際の注意点や住宅の新築またはリフォーム、空家に関する事、賃貸住宅における契約関連トラブルなど、住まいに関する一般的な相談・情報提供を無料で行っていますので、気軽に相談してください。

カンキツグリーンング病持ち込み診断の案内について

問 沖縄県病害虫防除技術センター
☎ 886・3880

内容 カンキツグリーンング病とは、世界的に重要なかんきつの病害で、葉の主脈の黄化、まだら退緑、脈間黄化、黄化などの症状が現れます。治療方法がなく病気の木は感染源となるため速やかに伐採処分しなければなりません。

沖縄県では、カンキツグリーンング病まん延防止のため、無料で持ち込み診断を実施しています。樹の4方向から症状のある葉を含む枝を1本ずつ採集し、袋に入れて県病害虫防除技術センターまで提出してください。

障がい者職業訓練生募集

問 浦添職業能力開発校
☎ 879・2560

内容 沖縄県では、障がいがある人の「働きたい」を支援するため、委託訓練を行っています。

1月開講の職業訓練を受講したい場合は、浦添職業能力開発校まで問い合わせてください。

コース名 パソコンビジネス科

募集人数 6人

訓練期間 令和4年1月4日(火)～

3月31日(木)

募集期間 令和3年11月1日(月)～11月22日(月)

保育士試験対策講座受講生の募集のについて

問 保育こども園課
☎ 840・8131

内容 保育士資格(国家資格)を取得して、こどもの笑顔のために保育のプロを目指しませんか？

対象 次の要件を全て満たしている人

▼保育士試験の受験要件を満たしている人

▼保育試験を受験する人

▼保育士資格取得後に糸満市内の保育所、こども園、小規模保育事業所、認可外保育施設で就労することができる人

相談窓口

- ▶市民相談 市民生活に関する悩みなど
日時 毎週月～金曜日、9時～16時
場所 市民生活環境課 ☎840-8123(祝日は休み)
- ▶多重債務相談 司法書士による無料相談です
日時 毎月第3水曜日、9時～12時
場所 市民生活環境課(相談室) ☎840-8123
定員 先着6人まで随時受け付け(要予約)
- ▶無料法律相談 弁護士による法律相談です
日時 毎月第1・2・4水曜日、13時30分～15時30分
※第2水曜日は消費生活相談のみ
場所 市民生活環境課(相談室) ☎840-8123
定員 先着6人まで随時受け付け(要予約)
お問い合わせ 市民生活環境課 ☎840-8123
- ▶行政相談 行政に関する意見や苦情など
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、10月の相談を中止とさせていただきます。
行政相談委員 上原宜恭、國吉恒子、金城志満子
- ▶人権相談 親子・夫婦・扶養・相続・いじめなど
那覇地方法律局 人権擁護課 ☎854-1215
人権擁護委員 大城英孝、渡慶次英子、森山和則、仲松美智子、金城盛憲、上原なおみ、玉城香代子、上原博美
- ▶こころの健康相談 精神保健福祉士が応じます
日時 奇数月の第3水曜日、9時～11時(要予約)
場所 健康推進課 ☎840-8126
- ▶健康相談 健康の悩みなど
日時 ①「栄養に関すること」毎月第1・3水曜日、9時～12時
②「生活習慣病や健診結果のアドバイスなど」毎月第2・4水曜日、9時～12時
場所 健康推進課 ☎840-8126
- ▶生活困窮相談 生活・仕事の悩みなど
日時 毎週月～金曜日、8時30分～17時15分
場所 サポートセンターきづき ☎840-8182
- ▶障がい者相談 市から委託を受けた人です
身体障害者相談員 豊平朝清 ☎992-4741
- ▶障がい者(児)相談 生活・就労の悩みなど
日時 毎週月～金曜日、8時30分～17時15分
場所 障害者支援センター陽だまり ☎840-8468
- ▶高齢者相談 在宅介護に関する悩みなど
日時 毎週月～金曜日、8時30分～17時
場所 介護長寿課 ☎840-8114
- ▶教育相談 不登校、青少年の悩みなど
日時 毎週火・木・土曜日、10時～17時
場所 市青少年センター ☎995-1957

受付期間 10月4日(月)～10月20日(水)

募集人数 50人

講座期間 10月下旬～翌年3月下旬

日時 毎週日曜日9時30分～17時

場所 糸満市農村環境改善センター

研究所 糸満市農林環境改善センター

受講料 無料※テキストおよび教材代、

保育士試験受講料などは自己負担が発生します。

申込方法 保育こども園課窓口などで

配布している申請書を沖縄県学童・保育支援センターあてに提出(郵送先住所：浦添市仲間1丁目1番地5 伊波ビル201号)

相続？

何から始めていいのかわからない、面倒くさそうだし、費用も心配...

必要書類がいつばい...

誰かに相談できないかな？

登記・相続・贈与についての無料相談 遺産相続トラブル防止のため

- 遺言書の書き方を知りたい方
- 成年後見人を検討している方
- 「相続」争いを避けたい方
- 相続人に不在者がいて困っている方
- 喜ばれる遺産分けをしたい方
- 預貯金の解約で困っている方

★その他不動産の名義変更・会社・法人等の設立登記

相談時間：毎日9時～17時
糸満市糸満974番地
(糸満ロータリーそば)

☎994-5355 (要予約)

司法書士 行政書士 金城政敏事務所

糸満市の総合情報マガジン「広報いとまん」

有料広告募集

1号広告

規格 50mm×170mm
半年枠 123,000円
一年枠 226,000円

2号広告

規格 50mm×85mm
半年枠 61,000円
一年枠 113,000円

問い合わせ 秘書広報課 ☎840-8118

肩こり、腰痛、体のお悩みをストレッチで解消します！

ボディリカバリーサロン
リブラン

営業時間 10時～20時
定休日 水曜日

女性専用
貸切個室
完全予約制

☎080-6489-8024

糸満市真栄里 糸満郵便局近く



LINE