

これから運動を  
始めたい方のための教室  
【国保加入者福利厚生事業】

運動に関する基礎知識や自宅で行えるストレッチ・筋力トレーニングなどを学びます。

■日時 7月17日～9月4日

毎週水曜 午後2時～3時30分

■場所 勝連地区公民館(シビック)

■定員 20名 ■参加料 無料

■対象 19歳～74歳の国保加入者

■持ち物 タオル、飲み物、室内シューズ

■申込期間 5月13日(月)～7月10日(水)

※定員に達し次第締め切ります。

■申請 うるみん3階 健康支援課

保健事業係 ☎973-14960

血管が柔らかくなる  
ストレッチ教室

【国保加入者福利厚生事業】

高血圧の予防・改善のためのストレッチやエクササイズを行います。

【こんな方にオススメです】

・健康診断で血圧が高めだった

・高めの血圧が気になる

・血圧を安定させたい

■日時 6月11日～7月30日

毎週火曜 午後2時～3時30分

■場所 石川保健相談センター

■定員 20名 ■参加料 無料

■対象 19歳～74歳の国保加入者

■持ち物 タオル、飲み物、室内シューズ

■申込期間 5月13日(月)～6月4日(火)

※定員に達し次第締め切ります。

■申請 うるみん3階 健康支援課

保健事業係 ☎973-14960

動けるカラダづくり  
「動作法」

【国保加入者福利厚生事業】

力づくで頑張るストレッチ運動から、頑張らないゆるめる運動法です。猫背や肩こり、膝、腰痛で運動を諦めていた方も大丈夫、動ける体を目指します。

■日時

6月6日～27日 毎週木曜

7月3日～17日 毎週水曜

(全7回)午後2時～3時30分

※6月、7月の曜日が違います

■定員 16名 ■参加料 無料

■対象 19歳～74歳の国保加入者

①令和5年度健診受診者・令和6年度健診受診、受診予定者

②運動制限のない者

■場所 ゆらてく

■申込期間 5月1日(水)～31日(金)

■申込方法 お電話もしくは窓口にてお申込みください。

■申請 健康支援課 保健事業係

☎973-14960

お知らせ

うるま市頑張る農業を  
応援します事業

地産地消およびブランド化の推進を目的として、農業施設等(強化型)パイプハウス等導入に必要な費用の一部助成を予算の範囲内において行います。希望者は所属する農業協同組合や農業者団体等へご相談ください。なお、事業の要綱や申請様式など詳しくは生産振興課窓口にて配布しております。

■補助率 事業費の範囲内で10分の8以内

※消費税相当額は含みません。

■提出期間 5月1日(水)～31日(金)

■提出資料 調査票または事業実施計画書

■対象要件

・事業実施主体は、農業協同組合、農業者団体(2名以上)、その他市長が認める者

・うるま市内に農業経営の用地を確保し、かつ、うるま市内に住所を有する者

(1年以上在住していること)

・対象地域は、うるま市内の農業振興地域内であること

・市税および国民健康保険税を完納していること

・経営体育成支援事業および沖縄県新規就農一貫支援事業に該当しない者

・他に要件あり。詳細は、生産振興課までお問合せください。

■申請 生産振興課本庁舎(西棟)

☎923-17616

「あすいろ」に相談窓口  
(ちゅら空) 開設!

子ども発達支援センター「あすいろ」に、新たに発達相談窓口が開設しました。

お子様の発達で気になることや、家庭での関わり方、お子様の発達に合わせた福祉サービスなど、専門スタッフがご相談をお受けします。

■対象 0歳～小学6年生

■申込方法 お電話にてお申込みください。

■申請 こども発達支援センターあすいろ

☎973-10011

6月16日(日)は 沖縄県議会議員一般選挙 です。

今回の選挙で設置する期日前投票所についてお知らせいたします。  
期日前投票所によって、投票できる期間および時間が異なりますので、ご注意ください。

期日前投票場所	投票ができる期間及び時間
選挙管理委員会事務局 (市役所本庁舎西棟地下)	6月8日(土)～6月15日(土) 午前8時30分～午後8時
石川保健相談センター	6月12日(水)～6月14日(金) 午前9時30分～午後7時
勝連シビックセンター 与那城地区公民館	

当日投票所変更のお知らせ

変更前	変更後
石川中学校体育館	城前小学校体育館

※投票所入場券をお確かめください。

選挙管理委員会事務局 ☎973-4332

