



R S ウイルス感染症予防接種が はじまります

問 健康支援課 ☎979-0950

4月から、妊娠28週から36週の妊婦の方を対象に、R S ウイルス感染症に対する母子免疫ワクチンの定期接種を全額公費で実施します。

妊婦の方に接種することにより母体内で抗体が作られ、胎盤を通じて胎児に移行します。生まれた乳児は、出生時からR S ウイルスに対する予防効果を得ることができます。ただし、極めてまれではあるものの、予防接種後に健康被害が起こることがあります。

接種をご希望の方は、健康支援課までご連絡ください。



はじめてのヨガ(お試し体験会) 【国保加入者福利厚生事業】



申 健康支援課 ☎973-4960

初心者向けのやさしいヨガ教室です。

呼吸に合わせてゆっくり体を動かし、心身を整えます。運動が久しぶりの方、体がかたい方でも安心してご参加いただけます。

まずは体験から始めてみませんか。

- 日時 5/8(金) 10:00~11:30
- 場所 うるみん3階ホール
- 対象
 - ①19歳~74歳のうるま市国保加入者
 - ②令和7年度健診受診者または令和8年度健診受診予定者
 - ③運動制限のない者
 ①~③すべてを満たす者

●定員 40名

●受講料 無料

●持ち物 タオル、飲み物、ヨガマット

●申込期間 4/15(水)~5/1(金)

●申込方法 電話、うるみん3階窓口、申込フォームから



おくやみコーナーを開設します

~ご遺族の手続きをひとつの窓口でサポートします~

問 おくやみコーナー ☎979-8782

ご家族が亡くなられた後の煩雑な手続きを少しでも軽減し、ご遺族に寄り添った対応ができるよう、新たに「おくやみコーナー」を設置します。「何から始めたらいいかわからない」「どの窓口へ行けばいいかわからない」といった際、まずは当コーナーをご利用ください。

利用方法(完全予約制)

まずは、お電話にてご予約をお願いします。

- 開始時期 令和8年4月~
- 予約先 おくやみ専用ダイヤル(098-979-8782)
- 予約受付時間 平日9時~17時
- 場所 うるま市役所 本庁舎東棟1階 市民課内



動けるカラダづくり-動作法- 【国保加入者福利厚生事業】

申 健康支援課 ☎973-4960

身体が固い、猫背・膝・腰・肩の痛みのある方必見！正しい身体の動かし方を習得することで痛みを軽減、快適な動きと美姿勢を取り戻そう。また、スポーツ選手の体づくりやけが予防、記録更新にも期待が持てます。

- 日時 5/21~7/2 毎週木曜日
全7回 午後2時~3時30分
- 場所 石川保健相談センター
- 対象
 - ①19歳から74歳のうるま市国民健康保険加入者
 - ②令和7年度健診受診者 令和8年度健診受診者 または、受診予定者
 - ③運動制限のない者
 ①~③全てを満たした者
- 定員 14名 ●受講料 無料
- 申込期間 4/1(水)~5/15(金)

工事内容

**リフォーム工事全般 店舗改装
増築工事 防音工事 エクステリア工事**

玄関ドア取替え【1DAY】
アルミ格子 手すり テラス カーポート

防水・塗装工事 電気工事 水道工事 瓦葺き工事

サノハタは**3社見積り**をオススメします

今!リフォーム工事を
ご検討の皆さまへ

0800-919-0114

合同会社 サノハタ ※土日・祭日のご来店の際は事前にお問い合わせください
〒904-2143 沖縄市知花5丁目17-20 営業時間【月~土】9:00~17:00
※ 急な台風被害や雨漏り等に備えて切り取って保管ください ※

porte

ポルト

特集

この春、行きたい旬なお店

今、沖縄で話題のコーヒーショップやスイーツ、ランチを中心に、編集部がこの春おすすめしたいお店をぎゅっと一冊に。お近くの書店、コンビニでお求めください。

発行 / (株) 東洋企画印刷

Instagramも
チェック!