

5月

市役所へお越しの際は、  
お電話でご確認を!!

平成28年4月より、組織機構の見直しに伴い、部や課等の変更があります。  
石川庁舎、勝連庁舎、与那城庁舎に配置されている部署は、**5月に庁舎西棟へ移転**となるため、市役所へ御用のある市民の皆様には、ご迷惑をおかけしますが、行き違いのないよう、

**5月中は電話でご確認のうえ、ご来庁ください。(p 6 - 7 参照)**

※各庁舎の市民関連窓口(住民票や納税関係、福祉等)は引き続きご利用いただけます。

総合案内 ☎974-3111

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

月	日	曜日	場所	対象区
6	2	木	平安名公民館	平安名
	3	金	内間公民館	内間
	6	月	宮里公民館	宮里
	9	木	旭区公民館	旭区・東山
	14	火	昆布公民館	昆布
	17	金	石川前原公民館	石川前原
	20	月	山城公民館	山城
	27	月	伊波公民館	伊波・嘉手苅
	30	木	兼箇段公民館	兼箇段

【受付時間】 午前8時30分～11時まで

【申込方法】 当日受付

※対象行政区外に居住している方も受診可能です。

生活習慣病予防健診ハガキ  
の方(生活保護世帯含む)  
うるま市に住所を有する19歳以上39歳

- ① 被保険者証(特定健診受診券一体型)  
② がん検診はがき  
③ がん検診ハガキ  
④ 被保険者証 ⑤ 長寿健診受診券  
⑥ 後期高齢医療保険加入者 75歳以上

- 【持参するもの】  
40歳以上国保加入者  
① 被保険者証(特定健診受診券一体型)  
② がん検診はがき  
③ 後期高齢医療保険加入者 75歳以上

6月の集団健診(がん検診含む)日程をお知らせします。

健康支援課 ☎973-4960  
① 6月の集団健診のご案内

④ お詫びと訂正  
広報うるま4月号(p20)に掲載しました徳田毅先生のフリガナに誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

④ お詫びと訂正

【対象】 市内在住または在勤者  
【定員】 60名 【参加料】 無料  
【申込方法】 お電話でお申込みください  
健康支援課 ☎973-4960  
【準備するもの】 飲み物、タオル、ヨガマット(持参可能な方)  
【講師】 アンシュタングヨガ 講師  
與那城 力 先生

③ みんなの健康ささえ隊 市民講座  
「アシユタングヨガ」参加者募集  
瞑想による心のリラククスと動きで  
身体の機能の活性化をうながす、今までのイメージとは違うヨガです。実際に体験しましょう!

【とき】 5月27日午後7時～8時30分  
【ところ】 うるま 3階ホール

【対象】 市内在住の方  
【申込方法】 お電話でお申込みください  
健康支援課 ☎973-4960

② JOYBEAT教室参加者募集  
映像を見ながら、楽しい音楽に合わせて体を動かしていく運動プログラムです。脂肪燃焼効果がある有酸素運動を中心に行っていきます。

【とき】  
朝の部：5月6日～6月24日  
毎週金曜日 ※5月20日除く  
午前10時～午前11時  
夜の部：5月2日～6月27日  
毎週月曜日  
午後6時30分～午後7時30分

うるみndeおためし教室

日	内容	講師
5月9日(月)	ピラティス	永 洵
5月16日(月)	初心者のためのヨガ	嶺 井
5月23日(月)	骨盤調整エクササイズ	津波古
5月30日(月)	骨盤調整エクササイズ	津波古
6月1日(水)	らくらくフィットネス	津波古
6月29日(水)	ボール筋トレ他	与那城
7月11日(月)	骨盤調整エクササイズ	津波古
7月20日(水)	水中アクアピクス	与那城
7月25日(月)	骨盤統制エクササイズ	津波古

うるみndeダイエット教室

6月6日～7月4日(全5回コース)

これまでの参加者も1ヶ月で1kg～5kgの減量に成功! 本気でダイエットしたい方! 全力でサポートします!

日	内容
6月6日(月)	体成分分析他
6月13日(月)	骨盤・姿勢調整
6月20日(月)	ウォーキング実技
6月27日(月)	ウォーキング実技
7月4日(月)	筋トレ・ストレッチ



【場所】うるみん3F 【時間】午後1時～2時30分  
お電話でお申込みください ☎973-4960