



# くらしの情報



市民の皆様へのお知らせ



## 骨盤まわりリフレッシュ体験会 (お試し体験会) 【国保加入者福利厚生事業】



申込フォーム

申 健康支援課 ☎973-4960

【初心者必見！】骨盤まわりの筋肉をやさしく動かし、姿勢や体のバランスを整える運動体験です。呼吸に合わせてゆっくり体を動かし、心身を整えます。運動がはじめての方でも安心してご参加できる内容で、無理なく体をリフレッシュできます。まずは体験から始めてみませんか。

- 日時 6/19(金) 14:00~15:30
- 場所 うるみん3階ホール
- 対象 (1)19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
- 申込期限 5/15(金)~6/15(月)
- 申込方法 電話、うるみん3階窓口、申込フォームから



## 腸活料理教室 【国保加入者福利厚生事業】



申込フォーム

申 健康支援課 ☎973-4960

腸内環境を整えて、いきいき腸元気な毎日へ！腸活のポイントと簡単レシピを学んで、楽しく「腸活」を始めてみませんか？料理初心者の方も大歓迎です。ぜひお気軽にご参加ください。

- 日時 6/20(土) 10:00~13:00
- 場所 うるみん3階 調理室
- 対象 ①うるま市国保加入者の19~74歳の方  
②令和7年度健診受診者、令和8年度健診受診予定者  
※両方を満たす者
- 定員 16名 ●受講料 無料
- 申込期限 5/1(金)~6/12(金)
- 申込方法 申込みフォーム、電話、窓口にてお申込み



## ご寄附ありがとうございます。

令和8年3月1日~令和8年3月31日

### うるま市教育委員会へ

- 株式会社徳田土木設計  
代表取締役 徳田 泰 様より 100万円の寄附

### うるま市育英会へ

- 琉球ペイント株式会社  
代表取締役社長 上門 宏章 様より 50万円の寄附

### うるま市社会福祉協議会へ

- 唐澤 雅幸 様(具志川)より 5,000円の寄附
- 沖縄県立具志川高等学校  
(2年3組、2年5組、3年5組) 様 (喜仲)より

189,703円の寄附

- K&YT 山城 仁 様より 5万円の寄附
- ひがしの大空こども園 様(具志川)より

6,177円の寄附

- うるま市社交飲食業組合 様(みどり町)より 5万円の寄附
- 沖縄県立与勝緑が丘中学校・与勝高等学校 様  
(勝連平安名)より 5万円の寄附
- うるま市立石川中学校 軽音楽部同好会 様  
(石川)より 1,000円の寄附



## ストレッチ&貯筋教室 【国保加入者福利厚生事業】



申込フォーム

申 健康支援課 ☎973-4960

【初心者必見！】心地よいストレッチと楽しい筋トレで体も心もリフレッシュ！健康な身体づくりを一緒に目指しませんか？初心者大歓迎の教室です。

- 日時 ①5/28(木)~7/16(木)  
毎週木曜14:00~15:30  
②6/11(木)~8/6(木) ※7/23(木)はお休み  
木曜10:00~11:30
- 場所 ①勝連地区公民館(シビックセンター)中ホール  
②うるみん1階スタジオ
- 対象 (1)19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 15名 ●受講料 無料
- 持ち物 タオル、飲み物
- 申込期限 ①受付中~5/20(水) ②5/15(金)~6/4(木)
- 申込方法 電話、うるみん3階窓口、申込フォームから



## うるま市の人口

	令和8年3月1日現在	前月比
人口	127,487人	-3
男	63,872人	3
女	63,554人	-6
世帯数	59,491世帯	32

## 消防活動状況

	令和8年3月	累計
救急出動件数	733件	2201件
搬送人員	589人	1816人
火災件数	6件	16件