



# くらしの情報



市民の皆様へのお知らせ



## 高齢者肺炎球菌予防接種の変更について



申込フォーム

問 健康支援課 ☎979-0950

4月からワクチン自己負担額等が変更になりました

	令和8年4月から	令和8年3月まで
使用するワクチン	20価(プレベナー20)のみ	23価(ニューモバックス)は終了
費用	自己負担額5,500円 市助成額約6,500円	自己負担額4,000円 市助成額約4,500円

接種をご希望の方は、二次元コードまたは健康支援課まで予診票をご請求ください。

### ●対象者

- ①65歳の方
- ②60～64歳で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に障害があり、身の周りの生活が極度に制限される方、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害があり、日常生活がほとんど不可能な方(身体障害者手帳1級相当)

●接種場所 指定医療機関

●接種回数 1回

※高齢者肺炎球菌予防接種は、接種を受ける法律上の義務はなく、自らの意思で接種を希望する方に行うものです。



## 市県民税 第1期分の納期のお知らせ

問 課税について 市民税課 ☎973-5382

納税について 納税課 ☎973-1099

6月は市県民税第1期分の納期です。お届けした納税通知書にて、納期限までに納付くださいますようお願いいたします。

●納期限 6/30(火)



## まんまうるまクーポン券(第2弾) 利用期間について



問合せフォーム  
(平日9:00～17:00)

問 まんまうるまクーポン券運営事務局 ☎953-5842

令和8年1月1日時点において、うるま市に住民登録されている世帯を対象に、まんまうるまクーポン券(第2弾)を配布しております。本クーポン券は、6月30日(火)までにご利用ください。また、クーポン券(第2弾)をお受け取りされていない方は、至急、まんまうるまクーポン券運営事務局までお問い合わせください。

### ●クーポン券利用期間

令和8年3月16日(月)～令和8年6月30日(火)

※6月30日(火)を過ぎますと、ご利用できません

## 国保加入者健康づくり教室・体験会

**対象** 19歳～74歳のうるま市国保加入者(運動制限のない者)

**受講料** 無料

**申込方法** 電話、うるみん3階窓口、申込フォームから



### お試し体験会

運動を始めたい方・初心者さん必見3種類のお試し体験会です。(内容は下記に記載)これを機に自分の好きな運動を見つけてみませんか?



申込フォーム

#### ●日時

- ①からだを整えるピラティス体験会 7/5(日)10:00～11:30
- ②ストロングネーション体験会 7/8(水)10:00～11:30
- ③はじめてのヨガ体験会 8/5(水)14:00～15:30

●場所 うるみん3階ホール ●定員 40名

●持ち物 タオル、飲み物、ヨガマット、室内シューズ(ストロングネーションのみ)

●申込期間 ①②6/10(水)～7/3(金)  
③6/10(水)～7/31(金)

### ストレッチ&貯筋教室

ストレッチと筋トレで心も体もリフレッシュ★健康な体づくりを目指して一緒に貯筋を始めましょう。

- 日時 7/24(金)～9/11(金) 毎週金曜 14:00～15:30
- 場所 よなしろ地域共生センター
- 定員 15名 ●持ち物 タオル、飲み物、室内シューズ
- 申込期間 6/10(水)～7/17(金)



申込フォーム

### “女性のための”美尻&下半身引き締め教室

気になるお尻やお腹周り！一緒に引き締めてみませんか？

- 日時 7/27(月)～9/14(月) 毎週月曜 14:00～15:30
- 場所 うるみん1階スタジオ ●定員 15名
- 持ち物 タオル、飲み物、室内シューズ
- 申込期間 6/10(水)～7/21(火)



申込フォーム



### はじめてのカラダリセット体験会

ストレッチポールを使って、体をほぐし整えます！毎日頑張っている体をこの機会にほぐしてみませんか？

- 日時 7/28・8/4(火)14:00～15:30
- 場所 石川保健相談センター1階 ●定員 15名
- 持ち物 タオル、飲み物 ●申込期間 6/10(水)～7/21(火)



申込フォーム