



くらしの情報



市民の皆様へのお知らせ



国民健康保険加入者必見！ インセンティブ事業が始まります！



申 健康支援課 ☎973-3209

うるま市では、みなさまの健康づくりを応援するため、健康管理アプリ「オーロラ」を活用したインセンティブ事業がスタート！毎日の健康記録でコインが貯まり、抽選で商品券が当たります。さらに今年度は、取り組みに応じて当選金額がアップします。この機会に、ぜひ健康づくりを始めてみませんか？

- 対象者 19～74歳のうるま市国民健康保険被保険者
- 実施期間 7/1(水)～12/31(木)
- 参加方法 健康管理アプリ「オーロラ」(無料)からイベントへ参加
- 当選発表 商品の発送をもって発表とします(2月上旬予定) ※詳しくは上記二次元コードからうるま市ホームページにてご確認ください



熱中症に気を付けましょう！

申 消防本部警防課 ☎975-2006

暑い場所での作業は、熱中症に十分注意が必要です。こまめに休憩し、一人あたりの作業時間を短くするなど、十分に熱中症対策をしましょう。熱中症は室内でも発症することがあります。扇風機やエアコンを適切に使ったり、すだれやカーテンで直射日光を防いだりして、涼しく過ごす工夫をしましょう。また、救急車を呼ぶか迷ったときは、#7119にご相談下さい。



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!! 2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？

- 日時 ①はじめてのヨガ 8/5(水)14:00～15:30
②骨盤まわりリフレッシュ体験会 9/6(日)10:00～11:30
- 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(無料レンタル有)
- 申込期間 ①受付中～7/31(金)
②7/10(金)～8/31(月)



はじめてのヨガ&筋トレ教室

心地よいヨガと無理なくできる筋トレで、身体も心もリフレッシュ！運動習慣づくりや体力アップを目指した、初心者歓迎の教室です。



- 日時 9/1(火)～10/27(火) 毎週火曜(※9/22は除く)
14:00～15:30 ●場所 ゆらてく ●定員 15名
- 持ち物 タオル、飲み物、ヨガマット(無料レンタル有)
- 申込期間 7/10(金)～8/24(月)

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 ①7/28・8/4(火)14:00～15:30
②8/7・14(金)10:00～11:30
- 場所 ①石川保健相談センター1階
②うるみん1階スタジオ
- 定員 15名 ●持ち物 タオル、飲み物
- 申込期間 ①受付中～7/21(火) ②7/10(金)～7/31(金)



石川中央団地改良店舗入居者募集

ご希望の方は「入居者のしおり」を受け取ってください。

- 配布及び受付期間 7月10日(金)～24日(金) 8:30～17:15まで
(土日・祝日を除く)
 - 配布場所 うるま市役所施設保全課市営住宅係(本庁舎西棟2階)
☎989-3619
- ※うるま市ホームページからダウンロードも可能です。

自衛官等募集のご案内

詳しくは二次元コードをご確認ください



- 採用種目 防衛医科大学校医学科学生・防衛医科大学校看護学科学生(自衛官候補看護学生)・防衛大学校学生(推薦／総合選抜／一般)
- ・航空学生(海上自衛隊・航空自衛隊)・一般曹候補生
- ・2等陸・海・空士(任期制自衛官)・予備自衛官補

問 自衛隊沖縄地方協力本部
沖縄募集案内所 937-1608