



くらしの情報



市民の皆様へのお知らせ



親子 de お塩ひかえめ教室



申込フォーム

申 健康支援課 保健指導係 ☎973-3209

お塩ひかえめは特別なことじゃない！塩の役割、とり方を
知り、簡単でおいしい料理を、親子で作って味わう充実の
3時間！ぜひ夏休みの思い出づくりにも♪

- 日時 8/8(土) 10:00~13:00※9:30受付開始
- 場所 うるみん 3階 調理室
- 対象 うるま市にお住いの小中学生とその保護者
(保護者1名に対してこども2名まで)
- 定員 親子合わせて20名まで ●参加料 無料
- 持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、飲み物、室内履き
(こども用)
- 申込方法 ①電話②窓口③ウェブ※①②は夜間および
土日祝日を除く
- 申込期間 7/13(月)8:30~ 7/31(金)17:00まで
※定員に達し次第受付終了



青い羽根募金のお願い

申 農林水産整備課 ☎923-7622

毎年、海の日を中心として、7月1日から8月31日までの
2ヶ月間を「青い羽根募金」の強調運動期間となっていま
す。この募金活動は、船舶の遭難や海洋レジャー事故の際
の人命救助、及びその訓練、機材の購入等に活用されます。
市民の皆様のご協力をよろしく申し上げます。

- 募金先・お問い合わせ
公益社団法人琉球水難救済会 ☎098-868-5940
(青い羽根募金振込口座関係)
沖縄銀行 高橋支店 □座番号:普通 1526329
琉球銀行 壺屋支店 □座番号:普通 4139
海邦銀行 泊支店 □座番号:普通 0-508-276
ゆうちょ銀行 □座番号:01780-5-46048



おいしく備える！防災クッキング 【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

“もしも”に備えて家庭でできる食の備えや簡単レシピを
楽しく学んでみませんか？缶詰などを活用しながら、普段
の食事にも役立つ「防災食」を紹介します。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 9/12(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
- 定員 16名 ●受講料 無料
- 申込期間 7/17(金)~ 9/2(水)
- 申込方法 申込みフォーム、電話、窓口にてお申込み



うるま でざいん 相談所



申込フォーム

申 商工振興課 ☎923-7634

うるま でざいん相談所

相談料無料・5事業者限定！
誰に聞いたらいいかわからない...広告やデザインの事なんでも。

経営に関するお悩み、デザインで解決できるかもしれません！
売れ筋商品をつくりたい、販路を広げたい、お客様に
訴求する宣伝をしたい、SNS・WEBを活用したい...などなど、
デザインの力で事業者様の経営力向上を目指し「うる
までざいん相談所」を開催しております。皆様のお申込み
をお待ちしております。

- 日時 7/16(木) 10時~17時(1組=1時間)
- 場所 うるま市商工会(いちゅい具志川じんぶん館2階)
- 定員 5組限定 ●参加料 無料

2026年エクセル検定対策(サーティファイ1級・2級・3級) パソコン講座

【実践講座】Excel検定合格をめざし、検定対策をしっかりサポートします。
【初心者も安心】全回講師2人体制で、基本操作から上級まで丁寧にフォローします。



- 会場 マザーズスクエアうるはし 学習支援室
(うるま市みどり町6-2-8 1階)
- 対象者 ①うるま市在住で児童扶養手当を受給している方
②検定を受験できる方(検定日10月24日)
- 定員 12名
- 申込期限 8月15日
申込みは、二次元コードよりお申し込みください
無料託児あり※要予約
- 問 マザーズスクエアうるはし ☎098-972-7900



申込フォーム

- 日時 各日 12:00~18:00
①9月5日(土) ②9月12日(土) ③9月19日(土)
④9月26日(土) ⑤10月3日(土) ⑥10月10日(土)
⑦10月17日(土) ⑧10月24日(土) ※全8回
- 費用 受講料無料 ※教材費・検定料は自己負担
(1級)教材費5,940円 検定料8,600円
(2級)教材費5,940円 検定料7,500円
(3級)教材費4,785円 検定料6,400円