



くらしの情報



市民の皆様へのお知らせ



9月13(日)は沖縄県知事選挙及び 沖縄県議会議員補欠選挙です

申 選挙管理委員会事務局 ☎973-4332

9月13日(日)は2つの選挙の投開票日です。
選挙によって期日前投票が出来る期間が異なります。

- 沖縄県知事選挙 8月28日(金)～9月12日(土)
- 沖縄県議会議員補欠選挙 9月5日(土)～9月12日(土)
- 今回の選挙で設置する期日前投票所

期日前投票所	投票ができる期間および時間
選挙管理委員会事務局 (市役所本庁舎西棟地下)	8月28日(金)～9月12日(土) 8時30分～20時
石川保健相談センター	9月9日(水)～9月12日(土) 9時30分～19時
勝連シビックセンター	
与那城歴史民俗資料館	

窓口受付時間が変わります

- 変更時期 令和8年9月1日(火)から
 - 新しい窓口受付時間 9:00～16:00
 - 対象施設 本庁舎、出張所(石川、勝連、与那城)、水道庁舎、うるみん(健康支援課)
- 詳しくは二次元コードをご確認ください



二次元バーコード



市県民税 第2期分の 納期のお知らせ

問 課税について 市民税課 ☎973-5394
納税について 納税課 ☎973-1099

8月は市県民税第2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 8/31(月)



熱中症に注意しましょう！



二次元バーコード

申 健康支援課 ☎973-3209

8月は真夏です。この時期に気をつけたいのが熱中症です。熱中症はめまいや頭痛などの軽い症状からけいれんや意識障害、時には生命にかかわることもあります。うるま市でも6月1日～7日の1週間で7名の熱中症報告がありました。熱中症は、炎天下でのスポーツや作業、屋内でも温度や湿度が高いと起こりやすくなります。注意して防ぎましょう。



- 熱中症を防ぐために ①炎天下や暑い場所での長時間の作業や運動はさけましょう。②こまめに水分補給をしましょう。③普段から十分な睡眠や食事をとるなど、体調を整えましょう。④吸湿性、通気性のよい服を着たり、炎天下では帽子や日傘を使用しましょう。

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

動けるカラダづくり動作法

身体が固い方や肩・腰・膝の不調が気になる方必見！正しい身体の動かし方を学び、無理なく動ける身体づくりを目指します。

- 日時 9/3(木)～10/8(木)
毎週木曜14:00～15:30
- 場所 勝連地区公民館(シビックセンター)
- 定員 15名 ●持ち物 タオル、飲み物
- 申込期間 受付中～8/21(金)



二次元バーコード

骨盤まわりリフレッシュ体験会

骨盤まわりをやさしく動かして、筋肉のバランスを整える体験会です。姿勢改善や腰まわりのスッキリ感が期待できます。初心者の方でも安心して参加できる内容です。

- 日時 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 受付中～8/31(月)



二次元バーコード

見える化・楽しく健康づくりチャレンジ

体組成測定や健康づくりの記録を活用しながら、自分の身体の変化を確認できる教室です。

- 日時 9/24(木)～11/19(木)
毎週木曜(10/15は除く) 10:00～11:30
- 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、筆記用具
- 申込期間 8/10(月)～9/17(木)



二次元バーコード

血管を守る体操教室

血管の健康維持を目指し、無理なく続けられる運動を学ぶ教室です。

- 日時 9/25(金)～11/13(金)
毎週金曜10:00～11:30
- 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 8/10(月)～9/18(金)



二次元バーコード

