



くらしの情報



市民の皆様へのお知らせ



ハイサイ歯科健診を実施しています

問 沖縄県後期高齢者医療広域連合 事業課 ☎963-8013

沖縄県後期高齢者医療広域連合では、ハイサイ歯科健診を実施しております。お手元にハイサイ歯科健診の受診券(8月下旬に発送)が届いた方は、受診券に記載された歯科医院に電話予約の上、受診いただきますようお願いいたします。

- 期間 9/1(火)～1/31(日)
- 場所 受診券に同封されている歯科医院
- 対象 うるま市にお住まいで令和8年4月1日時点で75歳から79歳の被保険者(ただし、要介護1から5の方、施設に入所中の方、長期入院者を除く)
- 費用 無料(受診期間内1回限り)



市県民税 第3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

10月は市県民税第3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 11/2(月)



社会生活基本調査



二次元バーコード

問 社会生活基本調査コールセンター ☎0570-07-2580 (ナビダイヤル)

総務省統計局(沖縄県)では、10月20日現在で社会生活基本調査を実施します。この調査は、生活時間の使い方や自由時間の活動状況を把握し、よりよい社会をつくるための基礎データとして活用されます。10月上旬から選ばれた世帯へ調査員が伺います。回答は、インターネットで行えるほか、紙の調査票でも可能です。手軽に回答できるインターネット回答をぜひご活用ください。調査の趣旨をご理解いただき、ご回答をお願いします。

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。

- 種目 ・一般曹候補生
- ・2等陸/海/空士(任期制自衛官)
- ・陸上自衛隊高等工科学校生徒(推薦)
- ・陸上自衛隊高等工科学校生徒(一般)



問 自衛隊沖縄地方協力本部 沖縄募集案内所 ☎937-1608

国保加入者健康づくり教室・体験会



- 対 象 ①19歳～74歳のうるま市国保加入者(運動制限のない者)
②令和8年度特定健診受診者または受診予定者
①～②の条件を満たす者

- 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
申込先 健康支援課 ☎973-4960

足から整える健康づくり体験会

「第二の心臓」といわれる足を整えて、元気な毎日を始めませんか?

- 日時 11/18(水)・11/25(水) 水曜13:30～15:30
- 場所 よなしろ地域共生センター2階 ●定員 20名
- 持ち物 タオル、飲み物、青竹(無料レンタルあり)
- 申込期間 10/9(金)～11/11(水)



二次元バーコード

はじめてのZUMBA体験会

音楽に合わせて楽しく体を動かしてリフレッシュしよう♪

- 日時 11/30(月) 10:30～12:00
- 場所 うるみん3階ホール ●定員 40名
- 持ち物 タオル、飲み物、運動靴
- 申込期間 10/13(火)～11/24(火)
- 承認番号 38363



二次元バーコード

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 10/28(水)～12/16(水)
毎週水曜 10:00～11:30
- 場所 うるみん1階スタジオ
- 定員 20名
- 持ち物 タオル、飲み物、室内シューズ
- 申込期間 9/10(木)～10/23(金)



二次元バーコード

運動するなら、カラダの中もチェック!

運動教室+年に1回の特定健診で
“なんとなく健康”から“わかる健康へ”

まずは特定健診のご予約を!

集団健診のご予約はこちらの二次元コードから簡単にできます。



二次元バーコード

早めのチェックが未来のあなたを守ります!これからも元気に動けるカラダをつくっていきましょう!