



くらしの情報



市民の皆様へのお知らせ



初心者向け！ やさしいスマホ教室



二次元バーコード

申 DX推進課 ☎973-5204

スマートフォンを持っているけど活用できていない方を対象にしたスマホ教室を実施します。貸出用スマートフォンを利用して、生成AIやスマホでの詐欺対策を楽しく学んでみませんか？専門のスマホアドバイザーがわかりやすくサポートします。

- 日時 11/5(木)
 - ①10:00～11:30／初めての生成AI教室
 - ②13:30～15:00／スマホの詐欺対策講座
- 場所 うるま市役所 東棟 3階 防災会議室
- 対象 市内在住の方
- 定員 各講座 先着20名
- 受講料 無料
- 申込期間 10/8(木)～21(水)※定員に達し次第締切
- 申込方法 上記二次元コード、またはお電話にて



お塩ひかえめ教室



二次元バーコード

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作って味わう充実の3時間！お気軽にどうぞ♪

- 日時 10/24(土)10:00～13:00 ※9:30受付開始
- 場所 うるみん 3階 調理室
- 対象 19～74才のうるま市民
- 定員 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
- 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
- 申込期限 10/1(木)8:30～10/16(金)17:00まで
 - ※定員に達し次第受付終了



ご寄附ありがとうございます。

令和8年8月1日～令和8年8月31日

うるま市育英会へ

- 上原 悦子 様(高江洲)より 1万円の寄附

うるま市社会福祉協議会へ

- 唐澤 雅幸 様(具志川)より 5,000円の寄附
- 仲里 大河 様(兼箇段)より 1,210円の寄附
- うるまこどもステーション 様(喜屋武)より 16,952円の寄附



筋力チェック！ 「ちゃ～がんじゅう！！ 健康まると測定会」

問 健康支援課 ☎973-3209

体の状態を知って介護予防！手足の筋量、筋力など様々な測定ができます。この機会に自分自身の筋力などをチェックしてみませんか？

- 日時 10/21(水) 9:30～13:00
- 場所 よなしろ地域共生センター3階
- 内容 zaRitz測定(筋力・バランス能力測定)、握力測定、歩行能力テスト、骨密度測定、脳活チェック、お口の機能測定、健康相談、聴こえのチェック
- 参加費 無料
- 対象者 うるま市在住の65歳以上の者
- その他 動きやすい服装 飲み物は必要であれば各自でご準備ください。
- 事前申込 不要 ※時間帯によっては混雑し、待ち時間が出てくる可能性もございます。あらかじめご了承ください

※健診ではないため、朝食を通常通り召し上がってからお越し下さい。



ジェンダー平等に関する 市民講座のご案内

問 共生推進室 ☎973-8927

うるま市共生推進室は一般社団法人沖縄らいつ包括的教育センター代表理事で思春期保健相談士・性教育認定講師の和田なほ(わだ なほ)先生をお迎えし「ジェンダーに関する基礎知識と生活の中で心がけるジェンダー平等」について講座を開催します。多くの方の参加をお待ちしております。

- 日時 11/4(水) ※13時受付
13時30分から15時30分
- 場所 生涯学習・文化振興センターゆらてく1階研修室1
- 対象 市民 ●定員 45名 ●受講料 無料
- 申込期限 9/15(火)～10/16(金)
(定員に達し次第締め切り)

マイナンバーカード 夜間・休日窓口

10月

- 夜間 8日(木)、22日(木) 20時まで
- 休日 4日(日)、11日(日) 9時～13時

※夜間・休日窓口でのマイナンバーカード手続は
事前に電話予約が必要です。また夜間・休日窓口は本庁舎東棟のみ対応となります。

問 市民課 ☎989-5410

