



子育て



健康



暮らし



税



福祉



募集・催し物

令和8年秋の火災予防運動

申 予防課 ☎975-2119

全国統一防火標語「火の確認 いい日を支える いい習慣」

秋の火災予防運動が11月9日(月)から15日(日)までの一週間、全国一斉に実施されます。火災が発生しやすい時季を迎えるに当たり、火災予防思想の一層の普及を図り、もって火災の発生を防止し、高齢者等を中心とする死者の発生を減少させ、財産の損失を防ぐことを目的として、毎年この時期に実施しています。

充電式電池に関する注意喚起

近年、リチウムイオン蓄電池等の火災が増加しています。火災の予防に当たっては、PSEマーク等が付された製品を購入しましょう。また、強い衝撃が加わると発煙・発火のおそれがあり大変危険ですので、電池の膨張などの異常があれば使用を中止し、取扱説明書に従い適切な対応をお願いします。



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
- 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 12/11(金)・12/18(金) 金曜10:00～12:00
 - 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、青竹 (無料レンタルあり)
 - 申込期間 11/10(火)～12/4(金)
- ※運動制限のない方が対象です。



二次元バーコード

からだを整えるピラティス体験会

呼吸に合わせてゆっくり身体を動かし、姿勢や身体のバランスを整えます。

- 日時 12/13(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(無料レンタルあり)
 - 申込期間 受付中～12/8(火)
- ※運動制限のない方が対象です。



二次元バーコード

男の料理教室

料理初心者の男性でも安心！手軽に自炊を始めたい・料理のレパートリーを増やしたい・男性だけで気軽に参加したい方におすすめです。

- 日時 12/26(土) 10:00～13:00
- 場所 うるみん3階調理室 ●定員 16名
- 持ち物 エプロン、三角巾、飲み物
- 申込期間 受付中～12/18(金)



二次元バーコード

年に1回、カラダの成績表をチェック！

去年と今年、あなたのカラダはどう変わった？
血圧・血糖・脂質など、見た目だけではわからない変化を特定健診で確認できます。

運動の成果を「感覚」だけでなく「数値」でも確認！

集団健診のご予約は こちらの二次元バーコードから簡単に予約いただけます。



二次元バーコード

小さな工事から大規模リフォームまで 困ったら すぐに解決！ 地域密着 16年の実績

住まいのお困りごと、 私たちにおまかせください！

キッチン・浴室・トイレリフォーム 駐車場拡張・フェンス設置工事

雨漏り補修 バリアフリー工事 増改築・全面リフォーム

うるま市 地域密着 安心・信頼の施工店

ちょっとしたお困りごと、お気軽にご相談ください！

住まいのかかりつけリフォーム店 ☎0120-340-181 沖縄県うるま市 赤道 176-3 丸博ビル1階

サポートホーム 営業時間：9:30～17:30 定休日：日曜日

笑いヨガと認知症予防講座



期間：11月18日(水) 13:30～15:00

会場：沖縄市福祉文化プラザ/受講料：無料

2部：シルバー人材センター入会説明会

シルバー人材センターに興味のある60歳以上の方

スマホ申込

高齢者活躍人材確保育成事業
(公社)沖縄県シルバー人材センター連合
TEL(098)-871-0330

