申 申込先　問 問い合せ

くらしの情報

イベント情報や各種講演会など、市役所からの大切なお知らせです。詳細については各お問合せ先へご確認ください。

市役所 TEL 974-3111
総合案内 FAX 973-9819

くらし

災害時のペットとの同行避難

【飼い主がいま、やるべきことは?】
・ワクチン接種や寄生虫の駆除など健康面のチェックをしましょう。
・最低限のしつけや、ケージに慣らす訓練、マイクロチップなどによる所有明示をしましょう。
・住宅の災害対策や、フード、トイレシートなどのペットの避難セットの準備をしましょう。

【もし被災してしまったら?】
・災害時にはペットを落ち着かせ、迷子にさせないよう注意して、ペットと共に同行避難をしましょう。

※市役所の避難指示等に従う必要があります。災害時、全ての避難所においてペットの受入れが可能とは限りません。万が一に備え、親戚など複数の一時預け先を探しておきましょう。

問 環境政策課 ☎973-5594

ハイサイ歯科検診のお知らせ

沖縄県後期高齢者医療広域連合ではハイサイ歯科検診を実施しております。お手元にハイサイ歯科検診の受診券が届いた方は、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月1日(金)～令和6年1月31日(水)
■**対象者** うるま市にお住まいで4月1日時点で75歳～79歳の被保険者の方。(ただし、要介護者1から5の方、介護施設等に入所中の方、長期入院者を除く)
■**費用** 無料(受診期間内1回限り)

問 沖縄県後期高齢者医療広域連合事業課 ☎963-8013

教室・講座

これから運動を始めたい方のための教室【国保加入者福利厚生事業】

これから運動を始めたいと思っている方向けの教室です。運動に関する基礎知識や自宅で行えるストレッチ、筋力トレーニングなどを学びます。

■**日時**
①10月30日・11月6日・13日・20日・27日・12月4日・11日・18日 月曜日 午前10時～11時30分
②10月31日・11月7日・14日・21日・28日・12月5日・12日・19日 火曜日 午後2時～3時30分
■**場所**
①健康福祉センターうるまん1階スタジオ
②石川保健相談センター1階機能訓練室
■**対象** 19歳～74歳の国保加入者 各15名
■**参加料** 無料
■**持ち物** タオル、飲み物、室内シューズ
■**申込期限** 10月25日(水)まで
※定員に達し次第受付終了

申 問 うるまん3階 健康支援課 保健事業係 ☎973-4960 (午前9時～午後5時)

具志川グスク文化財指定記念講座

文化財指定された具志川グスクやその周辺の遺跡から見つかった貝塚時代後期からグスク時代の出土品。当時の暮らしや文化に想いを馳せてみませんか。

■**日時** 10月18日(水)午前9時30分～正午
■**場所** あまわりパーク多目的室
＊フィールドワークを予定しています。
■**定員** 25名
■**受講料** 1500円
■**講師** 文化財課 横尾(よこおまさき) 昌樹 氏
■**申込方法** 申込フォームまたはお電話にて

申 問 あまわりパーク管理事務所 ☎978-2033

申込フォームはこちら↓

キックボクササイズでボディメイク【国保加入者福利厚生事業】

キックボクシングをエクササイズ風にアレンジして行います。パンチやキックを打ち込むことで筋肉が引き締まり、筋肉量が増えることで代謝が上がり、脂肪が燃焼しやすい体になります。

■**日時** 10月7日・14日・28日・11月・25日・12月2日・9日・16日・23日 土曜日 午前10時～11時30分
■**定員** 14名
■**参加料** 無料
■**場所** 健康福祉センターうるまん1階スタジオ
■**対象** 19歳～74歳の国保加入者
※65歳以上の方は要相談
※託児あり・定員3名
■**持ち物** タオル、飲み物、室内シューズ、軍手
※定員に達し次第受付終了

申 問 うるまん3階 健康支援課 保健事業係 ☎973-4960 (午前9時～午後5時)

うるま感動クーポン券の引換について

市内の世帯へ「うるま感動クーポン券」を配付しています。ご自宅に届いた引換券(ハガキ)をご持参の上、引換場所でクーポン券にお引き換えください。なお、引換の際は本人確認書類(運転免許証等)をご持参ください。

■**引換場所** ①市役所本庁舎(西棟地下)、②石川庁舎、③きむたかホール

詳細はこちら↓