

12月は固定資産税
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 12月25日(月)

問 課税について
資産税課 ☎973-5394
納税について
納税課 ☎973-1099

お腹やせエクササイズ
【国保加入者福利厚生事業】

気になる「ポッコリお腹」「くびれのないウエスト」も上手に運動を取り入れお腹まわりを刺激することで効果実感!!お腹スッキリ、動ける体を取り戻しメタボからの脱却を目指す!

期間 令和6年1月24日(水)～2月21日(水)(全5回) 毎週水曜日

時間 午後2時～3時30分

場所 石川保健相談センター(機能訓練室)

参加料 無料 **定員** 15名

対象 ①19歳～74歳の国保加入者
②令和4年度健診を受けた方、令和5年度健診を受けた方、予定者
③運動制限のない者

募集期間 12月1日(金)～令和6年1月12日(金)

申 問 うるま市役所 健康支援課
保健事業係 ☎973-14960

認知症サポーター
養成市民講座のご案内

認知症の知識、認知症の方への正しい接し方を学び、認知症の方やその家族を温かく見守る応援者になりませんか? 市民講座では、これまで10代～80代までの幅広い年齢層のサポーターが誕生しています。

日時
①12月19日(火) ②令和6年1月16日(火)
午後2時～4時

場所 ①②いずれかお申込みください

対象 18歳以上のうるま市民

参加料 無料 **定員** 12名

申込期間 ①11月1日(金)～14日(木)
②12月1日(金)～令和6年1月11日(木)
(午前9時～午後4時)

申 問 介護長寿課 地域支援係
☎973-15112

これから運動を始めた方
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。

場所 ①勝連地区公民館(シビック)1階ホール
②与那城地区公民館 ホール

対象 19歳～74歳の国保加入者

定員 各15名 **参加料** 無料

持ち物 タオル、飲み物、室内シューズ

講演会「統合失調症ってどんな病気?」

統合失調症は、決して珍しくない病気です。誰でも発症する可能性のある疾患です。「統合失調症」について正しく知り、適切な対応を取れるよう学んでみませんか?

講師 青野 聡氏 (あおの さとし)
(医療法人へいあん 平安病院 医師)

日時 令和6年1月10日(水) 午後2時～4時

場所 本庁舎(東棟)3階大講堂およびオンライン配信(Zoom)

受講料 無料

定員 会場60名、オンライン100名

対象 市民および関心のある方(手話通訳・要約筆記あり)

申 問 障がい福祉課
☎973-15452

日 時
①令和6年1月15日・22日・29日・2月19日・26日・3月4日・11日・18日(全8回)
月曜日 午後2時～3時30分
②令和6年1月18日・25日・2月15日・22日・3月7日・14日・21日(全7回)
木曜日 午後2時～3時30分

申込期限 令和6年1月10日(水)

※定員に達し次第締め切ります

申 問 うるまみん3階 健康支援課
保健事業係 ☎973-14960
(午前9時～午後5時)

健康診断はもう受けましたか?

1月の集団健診日程

1月11日(木)	うるマルシェ
1月15日(月)	うるみん(17:00～)
1月16日(火)	うるみん
1月18日(木)	与那城地区公民館
1月26日(金)	石川保健相談センター
1月27日(土)	
1月28日(日)	うるみん

2月の集団健診日程

2月16日(金)	石川保健相談センター
2月21日(水)	うるみん
2月24日(土)	うるみん
2月25日(日)	

まだの方はお早めにご予約下さい。



ご予約・お問合せ | 健康支援課(うるみん3F)
TEL:973-4960