



毎年4・5・6月は
狂犬病予防注射月間



飼い主は、狂犬病予防法により、飼い犬に毎年1回、狂犬病予防注射を受けさせることが義務付けられています。狂犬病は人を含め多くの動物に感染し、発症するとほぼ100%の確率で死にいたる恐ろしい病気です。狂犬病からあなたの犬や家族を守るために、動物病院で毎年1回の狂犬病予防注射を受けさせましょう。予防注射を実施している病院、市が実施する予防集合注射の会場や日程については、上記QRからご確認ください。

問 環境政策課 ☎973-5594



血管が柔らかくなる
ストレッチ教室
【国保加入者福利厚生事業】



血圧が気になる方必見！充実サポートの運動教室で安心健康生活へ！

✓日時: 6/17～8/12 火曜
※7/22は休み
(全8回) 14:00～15:30

✓場所: 石川保健相談センター1階

✓定員: 15名 ✓参加料: 無料

✓対象

- ①19～74歳のうるま市国保加入者
- ②令和6年度健診受診済みの方、令和7年度健診受診予定者
- ③運動制限のない方

✓持ち物: タオル、飲み物、筆記用具

✓申込期間: 4/15(火)～6/10(火)

✓申込方法: 申込フォーム、お電話、窓口

申 問 健康支援課 ☎973-4960

マイナンバーカードの 夜間・休日窓口

4月
夜間
10日(木)、24日(木) 20:00まで
休日
6日(日)、13日(日) 9:00～13:00

※夜間・休日窓口でのマイナンバーカード手続き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



2025(令和7)年度
乳幼児健診・健康相談



令和7年度乳幼児健診をうるみん3階ホールにて行います。健診は、対象年齢内であれば、どの日程でも受診できます。対象児には、受診票が送付されます。病院や保育園で受けるものとは、内容が異なりますのでぜひ受けましょう。各健診の日程については、上記QRからご確認ください。

乳児健診(前期・後期各1回)

✓対象: 前期(4か月～8か月)
後期(9か月～1歳未満)

1歳6か月健診

✓対象: 1歳6か月～2歳未満

3歳児健診

✓対象: 3歳6か月～4歳未満

2歳児歯科健診

✓対象: 2歳6か月～3歳未満

こども健康相談

乳幼児の身長・体重の計測や健康に関する相談などを行っています。

✓日時: 月～金(土日、祝日を除く)
9:30～10:30、14:00～16:00

✓場所: 子育て包括支援課 相談室
※予約制(栄養相談をご希望の方は予約時にお申し出ください。)

申 問 子育て包括支援課
☎989-0220



ゆる・トレ(体を動き易く
して、ひきしめる)
【国保加入者福利厚生事業】

気持ち良く体を動かしてみませんか。カラダに不安があっても、運動制限が無ければ始めることができる、体の基礎づくり

✓日時: 6/17～8/5 毎週火曜
(全8回) 14:00～15:30

✓定員: 12名 ✓受講料: 無料

✓対象

- ①19～74歳のうるま市国保加入者
- ②令和6年度健診受診済みの方、令和7年度健診受診予定者
- ③運動制限のない方

✓場所: ゆらてく

✓申込期間: 4/14(月)～5/30(金)

申 問 健康支援課 ☎973-4960



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 TEL974-3111
総合案内 FAX973-9819

申 申込先 問 問合せ



包括よなしろ場所
変更のお知らせ



「地域包括支援センター」とは、高齢者とご家族のための総合相談窓口です。地域のより身近な相談機関として、高齢者の生活にかかる相談や虐待に関する相談、地域ネットワークづくり、ケアマネジャーへの支援、要支援・事業対象者のケアプラン作成などを専門職で行います。また、令和7年4月1日より、包括よなしろの場所が変更になりましたのでお知らせいたします。

✓新住所: 与那城屋敷名1098(よなしろ地域共生センター1階)

問 介護長寿課 ☎973-5112



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】



エクササイズ風キックボクシング！ペアのミット打ちで楽しくフィットネス！一緒にストレス解消しませんか？

✓日時: 6/7～7/26 毎週土曜
10:00～11:30

✓場所: うるみん1階スタジオ

✓定員: 14名 ✓参加料: 無料

✓対象

- ①19～74歳のうるま市国保加入者
 - ②令和6年度健診受診済みの方、令和7年度健診受診予定者
 - ③運動制限のない方
- ※未就学児託児あり(要予約)

✓持ち物: タオル、飲み物、室内シューズ、軍手、筆記用具

✓申込期間: 4/15(火)～5/30(金)

✓申込方法: 申込フォーム、お電話、窓口

申 問 健康支援課 ☎973-4960