

4月

は固定資産税
第1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4月30日(水)

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

頑張らない、膝・腰に
優しいウォーキング
【国保加入者福利厚生事業】

運動を勧められた方、ウォーキングを
続けて効果が得られない方必見！効
果のある歩き方を学ぼう。膝腰に不安
を抱えている方にも対応できます。

✓日時: 5/19～7/7 毎週月曜
(全7回) 14:00～15:30

✓場所: 石川保健相談センター

✓定員: 20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年度健診受診済の方、令和7
年度健診受診予定者
- ③運動制限のない方

✓申込期間: 4/1(火)～5/16(金)
※定員に達し次第締め切ります。

令和7年度
運動教室・料理教室
【国保加入者福利厚生事業】

健康支援課では国保加入者に対し
て複利厚生のための運動教室・料
理教室を開催しています。

✓対象: 19～74歳のうるま市国保加入者

※運動教室・料理教室共に年度内お
一人様1回優先参加となり、2回
目以降の参加は定員に満たない場
合参加可能となります。ご了承く
ださい。

✓日程: 年間スケジュールは上記QRから

申 問 健康支援課 ☎973-4960

【6月開講】障がい者
職業能力訓練生募集

沖縄県立具志川職業能力開発校は、
障害のある方に就職に必要な実践的
な職業能力の開発・向上を図るため、
訓練生を募集します。

✓募集期間: 4/1(火)～4/23(水)

✓訓練期間: 6/2(月)～8/29(金)

✓受講料: 無料(但し保険料等は自己負担)

リネン類クリーニング科

✓場所: 沖縄綿久寝具株式会社
(宜野湾本社工場)

✓定員: 1名

✓対象: 知的障害・精神障害・発達障害・
高次脳機能障害、難病

介護補助サービス科

✓場所: ふれあい介護センター(宜野湾市)

✓定員: 1名

✓対象: 身体(上肢)障害・知的障害・
精神障害・発達障害・高次脳
機能障害、難病

申 問 具志川職業能力開発校
☎973-6680

3か月減量サポート
【国保加入者福利厚生事業】

食生活・運動・生活習慣をトータルに
見直す3ヶ月講座。特にBMI25以上
の方を優先対象。一緒に健康な生活
を目指しましょう！

✓日時: 5/23～8/8 毎週金曜
10:00～11:30

✓場所: うるみん1階スタジオ

✓定員: 12名 ✓参加料: 無料

✓対象

- ①19～74歳のうるま市国保加入者
- ②BMI25以上の方優先
- ③令和6年度健診受診済の方、令和7
年度健診受診予定者
- ④運動制限のない方

✓持ち物: タオル、飲み物、室内
シューズ、筆記用具

✓申込期間: 4/15(火)～5/16(金)
※定員に達し次第締め切ります。

✓申込方法: 申込フォーム、お電話、窓口

申 問 健康支援課 ☎973-4960

手話奉仕員養成講座
(入門編)受講生募集

手話を必要とする聴覚に障害がある
方のコミュニケーション支援の充実
と社会参加を促進するため、手話奉仕
員養成講座の受講生を募集します。

✓日時: 6/5～8.2/12 毎週木曜
14:00～16:00(全35回)

✓場所: うるみん2階 第2交流室

✓対象: 市内在住または在勤の手
話初心者の方で、令和8年
度に予定している講座(基
礎編)も受講できる方。自
宅にインターネット環境
がある方。受講終了後に手
話奉仕員として活動意欲
のある方。

✓定員: 20名 ✓参加料: 無料
※テキスト代、手話動画視聴システム
代は実費負担

✓申込期間: 4/21(月)～5/16(金)

申 問 うるま市社会福祉協議会
☎973-5459

ストレッチ&筋筋教室
【国保加入者福利厚生事業】

心地よいストレッチと楽しい筋トレ
で体も心もリフレッシュ！健康な身
体づくりと一緒に目指しませんか？
初心者大歓迎の教室です。

✓日時: 6/12～7/31 毎週木曜
10:00～11:30

✓場所: うるみん1階スタジオ

✓定員: 20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、室内
シューズ、筆記用具

✓申込期間: 4/15(火)～6/5(木)
※定員に達し次第締め切ります。

申 問 健康支援課 ☎973-4960

