



子育て



暮らし



健康



税



福祉



募集・催し物



こどもの県外等大会派遣費を補助します

申 問 文化活動：教育政策課 ☎923-7111
スポーツ活動：観光・スポーツ課 ☎923-7683
国際大会出場者奨励金：秘書広報課 ☎973-5079

うるま市では、対象の大会等で優勝するなど優秀な成績をおさめたこどもたちに、県外(離島を含む)大会派遣費の補助、国際大会奨励金を支給しています。詳細は各課ホームページをご覧ください。

- 対象** 18歳以下のうるま市民で補助金対象の大会であること
- 申請** 大会派遣日の10日前までに、必要書類をそろえて申請してください。大会後報告も必要です。
- 補助金** 事前・事後報告を審査して支給します。



おやこdeお塩ひかえめ教室



申 問 健康支援課 ☎973-3209

お塩ひかえめは特別なことじゃない！塩の役割、とり方を知り、簡単でおいしい料理を、親子で作って味わう充実の3時間！ぜひ夏休みの思い出づくりにも♪

- 日時** 8/2(土) 10:00～13:00 ※9:30受付開始
- 場所** うるみん3階 調理室
- 対象** うるま市にお住まいの小中学生とその保護者(保護者1名に対し、こども2名まで)
- 定員** 親子合わせて20名まで
- 参加料** 無料
- 持ち物** エプロン、三角巾、筆記具、飲み物、室内履き(こども用)
- 申込方法** ①上記QR ②電話 ③窓口
※②③は夜間および土日祝を除く
- 申込期間** 7/7(月)～25(金)
※定員に達し次第、受付終了



市指定金融機関が変わります

問 会計課 ☎973-5680

7月1日から、市指定金融機関が「沖縄銀行」から「琉球銀行」へ変わります。本庁舎東棟1階収納窓口における受付時間は次のとおりです。

〈セミセルフレジ〉9:00～17:15

〈税公金ステーション〉8:30～17:15



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】

申 問 健康支援課 ☎973-4960

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** 8/22～10/10 毎週金曜
14:00～15:30(全8回)
- 場所** 石川保健相談センター
- 対象** ①19歳～74歳のうるま市国保加入者 ②令和6年度健診受診者、または令和7年度健診受診者(受診予定者) ③運動制限のない者 ※①～③すべてを満たす者
- 定員** 12名 ●**受講料** 無料
- 申込期間** 7/1(火)～8/8(金)



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】

申 問 健康支援課 ☎973-4960

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** 8/25～10/6 月曜 ※9/15公休日を除く
14:30～15:45(全6回)
- 場所** 具志川ドーム
- 対象** ①19歳～74歳のうるま市国保加入者 ②令和6年度健診受診者または、令和7年度健診受診者(受診予定者) ③運動制限のない者 ※①～③すべてを満たす者
- 定員** 20名 ●**受講料** 無料
- 申込期間** 7/14(月)～8/18(月)



血管を守る体操教室 【国保加入者福利厚生事業】



申 問 健康支援課 ☎973-4960

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** 9/11～10/30 毎週木曜 10:00～11:30
- 場所** うるみん1階スタジオ
- 対象** ①19歳～74歳のうるま市国保加入者 ②令和6年度健診受診者または令和7年度健診受診予定者 ③運動制限のない者 ※①～③すべてを満たす者
- 定員** 20名 ●**参加料** 無料
- 持ち物** タオル、飲み物、筆記用具
- 申込方法** 上記QR、電話、窓口
- 申込期間** 7/16(水)～9/4(木) ※定員に達し次第締切

特集

うるま日記

各課のお便り

くらしの情報