



子育て



暮らし



健康



税



福祉



募集・催し物



「うるま市人権講演会」 令和7年度地域人権啓発活動活性化事業講演会

問 共生推進室 ☎973-8927

2020東京パラリンピックやパリ2024パラリンピックへの出場やスポーツ活動等で活躍している、仲嶺(旧姓:喜納)翼氏を講師に招き、世界のパラアスリート達と戦い接してきた経験や競技者としてのこれまでの経験をお話いただきます。多数のご参加をお待ちしております。

- 日時 12/7(日)【開場】13:30 【開演】14:00
- 場所 市民芸術劇場 燈ホール
- 定員 350名 ●受講料 無料



うるま市電子入札システムを導入します



詳細はこちら

問 契約検査課 ☎923-7605

うるま市では、令和8年1月よりインターネットを利用して入札を行える「電子入札システム」を導入することとなりました。このシステムにより、入札参加者の移動や拘束時間の負担軽減を図るとともに、入札手続きの利便性向上および透明性のさらなる改善を目指します。今後のスケジュールなどの詳細は、上記二次元バーコードから。



インフルエンザの 予防について



詳細はこちら

問 健康支援課 ☎979-0950

インフルエンザは、ウイルスによって起こる感染症です。一度流行が始まると、短期間に多くの人へ感染します。高齢者や基礎疾患のある人においては、感染すると重症化リスクが高まります。「手洗い」「換気」「咳エチケット」などの基本的な感染対策へのご協力をお願いいたします。※うるま市では、高齢者を対象にインフルエンザ予防接種事業を実施しています。

ご寄附ありがとうございます。

令和7年9月1日～令和7年9月30日



うるま市社会福祉協議会へ

- 唐澤 雅幸 様(具志川)より 5,000円の寄附
- 匿名 様より 10万円の寄附
- 有限会社 友伸 様(与那城饒辺)より 10万円の寄附
- 具志川なつメロ友の会 様(宇赤道)より 509,619円の寄附
- ひがしの大空こども園 様(具志川)より 6,536円の寄附
- 新垣 幸子 様より 10万円の寄附



おやこdeお塩ひかえめ教室



申込フォーム

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!ぜひご参加ください♪

- 日時 11/22(土) 10:00～13:00(受付9:30～)
- 場所 うるみん3階 調理室・和室
- 対象 うるま市在住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 ●受講料 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 申込フォーム、電話、窓口
- 申込期間 11/4(火) 8:30～11/17(月) 17:00
※定員に達し次第締切



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】



申込フォーム

申 問 健康支援課 ☎973-4960

エクササイズ風のキックボクシング!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 R8/1/10～2/28 毎週土曜 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・7年度健診受診者または受診予定者 ③運動制限のない方 ※①～③すべてを満たす方
- 定員 14名 ●受講料 無料
- 持ち物 室内シューズ、飲み物、タオル、軍手
- 申込期間 11/17(月)～12/25(木)
- 申込方法 申込フォーム、電話、窓口



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 R8/1/9～2/27 毎週金曜 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・7年度健診受診者または受診予定者 ③運動制限のない方 ※①～③すべてを満たす方
- 定員 20名 ●受講料 無料
- 持ち物 タオル、飲み物、筆記用具
- 申込期間 11/17(月)～12/25(木)