



子育て



暮らし



健康



税



福祉



募集・催し物



令和7年度 市民公開講座



申 問 健康支援課 ☎973-3209

みなさんは、『尿検査』を受けていますか？尿検査は痛みもなく、短時間でいろいろな体の状態を教えてください。今回、腎臓専門医であるすながわ内科クリニック院長 砂川博司医師と、透析経験のある栄養サポート美らツネ代表 野高正恒管理栄養士のお二人をお招きして、『尿検査が寿命を延ばす！？見落とせない小さなサイン』をテーマに、健康フェスティバル内で、市民公開講座を開催いたします。一緒に『おしっこ』そして『減塩』について学びませんか？

●日時 11/15(土) 13:00～14:45 (受付12:30～)

●場所 うるみん3階ホール

●定員 80名 ●受講料 無料

●申込方法 申込フォーム、電話、窓口

●申込期限 ～11/10(月)12:00まで(先着順)



うるま でざいん 相談所



詳細はこちら

申 問 商工振興課 ☎923-7634

うるま
でざいん相談所

相談料無料・5事業者限定！

誰に聞いたらいいかわからない...広告やデザインの事なんでも。

経営に関するお悩み、デザインで解決できるかもしれません。売れ筋商品をつくりたい、販路を広げたい、お客様に訴求する宣伝をしたい、SNS・WEBを活用したい...などなど、デザインの力で事業者様の経営向上を目指し「うるま でざいん 相談所」を開催しております。皆様のお申込みをお待ちしております。

●日時 11/19(水) 10:00～17:00

●場所 うるま市商工会(じんぶん館2階)

●定員 5組 ●参加料 無料

ストレッチ&貯筋教室
【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

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 A 12/11～2/5 木曜 14:00～15:30

B 12/17～2/4 水曜 14:00～15:30

C 1/20～3/17 火曜 14:00～15:30

●場所 A 与那城共生センター(ちょこっと)

B 平安座地区コミュニティ防災センター

C 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・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 A B C 15名

●受講料 無料 ●持ち物 タオル、飲み物

●申込期間 A～12/4(木) B～12/10(水) C11/17(月)～1/13(火) ●申込方法 申込フォーム、電話、窓口

令和8年度 福岡障害者職業
能力開発校訓練生募集

申 問 福岡障害者職業能力開発校 ☎093-741-5431

福岡障害者職業能力開発校(北九州市若松区)では、障害のある方の職業訓練生を募集しております。寮がありますので、全国各地から応募可能です。

●募集科目 ①3D-CAD科 ②プログラム設計科 ③商業デザイン科 ④OA事務科 ⑤流通ビジネス科(流通ビジネス科音声パソコンコース) ⑥総合実務科 ⑦職域開発科

●訓練期間 1年間。ただしプログラム設計科は2年間、地域開発科は6か月間

●募集期間 11/10(月)～R8/1/8(木)

●入校日 R8/4/9(木)

工事内容

リフォーム工事全般 店舗改装
増築工事 防音工事 エクステリア工事玄関ドア取替え【1DAY】
アルミ格子 手すり テラス カーポート

防水・塗装工事 電気工事 水道工事 瓦葺き工事

サノハタは3社見積りをオススメします

今!リフォーム工事を
ご検討の皆さまへ

0800-919-0114

合同会社 サノハタ ※土日・祭日のご来店の際は事前にお問い合わせください

〒904-2143 沖縄市知花5丁目17-20 営業時間【月～土】9:00～17:00

※ 急な台風被害や雨漏り等に備えて切り取って保管ください ※

公園管理スタッフ講習

期間:11月26日(水)～11月27日(木)



開催地:沖縄市 / 受講料:無料

うるま市在住でシルバーセンターで

就業を希望する60歳以上の方お問合せ下さい!

高齢者活躍人材確保育成事業
(公社)沖縄県シルバー人材センター連合
TEL(098)-871-0330