

市民協働・男女共同参画
ハーモニーセンター
☎(874)5711

てだこ市民大学受講者募集

てだこ市民大学の定期講座を受講される皆さんを募集します。うらそえ“のまちを知り、協働によるまちづくりを仲間と学びませんか？”
対象者「まちづくり生涯学習」と「市民協働」に関心のある人
日程 5月14日(木)～9月まで午後7時から計10回の講座を予定
場所 浦添市ハーモニーセンター
募集期間 4月13日(月)～5月1日(金)
受講料 1万円(学生は5千円)
※講座内容、申込方法や受講料など、詳しくは電話で問い合わせください。

浦添市消防本部
☎(875)0119

救急法講習会(入門)

「助けたい思いをワザに救急法」
成人に対する救命処置コース
①応急手当の重要性
②心肺蘇生法(基本的な心肺蘇生法AEDの使用も含む)
日時 4月18日(土)午前9時30分～午前11時
場所 消防本部2階 講堂
定員 30人(市在住・在勤の人優先)
費用 無料

申し込み 講習日前日まで(定員に達し次第締め切り)
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止の場合があります。

保健相談センター
☎(875)2100

令和2年度の高齢者肺炎球菌予防接種が始まります

対象者
①今年度65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる人
②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓、呼吸器または免疫機能に障がいがある人(身体障害者手帳1級程度)
【費用助成】 一人一回、今年度のみ、自己負担額4千円。
※該当者には、4月に紫色の予防票を送付しますので、ご確認ください。また、自費・公費問わず過去に高齢者肺炎球菌予防接種を接種したことがある人は対象ではありません。詳しくは予防係まで問い合わせください。
令和2年度がん検診等受診券
令和2年度がん検診等受診券は5月1日(金)から使用可能となります。4月中に受けた検診については、検診費用が全額自己負担となります。※がん検診等受診券は4月下旬頃に対象者へ送付予定です。

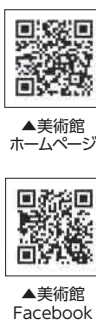
会期 4月4日(土)～19日(日)
場所 企画展示室
観覧料 無料
第22回浦添市美術館友の会・サークル展
会期 4月8日(水)～19日(日)
場所 企画展示室2～3・講堂
観覧料 無料
浦添八景展
会期 4月25日(土)～5月10日(日)
場所 講堂
観覧料 無料

浦添市立図書館
☎(876)4946

「おはなしの木の家」による語り聞かせや絵本の読み聞かせを行います。
内容 「はるのおはなし」
日時 4月11日(土)午前11時30分～正午
対象 4歳以上
キッズイングリッシュ上映会『The Lion King』
日時 4月12日(日)午後2時～(119分)
場所 2階視聴覚室
※英語音声・日本語字幕付き
英語のおはなし会
浦添市国際交流員による英語の絵本の読み聞かせ
日時 4月14日(火) 午前11時～午前11時30分
空とぶじゅうたんおはなし会
内容 「出会えたね。とびつき

浦添市美術館
☎(879)3219

美術館日・毎週月曜日
※29日水は開館



美術館開館30周年記念展令和元年度第3期常設展 守り伝える琉球王朝の美・沖縄県・浦添市指定有形文化財と名品一

指定文化財の琉球漆器44件を含む優品を一挙公開します。
会期 5月17日(日)まで
場所 常設展示室
観覧料 高校生以下無料／一般200(160)円／大学生130(100)円／65歳以上160円
※(一)は20人以上の団体料金
市指定絵画展(琉球八景他)
葛飾北斎の琉球八景を含む市指定文化財の絵画作品を展示します。
会期 5月2日(土)～17日(日)
場所 企画展示室1
観覧料 常設展と共通
令和元年度新収蔵品展
前年度の購入作品や寄贈いただいた作品を紹介します。
会期 5月2日(土)～17日(日)
場所 企画展示室2
観覧料 常設展と共通
令和元年度 浦添市美術館実習教室作品展
令和元年度実施した漆芸、陶芸の実習教室の成果を展示し、紹介します。

初心者向け「手話を覚えよう」講座(全4回)

あいさつや自己紹介など簡単な手話を耳の不自由な人のコミュニケーションを通して学びます。
日時 5月14日(木)～6月4日(木)の毎週木曜日 午前10時～正午
場所 中央公民館2階第1研修室
講師 手話サークルゆい
対象 市内在住・在勤の人
費用 無料
定員 15人
受付 4月6日(月)から定員に達し次第締め切り
申し込み 電話・FAX・公民館窓口

浦添市リサイクルプラザ
☎(861)3196

浦添市時代から浦添市誕生前後までの歴史を当時の行政文書と貴重な写真でたどります。
期間 4月1日(水)～5月31日(日)
場所 図書館2階エレベーターホール
浦添市立中央公民館
☎(879)5503
FAX(879)5530
今年度もさまざまな分野の講座を企画しています。講座開催の案内は広報うらそえや市ホームページに掲載します。

ダンボールコンポストで生ごみ堆肥を作ろう！

日時 4月24日(金)午前10時～正午
参加費 100円
持ち物 筆記用具
定員 10人
生ごみ堆肥を使った春の花づくり・野菜づくり(全2回)
日時 (座学) 4月25日(土)(実習) 4月26日(日)午前10時～正午
参加費 420円(親子1組640円)(2日分)
持ち物 25日筆記用具、26日軍

児童センター
Information
開館日 月～土曜日
開館時間 午前10時～午後6時
夜間開放もしています。
行事などの詳細については直接各児童センターへ問い合わせください。
こども政策課
わんぱく係
(内線3646)

【健康シリーズ】
妊産期の栄養について
お母さんの健康と、赤ちゃんの健やかな発育のために、食事はとても大切です。1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか下の5グループの料理や食品を組み合わせバランスよく摂取しましょう。※1日分付加量については親子健康手帳をご覧ください。
運動 水・お茶
食事バランスガイド (親子健康手帳記載有)
主食 5～7 (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り) だったら4杯程度
副菜 5～6 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) 野菜料理5皿程度
主菜 3～5 (肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
牛乳・乳製品 2 牛乳だったら1本程度
果物 2 みかんだったら2個程度
随時受付中！ 電話相談や来所相談(予約制)にて妊娠期からの食事についてアドバイスを行っています。お気軽にご相談ください。
こども家庭課 ☎(875)2100 (直通)

手・タオル・プランターやポットを持ち帰る際の袋
定員 12人
◆不用品提供のお願い
衣類、中高生の制服、ベビー用品など誰かに使って欲しいという物がありましたら住所を確認できる免許証等を持参の上、次の人が気持ちよく使える状態で持ち込みをお願いします。

こども・子育て
問い合わせ: 保健相談センター ☎(875) 2100
ベビースクール (離乳食教室)
離乳食についての講話・デモンストレーション・試食(保護者のみ)
日時▶4月24日(金) 午後1時～午後3時30分
対象▶市内在住で4～8か月の乳児を持つ保護者
申し込み▶4月21日(火)まで
※ゆっくり講話を聞くために、お子さんは預けて来ていただくことをお勧めします。
2歳児歯科健診事業
●歯の診察 ●フッ素塗布 ●歯磨きの仕方・保健指導
対象▶2歳～3歳未満の子(3歳のお誕生日前日まで)
場所▶浦添市と契約している歯科医療機関 ※通知書にリストを同封
費用▶無料(公費負担)
乳幼児健康診査日程
各健診の対象者には通知書を送付しています。
乳児健診
日程▶4月19日(日)
受付時間 ▶前期(3～4か月児) 午後0時45分～午後2時30分
▶後期(9～10か月児) 午前8時45分～午前10時30分
1歳6か月児健診
日時▶5月14日、21日、28日(全回木曜日)
受付時間▶午後1時15分～午後2時15分
3歳児健診
日時▶5月13日、20日、27日(全回水曜日)
受付時間▶午後1時15分～午後2時15分

産前、産後の健康チェック
ママさん健診
問い合わせ: 保健相談センター ☎(875) 2100
産婦健康診査
対象▶浦添市に住所登録のある産後8週以内の産婦さん
場所▶浦添市と契約している医療機関
※県外で受けた人は、ご連絡ください。
妊婦歯科健診事業
●歯・歯周病の診察 ●保健指導
対象▶妊婦さん
場所▶浦添市と契約している歯科医療機関(親子健康手帳交付時にリストを配布)
費用▶無料(公費負担) ※受診票が必要です。
マタニティスクール
食事と妊婦健診結果の関連・食事の選び方・グループワーク・体験コーナー・妊婦体験・赤ちゃん人形抱っこ体験等。
対象▶妊婦さんとそのパートナー(市内在住者)
日時▶5月17日(日)午前9時～正午
申し込み▶5月14日(木)まで