

市民協働・男女共同参画
ハーモニセンター
 ☎(874)5711

 ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。
 募集期間 4月1日(水)～30日(木)

■浦添市市制施行50周年記念事業 市民の夢応援プロジェクト「まちづくりプラン」応募
 寄附金の募集
 市民の皆さんが主体となつたまちづくり活動「浦添市市制施行50周年記念事業 市民の夢応援プロジェクト」まちづくりプラン」の応募寄附金を募集します。応援寄附金の協力者には、次の内容を予定しています。※200万円または100万円を想定。

- ①企業名称を冠します。
- ②まちづくり活動決定者のチラシに企業名を記載します。
- ③市のホームページに寄附贈呈式の様子を掲載します。

浦添市消防本部
 ☎(875)0119

■救急法講習会(普通Ⅲ)
 「助けたい思いをワザに救急法 心肺蘇生法(主に小児、乳児、新生児を対象)・AEDの使い方、止血法、異物除去法など」
 日時 3月21日(土)午後1時～午後4時
 場所 消防本部2階 講堂
 定員 30人(市内在住・在勤の人優先)
 費用 無料
 申し込み 講習会前日まで(受付時間は土日・祝日除く午前8時30分～午後5時)



浦添市市制施行50周年記念事業
市民の夢応援プロジェクト
まちづくりプラン
 市民の皆さんのアイデアを浦添市のまちづくりに活かし、夢を実現する提案を募集します！
募集期間
4月17日(金)～5月15日(金)
 令和元年度受賞団体報告会・説明会
4月18日(土)
 公開プレゼンテーション審査
6月20日(土)
 活動期間(予定)
交付決定の日～2月28日(日)
 活動報告
令和3年3月末まで
 市民協働・男女共同参画課協働推進生涯学習係
 ☎(874)5711/FAX(874)5890
 E-mail:siminkyodo@city.urasoe.lg.jp
 問い合わせ

保健相談センター
 ☎(875)2100

■MR(麻しん・風しん混合)ワクチン2期の定期接種の期限は3月31日(火)まで
 対象 平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれの子
 費用 自己負担額無料
 ※MR(麻しん・風しん混合)ワクチンの定期接種の対象期間を過ぎた人でも無料で接種できる場合があります。詳しくは、保健相談センターまで問い合わせください。

■高齢者肺炎球菌予防ワクチンの定期接種は3月31日(火)まで
 対象

- ①今年度65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる人または101歳以上になる人(該当する人には紫色の予診票を郵送しています)
- ②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓または呼吸器の機能、免疫機能に障がいがある人(身体障害者手帳1級程度)
- ③①または②に該当する人で今までに肺炎球菌予防ワクチンを接種したことがない人

■産後ケア事業について
 助産師が家を訪問し、お母さんの心身の健康に関する相談や乳房のケア、乳房マッサージを含む、赤ちゃんの発育や発達、授乳等の育児に関する相談等を行います。
 費用 自己負担額4千円
 接産回数 1回
 接産回数 1回
 費用 自己負担額4千円

『The Greatest Showman』
 日時 3月8日(日)午後2時～(105分)
 場所 浦添市立図書館2階 視聴聴覚室

※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 3月10日(火)午後4時～午後4時30分
 対象 0～2歳とその保護者
 定員 10組(要申し込み・先着順)
 申し込み 3月1日(日)～14日(土) 電話・カウンターで受け付け

■浦添市市制施行50周年・市立図書館開館35周年記念利用カードデザイン公開展示
 展示期間 3月19日(木)～4月末日
 採用デザイン者表彰式 3月21日(土)午後2時
 場所 1Fエントランス

浦添市リサイクルプラザ
 ☎(861)3196
 ■休館日：毎週月曜日、20日(金・春分の日)
 ■ビーチクリーンとマイクロナプラステック探し～あーまんシアターで楽しい海の生き物の話し～
 日時 3月29日(日)午後1時～午後3時

浦添市立図書館
 ☎(876)4946
 ■休館日：毎週月曜日、20日(金・春分の日)、31日(火・資料整理日)
 ■アメリカシネマ上映会

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週以内の産婦さんで、産後2週目と1か月頃の健診2回分を助成します。(上限額1回当たり5000円)
 場所 ▶浦添市と契約している医療機関
 ※受診票がお手元ない人や、県外で全額自己負担で受けた人は、保健相談センターまでご連絡ください。
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。

子育て世代に役立つ情報がいっぱい！
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 ▶3月13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 ▶3月10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 ▶3月15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 ▶3月5日、12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 ▶3月4日、11日(全回水曜日)
 受付時間 ▶午後1時15分～午後2時15分

参加費 60円
 持ち物 運動靴(サンダル、ぞうり等不可)・帽子・タオル
 定員 20人
 ◆不用品提供のお願い
 衣類、中高生の制服、日用品
 等、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。

【健康シリーズ】
3月は、自殺対策強化月間です。
 ～自殺は「誰にでも起こりうる危機」～
 本市の平成26年から30年の5年間の自殺者数は80人です。その内訳は男性60人、女性20人で男性が多い現状です。
 自殺は健康問題、過労、生活苦、家庭問題、いじめなどさまざまな要因が複雑に絡みあって生じます。自殺に追い込まれる過程で、ほとんどの人が精神疾患を発症し、治療を受けずに自殺にいたっています。
 自殺を考えている人は「死にたい、でも生きたい」と揺れ動きサインを発しています。**「眠れない、食欲がない、気分が沈む」など、いつもと様子が違う人がいましたら、声をかけ、話を聴き、本人の理解を得て相談・医療機関へ相談しましょう。悩みやストレスを抱え心の不調を感じている人はひとりで悩まず相談しましょう。**
 ※統計データ：地域における自殺の基礎資料(平成30年度)、地域自殺実態プロファイル(2019)より
 自殺予防に関する特設コーナーを設置し、資料の展示、関連図書の貸し出しを行います。
■こころの健康パネル展
 【期間】3月3日(火)～15日(日) ぜひご覧ください。
 【場所】浦添市立図書館1階
 【問い合わせ】健康づくり課 ☎(875) 2100
まずは話してみませんか？
自殺予防とこころの悩みの相談先
 ●保健相談センター ☎(875) 2100 (土日祝日・年末年始除く 午前9時～午前11時、午後1時～午後4時)
 ●沖縄いのちの電話 ☎(888) 4343 (年中無休/午前10時～午後11時) ☎(0120) 783556 (毎月10日のみフリーダイヤル/午前8時～翌日午前8時)

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)
