

**市民協働・男女共同参画
ハーモニセンター**
☎(874)5711

浦添市で「こ市民大開学」10周年記念特別公開講座「脳を育てる大人のま・な・び」あなたはまだ自分の本当の「脳力」を知らない!?

人生100年時代に、神経心理学の観点から「大人のまなび」について考える。
日時 平成31年1月31日(木) 午後7時30分～午後9時
場所 ハーモニセンターホール

講師 富永大介氏(琉球大学名誉教授、放送大学沖縄学習センター所長)
費用 5000円
定員 100人
申し込み 1月25日(金)まで

浦添市消防本部
☎(875)0105

救急法講習会(上級)「助けた」
思いをワザに救急法
成人・小児・乳児に行う心肺蘇生法(AED含む)、外傷の処置、止血法、異物除去法、患者搬送法など
日時 12月15日(土) 午前9時～午後6時(1時間の休憩あり)
場所 消防本部 2階講堂
定員 30人
(浦添市在住・在勤の人優先)

大平特別支援学校美術展
児童生徒たちによる無限の可能性が溢れた作品を展示します。

会期 12月9日(日)まで
場所 企画展示室 講堂
観覧料 無料
第34回 浦添工業高校デザイン科卒業作品展
高校生活3年間の集大成が詰まった作品を展示します。
会期 12月12日(水)～16日(日)
場所 企画展示室 講堂
観覧料 無料
第19回 浦添市小中学校美術作品展
浦添市内全小中学校19校から選ばれた作品を展示します。
会期 12月19日(水)～平成31年1月14日(月)
場所 企画展示室 講堂
観覧料 無料

紅型教室

紅型の型染め技法を学びます。
期間 平成31年1月19日、26日、2月2日、16日、23日(全土曜日) 午前9時30分～午前11時30分
講師 仲本のな氏(伊差川洋子染色工房)
定員 10人(全5回出席できる人)
費用 3500円
申し込み 12月11日(火)～平成31年1月8日(火) 電話受付
※応募多数の場合は抽選。市内在住・在勤・未経験者優先。当選者のみ電話連絡します。

費用 無料
申し込み 12月14日(金)まで
(受付時間は土日・祝日除く午前8時30分～午後5時)

平成31年消防出初式
新春恒例、消防仕事始めの式典「消防出初式」を行います。観閲式のほか、消防職団員による展示訓練や幼年消防クラブによる演舞など多彩なプログラムを開催します。
日時 平成31年1月8日(火) 午前10時～正午
場所 浦添市消防本部

保健相談センター
☎(875)2100

集団健診のお知らせ
1月の総合健診(特定健診・がん検診)の予約を受け付けます。
申し込み 12月25日(火)～27日(木) 沖縄県健康づくり財団 ☎(889)6452
実施日 平成31年1月27日(日)
場所 保健相談センター
(Web予約もできます。詳しくは市HP、がん受診券をご覧ください。)



「3kgやせたいあなたへ」
健康チャレンジ手帳を使用して減量に挑戦しませんか?
食事や運動の情報や体重増減記録表など

冬の子ども体験教室
貝片や堆錦のパーツを使ったりしおりを作ります。前半は中学生のリコーダー演奏会があります。

日時 平成31年1月14日(月) 午後2時～午後4時
定員 小中学生または親子30人(先着順)
費用 100円
申し込み 12月19日(水)から
※定員に達し次第締め切り 電話受付

浦添市立図書館
☎(876)4946

中国泉州との交流30周年展
日時 12月4日(火)～27日(木)
場所 2階エレベーターホール
おはなしの部屋
内容 雪のおはなし
日時 12月8日(土) 午前11時30分～正午
対象 4歳以上
キッズインソニック上映会
内容 『The Nightmare Before Christmas』
日時 12月9日(日) 午後2時～(76分)
場所 2階 視聴覚室
※アニメ・英語音声・日本語字幕付き
空とぶじゅうたんおはなし会

対象 18歳以上の市民、市内在勤・在学者
費用 無料
受付時間 午前8時30分～午後5時(土日・祝日を除く)
配布場所 保健相談センター
健康づくり課

浦添市役所で献血を行います
場所 市役所1階ロビー
日時 12月20日(木)・21日(金) 午前9時30分～午前11時45分、午後1時～午後4時30分
条件 体重50kg以上の男女、男性17歳～69歳・女性18歳～69歳(65歳以上の人は、60～64歳の間に献血歴がある人のみ)
※3日以内の薬の服用や歯科治療、1年以内の予防接種歴などで献血ができない場合があります。

浦添市美術館
☎(879)3219

平成30年度第Ⅱ期常設展「琉球漆芸とJAPAN暮らしの漆器展」
琉球漆器とともに、当館所蔵の日本の漆器を紹介します。
会期 平成31年2月3日(日)まで
休館日 毎週月曜日、年末年始(12月28日～1月4日)
※12月24日(月)は開館。
開館時間 午前9時30分～午後5時(最終入館は午後4時30分まで) ※金曜日は午後7時まで開館(最終入館は午後6時30分まで)



もうすぐクリスマス
日時 12月16日(日) 午前11時30分～正午

浦添市立中央公民館
☎(879)5503
FAX(879)5530

浦添市立中央公民館分館
☎(879)6640
※FAX兼用
平成31年度 浦添市立中央公民館「社会教育関係団体」登録の説明会
新年度、当館ならびに分館で活動希望の団体へ登録についての説明会を行います。新規または継続して登録を希望する団体は必ず参加してください。
日時 ①平成31年1月15日(火) 午後6時～午後8時 ②平成31年1月17日(木) 午前10時～正午 ※①か②のどちらかに参加してください。
場所 中央公民館3階ホール
対象 当館ならびに分館で社会教育関係団体として活動を希望するサークル、団体

浦添市リサイクルプラザ
☎(861)3196

ハープ生活(保温フリース作り&おかずパン)
日時 12月6日(木) 午前10時～午後1時
参加費 560円

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】健康づくり課 ☎内線3660
インフルエンザを予防しましょう!
毎年12月頃から3月頃にかけて、インフルエンザが流行します。
症状
・38度以上の発熱
・筋肉痛
・関節痛
・頭痛
・鼻汁
・咳
・のどの痛みなど
※全身症状が比較的急速に現れます。
特に免疫力の低下している人や妊婦、乳幼児、高齢者の方では、重症になることがあります。みんなでインフルエンザの予防に努め、流行を防止しましょう。
インフルエンザの予防
①外出から帰ったら、正しい手洗いをする
②咳エチケットを心がける
③十分な栄養とバランスのとれた栄養摂取
④流行前にワクチンを接種する
⑤適度な湿度(50～60%)を保つ
⑥人ごみの多い場所への外出を避ける

持ち物 エプロン・お手拭・筆記用具
定員 12人
おせちに使え「ジーマーミ」豆蔵
日時 12月9日(日) 午前10時～正午
参加費 260円
持ち物 エプロン・三角巾
定員 10人
おせちに差をつける「冬瓜のワイン煮」
日時 12月12日(水) 午前10時～正午
参加費 360円
持ち物 エプロン・三角巾・お手拭
定員 10人
お正月を彩る「三玉盆栽」
日時 12月16日(日) 午前10時～正午
参加費 1060円
持ち物 エプロン・手袋・お手拭
定員 10人

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
※()は20人以上の団体料金
※日・英・中音声ガイド貸出無料
※毎週日曜日は当館学芸員による常設展ギャラリートークを開催します。(他の催事と重なる場合は中止)

妊婦歯科健診事業
5月1日から妊婦歯科健診事業が始まっています。
問い合わせ: 保健相談センター ☎(875)2100
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。
※5月1日以前に親子健康手帳を交付された人で、妊婦歯科健診受診希望者には、保健相談センター窓口で受診票をお渡ししています。

子育て世代に役立つ情報がいっぱい!
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・デモンストラクション・試食(保護者のみ)
日時▶12月21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▶12月18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。
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▶12月2日(日)、12月22日(土)
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▶12月6日、13日、20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▶12月5日、12日、19日(全回水曜日)
受付時間▶午後1時15分～午後2時15分