

浦添市男女共同参画推進
ハーモニースセンター
☎874-5711

■多様な性を学ぶ講座「性
同一性障がいと歩む
長い夜が明けるとき」
【日時】3月18日（金）19
時～20時30分
【内容】性同一性障がい当
事者のこれまでの経験か
ら、現状と課題を学ぶ
【講師】砂川雅氏（社団法人
日本性同一性障害と共に生
きる人々の会沖縄支部役員）
【場所】ハーモニースセンター
【対象】関心のある方
【費用】無料 【定員】40人
【その他】手話通訳あり
託児は要予約で3月11日
（金）まで。

施設使用料の一部改定について

市は施設の使用における受益者負担と公平性を
考慮して、使用料の見直しを行いました。平成28
年4月1日利用分から次の施設の使用料を改定し
ます。皆さんのご理解をお願いします。改定金額
など詳細は市ホームページをご確認ください。

【使用料を改定した施設】

- 浦添市男女共同参画推進ハーモニースセンター
- 浦添市美術館
- 浦添市立中央公民館

浦添市消防本部
☎875-0105

■救急法講習会（上級）
「助けたい 思いをワザ
に救急法」
【内容】成人・小児・乳児
を行う心肺蘇生法（AED
含む）、外傷の処置、止血法、
異物除去、患者搬送法など。
【日時】3月19日（土）9時
～18時
【場所】市消防本部2階講堂
【定員】30人（市内在住・在
勤の方優先）
【受付期間】3月18日（金）
まで（土日・祝日を除く
8時半から17時）。

保健相談センター
☎875-2100

■ベビースクール（離乳食
教室）
【内容】離乳食についての
講話・デモンストレーショ
ンおよび試食（保護者のみ）。
【日時】3月18日（金）13時
30分～16時（13時から受付）
【対象】4か月～8か月の乳
児を持つ保護者（市内在住）
【申込期間】3月15日（火）
まで。
※ゆつ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て
います。

■MR（麻しん・風しん混
合）予防接種費用公費負
担の実施期間は、平成28
年3月末までです！

平成27年度の接種対象者
は左記のとおりです。
【対象】平成21年4月2日
～平成22年4月1日生の子
※対象期間を過ぎると、全額
自己負担（約1万円）接種に
なりますので、入学前に忘れ
ずに接種しましょう！
お問い合せください。

■妊娠健康診査について
【内容】妊娠中に必要な14
回の妊婦健診が公費で受け
られます。安全・安心な妊
娠出産のために、妊婦健診
を受けましょう。県外で健
診を受ける場合は、事前に
お問い合せください。

■妊娠の届出には個人番号
（マイナンバー）が必要
になります。
平成28年1月以降妊娠届
出書に個人番号の記入と本
人確認が必要です。
【妊婦本人が届出をする場
合に必要なもの】
・個人番号カードまたは、
個人番号通知カードと妊婦
本人が確認できるもの（運
転免許証、パスポートなど）
【代理人が届出をする場合
に必要なもの】
・妊婦本人の個人番号カ
ードまたはその写し、もしく
は個人番号通知カード又は
その写し

【対象】どなたでも
【その他】英語音声・日本語
字幕付き

■平成27年度第Ⅲ期常設展
「麗しいうるしの世界」
【日時】4月23日（土）まで。
【費用】一般150円（12
0円） 大学生100円（80
円、高校生以下無料）

浦添市立図書館
☎876-4946
休館日 毎週月曜日、20日（日・春
分の日）31日（木・資料整理日）

■おはなしの部屋
【内容】また会おうね
【日時】3月12日（土） 15時
30分～16時
【対象】4歳以上
【その他】「おはなしの木の
会」による語り聞かせや絵
本の読み聞かせ

■なつかしの映画会
『Roman Holiday』
【日時】3月19日（土） 10時
～12時
■アメリカ映画上映会
『Steel Magnolias』
【日時】3月19日（土） 14時
～17時

児童センター
開館日：月曜日～土曜日
開館時間：10時～18時
※夜間開放もしています。

若草児童センター
☎877-0047

内間児童センター
☎876-1502

西原児童センター
☎878-1766

経塚児童センター
☎876-4100

宮城ヶ原児童センター
☎876-1895

まちなと児童センター
☎873-1898

浦城っ子児童センター
☎878-6815

森の子児童センター
☎874-7610

うらそぐすく児童センター
☎874-0417

宮城っ子児童センター
☎870-0227

前田ユブシが丘児童センター
☎871-1558

※行事などの詳細については各
児童センターのホームページ
を参照するか直接問い合わせ
ください。

浦添市立中央公民館
☎879-5503

■平成28年度中央公民館利
用者団体登録について
【内容】平成28年度の中央公
民館利用者登録用紙提出。
年間利用登録は年に一度の
み。
【日時】3月7日（月）～11
日（金）の5日間9時～17
時まで
【場所】中央公民館本館窓口
【対象】中央公民館・分館を
年間利用したい団体。利用者
団体協議会への加入が条件

【その他】登録には各種様式
が必要です。説明会に参加
されていない人は公民館に
お問い合せください。

浦添市リサイクルプラザ
☎FAX861-3196
休館日 毎週月曜日、20
日（日）

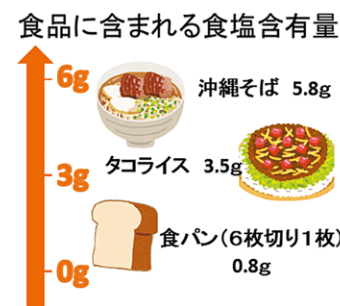
※各講座申込みは3月6日
（日）9時から

■古布のリフォーム「コ
サージュ作り」
【日時】3月19日（土） 13時
～16時
【参加費】760円（資料代・
保険料含む）
【持ち物】布・糸切ハサミ・
裁縫セット
【定員】10人

■あーまんシアターと海あ
しび
【日時】3月27日（日） 13時
～16時
【参加費】200円（保険料）
【持ち物】濡れても良い運動

減塩食、たんぱく制限食が
必要な方およびその家族
【費用】無料 【定員】9人
【募集期間】3月11日まで
（定員に達し次第受付終了）
【申込方法】電話申し込み

■こころの健康パネル展
3月の自殺対策強化月間
に併せてこころの健康パネ
ル展を実施します。
【内容】うつ予防、自殺予
防に関するパネル展示や
リーフレット配布など。
【日時】3月1日（火）～
15日（火）まで。
【場所】市役所1階市民ロ
ビー



1日に必要な塩分量をご存じですか？ 目標は男性
8g未満、女性7g未満、高血圧の人は6g未満です（「日
本人の食事摂取基準2015版」より）。塩分は過剰に摂
りすぎると高血圧などの生活習慣病を引き起こしてし
まう可能性があります。
だからと言って、食べて
はいけないものはあり
ません。塩分摂取量を
上手にコントロールす
るために、まずは普段食
べている食品の塩分量を
知って上手に減塩に取
り組みましょう！

問い合わせ 浦添市保健相談センター
☎875-2100

靴・帽子・タオル・水筒
【定員】40人

■不用品提供のお願い
衣類、中高生の制服、本（マ
ンガや週刊誌は除く）、台所
用品、ベビー用品その他雑
貨（電池、電気製品は除く）
など、誰かに使って欲しい
という物がありましたら、
衣類や食器類は洗って、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。
※不用品持込みの際は、ご
住所を確認できる運転免許
証などを持参ください。
物品の転売やフリマ出品
は、ご遠慮ください。

■食器の無料貸出
～使い捨て食器を減らそ
う～
イベントや行事、冠婚葬
祭などで使える食器や道具
が多数あります。（貸出は浦
添市以外の人も可）