浦添市消防本部
☎875-0105

【救急法講習会のお知らせ】
「助けたい思いをワザに救急法」
【内容】成人に行う心肺蘇生法、AEDの使い方、止血法、異物除去（普通工）
【日時】10月17日（土）13時～16時
【場所】消防本部2階講堂
【定員】30人
【対象】市内在住・在勤の方
【申込み】10月16日（金）まで、時間は8時30分～17時（土日・祝日を除く）
【申込み】消防本部総務課

保健相談センター
☎875-2100

【マタニティスクール】
【内容】妊娠中の食事の選び方、食事と妊婦健診結果の関連、グループワークや妊婦体験ジャケット・赤ちゃん人形抱っこ体験等を行います。
【日時】11月29日（日）9時～12時
【対象】妊婦さんとそのパートナーの方（市内在住）
【申込み】10月29日（木）～11月26日（木）
【ベビースクール（離乳食教室）】

浦添市立図書館
☎876-4946

【英語のおはなし会】
【日時】10月6日（火）16時～16時30分
【場所】かたりの部屋
【その他】浦添市国際交流員 ジェレミー・エクスタイン氏による英語の絵本の読み聞かせ。
【おはなしの部屋】
【内容】ハロウィン
【日時】10月10日（土）15時30分～16時
【場所】かたりの部屋
【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。

【内容】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】11月6日（金）13時30分～16時（受付13時～13時30分）
【対象】4か月～8か月の乳児を持つ保護者（市内在住）
【申込み】10月6日（火）～11月4日（水）

【2歳児歯科健診事業】
お子さんのむし歯を予防し、健康な歯を保つために、2歳児歯科健診を受診しましょう。
【内容】歯の診察、歯磨きの仕方、保健指導、フッ素塗布など。
【場所】市と契約している歯科医療機関で実施
※通知書にリストを同封
【対象】2歳～3歳未満（3歳のお誕生日前日まで）の子
【費用】自己負担額無料（公費負担）
※対象となる方には通知書を送りますので、詳細は通知書の内容をご確認ください。

【予防接種ステーションのお知らせ】
市では、日曜日の午前中に予防接種を受けることができます。

【なつかしの映画館】
【Citizen Kane】
【日時】10月17日（土）10時～12時
【場所】2階視聴覚室
【その他】英語音声・日本語字幕付き。
【アメリカ映画上映会】
【A Mighty Heart】
【日時】10月17日（土）14時～17時
【場所】2階視聴覚室
【その他】英語音声・日本語字幕付き。

【空とぶじゅうたんおはなし会】
【内容】たべちゃうぞー
【日時】10月18日（日）15時30分～16時
【場所】かたりの部屋
【対象】アメリカ留学に関心のある方
【その他】在沖縄米団総領事

【アメリカ留学説明会】
【日時】10月21日（水）15時30分～16時30分
【場所】かたりの部屋
【対象】アメリカ留学に関心のある方
【その他】在沖縄米団総領事

【「このころの講演会」のお知らせ】
【内容】「知っていますか？このころの病気」
【日時】10月21日（水）14時～16時
【対象】市内在住者・精神保健関係機関職員・民生委員等
【費用】無料
【講師】大田郁也氏（大田クリニック院長・精神科医）

【子育て期の健康講話】
【内容】家族で考える生活習慣病予防について

健康シリーズ 高齢者インフルエンザ予防接種について

インフルエンザは、普通のカゼに比べて症状が強いことが特徴です。その症状としては、強い寒気とともに38度以上の高熱にて発病し、頭痛や関節の痛みなど全身症状が現れます。乳幼児や高齢者、基礎疾患をお持ちの方は、しばしば重症化し肺炎などの合併症を引き起こす場合があります。

インフルエンザ予防に一番大切な対策として、手洗い・うがい・マスク着用が推奨されています。またワクチン接種が発病予防と重症化防止に効果があるとされています。

市では、10月から高齢者に対しインフルエンザ予防接種の公費助成を開始します。対象者は原則として65歳以上の方ですが、**今年度は平成28年3月31日までに65歳になる方についても誕生日前に公費負担で接種が可能です。**

インフルエンザは、例年12月下旬から流行が始まり、予防接種による抗体ができるまで2週間程度かかります。接種希望者は流行前（11月中）の接種をお勧めします。

実施期間 平成27年10月1日～平成28年2月29日
実施場所 市内指定医療機関（市外や県外、施設での接種を希望する方は、事前に市保健相談センターまでお問い合わせください。）
費用 個人負担1,000円

※生活保護受給者等の方は、受給証明書を持参した場合、自己負担が免除されます。

問い合わせ 保健相談センター ☎875-2100

【ミニ英会話】
【Funi Funi English】
【日時】11月14日（土）15時30分～16時30分
【場所】2階視聴覚室
【対象】小学生～中学生
【定員】15人（先着順）
【申込み】10月6日（火）から 電話・メール・図書館カウンターで受付

【パワーポイントを使って発表しよう】
【内容】ワード・エクセルを使いこなしている方のためのステップアップ講座
【日時】11月4日・11・18・25日（水）全4回 19時～21時
【対象】市内在住・在勤の方
【定員】15人 【費用】無料

【パソコンで年賀状作り】
【内容】パソコンを使って年賀状を作ろう

【子育て期の健康講話】
【内容】家族で考える生活習慣病予防について

【子育て期の健康講話】
【内容】家族で考える生活習慣病予防について

【子育て期の健康講話】
【内容】家族で考える生活習慣病予防について

【中国文化に親しもう】
【内容】中国の文化・菓子・音楽を通して、沖縄文化のルーツに触れ、中国文化に親しむ。
【日時】11月4日・11・18日（水）全3回 19時～21時
【対象】市内在住・在勤の方
【定員】20人 【費用】500円
講座は全て10月13日（火）～23日（金） 電話・窓口・FAXで受付ます。
※手話通訳あり

【菜園講座】
【日時】10月27日（火）10時～12時
【費用】60円（保険料）
【定員】10人
【持ち物】重手・スコップ

【帯を使って「つくり帯」】
【日時】10月31日（土）12時～16時
【費用】60円（保険料）
【定員】10人
【持ち物】帯・ミシン・裁縫セット・薄手の布（紐の材料）
※各講座の申込みは10月7日（水）9時からです。
※冬物衣料は11月から受付を開始します。
11月15日に「わくわくりサイクルまつり」を開催します。詳細は広報うらそえ11月号折込チラシでお知らせします。

- 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
 - うらそえくすく児童センター**
☎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。