

内=内容 テ=テーマ 日=日時 期=期間 所=場所 対=対象 費=参加費・受講料・観覧料 定=定員
問=問い合わせ先 必=必要なもの 開=開館日 休=休館日 募=募集 申=申込み 持=持参 他=その他

浦添市男女共同参画推進
ハーモニセンター
☎ 87415711

■情報ボランティア養成講座
内 新聞スクラップのボランティアの養成

日 5月8日(木)～6月12日(木) (毎週木曜日・全6回) 午前10時～正午

所 ハーモニセンター

対 市内在住・在勤者・年間を通して月に1回ボランティア活動が可能な方

定 15人

申 4月10日(木)～5月2日(金)

他 定員に達し次第締切(託児・要予約)。第2回5月15日(木)は記者の黒島美奈子氏を講師に迎え午後2時～4時開催。

浦添消防本部

☎ 87510105

■救急法講習会

内 成人に行う心肺蘇生法(AED含む)・止血法・異物除去法

日 4月19日(土) 午後1時～4時

所 市消防本部2階講堂

定 30人(市内在住・在勤の方優先)

申 4月1日(火)～18日(金) 午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)

他 動き易い服装(スポン・靴)での参加をお願いします。

問 総務課救急救助係

■危険物取扱者試験について

日 6月1日(日)

浦添市立図書館

☎ 87614946

休館日 毎週月曜日 29日(火)、30日(水)

■おはなしの部屋

日 4月12日(土) 午後3時30分～4時

所 かたりの部屋 対 4歳以上

他 語り手は「おはなしの木の家」です。

■空とぶじゅうたんおはなし会

日 4月20日(日) 午後3時30分～4時

所 かたりの部屋 対 どなたでも

■としよまる公開

日 5月5日(月) 午前10時～11時

所 図書館前広場 他 雨天中止

■ミニ英会話「Fun! Fun! English」

内 ゲームを通して外国人講師と英会話を楽しむ

日 4月12日(土) 午後3時30分～4時

所 2階視聴覚室 対 小学生以上

申 4月10日(木)まで。電話またはカウンターの受付。

■アメリカ留学説明会

日 4月16日(水) 午後3時30分～4時

所 30分 所かたりの部屋

対 アメリカの大学留学に関心のある方

他 在沖縄米国総領事館職員による説明。

■なつかしの映画会(日本語字幕)

日 4月19日(土) 午前10時～正午(予定)

申 4月18日(金)～4月25日(金)
他 試験の種類は甲種、乙種(第1類～6類)丙種。受験案内書配布先(各消防本部予防課、宮古事務所総務課、八重山事務所総務課、消防試験研究センター)。受験願書を消防研究センターへ郵送か、直接窓口へご持参してください。電子申請もできますので詳しくはホームページをご覧ください。
問 (一財)消防試験研究センター沖縄県支部(〒900-0029那覇市旭町116番地37自治会館6階
☎ 94115201)

保健相談センター

☎ 87512100

■ベビースクール(離乳食教室)

内 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 4月18日(金) 午後1時30分～4時(受付午後1時～1時30分)

対 5か月～8か月の乳児を持つ市民

申 4月15日まで

他 お子さまの一時預かりは行っておりません。

■マタニティスクール

内 食事と健診結果との関連・食事の選び方・グループワーク・体験コーナー・妊婦体験ジャケット・赤ちゃん人形

日 4月27日(日) 午前9時～正午

対 浦添市民の妊婦さんとそのパートナーの方

申 4月24日まで

浦添市美術館

☎ 87913219

休館日 毎週月曜日

■常設展

「漆器をかざる華やか!めでたい!もようたち」ギャラリートーク

日 4月12日(土) 午後2時～

費 観覧料(一般150円、大学生100円、高校生以下無料)

■企画展

「浦添市美術館平成25年度実習教室・友の会作品展」

期 4月12日(土)～20日(日)

費 無料

「特別公開 琉球八景展」

期 4月29日(火)～5月11日(日)

費 無料

「平成25年度 新収蔵品展」

期 4月29日(火)～5月11日(日)

費 無料

■館内消毒と展示替えによる臨時休館

期 4月22日(火)～24日(木)

他 詳細は浦添市美術館ホームページをご覧ください。

妊娠中のお口の健康について

妊娠中はホルモンバランスの変化でお口の中の菌が増え、つわりのため歯磨きがしっかりできなかったり、ちょこちょこ食べて食事の回数が増えたりして虫歯や歯周病になるリスクが高くなります。歯周病菌が血液に入ると、子宮の収縮を促したり胎盤に影響したりと、早産や低出生体重児のリスクを高めるといわれています。

つわりのときにできるセルフケアとして、歯茎の腫れがあるときには子ども用の小さな歯ブラシややわらかい毛のブラシに変えたり、歯のすき間はフロスや歯間ブラシを使ったりしましょう。歯磨きの補助としてキシリトールガムや薬用洗口液なども予防効果があります。

また、妊娠中の体調がよくなったらなるべく早めに歯科健診を受けましょう。電話受付時に「妊娠〇〇週です」と伝え、健診のときには、親子健康手帳を持参して、歯医者さんに歯の状態を記載してもらいましょう。

治療については、急ぎでなければ自分の体調と赤ちゃんの発育状況をみながら16週以降に受けることが一般的です。お子さまが生まれる前に、お母さんのお口のケアをお勧めしています。

問い合わせ 保健相談センター ☎875-2100

所 2階視聴覚室

■アメリカ映画上映会

日 4月19日(土) 午後2時～5時(予定)

所 2階視聴覚室

■アースデイ・ポスター展示企画

内 「アースデイ」を記念したポスターと地球環境問題に関する資料の展示

期 4月1日(火)～20日(日)

所 2階アメリカ情報コーナー付近

■READポスター展

内 子ども読書週間期間中に読書活動推進を呼びかけるポスターと関連資料の展示

期 4月22日(火)～5月11日(日)

所 2階アメリカ情報コーナー付近

浦添市立中央公民館

☎ 87915503

浦添市立中央公民館分館(牧港在)

☎・FAX 87916640

■平成26年度中央公民館・分館講座について

他 平成26年度に開催する講座について

浦添市リサイクルプラザ

☎・FAX 86113196

休館日 毎週月曜日、29日(火)

■古布のリフォーム～かりゆしウェア作り～計2回

日 4月11日(金) 午前10時～午後1時、4月18日(金) 正午～午後4時

定 7人 費 550円(材料費・保険代含む)

申 4月6日(日) 午前9時から

他 古布・ミシン・裁縫セットを忘れずにお持ちください

■ダンボールコンポストで生ごみ堆肥を作ろう!

日 4月24日(木) 午前10時～正午

費 50円(資料代)

申 4月6日(日) 午前9時から
他 筆記用具を忘れずにお持ちください。

■不用品提供のお願い

他 衣類、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、次の人が気持ち良く使える状態での持込をお願いします。また、不用品持込の際は、ご住所を確認できる運転免許証などをご持参ください。

■食器の無料貸出～使い捨て食器を減らそう!～

他 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。浦添市以外の方にも貸出可能ですのでご利用ください。

■今月のリユース家具・自転車の抽選販売はありません

■今よりリユース家具は持込のみの受付になります

児童センター

開館日: 月曜日～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。

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お問い合わせください。