

浦添消防本部
☎87510105

■救急法講習会

「ものよりも 確かな備え 救急法」愛する命を守りたい！
内容 成人に行う心肺蘇生法(AED含む)、止血法、異物除去法。
日時 8月16日(土) 13時～16時
場所 市消防本部2階講堂
定員 30人(市内在住・在勤の方優先にします)
受付期間 8月15日(金)まで9時～17時(土日、祝日除く)

保健相談センター
☎87512100

■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、試食(保護者のみ)。
日時 9月12日(金) 13時30分～16時(受付13時)
対象 市内在住で、5か月～8か月の乳児を持つ保護者
申込 8月12日(火)～9月9日(火)
その他 ゆっくり講話を聞いていただくために、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。

■乳幼児歯科教室のお知らせ

親子で歯つびー講座
内容 生えたばかりの乳歯は永久歯に比べてやわらかく、虫歯になりやすい歯です。また、2歳頃には将来虫歯になりやすい体質かどうかが決まるといわれています。お口の成長を考えた離乳食の進め方と、歯みがきなどのお口のケア方法について、歯医者さん、栄養士がお話します。
日時 9月4日(木) 13時～15時
場所 市保健相談センター
対象 妊婦、0～3歳頃までのお子様とご家族、興味のある方
その他 講師は屋嘉智彦歯科医師(やかデンタルクリニック)です。お子様も一緒に参加できますが、一時預かりは行っておりません。詳しくは市ホームページをご覧ください。

をご利用ください。また、市ホームページもご確認ください。

	日時	場所/問い合わせ
子育て支援センター	9月2日(火) 10時～11時15分	ほるとの家/☎979-9889
	11月20日(木) 13時～14時30分	柿の実ひろば/☎878-2171
つどいの広場	8月20日(水) 10時～12時30分	リーヴルドンフォンカフェ/☎879-1188
	10月22日(水) 10時～11時30分	にこにこ/☎080-1531-9183
	11月10日(月) 10時～11時30分	さんさん/☎080-1531-9184
	11月17日(月) 10時～11時30分	あいあい/☎090-9586-8809

予約など詳細は各施設へ直接問い合わせください。

浦添市美術館
☎87913219
休館日 毎週月曜日

■平成26年度第1期常設展
『すてきな家宝ありがとう！～漆器がつなぐ縁～』
ギャラリートーク
日時 8月9日(土)
費用 一般150円、高校生以下無料

■平成26年度第2期常設展
『ふるしで発見！あ・い・う・え・お』
期間 8月21日(木)～
費用 一般150円、高校生以下無料
常設展臨時閉室
期間 8月19日(火)～20日

(水)※常設展示替えのため
■美術館連続講座アート×子ども
『絵本とアート』
日時 8月17日(日)14時～
場所 美術館講堂
費用 無料
その他 講師 長尾紀壽氏(染織作家)

浦添市立図書館
☎87614946
休館日 毎週月曜日
■おはなしの部屋
テーマ 夏を楽しもう！
内容 語り聞かせや絵本の読み聞かせ(おはなしの木の会)。
日時 8月9日(土) 15時30分～16時
場所 かたりの部屋
対象 4歳以上

「健康シリーズ」
保健指導を受けてメタボ改善!
「メタボ」の呼び名で定着してきたメタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満をベースに、高血圧、高血糖、脂質代謝異常が引き起こされる状態で、それぞれが重複した場合は動脈硬化が進みやすく、心筋梗塞や脳梗塞を起こす危険性が高まります。
浦添市はメタボ該当者とその予備群の割合が全国平均より高く、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病の予防に向けて、特定健診と保健指導を実施しています。
平成23年度に特定健診を受診し、メタボ該当またはその予備群と判定されて保健指導を受けた方の、約5人に1人は翌年の健診結果でメタボ改善がみられました。
「最近おなか周りが太った気がする」「痩せたいが何をしたいのか分からない」という方、ぜひ、保健指導を受けてみませんか。
保健師などの専門スタッフがお待ちしています。
問い合わせ
健康づくり課(健康対策係)
☎875-2100

地域	割合(%)
全国	27.2
浦添市	39.3
沖縄県	36.7

※全国で最も高い! 国保特定健診受診者10万人以上が対象。浦添市は、平成24年度、国保特定健診受診者10万人以上が対象。浦添市は、平成24年度、国保特定健診受診者10万人以上が対象。

■空とぶじゅうたんおはなし会(アメリカの図書館司書によるスペシャルおはなし会)
テーマ こわーいおはなし・夏のおはなし
内容 英語の絵本の読み聞かせ。
日時 8月17日(日) 15時30分～16時
場所 かたりの部屋

■なつかしの映画会
テーマ 『Shane』
日時 8月16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。

■アメリカ映画上映会
テーマ 『High School Musical』
日時 8月16日(土) 14時～16時
場所 2階視聴覚室
その他 英語音声・日本語字幕。

■アメリカ留学説明会
内容 在沖縄米国籍総領事館職員による説明。
日時 8月20日(水) 15時30分～16時30分
場所 かたりの部屋
対象 アメリカの大学留学に関心のある方

■英語のおはなし会
内容 市国際交流員クック・マリコ氏による絵本の読み聞かせ。
日時 9月2日(火) 16時～16時30分
場所 かたりの部屋

浦添市立中央公民館
☎87915503
■各種講座募集
申込方法 電話・窓口にて8月4日(月)～11日(月)受付(先着順)
■地元学・教職員向け
内容 浦添城跡・ようどれ・仲間の拝所群等を中心に子ども達に浦添の歴史・文化をどう伝えるかを学ぶ。
日時 8月15日(金) 10時～12時
場所 ようどれ館駐車場(集合場所)
対象 市内在勤の教職員
費用 無料
定員 20人

■星空教室2
内容 大型天体望遠鏡で夏の星座を中心に火星、土星、月面について観測する。

■夏休み企画! 科学教室
内容 親子で科学技術について学ぼう。①静電気モーター作り。②備長炭電池作り。
日時 8月21日(木)・22日(金) 10時～12時
場所 分館
対象 市内在学・在住の小学生親子(2日間参加可能の方)
費用 300円(材料費)
定員 親子20組

■着物のリフォーム
『二部式着物作り』
日時 8月14日(木)・19日(火) 12時～16時
費用 1000円(保険代含む)
定員 10人
必要 着物・ミシン・裁縫セット

■帯のリフォーム
『バッグ作り』
日時 8月23日(土) 12時～16時
費用 500円(保険代含む)
定員 10人
必要 帯・ミシン・裁縫セット
その他 講師 比嘉勝代氏
■ダンボールコンポストで生ごみ堆肥を作ろう
日時 8月24日(日) 10時～12時
費用 50円(資料代)
定員 10人
必要 筆記用具
◆講座の受付は、8月7日(木)9時～

浦添市リサイクルプラザ
☎・FAX 86113196
休館日 毎週月曜日

- 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。