

浦添市男女共同参画推進
ハーモニセンター
☎874-5711

■「女性に対する暴力をなくす運動」啓発講座(全2回)
内容 女性や子どもが巻き込まれる性犯罪の事例を挙げながら、暴力から身を守る方法を学ぶ。

①「女性と子どもを性犯罪から守るために」
②「女性のための護身術」
日時 ①11月12日(水) ②11月19日(水) ③19時～21時
場所 ハーモニセンター
対象 市内在住・在勤の女性
費用 無料
定員 30人(先着順)
募集期間 11月7日(金)まで

講師 ①下里秀輝氏(沖縄県警察本部子供・女性安全対策課)
②島袋容子氏(沖縄県少林寺拳法連盟理事)
その他 託児は要予約。②は軽装。

■多様な性を学ぶ講座「性同一性障害」自分らしい人生を生きる」
内容 性別違和(性同一性障害)当事者から、自らの半生も交えながら、性の多

費用 無料
講師 ヨーゼフ・クライナー氏(ボン大学名誉教授)他
■冬の体験教室「面シィサーを作ろう」
日時 11月30日(日) 13時～16時
対象 小中学生
費用 1,000円程度
定員 10人
募集期間 11月4日(火)～11月21日(金)
講師 ゆんたくしーサー
その他 詳細については美術館ホームページをご覧ください。

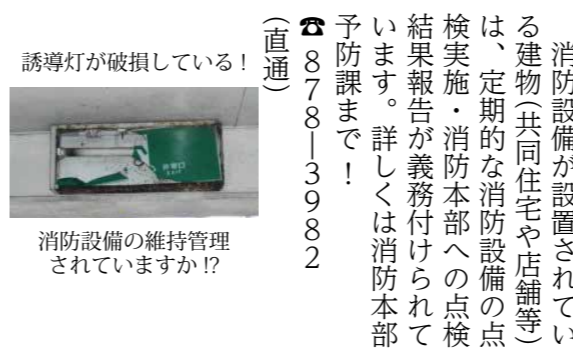
浦添市立図書館
☎876-4946
休館日 毎週月曜日3日は開館、23日(日)25日(火)、28日(金)
■おはなしの部屋
テーマ 本のおはなし
日時 11月8日(土) 15時30分～16時
場所 かたりの部屋
対象 4歳以上
その他 「おはなしの木の会」による語り聞かせや絵本の読み聞かせ。

■アメリカ映画上映会
映画 『The Pursuit of Happyness』
日時 11月15日(土) 14時～17時
場所 2階視聴覚室

様なあり方について学ぶ。
日時 12月3日(水) 19時21時
場所 ハーモニセンター
費用 無料
定員 80人
募集期間 11月4日(火)～28日(金)
講師 澤岬良心氏
その他 託児は要予約。

浦添消防本部
☎875-0105

■秋季全国火災予防運動実施のお知らせ
11月9日(日)から11月15日(土)まで秋季全国火災予防運動が実施されます。「もういいかい 火を消すまでは まあだだよ」を標語に、建物の防火対策に関する活動を行います。消防設備が設置されている建物(共同住宅や店舗等)は、定期的な消防設備の点検実施・消防本部への点検結果報告が義務付けられています。詳しくは消防本部予防課まで!
☎878-3982(直通)



■空とぶじゅうたんおはなし会
テーマ 成長したよ!
日時 11月16日(日) 15時30分～16時
場所 かたりの部屋
その他 図書館職員による絵本等の読み聞かせ。
◆休日のご返却はブックポストをご利用ください。また、休日にもインターネット上での検索・予約は可能です。

浦添市立中央公民館
☎879-5503

■各種講座募集
申込方法 電話・窓口にて11月6日(木)～27日(木)受付(先着順)
■防災講座1(全2回)
内容 要援護者も含めて、災害時にどう避難するか、地域で考える。
日時 ①11月28日(金)、

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

■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 成人を行う心肺蘇生法(AED含む)、止血法、異物除去。
日時 11月15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)
募集期間 11月14日(金)まで。受付時間は、9時から17時まで(土・日・祝日を除く)

保健相談センター
☎875-2100

■ベビースクール
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 12月12日(金) 13時30分～16時(13時受付)
対象 5か月～8か月の乳児を持つ保護者(市内在住)
募集期間 11月12日(水)～12月9日(火)
その他 ゆっくり講話をきくために、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。

■マタニティスクール
内容 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。
日時 12月5日(金) ①②19時～21時
場所 ①県立大平特別支援学校 ②中央公民館
対象 市内在住・在勤・在学の方優先
費用 無料
定員 40人

■地元学2
内容 牧港地域の散策(おもろの碑・テラブのガマ・牧港ガー・立津ガー・商店街等)
日時 12月6日(土) 10時～13時
場所 牧港漁港(集合・解散)
対象 市内在住・在勤の方
費用 無料
定員 20人

■親子遊び講座
内容 竹とんぼ、竹笛を親子で製作する。
日時 12月20日(土)、21日(日) 10時～12時
場所 中央公民館 分館

■ダンボールコンポストで生ごみ堆肥を作ろう!
日時 11月29日(土) 10時～12時
費用 110円(資料代・保険代含む)

妊婦体験ジャケット・赤ちゃん人形抱っこ体験。
日時 12月7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)
募集期間 11月7日(金)～12月4日(木)

浦添市予防接種ステーションのご案内
浦添市には、日曜日に予防接種が受けられる予防接種ステーションがあります。お仕事の都合等で予防接種が受けられないという保護者の皆さまはぜひご利用ください。(要予約)
日時 毎週日曜日9時～12時
場所 10月～12月は浦添総合市民センター

「健康シリーズ」
「330ショック」と沖縄の食事
昨年発表された都道府県別平均寿命で沖縄県は男性が30位、女性が3位に順位を落とし「330ショック」という言葉が生まれました。沖縄県の長寿を阻害している要因に生活習慣病があり、その背景の一つに食生活の変化があります。現在の沖縄県全体の食の特性として、脂を多く含むポークやベーコンなどの加工品、チャンプルーやてんぷらで油を使った料理を食べる機会が多く、全国平均と比べて脂質の摂取量が多いこと、野菜の摂取が少ないこと(野菜摂取量:男性は全国45位、女性は44位)などが挙げられます。また、浦添市の特徴を健診結果から見てみると、動脈硬化を引き起こすLDLコレステロールの値が高い方が多い(120mg/dl以上)が男性は4人中3人、女性は2人に1人)ことがわかっています。保健相談センターでは毎月第2・第4火曜日13時～16時(予約制)に栄養相談を実施しています。「食事を気をつけるように言われたけど、どうしたらいいの?」「最近おなかが周りが気になる」という方、ぜひ栄養相談を受けてみませんか。お待ちしております。

問い合わせ 健康づくり課(内線3660)

成人の1日の野菜摂取量

浦添市リサイクルプラザ
☎FAX861-3196
休館日 毎週月曜日、4日(火)、23日(日)

■各講座募集期間
11月7日(金)～
■菜園講座「根菜を植えよう」
日時 11月22日(土) 10時～12時
費用 60円(保険代)
定員 10人
必要 作業ができる服装・軍手・ヘラ

■不用品提供のお願い
誰かに使ってほしい物、不用品を受け付けています。11月より冬物衣料の受付を開始します。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。不用品持ち込みの際は、ご住所を確認できる運転免許証などをご持参ください。

■洗剤を使わないエコな掃除のしかた
日時 11月30日(日) 10時～12時
費用 160円(材料費・保険代含む)
定員 10人
必要 洗面器やお風呂用イタなど汚れた物1つ

合病院で実施。
その他 ご利用の際は必ず親子健康手帳をご持参ください。
浦添市美術館
☎879-3219
休館日 毎週月曜日

■平成26年度第II期常設展「うるしで発見!あ・い・う・え・お」ギャラリートーク
日時 11月8日(土) 14時～17時
費用 一般150円、大学生100円、高校生以下無料
■琉球の漆文化と科学
2014
日時 11月15日(土) 13時30分～17時
場所 市てだこホール(小ホール)

■琉球の漆文化と科学
2014
日時 11月15日(土) 13時30分～17時
場所 市てだこホール(小ホール)

※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。