

■新生児訪問

※お母様方へ、出産後退院され戸惑い(こと)も多いと思います。一人で悩まないで、ご連絡ください。助産師や保健師が訪問して赤ちゃんの体重測定、おっぱいの状態、母子保健事業の紹介等行っています。対象者 新生児・2か月未満の乳児と母親  
料 金 無料  
※赤ちゃんが生まれたら、親子(母子)健康手帳の後ろについているハガキ(ピンクか白)を早めに送ってください。ハガキを送る際はあなたの個人情報を守るために個人情報保護シールをご利用ください。出生届け手続き時に一緒に提出する(ご)めます。

■マタニティスクールの案内

実施月日	内容
5/23(日) 受付午前9時 午後9時半 午後12時	助産師講和 「私らしい妊娠出産をめざすために」 「母乳の話」 保健師講話 「パートナースキップと子育て」
6/7(月) 受付午後1時 午後1時半 午後4時	栄養士講和 「妊娠中の栄養」 胎児期から始める健康作り 妊婦さんの正しい食生活や母乳哺育があなたの赤ちゃんの健康を作ります。

※出産施設でのスクールを受講されている方にも好評な内容になります。ぜひご参加ください。

■ベビースクールの案内

実施月日	内容
5/17(月) 受付午後1時 午後1時半 午後4時	※赤ちゃんの体重測定 ※育児相談 ※保健師講話 ※赤ちゃんの「赤ちゃん」を受け止めよう
5/14(金) 受付午後1時 午後1時半 午後4時	※離食の調理実習 ※各時期の固いや味など実習 味など実習 確認しましょう

※マタニティベビースクールに参加の方は3日前までに予約の電話をお願いします。  
☎875-2100  
場 所 浦添市保健相談センター  
※親子健康手帳(母子健康手帳)をご持参ください。

■乳幼児健康診査のお知らせ

通知対象者	受付時間	実施日
生後9か月10か月 生後3か月4か月 午後3時半～3時	午前8時半～11時 午後1時半～3時	5/9(日)
1歳6か月児健康診査	受付時間	実施日
1歳6か月 午後1時15分 午後2時15分	午後1時15分 午後2時15分	5/13(木) 5/20(木) 5/27(木)
3歳児健康診査	受付時間	実施日
通知対象者	受付時間	実施日
3歳6か月 午後1時15分 午後2時15分	午後1時15分 午後2時15分	5/19(水) 5/26(水)

※実施場所は、いずれも浦添市保健相談センターです。  
健康診査対象者には事前に通知を行います。

おしらせ

浦添市下水道中期ビジョン(案)パブリックコメントの実施について

下水道課 ☎876-1234 (内線4604)

浦添市下水道中期ビジョン(案)についてのパブリックコメントを実施します。  
実施期間 5月1日(土)～5月21日(金)午前9時～午後5時  
閲覧場所 浦添市ホームページまたは浦添市役所5階下水道課窓口(土日祝日を除く)

不動産無料相談会

浦添商工会議所 ☎877-4006  
商工業課 ☎876-1234 (内線3362)

不動産無料相談会は、市民及び市内事業所の不動産全般についての悩みや困った事に対して、相談を受け付けます。  
不動産契約、取引に関するトラブルなど、ご相談ください。  
日程 毎月第3火曜日午後1時

赤十字の活動にご支援を

福祉課赤十字担当 ☎876-1234 (内線3571)

5月は、赤十字へのご理解(ご協力)をお願いし年間5000円以上を(ご)支援していただく方を募集する月間です。  
赤十字に協力することは、世界各地で救援を必要としている人々を支援することになります。自治会役員や赤十字奉仕団員などの皆様が、各家庭や事業所を訪問して(ご)協力をお願いします。

5月は消費者月間です

市民生活課 ☎876-1234 (内線3001)

今年のテーマは「知って防ごう、消費者トラブル」です。  
期間内にパネル展およびパンフレットの配布を行います。  
日時 5月26日(水)午前10時～5月28日(金)午後4時  
場所 市役所1階市民ホール

■予防接種のお知らせ

○BCG接種(結核予防接種) 日時 5/18(火)  
時間 午後2時～4時  
整理券交付 午後1時から  
場 所 浦添市保健相談センター  
対 象 3か月～6か月未満  
※対象年齢を過ぎると任意接種となり、費用が全額自己負担となります。当日受けることができない方や事情があて生後6か月未満迄に受けることができない方は、保健相談センターまでご連絡ください。  
○新高校1・2年生へのMR(はしか・風しん)ワクチン前倒し接種期間延長のお知らせ  
今夏、県内で開催される全国高校総体にむけたはしか予防対策として浦添市では新高校1年生および

○新型コロナウイルス接種費用助成事業延長のお知らせ

新高校2年生に対してMRワクチンの前倒し接種を6月末日まで無料で実施いたします。  
対象者は2月頃に予防票を通知しておりますので、そのままご利用下さい。  
※対象年齢  
新高校1年生(平成6年4月2日～平成7年4月1日生)  
新高校2年生(平成5年4月2日～平成6年4月1日生)  
\*実施時期 平成22年2月1日～平成22年6月30日  
\*実施場所 医師会に加入している医療機関(対象者に市内の受託医療機関一覧表が同封されており)

○新型コロナウイルス接種費用助成事業延長のお知らせ

平成22年4月以降もワクチン接種費用助成事業は継続いたします。対象者は事前に郵送してある助成証明書を医療機関へ持参していただき接種を行ってください。また助成証明書が届く前に自費で接種を受けた方については引き続き接種料金の払い戻しを行います。健康推進課までお問い合わせ下さい。  
※「払い戻し対象者・必要書類」対象者は市民税非課税世帯に属する方又は生活保護世帯に属する方に限ります。  
※必要書類 市から届いた助成証明書・医療機関が発行した領収書・通帳(印鑑(認印))

健康シリーズ 148

喫煙防止(新しい禁煙治療法!?)

タバコの煙には有害物質が含まれており、癌や心筋梗塞、慢性閉塞性肺疾患など様々な病気にかかるリスクを高めます。そんなタバコの害を知りつつ、禁煙したいけどうまくいかないという方。タバコをやめられないのは意思が弱いからではありません。タバコに含まれるニコチンの強い依存性によるものです。これまで禁煙の治療として使用されてきたニコチンガムやニコチンパッチは、禁煙中にタバコの代わりにニコチンを補給してニコチン切れ症状を軽くするという方法でした。新たな治療法として、「ニコチンを含まない飲み薬」があることをご存知ですか?タバコを吸いながら服用し、禁煙を開始するという方法です。ニコチン切れ症状を軽くし、喫煙による満足感も抑え、タバコをおいしいと感じにくくしてくれる効果があります。禁煙治療を実施している医療機関がありますので、個人に合ったアドバイスを受けながら、お医者さんと一緒に禁煙に取り組んでみませんか。



禁煙外来のご紹介について  
☐問い合わせ 市保健相談センター ☎875-2100

市民相談法律相談および行政相談窓口の案内

市民生活課 ☎876-1234 (内線3001)

市民相談 月～金曜日 午前9時～午後9時(昼食時は除く)  
※市民生活に関わる市民の一般相談および、市行政に対する苦情や意見、要望等  
法律相談 毎週火曜日 弁護士相談 午後2時～4時30分  
毎週水曜日 司法書士相談 午後2時～4時30分  
毎週木曜日 司法書士相談 午後7時～9時  
※市民生活に関わる諸々の法律相談(要予約)  
行政相談 毎月第1・2・3木曜日 午後2時～4時  
※行政機関等の業務に関する苦情の相談 相談は無料、秘密は厳守です。

2010年 クリーンデーINうらそえ

日頃あなたの近くにある、目にはついていてもなかなか拾うことまではできなかったゴミが、きれいさっぱり無くなったら気持ちいいと思いませんか?  
クリーンデーINうらそえは、地域に住むみんなの手で市内全域を清掃し、誰もが住みやすい環境を目指す一日です。まずはあなたから率先して参加してみませんか?



日時 5月23日(日)午前9時～12時  
集合場所 各自治会事務所  
問い合わせ 浦添市民憲章推進協議会(市民生活課内) ☎876-1234(内線3012)

平成22年 春の一日合同行政相談所開設

国、県、市町村など関係機関の協力のもと、一日合同行政相談所を開催します。相談は無料、秘密厳守です。

一日合同行政相談所  
日時:5月21日(金) 午前10時～午後4時  
場所:サンエー経塚シティ1階中央コート  
※浦添市の行政相談委員(総務大臣委嘱)



相談日:毎月第1・2・3木曜日 午後2時～4時  
場所:市役所1階 市民相談室  
行政相談委員は、総務大臣により委嘱され、国民が暮らしの中で感じている国の行政に関する苦情や意見・要望を直接受け付け、その解決・実現に努めています。

問い合わせ 沖縄行政評価事務所 ☎867-1100