

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 講=講師 他=その他

浦添消防本部

☎ 87510105
FAX 98810403

■救急法講習会

内 成人を行う心肺蘇生法（AED含む）、止血法、異物除去 日 8月17日（土）午後1時～4時 所 市消防本部2階講堂 申 8月1日（木）～16日（金）午前9時～午後5時（土・祝日を除く）定 30人（市内在住・在勤の方優先）
間 消防本部 総務課救急救助係

浦添市立中央公民館

☎ 87915503
FAX 87915503
浦添市立中央公民館分館
☎ 87916640 FAX 兼

講座受講生募集

8月8日（木）から16日（金）までの午前8時30分から午後5時の間に、窓口・電話・FAXでお申込ください。（定員に達し次第締切）

■ビジネス英会話

期 8月23日～10月11日の毎週金曜日 全8回 午後7時～9時 所 中央公民館2階第1研修室 対 成人一般 初歩的な会話のできる方 定 20人 費 無料

■就活に役立つパソコン講座

期 8月29日～9月26日の毎週木曜日（9月19日のみ休講）全4回 午後7時～9時 所 中央公民館2階パソコン室 対 大学生から30代までの就

浦添市美術館

☎ 87913219
FAX 87811221
（休館日…毎週月曜日）

■常設展

平成25年第Ⅱ期常設展 琉球を彫る、アジアを彫る

期 8月29日（木）～12月3日（火）

費 一般1500円、大学生1000円

高校生以下無料 他 毎月第2土曜日はギャラリートークを開催（要観覧料）

※8月27日（火）・28日（水）は、展示替えのため臨時閉室

■美術館連続講座

近代沖縄の美術・工芸

内 第1回 近代の沖縄社会（仮）

講 西里 喜行氏（琉球大学名誉教授）

期 8月24日（土）午後2時～

所 てだこホールマルチメディア学習室

費 無料

※詳細は浦添市美術館ホームページへ
http://www.city.urasono.jp/aic
hive/8761234/aic/

浦添市立図書館

☎ 87614946
FAX 87511772
（休館日…毎週月曜日）

■おはなしの部屋

テ 夏だ！日 8月10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 図書館ボランティア
■空とぶじゅうたんおはなし会
テ こわーいおはなし 日 8月18日（日）午後3時30分～4時 所 おはな

職活動中の方で、パソコン操作（WORD・EXCEL操作）が可能な方 定 15人 費 無料

■「フェイスブック講座」

期 8月26日～9月9日の毎週月曜日 全3回 午後7時～9時 所 中央公民館2階パソコン室 対 一般成人 定 20人（インターネット操作ができる方） 費 無料

浦添市男女共同参画推進
ハーモニーセンター

☎ 87415890
FAX 87415890

■ハーモニー連続講座・男女にやさしい「さんかくセミナー その4」

テ 沖縄のトートメー…歴史と習慣を考える 講 宮城 晴美氏（沖縄女性史家） 日 8月27日（火）午後7時～9時 所 ハーモニーセンター 申 8月26日（月）締切 定 30人（定員に達し次第締切） 費 無料 他 託児要予約

■「大人のための性の健康講座」学び伝えよう性の健康」

内 子ども達に正しい性を伝えるために大人自身が性の健康について学ぶ 講 笹良 秀美氏（助産師・思春期保健相談士） 日 9月11日（水）・18日（水）・25日（水）全3回 午後7時～9時 所 ハーモニーセンター 申 9月10日（火）締切 定 30人（定員に達し次第締切） 費 無料 他 託児要予約

保健相談センター

☎ 87512100
FAX 87511579

乳幼児歯科教室のお知らせ

親子で歯っぴー講座

～お口の発達とむし歯予防～
内 乳歯は永久歯に比べてやわらかく、むし歯になりやすい歯です。また、2歳頃には将来むし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お話しします。講 座 覇 周平氏（経塚歯科クリニック歯科医師） 日 8月22日（木）午後1時30分～3時30分 所 市保健相談センター 対 妊婦、0～3歳のお子さまとご家族、興味のある方 他 お子さまの一時預かりは行っておりません。詳細は、浦添市ホームページをご覧ください。

■地域精神保健講演会のお知らせ

「うつ病の理解と対応法
～みんなでうつを考えよう～」

内 うつ病は誰でもかかる可能性のある病気です。日本では、患者数が12年間で2.4倍に増加しており、浦添市でも年々増加傾向にあります。講演会では、うつ病の理解と病気の方への接し方、治療法、予防法についてお話しします。講 大田 裕一氏 精神科医（平安病院 院長） 日 9月24日（火）午後2時～4時 所 市保健相談センター2階大ホール 費 無料 他 市保健相談センターでは、心の病に関する相談を承っております。

浦添市リサイクルプラザ

☎ FAX 86113196
（休館日…毎週月曜日）

※休日のご返却はブックポストをご利用ください。また、休日モインターネット上での検索・予約は可能です。

講座受講生募集

8月7日（水）午前9時から電話・窓口にてお申込みください。

■廃材のリフォーム「廃材を使って小物作り」

日 8月17日（土）午前10時～午後1時 持 絵具セット（アクリル）・お手拭

定 10人 費 3000円

■二部式着物作り（全2回）

日 8月22日・29日（木）正午～午後4時 持 着物・裁縫セット・糸

定 10人 費 50円

■タンボールコンポストにチャレンジ

日 8月25日（日）午前10時～正午 定 15人 費 50円

健康シリーズ183

■健康チャレンジ手帳のご案内

「3kg減量市民大運動」は、平成16年からスタートし、今年度で10年目にあります。

近年、肥満を始め、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を発症する方が増加しています。ご家族皆さんで生活習慣を見直し、病気になるにくい健康な身体を作っていくことが大切です。

市民の皆さんが自身の生活習慣を見直すためのツールとして「健康チャレンジ手帳」を活用してみませんか？

■健康チャレンジ手帳って？

体重管理のできる「私の体重の記録」を始め、幅広い年齢の方に使っていたるように食事・運動・アルコールなどの生活習慣を見直すための資料が詰まった手帳です。

■対象者

18歳以上の市民と浦添市在勤者になります。あなた自身のタイミングでいつでもチャレンジすることができま

■配布場所 市保健相談センター

※数に限りがあります。



■柿渋を使って一貫張り（全2回）

日 8月23日（金）午前10時～正午

8月30日（金）午前10時～11時

定 10人 持 お手拭 費 7000円

■古着のリフォーム「ビエロのブローチ作り」

日 8月27日（火）午後1時～4時

持 裁縫セット 定 10人 費 50円

◆不用品提供のお願い

衣類、中高生の制服、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）などの不用品をご提供ください。不用品は洗って、使える状態で持ち込みをお願いします。

★食器の無料貸出

イベントや行事、冠婚葬祭などで使える食器や道具を無料で貸し出しています。（貸出は浦添市以外の方も可）

※講座申込み、不用品持込みの際は、ご住所を確認できる運転免許証などを持参ください。

※今月のリユース家具・自転車の抽選販売はありません