

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 成人に行う心肺蘇生法(AED含む)、止血法、異物除去 日 10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 10月1日(火)〜18日(金)午前9時〜午後5時(土日・祝日を除く)
問 浦添市消防本部 総務課救急救助係

■危険物取扱者試験
日 12月8日(日)
試験の種類 甲種、乙種(第1類〜第6類)、丙種
試験会場 那覇工業高等学校、沖縄国際大学、名護商工高等学校、宮古工業高等学校、八重山農林高等学校、久米島高等学校
受験願書受付期間 10月25日(金)〜11月1日(金)
受験案内書配布先 各消防本部、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
受験受付方法 受験願書を消防試験研究センターへ郵送または直接窓口へ持参してください。
※電子申請できます。詳しくはホームページをご覧ください。
http://www.shoubo-shen.or.jp
問 (財)消防試験研究センター沖縄県支部 〒90010029 那覇市旭町116番地37 自治会館6階 ☎ 94115201

浦添市美術館
☎ 87913219
FAX 87812221
(休館日…毎週月曜日)

■実習教室(陶芸教室)
内 マグカップと菓子皿作り 講 増田良平氏(陶芸家) 期 11月27日(水)〜12月18日(水)、毎週水・土曜日 午前10時〜正午 全6回 募 10月22日(火)〜11月8日(金) 定 10人(抽選) 費 4000円程度 申 電話受付

■うるしの日体験教室
募 10月15日(火)〜31日(木)
定 各10人(抽選) 申 電話受付
①「蒔絵教室」
内 蒔絵技法で銘々皿に加飾する 講 照喜名朝夫氏(蒔絵師) 日 11月16日(土)午後2時〜4時 費 3000円程度
②「漆でデコろう」
内 堆錦技法で好きな物にデコレーションをする(サイズ制限あり) 講 後岡義雄氏(漆芸家) 日 11月17日(日)午後2時〜4時 費 3000円程度
※実習・体験教室は、全日程参加できる方のみ。市内在住・在勤者優先。

■漆器でもてなし料理講習会
期 11月14日(木)午後3時30分〜5時30分 募 10月15日(火)〜30日(水) 定 25人(抽選) 費 1000円 申 電話受付
※詳細は浦添市美術館ホームページへ
http://www.city.urasoel.jp/archiv/e/8761234/at/

保健相談センター
☎ 87512100
FAX 87511579

マタニティスクール
対 妊婦さんとそのパートナーの方 日 10月27日(日)午前9時〜正午
内 妊娠中の体の変化と食事についての講話とグループワーク。休憩時間に妊婦体験ジャケットの着用や赤ちゃん人形の抱っこ体験を実施しています。
申 実施日の3日前まで

■ベビースクール(離乳食教室)
対 5か月〜8か月の乳児を持つ保護者 日 10月11日(金)午後1時30分〜4時(受付1時〜) 内 離乳食についての

健康シリーズ184
～浦添市から「長寿」を取り戻そう～
以前は「長寿県」と言われていた沖縄県も、2010年の都道府県別平均寿命は男性30位、女性3位となりました。この結果に衝撃を受けた方も多いと思います。2010年人口動態調査の65歳未満死亡(早世)の割合は、男女ともに1位という残念な結果になっていますが、浦添市は県の値をさらに上回っています。この早世の原因の一つとして、生活習慣病による「肥満」が背景にあると考えられます。浦添市には食生活改善推進員(ヘルスメイト)と呼ばれる方々が、健康づくりのための世話役・案内役としてボランティア活動をしています。主に食生活改善のアドバイスをしています。また、市保健相談センターでは、管理栄養士による妊産婦・乳幼児・成人・高齢者等の個別相談を無料で行っています。浦添市民一人一人が、生活習慣の改善に取り組み、「長寿県」を取り戻しましょう！
☆☆☆ 無料相談の実施日のご案内 ☆☆☆
実施日：第2・第4火曜日(予約制・電話申込)
場 所：浦添市保健相談センター
時 間：午後1時〜4時
※栄養相談・健診結果による相談などお気軽にお越しください。

浦添市男女共同参画推進
ハーモニーセンター
☎ 87415711
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6」
テ 尊厳ある高齢期を迎えるために〜私が私らしく生きる介護の話〜
講 山城 紀子氏(フリージャーナリスト) 日 10月15日(火)午後7時〜9時 所 ハーモニーセンター 申 10月11日(金)締切 定 30人(定員に達し次第締切) 対 市内在住・在勤の方 費 無料 他 託児要予約

浦添市立中央公民館
☎ 87915503
FAX 87915530
浦添市立中央公民館分館
☎ 87916640(FAX兼)

■公民館講座
申 10月10日(木)〜18日(金)午前8時30分〜午後5時まで。窓口・電話・FAXで受付。講座は全て先着順。
①「お役立ち壮年講座」
内 退職後の年金・税・ライフプランについて考える 期 11月1日・8日・15日(金)全3回 午後7時〜9時 所 中央公民館分館第2研修室 対 50歳以上の方で、在住在勤者 定 20人 費 無料
②「健康UPUPウォーキング」講座
内 てだこウォークに向けて楽しいウォーキング・ノルディックの方法を学ぶ 期 11月2日・9日(土)午前10時〜正午 所 浦添市民運動公園内
対 在住在勤者で、2時間程度歩ける方

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。

定 20人 費 無料
③シンポジウム
「東日本大震災の被災状況と現在」
内 被災地の公民館職員から生の声を聴き、防災・減災を考える
期 11月2日(土)午後2時〜 所 中央公民館大ホール 対 市民 費 無料

浦添市立図書館
☎ 87614946
FAX 87511772
休館日…毎週月曜日31日(木)

■おはなしの部屋
テ 月のおはなし 日 10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 図書館ボランティア
■空とぶじゅうたんおはなし会
テ 秋をたのしもう 日 10月20日(日)午後3時30分〜4時 所 おはなしコーナー 対 どなたでも 他 読み手 図書館職員

■アメリカ映画上映会
日 10月19日(土)午後2時〜4時30分 所 2階視聴覚室

講話・デモンストレーション見学、試食(保護者のみ) 他 ゆっくり講話を聴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。
申 実施日の3日前まで

■集団予防接種のお知らせ
●BCG集団予防接種のお知らせ
対 生後5か月〜1歳未満の乳児 日 10月22日(火)午後2時〜4時
整理券交付午後1時〜 所 市保健相談センター 他 予防接種を受けるときは、必ず市から届いた予防票と親子健康手帳をご持参ください。母子手帳をお忘れの方は、予防接種を受けることができません。

■着物でデユニック作り
日 10月9日(水)・13日(日) 正午〜午後4時 全2回 講 比嘉勝代氏 必 ミシン・着物・裁縫セット 費 750円(材料費・保険代金) 定 7人

■ダンボールコンポストで生ごみ堆肥を作ろう
日 10月23日(水) 午前10時〜正午 必 筆記用具 費 50円(資料代) 定 10人

■菜園講座
日 10月25日(金) 午前10時〜正午 講 坂本守章氏 必 軍手 費 100円(資料代・保険代) 定 10人

■簡単に結べる御太鼓作り
日 10月24日(木) 正午〜午後4時 講 満名 苗子氏 必 帯・ミシン・裁縫セット 費 50円 定 10人
※講座受付は、10月6日(日)午前9時からです。
※今月のリユース家具・自転車の抽選販売は10月20日(日)午前10時〜