

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

■美ユティール講座

内 美女を目指して学ぼう 期 11月22日・
29日・12月6日(金) 全3回 午後7
時～9時 申 11月8日(金)～15日
(金) 申込順 所 中央公民館第1研修
室 対 市内在住・在勤の女性20人
費 材料費自己負担
※詳細は本館にお問合せください。

■防災訓練実施のお知らせ

文部科学省支援事業「公民館を中心
とした社会教育活性化支援プログラム」
内 中央公民館・港川中校区10自治会・
小中学校・CSW等が共同で防災訓練
を行う 日 11月24日(日) 午前9時～
正午 開始場所 港川中校区自治会
避難場所 各自治会の指示により行つ
間 市立中央公民館、お住まいの自治会

浦添市リサイクルプラザ

☎・FAX 86113196
休館日…毎週月曜日
3日、8日午後、9日、23日

受付は11月7日(木) 午前9時から
■生ごみ堆肥を使った家庭菜園にチャ
レンジ!

日 11月27日(水) 午前10時～正午
講 坂本 守章氏 必 軍手 費 1000円
(資料代・保険代含) 定 15人

浦添消防本部

☎ 87510105
FAX 98810403

■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 成人に行う心肺蘇生法(AED含
む)、止血法、異物除去 日 11月16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・祝日を除く)
※動きやすい服装(スポン、運動靴)
での参加をお願いします。
間 総務課救急救助係

浦添市立図書館

☎ 87614946
FAX 87511772
休館日…毎週月曜日、23日(土)、29日(金)

■留学説明会

日 11月13日(水) 午後3時30分～4時
30分 所 アメリカ情報コーナー
対 留学に関心のある方
※在沖縄米総領事館職員による説明
です。

■空とぶじゅうたんおはなし会

テ 本のおはなし 日 11月17日(日)
午後3時30分～4時 対 どなたでも
所 おはなしコーナー 他 読み手 図書
館職員

■縄をなつてリースを作ろう

日 11月28日(木) 午後1時～4時
費 350円(材料費・保険代含)
必 ハサミ・ラジオペンチ 定 10人

◆今月のリユース家具・自転車の抽選
販売はありません。

◆11月より冬物衣類の受付開始です。
◆申込み・持込みの際は住所を確認で
きる運転免許証などを持参ください。

◆食器の無料貸出

イベントや行事、冠婚葬祭などで使
える食器や道具が多数あります。
(貸出は浦添市以外の方も可)

保健相談センター

☎ 87512100
FAX 87511579

■一般健康相談

内 生活習慣病の予防、心や身体の健康
日 毎週水曜日 午前10時～正午(祝日
を除く) 対 浦添市民 所 市保健相談
センター1階健康相談室 費 無料
持 健診結果や親子健康手帳など
申 前日まで(予約者優先)

■ベビースクール(離乳食教室)

内 離乳食についての講話・試食(保護
者のみ) 日 11月29日(金) 午後1時30
分～4時(受付午後1時から) 対 5か
月～8か月の乳児を持つ保護者 他 ゆ
っくり講話を聴くためにお予さんは預
けてくることをお勧めしています。
申 11月26日まで

■アメリカ映画上映会

日 11月16日(土) 午後2時～5時(予
定) 所 2階視聴覚室

■英語のおはなし会

日 12月3日(火) 午後4時～4時30分
所 おはなしコーナー 対 どなたでも
他 読み手 浦添市国際交流員
※休日のご返却はブックポストをご利
用ください。また、休日もインターネ
ット上での検索・予約は可能です。

浦添市美術館

☎ 87913219
FAX 87811221
休館日…毎週月曜日

■展覧会

常設『修復・復元作品ミニ展示』
期 11月10日(日)まで 費 一般150円、
大学生100円、高校生以下無料

■ギャラリートーク

期 11月10日(日) 午後2時要観覧料

■『浦添市文化協会第32回文化祭』

期 11月21日(木)～24日(日) 費 無料

■成人風しん予防接種のお知らせ

平成25年11月30日をもって、成人風
しん予防接種の費用助成事業を終了し
ます。早めの接種をお願いします。

■健康講演会「ストップ!動脈硬化!」

内 生活習慣病やメタボリックシンドロ
ームによる動脈硬化の予防について
講 永吉 奈央子先生(徳山クリニッ
ク) 日 11月29日(金) 午後7時～
8時30分(受付午後6時30分から)
所 市保健相談センター2階大ホール
費 無料

■BCG集団予防接種のお知らせ

日 11月19日(火) 受付午後2時～
4時(整理券交付は午後1時から)
対 生後5か月～1歳未満の乳児 所 市
保健相談センター ※必ず市から届い
た予診票と親子健康手帳をご持参くだ
さい。お忘れの方は、予防接種を受け
ることができません。

■地域精神保健講演会のお知らせ

内 アルコール依存症についての知識、
家族の関わり方など 講 古川 房予先
生(琉球病院 看護師長) 日 11月26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

健康シリーズ185

～インフルエンザについて～

インフルエンザは、感染した人の咳などによってウイル
スが空気中に飛び散り、それを吸い込むことで感染した
り、ウイルスがついた物に接触することで感染します。
症状としては、のどの痛みや咳などに加え38～40度以
上の急な発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身症状が強く
現れます。特に免疫力の低下している方や妊婦、乳幼児、
高齢者の方などは注意が必要です。日頃からインフルエン
ザの予防に努めましょう。

☆☆☆ インフルエンザの予防6か条 ☆☆☆

- 1 流行前にワクチンを接種することで重症化を防ぐ
- 2 なるべく人ごみの多い場所は避け、外出時はマスクをする
- 3 外出から帰ったら、正しいうがいと手洗いを
アルコールでの手指消毒は効果的です
- 4 咳エチケットを心がける
①他人に向けて発しない②マスクをする③手のひらに咳
やくしゃみを受けたときは手洗いを
する
- 5 適度な湿度を保つ
空気の乾燥はのどの粘膜の防御機能を低下させます。加
湿器などを積極的に使用しましょう。
- 6 栄養および休養を十分にとる
バランスの良い食事と十分な睡眠、ストレスをためな
いことは体力や抵抗力を高めます。

浦添市男女共同参画推進
ハーマニーセンター

☎ 87415711
FAX 87415890

■パパの子育てが楽しくなる話

内 シングルパパの楽しい子育ての話と
絵本の読み聞かせ 講 宮原 礼智氏
(NPOファザリング・ジャパン九
州代表理事) 日 11月17日(日) 午後1時
30分～3時 所 市役所2階202会議
室 申 11月15日(金)締切 定 父と子20
組(定員に達し次第締切) 対 市内在
住・在勤の方 費 無料

■これから仕事をはじめたいママのた
めの手帳術

内 家族と協力して、仕事と家事と育児
のバランスがとれるよう手帳を使った
時間管理術を学ぶ 講 高江洲 香織氏
(株式会社 カリさら代表) 日 11月27
日・12月4日・11日(水) 午前10時～
正午 所 ハーマニーセンター 申 11
月1日(金)～11月22日(金) 定 15人
他 託児あり・要予約(受講生・託児と
もに定員に達し次第締切) 対 市内在
住の20～30代でこれから仕事を始め
たいと考えている母親 費 無料

※詳細は浦添市美術館ホームページへ
[http://www.city.urasoe.lg.jp/archive/](http://www.city.urasoe.lg.jp/archive/8761234/art/)
8761234/art/

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。