



浦添市ゲートキーパー養成講座受講者募集

あなたの身近に悩みや問題を抱え、つらい思いをしている人はいませんか?大切な人の命を守るために心の健康に役立つ知識や対応方法を学びませんか?

	日 時	内 容
第1回	1月31日(月) 午後2時～午後4時 (受付:午後1時30分)	「自殺を考える人の心理と対応方法」 講師:仲本 譲 氏 (医療法人フェニックス 博愛病院 副理事長)
第2回	2月8日(火) 午後3時～午後5時 (受付:午後2時30分)	「傾聴とリラクゼーション」 講師:兼久 満 氏 (公認心理師・臨床心理士)

【場所】保健相談センター2階 大ホール
【対象】浦添市民・在勤・在学者 **※全日程受講できる人**
【定員】20人(予約制) **※初めて受講する人を優先**
【参加費】無料
【申込方法】電話またはセンター窓口 **※手話通訳あり**
 ※手話が必要な人は申し込み時にお伝えください。
 ※新型コロナウイルス感染状況により講座が中止になる場合があります。

申し込み・問い合わせ先／健康づくり課 ☎(875) 2100

▲申し込みはこちら

Colorがあなたを後押しするカラー／自分に◎をあけよう講座

場所 伊祖グスク(集合場所伊祖グスク・おもろの碑前)
 講師 武部 拓磨 氏(神主グスク研究者)
 対象 市内在住・在勤・在学の人
 費用 無料
 定員 15人程度 ※当日は歩きやすい服装・靴でご参加ください。
 受け付け 1月7日(金)～27日(木)まで。定員を超えた場合は、事務局抽選とし、受講が決定した人のみに2月1日(火)までに連絡します。※小雨決行。雨天時中止で予備日は2月20日(日)

▲申し込みはこちら

心理学の視点やカラー診断を通して、進学や就職に必要な「自分の長所」をみつめるきっかけとします。

日時 2月11日(金)午前10時～正午
 場所 中央公民館3階ホール
 講師 我那覇 奈緒 氏(色と心の専門家 color of: 代表)
 対象 市内在住・在勤・在学の中学生・専門学校生・大学生
 費用 無料
 定員 20人程度
 受け付け 1月7日(金)～2月4日(金)まで。定員を超えた場合は、事務局抽選とし、受講が決定した人のみに2月7日(月)までに連絡します。

▲消防団PRイベント

浦添市消防本部
 ☎(875) 0119

■救急法講習会(普通Ⅰ)
 「助けたい思いをワザに救急法」心肺蘇生法やAEDの使い方など成人への救命処置を目的としたコース
 日時 1月15日(土)午後1時～午後4時
 場所 消防本部2階 講堂
 定員 20人(市内在住・在勤の人優先)
 費用 無料
 申し込み 講習日前日まで(定員に達し次第締め切り)
 ■令和3年度第5回浦添市防火管理講習会
 甲種防火管理新規講習を実施します。選任義務のある事業所・建物の所有者・関係者の皆さま、防火管理講習を受講しましょう。
 講習日 2月16日(水)・17日(木)2日間
 講習会場 消防本部2階 講堂
 定員 40人(予定)
 対象者 市内在住・在勤の人
 手数料 市内在住1500円、市外在住2千円。※当日別途テキスト代(4100円)が必要
 受付期間 2月2日(水)～8日(火)※土日・祝日は除く
 ※救急法講習と防火管理講習は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止、または定員数を変更する場合があります。
 問い合わせ 消防本部予防課 ☎(878) 3982(直通)

▲消防団PRイベント

浦添市保健相談センター
 ☎(875) 2100

■令和3年度 健康講演会 参加者募集
 テーマ 「家庭で実践!血圧コントロール」
 血圧が高めと言われたことがある人、家庭での血圧コントロールにチャレンジしてみたい人を対象に、保健師・管理栄養士が分かりやすく解説し、悩みや疑問にお答えします。
 日時 2月14日(月)午後2時～午後3時※受け付けは午後1時30分から
 会場 保健相談センター2階 大ホール
 対象 市内在住・在勤・在学者
 定員 30人(要予約)
 参加費 無料
 申し込み方法 電話または保健相談センター窓口
 ※手話通訳が必要な人は申し込み時にお伝えください。

※新型コロナウイルスの流行状況によっては中止となる場合があります。

■**婦人がん検診のお知らせ**
 2月実施の子宮頸がん検診の予約を受け付けています。
実施日 2月24日(木)
予約先・場所 保健相談センター※Web予約もできます。詳しくは市ホームページまたはがん受診券をご覧ください。
 ●がん検診等受診券の利用期間は2月28日(月)までです。早めの検診受診をお願いします。

■**産後ケア事業**
 助産師が家庭訪問等を行い、心身ケアや育児相談等を実施します。
対象者 産後1年までの母親と乳児で、心身の不調または育児不安等がある人
利用料 自己負担あり(市町村民税非課税世帯、生活保護世帯は無料)

浦添市立中央公民館
 ☎(879) 5503

電話窓口対応は土日・祝日除く午前9時～午後5時 ※各講座手話通訳あり。申し込みは電話またはQRコードからお願いします。

■**アマミク(神)が築いた聖域・伊祖グスク散策**
 国の名勝「アマミクヌムイ」に指定された伊祖グスク内の拝所を自然に触れながら散策し、伊祖グスクの魅力を探ります。
 日時 2月6日(日)午前10時～正午

浦添市立図書館
 ☎(876) 4946

■休館日…毎週月曜日、12月27日(月)～1月3日(月)、28日(金)資料整理日
 ※1月4日(火)の午前中は開館準備のため、正午から開館となります。※受付時に検温・マスク着用をお願いします。

■**各イベント**
 ●**英語のおはなし会**
 浦添市国際交流員による英語の絵本の読み聞かせ
 日時 1月11日(火)午後3時30分～午後4時
 ●**ボードゲーム会**
 ボードゲームを体験しよう。
 日時 1月23日(日)午前10時～正午
 定員 先着8人
対象 小学生～22歳まで
申し込み 1月4日(火)～22日(土)まで電話・カウンターで受け付け
 ●**にこにこ赤ちゃんおはなし会**
 絵本と手遊びを中心としたおはなし会
 日時 1月21日(金)午前11時30分～正午
 定員 先着4組
対象 0～2歳児とその保護者
申し込み 1月4日(火)～20日(木)まで電話・カウンターで受け付け

■**蔵書点検(休館)のお知らせ**
 蔵書点検のため、2月1日(火)～10日(木)まで休館します。※本などの返却はブックポストをご利用ください。また、本の検索、予約は図書館ホームページをご覧ください。

☎保健相談センター ☎(875) 2100

内 容	日 程	受付時間	場 所
前期乳児健診(3～4か月児)	個別健診(医療機関) ※令和4年4月以降は集団健診になる予定です。	医療機関に問い合わせください	浦添市と契約している医療機関
後期乳児健診(9～10か月児)	1月16日(日)	予約制(保健相談センターへ)	保健相談センター
1歳6か月児健診	1月6日、13日、27日(全回木曜日)	午後1時15分～午後2時15分 ※整理券配布は当日正午から。整理券番号順に15分おき10組ずつの案内	
3歳児健診	1月5日、12日、26日(全回水曜日)		
2歳児歯科健診	個別健診(医療機関)	歯科医療機関に問い合わせください	浦添市と契約している歯科医療機関
妊婦歯科健診	個別健診(医療機関) ※産後2週目と1か月頃の健診2回が助成対象(上限額1回あたり5千円)	受診予定の医療機関に問い合わせください	浦添市と契約している医療機関

浦添市美術館
 ☎(879) 3219
 FAX(878) 1221
 メールアドレス bljtu@city.yaoeag.jp

■休館日…毎週月曜日、12月28日(火)～1月4日(火)※1月29日(土)～2月3日(木)は常設展替えによる常設展閉室

■**令和3年度第2期常設展「レトロ・モダンな南国の華」**
 明治時代から戦前までの沖縄の漆器を紹介。新しいライフスタイルに寄り添い変わりゆく漆器たちの道筋をたどります。
 期間 1月28日(金)まで※諸事情により変更する場合があります。
 場所 常設展示室
 観覧料 高校生以下無料／一般2000円／大学生1300円／65歳以上1600円
 ■**あけもどろー沖縄県立芸術大学絵画専攻油画2・3年生進級展**
 沖縄県立芸術大学絵画専攻油画2・3年生の成果を発表します。
 期間 1月12日(水)～16日(日)
 ※最終日の観覧は午後3時まで
 場所 企画展示室2・3
 観覧料 無料

■**螺鈿教室**
 漆で薄い貝を貼り付ける螺鈿技を学び、銘々皿を作ります。
 日時 2月13日、20日、27日(全3回日曜日)
 時間 午後2時～午後4時(初回のみ午後1時40分)

浦添市リサイクルプラザ
 ☎(861) 3196

■休館日…毎週月曜日、12月29日(水)～1月3日(月)

■**ダンボールコンポストでゴミ堆肥を作ろう!**
 日時 1月20日(木)午前10時～正午
 参加費 1000円
 持ち物 筆記用具
 定員 10人

■**みつばちのお話とみつろうラップ作り**
 日時 1月22日(土)午後2時～午後4時
 参加費 1560円
 持ち物 クッキングシート・新聞紙2日分
 定員 10人

■**古紙で昆虫切り絵**
 日時 1月23日(日)午後1時～午後3時
 参加費 3600円
 持ち物 使い慣れたハサミ
 定員 10人

費用 2200円＋常設展観覧料
 定員 5人(18歳以上)
 講師 糸数 政次 氏
 募集期間 1月11日(火)～20日(木)
 申し込み 電話、FAX、メール、郵送、美術館窓口(開館時のみ)
 ※初日は常設展を見学後、教室を行います。参加希望者が多数の場合は実習未経験者を優先し、抽選で当選者のみに連絡します。

☎乳幼児・ママさん健診 全て無料です

☎保健相談センター ☎(875) 2100

■**マタニティスクール**
 食事と妊婦健診結果の関連・食事の選び方・妊婦ジャケットの装着体験・赤ちゃん人形やフードモデル展示等
対象 ▶妊婦さんとそのパートナー(市内在住者)
日時 ▶2月6日(日)午前9時～正午
場所 ▶保健相談センター
申し込み ▶1月6日(木)～2月3日(木)
 ※オンラインスクールに変更する可能性があります。

■**ベビースクール(離乳食教室)**
 離乳食について、栄養士の講話やデモンストレーション。
対象 ▶4～8か月の乳児を持つ保護者(市内在住者)
日時 ▶1月21日(金)午後1時～午後3時30分
場所 ▶保健相談センター
申し込み ▶1月18日(火)まで
 ※お子さんは預けて来ていただくことをおすすめしています。

●各健診の対象者には通知書を送付しています。詳しくは通知書の内容をご確認ください。
 ●産婦健診、妊婦歯科健診の受診票は親子健康手帳交付時にお渡ししています。
 ●新型コロナの影響で**健診の案内が遅れています**。最新の情報は市ホームページをご確認ください。