



各イベントに参加する際は、マスクの着用をお願いします。また、新型コロナウイルス感染症の状況により、**イベント開催の可否、内容の変更**などがある場合があります。最新の情報は市ホームページで確認いただくか、問い合わせ先へご連絡ください。

市民協働・男女共同参画
ハーモニーセンター
 ☎(874)5711

6月23日(木)～29日(水)は「男女共同参画週間」です
 「あなたらしい」を築く、「あなたらしい」社会へ。全ての人が性別に関わらず、自分らしい人生を実現するために、男女共同参画について考えてみませんか。

● **パネル展**
 期間 6月17日(金)～30日(木)
 場所 市役所1階ロビー

● **行政相談**
 男女共同参画に関する事柄で、行政に対する意見や要望をお気軽に相談ください。
 日時 6月24日(金)午後1時～午後4時
 場所 市役所5階501会議室
 相談員 山里 時子(総務大臣委嘱 行政相談委員 男女共同参画担当)

● **人権啓発パネル展**
 人権に関するパネル展と、人権啓発グッズの配布を行います。この機会に皆さんも「人権」について考えてみませんか。
 期間 5月30日(月)～6月3日(金)
 場所 市役所1階ロビー

● **人権相談**
 日頃の生活の中で感じた人権侵害に関する悩みや違和感などについて、人権擁護委員が無料で相談に応じます。秘密は厳守されますので、一人で抱え込まずにご相談ください。

● **健診を受けて、3千円相当の商品券・特産品をゲット**
 対象者 国民健康保険加入の20～74歳令和5年3月31日時点
 ① **応募方法**
 ①ポイントカードをゲット
 浦添市保健相談センター、浦添市総合案内窓口で配布
 ②100ポイント貯めよう
 ③60P 特定健診受診
 ※右記いずれかは必須項目
 ④20P 健診結果に基づく保健指導を受ける、歯周病検診受診または歯科受診
 ⑤10P 各がん検診受診(胃・肺・大腸・子宮・乳がん)
 ⑥応募しよう
 ポイントカード、国民健康保険証、受診の確認できる健(検)診結果等を持参の上、保健相談センター窓口で応募
 ④前期応募締め切り 9月16日(金)
 ⑤特典をゲット
 抽選で80人に3千円相当の商品券・特産品が当たる
 前期当選発表日 9月28日(水)
 前期特典受取日 9月28日(水)～10月31日(月)

● **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)

浦添市美術館
 ☎(879)32219
 ☎(878)12211
 FAX(878)12211
 メールアドレス:bjutu@city.puente.jp
 休館日:毎週月曜日(祝日は開館)

令和4年度 第1期常設展「さらり漆器ワンダーランド」
 期間 5月18日(水)～9月4日(日)
 琉球漆器を中心に、さまざまな視点による漆器くらべ、海からの贈り物「螺鈿」、日本やアジアの漆器、ふしぎで謎めいた漆器などを紹介します。
 場所 常設展示室
 観覧料 高校生以下無料/一般200円/大学生130円/65歳以上160円

浦添市立図書館
 ☎(876)4946
 休館日:毎週月曜日、23日(木)慰霊の日、30日(木)資料整理日

各イベント(要事前申し込み)
 6月1日(水)各イベント前日までに電話・カウンターで受け付け
 おはなしの部屋
 「おはなしの木の家」による語り聞かせや絵本の読み聞かせを行います。

浦添市消防本部
 ☎(875)0119

救急法講習会(普通Ⅲ)
 「助けて!思いをワザに救急法」心肺蘇生法(主に小児、乳児、新生児を対象)、AEDの使い方、止血法、異物除去法など
 日時 6月18日(土)午後1時～午後4時
 場所 消防本部2階 講堂

浦添市保健相談センター
 ☎(875)2100

禁煙週間、歯と口の健康週間、食育月間 75歳からの健康づくりパネル展、健康相談
 禁煙の方法やメリット、歯と口の健康や食育、シニア世代の健康づくりなどについてのパネル展示を行います。来庁の際や近くにお越しの際はぜひお立ち寄りください。
 パネル展日時 6月27日(月)～7月8日(金)
 健康相談日時 6月28日(火)、7月1日(金)・5日(火)・8日(金)各午前10時～12時30分
 場所 市役所1階ロビーA1T M前

内容 雨のおはなし
 日時 6月11日(土)午前10時半～午前11時
 対象 4歳以上
 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 6月14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てみよう
 日時 6月19日(日)午前10時～正午
 定員 先着6人
 対象 中学生・大学生(22歳まで)
 小学生以下は要相談
 やさしい本から読み始める英語多読
 日時 7月3日(日)午前11時～正午
 対象 中学生レベルの英語力と英語学習に興味のある人
 定員 先着10人
 講師 新川 智清 氏(元沖縄工業高等専門学校教授)

浦添市立中央公民館
 ☎(879)55003

面接対策はこれで決まり!
 指紋から「生まれつきの性格」が分かる科学的に研究されたメソッドやアドラー心理学を通して、「短所を長所に交換」「自分自身を客観的に見つめる」ワークをします。Zoomと対面の同時開催です。
 日時 6月26日(日)午前10時～正午
 講師 まえしるひ 氏
 場所 中央公民館視聴覚室
 対象 市内在住・在学の中学生・大学・専門学校生
 費用 無料
 定員 20人(定員を超えた場合は抽選)
 受付期間 6月17日(金)午後5時まで

浦添市リサイクルプラザ
 ☎(861)3196
 休館日:毎週月曜日、23日(木)慰霊の日

着物のリメイク「Aラインワンピース作り」(全2回)
 日時 6月22日(水)・29日(水)正午～午後4時
 参加費 1120円
 持ち物 着物(ほどこいてアイロンをかけておく)・ミシン・ミシン糸60番・裁縫セット・紙用はさみ
 定員 8人

桑茶シフォンケーキとたまごのカップケーキ
 日時 6月24日(金)午後1時～午後4時
 参加費 560円
 持ち物 エプロン・手拭き・三角巾
 定員 8人

ハーブ生活(夏「虫除けスプレー」&バジルペースト作り)
 日時 6月25日(土)午前10時～正午
 参加費 560円
 持ち物 エプロン・手拭き
 定員 12人

浦添市中央公民館
 ☎(879)55003

2階フロア展示「沖縄戦」
 期間 6月1日(水)～29日(水)

浦添市立中央公民館
 ☎(879)55003

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二次元コードからお願いします。

相談内容 セクハラやパワハラ、家庭内暴力、いじめ、インターネットでの誹謗中傷など
 日時 毎月第1木曜日 午前10時～午後4時(祝日・年末年始変更あり)
 場所 ハーモニーセンター2階 研修室
 ※急ぎの場合は、法務局の電話相談「みんなの人権110番」☎0570(003)110またはインターネット(https://www.jinken.go.jp/)人権相談窓口をご利用ください。

浦添市保健相談センター
 ☎(875)2100

禁煙週間、歯と口の健康週間、食育月間 75歳からの健康づくりパネル展、健康相談
 禁煙の方法やメリット、歯と口の健康や食育、シニア世代の健康づくりなどについてのパネル展示を行います。来庁の際や近くにお越しの際はぜひお立ち寄りください。
 パネル展日時 6月27日(月)～7月8日(金)
 健康相談日時 6月28日(火)、7月1日(金)・5日(火)・8日(金)各午前10時～12時30分
 場所 市役所1階ロビーA1T M前

【健康シリーズ】
6月は食育月間
 おうち時間が増えた今、ご家族や周りの人と一緒に「食」と向き合う時間を作ってみませんか?ホームページでは手軽に作れるヘルシーレシピから本格的な手打ち麺の沖縄そばまで、動画付きのレシピを紹介しています。日々の食事を楽しむことも大切な「食育」です。

浦添市の「食・栄養」の情報はこちら▶

いただきます

健康づくり課(浦添市保健相談センター) ☎(875)2100(直通)

乳幼児・ママさん健診【無料】
 保健相談センター ☎(875)2100

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。
 ※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。

内容	日程	受付時間	場所
乳児健診(集団健診) 要予約	【前期】3～4か月児	6月19日(日) 午後12時45分～午後2時15分	保健相談センター LINEまたは電話で事前予約してください。 ☎(875)2100
	【後期】9～10か月児	6月19日(日) 午前8時45分～午前10時15分	
幼児健診(集団健診) 要予約	1歳6か月児(全回木曜日)	6月2日、9日、16日、30日	
	3歳児(全回水曜日)	6月1日、8日、15日、29日	
2歳児歯科健診(個別健診)	歯科医療機関に問い合わせください		市と契約している歯科医療機関
妊婦歯科健診(個別健診)	医療機関に問い合わせください		市と契約している医療機関
産婦健診(産後8週以内)	医療機関に問い合わせください		市と契約している医療機関

●産婦健診は、産後2週目と1か月頃の健診2回分が助成対象(上限額1回あたり5千円)。
 ●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。

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など。
 対象 ▶妊婦さんとそのパートナー(市内在住者)
 日時 ▶7月3日(日) 午前9時～正午
 場所 ▶保健相談センター
 申し込み ▶6月3日(金)～27日(月)
 ※オンラインスクールに変更の場合、締め切りが6月24日(金)となります。

ベビースクール(離乳食教室)
 離乳食についての講話やデモンストレーションなど。
 対象 ▶4～8か月の乳児を持つ保護者(市内在住者)
 日時 ▶6月17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 ▶6月14日(火)まで
 ※ゆっくり講話を聞くために、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。