



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。

浦添市消防本部
☎(875)0119

■救急法講習会(入門Ⅰ)
「助けたい思いをワザに救急法」成人への心肺蘇生法や救命処置を目的としたコース
日時 8月20日(土)午前9時30分～午前11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)
受講料 無料
申し込み 講習日前日まで(定員に達し次第締め切り)

市民協働・男女共同参画
ハーモニセンター
☎(874)5711

■てだこ市民大学第2回 公開講座「そのときどうする? 防災の基礎」受講者募集
防災の基礎について学びます
日時 8月27日(土)午後2時～午後4時
対象 浦添市のまちづくり生涯学習と協働によるまちづくりに関心のある人
受講料 500円
定員 20人(予定)
※講座の内容や申し込み方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



▲てだこ市民大学受講者募集

浦添市美術館
☎(879)3219
FAX(878)1221
メールアドレス: bijutu@city.usasee.lg.jp

■令和4年度 第1期常設展「びじり漆器ワンダーランド」期間 5月18日(水)～9月4日(日)
漆器を気軽に楽しめる展覧会です。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
【ギャラリートーク】
日時 毎週日曜日 午後2時～午後3時
■生年祝記念マダム節子キルト展
生年祝記念として、趣味のキルトを日々の感謝を込めて展示します。子のボエム・絵本なども展示予定です。
期間 8月19日(金)～21日(日) ※最終日は正午まで
場所 企画展示室3
観覧料 無料



▲美術館ホームページ



▲美術館 Facebook

浦添市まちづくりアカデミー
受講者募集

今年度のテーマ「人と地域とゆるやかにつながる」のもと、まちづくりの知識や手法、実践について学んでみませんか。地域課題に気づき、共有する方法を学び、周りやゆるやかにつながる「まちづくり協働」の人づくりを目指しましょう。
日程 8～12月(計6回) 予定
対象 本市のまちづくり生涯学習や市民協働に関心のある人
受講料 5千円
定員 30人



▲まちづくりアカデミー受講者募集

浦添市保健相談センター
☎(875)2100
FAX(875)1579

■食生活改善推進員養成講座 受講生募集
日程 9月22日(木)～10月28日(金) 全8回
場所 浦添市保健相談センター
対象 市内在住者
定員 10名程度(全日程受講できる人優先)
受講料 無料
申し込み 電話または窓口で受け付け
■産後ケア事業
助産師が家庭訪問などを行い、心身ケアや育児相談などを実施します。

■令和4年度 第1期常設展
連講座「螺鈿のひみつ」七色に光る貝の魅力について」
日時 8月21日(日)午後2時～午後4時
場所 講堂
受講料 常設展示当日観覧チケットが必要
講師 糸数政次(浦添市美術館長)
定員 先着15人
申し込み 電話、メールにて受付中
※手話通訳希望の人は8月4日(水)までに申し込み
■根路銘まり染色芸術展
ガジュマルをモチーフに神々の森を表現した着物や染色画を展示します。
期間 8月24日(水)～28日(日) ※最終日は午後2時30分まで
場所 企画展示室2・3
観覧料 無料

■フロア展示「又吉栄喜の文学の世界」
期間 8月2日(火)～10月29日(土)
場所 2階ホール
■やさしい本から読み始める英語多読
日時 9月4日(日)午前11時～正午
対象 英語学習に興味のある人(中学生くらいの英語力から)
定員 先着10人
申し込み 8月2日(火)～9月3日(土)電話・カウンターで受け付け
講師 新川智清氏(元沖縄工業高等専門学校教授)

浦添市立図書館
☎(876)4946

■休館日:毎週月曜日、11日(木山の日)
※マスクの着用・受け付け時の検温をお願いします。
■ボードゲーム会
ボードゲームを体験してみよう。
日時 8月23日(火)午前10時～正午
定員 先着10人
対象 中学生・大学生(22歳まで)小学生以下は要相談

■浦添市リサイクルプラザ
☎(861)3196
■休館日:毎週月曜日、11日(木山の日)
※来館の際はマスクの着用をお願いします。
■ダンボールコンポストで生ごみ堆肥を作ろう
日時 8月26日(金)午前10時～正午
参加費 100円
持ち物 筆記用具
定員 12人
■みつばちのお話とみつろうラップ作り
日時 8月27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3日分、アイロン
定員 10人

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 ▶9月23日(金・祝) 午前9時～正午
場所 ▶保健相談センター
申し込み ▶8月23日(火)～9月15日(木)
※オンラインスクールに変更となる場合があります。

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 ▶8月26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 ▶8月23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。

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	8月28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		
幼児健診(集団健診) 要予約	1歳6か月児(全回木曜日)	8月4日、18日、25日	午後1時15分～午後2時15分
	3歳児(全回水曜日)		
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)	歯科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。

【健康シリーズ】 **産後の食事について**

産後の食事は出産で疲れ切った体を回復させるため、また授乳に必要なエネルギーや栄養をとるために重要なものです。しかし、特別な食事は必要ありません。大事なのは栄養バランスのとれた食事をとることです。栄養不足は心の健康にも影響します。心身ともに元気で子育てをするためにも、親子健康手帳に記載のある妊産婦のための食事バランスガイドを参考に、食事内容を意識しましょう。

— 積極的にとりたい栄養素 —

鉄分

出産時の出血や悪露、母乳によって鉄分が不足し、お母さんは貧血になりやすいです。産後の貧血は産後うつリスクを高めるとい研究データもあるので、貧血予防のために積極的に鉄分をとりましょう。
赤身の肉や魚、あさりやしじみなどは、鉄分を多く含む上、鉄の吸収率を高める動物性たんぱく質も一緒に摂取できるのでおすすめです。また、フルーツや野菜などに含まれるビタミンCも鉄の吸収率を高めてくれる働きがあります。

カルシウム

妊娠中は胎盤を通して赤ちゃんへ、授乳中は母乳へ多くのカルシウムが移行するため産後は一時的に骨量が減少します。産後に特別多くとる必要はありませんが、日本人は慢性的にカルシウム摂取が不足しているため、この時期は意識してとるようにしましょう。
カルシウムは乳製品(牛乳、チーズ、ヨーグルト)、小魚(ししゃも、さくらえび)、青菜(小松菜、モロヘイヤ)などに多く含まれています。また、ビタミンD(きくらげ、いわし、鮭など)と一緒にとると吸収率がアップするのでおすすめです。

電話相談や来所相談(予約制)で妊娠中や産後の食事についてアドバイスを行っています。随時受け付けていますので気軽にご相談ください。保健相談センター ☎(875)2100

児童センター Information

開館日 **月～土曜日**
開館時間 **午前10時～午後6時**

●新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開館時間の変更あり。
●行事など詳しくは各児童センターへ直接お問い合わせください。

子ども政策課 わんぱく係 (876) 1282