

健康シリーズ

大切に未来へつなぐ命!

3月は自殺対策強化月間です

「一人で悩まないで、まずは話を聞かせてください」

自殺は、その多くが“追い込まれた末の死”であり、生活・経済苦、育児や介護疲れ、過労、健康問題、孤独等さまざまな要因が絡み合って生じていることが知られています。こころやからだの不調に早く気づき、寄り添い、支えることで、かけがえのない命を救うことができます。一人で悩まず、相談機関や医療機関等に相談しましょう。

一緒に考えよう
独りじゃないよ

詳しくはこちらへ

浦添市保健相談センター
☎(875)2100
土日祝日・年末年始除く/
午前9時～11時、午後1時～4時

日本のいのちの電話連盟
☎0120(783)556
年中無休/午後4時～9時まで
※毎月10日のみ午前8時～翌日午前8時

沖縄いのちの電話
☎(888)4343
年中無休/
午前10時～午後11時

こころの健康パネル展

3月の自殺対策強化月間に合わせて、こころの健康パネル展を開催します。

期間/3月1日(金)～15日(金)
場所/市役所1階 ATM前

健康づくり課 ☎(875)2100

活動期間 4月1日(月)～令和7年3月30日(日)、1日2時間程度(※活動によって日時を指定する場合があります)

対象 継続して活動できる県内在住者
※未成年者は保護者の同意書が必要。ボランティア証明書の発行可。

申し込み 「浦添市立図書館ボランティア参加申込書」を3月1日(金)～28日(木)の期間に提出。要項と申込書は図書館カウンターで配布。ホームページ

浦添市消防本部
☎(875)0119

「助けてほしい思いをワザに救急法」
成人・小児・乳児への心肺蘇生法やAEDの使い方、外傷の処置、止血法、異物除去法、患者搬送法など。

日時 3月16日(土)午前9時～

◆常設展関連講座「堆錦のはなし」

講師 宇良英明氏(漆芸家)

日時 3月23日(土)午後2時～4時

料金 常設展観覧料
申し込み 電話受け付け

「ギヤリートーク」

日時 毎週日曜日午後2時～

◆新琉球漆芸研究会2024「琉球漆器をとりまく課題」

日時 3月30日(土)午後1時～5時

場所 美術館講堂
料金 常設展観覧料
申し込み 電話受け付け

◆スーパリーの食材でできる琉球菜膳講座(第3回・4回)

身近な食材を使ってできる体質に合った菜膳料理の作り方を学びます。

講師 長嶺由香氏(国際中医薬膳師、管理栄養士)

日時 3月8日・15日(全回金)

◆令和5年度第3期常設展「これ!堆錦」

琉球漆器を代表する特色ある技法の一つ「堆錦」に焦点をあて、その奥深い魅力に迫ります。

期間 5月26日(日)まで

◆柴田あゆみ「かみがみの森」

日時 3月10日(日)まで

料金 一般1200円/大学・専門・高校生千円/小・中学生600円/未就学児(3歳以上)200円

主催 沖縄テレビ放送

◆うらび運営共同企業体主催事業(※申し込みなどの詳細は、美術館ホームページをご覧ください。)

◆さんしん教室(初級第1期)

途中参加も受け付けます。

講師 玉城和樹氏(沖縄県立芸術大学 琉球芸能専攻OB会長)

日時 3月6日・13日・20日・27日(全回水曜午後7時～8時30分)

場所 喫茶「花うるし」

参加費 月6千円(三線レンタル1回500円)

◆春休みボードゲーム体験会

ボードゲームを体験してみよう

日時 3月26日(火)午前10時～正午

定員 先着10人

対象 小学生～大学生(22歳まで)

◆ボランティア募集

本の排架・書架整理など

浦添市美術館
☎(879)3219
FAX(878)1221
休館日:毎週月曜日(祝日は開館)

浦添市立図書館
☎(876)4946
休館日:毎週月曜日、20日(水春分の日、29日(金)資料整理の日)

◆能登半島地震輪島市支援「漆器の里 石川県輪島市と沖縄の絆」展

期間 3月20日(水)～5月26日(日)

料金 無料

場所 企画展示室1

※義援金募金も受け付けます。

◆柴田あゆみ「かみがみの森」

日時 3月10日(日)まで

料金 一般1200円/大学・専門・高校生千円/小・中学生600円/未就学児(3歳以上)200円

◆うらび運営共同企業体主催事業(※申し込みなどの詳細は、美術館ホームページをご覧ください。)

◆さんしん教室(初級第1期)

途中参加も受け付けます。

講師 玉城和樹氏(沖縄県立芸術大学 琉球芸能専攻OB会長)

日時 3月6日・13日・20日・27日(全回水曜午後7時～8時30分)

場所 喫茶「花うるし」

参加費 月6千円(三線レンタル1回500円)

◆スーパリーの食材でできる琉球菜膳講座(第3回・4回)

身近な食材を使ってできる体質に合った菜膳料理の作り方を学びます。

講師 長嶺由香氏(国際中医薬膳師、管理栄養士)

日時 3月8日・15日(全回金)

◆救急法講習会(上級)

「助けてほしい思いをワザに救急法」
成人・小児・乳児への心肺蘇生法やAEDの使い方、外傷の処置、止血法、異物除去法、患者搬送法など。

日時 3月16日(土)午前9時～

◆布のリメイク「マルチシェパード作り」

日時 3月13日(水)午後1時～4時

参加費 1160円

持ち物 ミシン、裁縫セット(白黒糸)

定員 8人

◆ダンボールコンポスト熟成方法と堆肥の使い方

日時 3月27日(水)午前10時～11時30分

参加費 100円

持ち物 筆記用具

定員 10人

◆暮らしからマイクロプラスチック!? (大人向け講座)

プラスチックから発生するマイクロプラスチックによる環境汚染や、私たちの体への影響と暮らし方について考えます。

日時 3月30日(土)午後2時～3時30分

参加費 無料

定員 20人 ※子ども同伴可。託児はありません。

浦添市リサイクルプラザ
☎(861)3196
休館日:毎週月曜日、20日(水春分の日)

◆各イベント電話受け付け。

◆布のリメイク「マルチシェパード作り」

日時 3月13日(水)午後1時～4時

参加費 1160円

持ち物 ミシン、裁縫セット(白黒糸)

定員 8人

◆ダンボールコンポスト熟成方法と堆肥の使い方

日時 3月27日(水)午前10時～11時30分

参加費 100円

持ち物 筆記用具

定員 10人

◆暮らしからマイクロプラスチック!? (大人向け講座)

プラスチックから発生するマイクロプラスチックによる環境汚染や、私たちの体への影響と暮らし方について考えます。

日時 3月30日(土)午後2時～3時30分

参加費 無料

定員 20人 ※子ども同伴可。託児はありません。

午後6時(1時間休憩あり)

場所 消防本部2階 講堂

参加費 無料

定員 30人(市内在住・在勤の人優先)

申し込み 電話受け付け(講習日前日まで)

浦添市立図書館
☎(876)4946
休館日:毎週月曜日、20日(水春分の日、29日(金)資料整理の日)

◆3月1日(金)各イベント前日まで電話・カウンターで受け付け。

◆キッズイングリッシュ上映会『モンスターズユニバーシティ』

日時 3月10日(日)午後2時～(104分)

場所 図書館2階視聴覚室

※英語音声・日本語字幕付き

◆英語のおはなし会

浦添市国際交流員による英語絵本の読み聞かせ

日時 3月12日(火)午後3時30分～4時

◆ここにこあかちゃんおはなし会

絵本と手遊びを中心としたおはなし会

日時 3月15日(金)午前10時30分～11時

対象 0～2歳児とその保護者

定員 先着10組

◆春休みボードゲーム体験会

ボードゲームを体験してみよう

日時 3月26日(火)午前10時～正午

定員 先着10人

対象 小学生～大学生(22歳まで)

◆ボランティア募集

本の排架・書架整理など

◆令和5年度第3期常設展「これ!堆錦」

琉球漆器を代表する特色ある技法の一つ「堆錦」に焦点をあて、その奥深い魅力に迫ります。

期間 5月26日(日)まで

◆柴田あゆみ「かみがみの森」

日時 3月10日(日)まで

料金 一般1200円/大学・専門・高校生千円/小・中学生600円/未就学児(3歳以上)200円

主催 沖縄テレビ放送

◆うらび運営共同企業体主催事業(※申し込みなどの詳細は、美術館ホームページをご覧ください。)

◆さんしん教室(初級第1期)

途中参加も受け付けます。

講師 玉城和樹氏(沖縄県立芸術大学 琉球芸能専攻OB会長)

日時 3月6日・13日・20日・27日(全回水曜午後7時～8時30分)

場所 喫茶「花うるし」

参加費 月6千円(三線レンタル1回500円)

◆春休みボードゲーム体験会

ボードゲームを体験してみよう

日時 3月26日(火)午前10時～正午

定員 先着10人

対象 小学生～大学生(22歳まで)

◆ボランティア募集

本の排架・書架整理など

浦添市立図書館
☎(876)4946
休館日:毎週月曜日、20日(水春分の日、29日(金)資料整理の日)

◆3月1日(金)各イベント前日まで電話・カウンターで受け付け。

◆キッズイングリッシュ上映会『モンスターズユニバーシティ』

日時 3月10日(日)午後2時～(104分)

場所 図書館2階視聴覚室

※英語音声・日本語字幕付き

◆英語のおはなし会

浦添市国際交流員による英語絵本の読み聞かせ

日時 3月12日(火)午後3時30分～4時

◆ここにこあかちゃんおはなし会

絵本と手遊びを中心としたおはなし会

日時 3月15日(金)午前10時30分～11時

対象 0～2歳児とその保護者

定員 先着10組

◆春休みボードゲーム体験会

ボードゲームを体験してみよう

日時 3月26日(火)午前10時～正午

定員 先着10人

対象 小学生～大学生(22歳まで)

◆ボランティア募集

本の排架・書架整理など

新型コロナワクチン接種 令和5年秋開始接種

※最終日にかけて予約が混み合うことが予想されます。接種をご希望の方は、早めの予約をご検討ください。

◆自己負担なしで接種できる期限は **令和6年3月31日まで**

接種対象者

初回接種を終了した生後6か月以上のすべての人
65歳以上の高齢者などの「重症化リスクの高い人」は、早めのワクチン接種をご検討ください。

使用するワクチン

オミクロン株(XBB.1.5)に対応した1価ワクチン(XBB対応ワクチン)です。

注意事項

16歳未満の人・・・接種当日は、保護者の同伴が必要です。合わせて、親子健康手帳を持参ください。
※新型コロナワクチンは、インフルエンザワクチン以外のワクチンとは同時接種できません。

予約方法

インターネット予約(24時間対応)

浦添市コロナワクチン予約

予約は右の二次元コードから

電話予約(平日/午前9時～午後5時)

コールセンター ☎0570(057)023

聴覚障がい者用FAX(24時間対応)

FAX(875)1579

※予約時には、障がい者手帳のコピーも一緒に送信してください。

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。1歳6か月児健診は1歳8～9か月頃、3歳児健診は3歳7～9か月頃の案内になります。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	3月10日(日)	保健相談センター うらそえ子育て応援アプリ「母子モ」または電話で事前予約してください。
	【後期】 9～10か月児		
幼児健診(集団健診) 要予約	1歳6か月児(全回水曜日)	3月7日、14日	市と契約している 歯科医療機関
	3歳児(全回水曜日)	3月6日、13日	
2歳児歯科健診(個別健診)	歯科医療機関に お問い合わせください	午後0時45分～2時45分 午後8時45分～10時45分	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 お問い合わせください	午後1時15分～2時15分	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 お問い合わせください		

◆乳児健診では、薬剤師会によるお薬相談コーナーもあります。希望する人はお薬手帳を持参してください。
●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。

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 3月15日(金) 午後1時～3時30分

場所 保健相談センター

申し込み 3月12日(火)まで

※「母子モ」アプリでの事前予約です。

産後ケア事業

助産師さんが家庭訪問等を行い、心身ケアや育児相談などを行います。

対象 産後1年未満の母親と乳児で、心身の不調または育児不安等がある人(市内在住者)

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)

面談予約 申請時には、保健師もしくは助産師の面談が必要になりますので、電話でご連絡ください。