

お知らせコーナー

・申込みの記載のないものは、申込み不要です ・費用の記載がない場合は無料です

# 図書館

東浦和図書館 ☎875-9977 ㊚875-9687  
美園図書館 ☎764-9610 ㊚764-9622

※10月の休館日 東浦和図書館・美園図書館:7月、16日、21日、28日

	事業名	日時	内容	対象・会場
東浦和	10月のおはなし会	10/10木、24木 ①15:30～16:00 ②16:00～16:30	①絵本の読み聞かせ、紙芝居など ②絵本の読み聞かせ、本の紹介、簡単工作など	①2歳以上の幼児と保護者 ②小学生(保護者をご遠慮ください) 会場:図書館イベントルーム
	秋のおひざでだっこのおはなし会	10/29日 10:00～10:30	絵本の読み聞かせ、手あそびなど	2歳以上の幼児と保護者 会場:図書館イベントルーム
	どんぐりおはなし会	10/12土、26土 11:00～11:30	すばなし、手あそび、絵本の読み聞かせなど 語り手:おはなしグループどんぐり	小学生(保護者も入れます) 会場:図書館児童室
美園	おはなし会	10/17木 11:00～11:30	絵本の読み聞かせ、手あそびなど 協力:保育ボランティアひまわり	2・3歳児と保護者 会場:美園コミュニティセンター 2階 第1・2集会室

# 移動図書館

ステーション名	10月	時間
井沼方公園	1日日 15日日	11:00～11:40
	29日日	14:40～15:30
原前公園		

大宮西部図書館 ☎664-4946 ㊚667-7715

※雨天の場合は巡回が中止となります。  
※駐車場はありませんので、車での来場はご遠慮ください。  
☎<https://www.lib.city.saitama.jp/>

# 公民館

大古里公民館 ☎810-4155 ㊚810-4156 三室公民館 ☎・㊚873-2594  
尾間木公民館 ☎873-4993 ㊚873-4998 原山公民館 ☎・㊚882-8321  
美園公民館 ☎・㊚878-0515

	事業名	日時	内容	対象・定員・費用・申込み
大古里	浦和おもちゃの病院「おぶさと」	10/19土 受付 10:00～12:00 引渡し 15:00	家庭にあるこわれたおもちゃの修理をします。(ゲーム機は取り扱いません)	どなたでも 電池・部品代は実費
三室	料理教室 クリスマスの食卓を華やかに	11/27日 10:00～12:30	クリスマスにぴったりの洋風メニュー(サラダ、スープ、パスタ、メイン、デザート)の作り方を学びます。	大人12人(先着順) 申込み:10/23日～窓口、電話、FAXで受付 材料費1,000円
尾間木	ひだまり文庫	10/3木、17木 14:30～16:30	絵本・児童書の「読み聴かせ」と貸し出し、紙芝居などを行います。 ※10/17日はハロウィンイベントを行います。	小学生、乳幼児と保護者

# コミュニティセンター

美園コミュニティセンター ☎764-8810 ㊚764-9310  
〒336-0967 緑区美園4-19-1

	事業名/内容	日時	対象・定員・費用	申込み
美園	浦和大学連携事業/ 「スティールパン体験会」	11/17日・12/1日・ 7土・15日(全4回) 10:30～12:00	市内在住・在学の小学生 15人 500円	10月14日(祝)10時から来館にて受付(受付時に定員を超えた場合は、その場で抽選) 10月15日(日)から電話での予約可能
	浦和大学連携事業/ 「スティールパンコンサート」	12/15日 14:00～15:00	90席 1席500円(全席自由) ※3歳児以上は有料。2歳児以下は保護者1名につき1名までひざ上鑑賞無料。ただし席が必要な場合は有料。	10月14日(祝)10時から来館にて受付(先着順) 10月15日(日)から電話での予約可能

申込時の必須事項:①事業名②郵便番号・住所③氏名(ふりがな)④電話番号

# 児童センター

尾間木児童センター ☎711-4182 ㊚711-4183  
〒336-0923 緑区大間木472

※10月の休館日:14日、22日、23日

	事業名	日時	内容	対象
尾間木	中高生タイム	10/12土 17:00～19:00	卓球やバドミントンができます。 ※毎月第2土曜日、中高生は19時まで利用できます。	中学生、高校生
	よちよちひろば	10/16日 10:30～11:00	管理栄養士が来館します。 食事や栄養についての相談ができます。	1歳児と保護者





# 緑区保健センター

**母子保健** 各事業は区内在住の方が対象。  
各学級の参加は、一人のお子さんに対し1回のみ。

**成人保健** 健康相談は電話でも  
行っています。

会場の記載がない事業は、緑区役所3階保健センターが会場です。  
申込みは、**申込日9時から**です。電話以外の申込みについては、**事前にお問合せください。**

緑区役所 3階  
申込み・問合せは  
TEL **712・1200**  
FAX **712・1279**

事業名	日時	内容	対象	申込み
妊娠・出産包括支援センター	平日(月曜～金曜) 8:30～17:15	・母子健康手帳の交付	・妊娠している方とその家族	直接窓口へ
美園地区妊娠・出産包括支援センター出張窓口	10/1、8、15、29 (いずれも火曜日) 9:30～16:30 (受付16時まで)	・母子保健相談員(助産師)等による妊娠・出産・育児の疑問や悩みなどの相談等	・1歳未満の赤ちゃんを持つ保護者	直接美園コミュニティセンター集会所へ 母子健康手帳の交付は事前申込みを保健センターへ
産婦・新生児訪問	随時	助産師または保健師の訪問による育児相談	生後1か月くらいまでの赤ちゃんと母親(里帰り出産で期間内に区内に滞在中の方も含む)	母子健康手帳別冊に添付の「出生連絡票」の訪問希望「有」に○をつけ、早めに保健センターへ

事業名・定員	日時	内容	対象	申込日	
<b>パパママ教室</b> 定員 24組(先着順)	11/16(土) 9:15～12:30	妊娠・出産・育児について学ぶ	出産予定日が令和2年4月18日以前の初産婦と夫	10/16(火)～	
<b>緑区ひよこClub</b> 定員 26組(先着順)	11/8(金) 13:30～15:30	育児について、お友達作りをしながら楽しく学ぶ	令和元年6～8月生まれの赤ちゃん と保護者	10/9(水)～	
<b>離乳食教室</b> 定員 24人(先着順)	11/28(木) 13:30～15:00	離乳食とお口のケアの基本について学ぶ	令和元年6・7月生まれの赤ちゃんの 保護者	10/18(金)～	
<b>むし歯予防教室</b> 定員 各12組(先着順)	11/12(火) ① 9:45～10:30 ② 11:00～11:45	むし歯予防のために、規則的な食生活や歯みがき習慣を学ぶ	平成30年6～11月生まれのお子さん と保護者	10/11(金)～	
<b>育児相談(乳児期)</b>	10/25(金) 13:30～14:30	身長・体重測定、保健師・管理栄養士・歯科衛生士等による育児相談やその他心配ごとの相談	1歳未満の赤ちゃん	持ち物: 母子健康手帳 おむつの替え バスタオル	当日、直接会場へ
<b>育児相談(幼児期)</b>	10/28(月) 9:30～10:30		1歳～就学前のお子さん		

## 賢い女性は知っている!自分メンテナンス教室

仕事・家事・子育て…時間に追われて自分メンテナンスがおろそかになっていませんか?楽しい毎日は元気な自分があるこそです!一緒に自分へのご褒美メンテナンスを体験してみませんか?

**日 時** / 10月29日(火) 9時45分から11時45分  
(受付9時30分から)

**対 象** / 区内在住の18歳から64歳の女性

**定 員** / 20人(先着順)

**持ち物** / タオル・飲み物・筆記用具 ※運動できる服装でお越しください。

**内 容** / ①保健師による『乳がんを中心としたがん予防と乳がん自己検診法』のお話  
②歯科衛生士による『ほうれい線予防』のお話  
③ヨガインストラクターによるヨガ実技

**申込み** / 10月8日(火)から



## ぶよっと お腹を引き締める!食事と運動教室

ぶよっとしてきたお腹、最近太ってきたかな?と思っていませんか?その正体は筋肉の低下だったのです!筋肉を刺激するエクササイズと、正しい食事スタイルで、引き締まったお腹を手に入れましょう☆

**日 時** / 11月11日(月) 9時30分から11時45分(受付9時15分から)

**対 象** / 区内在住の18歳から64歳の方

**定 員** / 20人(先着順)

※託児:2歳未満のお子さん先着7人まで

**持ち物** / タオル・飲み物・筆記用具

※運動できる服装と靴(外履き可)でお越しください。

**内 容** / ①体組成(筋肉量・体脂肪量・筋肉バランス等)測定  
②レク指導員による『おなか周りの筋肉を使うエクササイズ』のお話と実習  
③管理栄養士による『バランスの良い食事』のお話  
④歯科衛生士による『食事をおいしく食べるお口』のお話

**申込み** / 10月17日(木)から



目の愛護デー

毎年10月10日は  
「目の愛護デー」です

