


緑区保健センターからのお知らせ (申込み・問合せ: ☎712・1200 FAX 712・1279)

- ・対象は、原則緑区内在住の方です。
- ・各母子保健教室の参加は、お子さん一人に対し1回のみです。
- ・会場がない事業は、緑区役所3階保健センターが会場です。

電子申請 申込はこちらから



- ・事業名を検索してお申し込みください。
- ・電子申請受付終了後は電話でお問い合わせください。

区HP



◀事業の最新状況はこちらからご確認ください。

妊娠・出産包括支援センター (保健センター内)

母子保健相談員(保健師・助産師等)が母子健康手帳の交付や面接を行います。予約方法や持ち物などの詳細は、ホームページでご確認ください。

ホームページ▶



事業名・定員	日時	内容	対象	申込み
パパママ教室 24組(先着順)	R6.1/27(土) 9:15 ~ 11:40	妊娠・出産・育児について学ぶ	出産予定日が令和6年2月24日～6月18日の初産婦とパートナーなど	12/5(火) 9:00 ~
離乳食教室 24人(先着順)	1/19(金) 13:30 ~ 15:00	離乳食とお口のケアの基本について学ぶ	令和5年8・9月生まれの赤ちゃんの保護者	12/8(金) 9:00 ~
育児学級 24組(先着順)	1/12(金) 13:30 ~ 14:55	育児について、お友達作りをしながら楽しく学ぶ	令和5年9～11月生まれの赤ちゃんの保護者	12/6(水) 9:00 ~
むし歯予防教室 12組(先着順)	1/15(月) 10:15 ~ 11:00	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	令和4年8月～令和5年3月生まれの お子さんと保護者	12/7(木) 9:00 ~
むし歯予防教室 12組(先着順)	1/30(火) 10:15 ~ 11:00 会場: 美園コミュニティセンター(美園)			
育児相談 28組(先着順)	12/25(月) 9:00 ~ 11:30	身長・体重測定、保健師・管理栄養士・歯科衛生士などによる相談(発育・発達の確認とご希望の1職種の相談を選択可。予約枠に限りがあります。)	0歳～就学前のお子さん と保護者	12/5(火) 9:00 ~

電子申請・届出サービス

事業名	日時	内容	申込み
健康相談	平日(月曜～金曜) 9:00 ~ 16:00	保健師、管理栄養士、歯科衛生士による個別の健康相談	直接お越しください。 栄養、歯科相談は、事前にお問い合わせください。

母親学級

初めてお産する方が妊娠・出産・育児などについて学べる教室です。出産予定日が近い方同士で気軽におしゃべりしてみませんか？

日時 / 令和6年1月24日(水) 13時30分～15時50分

内容 / ①赤ちゃんの育児・妊娠中の食生活・妊娠中の口腔ケアの講義
②座談会

対象 / 区内在住の初めてお産をする方で、
出産予定日が令和6年3月22日～
7月12日の方

定員 / 16人(先着順)

申込み / 12月11日(月)～電子申請で



美園地区で育児相談を行います！

保健センターへお越しになるのが難しいお父さん、お母さん、ぜひご参加ください！

日時 / 12月22日(金) 9時20分～11時45分

会場 / あいう園美園浦和美園駅前保育園子育て支援センター(美園)

対象 / 区内在住の乳幼児

定員 / 18組(先着順)

内容 / 身長・体重測定

保健師・管理栄養士・歯科衛生士による相談
※発育・発達の確認とご希望の1職種の相談を選択可。予約枠に限りがあります。

持ち物 / 母子健康手帳・おむつの替え・バスタオル

申込み / 12月5日(火)～電子申請で

※事前予約が必要です。会場では予約できません。



お酒と上手に付き合おう

身体に負担がかかりにくいアルコール量を知っていますか？

厚生労働省では、適度な飲酒量を1日平均純アルコールで20g程度としています。20gとは、およそ「缶ビール500ml 1本」「日本酒1合」「チューハイ(7%) 350ml缶 1本」「ウィスキーダブル60ml 1杯」などに相当します。女性や高齢者、飲酒後に顔が赤くなる方はこれより飲酒量を少なくすることを勧めています。

適量を知って、楽しくお酒とつきあいたいですね。

休肝日は2日連続で
とれると効果的！



※中止や内容を変更する場合があります。詳しくは、市ホームページ又は各問合せ先へ。

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。
- ・費用の記載がないものは、無料です。

図書館

※12月の休館日 東浦和図書館・美園図書館：4月、11月、18月、25月、29金～R6.1.4休
 ※東浦和図書館は、5火～8金も休館です。
 ※東浦和駅前の返却ポストは、12/28木の17時～1/4木の9時の間はご利用できません。

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

事業名	日時	内容	対象・定員・申込み			
どんぐりおはなし会	12/9(土)・23(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) ※各日の内容は同じです。	対象：幼児と保護者、小学生 定員：各5組(先着順) 申込み：当日開始15分前～直接同館へ			
東浦和 ビブリオバトル in東浦和図書館	12/16(土) 14:00～15:00 (開場13:30～)	発表者がそれぞれおすすめの本を紹介し、全員の投票で一番読みたくなった本を決める。	発表者			
			対象	中学生・高校生	観戦者	どなたでも
			定員	5人(先着順)	定員	20人(先着順)
申込み	12/5(火)の9時～電話又は直接同館へ	申込み	当日、直接同館へ			
あかちゃんおはなし会	12/19(火) ①10:00～10:30 ②11:00～11:30	絵本の読み聞かせ、手あそびなど ※各回の内容は同じです。	対象：0～2歳児と保護者 定員：各5組(先着順) 申込み：12/12(火)の9時～電話で受付			
美園 あかちゃんおはなし会	12/21(木) ①10:00～10:30 ②11:00～11:30	絵本の読み聞かせ、手あそびなど(語り手/保育ボランティアひまわり) ※各回の内容は同じです。	対象：0～2歳児と保護者 定員：各7組(先着順) 申込み：12/14(水)の9時～電話で受付			

としよ丸読書チャレンジ!

期間 12月1日(金)～1月8日(祝)

としよ丸読書手帳に読んだ本を記入して、景品をゲットしよう! 詳しくは、東浦和・美園図書館内ポスター又は市図書館ホームページをご覧ください。

移動図書館

ステーション名	12月	時間
井沼方公園(東浦和)	5日(火) 19日(火)	11:00～11:40
原前公園(三室)		14:40～15:30

大宮西部図書館 ☎664・4946 ☎667・7715

※雨天の場合は中止となります。

※駐車場はありません。

市図書館ホームページ▶



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	その他
尾間木 ひだまり文庫	12/23(土) ①10:00～10:30 ②10:45～11:15	絵本・児童書の「読み聴かせ」と貸し出し、紙芝居など ※各回の内容は異なります。両方に参加可能です。	対象：乳幼児と保護者、小学生
美園 みその新春寄席	R6.1/22(月) 10:00～11:30	新年のひとときを真打による落語で楽しむ	対象：どなたでも ※美園公民館地域の方が優先です。 定員：70人(先着順) 申込み：12/19(火)の9時～1/16(水)に電話、FAX又は直接同館へ ※公共交通機関での来館にご協力ください。 ※参加できない方のみ連絡します。

児童センター ※12月の休館日：28木～R6.1/3水

尾間木児童センター ☎711・4182 ☎711・4183

事業名	日時	内容	その他
尾間木 フチャタイム	12/5(火)・12(火)・18(月) 11:00～11:10	絵本の読み聞かせ、手遊び	対象：未就学児と保護者
誕生会	12/19(火) 10:30～11:00	読み聞かせ、誕生カード配付、手形とり、身長体重測定など	対象：12月生まれの0～4歳児と保護者 定員：10組(先着順) 申込み：12/12(火)の9時～電話又は直接同館へ

浦和レッズ ホームタウン活動報告「ハートフルサッカーin東北」

浦和レッズハートフルクラブでは、2011年の東日本大震災後、岩手県及び福島県の被災地を継続的に訪問しています。2011年からスタートしたプロジェクトですが、今年で13年目になり、復興支援から交流に形を変えて継続しています。

今年は初めて岩手県山田町の「やまだ秋のまつり」にブース出展し、多くの方々とふれあい、交流することができました。ホームタウンであるさいたま市でもお祭りやイベントに積極的に参加し、地域の皆さんとより良い街づくりに貢献していきたいと思っております。

問合せ/浦和レッドダイヤモンズ ☎812・1001 ☎840・5503



写真提供：浦和レッズ