

区役所の休日窓口をご利用ください

開設日時 10月27日(日) 8時30分～17時15分 ※市民の窓口を除く

主な取扱い業務

- 住民異動届、戸籍・国民健康保険・年金などの届出
- 各種証明書の交付、市税・国民健康保険税の納付*など

区役所の一部業務を取り扱います。手続きにより、必要な書類があるもの、取り扱いできないもの、当日完了しないものがありますので、事前にコールセンター（☎835・3156、FAX827・8656）へお問い合わせください。

※10月は市県民税の第3期、国民健康保険税の第4期の納期です。

問合せ 開設に関すること／区総務課 ☎829・6015 FAX829・6233
取扱業務に関すること／各担当課

今月のうんどう教室



うんどう遊具を使った、誰にでもできる楽しい教室です。お気軽にご参加ください。

会場	10月	時間
針ヶ谷小学校	10日(休)、24日(休)	14:00
鹿島台公園	17日(休)	15:30
調公園	10日(休)、24日(休)	

※鹿島台公園のみ雨天中止

対象 / 60歳以上の方で、体力に自信のない方、運動の苦手な方(参加無料)

問合せ / 区高齢介護課 ☎829・6153 FAX824・5069

公民館・図書館からのお知らせ

各地区公民館文化祭を開催します

公民館サークルと地域住民による作品展示、芸能発表会のほか、公民館ごとに各種イベント(囲碁大会、お茶会など)を開催します。日時・内容など詳細については、各公民館へお問い合わせください。



公民館	問合せ	公民館	問合せ	公民館	問合せ
岸町公民館 (浦和区岸町)	☎824・0168 FAX825・3230	大東公民館 (浦和区大東)	☎・FAX886・0656	仲町公民館 (浦和区常盤)	☎・FAX822・8425
領家公民館 (浦和区領家)	☎・FAX831・2265	仲本公民館 (浦和区本太)	☎・FAX882・4695	常盤公民館 (浦和区常盤)	☎・FAX832・1841
浦和南公民館 (浦和区神明)	☎・FAX822・1088	針ヶ谷公民館 (浦和区針ヶ谷)	☎・FAX833・4165	北浦和公民館 (浦和区北浦和)	☎・FAX832・3139
上木崎公民館 (浦和区上木崎)	☎・FAX831・5342	本太公民館 (浦和区本太)	☎・FAX887・4933	南筒公民館 (浦和区領家)	☎・FAX882・1721

中央図書館 (浦和区東高砂町) ☎871・2100 FAX884・5500 休館日:7日月、21日(月)

図書館まつり	日時	内容	対象
10月13日(日)	13:00～14:00	おはなし会 (語り手:浦和子どもの本連絡会・おはなしチュウチュウ)	幼児・小学生 (親子可)
	14:15～16:00	工作ランド	どなたでも
	10:00～16:00	古本バザール	

※この事業の会場は、市民活動サポートセンター(コムナーレ9階)です。

北浦和図書館 (浦和区北浦和) ☎832・2321 FAX832・2324 休館日:7日月、16日(水)、21日(月)、28日(月)～11月4日(休)

図書館まつり	日時	内容	対象
10月8日(火)～27日(日)	開館時間中(閲覧自由)	写真パネル展「40年前の記憶」	どなたでも
10月19日(土)、20日(日)	9:00～16:00	古本バザール	
10月27日(日)	①10:00～ ②11:00～、14:00～ ③15:00～	図書館カーニバル 《第1部》図書館であそぼう ①わらべうたの会 ②人形劇 ③昔のあそび	
	④18:30～ ⑤19:15～	《第2部》図書館と音楽の集い～ミニコンサート～ ④バイオリン・チェロ・クラリネットによる演奏会 ⑤南米音楽の演奏会	

北浦和図書館 耐震補強工事実施に伴う臨時休館等のお知らせ

- 臨時休館 10月29日(火)～11月4日(休)
- 業務限定開館 11月5日(火)～平成26年2月中旬 利用時間…9時～18時
場 所…北浦和図書館入口右側臨時窓口 ※工事期間中は館内への立入り及び資料閲覧はできません。
取扱業務…資料の予約、予約資料の貸出、返却、利用者登録、相互貸借 など

●図書館のホームページ <http://www.lib.city.saitama.jp/>



浦和区保健センター からのお知らせ

- ・対象は区内在住の方です。
- ・相談は電話でも行っています。
- ・母子保健の各学級の参加は、お一人のお子さんに対し1回のみです。

会場名がない事業は、浦和区役所保健センターが会場です。

浦和区常盤6-4-18
申込み・問合せは
TEL 824・3971
FAX 825・7405

事業名	日時	対象	申込み
母親学級 定員 32人(先着順)	11/6(水)・20(水) 13:30～16:00	初めてお産をする方で出産予定日がH25.12/21～H26.4/18の方	10/10(木) 9時～
	11/13(水) 9:20～13:00		
両親学級 定員 24組(先着順)	11/16(土) 9:15～12:00	初めてお産をする方で出産予定日がH26.4/18以前の方とその夫	10/16(水) 9時～
育児学級 定員 25組(先着順)	11/29(金) 13:30～15:30	H25.8月生まれのお子さんとその保護者	10/15(火) 9時～
離乳食教室 定員 35人(先着順)	11/8(金) 13:30～14:50	H25.6・7月生まれのお子さんの保護者	10/7(月) 9時～
むし歯予防教室 定員 各12組(先着順)	11/12(火) ① 9:45～10:30	H24.6～11月生まれのお子さんとその保護者	10/11(金) 9時～
	② 11:00～11:45		
育児相談(乳児期)	10/23(水) 13:30～14:30	1歳未満のお子さん	当日直接、会場へ
育児相談(幼児期)	10/24(木) 13:30～14:30	1歳～就学前のお子さん	

浦和区健康まつり(浦和区区制10周年記念事業)

～心と体の健康フェスタ～

健康で共に支えあう「まちづくり」のために、
見て! 聞いて! 体験する催しです。ぜひご来場ください。

日時 **11月2日(土)** 10時～16時

会場 **浦和コミュニティセンター**
(浦和駅東口・コムナーレ10階)

内容 講演会「タニタ食堂健康セミナー」
(事前申込み必要。詳細は浦和区版9月号参照、
または電話でコールセンターへお問い合わせください)

- 鍼灸体験 リズム体操 高齢者疑似体験
- 口臭測定 骨密度測定 介護予防測定
- 体組成測定 お肌チェック 足裏刺激健康法
- アロマハンドマッサージ 思い出(手形)色紙づくり
- 健康に関する相談・展示 など



▲キッズ調剤体験
に参加しませんか?

◀AED紹介
どなたでもご覧になれます

協働 ▶ アシスト浦和21
(浦和区市民活動ネットワーク登録団体)

問合せ ▶ コールセンター(8時～21時)
TEL 835・3156 FAX 827・8656

ふたごの集い

ふたご以上の子どもを育てている保護者の話し合いの場

日時…11月7日(木) 10時～11時

対象…①就園前のふたご以上のお子さんとその保護者

②ふたご以上を妊娠している方

※保護者のみの参加も可、当日の託児なし。

持ち物…飲み物、オムツの替えなど外出に必要なもの

申込み…10月8日(火) 9時から、電話で区保健センターへ。

10月は「朝ごはんを食べよう」強化月間

朝ごはんを抜くと、代謝が落ちるため肥満につながり、また、1日に必要な栄養素が不足しやすくなります。朝ごはんを食べて、生き生きとした1日を過ごしましょう。

◀朝ごはんの効果▶

- ・ブドウ糖が脳に送られ、頭の働きがよくなります。
- ・体温が上がり、身体の動きが活発になります。
- ・朝の排便が促され、便秘を予防します。
- ・体内時計が調整され、規則正しい生活につながります。