

4月に区役所の窓口を臨時開設します

期 日 **4月1日(日)・7日(土)** 時 間 9時～15時

区役所の一部業務を取り扱います。詳細については、全市版6ページをご覧ください。

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

日曜納税窓口の開設 市税及び国民健康保険税の納付と納税相談

日 時 **4月29日(日)** 9時～15時

市税 区収納課 (23番窓口) ☎829・6091
国民健康保険税 区保険年金課 (2番窓口) ☎829・6162

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運動教室です。動きやすい服装で、お気軽にご参加ください。(鹿島台公園のみ雨天中止)

会場	4月	時間
針ヶ谷小学校	12日(木)、26日(木)	14:00
鹿島台公園	19日(木)	15:30
調公園	12日(木)、26日(木)	

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

公民館・図書館からのお知らせ

岸町公民館(浦和区岸町) ☎824・0168 ファク825・3230

講座名	日時	内容	対象・定員・費用	申込み
公民館介護予防事業 シルバー健康体操教室	5月9日(水)・23日(水) 6月13日(水)・27日(水) 7月11日(水) 13:30～15:00	高齢者を対象とした、健康づくり・体力づくりの体操を実施する。	おおむね65歳以上の方 30人(応募者多数の場合は抽選)・無料	4月9日(月)から4月23日(月)の間で、午前9時より直接又は電話で公民館へ

針ヶ谷公民館(浦和区針ヶ谷) ☎・ファク833・4165

講座名	日時	内容	対象・定員・費用	申込み
公民館介護予防事業 はりがやハツラツ教室 ／ウォーキング	5月10日～31日の 毎週木曜日(全4回) 10:00～12:00	高齢者が常に健康で充実した生活を過ごすために、基本となる「正しい姿勢で歩く方法」を学ぶ。	65歳以上の方 30人(先着順)・無料	4月12日(木)午前9時から、直接又は電話で公民館へ

本太公民館(浦和区本太) ☎・ファク887・4933

講座名	日時	内容	対象・定員・費用	申込み
子育てサロン 「すくすく広場」	4月23日(月) 10:00～12:00	子どもをあそばせながら、育児情報の交換、仲間づくりができる場	乳幼児とその保護者 40組・無料	不要

南筒公民館(浦和区領家) ☎・ファク882・1721

講座名	日時	内容	対象・定員・費用	申込み
コスモス文庫	4月4日～25日の毎週水曜日 15:00～17:00	子ども達への本の貸し出し、紙芝居等を行い、昔遊びに親しんでもらう	幼児や小学生と保護者 20人・無料	不要

中央図書館(浦和区東高砂町) ☎871・2100 ファク884・5500

休館日：2日(月)、16日(月)

※4月1日からの休館日は、第1・第3月曜日(祝日の場合は翌々日の水曜日)となります。

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
4時のおはなし会	4月4日～25日の毎週水曜日 16:00～16:30	絵本の読み聞かせ、紙芝居、手あそびなど	幼児と保護者	不要
あかちゃんおはなし会	4月11日(水)、25日(水) 10:00～10:30	絵本の読み聞かせ、わらべうたなど	あかちゃんと保護者	不要

北浦和図書館(浦和区北浦和) ☎832・2321 ファク832・2324

休館日：2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)

※4月1日からの休館日は、月曜日(祝日の場合は翌々日の水曜日)となります。

4月1日(日)から業務を再開します。

- ・石綿除去工事のため5か月間休館し、ご不便、ご迷惑をおかけしました。
- ・市民映画会は、5月から再開します。

●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	内容	対象	申込み
産婦・新生児訪問	随時 (土・日曜日、祝休日を除く)	助産師又は保健師の訪問による育児相談	生後28日以内の赤ちゃんとその母親(里帰り出産で期間内に市内にお住まいの方も含む)	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	日時	内容	対象	申込み	
母子保健	両親学級 定員 24組(先着順)	5/26(土) 9:15 ~ 12:00	安心して育児ができるような話や赤ちゃんのおふろの実習	初めてお産をする方で出産予定日がH24.10/16以前の方とその夫	4/20(金) 9時~
	育児学級 定員 25組(先着順)	5/22(火) 13:30 ~ 15:30	育児について楽しく学び、友達を作る	H24.2月生まれの赤ちゃんとその保護者	4/10(火) 9時~
	むし歯予防教室 定員 各12組(先着順)	5/18(金) ①9:45 ~ 10:30 ②11:00 ~ 11:45	むし歯予防のために規則的な食生活や正しい歯みがき習慣を身につける	H22.12 ~ H23.5月生まれのお子さんとその保護者	4/11(水) 9時~
	育児相談(乳児期)	4/6(金) 13:30 ~ 14:30	身長・体重測定、保健師・管理栄養士・歯科衛生士などによる育児相談やその他心配ごとの相談など	1歳未満の赤ちゃん	当日 直接、会場へ 持ち物:母子健康手帳、おむつの替え、バスタオル
	育児相談(幼児期)	4/9(月) 13:30 ~ 14:30		1歳~就学前のお子さん	

母親学級

初めてお母さんになる方が、妊娠・出産・育児等について情報交換・友達づくりをしながら楽しく学べる教室です。

対象…区内在住の初めてお産をする方で、
出産予定日が平成24年6月20日~10月16日の方。

定員…32人(定員になり次第締め切り)

申込み…4月9日(月)9時から

電話で区保健センターへ
※コース(全3回)での参加となります。
※両親学級に参加された方は、「はじめての赤ちゃん新生活BOOK」を持参ください。



	日時	内容	持ち物
1回目	5/9(水) 13:30~16:00 (受付/ 13:15~13:30)	・座談会 ・妊娠中の保健と生活 ・お産の準備と経過 ・産後の生活	・母子健康手帳 ・筆記用具
2回目	5/16(水) 9:20~13:00 (受付/ 9:10~9:20)	・赤ちゃんの抱っことおむつ交換 ・妊娠中の食生活 ・調理実習	・母子健康手帳 ・筆記用具 ・エプロン ・三角巾 ・ふきん ・ハンドタオル
3回目	5/23(水) 13:30~16:00 (受付/ 13:15~13:30)	・歯科医師による口腔チェック ・ブラッシング実習 ・赤ちゃんと育児	・母子健康手帳 ・筆記用具 ・歯ブラシ ・手鏡 ・コップ ・タオル

離乳食教室

離乳食の進め方について、管理栄養士がお話します。作り方のデモンストレーションや保護者向けの試食も行うほか、赤ちゃんのお口のケアについて、歯科衛生士がお話します。

日時…5月11日(金) 13時30分~14時50分

対象…区内在住で、平成23年12月・平成24年1月生まれの赤ちゃんの保護者。

定員…35人(定員になり次第締め切り)

持ち物…母子健康手帳、筆記用具

申込み…4月16日(月)9時から
電話で区保健センターへ



今月の浦和ファットサルクラブ (自主ウォーキンググループ)

日時…毎週木曜日 9時30分~11時

集合場所…区保健センター 1階ロビー

内容…ウォーキング(別所沼公園)、茶話会

対象…運動制限のない方

※健康管理は自己責任となります。