

**今月の日曜納税窓口**

取扱業務は、市税と国民健康保険税の納付と納付相談です。

**日時** 3月27日(日) 9時～15時

**開設場所** 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。(雨天中止)

会場	3月	時間
針ヶ谷小学校	10日(木)	14:00
鹿島台公園	17日(木)	15:30
調公園	10日(木)、24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

**今月のブックスタート**

**【会場・受付時間】**

- 浦和区保健センター5階  
3月11日(金) 10時～11時30分  
3月28日(月) 14時～15時30分
- 子育て支援センターうらわ  
(浦和区高砂エイバックスタワー浦和・東館3階)  
3月13日(日) 10時～11時30分

**【問合せ】**

区支援課 ☎829・6139  
子育て支援課 ☎829・1271

## 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 FAX825・3230

講座名	日時	内容	対象・定員・費用	申込み
おもちゃの病院	3月13日(日) 10:00～15:00 (修理の受付は14:00まで)	こわれたおもちゃを修理します。	どなたでも 無料(部品代がかかることがあります。)	不要
子育てぶらっとサロン	3月9日(水)・24日(木) 10:00～11:30	母親同士の情報交換やリフレッシュの場を提供。	2歳までの乳幼児とその保護者・30組・無料	
親子おはなし会	3月5日(土) 10:00～11:30	手遊び、絵本、紙芝居、おりがみ工作ほか	幼児・小学生とその保護者 20人・無料	

### 浦和南公民館(浦和区神明) ☎・FAX822・1088

講座名	日時	内容	対象・定員・費用	申込み
南ふれあいコンサート	3月12日(土) 13:30～15:30	関口聖岳氏らによる尺八のコンサート。古典曲から歌謡曲、童謡等多彩なプログラムをお楽しみください。	どなたでも 60人(先着順)・無料	直接又は電話で公民館へ

### 本太公民館(浦和区本太) ☎・FAX887・4933

講座名	日時	内容	対象・定員・費用	申込み
春をお祝いする ブルースハーブコンサート	3月25日(金) 13:30～15:00	誰もが親しみを持つことのできる身近な楽器の音色を様々なジャンルの曲で楽しむ	乳幼児から大人までどなたでも・130人・無料	直接又は電話で公民館へ
子育てサロン 「すくすく広場」	3月28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) ☎・FAX882・1721

講座名	日時	内容	対象・定員・費用	申込み
人権落語	3月2日(水) 10:00～11:30	落語を楽しみ、人権について考える	区内在住の方 130人・無料	直接又は電話で公民館へ

### 中央図書館(浦和区東高砂町) ☎871・2100 FAX884・5500 休館日:7日(月)、22日(火)

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
はるのこども会	3月30日(水) 14:00～	絵本の読み聞かせ、スライドほか	幼児、小学生(親子可)	不要
おはなし会	3月2日(水)・9日(水)・16日(水)・23日(水) 15:30～	すばなし、絵本の読み聞かせ、パネルシアターほか	幼児、小学生(親子可)	

### 北浦和図書館(浦和区北浦和) ☎832・2321 FAX832・2324 休館日:7日(月)、14日(月)、22日(火)、28日(月)

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
市民映画会	3月25日(金) 14:00～14:50頃	「からすのパンやさん」 20分 (16ミリフィルム) 「ねずみくんのチョコキ」 19分 (16ミリフィルム)	どなたでも 70人(先着順)	不要

●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	助産師又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その母親(里帰り出産で期間内に市内に居住している方も含む)	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
<b>両親学級</b> 定員 各24組(先着順)	4/16(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H23.9/16以前の方とその夫	3/18(金) 9時~
<b>育児学級</b> 定員 25組(先着順)	4/8(金) 13:30 ~ 15:30	育児について楽しく学び、友達を作る	H23.1月生まれのお赤ちゃんとその保護者	3/10(木) 9時~
<b>離乳食教室</b> 定員 40人(先着順)	4/15(金) 13:30 ~ 14:50	離乳食について楽しく学ぶ	H22.11・12月生まれのお赤ちゃんの保護者	3/15(水) 9時~
<b>むし歯予防教室</b> 定員 各12組(先着順)	4/19(火) ①13:30 ~ 14:15 ②14:45 ~ 15:30	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	H21.11 ~ H22.4月生まれのお子さんとその保護者	3/14(月) 9時~
<b>育児相談(乳児期)</b>	3/2(水) 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歳未満のお赤ちゃん	不要
<b>育児相談(幼児期)</b>	3/3(木) 13:30 ~ 14:30		1歳~就学前のお子さん	
<b>公民館等育児相談</b>	3/22(火) 13:30 ~ 14:30 大東公民館	持ち物:母子健康手帳、おむつの替え、バスタオル	就学前のお子さん	

事業名	日時	内容	対象	申込み
<b>うらわメタ防クラブ</b> 定員 15人(先着順)	4/25(月) 9:30 ~ 12:00	楽しく運動するならこれ!! フラフープで脂肪燃焼しましょう!	65歳未満の区民 運動制限のある方は参加できません。	3/8(火) 9時~

## ふたごの集い

日時...4/27(水) 10時~11時

対象...ふたご以上を妊娠している方  
就園前のふたご以上のお子さん  
とその保護者

内容...交流や情報交換などの座談会

定員...10組

会場...浦和区保健センター 5階

申込み...3月17日(木) 9時~

※託児はありません

## 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  
第1、3木曜日はウォーキング後の  
茶話会も実施しています。

集合場所...浦和区保健センター 1階ロビー  
※当日直接集合場所にお越し下さい。

## 保健センター 掲示板 美容とたばこ 【3月1日~8日は「女性の健康週間」です。】

たばこは健康だけでなく、美容にも悪いことをご存知ですか?

### ①美肌の大敵!

たばこを吸うとビタミンCが大幅に失われ、しみ・そばかすなどの原因となります。また、コラーゲンの生成が損なわれ、肌のハリ・ツヤが失われ、しわも出来やすくなります。

### ②たばこは老化促進剤!?

たばこの主成分であるニコチンは、血管を収縮させ血行を悪くするため、しみ・たるみ・くすみ・かさつきの原因となります。さらにたばこを

1本吸うと100兆個もの活性酸素が発生し、肌がサビついて、しみ・しわなどの老化の原因になります。

### ③こんなにあるの!?美容トラブル!

たばこに含まれるタールの成分により、肌の色が悪くなり、毛穴の黒ずみの原因となります。また、歯の黄ばみ、歯肉の黒ずみ、口臭の原因にもなります。

10年後も健康で美しくあるためにできることとして「たばこを控える」、「受動喫煙を防ぐ」ことはかなり効果的だと思いませんか?

お詫び:【2月号掲示板】前立腺がん検査名 PSP(誤)→PSA(正) 保健センター掲示板は今月号で終了となります。