

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 5月29日(日) 9時～17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	5月	時間
針ヶ谷小学校	12日(休)	14:00
鹿島台公園	19日(休)	15:30
調公園	12日(休)、26日(休)	

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 FAX825・3230

講座名	日時	内容	対象・定員・費用	申込み
子育てぶらっとサロン	5月12日(木)・26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12日は「ヨガ」、26日は「英語で遊ぼう」	2歳までの乳幼児とその保護者・30組・無料	不要

大東公民館(浦和区大東) ☎・FAX886・0656

講座名	日時	内容	対象・定員・費用	申込み
子育てサロン ぽっかぽか	5月9日(月) 10:00～12:00	子どもを遊ばせながら、子育ての悩みなどを自由に話す 今月は、保健師による身体計測・育児相談有り	乳幼児とその保護者 30組・無料	不要

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
子育てサロン 「すくすく広場」	5月23日(月) 10:00～12:00	子どもをあそびせながら、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

南箇公民館(浦和区領家) ☎・FAX882・1721

講座名	日時	内容	対象・定員・費用	申込み
コスモス文庫	毎週水曜日(祝日を除く) 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 30人・無料	不要

中央図書館(浦和区東高砂町) ☎871・2100 FAX884・5500 休館日:2日(月)、16日(月)

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
おはなし会	5月11日(水)・18日(水)・25日(水) 16:00～16:30	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)	不要
チュウチュウのおはなし会	5月7日(土)・21日(土) 14:00～14:30	すばなし、絵本の読み聞かせほか	幼児、小学生(親子可)	
あかちゃんおはなし会	5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	11日…0歳～1歳6か月未満の子どもとその保護者 25日…1歳6か月～3歳未満の子どもとその保護者	

北浦和図書館(浦和区北浦和) ☎832・2321 FAX832・2324 休館日:5月の毎週月曜日

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
おはなし会	5月12日(木)・19日(木)・26日(木) 15:30～	絵本の読み聞かせ、わらべうた、パネルシアターなど	幼児、小学生(親子可)	不要
市民映画会	5月20日(金) 14:00～	「白さぎと少年」 50分 (16mm)	どなたでも 70人(先着順)	

●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
母親学級	6/8(水)・22(水) 13:30～16:10	妊娠・出産・育児などを友達を作りながら楽しく学ぶ	初めてお産をする方で出産予定日がH23.7/21～11/16の方	5/12(木) 9時～
	定員 32人(先着順) 6/15(水) 9:20～13:00			
両親学級	6/4(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H23.11/16以前の方とその夫	5/11(水) 9時～
定員 24組(先着順)				
育児学級	6/13(月) 13:30～15:30	育児について楽しく学び、友達を作る	H23.3月生まれの赤ちゃんとその保護者	5/17(水) 9時～
定員 25組(先着順)				
離乳食教室	6/10(金) 13:30～14:50	離乳食について楽しく学ぶ	H23.1・2月生まれの赤ちゃんの保護者	5/16(月) 9時～
定員 40人(先着順)				
むし歯予防教室	6/14(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	H22.1～H22.6月生まれのお子さんとその保護者	5/20(金) 9時～
定員 各12組(先着順)				
育児相談(乳児期)	5/9(月) 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
育児相談(幼児期)	5/10(火) 13:30～14:30		1歳～就学前のお子さん	
公民館等育児相談	5/23(月) 13:30～14:30 針ヶ谷公民館		就学前のお子さん	
		持ち物:母子健康手帳、おむつの替え、バスタオル		

事業名	日時	内容	申込み
成人保健 健康相談	月～金曜日 9:00～16:30 ※祝日を除く ※健康手帳をお持ちの方は持参してください	<ul style="list-style-type: none"> ・保健師による健康に関する相談、体重・体脂肪率・血圧測定 ・管理栄養士による個別の栄養相談 ・歯科衛生士による歯や口腔の健康に関する相談と歯みがき指導 	不要 栄養・歯科相談については事前にご連絡ください

うらわメタ防クラブ ～雨の日だって運動したい!自宅簡単アロマヨガ～

日時…6月17日(金) 13時30分～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) 第14集会室
 対象…65歳未満の区民
 ※運動制限のある方は参加できません。
 定員…15人(先着順)
 申込み…5月9日(月) 9時～
 電話で浦和区保健センターへ



男の健康厨房^{ちゅう} 「はじめてクッキング～料理の基本にチャレンジ～」

料理初心者向け

調理実習を通じて食生活を見直し、生活習慣病を予防するための教室です。
 日時…6月24日(金) 10時～13時
 会場…浦和区保健センター
 対象…区内にお住まいの男性
 定員…30人(先着順)
 持ち物…筆記用具、エプロン、三角巾、手拭きタオル、ふきん
 申込み…5月10日(火) 9時～、
 電話で浦和区保健センターへ



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…12日、19日、26日(木曜日) 9時30分～11時
 第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