

最終日曜日に区役所の窓口を臨時開設します (試行実施)

開設日時 11月27日(日) 9時～17時 ※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・年金等の届出。
- 住民票の写し、税務証明等の各種証明書の交付。
- 市税、国民健康保険税の納付と納税相談。

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、☎827・8656) へお問い合わせください。

問合せ 開設に関すること/区総務課 ☎829・6015 ☎829・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	11月	時間
針ヶ谷小学校	10日(木)、24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

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 ☎825・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	11月10日(木)・24日(木) 10:00～11:30	育児情報の交換やリフレッシュの場の提供 10日は英語であそぶ、24日は工作(クリスマス飾りなど)	2歳までの乳幼児とその保護者・30組・無料	不要
親子おはなし会	11月5日(土) 10:00～12:00	絵本「ワニのライルがやってきた」「ちからたろう」、おりがみ「コマ作り」、手遊びほか	小学生・幼児と保護者・20人・無料	不要

浦和南公民館(浦和区神明)

☎・☎822・1088

講座名	日時	内容	対象・定員・費用	申込み
人権講座 「千年前のオトコとオンナ」	11月14日(月) 13:30～15:30	平安時代の恋愛と結婚の形を学ぶ	20歳以上の方 30人(先着順)・無料	直接又は電話で公民館へ
親と子の元気体操	11月21日(月)・28日(月)、 12月5日(月) 10:00～11:30	子どもと一緒に体を動かし、身近な道具で音遊びを楽しむ 21日3B体操、28日手遊び、5日リトミック	未就学児と保護者 20組(先着順)・無料	直接又は電話で公民館へ

針ヶ谷公民館(浦和区針ヶ谷)

☎・☎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 /健康講演会	12月6日(火) 10:00～12:00	医療現場の方が語る、高齢者が健康で生きがいを持つための助けになる話	65歳以上の方 40人(先着順)・無料	11月22日(火)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)

☎・☎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」	11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

中央図書館(浦和区東高砂町) ☎871・2100 ☎884・5500

休館日: 7日(月)、21日(月)

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
おはなし会	11月2日(水)・9日(水)・16日(水)・30日(水) 16:00～16:30	絵本の読み聞かせ、手あそびほか	幼児、小学生(親子可)	不要
あかちゃんおはなし会	11月9日(水) 10:00～10:30	絵本の読み聞かせ、わらべうたなど	0歳～1歳6か月未満の子どもとその保護者	
チュウチュウのおはなし会	11月5日(土)・19日(土) 14:00～14:30	すばなし、絵本の読み聞かせほか 語り手/おはなしボランティア「おはなしチュウチュウ」	幼児、小学生(親子可)	

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

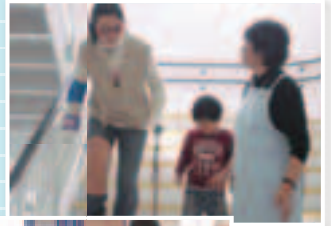
浦和区健康まつり

～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。
お誘い合わせの上、ぜひご来場ください。

日時 ▶ **11月20日(日)** 10時～16時 **無料**
会場 ▶ **市民活動サポートセンター**
(浦和駅東口・コムナーレ9階)

内容 ▶ 階段ウォーキング、体組成測定、骨密度測定、応急手当指導、介護予防測定、歯科指導、高齢者疑似体験、昔あそび、お肌チェック、足裏つぼ刺激 など



▲高齢者疑似体験
体組成測定▼

問合せ ▶ **さいたまコールセンター**
☎835・3156 (8時～21時・無休)

※本事業は、浦和区役所と市民活動団体アシスト浦和21との協働で開催するイベントです。

会場でアンケートにご協力いただいた方に
UVスライドミラーをプレゼント!
先着1,000名様

お子様の手形も
取れます!
先着100名様

※予定数になり次第終了となります。



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	
母子保健	両親学級 定員 24組 (先着順)	12/17(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H24.5/17以前の方とその夫	11/11(金) 9時～
	育児学級 定員 25組 (先着順)	12/16(金) 13:30～15:30	育児について楽しく学び、友達を作る	H23.9月生まれの赤ちゃんとその保護者	11/10(木) 9時～
	離乳食教室 定員 40人(先着順)	12/9(金) 13:30～14:50	離乳食について楽しく学ぶ	H23.7・8月生まれの赤ちゃんの保護者	11/14(月) 9時～
	むし歯予防教室 定員 各12組 (先着順)	12/13(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	H22.7～H22.12月生まれのお子さんとその保護者	11/15(火) 9時～
	育児相談(乳児期)	11/4(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
	育児相談(幼児期)	11/7(月) 13:30～14:30		1歳～就学前のお子さん	
	公民館等育児相談	11/30(水) 13:30～14:30 南菫公民館	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	

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(祝日は除く)
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。

うらわメタ防クラブ～寒い日はアロマヨガで基礎代謝アップ～

日時…12月10日(土) 9時30分～12時

場所…区保健センター 5階

対象…65歳未満の区内在住の方

※運動制限のある方は参加できません。

定員…15人(先着順)

持ち物…運動靴、飲み物、タオル、筆記用具

申込み…11月8日(火)9時～ 電話で区保健センターへ