

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 2月28日(日) 9時～15時

開設場所 市税
問合せ 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	2月	時間
針ヶ谷小学校	12日(金)	14:00
鹿島台公園	18日(木)	}
調公園	25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
2月4日(休) 14時～15時30分
2月17日(休) 10時～11時30分
- 子育て支援センターおおみや
(大宮区錦町 JACK大宮6階)
2月21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

講座名	日時	内容	対象・定員・費用	申込み・問合せ
子育てぶらっとサロン	2月25日(休) 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 今月はヨガと歌	2歳までの乳幼児とその保護者・30組・無料	不要、当日 直接、公民館へ
親子おはなし会	2月6日(土) 10:00～11:30	手遊び、絵本、紙芝居、おりがみ工作ほか	幼児・小学生と保護者 20組・無料	

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
南ふれあいコンサート	3月14日(日) 13:30～15:30	マリンバ&サクソフォンDuo「ioN」とパーカッションDuo「mimosa」によるコンサート	どなたでも 60人(先着順)・無料	2月2日(火)9時から電話で公民館へ
話し方教室	3月16日・23日・30日(火) 10:00～12:00	日本語の新たな発見 対話の楽しさを体験してみませんか 全3回	20歳以上の方 20人・無料	2月8日(月)9時から電話で公民館へ

大東公民館(浦和区大東) ☎886・0656

講座名	日時	内容	対象・定員・費用	申込み
津軽三味線コンサート	3月7日(日) 13:30～14:30	津軽三味線の響きと津軽民謡を楽しむ	どなたでも 100人・無料	2月1日(月)から直接又は電話で公民館へ
子育てサロンほっかほか	2月8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 ※今月は絵本の読み聞かせ有り	乳幼児とその保護者 30組・無料	不要、当日 直接、公民館へ
ベビーマッサージ	2月15日(月) A10:30～11:00 B11:15～11:45	赤ちゃんへの接し方・喜ばせ方を学び、親子のふれあいを楽しむ	乳幼児とその保護者 各回15組(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) ☎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	2月22日(月) 10:00～12:00	育児情報の交換・仲間づくり 今月は保健センター職員による育児相談有り	乳幼児とその保護者 30組・無料	不要、当日 直接、公民館へ

中央図書館(浦和区東高砂町) ☎871・2100 FAX884・5500 休館日:2月1日、15日、システム機器更新のための臨時休館 2月22日～3月1日

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
おはなし会	2月3日(水)・10日(水)・17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)	不要、当日 直接、図書館へ
あかちゃんおはなし会	2月10日(水) 10:00～11:00	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	2月6日(土)、20日(土) 14:00～	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)	

北浦和図書館(浦和区北浦和) ☎832・2321 FAX832・2324 休館日:2月1日、8日、15日、システム機器更新のための臨時休館 2月22日～3月1日

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
市民映画会	2月19日(金) 14:00～	「欲望という名の電車」122分	70人(先着順)	不要、当日 直接、図書館へ
おはなし会	2月4日(木)・18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)	
えほんのじかん	2月7日(日)・14日(日)・21日(日) 11:00～	絵本・紙芝居の読み聞かせ		
あかちゃんおはなし会	2月18日(木)・3月4日(木)・11日(木)・18日(木) 10:30～11:30	絵本の読み聞かせ、わらべうたなど	0歳～2歳児とその保護者 各日20組(先着順) ※4日のうち1日を選び、申し込みください	2月3日(水)の9時から、直接又は電話で北浦和図書館へ ※グループ等での申し込み不可

● 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。

会場がない事業は、浦和区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
ふたごっこクラブ (見沼区保健センター)	3/4(木) ①13:30～16:00 ②14:00～16:00	ふたご以上の妊娠・出産・育児についての話、交流会	①ふたご以上を妊娠の方(出産予定日がH22.5/14～8/19の方) ②1歳未満のふたご以上の赤ちゃんとその保護者(初めての方を優先)	2/8月9時～、 電話で見沼区保健センターへ ☎681・6100
産婦・新生児訪問指導	随時	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	3/10(水)・24(水) 13:30～16:10 定員 30人(先着順)	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H22.4/20～H22.8/16の方	2/12(金) 9:00～
両親学級	3/6(土) 9:15～12:00 定員 24組(先着順)	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H22.8/16以前の方とその夫	2/5(金) 9:00～
育児学級	3/4(木) 13:30～15:30 定員 35組(先着順)	育児について楽しく学び、友達を作る	H21.11月・12月生まれの赤ちゃんとその保護者	2/9(火) 9:00～
離乳食教室	3/5(金) 13:30～15:00 定員 32人(先着順)	離乳食について楽しく学ぶ	H21.10月・11月生まれの赤ちゃんの保護者	2/10(水) 9:00～
むし歯予防教室	3/10(水) ①13:30～14:15 ②14:45～15:30 定員 各12組(先着順)	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	H20.10～H21.3月生まれのお子さんとその保護者	2/8(月) 9:00～
育児相談(乳児期)	2/8(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	不要 直接、会場へ
育児相談(幼児期)	2/9(火) 13:30～14:30		1歳～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
公民館等育児相談	2/23(火) 13:30～14:30 領家公民館		0歳～就学前のお子さん	

事業名	日時・会場	内容	対象	申込み
うらわメタ防クラブ (食事編)	3/19(金) 13:45～15:45 定員 10人(先着順)	体重を増やさない間食の紹介 アンチエイジングのためのリップトレーニング ヘルシーおやつを試食あり マイ箸のお土産つき	65歳未満の方	2/15(月) 9:00～ ※ただし浦和区以外に在住の方は2/22月からの申込みとなります

シリーズ



⑪『あなたの更年期度は?』

更年期を迎えると、女性としての機能を支えてきたエストロゲンという女性ホルモンの分泌が急激に減ります。

更年期はずっと続くわけではありませんが、更年期以降、骨粗しょう症や高血圧などの生活習慣病にかかりやすくなります。更に体調不良の背後には重大な病気が隠れていることがあります。また、「抑うつ・不眠」など心の不調が50%の方に現れます。つらいと感じたら、早めに受診しましょう。

右欄の表を使って、一度チェックしてみませんか。50点以上だとあなたは更年期障害だと言えるでしょう。

3月1日～8日は『女性の健康週間』です。更年期を上手に乗り切り、更年期以降も元気にいきいきと過ごしましょう。



症状	強	中	弱	無
顔がほてる	10	6	3	0
汗をかきやすい	10	6	3	0
腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0
息切れ・動悸がする	12	8	4	0
寝つきが悪い、眠りが浅い	14	9	5	0
怒りやすく、イライラする	12	8	4	0
くよくよしたり、憂うつになる	7	5	3	0
頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0
疲れやすい	7	4	2	0
肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0

点数	評価
0～25	異常なし
26～50	食事・運動に注意
51～65	更年期外来等の受診が必要
66～80	長期にわたる計画的な治療が必要
81～100	各科の精密検査に基づいた長期の計画的な治療が必要

(小山嵩夫ら、1992年)