

### 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** 4月25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	4月	時間
針ヶ谷小学校	8日(木)	14:00
鹿島台公園	15日(木)	}
調公園	22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  
4月16日(金) 10時～11時30分  
4月26日(月) 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)  
4月18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・問合せ
子育てぶらっとサロン	4月8日(木)・22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	不要、当日直接、公民館へ

**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
ブックスタート「親子で楽しむお話の会」	5月10日・17日・24日(月) 10:00～11:30	絵本の読み聞かせ 紙しばい エプロンシアター	就学前の子どもと保護者 20組(先着順)・無料	4月5日(月)9時から電話または窓口で

**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」	4月26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 30組・無料	不要、当日直接、公民館へ

**南筒公民館**(浦和区領家) ☎882・1721

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 シニア健康体操教室	4月15日(木)～7月29日(木) 13:00～15:00(全15回)	「健康増進!体脂肪の減少!若返り!」を目標に楽しく、ヨガ・3B体操・血液循環体操を行います。	市内在住の概ね65歳以上の方で全回出席できる方・40人・無料	直接又は電話で公民館へ
公民館介護予防事業 あおぞら学級	4月28日(水)～平成23年3月9日(水) 10:00～12:00(全18回)	地域の高齢者が歴史・タンゴ・料理・歌・体操等を学び生きがいを見出す健康づくり教室。	市内在住の概ね65歳以上の方で全回出席できる方・40人・一部材料費有料	

**中央図書館**(浦和区東高砂町) ☎871・2100 FAX884・5500 休館日:4月5日(月)、19日(月)

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
おはなし会	4月7日(水)・14日(水)・21日(水)・28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	4月14日(水)・28日(水) 10:00～10:30	絵本の読み聞かせ、わらべうたなど	14日…0歳～1歳6か月未満の子どもとその保護者 28日…1歳6か月～3歳未満の子どもとその保護者	
チュウチュウのおはなし会	4月3日(土)・17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)	
子ども読書の日記念おはなし会 ～おはなしおじさんと遊ぼう～	4月24日(土) 11:00～14:00～ (各回とも内容は共通です)	すばなし、絵本の読み聞かせ、人形劇ほか	幼児、小学生(子どものみ)	

**北浦和図書館**(浦和区北浦和) ☎832・2321 FAX832・2324 休館日:4月の毎週月曜日

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
市民映画会	4月16日(金) 14:00～	「ローマの休日」118分	70人(先着順)	不要、当日直接、図書館へ
おはなし会	4月1日、8日、15日、22日の各木曜日 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	4月の毎週日曜日 11:00～	絵本・紙芝居の読み聞かせ		
あかちゃんおはなし会	4月15日・22日・5月20日・27日の各木曜日 10:30～11:30	絵本の読み聞かせ、わらべうたなど	0～2歳児とその保護者 各20組(先着順) ※4日のうち1日を選び、申し込みください	4月2日(金)の9時から、直接また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 (緑区保健センター)	5/21(金) 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H22.7/31～11/5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)	4/19(月)9時～、 電話で緑区保健センターへ TEL 712・1200
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	5/12(水)・26(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H22.6/20～10/16の方	4/16(金) 9時～
両親学級	5/15(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H22.10/16以前の方とその夫	4/14(水) 9時～
育児学級	5/7(金) 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	H22.2月生まれの赤ちゃんとその保護者	4/13(火) 9時～
離乳食教室	5/14(金) 13:30～15:00 定員 32人(先着順)	離乳食について楽しく学ぶ	H21.12月・H22.1月生まれの赤ちゃんの保護者	4/12(月) 9時～
むし歯予防教室	5/20(木) 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	H20.12～H21.5月生まれのお子さんとその保護者	4/19(月) 9時～
育児相談(乳児期)	4/12(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、当日直接、会場へ
育児相談(幼児期)	4/13(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	4/23(金) 13:30～14:30 南菫公民館		就学前のお子さん	

事業名	日時・会場	内容	申込み
成人保健 健康相談	月～金曜日 受付時間 9:00～16:30 ※祝祭日を除く	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、直接会場へ 栄養・歯科相談については事前にお問い合わせください。 ※健康手帳をお持ちの方は持参してください。

## 保健センター 掲示板 「3・1・2弁当箱法」

新年度が始まり、4月から弁当持参のみなさん、自分の弁当箱の容量をご存知ですか?弁当箱の底を見てみると、容量「○○ml」と書いてあります。

この容量と、弁当の中身のエネルギー量を同じにする方法があります。それが「3・1・2弁当箱法」。

例えば、容量600mlの弁当箱なら約600kcalにできます。

「3・1・2弁当箱法」の4つのポイント

①1食に必要なエネルギー量と同じ容量の弁当箱を選ぶ。

	1食に必要なエネルギー量※	弁当箱の容量
男性	約800kcal	約800ml
女性	約600kcal	約600ml

※事務などで1日中座っている場合。

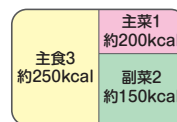
②主食3:主菜1:副菜2の比率で料理をつめる。

主食→ご飯・おにぎり・パン・麺など。

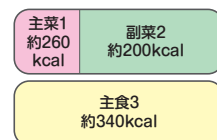
主菜→魚・肉・卵・豆腐料理など。

副菜→野菜・いも・きのこ・海藻など。

女性の弁当の例(約600kcal)



男性の弁当の例(約800kcal)



③主食は白いご飯を基本にし、油を使ったおかずは1品だけにする。

主食がピラフやチャーハンのときは、おかずで油を使わない。

④料理は箸で押しても動かない程度にしっかりとめる。ふたをしても料理がつぶれない高さまでつめる。

新年度は「3・1・2弁当箱法」で、おいしく楽しく健康的な食生活を始めてみませんか?