

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30日(日) 9時～15時

開設場所 市税
区収納課 (23番窓口)
☎829・6091

問合せ 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	13日(木)	14:00
鹿島台公園	20日(木)	}
調公園	27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
5月18日(火) 10時～11時30分
5月28日(金) 14時～15時30分
- 子育て支援センターうらわ
(浦和区高砂エイベックスタワー浦和・東館3階)
5月16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	5月13日(木)・27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
親子おはなし会	5月1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人・無料	

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
子育てサロンほっかほっか	5月10日(月) 10:00～12:00	子育ての仲間づくり。今月は保健師による身体測定・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
ベビーマッサージ	5月24日(月) A10:15～10:45 B11:00～11:30	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) ☎・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24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 30組・無料	不要、当日直接、公民館へ

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
外国人のための日本語教室	毎週火曜日 10:00～12:00 毎週火・水曜日 18:30～20:30	日本語の学習、在日生活のアドバイス等を行う国際交流の場	市内在住の外国人 30人・無料	直接又は電話で公民館へ
母と子の広場	第2・第4金曜日 10:00～12:00	乳幼児とお母さんが自由に集まる語らいの場	2歳未満の子どもとその保護者・100人・無料	
コスモス文庫	毎週水曜日 15:00～17:00	本の貸し出し、折り紙、紙芝居、本の読み聞かせなど	幼児・小学生とその保護者、高齢者・30人・無料	

中央図書館(浦和区東高砂町) ☎871-2100 FAX884-5500 休館日:5月17日(月)

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
おはなし会	5月12日(水)・19日(水)・26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	5月12日(水)・26日(水) 10:00～10:30	絵本の読み聞かせ、わらべうたなど	12日…0歳～1歳6か月未満の子どもとその保護者 26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	5月1日(土)・15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:5月10日(月)、17日(月)、24日(月)、31日(月)

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
市民映画会	5月21日(金) 14:00～	「うなぎ」134分	70人(先着順)	不要、当日直接、図書館へ
おはなし会	5月の毎週木曜日 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	5月の毎週日曜日 11:00～	絵本・紙芝居の読み聞かせ		

● 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
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	6/9(水)・23(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H22.7/21～11/16の方	5/12(水) 9時～
定員 30人(先着順)	6/16(水) 9:20～13:00			
両親学級	6/5(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H22.11/16以前の方とその夫	5/11(火) 9時～
定員 24組(先着順)				
育児学級	6/4(金) 13:30～15:30	育児について楽しく学び、友達を作る	H22.3月生まれの赤ちゃんとその保護者	5/14(金) 9時～
定員 25組(先着順)				
離乳食教室	6/11(金) 13:30～15:00	離乳食について楽しく学ぶ	H22.1・2月生まれの赤ちゃんの保護者	5/18(火) 9時～
定員 40人(先着順)				
むし歯予防教室	6/15(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	H21.1～6月生まれのお子さんとその保護者	5/10(月) 9時～
定員 各12組(先着順)				
育児相談(乳児期)	5/10(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ことの相談など	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)	5/11(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	5/24(月) 13:30～14:30 針ヶ谷公民館		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。

うらわメタ防クラブ～アロマヨガで癒しと健康を手に入れる～

アロマヨガで癒されながら脂肪も効果的に燃焼させましょう。参加された方には、メタボ予防関連グッズ差し上げます!

日時…6月19日(土) 9時30分～11時30分

場所…浦和コミュニティセンター
(浦和駅東口コンナール10階)
第14集会室

対象…65歳未満の市民
(運動制限のある方は参加できません。)

定員…10人(先着順)

申込み…5月17日(月)9時～
電話で区保健センターへ

保健センター 掲示板 『紫外線との付き合い方』

紫外線が気になる季節です。紫外線の性質を知り上手に付き合いましょう。

【紫外線の性質と影響】

- ・紫外線は1年の中では4～9月、1日の中では午前10時～午後2時が強くなります。
- ・薄曇りでも80%以上の紫外線が雲を突き抜け地上へ届いています。雪面、砂浜、水面では反射で増加します。
- ・紫外線を浴びすぎると、皮膚には日焼け・しわ・シミや皮膚がん、眼には角膜炎(雪目)や白内障等を招きます。
- ・良い影響は、カルシウム代謝に重要なビタミンDを皮膚で合成する手助けをし、骨量低下を予防します。

【紫外線との付き合い方】

- ・帽子、日傘、サングラスを使用する。紫

外線カット眼鏡で90%カットできます。

- ・日焼け止めはこまめに(2～3時間おき)塗り直しましょう。

【気象庁「紫外線情報」の活用】

気象庁では、紫外線が人体に与える影響をUVインデックスという指標で表し(下図参照)、ホームページで「紫外線情報」を毎日発表しています。

(気象庁[<http://www.jma.go.jp/jp/uv/>])

UVインデックス	紫外線の強さ	対応策
1～2	弱い	安心して戸外で過ごせます。
3～5	中程度	日中はできるだけ日陰を利用する。
6～7	強い	なるべく長袖シャツ、日焼け止め、帽子を利用する。
8～10	非常に強い	日中の外出はできるだけ控える。
11以上	極端に強い	必ず長袖シャツ、日焼け止め、帽子を利用する。