

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 |
|--------------------|---|---------------------------------|-----------------|----------------------------------|
| 国際交流 「浦和おどり講習会」 | 7月10日(土) 14:00～16:00 7月15日(木) 10:00～12:00 18:30～20:30 | 浦和まつり(7/18)への参加を目指して浦和おどりの練習をする | どなたでも 40人・無料 | 国際交流市民の会 代表 松崎静氏 ☎833-4199 |

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 |
|----------|---------------------------------------|-------------------------------|----------------------------|---------------------|
| ベビーマッサージ | 7月26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 | 要予約・直接又は 電話で公民館へ |

中央図書館(浦和区東高砂町) ☎871・2100 FAX884・5500

休館日:7月5日(月)、20日(火)

| 事業名 | 日時 | 内容 | 対象・定員 | 申込み |
|------------------|--------------------------------|---|--|------------------|
| おはなし会 | 7月の毎週水曜日 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 | 7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 | 7月3日(土)・17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) | |

北浦和図書館(浦和区北浦和) ☎832・2321 FAX832・2324

休館日:7月5日(月)、12日(月)、20日(火)、26日(月)

| 事業名 | 日時 | 内容 | 対象・定員 | 申込み |
|------------------|--|--|--|---------------------------|
| 市民映画会 | 7月16日(金) 14:00～ | 「兎の眼」 92分 | 70人(先着順) | 不要、当日 直接、図書館へ |
| おはなし会 | 7月1日、8日、15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 | 7月4日、11日、18日の各日曜日 11:00～ | 絵本・紙芝居の読み聞かせ | | |
| なつの小学生 おたのしみ会 | ①8月5日(木) 10:30～12:00頃 ②8月5日(木) 14:30～16:00頃 | 工作(ぶんぶんごま) 講師/勝村繁氏 工作(竹とんぼ) 講師/勝村繁氏 | 小学1・2年生向 30人(先着順) 小学3年生以上向 30人(先着順) | 7月14日(水)9時から、直接または電話で図書館へ |

イベントのご案内 「図書館まつり」を開催します

毎年恒例の「図書館まつり」を開催します。皆様のご来場をお待ちしております。

■中央図書館

日時/7月24日(土)、25日(日) 10時～16時
会場/コムナーレ9階 市民活動サポートセンター
内容/古本バザール・おはなし会など



■北浦和図書館

日時/7月24日(土)、25日(日)
会場/北浦和図書館
内容/古本バザール(24日9時～16時、25日9時～15時)・ミニコンサート(24日18時30分～19時20分、ヴァイオリン演奏とギター弾語り)



古本バザールとは

図書館で不要になった本・雑誌を自由に選んでお持ち帰りいただける、図書館のリサイクルイベントです。小説・実用書など各種取り揃えています。

古本バザールにご寄贈いただける本も随時受付しています。各図書館のカウンターへお持ちください。

● 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 | 8/11(水)・25(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H22.9/20～H23.1/16の方 | 7/9(金) 9時～ |
| 定員 30人(先着順) | 8/18(水) 9:20～13:00 | | | |
| 両親学級 | 8/21(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H23.1/16以前の方とその夫 | 7/16(金) 9時～ |
| 定員 各24組(先着順) | | | | |
| 育児学級 | 8/6(金) 13:30～15:30 | 育児について楽しく学び、友達を作る | H22.5月生まれの赤ちゃんとその保護者 | 7/12(月) 9時～ |
| 定員 25組(先着順) | | | | |
| 離乳食教室 | 8/10(火) 13:30～15:00 | 離乳食について楽しく学ぶ | H22.3・4月生まれの赤ちゃんの保護者 | 7/13(火) 9時～ |
| 定員 40人(先着順) | | | | |
| むし歯予防教室 | 8/18(水) 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 | H21.3～8月生まれのお子さんとその保護者 | 7/15(木) 9時～ |
| 定員 各12組(先着順) | | | | |
| 育児相談(乳児期) | 7/5(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) | 7/6(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 | 7/23(金) 13:30～14:30 大東公民館 | | 就学前のお子さん | |

| 事業名 | 日時・会場 | 内容 | 申込み |
|--|------------------------------------|---|---|
| 親子で食育 ～はじめてでも簡単!親子で楽しくキャラ弁づくり～ | 8/11(水) 10:30～12:00 会場/緑区保健センター | 楽しく食べるために(講義) 簡単キャラ弁づくり(調理実習) 持ち物/筆記用具、エプロン、三角巾、タオル、ふきん 対象/市内にお住まいの3～5歳児とその保護者 | 7月12日(月)9時から、電話で緑区保健センター(TEL712・1200)へ。 |
| 定員 12組(先着順) | | | |

うらわメタ防クラブ(運動教室)

～ゆっくりジョギングで脂肪燃焼!!～

自分のペースで無理なくゆっくりジョギングで脂肪燃焼しませんか。まずは、正しいフォームを身に付けましょう。参加された方にはタオルのプレゼントがあります!

日時…8月23日(月)14:00～(受付13:30～)

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
(医師から運動制限の指示のない方)

持ち物…運動できる服装・靴、
飲物、タオル、筆記用具

定員…10人(先着順)

申込み…7月20日(火)9時より、電話で区保健センターへ



保健センター 掲示板 『早寝・早起き・朝ごはん』

平成21年度 全国学力・学習状況調査(国立教育政策研究所)によると、朝食を毎日食べている児童・生徒の方が、正答率が高い傾向が見られます。

朝目覚めた時は体温が低く、低

血糖の状態ですが、朝ごはんを食べることで、睡眠中に低下した体温が上昇し、血糖値が上がり、脳と身体が活発に動くようになります。

脳のエネルギー源は、糖質(炭水化物)です。忙しくて時間がないときでも、主食(ごはん・パン・めん類など)はしっかり食べるようにしましょう。

朝ごはらは、勉強の集中力アップ・仕事の能率アップにつながります。早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間をつくりましょう。

【忙しいときのおすすめメニュー】

- ①おにぎりと果物
- ②パンと牛乳
- ③コーンフレークに牛乳をかける

