

# 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
子育てぶらっとサロン	8月26日(木) 10:00～11:30	母親同士の情報交換やリフレッシュの場 今回はミニコンサート	2歳までの乳幼児とその保護者・30組・無料	不要
岸町子ども寺子屋 作って遊ぼうトンボまつり	8月27日(金) 10:00～12:00	ブーメランや割ばしでっぽう等を自分で作って、体育館で遊ぼう	小学生・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	8月23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	乳幼児とその保護者 30組・無料	不要
ベビーマッサージ	8月30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」	8月23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 小学生を対象にしたミニスポーツ大会	乳幼児・小学生とその保護者 40組・無料	不要

## 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
南筒コスモス祭 参加者、出展者募集	10月16日(土)・17日(日)・ 22日(金)・23日(土)・24日(日)	サークルによる芸能発表 サークルおよび地域住民による作品展示 子どもフェスティバル、模擬店	区内にお住まいの方 無料	直接又は電話で公民館へ
パソコン教室	8月31日(火)・9月7日(火)・ 14日(火)・28日(火)・10月5日(火) 13:30～16:30	文書作成、簡単な画像処理、インターネットやメールについての基礎知識を学ぶ 会場/青少年宇宙科学館	区内にお住まいの方 20人・100円	8月10日(火)9時から 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:8月2日(月)、16日(月)

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
こわーいおはなし会	8月18日(水) ①11:00～ ②14:00～ 内容は2回とも同じです	すばなし、朗読ほか	小学生(保護者の方はご遠慮ください)	不要
チュウチュウのおはなし会	8月7日(土)・21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)	
子どもお絵かき教室	8月19日(木) 14:00～16:00	講師/おかべりか氏(挿絵画家) 「どうぶつ なんびき かけるかな?」	さいたま市在住の小学生 20人(先着順)	直接又は電話で図書館へ

## 北浦和図書館(浦和区北浦和) ☎832・2321 FAX832・2324 休館日:8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	8月20日(金) 14:00～	「ファンタジア」アニメーション 117分	70人(先着順)	不要
おはなし会	8月26日(木) 15:30～	絵本の読み聞かせ、わらべうた、お誕生会	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
<b>ふたごっちクラブ</b> (見沼区保健センター)	<b>9/10(金)</b> 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H22.11.20～H23.2.25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)	8/9月9時～、 電話で見沼区保健センターへ TEL 681・6100
定員 ①妊婦10人(先着順) ②親子8組(先着順)				

事業名	日時	内容	対象	申込み
<b>母親学級</b>	<b>9/15(水)・29(水)</b> 13:30～16:10 <b>9/22(水)</b> 9:20～13:00	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H22.10/21～H23.2/16の方	8/16(月) 9時～
定員 30人(先着順)				
<b>両親学級</b>	<b>9/11(土)</b> 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H23.2/16以前の方とその夫	8/9(月) 9時～
定員 各24組(先着順)				
<b>育児学級</b>	<b>9/10(金)</b> 13:30～15:30	育児について楽しく学び、友達を作る	H22.6月生まれの赤ちゃんとその保護者	8/13(金) 9時～
定員 25組(先着順)				
<b>離乳食教室</b>	<b>9/3(金)</b> 13:30～15:00	離乳食について楽しく学ぶ	H22.4・5月生まれの赤ちゃんの保護者	8/11(水) 9時～
定員 40人(先着順)				
<b>むし歯予防教室</b>	<b>9/22(水)</b> 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	H21.4～9月生まれのお子さんとその保護者	8/20(金) 9時～
定員 各12組(先着順)				
<b>育児相談(乳児期)</b>	<b>8/2(月)</b> 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
<b>育児相談(幼児期)</b>	<b>8/3(火)</b> 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
<b>公民館等育児相談</b>	<b>8/20(金)</b> 13:30～14:30 上木崎公民館		就学前のお子さん	

事業名	日時・会場	内容	対象	申込み
<b>男の健康厨房</b>	<b>9/17(金)</b> 10:00～13:00 会場/浦和区役所保健センター 3階講座室・調理室	チャレンジ!季節の食材を使った料理～季節の食材を使ったヘルシーなおもてなし料理～	区内にお住まいの男性	8/17(火) 9時～
定員 30人(先着順)				
<b>食生活改善推進員養成講座</b>	<b>6日間で1コース</b> <b>10/19(火)、10/26(火)、11/2(火)、11/9(火)、11/16(火)、11/30(火)</b> 時間・会場は各回によって異なります	食生活を見直し健康づくりの輪を広げる食生活改善推進員を養成するための講座 ※詳しくは市のホームページをご覧ください	市内にお住まいの方	9/2(木) 9時～
定員 100人(先着順)				

## 歯ミニング教室

～良い歯で・良く噛み・良い笑顔(口元から若返り!)～  
**日時**…9月30日(木) 13時30分～15時30分(受付13時～)  
**場所**…上木崎公民館(浦和区上木崎)  
**内容**…講演:歯と歯肉の健康を保つために(浦和歯科医師会歯科医師)  
 実習:実技指導/噛む力の測定等(保健センター歯科衛生士)  
**持ち物**…手鏡、タオル、コップ **定員**…60人 **費用**…無料  
**申込み**…8月18日(水) 9時～ 電話で区保健センターへ

## 今月の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**…8月5日(木)、20日(金)  
 9時30分～11時30分  
**集合場所**…浦和区役所保健センター  
**申込み**…不要(当日直接集合場所へ)



## 保健センター 掲示板

### 「歯周病の予防」

「歯周病菌が全身に影響する」ということが最近メディアでも取り上げられるようになりました。

歯周病が全身に影響するのは、原因菌の出す毒素が血管内に入り込み血管の動脈硬化を進め、心筋梗塞など重大な疾患を招く危険性があるためです。

歯周病菌は、歯と歯肉の境目のポケットにたまり、酸素を嫌うので歯肉の中に入り込んでいきます。そのため、歯周病の予防にはポケットの部分意識して、

毎日歯ブラシやフロス(糸)でケアすることが大切です。

歯周病は20年～30年と時間をかけて進行していきます。歯周病を予防するために、歯と歯肉のケアを継続して行いましょう。

「お口は健康の見える窓」あなたの歯と歯肉は健康ですか?

さいたま市では40歳以上の方を対象に成人歯科健康診査を実施しています。