

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 9月26日(日) 9時～15時

開設場所 ●市税
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	9月	時間
針ヶ谷小学校	9日(木)	14:00
鹿島台公園	16日(木)	}
調公園	9日(木)、24日(金)	

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
9月13日(月) 10時～11時30分
9月27日(月) 14時～15時30分
- 子育て支援センターうらわ
(浦和区高砂エイバックスタワー浦和・東館3階)
9月12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
子育てぶらっとサロン	9月9日(木)・22日(水) 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。9日は保健指導と相談、22日は手遊び歌があります。	2歳までの乳幼児とその保護者・30組・無料	不要
おもちゃの病院	9月12日(日) 10:00～15:00 (修理の受付は14時まで)	こわれたおもちゃを無料で修理します。ただし部品代がかかることがあります。	おもちゃを修理してもらいたい人・無料	
親子おはなし会	9月4日(土) 10:00～11:30	絵本「つなひきライオン」「にげだしたひげ」、紙芝居「おばけの森」、おりがみ工作「かざぐるま」、手遊びほか	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 ぽっかぽか	9月13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
ヘビーマッサージ	9月27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	直接または電話で 公民館へ

中央図書館(浦和区東高砂町) ☎871・2100 FAX884・5500 休館日:9月6日(月)、21日(火)

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
おはなし会	9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
あかちゃんおはなし会	9月8日(水)・22日(水) 10:00～10:30	絵本の読み聞かせ、わらべうたなど	8日…0歳～1歳6ヶ月未満の子どもとその保護者 22日…1歳6ヶ月～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	9月4日(土)・18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:9月6日(月)、13日(月)、21日(火)、27日(月)

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
市民映画会	9月17日(金) 14:00～	「イマジン ～ジョン・レノン～」 104分	70人(先着順)	不要
おはなし会	9月2日、9日、16日、30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	9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
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	10/13(水)・27(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H22.11/20～H23.3/18の方	9/10(金) 9時～
	定員 30人(先着順)			
両親学級	10/9(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H23.3/18以前の方とその夫	9/8(水) 9時～
	定員 各24組(先着順)			
育児学級	10/8(金) 13:30～15:30	育児について楽しく学び、友達を作る	H22.7月生まれの赤ちゃんとその保護者	9/14(火) 9時～
	定員 25組(先着順)			
離乳食教室	10/1(金) 13:30～15:00	離乳食について楽しく学ぶ	H22.5・6月生まれの赤ちゃんの保護者	9/13(月) 9時～
	定員 40人(先着順)			
むし歯予防教室	10/19(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	H21.5～10月生まれのお子さんとその保護者	9/15(水) 9時～
	定員 各12組(先着順)			
育児相談(乳児期)	9/6(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
育児相談(幼児期)	9/7(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	9/27(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 9:00～16:30 ※祝祭日を除く ※健康手帳をお持ちの方は持参してください。	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。	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。

うらわメタ防クラブ／運動教室のご案内

家でも出来て楽しい青竹ピクスで運動不足を解消しましょう!! 参加された方には青竹のプレゼントがあります!!

日時…10月21日(木)14時から(受付13時30分～)

場所…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…9月17日(金)9時から、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…2日(木)、17日(金) 9時30分～11時30分

集合場所…保健センター1階ロビー

※当日直接集合場所にお越しください。

保健センター 掲示板 『ココから変える生活習慣』

皆さんは日ごろ、運動不足を感じていませんか?浦和区民のうち、運動習慣がない人の割合は約50%という調査結果*が出ています。(※さいたま市健康についての意識調査H17年実施)

運動があまり得意でない、時間がないという人は、家事や庭仕事などで体を動かす時間を増やすだけでも生活習慣病が予防できます。まずはできることから始めましょう。

①やせている人に比べると、太っている人は1日あたり平均で2時間半以上長く座っているという研究結果があります。座っている時間を減らすことを意識しましょう。こまめに体を動かすようにすれば、消費カロリーも大きくなります。

②エレベーターやエスカレーターを使わ

ず階段を使う、車を使わず自転車で移動する、一駅または一バス停前で降りて歩く、ちょっと遠回りして帰るなど、毎日の生活の中でできることを見つけてみましょう。

③1日1万歩歩くことが健康づくりには効果的ですが、無理をせず、まずは今までより1,000歩多く歩くことを心がけましょう。一般的に約10分歩くと1,000歩になります。

9月は健康増進普及月間です。浦和区保健センターでは、9月1日から1か月間、浦和区役所1階ロビーと保健センター内で、健康情報の掲示と健康に関するパンフレットを配布しております。是非、お立ち寄りいただき、ご自身の生活習慣を見直す機会にしてみませんか?