

### 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** 11月28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     | 11月           | 時間         |
|--------|---------------|------------|
| 針ヶ谷小学校 | 11日(休)        | 14:00<br>} |
| 鹿島台公園  | 18日(休)        |            |
| 調公園    | 11日(休)、25日(休) | 15:30      |

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】**

- さいたま市役所地下1階 厚生室  
11月10日(水) 14時～15時30分  
11月22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)  
11月14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

### 本太公民館(浦和区本太) ☎・FAX 887・4933

| 講座名                | 日時                       | 内容                           | 対象・定員・費用            | 申込み |
|--------------------|--------------------------|------------------------------|---------------------|-----|
| 子育てサロン<br>「すくすく広場」 | 11月22日(月)<br>10:00～12:00 | 子どもをあそびせながら、育児情報の交換、仲間作り、誕生会 | 乳幼児とその保護者<br>40組・無料 | 不要  |

### 南箇公民館(浦和区領家) ☎・FAX 882・1721

| 講座名                             | 日時                                      | 内容                               | 対象・定員・費用            | 申込み          |
|---------------------------------|---|----------------------------------|---------------------|--------------|
| 子育て女性の就業支援セミナー                  | 11月5日、19日<br>10:00～12:00<br>(毎回金曜日 全2回) | 子育て中の女性を対象に働くことへの不安を解消し、解決手段を考える | 成人女性<br>20人(先着順)・無料 | 直接または電話で公民館へ |
| 消費生活セミナー<br>ジェネリック薬品希望カードを活用しよう | 11月6日 10:30～15:30<br>(土曜日 全1回)          | ジェネリック薬品の活用、メタボ検診、医療費節約について      | 成人一般<br>40人(先着順)・無料 |              |

### 中央図書館(浦和区東高砂町) ☎871・2100 FAX 884・5500 休館日:11月1日(月)、15日(月)

| 事業名            | 日時                                    | 内容   | 対象・定員                         | 申込み                        |
|----------------|---------------------------------------|--|-------------------------------|----------------------------|
| 文字・活字文化の日記念講演会 | 11月21日(日)<br>14:00～16:00              | 「絵本はともだち～子どもの成長と絵本～」<br>講師/中村 榎子氏(元保育士・大学講師) | さいたま市在住の、幼児がいる保護者<br>40人(先着順) | 11月5日(金)9時から、直接または電話で図書館へ。 |
| おはなし会          | 11月10日(水)、17日(水)、<br>24日(水)<br>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                         |

### 北浦和図書館(浦和区北浦和) ☎832・2321 FAX 832・2324 休館日:毎週月曜日

| 事業名   | 日時                       | 内容                           | 対象・定員       | 申込み |
|-------|--------------------------|------------------------------|-------------|-----|
| 市民映画会 | 11月19日(金)<br>14:00～15:30 | 「ピーターラビットと仲間たち:ザ・バレエ」<br>90分 | 70人(先着順)    | 不要  |
| おはなし会 | 11月の毎週木曜日<br>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) |     |

- 図書館のホームページ <http://www.lib.city.saitama.jp/>
- ◆図書館特別整理休館のお知らせは、「とびっくす」をご覧ください。



# 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1か月くらいまで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          |
|--------------------------------|--|---|----------------------------------|--------------|
| <b>両親学級</b><br>定員 24組(先着順)     | 12/18(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H23.5/18以前の方とその夫 | 11/17(水) 9時~ |
| <b>育児学級</b><br>定員 25組(先着順)     | 12/20(月) 13:30 ~ 15:30                             | 育児について楽しく学び、友達を作る                             | H22.9月生まれの赤ちゃんとその保護者             | 11/10(水) 9時~ |
| <b>離乳食教室</b><br>定員 40人(先着順)    | 12/24(金) 13:30 ~ 15:00                             | 離乳食について楽しく学ぶ                                  | H22.7・8月生まれの赤ちゃんの保護者             | 11/19(金) 9時~ |
| <b>むし歯予防教室</b><br>定員 各12組(先着順) | 12/15(水) ①13:30 ~ 14:15<br>②14:45 ~ 15:30<br>仲町公民館 | 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              | H21.7 ~ 12月生まれのお子さんとその保護者        | 11/12(金) 9時~ |
| <b>育児相談(乳児期)</b>               | 11/4(木) 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>               | 11/5(金) 13:30 ~ 14:30                              |   | 1歳~就学前のお子さん                      |              |
| <b>公民館等育児相談</b>                | 11/22(月) 13:30 ~ 14:30<br>南菫公民館                    |   | 就学前のお子さん                         |              |

| 事業名                             | 日時・会場   | 内容  | 対象      | 申込み                                   |
|---------------------------------|---|---|---------|---------------------------------------|
| <b>うらわメタ防クラブ</b><br>定員 10人(先着順) | 12/4(土)<br>9:30 ~ 11:30                                   | ボクササイズでシェイプアップ  | 65歳未満の方 | 11/8(月) 9:00 ~                        |
| <b>健康相談</b>                     | 月~金曜日<br>9:00 ~ 16:30<br>※祝祭日を除く<br>※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相談と歯みがき指導。 | どなたでも   | 直接、会場へ。<br>栄養・歯科相談については事前にお問い合わせください。 |

## 耐震工事のお知らせ

現在保健センターでは耐震工事を  
行っております。業務は平常どおり  
行っておりますが、騒音等でご迷惑  
をお掛け致します。  
音の出る工事は年内に完了する予定  
ですので、今しばらくご容赦下さい。



## 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...4日(木)、11日(木)、19日(金)、  
25日(木)  
9時30分~11時30分  
集合場所...保健センター1階ロビー  
※当日直接お越しください。

## 保健センター 掲示板 『11月は児童虐待防止推進月間です』

1874年にニューヨークで、当時8才のメアリ・エレンさんが心身的虐待を受けていた事件があり、これがきっかけとなって、児童虐待防止法が生まれ、ニューヨーク児童虐待防止協会が創立されるなど、子どもを虐待から救う活動が広がりました。

子どもの虐待をなくしていくには、社会全体が虐待についての知識を共有し、それぞれにできることを果たすことが必要です。

### 【子育て中の方は、自分の子育てを振り返ってみてください】

- ・お子さんと楽しく遊んでいますか
- ・お子さんに対して頻りにイライラして

いませんか

- ・お子さんに対して育てにくいと感じることはありますか
- ・育児について相談できる人はいますか
- ・育児を手伝ってくれる人はいますか

子育ては、迷うこと、困ってしまうことばかりだと思います。子育てには、誰かの助けが必要です。悩んでいる方は、ひとりで抱え込まずに家族や子育て中の仲間など誰かと話をしてみてください。

また、保健センターでは、子育てに関する相談をお受けし、解決に向けて一緒に考えていくことができます。ぜひ相談してください。