

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 12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	12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)	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
12月 8日(水) 14時～15時30分
12月17日(金) 14時～15時30分
- 子育て支援センターおおみや
(大宮区錦町 JACK大宮6階)
12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クリスマス会	12月9日(木) 10:00～11:30	お遊びフリータイム、岸町保育園による演技演奏、人形劇団「モナリ座」による人形劇。参加者全員にサンタさんからプレゼント。	2歳までの乳幼児とその保護者・30組・1組200円	12月4日(土)までに、費用を添えて公民館へ
人形劇入門	1月19日(水)、26日(水)、2月2日(水)、9日(水)、16日(水)、19日(土) 全6回 10:00～12:00	劇用の人形作りからシナリオに沿った実演まで人形劇の初歩を学びます。	成人一般 20人・500円	12月6日(月)から、直接または電話で公民館へ

浦和南公民館(浦和区神明) ☎・FAX822・1088

講座名	日時	内容	対象・定員・費用	申込み
年忘れ寄席	12月4日(土) 13:30～15:30	浦和南はつらつ塾公開講座「笑いは楽しい長生きの秘訣!」出演 落語家 三遊亭鳳志 師匠	どなたでも・60人(先着順)・無料	不要
南クリスマスコンサート	12月18日(土) 13:30～15:30	浦和南はつらつ塾公開講座 ピアノ(森岡ヒロキ氏)・フルート(中島心氏)・ベース(中山英二氏)によるジャズライブ	どなたでも・60人(先着順)・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
時事講座	12月5日(日) 10:00～11:30	響田隆史氏講演「今年と来年を元気にできるように考える」	一般・70人(先着順) 無料	直接または電話で公民館へ

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」	12月27日(月) 10:00～12:00	子どもをあそびさせながら、育児情報の交換、仲間作り、誕生会	乳幼児とその保護者 40組・無料	不要

中央図書館(浦和区東高砂町) ☎871・2100 FAX884・5500 休館日:12月6日(月)、20日(月)、29日(水)～平成23年1月4日(火)

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
おはなしパレード	12月4日(土)、5日(日) 12:00～16:00(随時入場可)	絵本・紙芝居の読み聞かせ、パネルシアターほか 語り手/市内で活躍するおはなしボランティアグループ 16組	幼児、小学生(親子可)	不要
ふゆのこども会	12月22日(水) 14:00～	絵本の読み聞かせ、パネルシアターほか		

北浦和図書館(浦和区北浦和) ☎832・2321 FAX832・2324 休館日:毎週月曜日と29日(水)～平成23年1月4日(火)

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
市民映画会	12月17日(金) 14:00～15:30	「かあちゃん」 60分 (16ミリフィルム)	70人(先着順)	不要
ふゆのこども会	12月24日(金)(内容は同じです) 午前の部 10:30～11:30 午後の部 14:30～15:30	てあそび『クリスマスの12にち』、人形劇	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、全市版の「とぴくす」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
ふたごっちゃんクラブ (西区保健センター)	1/28(金) 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H23.4/9～7/15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)	12/17(金)9時～、 電話で西区保健センターへ ☎620・2700
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
母親学級	1/12(水)・26(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H23.2/13～6/18の方	12/17(金)9時～
定員 30人(先着順)	1/19(水) 9:20～13:00			
両親学級	1/15(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H23.6/18以前の方とその夫	12/9(木)9時～
定員 24組(先着順)				
育児学級	1/14(金) 13:30～15:30	育児について楽しく学び、友達を作る	H22.10月生まれのお子さんとその保護者	12/10(金)9時～
定員 25組(先着順)				
離乳食教室	1/21(金) 13:30～15:00	離乳食について楽しく学ぶ	H22.8・9月生まれのお子さんの保護者	12/15(水)9時～
定員 40人(先着順)				
むし歯予防教室	1/18(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	H21.8～H22.1月生まれのお子さんとその保護者	12/14(火)9時～
定員 各12組(先着順)				
公民館等育児相談	12/13(月) 13:30～14:30 針ヶ谷公民館	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	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	不要

事業名	日時	内容	申込み
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。	不要 栄養・歯科相談については事前にお問い合わせください。

保健センターでは、耐震工事を行っております。騒音等でご迷惑をお掛け致しますがご了承下さい。

今月の浦和ファットサルクラブ

浦和ファットサルクラブは、浦和区で活動するウォーキング自主グループです。



活動日時…2日(木)、9日(木)、17日(金)、24日(金)
9時30分～11時30分
※2日と17日は、活動後に茶話会があります。

集合場所…浦和区保健センター1階ロビー
※当日直接お越し下さい。

保健センター 掲示板 『アルコールとの上手な付き合い方』

早いもので今年も忘年会・新年会シーズンとなりました。

アルコールは「百薬の長」ともいわれ、食欲増進、ストレス解消など良い影響をもたらす反面、度を越した飲酒は生活習慣病の要因となり、健康にさまざまな悪影響を及ぼします。

市民一人ひとりの健康を実現するための「さいたま市ヘルスプラン21」でも基本目標の一つとして節度ある適度な飲酒があげられています。

適度な飲酒とは、一日当たりの純アルコール摂取量が約20gとされています。各種アルコール飲料の目安量としては次の通りです。

ビール	日本酒	焼酎(25度)	ワイン(12度)
中びん1本(500ml)	1合(180ml)	0.6合(110ml)	グラス2杯(180ml)

アルコールを代謝する能力は個人によって異なりますが、性別、年齢によっても差があります。女性や高齢者はこの半分の量が適量です。

量だけではなく、週1回は連続した2日間の休肝日を設けたり、食べながら飲んだりするなど、自分に出来るところから取り組み、お酒と上手に付き合うことが大切です。

適正な飲酒を心がけ、心身ともにリフレッシュして新しい年を元気に迎えましょう。