

# 魅力あるまちづくりグループ ②6 さいたまKIDS浦和

～浦和区コミュニティ会議～

私たちは、誰もが参加できるミュージカルの公演を通して、子どもたちからお年寄りまで、みんなが交流できる機会をつくることを目的として活動している団体です。

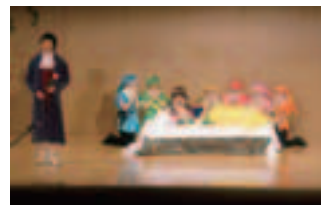
公演の準備や練習、発表をすることで世代間の交流が活発になるとともに、気軽に芸術に接する意識が生まれ、地域文化への興味が深まると考えています。

また、プロの俳優や演奏家、演出関係のスタッフなどと参加した子どもたちがふれあうことで、将来地域から大きく羽ばたく人材が生まれることも期待しています。

毎年、当団体が主催するミュージカルを開催しており、

今年度は「白雪姫」の公演をおこなったところ、多くの方々にご参加いただきました。

来年度も積極的な活動をして参りますので、ぜひ見に来てください。また、興味をもたれた方々の参加もお待ちしております。(次回公演予定4月29日(祝)15時～浦和コミュニティセンター多目的ホール)



▲ミュージカルから始まる交流

さいたま KIDS 浦和

団 長 ● 小池 雅代

事務局 ● 新井 ☎825・4590  
(☎090・1605・5775)

## 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

講座名	日時	内容	対象・定員・費用	申込み
春うららコンサート	3月3日(火) 14時～15時30分	和楽器(笛、琴、津軽三味線)とヴァイオリンのコラボレーション	どなたでも・100人(先着順)・無料	2月3日(火)から直接または電話で公民館へ

### 大東公民館(浦和区大東) ☎886・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ぼか	2月9日(月) 10時～12時	子どもを遊ばせながら、母親同士で子育ての悩みなどを自由に話すことができる場	乳幼児とその保護者 30組・無料	不要 直接、公民館へ

### 本太公民館(浦和区本太) ☎887・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	2月23日(月) 10時～12時	子どもを遊ばせながら、育児情報の交換、仲間づくりができる場	乳幼児とその保護者 30組・無料	不要 直接、公民館へ

### ◆図書館特別整理休館のお知らせは、「とぴくす」をご覧ください。

### 中央図書館(浦和区東高砂町) ☎871・2100 ☎884・5500 休館日:2月2日(月)、16日(月)

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
ビジネス支援講座	2月15日(日) 13時～14時30分	「キャリア・カウンセラーから見た現代若者就職事情」 講師/小島貴子氏	一般70人(先着順)	直接または電話で中央図書館へ
おはなし会	2月4日(水)、18日(水)、25日(水) 15時30分～	すばなし、絵本の読み聞かせ、パネルシアターなど	幼児、小学生(親子可)	不要 直接、図書館へ
あかちゃんおはなし会	2月25日(水) 10時～11時	絵本の読み聞かせ、わらべうたなど	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	2月7日(土)、21日(土) 14時～	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 ☎832・2324 休館日:2月2日(月)、9日(月)、23日(月)

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
市民映画会	2月14日(土) 14時～	「沓掛時次郎」(61分)	70人(先着順)	不要、当日 直接会場へ
おはなし会	2月4日(水) 15時30分～	絵本の読み聞かせ、わらべうたなど	幼児、小学生(親子可)	
えほんのじかん	2月の毎週日曜日 11時～	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
ふたごっこクラブ (見沼区保健センター)	3/5(木) 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H21.5/15～H21.8/20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)	2/10(火)9時～、 電話で見沼区保健センターへ。 ☎681・6100
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・定員	日時	内容	対象	申込み
母親学級 定員 30人(先着順)	3/11(水)・25(水) 13:30～16:10 3/18(水) 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H21.4/20～H21.8/16の方	2/16(月)9時～
両親学級 定員 24組(先着順)	3/7(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H21.8/16以前の方とその夫	2/9(月)9時～
育児学級 定員 30組(先着順)	3/4(水) 13:30～15:30	育児について楽しく学び、友達を作る	H20.11月・12月生まれの赤ちゃんとその保護者	2/12(木)9時～
離乳食教室 定員 24人(先着順)	3/6(金) 13:30～15:00	離乳食について楽しく学ぶ	H20.10月・11月生まれの赤ちゃんの保護者	2/13(金)9時～
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	3/10(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	H19.10～H20.3月生まれのお子さんとその保護者	2/10(火)9時～
育児相談(乳児期)	2/18(水) 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	当日 直接、会場へ
育児相談(幼児期)	2/19(木) 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	2/25(水) 13:30～14:30 領家公民館		0歳～就学前のお子さん	

事業名	日時	内容	申込み
成人保健 健康相談	月～金曜日 受付時間 9:00～16:30 ※祝祭日を除く	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。 ※健康手帳をお持ちの方は持参してください。

## メタボ予防運動教室

日時…2月17日(火) 18時～  
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)  
対象…65歳未満の市民  
内容…ストレッチや筋トレなど、室内でできる運動を紹介します  
持ち物…運動できる服装・靴、水などの飲物、タオル、筆記用具  
定員…10名(先着順)  
申込み…電話で区保健センターへ

## シリーズ グッバイメタボ ⑪「ウォーキングのススメ」

ウォーキングは、いつでもどこでも一人でもできる最も身近な運動です。まずは日常生活で歩く機会を増やしてみましょう。  
日常で歩くことに慣れたら、運動効果をアップさせるために、正しいフォームで少し息がはずむくらいの早足で歩いてみましょう。  
正しいフォームとは、胸を張り、背筋を伸ばし、あごを引き視線はまっすぐ前方へ向けます。肩の力を抜いて肘を軽く曲げ、腕は後ろへ引くように振ります。足は膝を伸ばし、かかとから着地します。  
また、歩幅を意識して10～20cm広げると、速度が

速くなり身体活動量がアップするため、より効果的です。  
ウォーキングに適しているシューズは、指先が余裕をもって動かせ、かかとがしっかりと包み込まれていて、パットは土踏まずにフィットし、靴底はショックを吸収できる厚みのあるものです。  
歩く前後には、必ずストレッチや体操で体をほぐしましょう。準備運動は、心臓や関節の負担を減らし、けがや事故を防ぎます。整理運動は、運動で使った筋肉をほぐし、疲労の蓄積を防ぐために必要です。  
まずは今より1,000歩(約10分)多く歩くことから始め、慣れてきたら1日1万歩を目指しましょう。(つづく)

## 今月のブックスタート

問合せ…区支援課 ☎829・6139 子育て支援課 ☎829・1271

日時…①2月15日(日) 10時～11時30分 ②2月17日(火) 10時～11時30分 ③2月27日(金) 14時～15時30分 ※時間はいずれも受付時間  
会場…②③浦和区保健センター 5階(浦和区常盤) ①子育て支援センターおおみや(大宮区錦町 JACK大宮6階)  
対象…市内在住で、4か月児健康診査の対象となる乳児とその保護者 参加方法…4か月児健康診査通知に同封の引換券を持参し、直接会場へ