

魅力あるまちづくりグループ | ②7 うらわ建築塾

～浦和区コミュニティ会議～

私たち「うらわ建築塾」では、過去・現在・未来のまちと建築の作法を学びながら、浦和のまちをより「住み心地」のよいまちにするための市民の活動を応援していきます。

今年度は、旧中山道浦和宿ゆかりの町家の実測調査をはじめ、鹿島台や岸町に残る素晴らしい民家の発見作業などを進めてきました。また、埼玉県立近代美術館の事業に協力し「浦和艺术マップ」の企画・編集に参加したり、在塚礼子先生の講演「小さな住まい論 ～重ねて開く住み方と住み心地～」をヒアスンスハウスの会と共催したり、コミュニティ会議仲間の浦和ガイド会をはじめ多くの団体からお招きを受けて出前講座を行ないました。

年度内には、町家の実測調査報告や浦和艺术マップ、昨年度実施した連続公開講座「浦和のまちの記憶を辿る」の記録などを皆さんに提供できる予定です。

詳しくは、下記ホームページにアクセスしてみてください。「うらわ建築塾」で検索すればすぐに見つかります。

<http://urawakj.web.infoseek.co.jp/>



▲実測調査で町家の主から話を伺う会員たち

うらわ建築塾

会 長 ● 青山 恭之

問合せ ● 048-822-3894
(アトリエ・リンガー級建築士事務所)

公民館・図書館からのお知らせ

岸町公民館(浦和区岸町) 024-0168

講座名	日時	内容	対象・定員・費用	申込み
浦和区内公民館書道・篆刻グループ連絡会展	3月15日(日)～18日(水) 9時～17時(初日は13時から、最終日は11時まで)	書道・篆刻グループの合同作品展 会場：浦和コミュニティセンター	無料	不要 直接、会場へ
子育てぶらっとサロン	3月4日(水)・18日(水) 10時～11時30分	母親同士の情報交換やリフレッシュの場を提供 4日は手遊び、18日はマジックショーあり	2歳までの乳幼児とその保護者・30組・無料	不要 直接、公民館へ

浦和南公民館(浦和区神明) 022-1088

講座名	日時	内容	対象・定員・費用	申込み
南ふれあいコンサート	3月15日(日) 13時30分～15時30分	マリンバ&サクソフォンDuo "ioN" とパーカッションDuo "mimosa" によるコンサート	どなたでも・60人 (先着順)・無料	直接または電話で公民館へ

大東公民館(浦和区大東) 086-0656

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か	3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ることができる場(育児相談有)	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) 087-4933

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	3月23日(月) 10時～12時	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 今月は保健師・栄養士による育児相談有(10時～11時)	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、「とびっくす」をご覧ください。

中央図書館(浦和区東高砂町) 071-2100 FAX 884-5500 休館日：3月2日(月)、16日(月)

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
はるの子ども会	3月25日(水) 14時～(約40分)	ミニ人形劇、絵本の読み聞かせほか	幼児、小学生(親子可)	不要 当日直接、図書館へ
おはなし会	3月4日(水)、11日(水)、18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)	
あかちゃんおはなし会	3月11日(水)、25日(水) 10時～11時	絵本の読み聞かせ、わらべうたなど	11日…0歳～1歳6か月未満の子どもとその保護者 25日…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	3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) 032-2321 FAX 832-2324 休館日：3月1日(日)～27日(金)、30日(月)

アスベスト除去修繕のため、2月16日(月)から3月27日(金)まで臨時休館します。臨時休館中は、取り寄せ資料の電話予約と予約資料の貸出のみの取り扱いとなります。資料の返却は、ブックポストまたはさいたま市立各図書館をご利用ください。詳しくは、北浦和図書館へお問い合わせください。

● 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
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
両親学級 定員 24組(先着順)	4/18(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H21.9/16以前の方とその夫	3/19(木) 9時~
離乳食教室 定員 32人(先着順)	4/10(金) 13:30 ~ 15:00	離乳食について楽しく学ぶ	H20.11月・12月生まれの赤ちゃんの保護者	3/9(月) 9時~
むし歯予防教室 定員 各12組(先着順)	4/22(水) 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	H19.11 ~ H20.4月生まれのお子さんとその保護者	3/12(木) 9時~
育児相談(乳児期)	3/2(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	当日 直接、会場へ
育児相談(幼児期)	3/3(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	3/12(木) 13:30 ~ 14:30 上木崎公民館		0歳~就学前のお子さん	

事業名	日時	内容	申込み
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。

区役所からののお知らせ

統計調査員募集

浦和区では、7月1日現在で実施する「平成21年経済センサス基礎調査」の調査員を募集します。

調査期間 / 6月上旬~7月下旬まで(約2か月)

報酬 / 報酬が支払われます。ただし、金額は調査や受け持ち件数によって異なります。

資格要件 / 秘密保持に信頼のおける方
責任を持って調査事務を遂行できる方
原則として20歳以上の方

選挙、税務、警察に直接関係のない方

職務内容 / 担当調査区内の事業所・企業などへ調査票を配布・回収、回収した調査票の内容の審査等

申込み及び問合せ先 /

区総務課 選挙・統計係 TEL829・6018

シリーズ グッバイメタボ ⑫ 『筋トレのススメ』

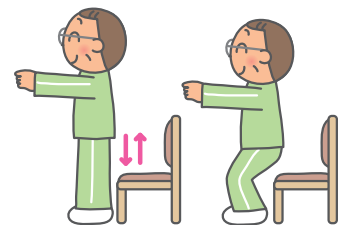
「筋肉トレーニング」と聞くと、筋肉に強い負荷をかけるつらい運動とってはいませんか?

生きていくのに必要なカロリーを基礎代謝と言いますが、その1/3のカロリーを筋肉が消費します。つまり、筋肉量が多い方が脂肪を代謝しやすいということになります。体脂肪量は20歳を過ぎると増え、筋肉量は30歳後半から減ってきます。

筋トレは、筋肉量を増やすことだけではなく、加齢に伴って減少するのを少しでも遅くする目的もあります。大きな筋肉(例えば太もも・おなか・おしり・胸など)を動かすと1つの動きでより大きなエネルギーを消費するため、より効果的です。

例えば、「スクワット」は全身の

2/3の筋肉を使い、主に太ももの前面を鍛え、簡単にできる筋トレです。ゆっくりと10回、慣れてきたら増やしていきましょう。3秒間でゆっくりしゃがみ、3秒間で立ち上がりまます。注意することは、腰を落とす際に、膝をつま先より前に出さないこと、猫背にならないようにしましょう。(つづく)



今月のブックスタート

日時...①3月10日(火) 10時~11時30分 ②3月15日(日) 10時~11時30分 ③3月26日(木) 14時~15時30分 ※時間はいずれも受付時間

会場...①③浦和区保健センター 5階(浦和区常盤) ②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・オフィス東館3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

問合せ...区支援課 TEL829・6139 子育て支援課 TEL829・1271