

### 今月の日曜納税窓口

取り扱い業務は、市税と国民健康保険税の納付と納付相談です。

**日時** 4月26日(日) 9時～15時

**会場・問合せ** **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	4月	時間
針ヶ谷小学校	9日(木)	14時
鹿島台公園	16日(木)	15時30分
調公園	23日(木)	

**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  
4月15日(木) 14時～15時30分  
4月28日(火) 10時～11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)  
4月19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

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	4月9日(木)・23日(木) 10時～11時30分	9日は手遊びうた・おりがみ、23日は保健指導と相談等	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

### 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ほか	4月13日(月)・20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 20日はベビーマッサージ有り(要予約)	乳幼児とその保護者 30組・無料	13日は不要、20日は要予約・直接または電話で公民館へ

### 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	4月27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	乳幼児とその保護者 30組・無料	不要 直接、公民館へ

### 南筒公民館(浦和区領家) ☎882-1721

講座名	日時	内容	対象・定員・費用	申込み
外国人のための日本語教室	毎週火曜日 18時30分～20時30分 毎週水曜日①10時～12時 ②18時30分～20時30分	日本語の学習、在日生活のアドバイス等を行い、日本と外国の生活文化の理解を深める国際交流の場	市内在住の外国人 無料	不要 直接、公民館へ
コスモス文庫	毎週水曜日 15時～16時30分	本の貸し出し、折り紙、工作、季節の行事	幼児と小学生と保護者及び高齢者・無料	

### 中央図書館(浦和区東高砂町) ☎871-2100 FAX884-5500 休館日:4月6日(月)、20日(月)

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
おはなし会	4月1日(水)、8日(水)、15日(水)、22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 当日直接、図書館へ
あかちゃんおはなし会	4月8日(水)、22日(水) 10時～11時	絵本の読み聞かせ、わらべうたなど	8日…0歳～1歳6か月未満の子どもとその保護者 22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	4月4日(土)、18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 FAX832-2324 休館日:4月の毎週月曜日

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
市民映画会	4月17日(金) 14時～	「巴里のアメリカ人」(113分)	70人(先着順)	不要、当日 直接会場へ
おはなし会	4月の毎週木曜日 15時30分～	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	4月の毎週日曜日 11時～	絵本・紙芝居の読み聞かせ		
あかちゃんおはなし会	4月16日・23日、5月21日・28日の各木曜日 10時30分～11時30分 ※4日のうち1日を選んで申し込んでください。	絵本の読み聞かせ、わらべうたなど	0～2歳児とその保護者 各20組(先着順) ※グループ等での申し込みはお受けできません	4月3日(金)の9時から、直接または電話で北浦和図書館へ。※参加される方が直接お申し込みください。

● 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
<b>ふたごっこクラブ</b> (緑区保健センター)	<b>5/22(金)</b> 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H21.8/1～H21.11/6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)	4/20(月)9時～、 電話で緑区保健センターへ ☎712・1200
定員 ①妊婦10人(先着順) ②親子8組(先着順)				
<b>産婦・新生児訪問指導</b>	<b>随時</b>	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・定員	日時	内容	対象	申込み
<b>母親学級</b>	<b>5/13(水)・27(水)</b> 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H21.6/20～H21.10/16の方	4/13(月)9時～
定員 30人(先着順)	<b>5/20(水)</b> 9:20～13:00			
<b>両親学級</b>	<b>5/16(土)</b> 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H21.10/16以前の方とその夫	4/14(火)9時～
定員 24組(先着順)				
<b>育児学級</b>	<b>5/21(木)</b> 13:30～15:30	育児について楽しく学び、友達を作る	H21.1月・2月生まれの赤ちゃんとその保護者	4/15(水)9時～
定員 35組(先着順)				
<b>離乳食教室</b>	<b>5/22(金)</b> 13:30～15:00	離乳食について楽しく学ぶ	H20.12月・H21.1月生まれの赤ちゃんの保護者	4/17(金)9時～
定員 32人(先着順)				
<b>むし歯予防教室</b>	<b>5/20(水)</b> 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	H19.12～H20.5月生まれのお子さんとその保護者	4/16(木)9時～
定員 各12組(先着順)				
<b>育児相談(乳児期)</b>	<b>4/13(月)</b> 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
<b>育児相談(幼児期)</b>	<b>4/14(火)</b> 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
<b>公民館等育児相談</b>	<b>4/30(木)</b> 13:30～14:30 南菫公民館		0歳～就学前のお子さん	

事業名	日時	内容	申込み
<b>成人保健</b> 健康相談	<b>月～金曜日</b> 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。

## うらわメタ防クラブ/運動教室のご案内

### ～ストレス解消ボクササイズ～

ボクササイズで体を動かし、冬に溜まった脂肪を少し燃焼させましょう!! ついでに、日頃たまったストレスも解消しませんか?

**日時**…4月22日(水) 14時から(受付13:30～)

**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歳未満の市民

**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**…4月6日(月)9時より、電話で区保健センターへ



## シリーズ

### ももっ、あーっ 健康

#### ①『メタボリックシンドローム』

このコーナーでは、これからもっと健康になろうと思っている方へ、ずっと健康でいたい方へ「健康情報」を毎月テーマごとにお伝えしていきます。

『メタボリックシンドローム』は皆さんもうご存知ですね。メタボリックシンドロームは、お腹周りに脂肪がつくタイプの「内臓脂肪型肥満」が原因で起こります。

体重1kgの減量は腹囲1cmの減少に相当します。また、体重の5%を減らすと、高血糖、高血圧、脂質異常が改善されることがわかっています。体重60kgの人なら3kgが5%です。

今よりも1日約240kcal減らす生活を心がければ3か月後には3kg減量できます。

急激なダイエットは危険!減るのは筋肉や水分です。筋肉量が減ると脂肪が燃焼しにくい体質になるため、リバウンドが起こりやすくなります。食事と運動を自分の生活スタイルに合わせて組み合わせ、6か月程度継続するのが内臓脂肪を減らす近道です。

「最近お腹が出てきたかも」と気になったら、是非ご相談ください!私たちは、1人でも多くの方が、もっとずっと健康になることを応援します。