

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 5月31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	5月	時間
針ヶ谷小学校	14日(木)	14時
鹿島台公園	21日(木)	15時30分
調公園	28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
5月20日(木) 10時～11時30分
5月26日(水) 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)
5月17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
家庭教育学級	6月7日(日) 13時～14時45分	父親だからできる子育てについて	小・中学生の保護者(男性のみ)・100人・無料	5月7日(木)～ 公民館へ
親子おはなし会	5月2日(土) 10時～11時30分	手遊び、絵本、紙芝居、おりがみ工作ほか	幼児・小学生とその保護者 20組・無料	不要 直接、会場へ
子育てぶらっとサロン	5月14日(木)・28日(木) 10時～11時30分	14日は手遊びうた・おりがみ、28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、会場へ

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	5月11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 今月は、保健師による育児相談有り	乳幼児とその保護者 30組・無料	不要 直接、会場へ

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	5月25日(月) 10時～12時	子どもをあそびせながら、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、会場へ

中央図書館(浦和区東高砂町) ☎871-2100 ☎884-5500 休館日:5月18日(月)

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
おはなし会	5月13日(水)、20日(水)、27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、会場へ
あかちゃんおはなし会	5月13日(水)、27日(水) 10時～11時	絵本の読み聞かせ、わらべうたなど	13日…0歳～1歳6か月未満の子どもとその保護者 27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	5月2日(土)、16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:5月11日(月)、18日(月)、25日(月)

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
市民映画会	5月15日(金) 14時～	「市民ケーン」(119分)	70人(先着順)	不要 直接、会場へ
おはなし会	5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	5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
産婦・新生児訪問指導	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・定員	日時	内容	対象	申込み
母親学級 定員 30人(先着順)	6/10(水)・24(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H21.7/21～H21.11/16の方	5/11(月) 9時～
	6/17(水) 9:20～13:00			
両親学級 定員 24組(先着順)	6/6(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H21.11/16以前の方とその夫	5/8(金) 9時～
	離乳食教室 定員 32人(先着順)	6/12(金) 13:30～15:00	離乳食について楽しく学ぶ	H21.1・2月生まれの赤ちゃんの保護者
むし歯予防教室 定員 各12組(先着順)	6/17(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	H20.1～H20.6月生まれのお子さんとその保護者	5/14(木) 9時～
	育児相談(乳児期)	5/7(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
育児相談(幼児期)	5/8(金) 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	5/25(月) 13:30～14:30 針ヶ谷公民館	0歳～就学前のお子さん		

事業名	日時・会場	内容	申込み
うらわメタ防クラブ (運動教室) 定員 10人(先着順)	6/20(土) 13:30～16:00 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)	インナーマッスルを鍛えてウエストサイズダウン ヨガや筋トレを組み合わせ、主に腹筋を鍛えるための運動教室	5/12(火) 9時～ 対象/65歳未満の区民 ※運動制限のある方は参加できません。
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	不要、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／栄養教室

～続けられる食生活改善術～

無理なくできる食生活の改善方法についてお伝えいたします。さらに、生活習慣病に関係してくる口腔ケアについてもお話しいたします。

日時…5月15日(金) 13時45分～15時45分
(受付13時30分～)

対象…65歳未満の区民

持ち物…筆記用具

定員…10人(先着順)

申込み…電話で区保健センターへ



シリーズ

もっふもっふ健康 ②「うつ病を知ろう」

あなたの「こころ」…疲れていませんか？

ここ2週間の状態についてチェックしてみましょう。

- 毎日の生活に充実感がない。
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった。
- 以前は楽にできていたことが今では億劫に感じられる。
- 自分が役に立つ人間だと思えない。
- わけもなく疲れたような感じがする。

※2つ以上があてはまり、つらい気持ちになったり、生活に支障がある人はうつ状態の可能性がります。

あなたの背後にも忍び寄る現代病とも言えるうつ病！15人に1人は一生に一度はうつ病にかかる可能性があるといわれています。几帳面、まじめ、責任感が強い、他人の評価を気にする人等がうつ病になりやすいといわれています。また若い人や子どももかかる病気です。うつ病はめずらしい病気ではありません。身体や心の不調が続いていませんか？
単なる気の持ちようではないかもしれせん。ひとりで抱え込まずに、保健センター、保健所、こころの健康センター等にご相談ください。