

今月の日曜納税窓口

取扱いは業務は、市税と国民健康保険税の納付と納付相談です。

日時 6月28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	6月	時間
針ヶ谷小学校	11日(木)	14時
鹿島台公園	18日(木)	15時30分
調公園	25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

定額給付金相談窓口を設置しています

日時 6月30日(火)まで
8時30分～17時
(土・日曜日を除く)

場所 浦和区役所ロビー

問合せ
定額給付金&子育て応援特別
手当専用ダイヤル
☎829・1192(8時30分～20時※休日も可)
FAX829・1609

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	6月11日(木)・25日(木) 10時～11時30分	情報交換やリフレッシュの場 11日はリトミック、25日は七夕飾り作り	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
親子おはなし会	6月6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	

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	6月8日(月) 10時～12時	子どもを遊ばせながら、子育ての悩みなどを自由に話すことができる場 今月は絵本の読み聞かせ有り	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	6月22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、会場へ

中央図書館(浦和区東高砂町) ☎871-2100 FAX884-5500 休館日:6月1日(月)、15日(月)

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
おはなし会	6月の毎週水曜日 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	6月10日(水)、24日(水) 10時～	絵本の読み聞かせ、わらべうたなど	10日…0歳～1歳6か月未満の子どもとその保護者 24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	6月6日(土)、20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:6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	6月19日(金) 14時～	「第三の男」(105分)	70人(先着順)	不要 直接、会場へ
おはなし会	6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	6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	6月18日・25日、7月2日・9日の各木曜日 10時30分～11時30分 ※4日のうち1日を選び、お申し込みください。	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	6月3日(水)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
ふたごっちクラブ (西区保健センター)	7/31(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H21.10/10～H22.1/15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)	6/19(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)				
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	日時	内容	対象	申込み
母親学級	7/8(水)・22(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H21.8/20～H21.12/16の方	6/10(水) 9時～
定員 30人(先着順)	7/15(水) 9:20～13:00			
両親学級	7/4(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H21.12/16以前の方とその夫	6/9(火) 9時～
定員 24組(先着順)				
育児学級	7/2(木) 13:30～15:30	育児について楽しく学び、友達を作る	H21.3月・4月生まれの赤ちゃんとその保護者	6/8(月) 9時～
定員 35組(先着順)				
離乳食教室	7/3(金) 13:30～15:00	離乳食について楽しく学ぶ	H21.2月・3月生まれの赤ちゃんの保護者	6/19(金) 9時～
定員 32人(先着順)				
むし歯予防教室	7/23(木) 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	H20.2～7月生まれのお子さんとその保護者	6/18(木) 9時～
定員 各12組(先着順)				
育児相談(乳児期)	6/8(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ごとの相談など	1歳未満の赤ちゃん	不要 直接、会場へ
育児相談(幼児期)	6/9(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	6/23(火) 13:30～14:30 領家公民館		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 (栄養教室)	7/10(金) 13:30～15:45	続けられる食生活改善術 無理なくできる食生活改善についての講義と、生活習慣に関係してくる口腔ケアの講義と実習	6/11(木) 9時～ ※ただし浦和区以外に在住の方は6/18(木)からの申込みとなります 対象 / 65歳未満の方
定員 10人(先着順)			

うらわメタ防クラブ

～ストレッチで代謝アップ!～

ジム通いは面倒という方へ。ストレッチで代謝アップ!脂肪を効果的に燃焼させるテクニックを一緒に実践してみましょう。

日時…7月2日(木) 13時45分～16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) 第13集会室

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。

定員…16人(先着順)

申込み…6月12日(金)9時から、
電話で区保健センターへ



シリーズ



③『タバコと歯周病』

タバコに含まれる有害物質は約200種類、発ガン性物質は約40種類も入っています。また、タバコに含まれるニコチンは血管を収縮させ、歯周病菌と戦う白血球の働きを低下させますので、歯周病を発症させる最大の危険因子であると言えます。さらに、歯の汚れや歯肉の黒ずみ、口臭とともに、食べ物の味わいも妨げてしまいます。

禁煙後一時的に、吸っていたときに以上に咳や痰が出るようになり、食欲が増したりすると言われていますが、

それは体の機能が正常に戻る時に表れる反応です。また、喫煙者のほとんどが『隠れ歯周病』であるため、禁煙の数週間後に歯肉から出血したり腫れたりする等の反応が起こりやすくなります。回復期間には個人差がありますが、おおむね1年後には健康な歯肉に回復します。また、期間は長くかかりますが、黒ずんだ色も徐々に薄くなり、健康的なピンク色に戻ります。

5月31日(日)～6月6日(土)は禁煙週間です。この機会に禁煙してみませんか?