

# 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・問合せ
子育てぶらっとサロン	10月8日(休)・21日(水) 10:00～11:30	育児情報の交換やリフレッシュなど 8日は人形劇、21日は「ロケット」を作って遊ぼう	2歳までの乳幼児とその保護者・30組・無料	不要、当日 直接、公民館へ
親子おはなし会	10月10日(土) 10:00～11:30	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人・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ぽか	10月19日(月) 10:00～12:00	子どもを遊ばせながら、子育ての悩みなどを自由に話す ※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、当日 直接、公民館へ
ベビーマッサージ	10月26日(月) A 10:30～11:00 B 11:15～11:45	赤ちゃんへの接し方・喜ばせ方を学び、親子のふれあいを楽しむ	乳幼児とその保護者 各回15組(先着順)・無料	直接又は電話で 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	10月19日(月) 10:00～12:00	育児情報の交換、仲間づくりなど 今月は「親子でアートセラピー」有り	乳幼児とその保護者 30組・無料	不要、当日 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
親子公民館 「みんなで作ろうおいしい郷土料理」	11月7日(土) 10:00～13:30	クッキングと食育のお話 献立/秋の山路ごはん、鶏のくわ焼き、でんがく煮、ひじきのゴマネズ、ほうれん草のピーナツ和え	市内在住の小学生と保護者 12組(先着順) 材料費 親子1組800円	10月5日(月)9時から 直接又は電話で 公民館へ
外国人のための日本語教室	毎週火曜日 ①10:00～12:00 ②18:30～20:30 毎週水曜日 18:30～20:30	日本語指導の支援と外国と日本の生活文化交流	市内在住の外国人 無料	不要、当日 直接、公民館へ

## 中央図書館(浦和区東高砂町)

☎871・2100 ☎884・5500

休館日:10月5日(月)、19日(月)

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
おはなし会	10月の毎週水曜日 15:30～	すばなし、絵本の読み聞かせ、パネルシアターほか	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	10月14日(水)・28日(水) 10:00～11:00	絵本の読み聞かせ、わらべうたなど	14日→0歳～1歳6か月未満の子どもとその保護者 28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	10月3日(土)・17日(土) 14:00～	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)	
よい本推進委員会の読み聞かせと展示	10月30日(金)・31日(土) 10:00～17:00	活動記録の展示、おはなし会	どなたでも	
まなびピアおはなし会	11月1日(日) ①11:00～11:30 ②14:00～14:30	すばなし、絵本の読み聞かせほか 語り手/①おはなしボランティア「浦和子どもの本連絡会」②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)	
パパ・ママ・子ども親子で楽しむおはなし会	11月1日(日) 15:00～	絵本の読み聞かせ、絵本の紹介、絵本の選び方のコツ	幼児、小学生とその保護者	

## 北浦和図書館(浦和区北浦和)

☎832・2321 ☎832・2324

休館日:10月5日(月)、13日(火)、19日(月)、26日(月)

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
市民映画会	10月16日(金) 14:00～	「哀愁」(108分)	70人(先着順)	不要、当日 直接、図書館へ
おはなし会	10月の毎週木曜日 15:30～	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	10月の毎週日曜日 11:00～	絵本・紙芝居の読み聞かせ		
あきの小学生おたのしみ会(文字・活字文化の日記念)	10月30日(金) 15:30～16:30	すばなし、絵本の読み聞かせ、本の紹介	小学生	
あかちゃんおはなし会	10月22日・29日、11月5日・12日の各木曜日 10:30～11:30	絵本の読み聞かせ、わらべうたなど	0歳～2歳児とその保護者 各日20組(先着順) ※4日のうち1日を選び、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>ふたごっちゃんクラブ</b> (緑区保健センター)	11/20(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H22.1/30～5/7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)	10/19(月)9:00～、 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>	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
<b>母親学級</b>	11/11(水)・25(木) 13:30～16:10 11/18(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H21.12/21～H22.4/18の方	10/8(木) 9:00～
定員 30人(先着順)				
<b>両親学級</b>	11/7(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H22.4/18以前の方とその夫	10/7(水) 9:00～
定員 24組(先着順)				
<b>育児学級</b>	11/6(金) 13:30～15:30	育児について楽しく学び、友達を作る	H21.7月・8月生まれの赤ちゃんとその保護者	10/9(金) 9:00～
定員 35組(先着順)				
<b>離乳食教室</b>	11/13(金) 13:30～15:00	離乳食について楽しく学ぶ	H21.6月・7月生まれの赤ちゃんの保護者	10/16(金) 9:00～
定員 32人(先着順)				
<b>むし歯予防教室</b>	11/18(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	H20.6～11月生まれのお子さんとその保護者	10/15(木) 9:00～
定員 各12組(先着順)				
<b>育児相談(乳児期)</b>	10/1(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	不要 直接、会場へ
<b>育児相談(幼児期)</b>	10/2(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
<b>公民館等育児相談</b>	10/26(月) 13:30～14:30 南菫公民館		0歳～就学前のお子さん	

事業名	日時・会場	内容	対象	申込み
<b>うらわメタ防クラブ(食事編)</b>	11/20(金) 13:45～15:45	旬の食材を使ったヘルシーおかずを紹介します。	65歳未満の方	10/13(水) 9:00～ ※ただし浦和区以外に在住の方は10/20(火)からの申込みとなります
定員 10人(先着順)				
<b>うらわメタ防クラブ(冬の運動編)</b>	12/2(水) 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)	寒いこの時期、室内でもできる手軽な運動を紹介します。		10/26(月) 9:00～ ※ただし浦和区以外に在住の方は11/2(月)からの申込みとなります
定員 15人(先着順)				

## 歯周病予防教室を開催します

歯周病を予防するための正しい知識と歯みがき方法を学びましょう。

日時…11/12(木) 13時30分～15時30分

内容…歯科医師による講演・歯科衛生士によるブラッシング等の実習(当日使用する歯ブラシ・歯間ブラシ・鏡はご用意します)

会場…区保健センター 4階 講座室

対象…区内在住優先

定員…40人(先着順)

申込み…電話で区保健センターへ



## シリーズ

### もろもろ健康 ⑦「歯周病で歯を失わないために!」

40歳以上の方が歯を失う最大の原因は、歯周病です。歯周病の症状は10代では38%にみられ、年齢とともに増加し、症状も重くなる傾向が見られます。

歯周病は歯肉が赤く腫れ歯磨きをすると出血する歯肉炎、歯がグラグラする歯周炎へと進行します。さらに症状が進行すると治療が難しくなり、歯を失ってしまう可能性が高くなります。歯周病はむし歯と同様、プラーク(歯垢)が主な原因です。歯と歯肉の境目の奥に入り込んだプラークを歯ブラシによるブ

ラッシングやフロス(糸)や歯間ブラシを使ってしっかり取り除くことで進行を防げます。

生涯自分の歯で食事できるよう、定期的な歯科健康診査と正しい歯みがきを心掛けましょう。

