

今月の日曜納税窓口

取扱業務は、市税と国民健康保険税の納付と納付相談です。

日時 11月29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	11月	時間
針ヶ谷小学校	12日(木)	14:00
鹿島台公園	19日(木)	}
調公園	26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
11月18日(火) 14時～15時30分
11月30日(月) 10時～11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)
11月15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・問合せ
子育てぶらっとサロン	11月12日(木)・26日(木) 10:00～11:30	育児情報の交換やリフレッシュなど 12日は親子体操、26日はクリスマス飾り工作と歌	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	11月14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	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
男の料理教室	11月11日(水)・12月23日(祝) 10:00～12:00	初心者にも楽しみながら作れる、簡単で本格的な家庭料理	成人男性・各回16人(先着順)・600円(材料費)	費用を添えて直接、公民館へ
子育てサロンほっかほか	11月9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	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	11月16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	11月23日(祝) 10:00～12:00	育児情報の交換・仲間づくり 今月は「ファミリーすくすくの日」手遊び歌のイベント有り	乳幼児とその保護者 30組・無料	不要、当日 直接、公民館へ

中央図書館(浦和区東高砂町) ☎871・2100 ☎884・5500 休館日:11月2日(月)、16日(月)

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
おはなし会	11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)	不要、当日 直接、図書館へ
あかちゃんおはなし会	11月11日(水)・25日(水) 10:00～11:00	絵本の読み聞かせ、わらべうたなど	11日・0歳～1歳6か月未満の子とその保護者 25日・1歳6か月～3歳未満の子とその保護者	
チュウチュウのおはなし会	11月7日(土)・21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)	

北浦和図書館(浦和区北浦和) ☎832・2321 ☎832・2324 休館日:11月2日(月)、9日(月)、16日(月)、24日(火)、30日(月)

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
市民映画会	11月20日(金) 14:00～	「あの空のはてに響け」45分	70人(先着順)	不要、当日 直接、図書館へ
おはなし会	11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	11月の毎週日曜日 11:00～	絵本・紙芝居の読み聞かせ		
あかちゃんおはなし会	12月10日・17日、1月21日・28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
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	
母子保健	両親学級 定員 24組 (先着順)	12/19(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H22.5/18以前の方とその夫	11/20(金) 9:00 ~
	離乳食教室 定員 32人(先着順)	12/ 4(金) 13:30 ~ 15:00	離乳食について楽しく学ぶ	H21.7月・8月生まれのお子さんの保護者	11/11(水) 9:00 ~
	むし歯予防教室 定員 各12組 (先着順)	12/ 9(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	H20.7 ~ 12月生まれのお子さんとその保護者	11/9(月) 9:00 ~
	育児相談 (乳児期)	11/ 4(水) 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)	11/ 5(木) 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	11/27(金) 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・会場	内容	対象	申込み	
成人保健	うらわメタ防クラブ (運動編) 定員 10人(先着順)	12/19(土) 13:30 ~ 16:00 浦和コミュニティセンター (浦和駅東口コンナール10階)	インナーマッスルを鍛えてウエストダウン (ヨガ・筋トレ)	65歳未満の方	11/10(水) 9:00 ~ ※ただし浦和区以外に在住の方は11/17(水)からの申込みとなります
	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 / 出前講座 (針ヶ谷公民館)

初めての方でも大丈夫!ボクササイズでストレス解消!普段動かさない筋肉を動かしましょう!
今流行のリップストレッチで口元もすっきりアンチエイジング!!

日時...11月30日(月) 13時30分~16時20分

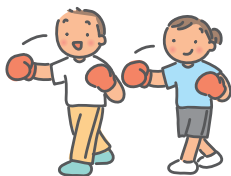
場所...針ヶ谷公民館

対象...65歳未満の市民

持ち物...運動できる服装・上ばき、飲物、タオル、筆記用具

定員...30人 (先着順)

申込み...11月2日(月)9時から、電話で区保健センターへ
(ただし区民以外の方は11月9日(月)から)



シリーズ

もっふ、ぶっふ健康 ⑧『ダイエット中の停滞期その正体と対処法』

ダイエットを始めて2週間から1か月くらい経過すると、最初は順調に減っていた体重がほとんど減らなくなる停滞期が来ます。このダイエットの停滞期はなぜ起こるのでしょうか?

食事で得られる摂取カロリーが減った状態が続くと、体は危機的な状態にあると判断するようになります。そのため、体温維持など生きていく上で重要な体の機能を守ろうとして、これまで余分として吸収しなかった栄養も吸収したり、同じ運動量でも消費エネルギー量を減らしたりする反応が起きてきます。この反

応をホメオスタシスと呼びます。

そのため、いくら食事の総カロリーを減らしても摂取カロリーと消費カロリーは天秤のようにバランスをとり、体重も変化しなくなります。これが、停滞期の正体です。

しかし、1か月ほど停滞期が続くと、ホメオスタシスによる現象も解除され、再び体重が減少する時期が始まります。

停滞期は、ダイエットの順調な経過の中で起こる現象です。自分の体に起きている現象を理解し、諦めずに現在行っている食生活改善を継続して取り組んでいくことが大切です。