

# 魅力あるまちづくりグループ

～浦和区コミュニティ会議～

## ②1 いきいき浦和区推進会議

当団体は「浦和区自治会連合会」を母体として発足し、区民の地域理解の促進、交流機会の創出、区民と行政の協働を実現するための環境整備、新しい情報通信技術の活用による区民の参画機会を増やす仕組みづくりなど、時代の変革に対応した参加と協働によるまちづくりを推進することを目的としています。

具体的には、自治会のホームページ立ち上げの支援を行っており、現在、18自治会がホームページを立ち上げ、自治会の活動情報などを発信しています。

※現在、浦和区自治会連合会HPアクセス数は月平均350件あり、区内をはじめ、その約半数は県外、海外からのアクセスとなっています。



▲IT講習会の様子

浦和区自治会連合会のHPアドレスは <http://www.urawaku-jichiren.jp/> です。ぜひアクセスしてください！ここから各自治会のHPをみる事が出来ます！

いきいき浦和区推進会議

会長 ● 坂本 和哉  
事務局長 ● 宮島 盛明

事務局 ● ☎ 090・4435・8234 (宮島)  
✉ ikiiki@urawaku-jichiren.jp

### サークル会員の募集

#### ●さわやかソフトバレー

活動内容／20～60代の男女でソフトバレーボールを楽しんでいます。初心者、経験者を問わず、どなたでもすぐ出来ます。見学可。日時／日曜日18:30～20:30 場所／本太中学校体育館 会費／月500円 連絡先／寺内 ☎883・3028

#### ●親子 DE ART

活動内容／親子で絵画や工作活動を楽しみませんか。(対象は3歳～小学生) 日時／金曜日(月3回程度)14:50～と15:55～の2回 場所／常盤公民館 会費／月/3,000円(材料費込み) 連絡先/次のアドレスまで入会希望のメールを送付してください。✉oyako\_de\_art@yahoo.co.jp

### 家庭児童相談のご案内

家庭児童相談室(区支援課内)では児童に関する様々なご相談をお受けしています。相談の秘密は厳守しますのでお気軽にご利用ください。電話相談も可。

日時／月～金 9時～17時

場所／区支援課内

問合せ／☎829・6144(相談室直通)

## 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	5月7日(水)・21日(水) 10時～11時30分	母親同士の情報交換やリフレッシュの場 21日はママと一緒に手遊び体操	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	5月12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。5月は保健師が来ますので、育児相談ができます。	乳幼児とその保護者 30組・無料	不要 直接公民館へ
公民館介護予防事業 【生き生き健康体操大東】	5月13日(火)～平成 21年3月18日(水) の午前中 全22回	高齢期を元気で健康に過ごすためのヨガと軽い体操	地域の概ね 60歳以上の方 30人・無料	電話、または 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:5月19日(月)

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
おはなし会	5月の毎週水曜日 15時30分～	すばなし、絵本の読み聞かせ、パネルシアターほか	幼児、小学生(親子可)	不要 直接図書館へ
あかちゃんおはなし会	5月14日(水)・28日(水) 10時～11時	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	

### 北浦和図書館(浦和区北浦和) ☎832・2321 ☎832・2324

休館日:5月12日(月)、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	5月17日(土) 14時～	「毬の行方」51分	70人(先着順)	不要 直接図書館へ
おはなし会	5月の毎週水曜日 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	随時	助産師又は保健師の訪問による育児相談	生後28日以内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> 定員 30人(先着順)	6/11(水)・18(水)・25(水) 13:30～16:10(6/18は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H20.7/21～H20.11/16の方	5/12(月) 9時～
<b>両親学級</b> 定員 24組(先着順)	6/7(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H20.11/16以前の方とその夫	5/8(木) 9時～
<b>離乳食教室</b> 定員 24人(先着順)	6/13(金) 13:30～15:00	離乳食について楽しく学ぶ	H20.1月・2月生まれの赤ちゃんの保護者	5/16(金) 9時～
<b>むし歯予防教室</b> 定員 各10組(先着順)	6/17(火) 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	H19.1～H19.6月生まれのお子さんとその保護者	5/13(火) 9時～
<b>育児相談(乳児期)</b>	5/12(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	当日、直接会場へ
<b>育児相談(幼児期)</b>	5/13(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
<b>公民館等育児相談</b>	5/29(木) 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
<b>成人保健</b> 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	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。

## シリーズ ゲッバイメタボ②

今月は、メタボリックシンドロームの診断基準をお伝えします。下記の表で、ご自身の腹囲・検査値と比べてみてください。

《表1》おへその位置で測ったお腹まわり

腹囲 男性85cm以上、女性90cm以上

《表2》 次の2項目以上にあてはまる

血圧 収縮期血圧130mmHg以上  
または拡張期血圧85mmHg以上

脂質 中性脂肪150mg/dl以上  
またはHDL-コレステロール40mg/dl未満

血糖 空腹時血糖が110mg/dl以上

《表1》と《表2》の両方に該当する人が、『メタボリックシンドローム』と診断されます。

上記にあてはまらなくても、《表1》に該当して《表2》の1項目に該当する人。BMI(※)が25以上で《表2》で1項目以上に該当する人は、『メタボリックシンドローム予備群』です。今後「メタボ」にならないように、気をつけていく必要があります。

次回は、なぜ「メタボ」がいけないのかをお伝えする予定です。  
(つづく)

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算します

## 男の健康厨房

昨年度まで実施しておりました「男性のための料理教室」を今年度は「男の健康厨房」とし参加者を募集します。今回は、主食・主菜・副菜をそろえたバランス食です。  
あなたの料理でみんなが健康に!

日時…6/25(水) 10時～13時

会場…浦和区保健センター 3階

定員…先着30人

持ち物…エプロン、三角巾、手拭きタオル、ふきん、筆記用具

申込み…5/19(月) 9時～

電話にて浦和区保健センターへ

## 今月のブックスタート

問合せ…区支援課 TEL 829・6139 子育て支援課 TEL 829・1271

日時…①5月18日(日) 10時～11時30分 ②5月20日(火) 14時～15時30分 ③5月29日(木) 10時～11時30分 ※時間はいずれも受付時間

会場…①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・オフィス東館3F) ②③浦和区保健センター 5F(浦和区常盤)

対象…市内在住で、4か月児健康診査の対象となる乳児とその保護者 参加方法…4か月児健康診査通知に同封の引換券を持参し、直接会場へ