

「第58回社会を明るくする運動」の講演会を開催します

7月の「社会を明るくする運動」の強調月間に合わせ、講演会（広報ビデオ「ボクの居場所」を同時上映）を開催します。多くの皆様のご来場をお待ちしています。

日時／7月25日(金)14時～

場所／プラザイースト・ホール(緑区中尾)

内容／「元氣よく考え 行動する方法」

講師／^{くつろ たかみ}響田隆史氏(元朝日新聞論説委員・エッセイスト・テレビコメンテーター)

※入場無料

主催／さいたま浦和地区保護司会

問合せ／社会を明るくする運動緑支部実施委員会
(緑区福祉課) ☎712・1163

道路交通法の一部改正により

自動車の交通ルールが変わりました

後部座席もシートベルト着用を義務化

これまでは努力義務だった運転席・助手席以外の同乗者（後部座席などの同乗者）のシートベルト着用が、完全義務化になりました。運転者は、自動車を運転する際には、同乗者全員にシートベルトを装着させなければなりません。



「高齢運転者標識」の表示、75歳以上は義務化

75歳以上の運転者は「高齢運転者標識」の表示が義務づけられました。また、70歳～74歳で運転に不安がある方は、標識を表示するよう努めなければなりません。



高齢運転者標識

問合せ／区生活課 ☎829・6049

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	7月2日(水)・16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	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
国際交流「浦和おどり講習会」	7月17日(木)・24日(木) 18時30分～20時30分	浦和まつりへの参加を目指して浦和おどりの練習をする	どなたでも 40人・無料	国際交流市民の会代表 松崎静氏 ☎833・4199

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	7月14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	乳幼児とその保護者 30組・無料	不要 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：7月7日(月)、22日(火)

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
図書館まつり	7月26日(土)・27日(日) 10時～16時	古本バザールほか 会場/コーナー9階 市民活動サポートセンター	—	不要、直接会場へ
おはなし会	7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	7月9日(水)・23日(水) 10時～11時	絵本の読み聞かせ、わらべうたなど	9日…0歳～1歳6か月未満の子どもとその保護者 23日…1歳6か月～3歳未満の子どもとその保護者	
夏休み小学生工作教室 ～びゅんびゅんごまをつくらうまわそう!～	7月30日(水) 10時～11時	びゅんびゅんごまの工作及び、関連図書 の紹介	小学生のみ	

北浦和図書館(浦和区北浦和) ☎832・2321 ☎832・2324

休館日：7月7日(月)、14日(月)、22日(火)、28日(月)

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
図書館まつり	7月26日(土)・27日(日) 9時～	古本バザールほか	—	不要 直接図書館へ
市民映画会	7月12日(土) 14時～	「不思議の国のアリス」73分	70人(先着順)	
なつやすみこどもえいご会	7月23日(水) 14時～	「山古志村のマリと三匹の子犬」45分、「セツちゃん」34分		
おはなし会	7月2日(水)・9日(水)・16日(水) 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	7月6日(日)・13日(日) 11時～	絵本・紙芝居の読み聞かせ	小学生	
なつの小学生おたのしみ会	7月30日(水) 10時30分～	すばなし、工作	小学生	7月1日(火)の9時から、直接または電話で図書館へ

● 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。

会場名がない事業は、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・定員	日時	内容	対象	申込み
両親学級 定員 24組 (先着順)	8/7(木) 13:15 ~ 16:00	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H21.1/16以前の方とその夫	7/8(火) 9時~
離乳食教室 定員 24人(先着順)	8/5(火) 13:30 ~ 15:00	離乳食について楽しく学ぶ	H20.3月・4月生まれの赤ちゃんの保護者	7/14(月) 9時~
むし歯予防教室 定員 各10組 (先着順)	8/20(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	H19.3 ~ H19.8月生まれのお子さんとその保護者	7/15(火) 9時~
育児相談 (乳児期)	7/30(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	当日、直接会場へ
育児相談 (幼児期)	7/31(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	7/10(木) 13:30 ~ 14:30 大東公民館		0歳~就学前のお子さん	

事業名	日時・会場	内容	申込み
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。

産婦・新生児訪問

生まれたばかりの赤ちゃんとお母さんを対象に、助産師または保健師がご家庭を訪問し、赤ちゃんの体重・身長計測や母乳、育児などの相談に応じています。

費用は無料です。

日時…随時

対象…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区内に居住している方も含む)

申し込み…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。または保健センターへ電話で申し込み。



シリーズ ゴッバイメタボ ④「適正な体重とは？」

今月は適正体重と肥満度についてお伝えいたします。

適正体重は身長から計算するのが一般的です。

適正体重=身長(m)×身長(m)×22で計算します。

例えば、身長170cmの方なら、 $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.58$ で63.6kgが適正体重となります。

また、自分の体重から、肥満度を求めることができます。それは、体重と身長比率から計算するもので、BMI(Body Mass Index)で表します。

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算します。例えば、体重60kg、身長160cmの方なら、 $60 \div 1.6 \div 1.6 = 23.4$ でBMIは23.4になります。

BMIによる肥満度の判定は右記の表のとおりです。

BMIが25以上でも、すぐには内臓脂肪型肥満と判定はできません。しかし、肥満そのものがさまざまな生活習慣病を引き起こす危険性があるので注意が必要です。

次回は、適正なエネルギー摂取量についてお伝えする予定です。(つづく)

BMI	肥満度の判定
22	適正体重
18.5未満	やせすぎ
18.5以上25.0未満	正常域
25.0以上30.0未満	肥満1度
30.0以上35.0未満	肥満2度
35.0以上40.0未満	肥満3度

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…①7月13日(日) 10時~11時30分 ②7月16日(水) 10時~11時30分 ③7月29日(火) 14時~15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(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