

魅力あるまちづくりグループ | ②③ 北浦和いい(e)街づくり推進委員会

～浦和区コミュニティ会議～

私たちは、2003年に地域情報サイト「北浦和いい(e)街づくり」の運営を開始し、本年度で6年目を迎えました。掲載情報は、北浦和地域の自治会、商店街のイベントや周辺マップ、昨今必要性が高まっている防犯情報などを掲載して、住む人に喜ばれ、役立つ情報発信基地として地域に根ざした活動を行っています。

また、JR北浦和駅の時刻表や公共施設の

予約、地域周辺の駐車場マップ、浦和レッズなどの様々な情報を掲載し、「北浦和」を発信源として、より多くの人たちに関心をもっていただくことで、「北浦和いい(e)街づくり」を進めています。

これからも、日ごと変化する情報を発信し、地域に根ざした活動をしていきたいと考えています。



「北浦和いい(e)街づくり」アドレス

パソコン:<http://www.kitaurawa.jp/index.php>

携帯電話:<http://cel.kitaurawa.jp/>

地域活性サイト▶
「北浦和いい(e)街づくり」

北浦和いい(e)街づくり
推進委員会

会

長 ● 大郷 恒吉

事務局 ●

Info@kitaurawa.jp

調公園内にある運動遊具の使用を9月から再開します

調公園内に設置してある運動遊具は、一部が痛んでいたため使用を中止しておりましたが、8月中に交換と補修工事を行い、9月から使用を再開します。

また、毎月第4木曜日に行っている「うんどう教室」についても、9月から補修後の運動遊具を使用していきます。

※うんどう教室日程

会場	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	時間
調公園	25日 (木)	23日 (木)	27日 (木)	25日 (木)	休み	26日 (木)	26日 (木)	14時～ 15時30分

問合せ/区高齢介護課 ☎829・6153

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	8月20日(水) 10時～11時30分	母親同士の情報交換やくつろぎの場(手遊び、体操あり)	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っか	8月25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:8月4日(月)、18日(月)

事業名	日時	内容	対象・定員・費用	申込み
こわーいおはなし会	8月20日(水) 10時～(約40分)	すばなし、朗読ほか	小学生のみ	不要、直接図書館へ
おはなしスタッフ養成講座	9月2日、16日、10月7日、11月11日、25日の各火曜日 10時～12時	ストーリーテリングについての講義と実演指導 講師/近藤幸子氏(浦和子ども本連絡会会員)	さいたま市在住の成人(全日程に参加でき、図書館等で開催する「おはなし会」にボランティアとして参加できる方)・20人(先着順)・無料	8月7日(木)の9時より、直接または電話で図書館へ

北浦和図書館(浦和区北浦和) ☎832・2321 ☎832・2324

休館日:8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	8月9日(土) 14時～	「どんぐりの家」110分	70人(先着順)	不要 直接図書館へ
なつやすみこどもいっか	8月27日(水) 14時～	「せかいちうつくしいほのむら」16分、「雨ふり小僧」24分、「モチモチの木」20分		
おはなし会	8月13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)	直接図書館へ
なつの小学生おたのしみ会	8月6日(水) 10時30分～	すばなし、実験など	小学生	8月1日(金)の9時から、直接または電話で図書館へ
	8月20日(水) 10時30分～	すばなし、工作など		

● 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
ふたごっちゃんクラブ (見沼区保健センター)	9/30(火) 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H20.12/10～H21.3/17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)	8/18(月)9時～、 電話で見沼区保健センターへ。 ☎681・6100

事業名・定員	日時	内容	対象	申込み
母親学級 定員 30人(先着順)	9/10(水)・17(水)・24(水) 13:30～16:10(9/17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H20.10/21～H21.2/16の方	8/12(火) 9時～
両親学級 定員 24組(先着順)	9/6(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H21.2/16以前の方とその夫	8/8(金) 9時～
育児学級 定員 30組(先着順)	9/3(水) 13:30～15:30	育児について楽しく学び、友達を作る	H20.5月・6月生まれの赤ちゃんとその保護者	8/13(水) 9時～
離乳食教室 定員 24人(先着順)	9/5(金) 13:30～15:00	離乳食について楽しく学ぶ	H20.4月・5月生まれの赤ちゃんの保護者	8/11(月) 9時～
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	9/18(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	H19.4～H19.9月生まれのお子さんとその保護者	8/19(火) 9時～
公民館等育児相談	8/28(木) 13:30～14:30 針ヶ谷公民館	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	0歳～就学前のお子さん	当日、直接会場へ 持ち物:母子健康手帳、おむつの替え、バスタオル

事業名	日時・会場	内容	申込み
成人保健 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。

男の健康厨房

減塩力をつける

～おいしい減塩の技とコツ～

日時…9/24(水) 10時～13時

会場…浦和区保健センター 3階

持ち物…エプロン、三角巾、手拭きタオル、ふきん、筆記用具

定員…先着30人 費用…無料

申込み…8/18(月) 9時～電話にて浦和区保健センターへ



シリーズ グッバイメタボ

⑤『適正なエネルギー摂取とは?』

今月は「エネルギー摂取量」についてお伝えします。

自分に必要な1日のエネルギー量を知らない方は多いのではないのでしょうか?食べ過ぎ、飲みすぎ、夜遅い時間の食事や、朝食を抜くといった食生活の乱れは、内臓脂肪をためる原因になります。

右記の1日のエネルギー量を目安に(医師等にエネルギー量を指示されている人及び妊産婦は除く)、腹八分目を心がけてみませんか。
(例) **45歳主婦**:1日に家事で動いている時間が4時間程度、趣味のテニスを1時間⇒身体活動レベルII 2000kcal(テニスをしない日はレベルI 1700kcal) **58歳男性**:毎日の通勤(電車)に往復2時間、仕事はデスクワークが中心⇒身体活動レベルI 2050kcal

【推定エネルギー必要量(kcal/日)】

性別	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
18～29歳	2300	2650	3050	1750	2050	2350
30～49歳	2250	2650	3050	1700	2000	2300
50～69歳	2050	2400	2750	1650	1950	2200
70歳以上	1600	1850	2100	1350	1550	1750

日本人の食事摂取基準より抜粋

身体活動レベル

- I→生活の大部分が座位で、歩行や家事・軽い運動の時間が1日3時間程度の人
- II→座位中心の生活で、歩行や家事・軽い運動の時間が1日5時間程度の人
- III→移動や立位が多く、頻りに休むが必要な運動や労働を行っている人

今月のブックスタート

日時…①8月8日(金) 14時～15時30分 ②8月10日(日) 10時～11時30分 ※時間はいずれも受付時間

会場…①浦和区保健センター 5階(浦和区常盤) ②子育て支援センターおおみや(大宮区錦町 JACK大宮6階)

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

問合せ…区支援課 ☎829・6139 子育て支援課 ☎829・1271