

## サークル会員の募集

### ●山を楽しむ会

活動内容／週末を利用してハイキングを楽しんでいます。素晴らしい自然と友達との出会いを楽しんでみませんか。  
 日時／第4日曜日 14:00～15:30  
 場所／常盤公民館 会費／入会金／1,000円 月／500円  
 連絡先／菅原 ☎654・6447

### ●常盤スクエアーズ

活動内容／一緒にスクエアダンスをしませんか。10月には初心者講習もおこないますので、申込みお待ちしております。  
 日時／第1・2・4火曜日 15:00～17:00  
 場所／常盤公民館ほか  
 会費／月／1,000円  
 連絡先／野村 ☎080・1086・7052

### ●ハマジル(横浜ジルバ)1960

活動内容／60年代の伝統あるダンスです。興味のある方大歓迎(初心者対象講習会)  
 日時／月2回予定  
 場所／浦和コミュニティセンター(浦和駅東口コンナール10階)  
 会費／1回1,000円 連絡先／吉田 ☎080・1011・9937

## 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	9月3日(水)・17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を提供 3日は手遊び・指遊び 17日はおしゃべりと体操	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ぽか	9月8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ることができる場 今月は、保健師による育児相談あり	乳幼児とその保護者 30組・無料	不要 直接公民館へ

### 針ヶ谷公民館(浦和区針ヶ谷)

☎833・4165

講座名	日時	内容	対象・定員・費用	申込み
子育てママさんおうえん講座	9月16日(火)・30日(火) 11時30分～12時30分	～ココロとカラダを元気に～ 「ヨガエクササイズ」(保育つき)	子育て中の女性 30人 (保育10人)・無料	先着順・9月2日(火)から、公民館窓口または電話にて(平日9時～17時まで)

### 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	9月22日(月) 10時～12時	子どもを遊ばせながら育児情報の交換・仲間づくりの場 今月は保健師・栄養士による育児相談あり(10時～11時)	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：9月1日(月)、16日(火)

事業名	日時	内容	対象・定員・費用	申込み
おはなし会	9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	9月10日(水)、24日(水) 10時～11時	絵本の読み聞かせ、わらべうたなど	10日…0歳～1歳6ヶ月未満の子どもとその保護者 24日…1歳6ヶ月～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：9月1日(月)、8日(月)、16日(火)、22日(月)、29日(月)

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
市民映画会	9月20日(土) 14時～	「宮沢賢治」25分、「セロひきのゴージュ」20分、「水仙月の四日」12分	70人(先着順)	不要 直接図書館へ
「サツマイモ再発見～幻のイモ「紅赤」～」上映会	9月13日(土) 13時30分～16時	浦和生まれのサツマイモのDVD上映、講演、展示	50人(先着順)	
おはなし会	9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	9月の毎週日曜日 11時～	絵本・紙芝居の読み聞かせ	幼児、小学生(親子可)	

● 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)	10/9(木)・16(木)・23(木) 13:30~16:10(10/16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H20.11/20~H21.3/18の方	9/16(水) 9時~
<b>両親学級</b> 定員 24組(先着順)	10/4(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H21.3/18以前の方とその夫	9/11(木) 9時~
<b>離乳食教室</b> 定員 24人(先着順)	10/3(金) 13:30~15:00	離乳食について楽しく学ぶ	H20.5月・6月生まれの赤ちゃんの保護者	9/10(水) 9時~
<b>むし歯予防教室</b> 定員 各10組(先着順)	10/15(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	H19.5~H19.10月生まれのお子さんとその保護者	9/9(火) 9時~
<b>育児相談(乳児期)</b>	9/8(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>	9/9(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>	9/25(木) 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	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。

## 乳幼児健康診査はお済ですか?

お子さんの順調な成長・発達と健康を守るため、健康診査を無料で行っていきます。最後の健診となる3歳児健康診査は、目・耳の検査や尿検査を行い、病気の早期発見につながります。ぜひ受診しましょう。対象となるお子さんには個別通知しておりますので、下表でご確認ください。

健診名	対象
4か月児健康診査	4か月~6か月未満
10か月児健康診査	10か月~1歳未満
1歳6か月児健康診査	1歳6か月~2歳未満
1歳6か月児歯科健康診査	1歳6か月~2歳未満
3歳児歯科健康診査	3歳0か月~4歳未満
3歳児健康診査	3歳6か月~4歳未満

## シリーズ ゴッバイメタボ ⑥『腹囲を1cm減らすには?』

メタボリックシンドロームから脱出するには、まず内臓脂肪を減らすことが大切です。腹囲を1cm減らすことは、体重を約1kg減らすことに相当します。体重(内臓脂肪)を1kg減らすには、約7000kcalのエネルギーを消費しなければなりません。

1か月で腹囲を1cm減らすなら、7000kcal÷30日で1日あたり約240kcalの消費が必要です。

1か月あたりの減量の目標は2kgくらいまでですが、急な減量は体に負担がかかり、長続きせずリバウンド

の原因になるため、1kg程度が適当です。

つまり、今の生活から1日240kcal多く消費すると、1か月で1cm腹囲が減少します。食事だけ、または運動だけで減量することも可能ですが、より効果的で無理のない方法としておすすめするのは、バランスのよい食事とウォーキング等の運動両方で改善することです。

次回は、歯周病と生活習慣病の関係についてお伝えする予定です。

(つづ)

## 今月のブックスタート

問合せ…区支援課 TEL829・6139 子育て支援課 TEL829・1271

日時…①9月4日(木) 10時~11時30分 ②9月12日(金) 14時~15時30分 ③9月21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) ③子育て支援センターうらわ(浦和区高砂) エイバックスター浦和・オフィス東館3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