

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	11月5日水・19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 5日は、折り紙と手遊び19日はママとヨガ&ストレッチ	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	11月10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 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

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24日(休) 10時～12時	ファミリーすくすくの日「小児あんま」のイベント有	乳幼児とその保護者 30組・無料	不要 直接、公民館へ

浦和南公民館(浦和区神明)

☎822・1088

講座名	日時	内容	対象・定員・費用	申込み
わかりやすい人権講座	12月4日(休) 13時30分～15時	講師：早川美奈子氏と盲導犬ナディア テーマ：「盲導犬と築いた私の生活」	成人60人 無料	11月4日(火)9時から直接または 電話で公民館へ

常盤公民館(浦和区常盤)

☎832・1841

講座名	日時	内容	対象・定員・費用	申込み
誰でもできる「男の料理教室」	12月6日(土)・13日(土)・20日(土) 9時30分～12時30分	簡単で見栄えのする超カンタンレシピ	成人男性20人(先着順) 3,000円(3回分)	11月4日(火)から材料費を添えて直接、公民館へ

南筒公民館(浦和区領家)

☎882・1721

講座名	日時	内容	対象・定員・費用	申込み
外国人のための日本語教室	毎週火曜日 10時～12時 毎週火曜日 18時30分～20時30分 毎週水曜日 18時30分～20時30分	日本語の学習、在日生活のアドバイス等を行い、日本と外国の生活文化の理解を深める国際交流の場	市内在住の外国人(国籍を問わず) なし・無料	不要 直接、公民館へ

◆図書館特別整理休館のお知らせは、「とぴっくす」をご覧ください。

中央図書館(浦和区東高砂町) ☎871・2100 ☎884・5500

休館日：11月4日(火)、17日(月)

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
中央図書館開館1周年記念 文字・活字文化の日記念講座	11月8日(土) 14時～15時30分	「ファール昆虫記 翻訳の苦労話」講師/奥本大三郎氏	80人(先着順)	直接または電話で中央図書館へ。
おはなしパレード	11月29日(土) 10時～16時(随時入場可)	語り手/おはなしボランティアグループ12組	幼児、小学生(親子可)	不要 直接、図書館へ
おはなし会	11月の毎週水曜日 15時30分～16時	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)	
あかちゃんおはなし会	11月12日水、26日水 10時～11時	絵本の読み聞かせ、わらべうたなど	12日…0歳～1歳6か月未満の子どもとその保護者 26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：11月4日(火)、10日(月)、17日(月)、25日(火)

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
市民映画会	11月15日(土) 14時～	「兎の眼」92分	70人(先着順)	不要 直接、図書館へ
おはなし会	11月5日水・12日水・19日水・26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	11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)	
あかちゃんおはなし会	12月10日・17日、1月14日・21日の各水曜日 10時30分～11時30分 ※4日のうち1日を選んで申し込んでください。	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20組(先着順) ※グループ等での申し込みはお受けできません	11月27日(休)の9時から、直接または電話で北浦和図書館へ。※参加される方が直接お申し込みください。

● 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	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
母親学級 定員 30人(先着順)	12/10(水)・17(水)・24(水) 13:30～16:10(12/17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H21.1/20～H21.5/18の方	11/17(月) 9時～
両親学級 定員 24組(先着順)	12/6(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H21.5/18以前の方とその夫	11/11(火) 9時～
離乳食教室 定員 24人(先着順)	12/5(金) 13:30～15:00	離乳食について楽しく学ぶ	H20.7月・8月生まれの赤ちゃんの保護者	11/14(金) 9時～
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	12/9(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	H19.7～H19.12月生まれのお子さんとその保護者	11/13(木) 9時～
育児相談(乳児期)	11/12(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)	11/13(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	11/26(水) 13:30～14:30 領家公民館		0歳～就学前のお子さん	

事業名	日時	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。

あなたの体力年齢を測定します!!

「体力には自信がある!!でも若い頃に比べると体力が落ちたような…。今の体力はどの位なんだろう?」そう思っている方はいませんか?

浦和区保健センターでは、埼玉県県民健康福祉村に協力いただき、体力測定を実施し、結果説明と体力アップのための運動紹介を行います。

対象者…さいたま市民で65歳未満の方

場所…浦和区保健センター 5階

持ち物…運動できる服装・靴、タオル、飲み物

定員…各コース12名(先着順)

申込み…電話で区保健センターへ



	体力測定	結果説明と運動実技	時間
Aコース	12月9日(火)	12月15日(月)	13時～15時
Bコース	2月3日(火)	2月20日(金)	

シリーズ ズッバイメタボ

⑧『あなたの食べ方ダイジョウブ?』

食べ物のおいしい季節になってきました。そこで今月は食べ方と、その改善方法についてお伝えします。

- ①欠食→1日3食にしましょう
欠食をすると体がエネルギーを蓄えやすくなり、太る原因になります。
- ②早食い→良く噛んで食べましょう
早食いは、食べ物を消化・吸収しないうちにどんどん詰め込んでしまうため、食べ過ぎの原因になります。
- ③いつも満腹→腹八分目にしましょう
「もう少し食べたい」でやめましょう。
- ④ながら食い→食事を意識して楽しむ

何か『(し)ながら』は、何をどの位食べたかわかりにくく、つい食べすぎてしまいます。

- ⑤夜遅くの食事→寝る前3時間前までに食べてすぐ寝るとエネルギーをため込みやすくなります。
- ⑥ぼっかり食い→バランスよく食べましょう
ご飯と野菜を中心に色々な食材を楽しみましょう。

いかがでしたか?今より少し注意して、秋のおいしい食べ物を楽しんでください。(つづく)

今月のブックスタート

日時…①11月6日(木) 14時～15時30分 ②11月16日(日) 10時～11時30分 ③11月19日(火) 10時～11時30分 ※時間はいずれも受付時間

会場…①③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

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