

魅力あるまちづくりグループ ②4 浦和区学童クラブ

～浦和区コミュニティ会議～

「子育てするならさいたま市」のキャッチフレーズのもと、放課後の小学生たちの生活の場として学童保育事業が注目されています。そのため、学童保育、なかでも民間の学童保育クラブの実状を、広く区民に知ってもらうことが大切と考え、活動を行っています。

当団体では毎年、ひろく周辺の学童保育所とともに、「うらわ学童まつり」を実施しております。今年も各学童保育所の活動紹介と、学童や保護者によるバザーや模擬店を行います。また、エイサーやアカペラコーラス、バル

ーンアートなどのアトラクションも行う予定です。12月7日(日)10時から13時30分までJR浦和駅西口のさくら草通りで開催いたしますので、ぜひご来場いただき、交流の中で学童保育の実状を知っていただく機会としていただければと思います。



▲うらわ学童まつりの様子

浦和区学童クラブ

会 長 ● 大工原 潤

問合せ ● ☎840・0962(さいたま市学童保育連絡協議会)
● ✉gakudous@ybb.ne.jp

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
親子おはなし会	12月6日出 10時～11時30分	手あそび、絵本の読み聞かせ、紙芝居、折り紙、工作など	幼児・小学生とその保護者 20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
南サロンコンサート	12月20日出 開場 13時 開演 13時30分 終演 15時30分	弦楽四重奏のコンサート (クリスマスメドレーなど)	小学生以上60人 無料	直接または電話 で公民館へ

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
コスモス文庫	毎週水曜日 15時～17時	本の貸し出し、折り紙、工作など	幼児・小学生とその保護者 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、全市版11ページをご覧ください。

中央図書館(浦和区東高砂町) ☎871・2100 ☎884・5500

休館日: 12月1日(月)、15日(月)、29日(月)～平成21年1月5日(月)

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
ふゆのこども会	12月24日(水) 14時～(約40分)	ミニ人形劇「はんぶんあげてね」ほか	幼児、小学生(親子可)	不要 直接、図書館へ
おはなし会	12月3日(水)、10日(水)、17日(水) 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		
あかちゃんおはなし会	12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		

北浦和図書館(浦和区北浦和) ☎832・2321 ☎832・2324

休館日: 12月1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)～平成21年1月5日(月)

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
市民映画会	12月13日(土) 14時～	「クリスマス・キャロル」93分	70人(先着順)	不要 直接、図書館へ
おはなし会	12月3日(水)・10日(水)・17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	12月の毎週日曜日 11時～	絵本・紙芝居の読み聞かせ		
ふゆのこども会	12月24日(水) 1回目 10時30分～11時30分 2回目 14時30分～15時30分	人形劇、うたあそび 1回目と2回目は同じ内容です。		

● 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)	1/14(水)・28(水) 13:30～16:10 1/21(水) 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H21.2/20～H21.6/18の方	12/8(月) 9時～
両親学級 定員 24組(先着順)	1/17(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H21.6/18以前の方とその夫	12/15(月) 9時～
育児学級 定員 30組(先着順)	1/7(水) 13:30～15:30	育児について楽しく学び、友達を作る	H20.9月・10月生まれの赤ちゃんとその保護者	12/9(水) 9時～
離乳食教室 定員 24人(先着順)	1/15(木) 13:30～15:00	離乳食について楽しく学ぶ	H20.8月・9月生まれの赤ちゃんの保護者	12/10(水) 9時～
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	1/13(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	H19.8～H20.1月生まれのお子さんとその保護者	12/16(火) 9時～
育児相談(乳児期)	12/3(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)	12/4(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	12/11(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	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。

妊婦健康診査を受診しましょう

母子健康手帳(別冊)に添付されている受診票を使用すると、県内及び県外の委託医療機関で下記の検査を無料で受けることができます。

健(検)診名	対象	回数
妊婦一般健康診査	妊婦	妊娠初期 1回 妊娠中期 2回 妊娠後期 2回
子宮頸がん検診 ※年度内に市の検診を受けた方は除きます		1回(妊婦一般健康診査の1回目と同時に受診)
超音波検査		分べん予定日に35歳以上の妊婦 1回(妊娠28週以降)
ヒト免疫不全ウイルス抗体検査(エイズ検査)	妊婦 ※希望する方のみ	1回

シリーズ グッバイメタボ

⑨『お酒とエネルギーの話』

1年経つのは早いもので、今年も12月を迎えました。クリスマスや年末・年始など何かとイベントが多く、飲酒の機会が増える季節ではないでしょうか。

お酒は意外と高カロリーです。右記の表を見ていただくと、ビールを中ジョッキ(500ml)で3杯飲むと、食事1食分にもなります。

また、飲酒の際には、一緒に摂る食事(つまみ)の量も増え、エネルギーの過剰摂取になりがちです。飲んだ後のラーメンやデザートは、やめた方がよいでしょう。

アルコールの約3割は胃から、残りは小腸から吸収され、肝臓で分解されます。

お酒の種類(アルコール濃度)と量	エネルギー量	
ワイン(12度) 120ml	90 kcal	
ウィスキー(40度) 60ml	140 kcal	
焼酎(25度) 100ml	140 kcal	
日本酒(15度) 180ml	200 kcal	
ビール(5度)	350ml	140 kcal
	500ml	200 kcal

日本酒1合(180ml)を分解するのに、3～4時間くらいかかります。大量飲酒はそれだけで肝臓に負担を与えてしまいます。

飲酒は適量を守り、週に2日以上は休肝日を決めて、新しい年を迎えませんか。

(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…①12月9日(火) 10時～11時30分 ②12月14日(日) 10時～11時30分 ③12月19日(金) 14時～15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