

# 魅力あるまちづくりグループ | ④ NPO法人 たすけあい太陽

～浦和区コミュニティ会議～

「困ったときはお互いさま」の気持ちで助け合い、地域でその人らしく暮らせるように、8人の女性が声をかけあい1996年4月に発足しました。

活動は、国籍や年齢を問わず、高齢の方や子育て中の方、病気の方などへの家事援助や介護、話し相手など、人が生活するために必要な支援をしています。

活動の輪は広がり、現在会員は140名程になり、9月からたすけあい活動を基本におき、介護保険事業に参入し、新たなスタートを切りました。

「たすけあい太陽」の活動に興味を持たれた方は、一緒に活動しませんか。連絡をお待ちしています。



NPO法人 たすけあい太陽

代表 ● 河邊有為子

事務所 ● 浦和区元町 1-27-10-105

Eメール ● [tasukeai-taiyo@sun.email.ne.jp](mailto:tasukeai-taiyo@sun.email.ne.jp)

TEL・FAX ● 884・0204

## 日曜納税窓口を開設します

平日(月～金曜日)に納税できない方のために、日曜納税窓口を開設します。取り扱い業務は市税(国民健康保険税を除く)の納付と納税相談となります。

日時/10月29日(日) 9時～15時

場所/浦和区役所 1階収納課(23番窓口)

問合せ/区収納課 ☎829・6091

～ふれあいと対話が築く明るい社会～

## 第56回「社会を明るくする運動」講演会を開催しました

毎年7月の「社会を明るくする運動」強調月間に合わせて、去る7月28日(金)埼玉会館小ホールにて講演会を開催しました。当日は、「古典落語にみる親子関係」と題し、講師に落語家の桂南八氏をお招きして、子どもの非行防止についてご講演いただきました。笑いを交えながらのお話に、参加者は熱心に聞き入っていました。

問合せ/区福祉課 ☎829・6121



## 図書館からのお知らせ



◆ 図書館ホームページ <http://www.lib.city.saitama.jp/>

### 北浦和図書館(浦和区北浦和)

☎832・2321 FAX832・2324

\* 休館日: 2日(月)、10日(火)、16日(月)、23日(月)、30日(月)、31日(火)

#### ■「文字・活字文化の日記念」図書館友の会講演会

● 日時/10月21日(土) 14時～16時

● 会場/講座室 ● 内容/「元気よく本を楽しむ方法」 ● 講師/響田 隆史氏 (ジャーナリスト) ● 対象・定員/大人・70人(先着順) ● 費用/無料 ● 申込み/9月27日(水)午前10時より、直接、電話又はFAXで北浦和図書館へ。

#### ■市民映画会

● 日時・上映作品/▶10月13日(金)14時～「ユメノ銀河」(90分) ▶10月28日(土)14時～「夢千代日記」(128分) ● 定員/70人(先着順)

#### ■あかちゃんおはなし会

● 日時/10月18日・25日、11月1日・8日の各水曜日 10時30分～11時30分 ※4日間のうち1日をお選びください。 ● 内容/絵本の読み聞かせ、わらべうたな

ど ● 対象/0～2歳児とその保護者

● 定員/各20組(先着順)

● 申込み/10月5日(木)の10時から、直接又は電話で同図書館へ。※参加される方が直接お申し込みください。(グループ等での申し込みはお受けできません)

#### ■「文字・活字文化の日記念」あきのおたのしみ会

● 日時/10月25日(水) 15時30分～16時30分 ● 内容/すばなし、本の紹介など ● 対象/小学生のみ(申し込みは必要ありません)

#### ■おはなし会

● 日時/10月4日(水)、11日(水)、18日(水) 15時～ ● 内容/絵本の読み聞かせ、わらべうた、パネルシアターなど

● 対象/幼児(親子可)

#### ■えほんのじかん

● 日時/10月の毎週日曜日 11時～

● 内容/絵本・紙芝居の読み聞かせ

● 対象/幼児(親子可)

### 北浦和図書館東高砂分館(浦和区東高砂町)

☎885・9983 FAX885・9984

\* 休館日: 2日(月)、9日(月・祝)、16日(月)、23日(月)、30日(月)、31日(火)

#### ■おはなし会

● 日時/10月の毎週木曜日 16時～

● 内容/絵本・紙芝居の読み聞かせ、パネルシアター、工作ほか

● 対象/幼児(親子可)、小学生

#### ■プチおはなし会

● 日時/10月の毎週土曜日 11時～

● 内容/絵本・紙芝居の読み聞かせ

● 対象/幼児(親子可)、小学生

#### ■赤ちゃんと楽しむ絵本講座

～絵本との出会い はじめの一步～

● 日時/10月27日(金) ● 会場/2階お

はなしの部屋 ● 対象/0～1才位の子どもと保護者 ● 定員/10組(応募多数の場合は抽せん) ● 申込み/往復はがきに住所、保護者と子どもの氏名(ふりがな)、子どもの月齢と性別、電話番号を記入し、10月16日(月)(消印有効)までに、〒330-0055 浦和区東高砂町9-1 東高砂分館「絵本との出会い」係へ。



# 浦和区保健センター からのお知らせ

浦和区常盤6-4-18

申込み・問合せは

TEL 824・3971

FAX 825・7405

- ・申込みは、各指定日 9 時からで、区内在住の方が対象。
- ・相談は電話でも行っています。
- ・母子健康の各学級の参加は、お一人のお子さんに対し 1 回のみ。

会場がない事業は、浦和区保健センターが会場です。

事業名	日時	内容	対象	申込み
<b>ふたごっちゃんクラブ</b> (西区保健センター)	11/15水 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、身長・体重測定、交流会	①ふたご以上を妊娠の方(分べん予定日がH19.1/25～H19.5/2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)	10/18水9時から、電話で、西区保健センターへ。 TEL 620・2700
<b>両親のための講演会</b> (岩槻本丸公民館)	11/18土 14:00～16:00	親の心構えや赤ちゃんの健康についての話・演奏会	市内在住の初めてお産をする方とその夫	10/17火9時から、電話で、浦和区保健センターへ。
<b>産婦・新生児訪問</b>	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	申込日
<b>両親学級</b> 定員 24組(先着順)	11/16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分べん予定日がH19.4/18以前の方とその夫	10/16月～
<b>育児学級</b> 定員 25組(先着順)	11/22水 13:30～15:30	育児について楽しく学び、友達を作る	H18.7・8月生まれの赤ちゃんとその保護者	10/12水～
<b>離乳食教室</b> 定員 24人(先着順)	11/9木 13:30～15:00	離乳食について楽しく学ぶ	H18.6・7月生まれの赤ちゃんとその保護者	10/13金～
<b>むし歯予防教室</b> 定員 各10組(先着順)	11/17金 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	H17.6～11月生まれのお子さんとその保護者	10/10水～
<b>育児相談(乳児期)</b>	10/30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>	10/31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>	10/6金 13:30～14:30 針ヶ谷公民館		0歳～就学前のお子さん	

事業名・定員	日時・会場	内容	申込み
<b>成人健康相談</b> <b>成人歯科健康相談</b>	10/19木 13:30～15:00	健康に関する相談、体重・体脂肪率・血圧測定・尿検査	当日、直接、会場へ。 ※健康手帳をお持ちの方は持参してください。
<b>生活と食事健康相談</b> 定員 3人(先着順)	11/13月 時間はお問い合わせください	保健師・管理栄養士による個別の食事・生活相談	10/30月までに電話で、区保健センターへ。
<b>歯周病予防教室</b> 定員 20人(先着順)	11/16木 13:30～15:30	歯周病を予防するための正しい知識とブラッシング方法を学ぶ	10/19水～

## 生活習慣病予防教室 ファット サル(脂肪去る)クラブ

あなたは「内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)」をご存知ですか?

内臓脂肪型の肥満に、健診結果の「やや高め」がいくつか重なると、「動脈硬化」が進み、心臓病や脳卒中などの命にかかわる病気を発症するリスクが高まります。この機会に、健康によい生活習慣へ変えてみませんか。お気軽にご参加ください!

**日時・内容**…1日目のみの参加でも可。(要相談)

- 〈1日目〉11/11(土) 9:30～12:30 講義(保健師・管理栄養士)・運動実技
- 〈2日目〉11/15(水) 9:30～12:00 運動実技
- 〈3日目〉11/22(水) 10:00～13:00 講義・調理実習(管理栄養士)
- 〈4日目〉個別相談(お一人30分程度、予約制)
- 〈5日目〉12/20(水) 9:30～12:00 運動実技・グループワーク

**対象者**…浦和区在住で、以下のすべてに該当する方、またはその家族。

- (1) 年齢が18歳～64歳
- (2) 医療機関で治療を受けていない方
- (3) 健診結果が「BMI 25以上」で下記のいずれかに該当する方  
A: 「中性脂肪150mg/dl以上」または「HDLコレステロール 40mg/dl未満」  
B: 「収縮期血圧130mmHg以上」または「拡張期血圧 85mmHg以上」  
C: 「空腹時血糖110mg/dl以上」または「HbA1c 5.6以上」

**定員**…30人(先着順) **費用**…無料 **会場**…区保健センター

**申込み**…10/18(水) 9:00から、電話で区保健センターへ。

