

～市民との会話を大切にしていける施設の紹介～

### さわやかな汗を流してみませんか

浦和駒場体育館には、競技場（バスケットコート2面の面積）と第1体育室（壁が鏡張り）、第2体育室、武道場として剣道場、柔道場、弓道場があり、また個人利用ができる卓球場、トレーニング室があります。また、屋外には人工芝のテニスコート（3面）があります。

スポーツをした後は、ロッカー室のシャワーで汗を流すことができます。

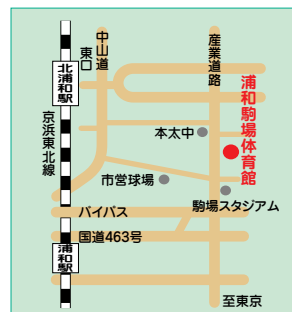
毎月第2土曜日には、小学生から高校生とその保護者を対象にした「親子でのスポーツデー」が開催され、親子で卓球、バドミントン、トランポリン、ミニテニスなどが楽しめます。

スポーツ教室には、中国拳法、小学生対象のチアリーディング、女性対象のフィットネスやバドミントンなどが

あります。また60才以上の方を対象に、ウエイトトレーニング、ウォーキングなどの教室や体力測定会を開催しています。

毎年秋には、様々なスポーツ・レクリエーションに参加できる「スポーツフェア」を行います。スポーツの1日教室や体験コーナーのほか、チアリーディングや中国拳法のエキジビション、「赤ちゃんハイハイ競走」など楽しい競技がいっぱいです。

〒330-0051 浦和区駒場2-5-6  
 ☎885・6010 ㊚885・6011  
 Eメール  
 urawa-komaba-gym@city.saitama.lg.jp



## 図書館からのお知らせ



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

### 北浦和図書館（浦和区北浦和）

☎832・2321 ㊚832・2324

\* 休館日：1月1日(土)～4日(火)、11日(火)、17日(月)、24日(月)、31日(月)

#### ■市民映画会

●日時・上映作品／▶1月14日(金) 14時～「満山紅柿」(ドキュメンタリー・90分)

▶1月28日(金) 14時～「王将」(94分)

●対象・定員／中学生以上・70人(先着順)

#### ■あかちゃんといっしょのおはなしかい

●日時／2月2日(水)・9日(水)・3月2日(水)・9日(水) (4日のうち1日を選んで申し込んでください。) 10時30分～11時30分

●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・申込み／各20組(先着順) 1月27日(木)の10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。

い。(グループ等での申し込みはお受けできません)

#### ■おはなし会

●日時／1月の毎週水曜日 15時～

●内容／絵本の紹介、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／1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 ㊚885・9984

\* 休館日：1月1日(土)～4日(火)、毎週月曜日

#### ■絵本との出会い・はじめの一步

●日時／2月2日(水) 10時30分～11時30分

●対象／0～1歳とその保護者

●内容／子どもを対象に絵本の読み聞かせ、手遊び、歌遊びなどを実演。大人を

対象に絵本の紹介や選び方、読み方のポイントなどを伝える。図書館に親しみ、体験してもらうような、参加型の学習会を目指す。

●募集人数／10組(応募多数の場合は抽選)

●申込み／1月17日(月)までに(消印有効) 往復はがきに住所、親子の氏名(ふりがな)、子どもの月年齢、電話番号を記入し、郵便番号330-0055 浦和区東高砂町9-1 北浦和図書館東高砂分館へ。

#### ■おはなしかい

●日時／1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

#### ■プチおはなしかい

●日時／1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



# 浦和区役所保健センター (浦和区常盤6-4-18) ☎824・3971 FAX 825・7405

## からのお知らせ

**西区保健センター**  
(西区指扇3743)  
☎620・2700  
FAX 620・2769

**北区保健センター**  
(北区東大成町2-107)  
☎652・8611  
FAX 652・8121

**大宮区保健センター**  
(大宮区大門町3-1)  
☎646・3100  
FAX 646・3169

**見沼区保健センター**  
(見沼区堀崎町12-36)  
☎681・6100  
FAX 681・6169

**中央区保健センター**  
(中央区本町東4-4-3)  
☎853・5251  
FAX 857・8529

**桜区保健センター**  
(桜区道場4-3-1)  
☎856・6200  
FAX 856・6279



**南区保健センター**  
(南区別所7-6-1)  
☎844・7200  
FAX 844・7279

**緑区保健センター**  
(緑区中尾975-1)  
☎712・1200  
FAX 712・1279

※ご利用については区在住の方を対象としています。応募状況などにより、ほかの区の方の参加も可能です。詳しくは、各区保健センターへ。

事業名	日時	内容	対象	定員	申込み・問合せ
両親のための講演会 (要申込) (会場 桜区保健センター)	2/4(金) 13:30~14:40	小児科医による親の心構えや赤ちゃんの健康についての話	市内在住の初めてお産をする方とその夫	15組 (先着順)	1/12(水)の9時から、電話で、桜区保健センターへ。
産婦・新生児訪問指導 (要申込)	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、早めに各区保健センターへ。
ふたごっちクラブ (要申込) (会場 桜区保健センター)	2/22(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、身長・体重測定、交流会。	①ふたご以上を妊娠中の方(分べん予定日が平成17年4月6日~平成17年7月19日の方)。②1歳未満のふたご以上の赤ちゃんと保護者(初回参加者を優先させて頂きます)。	①妊婦10人(先着順) ②親子8組(先着順)	1/20(木)の9時から、電話で、桜区保健センターへ。

## 母子保健

- 下表事業の会場は浦和区保健センターです(公民館等での相談は、日時の欄の会場)。
- 各学級の参加は、お一人のお子さんに対して1回のみとなります。
- 申し込みは、各指定の申込日の9時から、電話で、浦和区保健センターへ(☎ 824・3971)。
- 区内在住の方が対象です。

	事業名	日時	内容	対象	定員	申込日
教室・学級	離乳食教室 (要申込)	2/22(火) 13:30~15:00	離乳食について楽しく学ぶ。	平成16年9月・10月生まれの赤ちゃんをもつ保護者	24人(先着順)	1/11(火)
	むし歯予防教室 (要申込)	2/4(金) 10:00~11:15	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。	1歳6か月~2歳児とその保護者	15組(先着順)	1/12(水)
	両親学級 (要申込)	2/17(木) 13:15~16:00	安心して育児ができるような話や、赤ちゃんのおふろ実習。	初めてお産をする方で、分べん予定日が平成17年7月19日以前の方とその夫	24組(先着順)	1/14(金)
指導・相談	育児相談(乳児期)	1/28(金) 13:30~14:30	身長・体重測定、保健師などによる育児相談やその他心配ごとの相談。	1歳未満の赤ちゃん	—	当日、直接、会場へ。
	育児相談(幼児期)	1/31(月) 13:30~14:30		1歳から就学前のお子さん	—	当日、直接、会場へ。
	公民館等育児相談(乳児期)	1/18(火) 13:30~14:30 領家公民館		1歳未満の赤ちゃん	—	当日、直接、会場へ。

## 成人保健

- 健康相談は電話でも行っています。詳しくは浦和区保健センターへ(☎ 824・3971)。

	事業名	日時	内容	対象・定員	申込み・問合せ
健康教室	ヘルシーライフ教室 (要申込)	2/3(木) 13:15~16:00 2/9(水) 10:00~13:00 2/16(水) 13:15~16:00	糖尿病・肥満についての正しい知識を身につけ生活習慣や食生活を直す教室	糖尿病や肥満の予防に関心のある方20人(先着順)	1/11(火)9時から電話で、同保健センターへ。
	成人健康相談 介護家族健康相談 成人歯科健康相談	2/1(火) 13:30~15:00	健康に関する相談、体重・体脂肪・血圧測定、尿検査など	—	当日、直接、会場へ。 ※お持ちの方は健康手帳を持参してください。
	生活と食事健康相談 (要申込)	2/1(火) 時間はお問合せください	保健師、栄養士による個別の食事・生活相談など	生活習慣病でお悩みの方6人(先着順)	1/11(火)までに、電話で、同保健センターへ。
健康相談	公民館等健康相談	1/11(火) 常盤公民館 1/17(月) 大東公民館 2/2(水) 上木崎公民館 10:00~11:30	1/12(水) 上木崎公民館 1/18(火) 領家公民館 1/24(月) 針ヶ谷公民館 2/3(木) 北浦和公民館・本太公民館 健康に関する相談、体重・体脂肪・血圧測定、尿検査	—	当日、直接、会場へ。 ※お持ちの方は健康手帳を持参してください。