

年末年始のごみ収集・し尿 くみ取りについて

ごみ収集

年末については12月31日(水)まで通常どおり収集を行いません。
年始については1月5日(月)から行いません。

粗大ごみの戸別収集、し尿くみ取り

年末については12月26日(金)まで、年始については1月5日(月)から行いません。

問合せ /

廃棄物政策課

ごみ ☎829・1336

し尿 ☎829・1337

区生活課

☎829・6052



高脂血症を予防する生活習慣

高脂血症は動脈硬化を促進させ、狭心症、心筋こうそく、脳こうそくなどの生活習慣病の要因になるといわれています。健康診査等で「コレステロールや中性脂肪が高め」といわれたら、もう一度、次にあげる生活習慣を見直してみましょう。



1. **食生活に注意する**・・・1日3食を定期的に摂り、腹八分目で、甘いお菓子と脂肪 特に動物性脂肪 を控え、魚類や大豆製品、野菜類の摂取を心がけましょう。
2. **適正体重を維持する**・・・肥満は多くの生活習慣病の原因といわれています。適正体重(kg)=身長(m)×身長(m)×22を参考に、肥満を防ぎましょう。
3. **適度な運動を心がける**・・・自分のペースで、15分以上続けるウォーキングがお勧めです。
4. **自分にあったストレス解消法を見つける**
5. **禁煙、アルコールは適正量にする**・・・アルコールは日本酒なら1合まで、ビールなら中瓶1本まで、週に2回の休肝日をもうけましょう。

浦和区役所保健センターでは、高脂血症予防の「血液サラサラ教室」を平成16年2月に、肥満予防の「ヘルシースリム教室」を平成16年1月に開催します。
問合せ / 浦和区役所保健センター ☎824・3971

ブックスタートの日程・会場

日時	対象
12月2日(火)14:00~15:30に受付	H15年4~8月生まれ
12月17日(水)10:00~11:30に受付	の乳児

場所 / 浦和区保健センター 平成16年1月25日は子育て支援センターうらわで開催(浦和区高砂1-2-1エイベックスタワー浦和・オフィス東館3階309号)

問合せ / 浦和区支援課(☎829・6139)

市児童福祉課(☎829・1271)



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

市民映画会

●日時 / 上映作品 / ▶12月5日(金) 14時~「アイ・ラブ・ユー」(111分) ▶12月12日(金) 14時~「イマジ」(104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会

●日時 / 12月10日(水)・17日(水) 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) 12月3日(水)の10時から、直接又は電話で、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(グループなどの申し込みはお受けできません)。

おはなし会

●日時 / 12月3日~17日の毎週水曜日 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 / 12月7日~21日の毎週日曜日 11時~ ●内容 / 絵本・紙芝居の読み聞かせ ●対象 / 幼児(親子可)

ふゆのこども会

●日時 / 12月25日(木) 11時~・14時~ 2回とも同じ内容です ●内容 / 人形劇

「いえでだブヒビヒ」ほか

●対象 / 幼児・小学生

北浦和図書館東高砂分館(浦和区東高砂町)

☎885・9983 FAX885・9984

おはなしかい

●日時 / 12月の毎週木曜日 16時~

●対象 / 幼児(親子可)、小学生

プチおはなしかい

●日時 / 12月の毎週土曜日 11時~

●対象 / 幼児(親子可)、小学生

与野図書館(中央区下落合)

☎853・7816 FAX857・1946

与野16ミリサークル15周年記念映画会

●日時 / 12月7日(日) 13時~ ●会場 / 3階視聴覚ホール ●上映作品 / 降旗康男監督「ぼっばや(鉄道員)」

●対象 / 成人 70人

おはなしこども会

●日時 / 12月10日(水) 16時~

●会場 / 3階おはなし室

●対象 / 幼児~小学3年生

こども映画会

●日時 / 12月13日(土) 11時~ ●会

場 / 3階視聴覚ホール ●上映作品 / 「クリスマスキャロル」「アンパンマンまじょのくにへ」 ●対象 / 幼児~小学生

クリスマスこども会

●日時 / 12月20日(土) 13時~

●会場 / 3階視聴覚ホール

●対象 / 幼児~小学生とその保護者

与野図書館南分館(中央区大戸)

☎・FAX855・3735

えほんの会

●日時 / 12月17日(水) 15時~

●対象 / 幼児~小学3年生

与野図書館西分館(中央区桜丘)

☎854・8636 FAX854・8694

朗読ライブ ザ西分館

●日時 / 12月7日(日) 11時~

●内容 / 浅田次郎作「ろくでなしのサンタ」 山手樹一郎作「茶商才助」

●対象 / 成人

おはなしいっぱい!

●日時 / 12月10日(水) 15時~

●対象 / 幼児~小学校低学年

クリスマスおはなし会

●日時 / 12月21日(日) 14時~

●対象 / 幼児~小学生とその保護者



浦和区役所保健センター (浦和区常盤6 4 18)

TEL 824・3971 FAX 825・7405

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

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

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

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

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

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

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

緑区保健センター (緑区中尾975-1) TEL 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が、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・問合せ
両親のための講演会 (会場 北区保健センター)	1/17 13:30~14:40	親の心構えや赤ちゃんの健康について小児科医師からの話	市内在住の初めてお産をする方とその夫	40組 (先着順)	12/17 の9時から、電話で、南区保健センターへ。
産婦・新生児訪問指導	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「有」をつけ、早めに各区保健センターへ。
ふたごっちクラブ (会場 緑区保健センター)	1/22 13:45~16:00 14:00~16:00	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	ふたご以上を妊娠中の妊婦(分べん予定日がH16年4/17~7/23の方) 1歳未満のふたご以上の親子	妊婦10人 親子8組(先着順)	12/22 の9時から、電話で、西区保健センターへ。

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
離乳食教室	1/21 13:30~15:00	離乳食について楽しく学ぶ。	4~5か月の赤ちゃんを持つ保護者	20人(先着順)	12/10
両親学級	1/26 13:15~16:00	安心して育児ができるような話や、赤ちゃんのおふる実習	初めてお産をする方で、分べん予定日が平成16年6月17日以前の方とその夫	24組(先着順)	12/17
フッ素塗布と歯みがき指導	1/29 13:30~14:30 14:30~15:30	歯科医師・歯科衛生士によるフッ素塗布と歯磨き指導。	3歳児歯科検診を受けた3歳児とその保護者(3か月以内のフッ素塗布を受けた方は除く)	各25組(先着順)	1/14
育児相談(乳児期)	1/8 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)	1/8 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(幼児)	2/4 13:30~14:30 上木崎公民館		1歳から就学前のお子さん		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・問合せ
ヘルシースリム(肥満予防)教室 1コース3日間	1/16 13:30~15:45 1/23 10:00~13:00 1/30 13:30~15:35	医師、保健師、栄養士による講義・調理実習・運動実技等	区内在住で肥満予防に関心のある方20人(先着順)	12/18 9時から電話で、同保健センターへ。
成人健康相談	12/19 13:30~15:00	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。
生活と食事健康相談	1/28 13:30~15:00	保健師、栄養士による個別の食事・生活相談	生活習慣病でお悩みの方4人(先着順)	1/7 までに、電話で、同保健センターへ。
介護家族健康相談	12/19 13:30~15:00	介護者のための健康に関する相談	介護している方	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。
公民館等健康相談	12/22 10:00~11:30 針ヶ谷公民館	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。
成人歯科健康相談	12/19 13:30~15:00	歯や口腔の健康に関する相談と歯磨き指導	20歳以上の方5人(先着順)	電話で、同保健センターへ。

うんどう教室

運動指導者とうんどう遊具を使い、腰痛・肩こり予防やつまずいたり、ふらついたりしないようにするための運動習慣を身につける教室です。
対象...高齢者の方、体力に自信のない方、運動の苦手な方、どなたでも結構です。

申込...不要。動きやすい服装で、当日、直接、会場へ(雨天時は中止です)。
日程...月1回

会場	日程	時間
針ヶ谷小学校	第2木曜日	14:00~
調公園	第4木曜日	14:00~

日程が祝日と重なる場合は、変更となります。