

毎月最終日曜日に区役所窓口を開設しています

- 開設日時** 9月28日(日)
8時30分～17時15分(市民の窓口を除く)
- 主な取扱い業務**
- 住民異動届、戸籍・国民健康保険・年金などの届出
 - 各種証明書の交付、市税・国民健康保険税の納付*など
- 区役所の一部業務を取り扱います。手続きにより、必要な書類があるもの、取り扱いできないもの、当日完了しないものがありますので、事前にコールセンター(☎835・3156、☎827・8656)へお問い合わせください。
- *9月は国民健康保険税の第3期の納期です。
- 問合せ** 開設に関すること/区総務課 ☎829・6015 ☎829・6233
取扱業務に関すること/各担当課

今月のうんどう教室

うんどう遊具を使った、誰にでもできる楽しい教室です。お気軽にご参加ください。

会場	9月	時間
針ヶ谷小学校	11日(休)、25日(休)	14:00 }
鹿島台公園	18日(休)	
調公園	4日(休)、11日(休)、25日(休)	15:30

鹿島台公園のみ雨天中止

対象 / 高齢者で、体力に自信のない方、運動の苦手な方(参加無料)

問合せ / 区高齢介護課
☎829・6153 ☎824・5069

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 ☎825・3230

講座名	日時	内容	対象・定員	申込み
親子おはなし会 「おはなし玉手箱」	9月6日(土) 10:00～12:00	絵本「ねずみのいえさがし」「ふしぎなたいこ」の読み聞かせ、手あそび、折り紙「回転うま」など	幼児と保護者、小学生 20人	不要
子育てぶらっとサロン	9月11日(木)・25日(木) 10:00～11:30	親同士の情報交換やリフレッシュの場を提供 11日は「紙芝居、手あそび」、25日は「絵本読み」など	2歳までの乳幼児と保護者 30組	

北浦和公民館(浦和区北浦和) ☎・☎832・3139

講座名	日時	内容	対象・定員	申込み
「わくわくりトミック」& 「おしゃべりプログラム」	①10月25日(土) ②11月1日(土) ③11月8日(土) 各回10:00～11:30	①ワークショップ テーマ「子育てで大切にしたいこと」 ②③親子でリズム運動	2歳から4歳までの幼児と 保護者で、3日ともに参加 できる方 15組(先着順)	9月8日(月)～ 直接又は電話 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	申込み
コスモス文庫	毎週水曜日 15:00～16:30	本の貸し出し、紙芝居、読み聞かせなど	幼児・小学生と保護者 20人	不要

中央図書館(浦和区東高砂町) ☎871・2100 ☎884・5500 休館日:1日(月)、17日(水)

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
3時のおはなし会	9月10日(水)・24日(水) 15:00～15:30	絵本の読み聞かせ、紙芝居、手あそびなど	幼児と保護者	不要
チュウチュウのおはなし会	9月6日(土)・20日(土) 14:00～14:30	すばなし、絵本の読み聞かせほか 語り手/おはなしボランティア「おはなしチュウチュウ」	幼児、小学生(保護者可)	
おうちで楽しく読み聞かせ ～応援ガイド～	9月21日(日) 11:00～12:00	家庭での読み聞かせが楽しくなるヒントを 実演を交え紹介	幼児・小学生と保護者 60人(先着順)	9月5日(金)9時～ 直接又は電話 で図書館へ

北浦和図書館(浦和区北浦和) ☎832・2321 ☎832・2324 休館日:1日(月)、8日(月)、17日(水)、22日(月)、29日(月)

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
市民映画会	9月19日(金) 14:00～	「哀愁」108分(DVD)	どなたでも 70人(先着順)	不要
おはなし会	9月中の毎週木曜日 15:30～16:00	絵本の読み聞かせなど	3歳～小学校低学年まで (保護者可)	

●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。会場名がない事業は、浦和区役所保健センターが会場です。
- ・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。

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 (土・日曜日、祝休日、 年末年始を除く)	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も 母親(里帰り出産で期間内に市 内にお住まいの方も含む)	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	日時	内容	対象	申込み
出産前教室 定員 28組(先着順)	①10/8(水) 9:10 ~ 13:00	初めてお産をする方で出産予定日がH26.11/20 ~ H27.3/18の方と夫(①②は妊婦、③は夫婦) ※妊婦のみの参加も可能	H26.7月生まれ の赤ちゃんとも保護者	9/9(水) 9時~
	②10/15(水) 13:30 ~ 16:00			
	③10/18(土) 9:10 ~ 12:10			
育児学級 定員 25組(先着順)	10/23(木) 13:30 ~ 15:30	H26.7月生まれ の赤ちゃんとも保護者	9/18(木) 9時~	
離乳食教室 定員 35人(先着順)	10/3(金) 13:30 ~ 14:50	H26.5-6月生まれ の赤ちゃんの保護者	9/8(月) 9時~	
むし歯予防教室 定員 各12組(先着順)	10/9(木) ① 9:45 ~ 10:30 ② 11:00 ~ 11:45	H25.5 ~ 10月生まれ のお子さんとも保護者	9/16(水) 9時~	
育児相談(乳児期)	10/1(水) 13:30 ~ 14:30	1歳未満の 赤ちゃん	当日直接、会場へ	
育児相談(幼児期)	10/2(木) 13:30 ~ 14:30	1歳~就学前 のお子さん		

浦和区ウォーキング教室を開催します

青空のもと、広々とした浦和駒場スタジアムを歩いてみませんか?

日時 1回目▶10月11日(土) 9:30~12:00
2回目▶平成27年1月24日(土) 9:30~12:00
(2日間で1コース 雨天決行)

会場 浦和駒場スタジアム(浦和区駒場)

内容 ・スタジアムのトラックなどでの
ウォーキングレッスン
(雨天の場合は室内を歩きます)
・体組成測定
(ウォーキングの効果を確認します)



写真提供 URAWAスポーツパークJV

対象 18歳以上の運動制限のない方
※体組成測定は、ペースメーカーなどを
装着している方は測定できません。
また、健康管理は自己責任となります。

定員 50人(先着順)
持ち物 運動しやすい服装、運動靴、
タオル、飲み物

申込み 9月10日(水) 9時~
電話で区保健センターへ。

詳細については、区保健センターへお問い合わせください。

食生活改善推進員養成講座を開催します

食生活を見直し、健康づくりの輪を広げませんか?

対象…市内在住で、食生活改善推進員となって
ボランティア活動ができる方

定員…80人(先着順)
申込み…9月5日(金) 9時~電話で区保健センターへ。



日時(5日間で1コース)	会場	内容
10月21日(火) 9:50~15:05	大宮区役所	講義「食育について」等
10月28日(火) 9:50~14:40	浦和区保健センター	講義「栄養素の基礎知識」等・グループワーク
11月4日(火) 9:50~11:40	与野体育館	講義・運動実技「運動で健康づくり」
11月11日(火) 9:50~13:40	南区保健センター または岩槻区保健センター	講義・調理実習「バランスのとれた食事づくり」
11月18日(火) 9:50~15:30	大宮区役所	講義「食品衛生と食の安全」等、修了証授与