

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** 12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。
- *12月は固定資産税・都市計画税の第3期、国民健康保険税の第6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	12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)	15:30
調公園	4日(休)、11日(休)、25日(休)	

※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」	12月6日(土) 10:00～12:00	絵本「おやすみなさい おつきさま」「くまのピーディーくん」の読み聞かせ、手あそび、折り紙「クリスマス飾り」など	幼児と保護者、小学生 20人	不要
介護予防事業 はつらつ体操	平成27年1月14日～ 2月4日の毎週水曜日 13:30～15:00	楽しく身体を動かし、健康増進を図る	概ね65歳以上の方 20人(先着順)	12月3日(休)9時～ 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	申込み
コスモス文庫	毎週水曜日(祝日を除く) 15:00～16:30	子ども達への本の貸し出し、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)、15日(月)、29日(月)～平成27年1月5日(月)

事業名	日時	内容	対象	申込み
3時のおはなし会	12月10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(保護者可)	不要
チュウチュウのおはなし会	12月20日(土) 14:00～14:30	すばなし、絵本の読み聞かせなど 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)	
ふゆのこども会	12月24日(水) 15:00～15:30	絵本の読み聞かせ、ペープサート、工作	幼児、小学生(保護者可)	

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)、15日(月)、22日(月)、29日(月)～平成27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19日(金) 14:00～	「奥様は魔女」77分(DVD)	どなたでも 70人(先着順)	不要
ふゆのこども会	12月25日(木) 15:30～16:30	人形劇、わらべうたなど	幼児、小学生(保護者可)	
おはなし会	12月4日(木)・11日(木)・18日(木) 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
母子保健	育児学級	1/22(木) 13:30～15:30	H26.10月生まれの赤ちゃんとも保護者	12/22(月) 9時～
	定員 25組(先着順)			
	離乳食教室	1/8(木) 13:30～14:50	H26.8・9月生まれの赤ちゃんの保護者	12/8(月) 9時～
	定員 35人(先着順)			
	むし歯予防教室	1/15(木) ① 9:45～10:30 ② 11:00～11:45	H25.8～H26.1月生まれのお子 さんと保護者	12/9(火) 9時～
定員 各12組(先着順)				
育児相談(乳児期)	12/15(月) 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)	12/16(火) 13:30～14:30	1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 9:00～16:30 ※健康手帳をお持ちの方は持参 してください	①保健師による健康相談、体 重・血圧測定 ②管理栄養士による栄養相談 ③歯科衛生士による歯や口腔 相談と歯みがき指導	当日直接、会場へ ②③については事前にお問 い合わせください

出産前教室 ～ウェルカムベビークラス～

※全3日間の教室です

妊娠・出産・育児等について講義や実習を行います。

対象…初めてお産をする方で、出産予定日が平成27年2月20日～6月18日の方と夫
※妊婦のみの参加も可能です。

定員…28組(先着順)

申込み…12月5日(金)9時から
電話で区保健センターへ。



	日時	内容
1日目 (妊婦のみ)	1月14日(水) 9:10～13:00	・座談会 ・妊娠中の食生活 ・調理実習
2日目 (妊婦のみ)	1月21日(水) 13:30～16:00	・口腔チェック ・ブラッシング実習 ・赤ちゃんの抱っことおむつ交換
3日目 (両親)	1月24日(土) 9:10～12:10	・妊娠中の保健と生活 ・お父さんの赤ちゃんの抱っこ おむつ交換、妊婦体験

インフルエンザを予防しましょう!

- ・外出した後は、こまめに、ていねいに手を洗い、うがいをしましょう。
- ・十分な休養と栄養バランスのとれた食事をして、日頃から体力や抵抗力を高めておきましょう。
- ・せき、くしゃみなどの症状があるときは、きちんとマスクをしましょう。周りにうつさないよう、せきエチケットも忘れずに。



献血にご協力ください

日時…12月26日(金)
10時～11時45分
13時～16時

場所…浦和区役所 1階ロビー

内容…200ml・400ml献血

持ち物…献血手帳・献血カード(お持ちの方)



浦和ファットサルクラブ (自主ウォーキンググループ)

日時…毎週木曜日 9時30分～11時

集合場所…区保健センター1階ロビー

内容…1時間程度のウォーキング(別所沼公園)、茶話会

対象…運動制限のない方

※健康管理は自己責任となります。

