

公民館・図書館からのお知らせ

岸町公民館(浦和区岸町)

TEL 824・0168 FAX 825・3230

講座名	日時	内容	対象・定員	申込み
地域防犯講座 「地域全体で犯罪に 強いまちづくりを!」	12月5日(金) 10:00～11:30	埼玉県浦和警察署生活安全課地域防犯支援 専門員による防犯講習 犯罪から身を守るポイントについて	成人 50人(先着順)	11月4日(火)9時 ～直接又は電 話で公民館へ
親子おはなし会 「おはなし玉手箱」	11月1日(土)、12月6日(土) 10:00～12:00	手あそびほか、11月は絵本「みかんのひみつ」、 おりがみ「コマ作り」、12月は絵本「おやすみな さいおつきさま」、おりがみ「クリスマス飾り」	幼児と保護者、小学生 20人	不要
子育てぶらっとサロン	11月13日(木)・27日(木) 10:00～11:30	親同士の情報交換やリフレッシュの場の提供 13日は腹話術・手話ダンス、27日は工作(ク リスマス飾り)など	2歳までの乳幼児と保護者 30組	

公民館をご利用ください

区内には、12館の公民館があり、地域での生涯学習活動やコミュニティ活動の拠点となっています。

地域の方を対象とした様々な講座や催しを開催し、施設は学習、文化・芸術、スポーツ・レクリエーション、ボランティア、趣味などを目的とする団体・サークルの活動にもご利用いただけます。ご利用に関する詳細は各公民館へお問い合わせください。

岸町公民館(浦和区岸町)	TEL 824・0168 FAX 825・3230	針ヶ谷公民館(浦和区針ヶ谷)	TEL・FAX 833・4165
領家公民館(浦和区領家)	TEL・FAX 831・2265	本太公民館(浦和区本太)	TEL・FAX 887・4933
浦和南公民館(浦和区神明)	TEL・FAX 822・1088	仲町公民館(浦和区常盤)	TEL・FAX 822・8425
上木崎公民館(浦和区上木崎)	TEL・FAX 831・5342	常盤公民館(浦和区常盤)	TEL・FAX 832・1841
大東公民館(浦和区大東)	TEL・FAX 886・0656	北浦和公民館(浦和区北浦和)	TEL・FAX 832・3139
仲本公民館(浦和区本太)	TEL・FAX 882・4695	南筒公民館(浦和区領家)	TEL・FAX 882・1721

中央図書館(浦和区東高砂町) TEL 871・2100 FAX 884・5500

休館日: 5日(水)、17日(月)

事業名	日時	内容	対象	申込み
3時のおはなし会	11月12日(水)・26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
あかちゃん おはなし会	11月12日(水)・26日(水) 10:00～10:30 11月19日(水)、12月3日(水) 15:00～15:30	絵本の読み聞かせ、わらべうたなど	2歳までの乳幼児と保護者	
チュウチュウの おはなし会	11月15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)	
大人の図書館探検 ツアー	11月29日(土) 11:00～、13:00～ (各回60分)	電動の自動化書庫など、普段見ることができない図書館の裏側を見学	一般(中学生以上)	11月7日(金)9時～ 電話で図書館へ

北浦和図書館(浦和区北浦和) TEL 832・2321 FAX 832・2324

休館日: 5日(水)、10日(月)、17日(月)、26日(水)

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み	
市民映画会	11月14日(金) 14:00～	「祇園囃子」85分(DVD)	どなたでも 70人(先着順)	不要	
図書館まつり	あかちゃん おはなし会	12月11日・18日、1月22日・ 29日の各木曜日 10:30～11:30	絵本の読み聞かせ、わらべうたなど	3歳未満の乳幼児と保護者・各15組(先着順)	11月25日(火)9時～ 直接又は電話で図 書館へ
	おはなし会	11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)	不要
	えほんのじかん	11月中の毎週日曜日 11:00～11:30	絵本の読み聞かせ、紙芝居	幼児・小学生 (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	出産前教室	①12/10(水) 9:10 ~ 13:00 ②12/17(水) 13:30 ~ 16:00 ③12/20(土) 9:10 ~ 12:10	初めてお産をする方で出産予定日がH27.1/20 ~ H27.5/18の方と夫(①②は妊婦、③は夫婦) ※妊婦のみの参加も可能	11/7(金) 9時~
	離乳食教室	12/5(金) 13:30 ~ 14:50	H26.7・8月生まれの赤ちゃんの保護者	11/10(月) 9時~
	むし歯予防教室	12/11(木) ① 9:45 ~ 10:30 ②11:00 ~ 11:45	H25.7 ~ 12月生まれのお子さんと保護者	11/11(火) 9時~
	育児相談(乳児期)	11/5(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)	11/6(木) 13:30 ~ 14:30	1歳~就学前のお子さん	
	定員 28組(先着順)			
定員 35人(先着順)				
定員 各12組(先着順)				

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

ふたごの集い

ふたご以上のお子さんを育てている喜びや悩みを保護者同士で話し合ってみませんか?

日時…12月8日(月)
10時~11時



対象…①就園前のふたご以上のお子さんと保護者
②ふたご以上を妊娠している方
※保護者のみの参加も可、当日の託児なし

持ち物…飲み物、オムツの替えなど外出に必要なもの

申込み…11月6日(木) 9時~ 電話で区保健センターへ。

育児学級 ~ゆったり子育てのすすめ~

育児についてお友達づくりをしながら楽しく学び、遊びを通して親子のふれ合いを深めるための教室です。

日時…12月18日(木) 13時30分~15時30分

対象…H26年9月生まれの
赤ちゃんとも保護者

定員…25組(先着順)

持ち物…母子健康手帳・筆記用具・バスタオル・おむつの
替え・授乳の準備

申込み…11月17日(月) 9時~ 電話で区保健センターへ。



11月14日は、世界糖尿病デーです

バランスのとれた食事と運動を意識しましょう!

糖尿病予防のポイント

- ①野菜をたっぷりとる。
- ②食事は決まった時間に、ゆっくり食べる。
- ③甘いものや脂っぽいものを控える。
- ④薄味を心掛ける。
- ⑤お茶碗は小ぶりのものを使う。
- ⑥1日1万歩を目標に歩く。
- ⑦階段を利用したり、遠回りして歩く距離を増やす。

特定健康診査・特定保健指導は受けましたか?

特定健康診査

対象…さいたま市国民健康保険に加入している
40~74歳の方

期間…平成27年3月7日(木)まで

特定健康診査を受けた結果、
特定保健指導を勧められた場合
は、お早めに区保健センターへ
ご相談ください。

