



浦和区インフォメーション



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」	1月16日(土) 10:00～12:00	絵本「すいとんさん」「おばあさんのすぶーん」、 折り紙「おすもうさん」ほか	幼児と保護者・小学生 20人(当日先着順)	不要
子育てぶらっとサロン	1月28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、親 子体操など	2歳までの乳幼児と保護者 30組(当日先着順)	

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
公民館 de イタリアン 教室	2月6日(土) 14:00～17:00	地域の公民館で、家でも簡単に作る ことができるイタリアンを学ぶ 材料費／1,500円	さいたま市在住・在勤で 20代、30代の独身男女 各10人(先着順)	1月5日(火)から直接又は電話 で南筒公民館へ。市ホーム ページ(生涯学習情報シス テム)でも申し込めます。

中央図書館(浦和区東高砂町)

☎871・2100 ☎884・5500

休館日:1日(祝)～4日(月)、18日(月)

事業名	日時	内容	対象	申込み
アドリアーナ先生の 多言語おはなし会	1月6日(水) 11:00～12:00	多言語による絵本の読み聞かせ、歌あそびなど	幼児・小学生(保護者可)	不要
あかちゃんおはなし会	1月6日(水)・20日(水)、 2月3日(水) 15:00～15:30 1月13日(水)・27日(水) 10:00～10:30	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	
3時のおはなし会	1月13日(水)・27日(水) 15:00～15:30	すばなし、絵本の読み聞かせ、手あそびなど 語り手／おはなしボランティア「おはなしチュウ チュウ」、「浦和子どもの本連絡会」	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(祝)～4日(月)、13日(水)、18日(月)、25日(月)

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
おはなし会	1月7日・14日・21日・ 28日の各木曜日 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	1月10日・17日・24日・ 31日の各日曜日 11:00～11:30	絵本の読み聞かせ、紙芝居など	幼児・小学生(保護者可)	
市民映画会	1月15日(金) 14:00～	「風雲児信長」91分(DVD)	どなたでも 70人(当日先着順)	

●図書館のホームページ <http://www.lib.city.saitama.jp/>

仲本児童センター(浦和区東仲町)

☎762・8405 ☎762・8541

休館日:1日(祝)～3日(日)、11日(祝)

事業名	日時	内容	対象	申込み
ハイハイサロン	1月7日(木)・21日(木) 11:00～12:00	親子ふれあいあそびと保護者の交流タイム 交流の輪を広げましょう	0歳児と保護者	不要
わいわいタイム	1月18日(月) 11:00～11:45	親子ふれあいあそびや簡単なゲーム・ダンスなど	1歳以上の未就園児と 保護者	
卓球タイム	毎週火・金曜日 15:00～ 毎週日曜日 13:15～	みんなで卓球をして遊ぼう (卓球台は2台で、20分交代です)	小学生以上	





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。
 - ・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。
- 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。

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1か月くらいまでの赤ちゃん と母親(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)	① 2/17(水)	9:10 ~ 13:00	初めてお産をする方で出産予定日がH28.3/22 ~ H28.7/18の方と夫(①②は妊婦、③は妊婦と夫) ※妊婦のみの参加も可能 ※全3日間の教室	1/12(火) 9時~
	② 2/24(水)	13:30 ~ 16:00		
	③ 2/27(土)	9:10 ~ 12:10		
育児学級 定員 25組 (先着順)	2/3(水)	13:30 ~ 15:30	H27.11月生まれの赤ちゃんとの保護者	1/8(金) 9時~
離乳食教室 定員 35人 (先着順)	2/4(木)	13:30 ~ 14:50	H27.9・10月生まれの赤ちゃんの保護者	1/15(金) 9時~
むし歯予防教室 定員 各12組 (先着順)	2/18(木)	① 9:45 ~ 10:30 ② 11:00 ~ 11:45	H26.9 ~ H27.2月生まれのお子さんとの保護者	1/19(火) 9時~
育児相談(乳児期)	1/28(木)	13:30 ~ 14:30	1歳未満の赤ちゃんの保護者	当日直接、会場へ
育児相談(幼児期)	1/29(金)	13:30 ~ 14:30	1歳~就学前のお子さんの保護者	

お酒は適量ですか? ~適量を知ろう~

飲酒の機会が多い季節です。通常のアルコール代謝能力をもった日本人の適量は、1日平均純アルコール量で約20gとされています。(※)

しかし、この量はあくまでも目安であって、女性や高齢者の場合はこの半分かくらいが適量です。(飲酒習慣のない人に対して、この量の飲

酒を推奨するものではありません。)健康を守るために、飲酒の際は食事と一緒にゆっくりと、適量を守り、週に2日は休肝日を設けるなどを心掛けましょう。

※【適量の目安】

種類	ビール中びん一本 (500ml)	日本酒一合 (180ml)	7%酎ハイ一缶 (350ml)
純アルコール量	20g	22g	20g

がん検診はお済みですか?

がん検診の目的は、がんを早期発見し、適切な治療を行うことでがんによる死亡を減少させることです。無症状のうちから検診を受診することが大切です。さいたま市では、以下の(1)~(3)すべてに該当する方を対象に、各種がん検診を実施しています。

(1)さいたま市内居住の方 (2)対象年齢に該当する方

(3)職場等で同等の健診を受ける機会のない方

今年度の実施期間は**平成28年3月12日(土)まで**です。期限間近になると混み合いますので、早めに受診しましょう。詳細については、保健センターへお問い合わせください。

献血にご協力ください

日時…1月18日(月)

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)

