



浦和区インフォメーション



岸町公民館(浦和区岸町)

TEL 824・0168 FAX 825・3230

事業名	日時	内容	対象	申込み
親子おはなし会 「おはなし玉手箱」	6月9日(土) 10:00～12:00	絵本の読み聞かせ、折紙「カエル」、手あそび、紙芝居、工作など(絵本を手にとって見ることもできます)	幼児と保護者・小学生	不要
子育てぶらっとサロン	6月14日(休)・28日(休) 10:00～11:30	保護者同士の情報交換やリフレッシュの場を提供 14日は紙芝居 28日は赤ちゃんとママのスキンシップ 持ち物:大判バスタオル	2歳以下の乳幼児と保護者	

上木崎公民館(浦和区上木崎) 【ボランティア募集】 TEL・FAX 831・5342

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
公民館講座の 中学生・高校生 ボランティア	7月27日(金)、28日(土)、29日(日)、 8月1日(水)、22日(水)、24日(金) ※時間は講座により異なる	夏休み期間に行う講座のお手伝い 初体験の方も大歓迎!	中学生、高校生 各回3～7人(抽選) ※定員は講座により異なる	6月11日(月)～7月2日(月)の9時から、直接又は電話で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) TEL 871・2100 FAX 884・5500 休館日:4日(月)、18日(月)

事業名	日時	内容	対象	申込み
あかちゃん おはなし会	6月6日(水)、7月4日(水) 15:00～15:30 6月13日(水) 10:00～10:30	絵本の読み聞かせ、わらべうたなど	2歳以下の乳幼児と保護者	不要
3時のおはなし会	6月13日(水)・27日(水) 15:00～15:30	絵本の読み聞かせ、おはなしなど 語り手/おはなしチュウチュウ、浦和子どもの本連絡会	幼児 (保護者可)	
チュウチュウの おはなし会	6月16日(土)、7月7日(土) 14:00～14:30	絵本の読み聞かせ、おはなしなど 語り手/おはなしチュウチュウ	幼児・小学生 (保護者可)	

北浦和図書館(浦和区北浦和) TEL 832・2321 FAX 832・2324 休館日:4日(月)、11日(月)、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	6月7日～28日の 各木曜日 15:30～16:00	絵本の読み聞かせなど	3歳～小学校低学年以下 (保護者可)	不要
あかちゃん おはなし会	6月14日(休)・28日(休) 10:30～11:30	絵本の読み聞かせ、わらべうたなど (各回とも同内容)	3歳未満の乳幼児と保護者 各30組(当日先着順)	
市民映画会	6月15日(金) 14:00～	「黄色いリボン」(103分) 監督:ジョン・フォード	70人(当日先着順) ※13時10分から整理券配布	

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

仲本児童センター(浦和区東仲町)

TEL 762・8405 FAX 762・8541

事業名	日時	内容	対象	申込み
ハイハイサロン	6月4日(月)・18日(月) 11:00～11:45	親子ふれあいあそびと保護者の交流タイム お友達の輪を広げましょう 持ち物:バスタオル	0歳児と保護者	不要
土曜・日曜プチタイム	6月9日(土)・17日(日) 11:00～11:45	親子で一緒に遊びましょう お父さんの参加も大歓迎!	未就学児と保護者	
カプラであそぼう	6月25日(月) 16:00～17:00	カプラ(つみ木)を使って、楽しい作品づくりに チャレンジ!!	小学生	





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。
 - ・母子保健の各事業の参加は、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。
市役所駐車場の縮小に伴い、車での来場はご遠慮ください。

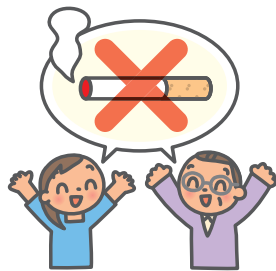
浦和区常盤6-4-18
申込み・問合せは
TEL 824・3971
FAX 825・7405

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、早めに区保健センターへ

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 7/11(水)	9:40 ~ 15:15	初めてお産をする方で出産予定日がH30.8/20 ~ H30.12/16の方と夫 (①は妊婦、②は妊婦と夫) ※妊婦のみの参加も可能 ※全2日間の教室	6/6(水) 9時~
	② 7/21(土)	9:10 ~ 11:50		
育児学級 定員 30組 (先着順)	7/18(水)	13:30 ~ 15:30	H30.4月生まれのおちゃんと保護者	6/8(金) 9時~
離乳食教室 定員 38人 (先着順)	7/19(木)	13:30 ~ 14:50	H30.2・3月生まれのおちゃんの保護者	6/12(火) 9時~
むし歯予防教室 定員 各12組 (先着順)	7/10(火)	① 9:45 ~ 10:30	H29.2月~ H29.7月生まれのおさんと保護者	6/5(火) 9時~
		② 11:00 ~ 11:45		
育児相談 (乳児期)	6/26(火)	13:30 ~ 14:30	1歳未満のおちゃんと保護者	当日直接、会場へ
育児相談 (幼児期)	6/27(水)	9:30 ~ 10:30	1歳~就学前のおさんと保護者	

始めよう! 禁煙

少しでも「タバコをやめてみようかな」と思うなら、ぜひ禁煙にトライしてください。失敗しても、失うものに比べて得るものは何倍にも多いはず。一度で成功しなくても、あきらめないことが大切です。



【禁煙のメリット】

- 禁煙後24時間で心臓発作の可能性が減少、がんや脳卒中など多くの病気のリスクが低下
- 歯周病の予防、進行した歯周炎の治療による治りを促進
- 冷え性の改善、肌のハリやくすみの改善の期待
- 味覚や嗅覚が改善し、食べ物をおいしく感じられる

妊娠の届出と母子健康手帳の受け取りは「妊娠・出産包括支援センター(区保健センター内)」へ

妊娠の届出をした方に、母子健康手帳や妊産婦健康診査の助成券等を交付します。
また、母子保健相談員(保健師・助産師)が「妊娠・出産・育児のサポート」をします。

「初めての妊娠で不安」

「産後の手伝いが無い」

などの不安や疑問、悩みをお気軽にご相談ください。



○母子健康手帳の交付に必要なもの

- ・本人確認書類(運転免許証やパスポート等)
 - ・マイナンバーカード又は通知カード
- ※区民課、支所、市民の窓口でも交付できます。

6月4日~10日は歯と口の健康週間です

毎日、何気なく行っている「食べる」「話す」「笑う」などは、口の機能が正常で体が健康だからこそでき、生きがいにもつながります。正しい生活習慣を心がけ、むし歯や歯周病の予防をしましょう。歯や口のことでお気になることがありましたら、お気軽に保健センターへご相談ください。

正しい歯と口の健康習慣

- 食生活は、甘い食べ物や飲み物を控え、よく噛んで食べるようにしましょう。
- 自分に合った歯ブラシを選びましょう。
- フロスや歯間ブラシなどの補助用具を使いましょう。
- 毎食後歯をみがきましょう。
- 日頃から歯や口の観察をしましょう。
- 半年~1年に一度は歯科医院を受診しましょう。