



浦和区インフォメーション



岸町公民館(浦和区岸町)

☎824・0168 FAX825・3230

事業名	日時	内容	対象	申込み
子育てぶらっとサロン	7月12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 親の学習(あるあるアンケート)	2歳以下の乳幼児と保護者	不要
親子おはなし会 「おはなし玉手箱」	7月14日(土) 10:00～12:00	絵本の読み聞かせ、折紙「ヨットの飾り」、手あそび、紙芝居、工作など(絵本を手にとりて見ることもできます)	幼児と保護者・小学生	

仲町公民館(浦和区常盤)

☎・FAX822・8425

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
親の学習事業 「親子で科学教室」	8月18日(土) 10:00～12:00	親子で結果を予想しながら実験を行い、科学の面白さを知り、他の家族との交流を図る 材料費 200円	小学生と保護者 15組(先着順)	7月17日(休)～24日(休) 9時～17時に直接又は電話で公民館へ(日曜日を除く)

中央図書館(浦和区東高砂町)

☎871・2100 FAX884・5500

休館日:2日(月)、18日(休)

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
図書館の裏側 潜入ツアー	7月25日(休) 10:00～、11:00～ 13:30～、14:30～ (各回60分)	普段見ることができない図書館の裏側を見学	市内在住・在学の小学生 各30人(先着順)	7月11日(休)9時から 電話で図書館へ
きょうふのれんぞく… こわ～いおはなし会	7月31日(休) 10:00～10:40	こわいお話だけの、特別プログラム	小学生(幼児・保護者可)	不要
一日図書館員体験	8月1日(休) 9:30～12:00	本のフィルムかけや絵本の読み聞かせなど、図書館の仕事を体験	市内在住・在学の小学4～6 年生10人(先着順)	7月19日(休)9時から 電話で図書館へ

北浦和図書館(浦和区北浦和)

☎832・2321 FAX832・2324

休館日:2日(月)、9日(月)、18日(休)、23日(月)、30日(月)

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
市民映画会	7月20日(金) 14:00～	「風雲児信長」(91分) 監督:マキノ正博	70人(当日先着順) ※13時10分から整理券配布	不要
なつの小学生おたのしみ会 ブックトーク	7月20日(金) ①14:00～15:00 7月24日(火) ②11:00～12:00 ③14:00～15:00	本の紹介、読書感想文の書き方説明、図書館見学	①小学5・6年生 ②小学1・2年生 ③小学3・4年生	
工作教室	8月2日(休) ①10:30～11:30 ②14:30～15:30	工作・本の紹介など	①小学1・2年生 ②小学3年生以上 ※①②ともに20人(先着順)	

●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)

☎762・8405 FAX762・8541

休館日:16日(祝)

事業名	日時	内容	対象	申込み
ハイハイサロン	7月2日(月)・9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
土曜プチタイム	7月7日(土)・14日(土) 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	
夏のおたのしみ会	7月20日(金) 14:00～15:00	楽しいゲームで盛り上がるう! ※中高生ボランティアも大歓迎!! (ボランティア希望の方は、電話で児童センターまで)	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	① 8/8(水)	9:40 ~ 15:15	初めてお産をする方で出産予定日がH30.9/20 ~ H31.1/16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	7/12(木) 9時~
	② 8/18(土)	9:10 ~ 11:50		
育児学級	8/29(水)	13:30 ~ 15:30	H30.5月生まれのおちゃんと保護者	7/18(水) 9時~
離乳食教室	8/6(月)	13:30 ~ 14:50	H30.3・4月生まれのおちゃんの保護者	7/6(金) 9時~
むし歯予防教室	8/7(火)	① 9:45 ~ 10:30 ② 11:00 ~ 11:45	H29.3月~ H29.8月生まれのおさんと保護者	7/10(火) 9時~
育児相談(乳児期)	7/25(水)	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)	7/26(木)	9:30 ~ 10:30	1歳~就学前のおさんと保護者	

食生活改善推進員養成講座を開催します

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)
費用…無料(ただし、会員研修の参加には食材費等の実費がかかります)
申込み…7月5日(木) 9時から、電話で区保健センターへ。

4日間で1コース(時間は変更になる場合があります)

日時	会場	内容
① 8月22日(水) 9:50~15:05	大宮区役所	講義
※②~④を受講するには別途、さいたま市食生活改善推進員協議会への入会と 会員研修への参加が必要		
② 11月1日(木) 10:00~15:10	大宮区役所	講義
③ 11月8日(木) 9:50~11:40	与野本町コミュニティ センター	講義・運動実技
④ 11月15日(木) 9:50~14:45	大宮区役所	講義・グループワーク

7月は熱中症予防強化月間です

熱中症は適切な予防をすれば防ぐことができます。特に乳幼児や高齢者は注意が必要です。正しい知識をもち、熱中症を予防しましょう。

- こまめに水分をとりましょう
- 上手にエアコン・扇風機を使いましょう
- 暑い日、湿度の高い日は特に注意しましょう
- 栄養と休養をとりましょう
- 周りの人にも気を配り、声をかけ合いましょ



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