



# 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
親子おはなし会 「おはなし玉手箱」	10月6日(土) 10:00～12:00	絵本の読み聞かせ、折紙「ハロウインの飾り」、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	不要
子育てぶらっとサロン	10月25日(木) 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 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	

## 仲町公民館(浦和区常盤)

☎・FAX822・8425

事業名	日時	内容	対象・定員・費用	申込み
【若者支援事業】 若者のための そば打ち体験	11月11日(日) 9:30～14:00	若者を対象としたそば打ちの体験教室	おおむね16～39歳の方 16人(先着順) 1,000円	10月3日(水)～12日(金)の9時～17時に、直接又は電話で、仲町公民館へ。※8日(木)を除く。

## 北浦和公民館(浦和区北浦和)

☎・FAX832・3139

事業名	日時	内容	対象・定員・費用	申込み
【親の学習】 魔法のおもちゃ「おふる ライオン」を作ろう!&お しゃべりプログラム	11月10日(土) 10:00～12:30	子どもの成長過程に沿ったおもちゃ作り とおしゃべりプログラム	おおむね1歳半～3歳のお おさんの保護者 12人(抽選) 150円 託児有	10月10日(水)～23日(火)の9時～17時に、直接又は電話で、北浦和公民館へ。

## 中央図書館(浦和区東高砂町)

☎871・2100 FAX884・5500

休館日:1日(月)、15日(月)

事業名	日時	内容	対象	申込み
あかちゃんおはなし会	10月3日(水)・17日(水)・31日(水) 15:00～15:30 10月10日(水)・24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
図書館まつり 古本バザール	10月27日(土) 9:00～15:00	不要本の頒布 (共催:図書館友の会)	どなたでも	
図書館まつり 工作ランド	10月27日(土) 10:00～15:00	工作体験 (共催:図書館友の会)	幼児・小学生 (保護者可)	

## 北浦和図書館(浦和区北浦和)

☎832・2321 FAX832・2324

休館日:1日(月)、10日(水)、15日(月)、22日(月)、29日(月)

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
あかちゃんおはなし会	10月11日(水)・25日(水) 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)	2歳以下の乳幼児と保護者 各30組(当日先着順)	不要
市民映画会	10月19日(金) 14:00～	「チャーリー」(145分) 監督:リチャード・アッテンボロー	70人(当日先着順) ※13時10分から整理券配布	
紅赤発見120周年記念 講演会	10月23日(火) 14:00～16:00	サツマイモの歴史やおいしい調理法 についての講演、紅赤の展示など 講師:上野 茂昭氏(埼玉大学教育学部准教授)	40人(先着順)	10月4日(水)9時から、直接、電話又はFAXで、北浦和図書館へ。

●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:8日(祝)

事業名	日時	内容	対象	申込み
ハイハイサロン	10月1日(月)・15日(月) 11:00～11:45	1日はレクあそび 15日は工作 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
おはなしひろば	10月11日(木) 11:30～12:00	ボランティアによる、絵本やわらべ歌の時間	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～	みんなで卓球をしよう! (卓球台は2台で交代制です)	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)	①11/14(水)	9:40 ~ 15:15	初めてお産をする方で出産予定日がH30.12/21 ~ H31.4/18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	10/11(木) 9時~
	②11/17(土)	9:10 ~ 11:50		
育児学級 定員 30組 (先着順)	11/28(水)	13:30 ~ 15:30	H30.8月生まれのおちゃんと保護者	10/16(水) 9時~
離乳食教室 定員 38人 (先着順)	11/12(月)	13:30 ~ 14:50	H30.6・7月生まれのおちゃんの保護者	10/5(金) 9時~
むし歯予防教室 定員 各12組 (先着順)	11/13(火)	① 9:45 ~ 10:30	H29.6月~ H29.11月生まれのお子さんと保護者	10/10(水) 9時~
		②11:00 ~ 11:45		
育児相談(乳児期)	10/23(火)	13:30 ~ 14:30	0歳のおちゃんと保護者	当日直接、会場へ。
育児相談(幼児期)	10/24(水)	9:30 ~ 10:30	1歳~就学前のお子さんと保護者	

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保健師による心と体の健康相談 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に関する相談と歯みがき指導	①については当日直接、 会場へ。 ②③については事前 にお問い合わせください。

## 10月は乳がん月間です!

乳がんは、日本人女性の11人に1人がかかり、成人女性なら誰でもなる可能性がある病気です。平成29年には、過去最高の14,384人の方が乳がんで亡くなりました。

### 月に1回、自己触診を

乳がんは自己触診で異変を見つけ、疑うことができます。自己触診を習慣にしましょう。

### 2年に1回、乳がん検診を

早期発見には、定期的ながん検診を受けることが有効です。40歳以上の人は、受診しましょう。

### 早めに受診しましょう

本市では、40歳以上の女性で前年度未受診の方を対象に、乳がん検診を市内実施医療機関で行っています。なお、平成31年3月31日時点で40歳の方は今年度の検診を無料で受診できます。(今年度は平成31年3月9日(土)まで)



## 10月は「朝ごはんを食べよう」強化月間です!

朝ごはんを食べて、生き生きとした1日を過ごしましょう。

効果① ブドウ糖が脳に送られ、  
脳の働きが活発に。

午前中から  
集中力アップ!

効果② 胃や腸が動くことで体温が  
上がり、身体の動きが活発に。

新陳代謝アップ!  
肥満防止効果も。

効果③ 朝の排便が促され、便秘  
を予防。

野菜もしっかり食べて、  
朝食のバランスアップ!

### 理想的な朝ご飯とは?

- 温かい飲み物がある
- ご飯やパンなどの主食がある
- 卵や豆腐、乳製品などたんぱく質のおかずがある
- 野菜や果物で、ビタミンやミネラルをプラスする

