

**公民館** 岸町公民館 ☎824・0168 ☎825・3230 北浦和公民館 ☎・☎832・3139

	行事名	日時	内容	対象/定員/申込み
岸町	親子おはなし会 「おはなし玉手箱」	6/8(土) 10:00～12:00	絵本の読み聞かせ、折り紙「カエル」、手遊び、紙芝居、工作など	未就学児と保護者・小学生
	子育てぶらっとサロン	6/13(木)・27(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 13日は産後ママのためのストレッチ、27日は工作(七夕)	2歳以下の子どもと保護者
北浦和	子育て応援サロン 「千人千色の子ども達」	6/12(水) 10:00～12:00	子育てアドバイザー、障害者相談員も参加する、お子さんの発達や成長に不安を持つ方のサロン	中学生以下の子どもの保護者 / 20人(当日先着順)
	公民館の「カウンセリングルーム」	6/16(日) 10:00～12:00	カウンセラーが、生活の中で直面している「悩み」を聞き、心の整理や問題解決をお手伝い	どなたでも
	好感度アップのための話し方セミナー	6/30(日) 13:30～15:30	アナウンサーから、相手に伝わりやすく、好印象を与える話し方等のテクニックを学ぶ	16～39歳の方 / 20人(先着順) / 6/7(金)～25(火)に直接又は電話で、同館へ。

**図書館** 中央図書館 ☎871・2100 ☎884・5500 休館日:3日(月)、17日(月)  
北浦和図書館 ☎832・2321 ☎832・2324 休館日:3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)  
●図書館のホームページ <https://www.lib.city.saitama.jp/>

	行事名	日時	内容	対象/定員
中央	あかちゃんおはなし会	6/5(水)、7/3(水) 15:00～15:30 6/12(水) 10:00～10:30	絵本の読み聞かせ、わらべうたなど	2歳以下の子どもと保護者
	3時のおはなし会	6/12(水)・26(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	3歳～小学生(保護者可)
	チュウチュウのおはなし会	6/15(土)、7/6(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	3歳～小学生(保護者可)
北浦和	あかちゃんおはなし会	6/13(木)・27(木) 10:30～11:30	絵本の読み聞かせ、わらべうたなど (各日とも同内容)	2歳以下の子どもと保護者 /各30組(当日先着順)
	市民映画会	6/21(金) 14:00～ ※整理券配布13:10～	「ロミオとジュリエット」(123分) 監督:ジョージ・キューカー	70人(当日先着順)
	おはなし会	毎週木曜日 15:30～16:00	絵本の読み聞かせなど	3歳～小学生(保護者可)
	えほんのじかん	毎週日曜日 11:00～11:30	絵本の読み聞かせ、紙芝居など	小学生以下(保護者可)

**仲本児童センター** ☎762・8405 ☎762・8541

行事名	日時	内容	対象
土曜・日曜プチタイム	6/8(土)・16(日) 11:00～11:45	8日は工作、16日はミニアスレチック お父さんの参加も大歓迎!	未就学児と保護者
ハイハイサロン	6/10(月)・24(月) 11:00～11:45	10日は工作、24日は足形とり 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
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～高校生世代

講座・  
催し

## 子育て応援サロン～浦和区へようこそ!～

日 時 / 7月9日(火) 10時～11時30分  
会 場 / 子育て支援センターうらわ(高砂)  
内 容 / 子育て情報及び地域情報の提供  
参加者同士の交流など  
対 象 / 初めて出産し子育て中の方とその子ども  
又は、浦和区に転入後6か月以内の子ども  
と保護者 ※子どもは2歳以下  
定 員 / 20組(抽選)

申込み / 6月4日(火)から17日(月)  
に直接又は電話で、  
問合せ先へ。  
問合せ / 子育て支援センター  
うらわ  
☎・☎814・0481





# 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。

申込先の記載がない事業は、浦和区保健センターへお申し込みください。

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 7/10(水) 9:40 ~ 15:15	初めてお父さんお母さんになる方が、 出産前に妊娠・出産・育児等についてお 話や実習をとおして楽しく学ぶ	初めてお産をする方(出 産予定日令和元年8/20~ 12/16)と夫(①は妊婦、 ②は妊婦と夫)	6/11(火) 9:00 ~
	② 7/20(土) 9:10 ~ 11:50 ※全2回			
育児学級	7/17(水) 13:30 ~ 15:30	育児について楽しく学び、遊びをとお して親子のふれあいを深める	H31.4月生まれの子ども と保護者	6/18(火) 9:00 ~
離乳食教室	7/18(木) 13:30 ~ 14:50	離乳食の進め方とお口のケアについ て学ぶ	H31.2・3月生まれの子ど もの保護者	6/14(金) 9:00 ~
むし歯予防教室	7/9(火) ① 9:45 ~ 10:30 ② 11:00 ~ 11:45	むし歯予防のために規則的な食生活 や正しい歯みがき習慣を学ぶ	H30.2月 ~ H30.7月生ま れの子どもと保護者	6/10(月) 9:00 ~
育児相談	7/12(金) [受付] 9:30 ~ 10:30 【会場】子ども家庭総合センター あいばれっと多目的ホール1(上木崎) ※駐車台数が限られているため、 公共交通機関をご利用ください。 ※申込みは区保健センターへ。	身長・体重測定、保健師・管理栄養士・ 歯科衛生士による相談 [持ち物] 母子健康手帳・おむつの替え・ バスタオル ※歯科相談希望の方は、お使い の歯ブラシ	未就学児と保護者	6/7(金) 9:00 ~

講座・  
催し

## 野菜パクパク元気教室

～親子で野菜と仲良くなる～

夏休みの思い出づくりに、お子さんと食育体験をしませんか?野菜が苦手なお子さんへの工夫も紹介します!是非この機会にご参加ください!

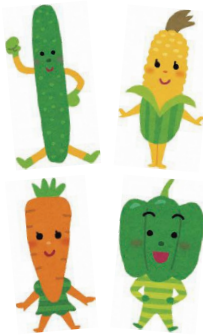
日時/7月30日(火) 10時30分~12時

- 内容/①元気になるごはんの話(エプロンシアター)  
②今日からできる、野菜と仲良くなる工夫(お話)  
③栄養バランスよく食べるには(お話)  
④親子でチャレンジ(調理実習)

対象/市内在住で平成25年4月2日~平成28年4月1日生まれの子どもと保護者

定員/16組(先着順)

申込み/6月13日(休)9時から、電話又はFAXで、区保健センターへ。



お知  
らせ

## 始めよう! できることからひとつでも

～禁煙するのに遅すぎることはありません～

少しでも「たばこをやめてみようかな」と思ったら、是非禁煙にトライしてください。一度で成功しなくても、諦めないことが大切です。

### たばこを吸いたくなったら(例)

- ・歯を磨く
- ・水やお茶を飲む
- ・深呼吸
- ・ガムをかむ(糖分の少ないもの)
- ・家族に禁煙を宣言して協力してもらう

### 【禁煙のメリット】

- ・心臓発作やがん、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



お知  
らせ

## 妊婦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。

## 浦和駅市民の窓口へ妊娠・出産包括支援センター出張窓口を開設しました!

### 母子保健相談員出張日時

6/4(火)	11:00~19:00 (最終受付 18:30)
6/10(月)	
6/18(火)	
6/26(水)	

母子健康手帳を受け取る際は是非この時間帯をご利用ください。