

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
岸町	子育てぶらっとサロン	9/12(木)・26(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 12日は英語リトミック、26日はヨガ	2歳以下の子どもと保護者
	親子おはなし会 「おはなし玉手箱」	9/14(土) 10:00～12:00	絵本の読み聞かせ、折り紙「こま」、手あそび、紙芝居、工作など	未就学児と保護者・小学生
北浦和	子育て応援サロン 「千人千色の子ども達」	9/11(水) 10:00～12:00	子どもの成長や発達に不安を持つ方のためのサロン	中学生以下の子どもの保護者
	公民館のカウンセリング グループ	9/15(日) 10:00～12:00	カウンセラーが、悩みや話したいことを聴くカウンセリング グループ	どなたでも

図書館 中央図書館 ☎871・2100 ☎884・5500 休館日:2日(月)、18日(水)
北浦和図書館 ☎832・2321 ☎832・2324 休館日:2日(月)、9日(月)、18日(水)、25日(水)、30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	9/4(水)、10/2(水) 15:00～15:30 9/11(水)・25(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
	チュウチュウの おはなし会	9/7(土)・21(土)、10/5(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)
	3時のおはなし会	9/11(水)・25(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)
北浦和	あかちゃん おはなし会	9/12(木)・26(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	9/20(金) 14:00～ ※整理券配布13:10～	「お遊さま」(95分) 監督:溝口健二	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)

仲本児童センター ☎762・8405 ☎762・8541 休館日:23日(祝)

	行事名	日時	内容	対象
	土曜・日曜プチタイム	9/7(土)・22(日) 11:00～11:45	7日は忍者ごっこ、22日はお買い物ごっこ 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	9/16(祝) 11:00～11:45	工作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
	カブラであそぼう	9/30(月) 16:00～17:00	カブラ(つみ木)を使って、楽しい作品づくりにチャレンジ!!	小学生

浦和区市民活動ネットワークの催し

浦和区市民活動ネットワーク連絡会
☎<https://urawaku-network.jimdo.com/>
(各団体のホームページはこちらからアクセスできます)



行事名	日時/会場	対象/定員/費用	申込み/問合せ
ハンドセラピー養成講座 「A:首と肩、B:手と腕」	9/22(日) A:9:30～12:00 B:13:30～16:00 /浦和コミュニティセンター 第12集会室(浦和駅東口・コム ナーレ10階)	18歳以上の方 /各20人(先着順) /各2,000円	9/5(木)から、電話又はFAXで、コース名(A又はB)、 住所、氏名、電話番号を、問合せ先へ /NPO法人ハンドセラピー・彩(押元) ☎090・4521・6949 ☎651・3801
落語で学ぶ成年後見制度	9/27(金) 講演:13:30～16:30 相談会:①10:00～10:40、② 10:50～11:30、③16:30～17:10 ④17:20～18:00 /市民会館うらわホール(仲町)	成年後見制度や市民 後見人の活動に関心 のある方 /400人(先着順)	9/20(金)までに、FAX又はEメールで、住所、氏名(参 加者全員)、電話番号、相談会を希望する方は予約 時間(第2希望まで)を、問合せ先へ ※Eメールアド レスはホームページからご確認ください /NPO法人市民後見センターさいたま ☎・☎789・6666



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	①10/9(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R元.11/20~ R2.3/17)と夫(①は妊婦、 ②は妊婦と夫)	9/9(月) 9:00 ~
	②10/19(土) 9:10 ~ 11:50 ※全2回			
育児学級	10/16(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	R元.7月生まれの子どもと 保護者	9/17(水) 9:00 ~
離乳食教室	10/17(木) 13:30 ~ 14:50	離乳食の進め方とお口のケアについ て学ぶ	R元.5・6月生まれの子ども の保護者	9/12(水) 9:00 ~
むし歯予防教室	10/8(火) 9:45 ~ 10:30 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	H30.5月 ~ H30.10月 生 まれの子どもと保護者	9/10(水) 9:00 ~
育児相談	10/29(火) [受付]10:00 ~ 11:00 ※身体計測のみの場合 は11:30まで(申込不要) 【会場】仲本児童センター 2F (東仲町) ※駐車場はありません ※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・ 歯科衛生士による育児相談 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	9/19(水) 9:00 ~

母子保健

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(運転免許証等)
- ・マイナンバーカード又は通知カード



9月の出張窓口

浦和駅市民の窓口で母子保健相談員が出張します。母子健康手帳を受け取る際は是非以下の時間帯をご利用ください。※不在になる時間帯があります。

期日	時間
2日(月)、5日(水)、11日(火)、17日(水)、19日(木)、27日(金)	11:00~19:00 (受付は18:30まで)

がん検診を受けましょう

日本人の死亡原因第1位は「がん」です。おおよそ2人に1人が、がんにかかると言われていています。がんは早期発見し、適切な治療を行うことが大切です。

本市では、以下の(1)~(3)全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)市内在住の方
- (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

※検診対象者には通知を送付しています。

実施期間は令和2年3月14日(土)までです。期限間近になると混み合いますので、早めに検診を受けましょう。



9月は健康増進普及月間です

生活習慣病などの発症や重症化を予防し、健康寿命を延ばすため、一人ひとりが健康づくりに取り組むことが必要です。10年後、20年後も健康でいるために、できることから始めてみましょう。

【健康づくりのポイント】

- バランスのいい食事を心がけましょう。
- 毎日プラス10分体を動かす時間を意識しましょう。
- 禁煙をしましょう。
- 年に1回は健診を受け、自分の健康状態を確認しましょう。

