

【新型コロナウイルスの影響により、事業内容が変更になる場合があります。詳しくは、市ホームページや各問合せ先へ。】



※費用の記載が無い場合は、原則無料です。
※申込みの記載が無い場合は、申込み不要です。

公民館 岸町公民館 ☎824・0168 常盤公民館 ☎825・3230 針ヶ谷公民館 ☎833・4165 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」	R4.1/8土 10:00～11:30	絵本の読み聞かせ、折り紙「おにとおたふく」、手あそび、紙芝居、工作など	未就学児と保護者・小学生 / 20人(先着順) / 12/11(土)から、電話、FAX又は直接、同館へ
	針ヶ谷えほんサロン	1/12水 10:00～10:30	図書館職員による絵本の読み聞かせやおはなし、親子間・保護者間のコミュニケーションの場を提供	0～3歳までの子どもと保護者 / 4組(抽選) / 12/12(日)～21(火)に、電話又は直接、同館へ
針ヶ谷	針ヶ谷 チューリップサロン	1/17月 10:30～12:00	子育ての情報交換、親子で楽しめる遊びの広場	0～1歳6か月までの子どもと保護者 / 4組(抽選) / 12/17(金)～26(日)に、電話又は直接、同館へ
	親子の広場	1/20木 ・10:00～10:45 ・11:00～11:45	親子体操、手遊び、親同士の情報交換	1歳6か月以上の未就学児と保護者 / 各15組(先着順) / 12/20(月)から、電話又は直接、同館へ ※生涯学習情報システムでも申し込みます
北浦和	チューリップサロン	1/24月 10:30～12:00	手遊びや読み聞かせなど、親子で楽しめる遊びの広場	0～1歳6か月の子どもの保護者 / 6組(先着順) / 12/24(金)から電話又は直接、同館へ

※常盤公民館休館期間変更のお知らせ

改修工事に伴う休館期間が、次のとおり変更になります。変更後：令和4年3月31日(休)まで

図書館 中央図書館 ☎871・2100 休館日：6日(月)・20日(月)・29日(水)～令和4年1月4日(火)
北浦和図書館 ☎832・2321 休館日：6日(月)・13日(月)・20日(月)・27日(月)・29日(水)～令和4年1月4日(火)
●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/申込み
中央	0～1歳児の保護者のための絵本とアートの楽しみ方講座	12/21火 10:30～11:30	うraw美術館職員による0歳からの成長にあわせた絵本の楽しみ方	1歳以下の子どもと保護者 / 5組(先着順) / 12/9(休)9時から、電話で、同館へ
	きょうふのれんぞく…こわ～いおはなし会	12/24金 ・13:30～14:10 ・15:00～15:40	怖いお話だけを集めたおはなし会 ※各回とも同内容	市内在住・在学の5歳～小学生(保護者不可) / 各15人(先着順) / 12/14(火)9時から、電話で、同館へ
	あかちゃんおはなし会	R4.1/12水・26水 10:00～10:30	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5組(先着順) / 12/15(火)9時から、電話で、同館へ ※原則、1組1回のみ申込み
北浦和	楽葉さんのにんぎょうげき	12/24金 ・14:00～14:20 ・15:00～15:20	楽葉さんによるテーブル人形劇 ※各回とも同内容	3歳～小学生(保護者可) / 各30人(先着順) / 12/9(休)9時から、電話又は直接、同館へ
	おはなし会	毎週木曜日(12/30木を除く) 15:30～16:00	絵本の読み聞かせなど	3歳～小学生(保護者可) / 各20人(先着順) / 各回1週間前の木曜日16時から、電話又は直接、同館へ

仲本児童センター ☎762・8405 休館日：29日(水)～令和4年1月3日(月)

行事名	日時	内容	対象/定員	申込み
土曜プチタイム	12/18土 10:00～10:20	手遊び、ふれあい遊びなど	未就学児と保護者 / 7組(抽選)	12/5(日)～10(金)に、電話(10時～16時)又は、直接(9時～18時)、同センターへ
ハイハイサロン	12/18土 11:00～11:20 12/20月 10:00～10:20 11:00～11:20	親子で遊ぼう 詳細は、同センターへ	0歳児と保護者 / 各7組(抽選)	
わいわいタイム	12/23木 10:00～10:20 11:00～11:20	※申込みは、1家族につき1行事でお願いします	1歳以上の未就園児と保護者 / 各7組(抽選)	

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.jimdoofree.com/>
(各団体のホームページはごち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
ママやパパとベビーのための音楽セラピー 音楽を使ったゲーム、手遊び、絵本の読み聞かせなど	12/21(火) 10:30～11:30 浦和コミュニティセンター (浦和駅東口・コムナーレ10階)	生後8か月から2歳未満の子どもと家族 / 8組(先着順) / 1,000円	12/3(金)9時から、Eメールで、件名を「12/21音楽セラピー申込み」として、参加人数、参加者全員の氏名(ふりがな)、参加当日の子どもの月齢、住所、電話番号を問合せ先へ ※団体ホームページでも申し込みます /NPO法人Art Beat Heart ☎080-9342-4617 ✉artbeatheart2011@gmail.com
ハンドセラピー養成講座 手のひらの温もりを通した癒しのケア [A:首と肩、B:手と腕]	12/27(月) A:9:30～12:00 B:13:00～15:30 浦和コミュニティセンター (浦和駅東口・コムナーレ10階)	18歳以上の方 / 各10人(先着順) / 各2,000円	12/3(金)から、電話又はFAXで、住所、氏名、電話番号を、問合せ先へ ※団体ホームページでも申し込みます /NPO法人ハンドセラピー・彩 ☎090-4521-6949 ☎651-3801



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。

母子保健 申込みはこちらから



- ・事業名を検索してお申し込みください。
- ・電子申請の受付期間が終了している場合は電話でお問い合わせください。

問合せ／
浦和区常盤6-4-18
☎824・3971
FAX 825・7405

妊娠・出産包括支援センター出張窓口

母子健康相談員が出張します。母子健康手帳を受け取る際はぜひご利用ください。
 12月の出張日【浦和駅市民の窓口】1日(水)、10日(金)、20日(月) 時間:11時～19時(受付は18時30分まで)
 【区民課(休日窓口)】26日(日) 時間:8時30分～16時30分
 持ち物①本人確認書類 ②マイナンバーカード又は通知カード

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も母親(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○をつけて郵送、又は電話で、区保健センターへ。

事業名	日時	内容	対象	申込み
むし歯予防教室 定員 各12人(先着順)	R4.1/13(木) ・ 9:45～10:15 ・ 11:00～11:30	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	R2.8～R3.2月生まれの子どもと保護者	12/13(月) 9:00～
離乳食教室 定員 各20人(先着順)	1/25(火) ・ 10:15～11:15 ・ 13:30～14:30	離乳食の進め方とお口のケアについて学ぶ	R3.8-9月生まれの子どもと保護者	12/16(木) 9:00～
母親学級 定員 30人(先着順)	1/12(水) 9:15～10:40	初めてお母さんになる方が、妊娠中の栄養と歯の健康について学ぶ	初めてお産をする方(出産予定日R4.2/20～6/25)	12/15(水) 9:00～
両親学級 定員 36組(先着順) 【実習】各9組	1/15(土) 【オンライン講義】 9:10～10:10 【実習】 ①11:00～ ②11:30～ ③12:00～ ④12:30～	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 ※オンライン講義はご自宅受講、実習は区保健センターで行います。	初めてお産をする方(出産予定日R4.2/20～6/25)と夫	12/15(水) 9:00～
育児学級 定員 各18組(先着順)	1/19(水) ・ 13:00～14:10 ・ 14:30～15:40	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	R3.10月生まれの子どもと保護者	12/17(金) 9:00～
育児相談 定員 各8組(先着順) 【相談】各5組 【計測のみ】各3組	[受付] 9:30～10:00 12/21(火) 10:00～10:30 10:30～11:00 【会場】仲本児童センター 2階(東仲町) ※申込みは区保健センターへ ※公共交通機関をご利用ください。	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	12/6(月) 9:00～

お酒は適量ですか？～適量を知ろう～

アルコールを分解する能力は人それぞれ異なりますが、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より少ない量が適当です(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)。

長年の飲酒は、高血圧・糖尿病・肝臓病・痛風など生活習慣病を招きます。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。

純アルコール量(約20g)の目安



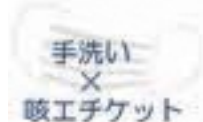
感染症予防対策へのご協力を

新型コロナウイルスを含む感染症予防対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。



咳エチケットとは?

- ・マスクを着用する(口・鼻を覆う)
- ・ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う(マスクがない時)
- ・袖で口・鼻を覆う(とっさの時)



厚労省

検索



子育て応援サロン ママカフェ*めぐみか

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 定員/10組(先着順)

対象/初めて子育てをする方とその子ども又は、浦和区に転入して来られた方とその子ども ※子どもは2歳以下

日時	会場	申込み/問合せ
R4.1/12(水) 9:30～11:00	浦和コミュニティセンター (浦和駅東口・コムナーレ10階)	12月15日(水)～28日(火)からの9時～16時に、電話で、問合せ先へ/区支援課家庭児童相談室 ☎829・6144 ☎829・6239