

【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。

■公民館をご利用ください

区内には、12館の公民館があり、地域での生涯学習活動やコミュニティ活動の拠点となっています。
地域の方を対象とした様々な講座や催しを開催しており、また、施設は学習、文化・芸術、スポーツ・レクリエーション、ボランティア、趣味などを目的とする団体・サークルの活動にもご利用いただけます。詳細は各公民館へお問い合わせください。

●公民館の催しは、生涯学習情報システム (<https://gakushu.city.saitama.jp/>) でもご覧いただくことができます。

岸町公民館(岸町)	TEL 824・0168 FAX 825・3230	針ヶ谷公民館(針ヶ谷)	TEL・FAX 833・4165
領家公民館(領家)	TEL・FAX 831・2265	本太公民館(本太)	TEL・FAX 887・4933
浦和南公民館(神明)	TEL・FAX 822・1088	仲町公民館(常盤)	TEL・FAX 822・8425
上木崎公民館(上木崎)	TEL・FAX 831・5342	常盤公民館(常盤)	TEL・FAX 832・1841
大東公民館(大東)	TEL・FAX 886・0656	北浦和公民館(北浦和)	TEL・FAX 832・3139
仲本公民館(本太)	TEL・FAX 882・4695	南筒公民館(領家)	TEL・FAX 882・1721

図書館 中央図書館 TEL 871・2100 FAX 884・5500 休館日: 6日(月)・20日(月)
北浦和図書館 TEL 832・2321 FAX 832・2324 休館日: 6日(月)・13日(月)・20日(月)・27日(月)
●図書館のホームページ <https://www.lib.city.saitama.jp/>

生涯学習情報システム▶



	行事名	日時	内容	対象/定員/申込み
中央	チュウチュウのおはなし会	3/4(土)・18(土)、4/1(土) 14:00～14:30	絵本の読み聞かせ、おはなしなど	3歳～小学生(保護者可) / 各10組(先着順) / 当日13時50分～、直接、同館へ
	はるやすみ子ども人形劇	3/24(金) 14:00～14:40	らくまる 榮葉さんによるテーブル人形劇	5歳～小学生(保護者不可) / 30人(抽選) / 3/4(土)～7(日)、生涯学習情報システムで
	あかちゃんおはなし会	4/5(水)・19(水) 15:00～15:30 4/12(水)・26(水) 10:00～10:30	絵本の読み聞かせ、わらべ歌など ※各日とも同じ内容	2歳以下の子どもと保護者 / 各5組(抽選) / 3/8(水)～14(日)、生涯学習情報システムで ※原則、1組1回の申込み
北浦和	市民映画会	3/17(金) 14:00～16:00	「ミラーを拭く男」 監督: 梶田征則	どなたでも / 30人(抽選) / 3/6(月)9時～14(日) 20時、生涯学習情報システム、電話、ファクス 又は直接、同館へ
	さいレンジャー+はかせのおもしろサイエンスショー!	3/24(金) 15:00～15:30	さいたま市青少年宇宙科学館で活躍しているさいレンジャーとはかせによるサイエンスショー	小学3～6年生 / 30人(先着順) / 3/8(水)9時～、 電話又は直接、同館へ
	あかちゃんおはなし会	4/13(木)・27(木) 10:00～10:30	絵本の読み聞かせ、わらべ歌など ※各日とも同じ内容	2歳以下の子どもと保護者 / 各5組(抽選) / 3/20(月)～26(日)、生涯学習情報システムで ※原則、1組1回の申込み

仲本児童センター TEL 762・8405 FAX 762・8541 休館日: 21日(祝)

行事名	日時	内容	対象	申込み
わいわいタイム	3/16(木) 11:00～11:30	手遊び、ふれあい遊びなど 詳細は、同センターへ	1歳以上の未就園児と保護者 定員: 9組(先着順)	1週間前の同曜日から、電話又は 直接(10時～18時)、同センターへ
土曜プチタイム	3/11(土) 11:00～11:30		未就学児と保護者 定員: 9組(先着順)	
卓球タイム	毎週日曜日 14:30～16:30 ※15分の交代制	親子やお友達と卓球をしよう!	小学生以上	当日、直接、同センターへ

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
TEL <https://urawaku-network.jimdoofree.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
浦和ユースオーケストラ練習体験会 オーケストラで演奏してみたい方のための公開練習および体験会	3/19(日) 10:00～12:00 / 浦和コミュニティセンター (浦和駅東口・コムナーレ10階)	小学生～大学生 / 20人(先着順)	3/12(日)までに、Eメールで、住所、氏名、学年、電話番号、演奏楽器名を問合せ先へ ※団体ホームページでも申し込めます / 浦和ユースオーケストラ TEL 080・3721・1200 E-mail manag@urawayouth.com
ハンドセラピー養成講座 「Aコース: 首と肩、Bコース: 手と腕」	3/31(金) 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 / 10人(先着順) / 各2,000円	3/3(金)から、電話又はファクスで、住所、氏名、電話番号を、問合せ先へ ※団体ホームページもご覧ください / NPO法人ハンドセラピー・彩 TEL 090・4521・6949 FAX 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。

電子申請

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 (保健センター内)

母子保健相談員が母子健康手帳の交付・面談を行います。
 3月の出張日【浦和駅市民の窓口】3日(金)、13日(月)、22日(水)、31日(金) 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
 ※妊娠・出産包括支援センターでの交付は、電子申請で事前予約ができます。

事前予約は
 こちらから▶



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1～2か月くらいまでの赤 ちゃんとその母親(里帰り出産 で市内に滞在中の方も含む)	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 24人(先着順)	4/12(水) 9:45～10:45	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	R3.11～R4.5月生まれ の子ども保護者	3/10(金) 9:00～
離乳食教室 定員 40人(先着順)	4/11(火) 13:30～14:40	離乳食の進め方とお口のケアについ て学ぶ	R4.11・12月生まれの子 どもの保護者	3/8(水) 9:00～
両親学級 定員 36組(先着順) 【実習】各9組	4/22(土) 9:10～12:40 実習はグループに分かれて実施 詳しくはホームページをご覧ください	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R5.5/21 ～9/23)と夫	3/15(水) 9:00～
育児学級 定員 各18組(先着順)	4/26(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	R5.1・2月生まれの子 どもと保護者	3/16(木) 9:00～
育児相談 定員 各10組(先着順)	3/14(火) [受付] 9:30～10:00 10:00～10:30 会場/あいぱれっと 多目的ホール1(上木崎) ※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	未就学児と保護者	3/6(月) 9:00～

電子申請

事業名	日時	内容	申込み
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

3月1日～8日は女性の健康週間 自分のからだ、知っていますか

大腸がんは女性が命を落とすがんの1位であることを知っていますか?

女性特有のがんはもちろん、他のがん健診も受けることが大切です。こまめに体の状態を知り、今の自分にあった健康法を考えていきましょう。

厚生労働省「女性の健康推進室ヘルスケアラボ」では、【女性の健康ガイド】や【女性の病気セルフチェック】などご覧いただけます。

※「女性の健康推進室ヘルスケアラボ」は、すべての女性の健康を支援するために厚生労働省の研究班が作成しました。



歯科健康診査を受けましょう

歯と口の健康は、心臓病、糖尿病、認知症や体のバランスなどに影響するといわれています。

歯周病、むし歯、お口の機能低下などの早期発見をするために、歯科健康診査を受診しましょう。また、毎日自分にあった適切なセルフケアを心がけ、いつまでも健康な歯と口を保ちましょう。

【歯科健康診査】▶市「がん検診等のご案内」

<歯科健康診査>をご覧ください。

実施期間
 3月31日(金)まで

