

【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。】

# うらわ インフォメーション

※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 ☎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	子育てぶらっとサロン	①10/26(木) ②11/9(木) 10:30～11:30	保護者同士の情報交換やリフレッシュの場を提供 ①赤ちゃんとスキンシップ(大判タオル持参) ②おしえて食物アレルギー	2歳以下の子どもと保護者/各12組(抽選) / ①10/12(木)～16(月)②10/26(木)～30(月)、生涯学習情報システム、電話又は直接、同館へ
	親子おはなし会 「おはなし玉手箱」	11/11(土) 10:00～11:30	絵本の読み聞かせ、工作「おすもうさん」、手遊びなど	未就学児と保護者・小学生/20人(先着順) / 10/14(土)～、電話、ファクス又は直接、同館へ
針ヶ谷	針ヶ谷 チューリップサロン	11/6(月)・16(木) 10:30～12:00	子育ての情報交換、親子で楽しめる遊びの広場	1歳6か月までの子どもと保護者/各4組(抽選) / 10/5(木)～14(土)、電話又は直接、同館へ
	チューリップサロン	①11/13(月) ②11/27(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	1歳6か月までの子どもと保護者/各6組(先着順) / ①10/13(金)②10/27(金)～、電話又は直接、同館へ
北浦和	親子の広場	11/21(火) ・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) / 10/21(土)～、生涯学習情報システム、電話又は直接、同館へ

**図書館** 中央図書館 ☎871・2100 ☎884・5500 休館日:2日(月)・16日(月)  
北浦和図書館 ☎832・2321 ☎832・2324 休館日:2日(月)・11日(水)・16日(月)・23日(月)・30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	図書館まつり (共催:図書館友の会)	10/28(土) ・13:30～14:20 ・14:40～15:30	工作ランド「作ってあそぼう!作ってかざろう!」 びゅんびゅんゴマ、クリスマスかべかざり ※各回とも同内容	小学生までの子ども(保護者可)/各10組(先着順) / 10/5(火)9時～、電話又は直接、同館へ
	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	11/27(月) ・10:30～11:30 ・14:00～15:00	うらわ美術館職員による0歳からの成長にあわせた絵本とアートの楽しみ方 ※各回とも同内容	1歳以下の子どもと保護者/各7組(抽選) / 10/30(月)～11/7(火)、生涯学習情報システムで、同館へ ※1組1回のみ申込み
北浦和	市民映画会	10/20(金) 14:00～15:40	「ヒズ・ガール・フライデー」 (1940年 モノクロ 日本語字幕) 監督:ハワード・ホークス	どなたでも/40人(抽選) / 10/6(金)9時～17(火)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
	おはなし会	10/12(木)・26(木) 15:30～16:00	絵本の読み聞かせなど	3歳～小学生(保護者可) / 当日、直接、同館へ

**仲本児童センター** ☎762・8405 ☎762・8541 休館日:9日(祝)



	行事名	日時	内容	対象	申込み
	ディスコゲーム	10/7(土) 15:00～16:00	円盤を投げ、ポイントへの距離を競うスポーツ	小学生以上	当日、直接、同センターへ
	ハイハイサロン	10/16(月) 11:00～11:30	手遊び・ふれあい遊びなど親子で遊びましょう	0歳児と保護者	
	おはなし会	10/28(土) 11:00～11:30	絵本の読み聞かせ、パネルシアターなど	18歳未満の子どもと保護者	

**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.jimdofree.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及び体験	10/22(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) /無料	10/15(日)まで、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みます。 /浦和ユースオーケストラ ☎080-3721-1200 ✉manag@urawayouth.com
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	10/23(月) 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)	6か月～1歳6か月までの子どもと保護者 /10組(先着順) /1,000円	10/3(火)9時～、Eメールで、件名「ベビーのための音楽セラピー 申込み」、住所、参加する保護者と子どもの氏名(ふりがな)、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やしのケア	10/26(木) 10:00～15:30 /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 /20人(先着順) /5,000円	10/4(水)～、電話又はファクスで、住所、氏名、電話番号を、問合せ先へ ※団体ホームページでもご覧ください。 /NPO法人ハンドセラピー・彩 ☎090-4521-6949 ☎651-3801

## 再確認！自転車のルール

交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

問合せ/区くらし応援室 ☎829・6049 ☎829・6231

詳しくは市ホームページをご覧ください。



# 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（育児相談を除く）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

TEL 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。下記日程の出張日・休日窓口は予約が必要です。  
 10月の出張日【浦和駅市民の窓口】6日(金)、16日(月)、25日(水)  
 休日窓口【妊娠・出産包括支援センター(保健センター内)】28日(土)  
 ※平日の妊娠・出産包括支援センターでの交付・面談も電子申請で予約ができます。

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 24人(先着順)	11/9(木) 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	R4.6月～12月生まれの子どもの保護者	10/11(木) 9:00～
離乳食教室 定員 40人(先着順)	11/10(金) 13:30～14:50	離乳食の進め方とお口のケアについて学ぶ	R5.6・7月生まれの子どもの保護者	10/12(木) 9:00～
両親学級 定員 40組(先着順) 【実習】各10組	11/18(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R5.12/21～ R6.4/24)と夫(パートナー)	10/18(木) 9:00～
母親学級 定員 30人(先着順)	11/15(水) 9:30～11:30	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R5.12/21 ～R6.4/24)	10/18(木) 9:00～
育児学級 定員 30組(先着順)	11/15(水) 13:30～15:40	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	R5.8・9月生まれの子 どもと保護者(1人)	10/19(木) 9:00～
育児相談 定員 各8組(先着順)	10/31(火) ・ 9:30～10:00 ・ 10:00～10:30 ・ 10:30～11:00 【会場】北浦和公民館2階(北浦和) ※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	10/10(火) 9:00～

## 朝ごはん、食べていますか？

市の調査では、15歳以上の4人に1人が朝ごはんを食べないことがあるようです。朝ごはんは1日の始まりの大事なスイッチ！しっかり食べて、心も体も元気に過ごしましょう。



### 簡単朝ごはんのポイント！

- ・前夜の残り物を活用。朝は出すだけ、温めるだけにする。
- ・調理しなくていいもの(納豆やチーズなど)を用意する。
- ・パターンを決めて、メニューで悩まない。

## 10月は乳がん月間です



乳がんは、女性がかかるがんの中で一番多く、日本人の約9人に1人がなると言われています。早期発見のため、普段から自己触診を実施するとともに、40歳以上の人は、2年に1回乳がん検診を受けましょう。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。

実施期間は **令和6年3月9日(土)まで**

※令和6年3月31日時点で、40歳になる方は、今年度の検診を無料で受診できます。

## 子育て応援サロン ～浦和区へようこそ！～

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／各10組(いずれも先着順)

対象／初めて出産し子育て中の方又は浦和区に転入して間もない親子 ※子どもは2歳以下

日時	会場	申込み／問合せ
10/31(火) 10:00～11:30	上木崎保育所 ひだまりひろば(上木崎2-6-7)	10/3(火)～17(火)9時～16時に、電話又は直接、問合せ先へ／上木崎保育所 ひだまりひろば TEL 823・7051 FAX 823・7052
11/14(火) 10:00～11:30	子育て支援センターうらわ(高砂)	10/17(火)～31(火)9時～12時、13時～16時に、電話又は直接、問合せ先へ ／子育て支援センターうらわ TEL・FAX 814・0481