

【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:4日月・18日月  
北浦和図書館 TEL 832・2321 FAX 832・2324 休館日:4日月・11日月・18日月・25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	3時のおはなし会	3/13水 15:00～15:30	絵本の読み聞かせ、おはなしなど	3歳～未就学児(保護者可) / 当日、直接、同館へ
	チュウチュウのおはなし会	3/16(土)、4/6(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) / 当日、直接、同館へ
	あかちゃんおはなし会	4/3水・17水 15:00～15:30 4/10水・24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20組(抽選) / 3/6水～12水に、生涯学習情報システムで
北浦和	あかちゃんおはなし会	3/14木・28木 10:00～10:30	絵本の読み聞かせ、わらべ歌など	2歳以下の子どもと保護者 / 当日、直接、同館へ
	おはなし会	3/14木・28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
	市民映画会	3/15金 14:00～16:10	「わが愛の譜 滝廉太郎物語」(1993年カラー 16ミリフィルム) 監督:澤井信一郎	どなたでも / 40人(抽選) / 3/6水9時～12時、生涯学習情報システム、電話、ファクス又は直接、同館へ
	さいレンジャーのおもしろサイエンスショー!	3/26火 15:00～15:30	青少年宇宙科学館で活躍しているさいレンジャーによるサイエンスショー	小学3～6年生(保護者不可) / 30人(先着順) / 3/5火9時～21水20時、生涯学習情報システムで

**仲本児童センター** TEL 762・8405 FAX 762・8541 休館日:20日祝



行事名	日時	内容	対象	申込み
ハイハイサロン	3/11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	
みんなでつくろう	3/5火・19火 14:30～16:30	ボランティアさんによる工作タイム	小学生以上	当日、直接、同センターへ
おはなしひろば	3/28木 15:00～15:30	ボランティアさんによるわらべ歌・読み聞かせ	小学生以上	

## 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 検索

各団体のホームページはこちらからご覧ください▶

行事名	日時/会場	対象/定員/費用	申込み/問合せ
鴨川堤桜通り公園の桜【予定コース】 別所沼公園→秋ヶ瀬遊歩道→神明神社古墳→田島ヶ原サクラソウ自生地→鴨川堤の桜のトンネル	3/24(日) 9:15～12:30 ※小雨決行 /(集合場所)さいたま市公園緑地協会事務所棟前(南区別所4-12-10) (解散場所)桜区役所バス停	どなたでも / 30人(抽選) / 300円/人	3/1(金)～10(日)までに、二次元コードから申込みください(3人まで)。  /さいたま市観光ボランティア・浦和ガイド会 TEL 080-6538-1054 (月～土曜日 13:30～15:30) FAX 647-0116(公社)さいたま観光国際協会
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	3/25(月) 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	3/6(火)9時～、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（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。  
 3月の出張日【浦和駅市民の窓口】6日(火)、15日(金)、27日(火)  
 休日窓口【妊娠・出産包括支援センター（保健センター内）】9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	
母子保健	両親学級 定員 40組 (先着順) [実習] 各10組	4/27(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	初めて出産をする方(出産予定日R6.5/21～9/23)と夫(パートナー)	3/13(火) 9:00～
	育児学級 定員 30組 (先着順)	4/24(火) 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	R6.1・2月生まれの子どもと保護者(1人)	3/14(水) 9:00～
	離乳食教室 定員 40人 (先着順)	4/9(火) 13:30～14:50	離乳食の進め方とお口のケアについて学ぶ	R5.11・12月生まれの子どもの保護者	3/8(金) 9:00～
	むし歯予防教室 定員 24人 (先着順)	4/10(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	R4.11月～R5.5月生まれの子どもと保護者	3/11(月) 9:00～
	育児相談 定員 各8組 (先着順)	3/12(火) 9:30～10:00 10:00～10:30 10:30～11:00 【会場】大東公民館 2階(大東) ※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	3/5(水) 9:00～

事業名	日時	内容	申込み
成人保健 健康相談	月～金曜日(祝・休日を除く) 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	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。

## 歯科健康診査を受けていますか

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。

### 【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(日)まで



## 3月1日～8日は女性の健康週間 みんなで知ろう、女性の健康

女性は生涯を通じて女性ホルモンが大きく変動することにより、心身に様々な影響を受けます。各時期の特徴を知り、充実した日々を過ごしましょう。

詳しくは、厚生労働省「女性の健康推進室ヘルスケアラボ※」でもご覧いただけます。

※「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。



## 自転車保険に加入していますか

市では、自転車損害保険等への加入が義務とされています。

自動車保険や火災保険等に付帯する保険もあります。まずは自分が保険に加入しているかを確認し、加入していない場合は自分にあった保険などを選択し加入しましょう。

