

お知らせコーナー

・申込みの記載のないものは、申込み不要です。

・費用の記載がないものは、無料です。

図書館

※10月の休館日 東浦和図書館・美園図書館：4月、11月、18月、25月
 ※参加される2歳以上の方は、マスクの着用をお願いいたします。

東浦和図書館 ☎875-9977 ㊟875-9687
 美園図書館 ☎764-9610 ㊟764-9622

事業名	日時	内容	対象・定員・申込み	
東浦和	どんぐりおはなし会	10/9(土)・23(土) 11:00～11:30	すばなし、手あそび、絵本の読み聞かせなど（語り手／おはなしグループどんぐり）	対象：2歳以上の幼児、小学生と保護者 定員：各3組（先着順） 申込み：開始15分前より会場にて受付
	おはなし会	10/14(木)・28(木) 15:30～16:00	絵本の読み聞かせ、紙芝居など	対象：2歳以上の幼児と保護者 定員：各3組（先着順） 申込み：開始15分前より会場にて受付
	0・1・2歳のおはなし会	10/19(火) ①10:30～11:00 ②11:00～11:30 ③13:30～14:00	絵本の読み聞かせ、手あそびなど	対象：0～2歳児と保護者 定員：各3組（先着順） 申込み：10/12(火)9時から電話で図書館へ
美園	おはなし会	10/21(木) 11:00～11:30	絵本の読み聞かせ、手あそびなど 協力：保育ボランティアひまわり	対象：2・3歳児と保護者 定員：5組（先着順） 申込み：開始15分前より会場にて受付

移動図書館

ステーション名	10月	時間
井沼方公園	12日(火)	11:00～11:40
原前公園		14:40～15:30

大宮西部図書館 ☎664-4946 ㊟667-7715

※雨天の場合は中止となります。
 ※駐車場はありません。

市図書館ホームページ▶



公民館

大古里公民館 ☎810-4155 ㊟810-4156 三室公民館 ☎・㊟873-2594
 尾間木公民館 ☎873-4993 ㊟873-4998 原山公民館 ☎・㊟882-8321
 美園公民館 ☎・㊟878-0515

10月の事業については、各公民館へお問い合わせください。

e公民館(おうちこうみんかん)～いつでも どこでも どなたでも～を紹介します

「e公民館」は、さまざまなコンテンツを動画などで体験できる情報配信サイトです。公民館に行かなくても、魅力的な講座をご自宅でお楽しみいただけます。あまり出かけられない今こそ、「e公民館」を活用してみたいはいかがでしょうか。

e公民館ホームページ▶



コミュニティセンター

美園コミュニティセンター ☎764-8810 ㊟764-9310
 〒336-0967 緑区美園4-19-1

事業名	日時	対象・定員・費用	申込み
美園 クリアで透き通った音色を奏でるスティールパン体験会	11/14～12/5の毎週日曜日(全4回) 10:30～12:00	対象：市内在住・在勤または在学の小学生以上の方 定員：15人（先着順） 費用：500円	10/9(土)10時から窓口で受付（受付開始時に定員を超えた場合にはその場で抽選） ※10/10日から電話での申込可

児童センター ※10月の休館日：27(水)

尾間木児童センター ☎711-4182 ㊟711-4183
 〒336-0923 緑区大間木472

10月の事業については、尾間木児童センターへお問い合わせください。

浦和レッズの社会貢献活動

「綾瀬川クリーンウォーク」に参加しました!

綾瀬川サポーターズ（事務局：（一社）美園タウンマネジメント）主催の、埼玉スタジアム脇を流れる綾瀬川遊歩道周辺をゴミ拾いしながら歩く清掃イベント「綾瀬川クリーンウォーク」に、今年の3月、7月と参加しました。

これからも継続して参加し、地域のみなさんのコミュニティづくりや住みやすい街づくりに貢献していきたいと思っております。

問合せ／浦和レッドダイヤモンドズ

☎711・5502 ㊟840・5503（火～土10時～17時）



写真提供：浦和レッズ

※新型コロナウイルスの影響により、中止や内容を変更する場合があります。詳しくは、市ホームページ又は各問合せ先へ。
 ※感染症予防のため、当日又は2週間以内に発熱や風邪症状等がある方は、イベント等への参加をお控えください。



緑区保健センター

母子保健 各事業は区内在住の方が対象。
各学級の参加は、一人のお子さんに対し1回のみ。

成人保健 健康相談は電話でも行っています。

会場の記載がない事業は、緑区役所3階保健センターが会場です。
申込みは、申込日の9時からです。電話以外での申込みについては、事前にお問合せください。

緑区役所 3階
 申込み・問合せは
TEL 712・1200
FAX 712・1279

母子健康手帳の交付

妊娠・出産包括支援センター(保健センター内)で母子健康手帳の交付、妊娠・出産・育児の相談をお受けしています。
 持ち物などの詳細は、ホームページでご確認ください。
 ※美園コミュニティセンターにも火曜日(9:00~16:30 受付16:00まで)に母子保健相談員が出張しています。
 こちらは事前申込みが必要です。

美園地区妊娠・出産包括支援センター出張窓口HP▶



事業名	日時	内容	対象	申込み
産婦・新生児訪問	随時 ※土、日、祝休日、年末年始(12/29~1/3)は除く	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区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、早めに保健センターへ

事業名・定員	日時	内容	対象	申込日
パパママ教室 18組(先着順)	11/20(土) 9:15 ~ 11:40	妊娠・出産・育児について学ぶ	出産予定日が令和4年4月18日以前の初産婦と夫	10/11(月)~
緑区ひよこClub 24組(先着順)	11/5(金) 13:30 ~ 14:50	育児について、お友達作りをしながら楽しく学ぶ	令和3年6・7・8月生まれの赤ちゃんと保護者	10/5(火)~
離乳食教室 各12人(先着順)	11/12(金) ①13:30 ~ 15:00 ②10:00 ~ 11:30 時間の選択不可	離乳食とお口のケアの基本について学ぶ	令和3年6・7月生まれの赤ちゃんの保護者	10/7(木)~
むし歯予防教室 各12組(先着順)	11/9(火) ① 9:45 ~ 10:30 ②11:00 ~ 11:45 時間の選択不可	むし歯予防のために、規則的な食生活や歯みがき習慣を学ぶ	令和2年6月~12月生まれのお子さん と保護者	10/6(水)~
育児相談(乳児期) 34組(先着順)	11/18(木) 13:15 ~ 16:15	身長・体重測定、保健師・管理栄養士・歯科衛生士等による相談(1組につき保健師に加え1職種のみ選択可。予約枠に限りがあります。)	1歳未満の赤ちゃん	10/8(金)~ 申込み時に受付時間をお伝えします。
育児相談(幼児期) 27組(先着順)	11/19(金) 9:15 ~ 11:45		1歳~就学前のお子さん	

事業名	日時	内容	申込み
成人保健 健康相談	平日(月曜~金曜) 9:00 ~ 16:00	保健師、管理栄養士、歯科衛生士による個別の健康相談	直接お越しください。 栄養、歯科相談は、事前にお問い合わせください。 ※健康手帳をご利用の方はお持ちください。

10月は乳がん月間です

乳がんは、日本人の女性が最もかかりやすいがんです。9人に1人が乳がんにかかるといわれています。

乳がんは早期に発見すれば比較的治りやすいがんです。40歳になったら2年に1回は乳がん検診を受けましょう。

月に1度はセルフチェックし、気になる症状がある場合には、早期に医療機関を受診しましょう。



詳しくはこちら▶

ピンクリボン



ピンクリボンは、乳がんに関する正しい知識を広め、乳がんの早期発見、早期診断、早期治療の大切さを伝える活動を表す、世界共通のシンボルマークです。

10月10日は目の愛護デーです

目の病気といえば、何を思い浮かべますか?

緑内障は失明原因の第1位といわれています。最近では若年層の白内障も増えています。目の健康を守るために、定期検査をして目の健康チェックをしましょう。

パソコンやスマートフォン、テレビ等を見る場合は、1時間に15分ほど休憩をとりましょう。眼精疲労の緩和には熱いお湯につけたタオルをしぼり、5分ほど目にあて休憩し、遠くの山やビルなど1km以上遠方の場所をながめると効果的です。

一眼精疲労対策

- ・アイメイクは控えめに
- ・空調などの風を目に当てない
- ・メガネやコンタクトレンズを使い分ける
- ・画面を見る作業はこまめに休憩をはさむ
- ・体調を整える

