


緑区保健センターからのお知らせ (申込み・問合せ: ☎712・1200 FAX 712・1279)

- ・対象は、原則緑区内在住の方です。
- ・各母子保健教室の参加は、お子さん一人に対し1回のみです。
- ・会場がない事業は、緑区役所3階保健センターが会場です。

電子申請 申込はこちらから



- ・事業名を検索してお申し込みください。
- ・電子申請受付終了後は電話でお問い合わせください。

区HP



◀事業の最新状況はこちらからご確認ください。

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(保健師・助産師等)が母子健康手帳の交付や面接を行います。予約方法や持ち物などの詳細は、ホームページでご確認ください。

ホームページ▶



事業名・定員	日時	内容	対象	申込み
パパママ教室 20組(先着順)	12/16(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6年1月13日~5月18日の初産婦とパートナーなど	11/6(月) 9:00 ~
育児学級 24組(先着順)	12/1(金) 13:30 ~ 14:55	育児について、お友達作りをしながら楽しく学ぶ	令和5年8・9月生まれの赤ちゃんと保護者	11/7(木) 9:00 ~
離乳食教室 24人(先着順)	12/14(木) 13:30 ~ 15:00	離乳食とお口のケアの基本について学ぶ	令和5年7・8月生まれの赤ちゃんの保護者	11/10(金) 9:00 ~
むし歯予防教室 12組(先着順)	12/4(月) 10:15 ~ 11:00	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4年7月~令和5年2月生まれのお子さんと保護者	11/8(水) 9:00 ~
育児相談 28組(先着順)	11/27(月) 9:00 ~ 11:30	身長・体重測定、保健師・管理栄養士・歯科衛生士などによる相談(発育・発達の確認とご希望の1種類の相談を選択可。予約枠に限りがあります。)	0歳~就学前のお子さんと保護者	11/6(月) 9:00 ~

電子申請・届出サービス

もっと！引き締めBODYプログラム(Zoom開催)

なかなかBODYが引き締まらないと感じる方、必見！
バリエーション豊かな筋力トレーニングをおうちで続けてみませんか？

日時/12月9日(土) 9時30分~11時25分

対象/区内在住の18歳~64歳の方

定員/25人(先着順)

- 内容/①「もっと身を引き締める運動習慣」のお話
②「もっと効果的な食事の摂り方」のお話
③「筋力アップのエクササイズ」の運動実技

申込み/11月6日(月)の9時~電話又は電子申請で



緑区ふたごのつどい

ふたご以上の妊娠・育児について、楽しくおしゃべりしませんか。

日時/12月13日(水) 10時30分~12時

対象/市内在住の妊娠16週以降のふたご以上を妊娠している方
市内在住のふたご以上のお子さんと保護者

定員/6組(先着順)

内容/座談会・交流会

申込み/11月9日(木)~電子申請で

※緑区以外に在住の方は、11月24日(金)以降にお問い合わせください。



お口の健康を保ちましょう

11月8日はいい歯の日です。

食生活や歯みがき習慣を見直したり、歯科健診を受診したりすることで、歯の健康にも目を向けてみましょう！



▲詳しくはこちら

「さいたま市健康マイレージ」参加登録説明会 **無料**

12月4日(月)から新しくなる「さいたま市健康マイレージ」の参加登録説明会を開催します。

※現在のスマホアプリ及び活動量計での参加は12月25日(月)で終了となり、新規にスマホアプリで参加登録が必要です。

期日/11月16日(木) 受付時間/14時~16時

会場/美園コミュニティセンター(美園)

持ち物/スマートフォン

対象/市内在住の18歳以上の方

申込み/当日、直接会場へ

問合せ/保健衛生総務課 ☎829・1294 FAX 829・1967



▲市ホームページ



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

※11月の休館日 東浦和図書館・美園図書館：6月、13月、20月、27月

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	シネマパラダイス	11/19日 14:00～16:00	映画鑑賞「アルプスの少女ハイジ」	定員：395人(先着順) 会場：プラザイースト(中尾) 申込み：当日開始30分前～直接会場へ
	冬のおたのしみ会	12/14木 16:00～16:30	絵本の読み聞かせ、工作など	対象：幼児と保護者 定員：5組(抽選) 申込み：11/14(火)～22(水)に市生涯学習情報システムで ※結果は、12/5(火)に全員にお知らせします。
美園	あかちゃんおはなし会	11/16木 ①10:00～10:30 ②11:00～11:30	絵本の読み聞かせ、手あそびなど (語り手/保育ボランティアひまわり) ※各回の内容は同じです。	対象：0～2歳児と保護者 定員：各7組(先着順) 申込み：11/9(木)の9時～電話で同館へ

移動図書館

ステーション名	11月	時間
井沼方公園(東浦和)	7日(火) 21日(火)	11:00～11:40
原前公園(三室)		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

	事業名	日時	内容	その他
大古里	大古里公民館 地区文化祭	作品展示部門 11/10(金)～12日 9:00～16:30 ※12日は15:30まで	大古里公民館活動団体による作品展示・芸能発表	—
		芸能発表部門 11/12日 10:30～15:30		
三室	子育てサロン みむろっこはっぴい 「クリスマス会」	12/1(金) 10:00～11:00	聴いて癒やされ、歌って楽しいクリスマスコンサート サロンサポーターのパネルシアター	対象：乳幼児と保護者 定員：25組(先着順) 申込み：11/6(月)～17(金)に電話、FAX又は直接同館へ
尾間木	ひだまり文庫	11/25(土) ①10:00～10:30 ②10:45～11:15	絵本・児童書の「読み聴かせ」と貸し出し、紙芝居など ※各回の内容は異なります。両方に参加可能です。	対象：乳幼児と保護者、小学生
美園	美園おもちゃ診療所	12/1(金) 10:00～11:30	壊れたおもちゃの修理 ※ゲーム機類は取り扱いません。	申込み：当日、直接同館へ 費用：無料 ※電池・部品代は実費です。

児童センター

※11月の休館日：23祝

尾間木児童センター ☎711-4182 ☎711-4183

	事業名	日時	内容	対象・定員・申込み
尾間木	エンジョイ!おやこあそび	11/11(土) 11:00～11:30	お花紙あそび	対象：0～6歳(未就学児)と保護者 定員：10組(先着順) 申込み：11/4(土)の9時～電話又は直接同館へ

三菱重工浦和レッズレディース 「2023-24 WEリーグ開幕」

いつも三菱重工浦和レッズレディースを応援していただきありがとうございます!

11月18日(土) (14時キックオフ/浦和駒場スタジアム)から女子プロサッカーリーグ「2023-24 WEリーグ」が開幕します。昨シーズンのWEリーグ初制覇に続き、今シーズンも連覇を目指して頑張ります!

引き続き、応援よろしくお祈りします!

問合せ/浦和レッドダイヤモンドズ

☎812-1001 ☎840-5503



写真提供：浦和レッズ



▲試合日程

第49回 東浦和美術展

東浦和美術クラブの会員の作品約100点を展示します。ぜひご覧ください。

日時/11月5日(日)～12日(日) 10時～17時

※12日は15時まで

会場/プラザイースト(中尾)

展示作品/日本画、洋画、工芸

問合せ/東浦和美術クラブ

事務部：金濱

☎☎886-0290



紫のよそおい 赤尾紀代子