

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。
- ・申込方法等の質問や、育児相談は、電話などでも行っています。

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。

こども家庭センター みどり
(妊娠・出産包括支援担当)
☎712・1201(直通)

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。
※美園コミュニティセンターにも出張窓口を開設しています。日程はホームページでご確認ください。

ホームページ▶



事業名	日時	内容	対象	申込み
パパママ教室 24組(先着順)	11/15(土) 9:15 ~ 11:50	妊娠・出産・育児について学ぶ	出産予定日が令和7年12月20日~令和8年4月18日の初産婦とパートナー等	10/6月 9:00 ~
育児学級 24組(先着順)	11/7(金) 13:30 ~ 14:55	育児について、お友達づくりをしながら楽しく学ぶ	令和7年7・8月生まれの赤ちゃんと保護者	
離乳食教室 24人(先着順)	11/20(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7年6・7月生まれの赤ちゃんの保護者	
むし歯予防教室 各12組(先着順)	11/11(火) 10:15 ~ 11:00 11/27(木) 10:15 ~ 11:00 会場: 美園コミュニティセンター(美園)	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6年6月~令和7年1月生まれのお子さんと保護者	
出張育児相談 18組(先着順)	11/6(木) 9:20 ~ 11:35 会場: あいう園美園浦和美園駅前保育園 子育て支援センター(美園)	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	0歳~就学前のお子さんと保護者	
育児相談(乳児)	10/30(木) 13:30 ~ 14:30		0歳~1歳未満の赤ちゃんの保護者	当日、 直接会場へ
育児相談(幼児)	10/31(金) 9:30 ~ 10:30		1歳~就学前のお子さんと保護者	

市電子申請届出サービス

宅トレde体幹トレーニング教室~糖尿病編~

特定健診事後指導教室

糖尿病について学び、運動習慣と食生活を見直しましょう！おうちでできるトレーニングを習得できます♪

日時/11月5日(水) 9時45分~11時45分(受付:9時10分~)
対象/区内在住の40歳~74歳の方 定員/15人(先着順)
内容/①保健師による「若々しい血管をキープする秘訣」の講話
②管理栄養士による「若さをキープする食生活」の講話
③健康運動指導士による「宅トレ」の運動実技
申込み/10月6日(月)の9時~市電子申請・届出サービスで



▲市電子申請・届出サービス

親子で忍者教室

忍者になりきる子どもと一緒に大人も体を動かしましょう！最後まで稽古に参加すると、巻物が手に入るよ！

日時/11月29日(土) 9時45分~11時35分(受付:9時30分~)
対象/区内在住の年少~小学2年生(平成29年4月2日~令和4年4月1日生まれ)と保護者(64歳まで)
※安全上の理由から、1組につき、子ども1人に対し大人1人でご参加ください。
定員/20組(先着順) 会場/ 美園コミュニティセンター(美園)
内容/①保健師による「健康づくりの知恵」の講話
②健康運動指導士による「忍者なりきり稽古」の運動実技
申込み/10月6日(月)の9時~市電子申請・届出サービスで



▲市電子申請・届出サービス



朝ごはんを食べて元気な1日をスタート！

さいたま市では、毎年10月を「朝ごはんを食べよう強化月間」としています。毎日元気に過ごすためには、朝ごはんがとても大切です。忙しい朝でも、パンやおにぎり、果物等の簡単なもので良いので、「朝ごはんを食べる習慣」を取り入れましょう。卵や牛乳等のたんぱく質もとれると、さらに元気UPにつながります。

さいたま市食育ナビでは、食育に関する情報や、簡単に作れる朝ごはんのレシピを掲載しています。ぜひご覧ください。

朝ごはんの役割

- 脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整える
- 胃や腸を刺激し、排便を促す
- 体温を上げ、基礎代謝量を増やし、脂肪を燃焼しやすい体にする 等

さいたま市食育ナビ▶



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 6月、15日、20日、27日

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	その他
東浦和	シネマパラダイス	10/5(日) 14:00～15:45	映画鑑賞「さんねんないきもの事典」	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
	おはなし会	10/9(木) 16:00～16:30	絵本の読み聞かせ、手あそびなど	対象：幼児と保護者 定員：5組(先着順) 申込み：当日開始15分前～直接同館へ
	どんぐりおはなし会	10/11(土)・25(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) ※各日の内容は同じです。	対象：幼児と保護者、小学生 定員：各5組(先着順) 申込み：当日開始15分前～直接同館へ
	あかちゃんおはなし会	10/21(火) ①10:00～10:30 ②11:00～11:30	絵本の読み聞かせ、手あそびなど ※各回の内容は同じです。	対象：0～2歳児と保護者 定員：各5組(先着順) 申込み：10/14(火)の9時～電話で受付
美園	あかちゃんおはなし会	10/16(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9組(先着順) 申込み：10/9(木)の9時～電話で受付

移動図書館

ステーション名	10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	みむろ文庫	10/4・11・18・25・11/1の各土曜日 13:30～15:30	児童書の貸し出し	対象：幼児と保護者、小学生 申込み：当日、直接同館へ
	浦和おもちゃの病院 「おぶさ」と	10/18(土) 受付 10:00～12:00 引渡し 15:00まで ※引渡しは後日になる場合もあります。	家庭にあるこわれたおもちゃの修理 ※電子機器、ゲーム機は取り扱いません。	費用：無料 ※電池・部品代は実費です。
尾間木	ひだまり文庫	10/18(土) ①10:00～10:30 ②10:45～11:15	絵本・児童書の読み聞かせと貸し出し、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
	浦和おもちゃの病院 「おまぎ」	10/19(日) 受付 10:00～12:00 引渡し 15:00まで ※引渡しは後日になる場合もあります。	家庭にあるこわれたおもちゃの修理 ※電子機器、ゲーム機は取り扱いません。 ※おもちゃの持ち込みは、ひとり2個までです。	費用：無料 ※電池・部品代は実費です。

児童センター

※10月の休館日：13日、29日

尾間木児童センター ☎711・4182 ☎711・4183

	事業名	日時	内容	対象・申込み
尾間木	よちよちひろば	10/16(木) 10:30～11:00	「新聞あそび」 新聞を破いたりボールを作って遊ぶ	対象：1歳児と保護者 申込み：当日、直接同館へ
	エンジョイ親子あそび	10/25(土) 11:00～11:30	「ミニミニ運動会」 体操・かけっこなど	対象：未就園児と保護者 申込み：当日、直接同館へ ※動きやすい服装でお越しください。

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

申込時の必須事項：①行事名②郵便番号・住所③氏名(ふりがな)④電話番号

	事業名	日時	内容	費用・対象・定員・申込み
美園	スティールパン 体験会	11/23・30、12/7・14の各日曜日 10:30～12:00 ※全日程に参加必須	スティールパンを体験し、4回の 講座の中で1曲を仕上げ、最終日 に「スティールパンコンサート」 で演奏	費用：500円 対象：市内在住又は在学の小学生 定員：12人(抽選) 申込み：11/4(火)必着で往復はがき(1人1通のみ)に必須事 項(在学の方は学校名・学年も)を記入し、同センターへ

第31回むつみ祭が開催されます！

大崎むつみの里は、緑区にある障害児・者の皆さんに各種サービスを提供している事業所です。
地域の方による模擬店の出店や事業所ごとのイベントを行います。皆さんのご来場をお待ちしています。

日 時／11月1日(土) 10時～14時 ※雨天決行
会 場／大崎むつみの里(大崎)
内 容／施設紹介、作品展示、音楽イベント、模擬店、ゲームなど
問合せ／大崎むつみの里 ☎878・3721 ☎878・3720



▲マスコットキャラクター ▲ホームページ
サイのたまちゃん

