

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。
- ・会場名がない事業は、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
産婦・新生児訪問	随時	助産師また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、お早めに保健センターへ

事業名	日時	内容	対象	申込み
母子保健	パパママ教室 24組(先着順)	2/14(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8年3月21日～ 7月18日の初産婦とパートナー等
	育児学級 24組(先着順)	2/6(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10～12月生まれの 赤ちゃんと保護者
	離乳食教室 24人(先着順)	2/19(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9・10月生まれの 赤ちゃんの保護者
	むし歯予防教室 12組(先着順)	2/13(金) 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9月～令和7年4月生まれの お子さんと保護者
	育児相談(乳児)	1/29(木) 13:30～14:30	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	1歳未満の赤ちゃんとの保護者
				当日、 直接会場へ

市電子申請・届出サービス

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	事前にお問い合わせください。

サックと体力測定会

握力測定や簡単な体力テストを通して、日々の体力づくりや健康管理に活かしましょう。健康に関するミニ講話も実施します。

日時/2月25日(水) 14時～16時のうち30分程度(全4回)
※お越しいただく時間は申し込み後にお知らせします。

内容/握力測定、イス座り立ちテスト、片足立ちテスト、
飲み込み力テスト、ミニ講話

対象/区内在住の18歳以上の方

定員/40人(先着順)※各回10人

申込み/1月5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

災害時にも大切なお口の健康

災害時には水や衛生用品が不足し、歯みがきやうがいが難しくなります。口腔内が不潔になると、誤嚥性肺炎やウイルス感染症などを引き起こす可能性があります。

お口の健康を守ることは、全身の健康や命を守ることにつながります。災害に備えて、口腔ケア用品も防災グッズと一緒に避難袋に入れておきましょう。

備えておきたい
口腔ケア用品の例

- ・歯ブラシ、デンタルフロス、
歯間ブラシ
- ・洗口剤、液体ハミガキ
- ・口腔用ウェットティッシュ



美尻トレーニング

お尻の筋肉を鍛えることは姿勢にもつながります♪筋力トレーニングと一緒に美しいお尻を目指しましょう!

日時/2月9日(月) 9時45分～11時50分 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「美ボディを保つための生活習慣について」の講話

②歯科衛生士による「トレーニングと歯の関係」の講話

③健康運動指導士による「美尻を目指すための筋力トレーニング」の運動実技

対象/区内在住の18歳～64歳の方 定員/20人(先着順)

申込み/1月5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▶

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

※1月の休館日

東浦和図書館・美園図書館 1(祝)～5(月)、14(水)、19(月)、26(月)

※東浦和駅前の返却ポストは、4(日)9時までご利用できません。

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	おはなし会	1/8(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
	あかちゃんおはなし会	1/20(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：1/13(火)の9時～電話で同館へ
美園	あかちゃんおはなし会	1/15(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：1/8(木)の9時～電話で同館へ

移動図書館

大宮西部図書館
☎664・4946 ☎667・7715

ステーション名	1月	時間
井沼方公園(東浦和)	13日(火)	11:00～11:40
原前公園(三宅)	27日(火)	14:40～15:30

※雨天の場合は中止します。
※駐車場はありません。
※交通事情により訪問予定時刻に到着しない場合があります。



▲市図書館ホームページ

公民館

大古里公民館 ☎810・4155 ☎810・4156 三宅公民館 ☎・☎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	浦和おもちゃの病院「おぶさど」	1/17(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。
	浦和おもちゃの病院「おまぎ」	1/18(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。
美園	赤ちゃんサロンin 冬の美園	2/4(水) 10:00～11:00	赤ちゃんとのふれあいと育児相談、保護者同士の交流	対象：1歳くらいまでの赤ちゃんと保護者 定員：10組(先着順) 申込み：1/15(木)の9時～電話、FAX、生涯学習情報システム又は直接同館へ
	論語講座	2/6・20・27の各金曜日 10:00～11:30	孔子の教を記した『論語』の名言をわかりやすく解説	対象：18歳以上の方 ※美園公民館地域の方優先 定員：30人(先着順) 申込み：1/19(月)の9時～電話、FAX、生涯学習情報システム又は直接同館へ

児童センター

※1月の休館日：1(祝)～3(出)、12(祝)

尾間木児童センター ☎711・4182 ☎711・4183

	事業名	日時	内容	その他
尾間木	おまぎプレイランド	1/14(水) 10:30～11:15	体操や手遊び、遊具などで体を動かして遊ぶ	対象：未就学児と保護者 定員：40組(先着順) 申込み：1/7(水)～電話又は直接同館へ(10時～17時)
	よちよちひろば	1/15(木) 10:30～11:00	布を使って遊ぶ	対象：1歳児と保護者 申込み：当日、直接同館へ

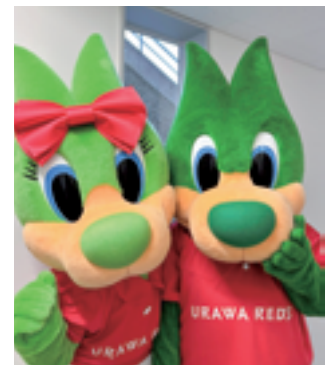
浦和レッズ「今年も応援よろしくお願ひいたします！」

いつも熱い応援をいただき、誠にありがとうございます。

新年を迎え、心新たにスタートし、本年も各事業や区民まつり等のイベントへの参加、浦和レッズのオリジナルバラ「レッズローズ」の植栽、社会連携活動「このゆびとまれっず!」、ハートフルクラブの活動などを通じて、笑顔あふれる幸せなまちづくりに貢献していきたいと考えております。

皆さまのご理解・ご声援に感謝するとともに、浦和レッズをより身近な存在としてホームタウンの皆さまに感じていただけるよう共に歩んでまいります。

今年もどうぞよろしくお願ひいたします。



問合せ/浦和レッズ ☎812・1001 ☎840・5503

@REDSHOMETOWN