

# 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。

子ども家庭センター 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談を行います。  
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 22組(先着順)	6/20(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8月1日~11月20日の初産婦とパートナー等	市電子申請届出サービス 5/7(木) 9:00 ~
母親学級 20人(先着順)	6/3(水) 13:30 ~ 15:50	赤ちゃんの育児、妊娠中の食生活・お口のケアについて学ぶ 参加者同士の交流や情報交換	出産予定日が令和8年7月16日~11月18日の初産婦	
育児学級 24組(先着順)	6/5(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8年1~4月生まれの赤ちゃんと保護者	
離乳食教室 26人(先着順)	6/23(火) 13:30 ~ 15:00	離乳食とお口のケアの基本について学ぶ	令和8年1~3月生まれの赤ちゃんの保護者	
むし歯予防教室 14組(先着順)	6/16(火) 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7年1~8月生まれのお子さんと保護者	
育児相談(乳児)	5/27(水) 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保護者	

## おやこ de エクササイズ

子育てで体を動かす機会が減っていませんか？  
お子さんを抱っこしながら、普段の生活に取り入れられる運動をやってみましょう！

日時/6月12日(金) 9時45分~11時25分  
対象/区内在住の教室開催時に生後6か月~1歳未満のお子さんと保護者  
定員/14組(先着順)  
内容/①保健師による「おやこde健康づくり」の講話  
②管理栄養士による「おやこdeごはん」の講話  
③健康運動指導士による「おやこdeエクササイズ」の実技  
申込み/5月7日(木)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



## 今からはじめる！フレイル予防教室～脳トレ・栄養編～

「最近、もの忘れが増えたな…年のせいかな？」そんなこと、ありませんか？  
年齢とともに体力や気力が少しずつ低下していく「フレイル(健康と要介護の狭間にある状態)」は、少しの心がけで予防できます。健康寿命を延ばす第一歩として、今から始められる対策を学びましょう！

日時/6月18日(木) 13時30分~15時 対象/区内在住の40歳以上の方 定員/20人(先着順)  
内容/①作業療法士による「脳トレ」の講話・実技 ②管理栄養士による「フレイル予防の栄養ポイント」の講話  
申込み/5月7日(木)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

## 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/6月10日(水) 10時30分~12時  
対象/①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とパートナー等  
②市内在住のふたご以上のお子さんと保護者  
内容/参加者同士の交流会や情報交換等の座談会  
申込み/5月7日(木)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

## 握力測定会

握力は全身の総合的な筋力と関連があります。握力測定を行い、自分の筋力の変化を客観的に確かめてみませんか？

日時/5月29日(金) 14時~15時30分  
場所/緑区役所1階 区民ホール  
対象/区内在住の18歳以上の方  
申込み/当日、直接会場へ



## 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

※5月の休館日  
東浦和図書館・美園図書館 11月、18月、25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	どんぐりおはなし会	5/9(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) ※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
	おはなし会	5/14(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	5/19(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: 当日開始15分前～直接同館へ
美園	あかちゃんおはなし会	5/21(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: 5/14(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	5月	時間
井沼方公園(東浦和)	19日(火)	11:00～11:40
原前公園(三室)		14:40～15:30

※雨天の場合は中止となります。  
※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	5/2・9・16・23・30の各土曜日 13:30～15:30	絵本・児童書の貸し出し	対象: 乳幼児と保護者、小学生 申込み: 当日、直接同館へ
尾間木	ひだまり文庫	5/23(土) ①10:00～10:30 ②10:45～11:15	絵本・紙芝居の読み聞かせ、手あそび、 絵本の貸し出しなど ※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	親の学習事業 産後ママの リフレッシュ体操& おしゃべりタイム	6/3(水) 10:00～12:00	産後ママのリフレッシュ体操と保護者同士のおしゃべりタイム	対象: 首のすわった3ヶ月～1歳未満の乳幼児と保護者 定員: 10組(先着順) 申込み: 5/12(火)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

※5月の休館日: 3祝、4祝、6休

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	絵本の読み聞かせ	5/12(火) 11:00～11:15	ボランティアによる絵本の読み聞かせ	対象: 未就学児と保護者 申込み: 当日、直接同館へ
	0歳児あつまれ!!	5/18(月) 10:30～11:30	おもちゃで遊びながら、親子同士の交流や歓談	対象: 0歳児と保護者 申込み: 当日、直接同館へ

### 民生委員・児童委員をご存じですか

お住まいの地区ごとに民生委員・児童委員が活動しています。皆さんの身近な相談相手として、福祉に関する相談を受け、関係機関へのつなぎ役を担っています。

その歴史を紹介するため、「民生委員・児童委員活動強化週間」にパネル展示を行いますので、お気軽にお立ち寄りください。

日時 / 5月12日(火)～15日(金)  
8時30分～17時15分

会場 / 緑区役所

問合せ / 区福祉課

☎712・1163

☎712・1270



### 埼玉スタでレッズレディースを応援しよう

～サッカーを知らなくても、きっと夢中になります!～

三菱重工浦和レッズレディースが、埼玉スタジアム2002で熱い戦いに挑みます。

ゴールの瞬間の歓声、最後まで走り続ける選手たちの姿——スタジアムでしか味わえないその熱量は、はじめて訪れた方の心も動かし、きっとあなたの明日への活力になります。

今回の相手は、日テレ・東京ヴェルディベレーザ。日本女子サッカー最高峰の一戦は、見逃せない90分になります。

ぜひ一度、ご家族やご友人と、緑区から選手たちへ声援を届けに来てください。

5月10日(日) 14:00キックオフ  
埼玉スタジアム2002  
日テレ・東京ヴェルディベレーザ戦



問合せ / 浦和レッズ ☎812・1001 ☎840・5503

▲三菱重工浦和レッズ  
レディース公式LINE