

## 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。市ホームページ▶



事業名	日時	内容	対象	申込み
産婦・新生児訪問	随時	助産師又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も母親(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	日時	内容	対象	申込み	
母子保健	パパママ教室 22組(先着順)	8/22(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10月3日~令和9年1月29日の初産婦とパートナー等	7/6(月) 9:00 ~ 市電子申請届出サービス
	育児学級 24組(先着順)	8/7(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8年3~5月生まれの赤ちゃんとも保護者	
	離乳食教室 26人(先着順)	8/18(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3・4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)	8/4(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3~10月生まれの お子さんと保護者	
	育児相談(乳児)	7/29(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も保護者	

事業名	日時	内容	申込み
成人保健 健康相談	平日(月~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。

### 母子健康手帳の受け取りはご予約を！

こども家庭センターみどり(区保健センター内)の妊娠・出産包括支援担当では、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。交付・面談は予約制で、所要時間は40分程度です。

予約方法や持ち物などの詳細は、市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(毎週火曜日・要予約)。日程は市ホームページでご確認ください。



▲市ホームページ

### 熱中症は予防が大切です！

熱中症は暑さに体が慣れていないときほど起こりやすく、適切な方法で予防することが大切です。普段の生活の中で熱中症対策を意識して行いましょう。

#### 熱中症予防のポイント

- ・のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をする。
- ・日傘や帽子、冷却グッズの使用、涼しい服を着用する。
- ・室内でも熱中症になることがあるので、室温等に注意し、エアコンや扇風機を活用する。
- ・区役所や図書館等の「まちのクールオアシス」を利用する。

※まちのクールオアシス

…夏季外出時に利用できる冷房の入った一時休息所



### お酒と上手につきあおう

身体に負担がかかりにくいアルコール量を知っていますか？厚生労働省では適度な飲酒量を、1日平均純アルコールで20g程度としています。女性や高齢者、飲酒後に顔が赤くなる方はこれより飲酒量を少なくすることを勧めています。適量を知って、楽しくお酒とつきあいたいですね。

1日平均純アルコールで20g程度とは

・缶ビール500ml 1本 ・チューハイ(7%)350ml缶 1本 ・日本酒 1合

・ウイスキーダブル60ml 1杯 などが目安です。



## 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

※7月の休館日 東浦和図書館 6月、13月、22水、27月  
美園図書館 6月～9木、13月、22水、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	おはなし会	7/9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	7/11(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	7/14水 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
	夏のおたのしみ会 ゆるれる!?すいかの貯金箱をつくろう!	8/5水 ①9:30～10:30 ②11:00～12:00	硬貨を入れるとシーソーのようにゆるれる 楽しく遊べる貯金箱を作る	対象：小学生 定員：各20人(先着順) 申込み：7/10金～生涯学習情報システムで
美園	あかちゃんおはなし会	7/16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：7/9木(9時～電話で受付)
	夏のおたのしみ会 ゆるれる!?すいかの貯金箱をつくろう!	8/6木 ①9:30～10:30 ②11:00～12:00	硬貨を入れるとシーソーのようにゆるれる 楽しく遊べる貯金箱を作る	対象：小学生 定員：各20人(先着順) 申込み：7/10金～生涯学習情報システムで

## 移動図書館

大宮西部図書館  
☎664・4946 ☎667・7715

ステーション名	7月	時間
井沼方公園(東浦和)	14日(火)	11:00～11:40
原前公園(三宮)	28日(火)	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 ▲生涯学習情報システム

## 公民館

大古里公民館 ☎810・4155 ☎810・4156 三宮公民館 ☎☎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	7/4・11・18・25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
	浦和おもちゃの病院 「おぶさど」	7/18(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	浦和おもちゃの病院 「おまぎ」	7/19(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。	
	ひだまり文庫	7/25(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 申込み：当日、直接同館へ

## 児童センター

※7月の休館日：20祝

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	プチタイム (ミニまつり)	7/17(金) 11:00～11:40	体操、手あそび、絵本の読み聞かせ、ヨーヨーつりなど	対象：未就学児と保護者 申込み：当日、直接同館へ
	ミニサマー フェスティバル	7/18(土) 14:00～16:00	スーパーボールすくい、ヨーヨーつり、ドッジボールなど	対象：どなたでも 申込み：当日、直接同館へ

## 悩みごとを話してみませんか

介護者サロン・オレンジカフェを年間を通して、定期的開催しています。会場や日時、申込みについては区ホームページをご確認ください。

### ○介護者サロン

介護者サロンは介護者(ケアラー)の方向士が気軽に集まり、ケアのこと、日々の悩みや不安などを話し合える場です。みんなと情報共有することできっと気持ちが軽くなると思います。

### ○オレンジカフェ

オレンジカフェは認知症の方、ご家族の方、地域のみなさん、誰でも参加・交流できる場です。専門家もいますので相談もできます。ゆっくりお話しませんか。



▲区ホームページ

問合せ/区高齢介護課 ☎712・1178 ☎712・1270