

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、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。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▶



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お母さん(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
パパママ教室 22組(先着順)	11/14(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12月26日～令和9年4月16日の初産婦とパートナー等	10/5(月) 9:00～
育児学級 24組(先着順)	11/6(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8年6～8月生まれの赤ちゃんとお母さん	
離乳食教室 26人(先着順)	11/20(金) 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7・8月生まれの赤ちゃんのお母さん	
むし歯予防教室 14組(先着順)	11/11(水) 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7年6月～令和8年1月生まれのお子さんと保護者	
育児相談(乳児)	10/14(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お母さん	当日、直接会場へ
育児相談(幼児)	10/15(木) 9:30～10:30		1歳～就学前のお子さんと保護者	

美園地区で育児相談を行います！

保健センターへお越しになるのが難しい保護者の方々、ぜひご参加ください♪

日 時／11月10日(火) 9時20分～11時35分

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)

対 象／区内在住の0歳～就学前のお子さんと保護者 定 員／18組(先着順)

内 容／身長・体重測定、保健師・管理栄養士・歯科衛生士による相談

申込み／10月5日(月)の9時～市電子申請・届出サービスで ※事前申込みが必要です。会場では申込みできません。



▲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 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4日(水) 9時45分～11時45分 対 象／区内在住の40～74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▶



10月は「朝ごはんを食べよう強化月間」です

朝ごはんには、脳や体を目覚めさせる・体内リズムを整える・エネルギー代謝を活性化させるなどさまざまな働きがあり、食べることが健康への第一歩となります。以下のポイントを参考にできることから取り組んでみましょう。

- ・朝ごはんを食べていない方: まず一口食べることから始めてみましょう。ごはんやパンなどエネルギーの元となる主食がおすすめです。
- ・朝ごはんを食べている方: 主食・主菜・副菜のバランスを意識してみましょう。

さいたま市では、朝ごはんの大切さについて知っていただくため、「かんたん朝ごはんレシピ集」を公開しています。ぜひ、毎日の健康づくりにお役立てください。



▲さいたま市「かんたん朝ごはんレシピ集」

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 5月、14日、19日、26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	おはなし会	10/8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
	どんぐりおはなし会	10/10土・24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	10/20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: 当日開始15分前～直接同館へ
	絵本作家 大森裕子さん 『せかいはずきであふれてる』 巡回パネル展	10/27火～11/8日 (開館時間中)	さいたま市ゆかりの絵本作家大森裕子さんの 作品『せかいはずきであふれてる』の パネル展示	対象: どなたでも
美園	あかちゃんおはなし会	10/15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: 10/8木の9時～電話で受付

移動図書館

大宮西部図書館
☎664・4946 ☎667・7715

ステーション名	10月	時間
井沼方公園(東浦和)	6日火 20日火	11:00～11:40
原前公園(三宅)		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



▲生涯学習情報システム

	事業名	日時	内容	その他
大古里	みむろ文庫	10/3・10・17・24・31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」	10/17土 受付 10:00～12:00 引渡し 15:00まで ※引き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。
	生きがい 健康づくり教室 「ニュースポーツを 楽しもう!!」	10/26月、11/2月 10:00～11:30 (全2回)	第1回: みんなで協力して「スピードラダー ゲッター」や「キャッチング・ザ・ スティック」の記録に挑戦 第2回: 室内ペタンクに挑戦	対象: 市内在住の65歳以上の方 定員: 30人(先着順) 申込み: 10/5月の9時～生涯学習情報 システム、電話、FAX又は直接同館へ
尾間木	浦和おもちゃの 病院「おまぎ」	10/18日 受付 10:00～12:00 引渡し 15:00まで ※引き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: 12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
尾間木	ミニプチタイム	10/13火 11:00～11:15	手遊び・「ひだまり文庫」による読み聞かせなど	未就学児と保護者
	プチタイム(誕生会)	10/16金 11:00～11:20	体操・手遊び・紙芝居など ※誕生会では、誕生カード配布・手形とり・身長体重測定なども行います。	

緑区防災展を開催します

「今日からできるもしもの備え」をテーマに、啓発パネル、備蓄品等の展示を行い、すぐに役立つ情報を提供します。10月31日(土)と11月1日(日)は、来場者アンケートに回答いただいた方へ先着順でたまぽんを付与、啓発品をプレゼントします。

日 時/10月28日(水)～11月1日(日) 9時～17時(最終日のみ16時30分まで)

会 場/プラザイースト(中尾) 問合せ/区総務課 ☎712・1123 ☎712・1270



▲区ホームページ