

- 申込みの案内がない場合は当日、各施設へ直接お越しください。
- 特に案内がない場合、定員は制限なし、参加費は無料、各回の内容は同じです。
- 新型コロナウイルスの影響などにより、中止や内容を変更する場合があります。また、イベント等に参加する際は、感染予防の徹底(マスク・検温など)をお願いします。詳しくは、市ホームページを確認、又は各施設へお問い合わせください。

## 図書館 からのお知らせ

武蔵浦和図書館 ☎844・7210 ㊟844・7207 南浦和図書館 ☎862・8568 ㊟862・8589  
東浦和図書館 ☎875・9977 ㊟875・9687

	事業名	日時	内容	対象・定員・申込み等
武蔵浦和	ひまわりおはなし会	1/19(水) 15:00 ~ 15:30	絵本の読み聞かせ、手あそびなど (語り手/おはなしひまわり)	対象/3歳くらいからの幼児(保護者可) 定員/10人(先着順) 申込み/1/11(火)~18(火)9時から電話又は直接図書館へ 会場/武蔵浦和コミュニティセンター 第7・8集会室
	小学生ひまわりおはなし会	1/26(水) 16:00 ~ 16:30	すばなし、絵本の読み聞かせなど (語り手/おはなしひまわり)	対象/小学生のみ 定員/10人(先着順) 申込み/1/19(水)~23(日)9時から電話又は直接図書館へ 会場/武蔵浦和コミュニティセンター 第7・8集会室
南浦和	おやこおはなし会	1/8(土) 11:00 ~ 11:30	すばなし、絵本の読み聞かせなど (語り手/南浦和図書館おはなしボランティア)	対象/3歳くらいからの幼児、小学生(保護者可) 定員/10人(先着順) 申込み/12/24(金)~1/6(木)9時から電話又は直接武蔵浦和図書館へ ※年末年始を除く
	ひまわりおはなし会	1/13(木) 15:00 ~ 15:30	絵本の読み聞かせ、手あそびなど (語り手/おはなしひまわり)	対象/3歳くらいからの幼児(保護者可) 定員/10人(先着順) 申込み/1/6(木)~11(火)9時から電話又は直接武蔵浦和図書館へ
東浦和	どんぐりおはなし会	①1/8(土) ②22(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) ※①②で内容が変わります。	対象/2歳以上の幼児、小学生(保護者可) 定員/各3組(先着順) 申込み/当日開始15分前から直接図書館へ
	おはなし会	①1/13(木) ②27(木) 15:30 ~ 16:00	絵本の読み聞かせ、紙芝居など ※①②で内容が変わります。	対象/2歳以上の幼児とその保護者 定員/各3組(先着順) 申込み/当日開始15分前から直接図書館へ
	0・1・2歳の おはなし会	1/18(火) ①10:30 ~ 11:00 ②11:00 ~ 11:30 ③13:30 ~ 14:00	絵本の読み聞かせ、手あそびなど	対象/0~2歳児とその保護者 定員/各3組(先着順) 申込み/1/11(火)9時から電話で図書館へ

※武蔵浦和図書館は、資料の特別整理のため、1月24日(月)から28日(金)まで休館します。

### 移動図書館 明花公園

1月18日(火)・2月1日(火) 13:20 ~ 14:10

※雨天中止。駐車場はありません。

詳しくは、大宮西部図書館(☎664・4946 ㊟667・7715)へ。

さいたま市図書館  
ホームページ



## 公民館 からのお知らせ

申込みの受付時間は、各館にお問い合わせください。

文蔵公民館 ☎845・5151 ㊟845・5152 南浦和公民館 ☎882・6035 ㊟886・5856  
谷田公民館 ☎・㊟882・9272 六辻公民館 ☎・㊟861・1930 西浦和公民館 ☎・㊟862・9522  
別所公民館 ☎・㊟864・6781 東浦和公民館 ☎・㊟874・0550  
善前公民館 ☎・㊟887・0580 田島公民館 ☎・㊟863・0400

	事業名	日時	内容	対象・定員・申込み等
南浦和	Happy Valentine 親子でアイシング	2/5(土) 10:00 ~ 12:00	アイシングでハートのクッキーに かわいくデコレーションします。 親子でご参加ください。	対象/小学生とその保護者 定員/8組(抽選) 申込み/1/5(水)~14(金)9時から電話又は直接公民館へ 持ち物/エプロン、三角巾、ふきん、手ふきタオル、水筒、筆記用具 参加費/お子さん1人800円
善前	親の学習事業 「ゆるっとこそだて」 でいきましょう!!	2/5(土) 10:00 ~ 12:00	「コロナ禍」では「ゆるっとこそだて」 で行きましょう! 後半はトークです。	対象/南区在住又は在勤の20歳以上の方 定員/20人(抽選) 申込み/1/6(木)~27(木)9時から電話、生涯学習情報システム又は直接公民館へ 持ち物/筆記用具、飲み物
田島	子育てサロン 「たーたん」	1/27(木) 10:00 ~ 12:00	子育てサポーターと手あそび、体操 をします。その後は体育室で自由に 遊びます。	対象/乳幼児とその保護者 定員/30組(先着順) 持ち物/おむつ、飲み物などお子さんに必要なもの

※別所公民館は、改修工事のため2月28日(月)まで休館します。【問合せは、別所公民館へ】

## 児童センター からのお知らせ

文蔵児童センター ☎845・5153 ㊟845・5154  
浦和別所児童センター ☎845・8340 ㊟845・8352



	事業名	日時	内容	対象・定員・申込み等
文蔵	くるまであそぼう	毎週土・日・月曜日 9:00 ~ 13:00	おもちゃの車に乗って遊べます。	対象/乳幼児とその保護者 定員/13組(先着順) 申込み/利用希望日の1週間前から電話又は直接児童センターへ
浦和別所	お正月あそび	1/4(火)~31(月) ①9:00 ~ 12:00 ②14:00 ~ 17:30	かるた・すごろく・こま・福笑い で遊べます。	対象/どなたでも 申込み/利用希望日の1週間前から電話又は直接児童センターへ



# 南区保健センターからのお知らせ

- ・育児や健康に関する相談は、電話・オンラインでも受け付けています。
- ・会場名の案内がない事業は、南区保健センター（サウスピア7階）が会場となります。
- ※新型コロナウイルスの影響などにより、中止や内容を変更する場合があります。
- また、教室等に参加する際は、感染予防の徹底（マスク・検温）をお願いします。各教室は換気をして実施する為、体温調整がしやすいよう、着脱可能な服装でお越しください。
- 詳しくは、市ホームページを確認、又は保健センターへお問い合わせください。

申込み・問合せは、  
南区保健センターへ  
TEL 844・7200  
FAX 844・7279

## 運動不足になっていませんか？

最近寒くて外出の機会が減り、運動不足になっていませんか？  
運動は、全身の健康維持にとって必要なもので、自己免疫力の向上や感染に対する抵抗力の向上等のメリットがあります。また、ストレス解消や体重コントロールにより、生活習慣病の予防・改善の効果もあります。



こまめに立ち上がる、家事を積極的にする、階段を上り下りする、ストレッチをしてみる…等、普段の生活の中に少しの運動を取り入れてみましょう。  
詳しくは市ホームページからご確認ください。

さいたま市 運動 スポーツ ポイント    
 (市ホームページ:運動・スポーツを行う際のポイント)



## 南区ベビー全員集合！ みなみっこクラブ (申込制になりました)

遊びをととして親子のふれ合いを深め、お友達づくりのきっかけになる教室です。(兄姉は託児利用)



- 対象** 令和3年10月生まれの赤ちゃんとその保護者  
**日時** お住まいの地区により異なります。詳細は個別にお送りするはがきをご確認ください。  
**持ち物** 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、替えのオムツ、授乳の準備(お持ちの方は授乳ケープ)、兄姉をお連れの方は水分補給の飲み物(要記名)  
**申込み** 1月6日(休)9時から各教室実施日の前日(土日・祝日を除く)まで

日時	対象地区(お住まいの地区)
1/21(金) 9:50~11:40	別所、沼影、曲本、鹿手袋、関、内谷、松本、四谷
1/24(月) 9:50~11:40	白幡、根岸、神明、辻、文蔵、南本町
1/25(火) 9:50~11:40	南浦和、大谷場、太田窪、大谷口、円正寺、瓜ヶ谷戸

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か月くらいまでの赤ちゃんとその母親(里帰り出産で市内に滞在している方も含む)	母子健康手帳別冊に添付の「出生連絡票」(はがき)の訪問希望「有」に○をつけ、早めに投函してください。

事業名・定員	日時・会場	内容	対象	申込み	
母子保健(予約制・先着順)	ファミリー教室★ 定員 27組	2/19(土) 8:50 ~ 11:40	妊娠・出産・育児について学ぶ	初めてお産をする方で出産予定日が令和4年7月19日以前の方とその配偶者(又は家族1人)	1/19(火) 9時~
	離乳食教室 定員 各12人	2/24(木) 13:30 ~ 14:25 2/25(金) ①10:30 ~ 11:25 ②13:30 ~ 14:25	離乳食について楽しく学ぶ	令和3年9 ~ 10月生まれの赤ちゃんの保護者	1/21(金) 9時~
	むし歯予防教室★ 定員 24人	2/10(木) 9:45 ~ 11:30	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2年9月~令和3年4月生まれのお子さんの保護者	1/7(金) 9時~
	育児相談(幼児期)★	1/27(木) 9:30 ~ 11:00	保健師・管理栄養士・歯科衛生士による育児相談やその他心配ごとの相談、身長・体重測定など(相談時間10分程度)※公民館育児相談は保健師による相談です。 持ち物/母子健康手帳、替えのオムツ、バスタオル、授乳の準備、靴を入れる袋	1歳~就学前のお子さんとその保護者	1/11(火) 9時~
	育児相談(乳児期)★	1/27(木) 13:30 ~ 15:10		1歳未満の赤ちゃんとその保護者	
公民館育児相談★(乳幼児期)	1/20(木) 10:00 ~ 10:45 会場/善前公民館		0歳~就学前のお子さんとその保護者		

※母子保健の各教室は、親子1組につき1回参加することができます。  
※事業名に★がついている事業は、受付時間を分けて実施します。詳しくは、市ホームページをご確認ください。

事業名	日時	内容	対象	申込み	
成人保健	健康相談	月~金曜日(祝日を除く) 9:30 ~ 16:30	保健師・管理栄養士・歯科衛生士による健康に関する相談	南区在住で、健康や食生活、歯・口腔について相談がある方	事前に電話で、南区保健センターへ。*健康手帳がある方はお持ちください。
	禁煙なんでも相談	月~金曜日(祝日を除く) 9:30 ~ 16:30	禁煙アドバイス	南区在住で、喫煙している方又はその家族	事前に電話で、南区保健センターへ。