

- 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。
- 中止や内容を変更する場合があります。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・申込み等 |
|------|---------------------------|---|--|--|
| 武蔵浦和 | おはなし会 定員／10人(先着順) | 1/21(水) 16:00～16:30 | 絵本の読み聞かせ、手あそびなど | 対象／3歳くらいからの幼児、小学生(保護者可) 申込み／当日開始15分前から直接図書館へ |
| | ひまわりおはなし会 定員／各10人(先着順) | 1/28(水) ①15:00～15:30 ②16:00～16:30 | 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／①3歳くらいからの幼児(保護者可) ②ひとりで聞ける幼児、小学生 申込み／当日開始15分前から直接図書館へ |
| 南浦和 | ひまわりおはなし会 定員／17人(先着順) | 1/8(木) 15:30～16:00 | 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／3歳くらいからの幼児、小学生(保護者可) 申込み／当日開始15分前から直接図書館へ |
| | おやこおはなし会 定員／17人(先着順) | 1/10(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) 申込み／当日開始15分前から直接図書館へ |
| | あかちゃんおはなし会 定員／8組(先着順) | 1/15(木) 10:00～10:30 | 絵本の読み聞かせ、手あそび、わらべうたなど | 対象／0～2歳児とその保護者 申込み／1/6(火)9時から電話又は直接図書館へ |
| 東浦和 | おはなし会 定員／5組(先着順) | 1/8(木) 16:00～16:30 | 絵本の読み聞かせ、手あそびなど | 対象／幼児とその保護者 申込み／当日開始15分前から直接図書館へ |
| | どんぐりおはなし会 定員／各5組(先着順) | 1/10(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 | 対象／幼児とその保護者、小学生 申込み／当日開始15分前から直接図書館へ |
| | あかちゃんおはなし会 定員／各5組(先着順) | 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 | 対象／0～2歳児とその保護者 申込み／1/13(火)9時から電話で図書館へ |

移動図書館 明花公園

1月13日(火)・27日(火) 13:20～14:10

※雨天中止。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。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

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

申込みの受付時間は、各館にお問い合わせください。

| | 事業名 | 日時 | 内容 | 対象・申込み等 |
|-----|---|---|---|--|
| 文蔵 | 大人の食育講座 季節の素材でほっこり ごちそうを一緒に！ 定員／16人(先着順) | 1/27(火) 10:00～13:00 | 山口県のソウルフードをメインに、旬の野菜を使った栄養豊富で、美容効果もあるメニューです。 講師/文蔵ヘルスメイト | 対象／18歳以上の方 費用／800円 申込み／1/6(火)～20(火)に電話又は直接公民館へ 持ち物／エプロン、三角巾(バンダナ)、マスク、ふきん、手拭きタオル |
| 南浦和 | 元気な家族の食育講座 「ヘルシーな簡単メニュー」 定員／20人(先着順) | 2/6(金) 9:30～12:00 | 講師が今までに習得したレシピを分かりやすく教えてくれる講座です。 講師/南浦和地区食生活改善推進員協議会 | 対象／成人の方 費用／500円 申込み／1/7(水)～30(金)に電話又は直接公民館へ 持ち物／エプロン、三角巾(バンダナ)、マスク、ふきん、筆記用具 |
| 谷田 | のびのび文庫 | 1/10・17・24の各土曜日 13:30～15:00 | 絵本の読み聞かせ、貸出し、かんたんな工作など | 対象／乳幼児とその保護者、小学生(保護者可) 申込み／当日直接公民館へ |
| 六辻 | おはなしのへや 定員／10組(先着順) | 1/28(水) 10:00～11:00 | 絵本の読み聞かせ、紙芝居、手遊びなど 講師/おはなしグループ「ののはな」 | 対象／市内在住の乳幼児とその保護者 申込み／1/4(日)～20(火)に電話又は直接公民館へ 持ち物／上履き、飲み物、汗拭きタオル |
| 西浦和 | 子育てサロン 親子わいわい広場 定員／10組(先着順) | 2/13(金)・20(金) 10:30～12:00 ※時間内出入り自由 | お子さんと保護者が一緒に遊びながら、おしゃべりや情報交換をします。 13日/保健師と歯科衛生士による育児相談 20日/講師マルベリーによる手あそびや絵本の読み聞かせ | 対象／乳幼児とその保護者 申込み／1/5(月)から各開催日前日までに電話、FAX、市生涯学習情報システム又は直接公民館へ 持ち物／飲み物、お出かけセット、バスタオル |
| 田島 | 子育てサロン 「たーたん」 定員／30組(先着順) | 1/8(木) 10:00～12:00 | 子育てサポーターと一緒に、手あそびやわらべうた、体操を楽しむ、出入り自由なサロンです。 | 対象／乳幼児とその保護者 申込み／当日直接公民館へ |

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・申込み等 |
|------|---------|----------------------------|---------------------------|---------------------------------|
| 文蔵 | 赤ちゃんルーム | 毎週水・木曜日 9:00～13:00 | 0歳児専用のお部屋でゆったりと遊ぶことができます。 | 対象／0歳児とその保護者 申込み／当日直接児童センターへ |
| 浦和別所 | お正月あそび | 1/4(日)～31(土) 9:00～17:30 | 福笑いやお手玉、めんこなど | 対象／どなたでも 申込み／当日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。
- ※教室等に参加する際は、感染予防のご協力をお願いします。各教室は換気をしながら実施するため、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。

電子申請

申込みはこちらから

- ・区名と事業名を検索してお申込みください。
- ・電子申請での申込みは、各教室実施初日の3開庁日前（土・日・祝日を除く）まで受け付けています。
- ・電子申請での申込みが終了している場合などは、電話又はFAXで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

～毎月19日は食育の日～
「管理栄養士おすすめパパッと簡単!栄養満点ごはん」レシピ公開中!

さいたま市食育ナビでは、簡単に野菜がしっかりとれる「管理栄養士おすすめパパッと簡単!栄養満点ごはん」を公開しています。

どの料理も栄養満点、手軽に作ることができます。
ぜひお試しください!休日のランチにもおすすめです。

「クリームツナパスタ」

「レンジで!そぼろ親子丼」

南区ベビー全員集合! みなみっこクラブ(申込制)

遊びをとお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。(兄妹は託児利用)

日 時／お住まいの地区により異なります。(右表のとおり)
受付は各回10分前からです。

対 象／令和7年10月生まれの赤ちゃんとその保護者 ※両親で参加可

持ち物／母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、替えのおむつ、
授乳の準備(お持ちの方は授乳ケープ)、兄妹をお連れの方は水分補給の飲み物(要記名)

申込み／1月5日(月)9時～ 電子申請

| 実施日 | 時間 | 対象地区(お住まいの地区) |
|---------|-------------|--------------------------|
| 1/21(水) | 9:50-10:30 | 別所、鹿手袋、関 |
| | 11:00-11:40 | 沼影、曲本、内谷、松本、四谷 |
| 1/22(木) | 9:50-10:30 | 白幡、辻 |
| | 11:00-11:40 | 根岸、神明、文蔵、南本町 |
| 1/23(金) | 9:50-10:30 | 南浦和、大谷場、太田窪、大谷口、円正寺、広ヶ谷戸 |

母子健康手帳の交付

こども家庭センターみなみ妊娠・出産包括支援担当(保健センター内)で母子健康手帳の交付、妊娠・出産・育児の相談をお受けしています。事前にご予約の上、お越しください。詳しくは、市ホームページでご確認ください。

※1月25日(日)は、「母子健康手帳交付窓口」を開設し、母子健康手帳の交付のみ実施いたします(要予約)。

| 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、生後1か月頃までに投函してください。 |

| 母子保健(予約制・先着順) | 事業名・定員 | 日時 | 内容 | 対象 | 申込み |
|---------------|-----------------------------|---|---|---|-----------------------------------|
| | 出産前教室 ファミリー教室 定員 各14組 | 2/14(土) ① 8:50～10:10 ② 10:40～12:00 | 妊娠・出産・育児について学びます。 | 初めてお産をする方で出産予定日が令和8年7月19日以前の方とその配偶者(又は家族1人) | 1/8(木) 9時～ 電子申請 |
| | 離乳食教室 定員 各18人 | 2/18(水)・19(木) 13:30～14:50 | 離乳食について楽しく学びます。 | 令和7年9・10月生まれの赤ちゃんの保護者 | 1/9(金) 9時～ 電子申請 |
| | むし歯予防教室 定員 各16組 | 2/17(火) ① 9:45～10:30 ② 11:00～11:45 | 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びます。 | 令和6年9月～令和7年4月生まれのお子さんとその保護者 | 1/13(火) 9時～ 電子申請 |
| | 育児相談(幼児期)★ 育児相談(乳児期)★ | 1/29(木) 9:20～11:20 (受付時間) 1/29(木) 13:20～15:15 (受付時間) | 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) 持ち物/母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、替えのおむつ、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歳未満の赤ちゃんとその保護者 | 1/7(水) 9時～ 予約手続き |

※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、複数回に分けて実施します。詳しくは、市ホームページをご確認ください。

| 成人保健 | 事業名 | 日時 | 内容 | 対象 | 申込み |
|------|----------|----------------------------|--|-----------------------------|---------------------------|
| | 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・歯科衛生士で健康に関する相談をお受けします。 ※健康手帳がある方はお持ちください。 | 区内在住で、健康や食生活、歯・口腔について相談がある方 | 事前申込み 電話 FAX |
| | 禁煙なんでも相談 | 月～金曜日(祝日を除く) 9:30～16:30 | 保健師による禁煙アドバイスをを行います。 | 区内在住で、喫煙している方又はその家族 | 事前申込み 電話 FAX |