# 南区 インフォメーションコーナー

◎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 FAX844･7207　**南浦和図書館** ☎862･8568 FAX862･8589
**東浦和図書館** ☎875･9977 FAX875･9687

| | 事業名 | 日時 | 内容 | 対象・申込み等 |
|---|---|---|---|---|
| 武蔵浦和 | Coconico多言語おはなし会<br>定員／10組(抽選) | 12/6(日)<br>13:30 ～ 14:30 | 多言語による絵本の読み聞かせ、ワークショップなど<br>語り手／多文化子育ての会Coconico(ここにこ) | **対象**／3歳くらいからの幼児、小学生(保護者可)<br>**申込み**／11/12(木)～22(日)市生涯学習情報システムにて(初めての方は要利用登録)<br>**会場**／武蔵浦和コミュニティセンター第7･8･9集会室(サウスピア8階) |
| 南浦和 | ひまわりおはなし会<br>定員／17人(先着順) | 11/12(木)<br>15:30 ～ 16:00 | すばなし、絵本の読み聞かせなど<br>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)<br>**申込み**／当日開始15分前から直接図書館へ |
| 南浦和 | おやこおはなし会<br>定員／17人(先着順) | 11/14(土)<br>11:00 ～ 11:30 | すばなし、絵本の読み聞かせなど<br>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)<br>**申込み**／当日開始15分前から直接図書館へ |
| 東浦和 | あかちゃんおはなし会<br>定員／各5組(先着順) | 11/17(火)<br>①10:00 ～ 10:30<br>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<br>**申込み**／当日開始15分前から直接図書館へ |
| 東浦和 | 講座「発見!見沼たんぼの魅力」<br>定員／20人(先着順) | 11/24(火)<br>14:00 ～ 15:00 | 見沼たんぼの魅力とグリーンインフラの取り組みについて | **対象**／高校生以上<br>**申込み**／11/5(木)9時から市生涯学習情報システムにて |

**移動図書館 明花公園**
**11月17日(火)**　13:20 ～ 14:10
※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。※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 FAX667･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 FAX845･5152　**南浦和公民館** ☎882･6035 FAX886･5856
**谷田公民館** ☎･FAX882･9272　**六辻公民館** ☎･FAX861･1930　**西浦和公民館** ☎･FAX862･9522
**別所公民館** ☎･FAX864･6781　**東浦和公民館** ☎･FAX874･0550
**善前公民館** ☎･FAX887･0580　**田島公民館** ☎･FAX863･0400

| | 事業名 | 日時 | 内容 | 対象・申込み等 |
|---|---|---|---|---|
| 文蔵 | 親子でハッピークリスマス！<br>定員／15組(抽選) | 12/14(月)<br>10:00 ～ 11:30 | 親子で一緒に音楽に合わせて身体を動かして遊び、クリスマスを楽しむ<br>講師／おはなしサークルたんぽぽぽっけ | **対象**／一人で歩くことができる乳幼児とその保護者<br>**申込み**／11/17(火)～26(木)に電話、市生涯学習情報システム又は直接公民館へ<br>**持ち物**／上履き、飲み物、運動しやすい服装、タオル |
| 南浦和 | クリスマスJAZZコンサート<br>定員／50人(先着順) | 12/8(火)<br>13:30 ～ 15:00 | デキシーランドジャズのリズムでクリスマスソングをお届け<br>講師／Arts&Healthさいたま | **対象**／どなたでも<br>**申込み**／11/10(火)～27(金)に電話又は直接公民館へ<br>**持ち物**／上履き、下足入れ、飲み物、筆記用具 |
| 谷田 | のびのび文庫 | 11/7･21･28の各土曜日<br>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)<br>**申込み**／当日直接公民館へ |
| 六辻 | おはなしのへや<br>定員／10組(先着順) | 11/25(水)<br>10:00 ～ 11:00 | 絵本の読み聞かせ、紙芝居、手あそび、パネルシアターなど<br>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<br>**申込み**／11/3(火･祝)～23(月･祝)に電話又は直接公民館へ<br>**持ち物**／飲み物、汗拭きタオル |
| 西浦和 | 子育てサロン親子なかよし広場<br>定員／10組(先着順) | 12/4(金)<br>10:00 ～ 12:00<br>※時間内出入り自由 | 紙芝居、大型絵本の読み聞かせなど<br>講師／マルベリー | **対象**／1歳以上の乳幼児とその保護者<br>**申込み**／11/4(水)～12/3(木)に電話、市生涯学習情報システム又は直接公民館へ<br>**持ち物**／上履き、飲み物、バスタオル、お出かけセット |
| 別所 | 一歩先ゆく男の料理教室<br>定員／10人(先着順) | 12/6(日)<br>10:00 ～ 12:00 | 初心者歓迎!料理の基本やコツを教わりながら、楽しく調理<br>講師／調理師　山岸　清一氏 | **対象**／成人男性<br>**申込み**／11/4(水)～11/26(木)に電話、FAX、市生涯学習情報システム又は直接公民館へ<br>**参加費**／2,000円(材料費)　11/26(木)までに公民館窓口に持参<br>**持ち物**／エプロン、三角巾、手拭きタオル、飲み物 |
| 東浦和 | 子育てサロンぴよぴよ①<br>定員／20組 | 11/9(月)<br>10:30 ～ 11:30 | わらべうたと絵本を楽しむ親と子のつどい<br>講師／にこにこ文庫 | **対象**／0歳～3歳児と市内在住又は在勤の保護者<br>**申込み**／当日直接公民館へ<br>**持ち物**／飲み物 |
| 田島 | 子育てサロン「たーたん」<br>定員／30組(先着順) | 11/12(木)<br>10:00 ～ 12:00 | 子育てサポーターと一緒に行う、手あそびやわらべうた、体操など | **対象**／乳幼児とその保護者<br>**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 FAX845･5154
**浦和別所児童センター** ☎845･8340 FAX845･8352



| | 事業名 | 日時 | 内容 | 対象・申込み等 |
|---|---|---|---|---|
| 文蔵 | 測定の日 | 11/10(火)･11(水)<br>10:30 ～ 11:30 | 身長･体重の測定<br>※身長70㎝以下の方は寝台式身長計を使うためバスタオルを用意 | **対象**／乳幼児<br>**申込み**／当日直接児童センターへ |
| 浦和別所 | 発達相談<br>定員／10組(先着順) | 11/27(金)<br>11:00 ～ 12:00 | 発達に関する専門的な知識と経験のある療育センター職員による相談 | **対象**／2歳以上の幼児とその保護者<br>**申込み**／11/17(火)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。
※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でお問合せください。

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

## 「武蔵浦和コミセンまつり」でブースを出します

武蔵浦和コミセンまつりで健康に関する体験コーナーや展示を実施します。この機会にご自身の健康について考えてみませんか?



**日　時**／11月21日㈯ 10時～16時
※保健センターの展示はコミセンまつり1日目(上記日時)のみ
**会　場**／武蔵浦和コミュニティセンター(サウスピア8階)

## 11月10日～16日は「アルコール関連問題啓発週間」です

この機会に量や飲み方など、お酒との付き合い方を見直してみませんか。

詳しくはこちらをご覧ください▶

## 11月14日は「世界糖尿病デー」

糖尿病が強く疑われる人は、男性では約6人に1人、女性では約11人に1人となっています。糖尿病の恐さは、自覚症状のないままに重篤な合併症が進展することです。

この機会に糖尿病を知り、ご自身の生活習慣を見直してみませんか。年に1回は健康診査を受診しましょう。

**糖尿病予防のポイント**

●バランスの取れた食事
●適度な運動
●体重管理
●禁煙

糖尿病について詳しくはこちらをご覧ください▼

厚生労働省ホームページより

## 知っていますか? SIDS（乳幼児突然死症候群）

SIDSとは、それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく睡眠中に突然死する病気です。予防方法は確立していませんが、右記の3つのポイントに注意することで、発生の可能性を低くするというデータがあります。

・1歳になるまでは、寝かせる時はあおむけに寝かせましょう
・できるだけ母乳で育てましょう
・たばこをやめましょう

## 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。（兄姉は託児利用）

**日　時**／お住まいの地区により異なります。（右表のとおり）
**対　象**／令和8年9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)、兄姉をお連れの方は水分補給の飲み物(要記名)
**申込み**／11月10日㈫ 9時～ 電子申請

| 実施日 | 時間 | 対象地区（お住まいの地区） |
|---|---|---|
| 12/17㈭ | 10:00~11:15 | 別所、鹿手袋、関、沼影、曲本、内谷、松本、四谷、白幡 |
| 12/18㈮ | 10:00~11:15 | 辻、根岸、神明、文蔵、南本町、南浦和、大谷場、太田窪、大谷口、円正寺、広ヶ谷戸 |

## 育児相談

**●保健師・管理栄養士・歯科衛生士が「子育て支援センターみなみ」の「0歳身体測定」で育児のご相談をお受けします!（相談時間10分程度）**

**日　時**／12月9日㈫　9時30分～11時30分（相談受付時間 9時30分～11時）　**対　象**／1歳未満の赤ちゃんとその保護者
**会　場**／子育て支援センターみなみ（サウスピア1階）
※事前予約は不要です。ご相談は先着順で受付けます。希望者多数の場合はご相談をお受けできない場合がありますので、ご了承ください。※当日は測定・相談のみとなります。測定・相談後遊ぶことはできません。

**母子健康手帳の交付**　予約手続き

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。
※11月29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）。

**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15組 | 12/19㈯ ①8:50～10:10 ②10:40～12:00 | 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9年5月18日以前の方とその配偶者（又は家族1人） | 11/10㈫ 9時～ 電子申請 |
| 離乳食教室 定員 各18人 | 12/1㈫・2㈬ 13:30～14:50 | 離乳食について楽しく学びます。 | 令和8年7・8月生まれの赤ちゃんの保護者 | |
| むし歯予防教室 定員 各16組 | 12/16㈬ ①9:45～10:30 ②11:00～11:45 | 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7年7月～令和8年2月生まれ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。