

- 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	こわ〜いおはなし会	8/5(火) 15:00 ~ 15:40	「こわいおはなし」をメインとしたすばなし、絵本の読み聞かせなど	対象／5歳くらいからの幼児、小学生 申込み／当日開始15分前から直接会場へ 会場／武蔵浦和コミュニティセンター多目的ホール
	定員／80人(先着順)			
南浦和	こわ〜いおはなし会	8/8(金) ①10:00 ~ 10:40 ②11:00 ~ 11:40	「こわいおはなし」をメインとしたすばなし、絵本の読み聞かせなど	対象／5歳くらいからの幼児、小学生 申込み／当日開始15分前から直接図書館へ
	定員／各17人(先着順)			
東浦和	どんぐりおはなし会	8/9(土)・23(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
	定員／各5組(先着順)			

移動図書館 明花公園

8月26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 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

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

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	花文字講座	9/10 ~ 24の毎週水曜日 13:30 ~ 15:30	縁起の良い意味を持つ吉祥絵柄の文字を使った花文字教室です。基本絵柄から学ぶことができる初心者向けの講座です。講師／日本花文字の会認定講師・作家 桃花 友香氏、龍光 友美氏	対象／南区在住・在勤・在学の18歳以上の方 申込み／8/4(月) ~ 20(火)までに電話、WEB又は直接公民館へ 費用／2,000円 持ち物／飲み物、ウェットティッシュ その他／抽選発表、材料費支払いは8/25(月)〜
	定員／15人(抽選)			
南浦和	楽しい おりがみタイム	9/8、10/6、11/10、 12/8、1/5、2/9、3/9 の各月曜日 (全7回) 10:00 ~ 11:30	おりがみは、頭や手先を使うので脳トレに最適です。簡単に素敵な作品を一緒に作りましょう。講師／手すざびの会	対象／65歳以上で全7回出席できる方 申込み／8/12(火) ~ 22(金)までに電話又は直接公民館へ 持ち物／おりがみ、はさみ、木工用ボンド、筆記用具、飲み物
	定員／20人(抽選)			
谷田	のびのび文庫	8/2・23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
西浦和	子育てサロン 親子わいわい広場	9/19(金) 10:30 ~ 12:00	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。手あそびや絵本の読み聞かせもあります。	対象／おおむね1歳6か月以下のお子さんとその保護者 申込み／8/5(火) ~ 9/18(木)までに電話、FAX、WEB又は直接公民館へ 持ち物／飲み物、バスタオル、お出かけセット
	親の学習事業 小学生の「親子プログラミング教室」	9/21(日) 10:00 ~ 12:00	親子一緒にプログラミングに挑戦しよう! (保護者は後半、子育てについてのおしゃべりタイムです。) 講師／地域ICTクラブさくら代表 高橋 司氏 ほか	対象／小学1年生 ~ 4年生とその保護者 申込み／8/22(金) ~ 9/4(木)までに電話、FAX、WEB又は直接公民館へ 費用／500円(当日集金) 持ち物／筆記用具、飲み物、チャレンジupさいたまパスポートまたは手帳
	定員／9組(抽選)			
田島	子育てサロン 「たーたん」	8/14(木) 10:00 ~ 12:00	子育てサポーターと一緒に、手あそびやわらわった、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 持ち物／お子さんに必要なもの
	定員／30組(先着順)			

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	①乳幼児優先タイム ②小学生優先タイム ③中学生優先タイム	毎日(祝日を除く) ① 9:00 ~ 13:00 ② 13:00 ~ 17:00 ③ 17:00 ~ 18:00	各回、年齢にあった遊具やおもちゃで遊ぶことができます。また、図書室は読書や学習のスペースとして利用できます。	対象／①乳幼児とその保護者 ②小学生 ③中高生 申込み／当日直接児童センターへ
	おもちゃの病院	8/10(日) 10:00 ~ 12:00	おもちゃドクターによるこわれたおもちゃの修理(ICで動くおもちゃは対象外)	対象／どなたでも 申込み／当日直接児童センターへ 費用／無料(部品代がかかる場合があります)

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

がんと飲酒習慣の関係は？

飲酒量を減らすほどがんのリスクは低くなります。1日あたりの平均アルコール摂取量が純エタノール量で23g（日本酒1合程度）未満の人に比べ、46g以上の場合で40%程度、69g以上で60%程度、がんになるリスクが高くなることが日本人男性への研究でわかりました。

また、女性の方が体質的に男性よりも飲酒の影響を受けやすく、より少ない量でリスクが高くなるという報告もあります。生活習慣に気を付けてがんのリスクを減らし、がん検診を適切な年齢および適切な受診間隔で受けましょう。

参考：国立がん研究センター 科学的根拠に基づくがん予防（令和6年11月）



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5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／8月1日（金）9時～



実施日	時間	対象地区（お住まいの地区）
8/20（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
8/21（木）	9:50～10:30	白幡、辻
	11:00～11:40	根岸、神明、文蔵、南本町
8/22（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

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。
※8月31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
	ファミリー教室★ 定員 56組	9/20（土） 8:50～16:30	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2月16日以前の方とその配偶者（又は家族1人）	8/15（金） 9時～
	プレママ教室 定員 28人	9/18（木） 9:45～11:45	妊娠中の食生活や歯の健康について学びます。	初めてお産をする方で出産予定日が令和7年10月27日～令和8年2月16日の方と希望するその家族1人	8/8（金） 9時～
	離乳食教室 定員 各18人	9/10（水）、11（木） 13:30～14:50	離乳食について楽しく学びます。	令和7年4・5月生まれの赤ちゃんの保護者	8/6（水） 9時～
	むし歯予防教室 定員 16組	9/17（水） 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4～11月生まれのお子さんとその保護者	8/7（木） 9時～
	育児相談（乳児期）★	8/29（金） 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歳未満の赤ちゃんとその保護者	8/5（火） 9時～

※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。

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。	南区在住で、健康や食生活、歯・口腔について相談がある方	事前申込み
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。	南区在住で、喫煙している方又はその家族	事前申込み