

公民館 岸町公民館 ☎824・0168 ☎825・3230 北浦和公民館 ☎・☎832・3139

	行事名	日時	内容	対象
岸町	子育てぶらっとサロン	7/11(木) 10:00～11:30	保護者同士の情報交換やリフレッシュの場を提供 わらべうたを歌おう	2歳以下の子どもと保護者
	親子おはなし会 「おはなし玉手箱」	7/13(土) 10:00～12:00	絵本の読み聞かせ、折り紙「たなばたリース」、手あそび、紙芝居、工作など	未就学児と保護者・小学生
北浦和	子育て応援サロン 「千人千色の子ども達」	7/10(水) 10:00～12:00	子どもの成長や発達に不安を持つ方のためのサロン	中学生以下の子どもの保護者
	公民館のカウンセリング グループ	7/21(日) 10:00～12:00	カウンセラーが、悩みや話したいことを聴くカウンセリング グループ	どなたでも

図書館 中央図書館 ☎871・2100 ☎884・5500 休館日:1日(月)、17日(水)
北浦和図書館 ☎832・2321 ☎832・2324 休館日:1日(月)、8日(月)、17日(水)、22日(月)、29日(月)
●図書館のホームページ <https://www.lib.city.saitama.jp/>

	行事名	日時	内容	対象/定員/申込み	
中央	図書館の裏側 潜入ツアー	7/24(水) •10:00 •11:00 •13:30 •14:30(各回60分)	普段見ることができない図書館の 裏側を見学	市内在住又は在学の小学生/各30人(先着 順) / 7/10日(水)9時～電話で同館へ。	
	きょうふのれんぞく… こわ～いおはなし会	7/30(火) 10:00～10:45	こわいお話だけの、特別プログラム	小学生以下の子ども(保護者可)	
	一日図書館員体験	7/31(水) 9:30～12:00	本のフィルムかけ、絵本の読み聞か せなど図書館の仕事体験	市内在住又は在学の小学4～6年生/10人 (先着順) / 7/12(金)9時～電話で同館へ。	
北浦和	市民映画会	7/19(金) 14:00～ ※整理券配布13:10～	「夏休みの地図」(96分) 監督:深作健太	70人(当日先着順)	
	なつの 小学生 おたの しみ会	ブックトーク	①7/23(火) 10:00～11:00 ②7/24(水) 10:00～11:00 ③7/30(火) 10:00～11:00	本の紹介、読書感想文の書き方説 明、図書館見学	①小学1年生 ②小学2年生 ③小学3～6年生
		工作教室	8/1(木) •10:30～11:30 •14:30～15:30	工作・本の紹介など	小学生/各20人(先着順) / 7/18(木)9時～電 話で同館へ。

仲本児童センター ☎762・8405 ☎762・8541 休館日:15日(祝)

行事名	日時	内容	対象
土曜・日曜プチタイム	7/6(土)・14日 11:00～11:45	6日は七夕工作、14日はお祭りごっこ お父さんの参加も大歓迎!	未就学児と保護者
ハイハイサロン	7/22(月) 11:00～11:45	助産師による親子ふれあいあそび お友達の輪を広げましょう 持ち物:バスタオル	0歳児と保護者
夏のおたのしみ会	7/19(金) 14:00～15:00	楽しいゲームで盛り上がりよう! ※中学生、高校生ボランティアも大歓迎!! (ボランティア希望の方は、電話で児童センターへ)	小学生

講座
催し

浦和区市民活動ネットワークの催し

浦和区市民活動ネットワーク連絡会
☎<https://urawaku-network.jimdo.com/>
(各団体のホームページはこちらからアクセスできます)



行事名	日時/会場	対象/定員/費用	申込み/問合せ
ばる★てらすで夏休み企画 むかしあそびで遊ぼう!! キッズダンス、折り紙、輪投げなど	7/26(金) 10:00～12:00 /ばる★てらす(東仲町 10-7)	3歳～小学生と保 護者/30人(当日 先着順)/無料	当日、直接、会場へ。/北浦和総合型地域スポーツ・ レクリエーションクラブ「ふれあいプレイランド」 ☎090・4593・2682
健康寿命の延ばし方 認知症やケガ、病気にならないため に必要な食事、運動などのポイント を紹介	7/28(日) 10:00～11:30 /浦和コミュニティセン ター第12集会室(浦和駅東 口・コムナーレ10階)	20人(先着順) /1,000円	7/3(水)9時から、電話又はEメールで、講座名、 住所、氏名、電話番号を、問合せ先へ。 /NPO法人健康支援ネットSAILING LIFE ☎048・505・0887 ☎kenkoushiennet@sailinglife.or.jp
ママパパとこどものためのミュ ジックセラピー 音楽療法士によるリトミック、楽器 活動、音楽ゲーム、絵本の読み聞か せなど	7/29(月) 10:30～11:30 /浦和コミュニティセン ター レクリエーション ルーム1 (浦和駅東口・コ ムナーレ10階)	3歳以下の子ども と保護者/20組 (先着順) /800円	7/16(水)9時から、団体HP(二次元コードからアク セス)で、講座名、保護者と子どもの氏名(ふりが な)、子どもの月齢、住所、電話番号を、問合せ先へ。 /NPO法人Art Beat Heart(日榮) ☎080・9342・4617





浦和区保健センター からのお知らせ

- ・対象は区内在住の方です。
- ・相談は電話でも行っています。
- ・母子保健の各事業の参加は、お一人のお子さんに対し1回のみです。

会場名がない事業は、浦和区役所保健センターが会場です。

申込先の記載がない事業は、浦和区保健センターへお申し込みください。

浦和区常盤6-4-18

申込み・問合せは

TEL 824・3971

FAX 825・7405

事業名	日時	内容	対象	申込み
産婦・新生児訪問	随時 (土・日曜日、祝休日、 年末年始を除く)	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 と母親(里帰り出産で期間内 に市内にお住まいの方も含む)	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、 早めに区保健センターへ。

事業名	日時	内容	対象	申込み
出産前教室	① 8/7(水) 9:40 ~ 15:15	初めてお父さんお母さんになる方が、 出産前に妊娠・出産・育児等についてお 話や実習をとおして楽しく学ぶ	初めてお産をする方(出 産予定日R元.9/20~ R2.1/16)と夫(①は妊 婦、②は妊婦と夫)	7/8(月) 9:00 ~
	② 8/24(土) 9:10 ~ 11:50 ※全2回			
育児学級 定員 30組(先着順)	8/28(水) 13:30 ~ 15:30	育児について楽しく学び、遊びをとお して親子のふれあいを深める	R元.5月生まれの子どもと 保護者	7/18(木) 9:00 ~
離乳食教室 定員 38人(先着順)	8/27(火) 13:30 ~ 14:50	離乳食の進め方とお口のケアについ て学ぶ	H31.3・4月生まれの子ど もの保護者	7/17(水) 9:00 ~
むし歯予防教室 定員 各12組(先着順)	8/6(火) 9:45 ~ 10:30 11:00 ~ 11:45	むし歯予防のために規則的な食生活 や正しい歯みがき習慣を学ぶ	H30.3月 ~ H30.8月生ま れの子どもと保護者	7/11(木) 9:00 ~
育児相談 定員 30組(先着順)	[受付]10:00 ~ 11:00 8/29(木) ※身体計測のみの場合 は11:30まで(申込不要) 【会場】仲本児童センター 2F (東仲町) ※駐車場はありません ※申込みは区保健センターへ。	身長・体重測定、保健師・管理栄養士・ 歯科衛生士による育児相談 [持ち物] 母子健康手帳・おむつの替え・ バスタオル ※歯科相談希望の方は、お使い の歯ブラシ	未就学児と保護者	7/16(火) 9:00 ~

お知らせ

7月は熱中症予防強化月間です

熱中症は適切な予防をすれば防ぐことができます。特に乳幼児や高齢者は注意が必要です。正しい知識をもち、熱中症を予防しましょう。

【熱中症予防のポイント】

- こまめに水分をとりましょう
- 上手にエアコン・扇風機を使いましょう
- 暑い日、湿度の高い日は特に注意しましょう
- 栄養と休養をとりましょう
- 周りの人にも気を配り、声をかけ合いましょう



募集

食生活改善推進員養成講座を開催します

対象/市内在住で、食生活改善推進員となってボランティア活動ができる方
定員/70人(先着順)

費用/無料(ただし、会員研修への参加には食材費等の実費がかかります)

申込み/7月5日(金)9時から、電話で、区保健センターへ

1コース 4日間(時間は変更になる場合があります)

※②~④を受講するには別途、さいたま市食生活改善推進員協議会への入会と会員研修への参加が必要

日時	会場	内容
①8月21日(水) 9:50~15:05	浦和区役所保健センター	講義
②11月 6日(水) 10:00~15:10	大宮区役所(大宮区吉敷町)	講義
③11月13日(水) 9:50~11:40	与野体育館(中央区下落合)	講義・運動実技
④11月20日(水) 9:50~14:45	大宮区役所(大宮区吉敷町)	講義・グループワーク

お知らせ

お酒を飲みすぎいていませんか? ~適量を知ろう~

健康を守るために、飲酒の際は食事と一緒にゆっくりと、適量を守り、週に2日は休肝日を設けるなどを心掛けましょう。

※【適量の目安】

種類	ビール中びん 一本(500ml)	日本酒一合 (180ml)	7%酎ハイ一缶 (350ml)
純アルコール量	20g	22g	20g

※この量はあくまでも目安です。女性や高齢者の場合はこの半分くらいが適量です。(飲酒習慣のない人に対して、この量の飲酒を推奨するものではありません。)

お知らせ

妊娠・出産包括支援センター 7月の出張窓口

浦和駅市民の窓口に母子保健相談員が出張します。母子健康手帳を受け取る際は是非以下の時間帯をご利用ください。

※不在になる時間帯があります。

期日	時間
5日(金)・10日(水)・16日(火)・ 22日(月)・31日(水)	11:00~19:00 (受付は18:30まで)

持ち物: 本人確認書類、マイナンバーカード
又は通知カード