

【新型コロナウイルスの影響により、事業内容が変更になる場合があります。詳しくは、市ホームページや各問合せ先へ。】



※費用の記載が無い場合は、原則無料です。
※申込みの記載が無い場合は、申込み不要です。

公民館 岸町公民館 ☎824-0168 ☎825-3230 針ヶ谷公民館 ☎・☎833-4165 北浦和公民館 ☎・☎832-3139

	行事名	日時	内容	対象/定員/申込み
岸町	子育てぶらっとサロン	①10/21(木) ②11/11(木) 10:30～11:30	保護者同士の情報交換やリフレッシュの場を提供 ①赤ちゃんとスキンシップ(大判バスタオル持参) ②離乳食と幼児食	2歳以下の子どもと保護者/各10組(抽選) /①は10/7(木)～11月 ②は10/28(木)～11/1 月に、電話、FAX又は直接、同館へ
	親子おはなし会 「おはなし玉手箱」	11/13(土) 10:00～11:30	絵本の読み聞かせ、折り紙「おすもうさん」、手あそび、紙芝居、工作など	未就学児と保護者・小学生/20人(先着順) /10/2(土)から、電話、FAX又は直接、同館へ
針ヶ谷	針ヶ谷えほんサロン	11/10(木) 10:00～10:30	図書館職員による絵本の読み聞かせやおはなし、 親子間・保護者間のコミュニケーションの場を提供	0～3歳までの子どもと保護者/4組(抽選) /10/10(日)～19(日)に、電話又は直接、同館へ
	針ヶ谷 チューリップサロン	11/29(月) 10:30～12:00	子育ての情報交換、親子で楽しめる遊びの 広場	0～1歳6か月までの子どもと保護者/4組(抽選) /10/29(金)～11/7(日)に、電話又は直接、同館へ
北浦和	チューリップサロン	①11/8(月) ②11/22(月) 10:30～12:00	手遊びや読み聞かせなど、親子で楽しめる 遊びの広場	0歳～1歳6か月の子どもと保護者/各6組(先着順) / ①は10/8(金)、②は10/22(金)から電話又は直接、同館へ
	親子の広場	11/18(木) ・10:00～10:45 ・11:00～11:45	親子体操、手遊び、親同士の情報交換	1歳6か月以上の未就学児と保護者/各15組(先着順) / 10/18(月)から、電話又は直接、同館へ ※生涯学習情報システムでも申し込みます

図書館 中央図書館 ☎871-2100 ☎884-5500 休館日:4日(月)・18日(月)
北浦和図書館 ☎832-2321 ☎832-2324 休館日:4日(月)・11日(月)・18日(月)・25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	3時のおはなし会	10/13(水)・27(水) 15:00～15:30	絵本の読み聞かせ、おはなしなど	3歳～小学生(保護者可) /各10組(先着順) /当日14時50分から、直接同館へ
	図書館まつり (共催:図書館友の会)	10/23(土) ・13:00～13:50 ・14:00～14:50	工作ランド「作ってあそぼう!作って かざろう!」(こま、クリスマスリース) ※各回とも同内容	小学生までの子ども(保護者可) /各10人(先着順) / 10/5(火)9時から、電話で、同館へ
	チュウチュウの おはなし会	11/6(土) 14:00～14:30	絵本の読み聞かせ、おはなしなど	3歳～小学生(保護者可) /10組(先着順) / 当日13時50分から、直接同館へ
北浦和	あかちゃん おはなし会	11/10(水)・24(水) 10:00～10:30 11/17(水) 15:00～15:30	絵本の読み聞かせ、わらべうたなど ※各日とも同内容	2歳以下の子どもと保護者/各5組(先着順) / 10/20(水)9時から、電話で、同館へ ※原則、1組1回のみ申込み
	あかちゃん おはなし会	10/14(木)・28(木) 10:00～10:30	絵本の読み聞かせ、わらべうたなど ※各日とも同内容	2歳以下の子どもと保護者/各4組(先着順) / 10/7(木)9時から、電話で、同館へ ※原則、1組1回のみ申込み
	おはなし会	毎週木曜日 15:30～16:00	絵本の読み聞かせなど	3歳～小学生(保護者可) /各20人(先着順) / 各回1週間前の木曜日16時から、電話又は直接、同館へ

仲本児童センター ☎762-8405 ☎762-8541

行事名	日時	内容	対象/定員	申込み
土曜プチタイム	10/23(土) 10:00～10:20	手遊び、ふれあい遊びなど	未就学児と保護者/7組(抽選)	10/5(火)～10(日)に、 電話(10:00～16:00)又は、 直接(9:00～18:00)、同セ ンターへ
ハイハイサロン	10/23(土) 11:00～11:20 10/25(月) ・10:00～10:20 ・11:00～11:20	親子で遊びましょう 詳細は、同センターへ	0歳児と保護者 /各7組(抽選)	
わいわいタイム	10/28(木) ・10:00～10:20 ・11:00～11:20	※申込みは、1家族につき 1行事でお願いします	1歳以上の未就園児と保護者 /各7組(抽選)	

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.jimdofree.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
浦和ユースオーケストラ 練習体験会 オーケストラで演奏して みたい方のための公開練 習及び体験	10/17(日) 10:00～12:00 /浦和コミュニティセンター(浦 和駅東口・コムナーレ10階)	小学生～大学生 /20人(先着順) /無料	10/10(日)まで、Eメールで、住所、氏名、学年、電話番号、演 奏楽器名を問合せ先へ ※団体ホームページでも申し込みます /浦和ユースオーケストラ ☎080-3721-1200 ㊟manag@urawayouth.com
ハンドセラピー養成講座 手のひらの温もりを通し た癒しのケア 「A:首と肩、B:手と腕」	10/28(木) A:9:30～12:00 B:13:30～16:00 /浦和コミュニティセンター (浦和駅東口・コムナーレ10階)	18歳以上の方 /各10人(先着順) /各2,000円	10/5(火)から、電話又はFAXで、住所、氏名、電話番号を、問 合せ先へ ※団体ホームページでも申し込みます /NPO法人ハンドセラピー・彩 ☎090-4521-6949 ☎651-3801
浦和を歩こう会 浦和の歴史や名所を巡 りながら約1時間半の ウォーキング	10/31(日) 10:00～12:00 /【集合】浦和駅東口 駅前市民広場	小学生以上 /50人(先着順) /大人300円・親子 500円	10/5(火)から29(金)まで、電話又はEメールで、住所、氏名、電 話番号を、問合せ先へ /浦和区スポーツ振興会事務局 ☎090-4667-8614 ㊟5cats@jcom.home.ne.jp



浦和区保健センター からのお知らせ

母子保健

申込みはこちらから



・事業名を検索してお申し込みください。
・電子申請の受付期間が終了している場合は電話でお問い合わせください。

問合せ／

浦和区常盤6-4-18

☎824-3971

FAX 825-7405

- ・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。

妊娠・出産包括支援センター出張窓口

母子健康相談員が出張します。母子健康手帳を受け取る際はぜひご利用ください。
10月の出張日【浦和駅市民の窓口】1日(金)、11日(月)、20日(火) 時間:11:00~19:00(受付は18:30まで)
【区民課(休日窓口)】31日(日) 時間:8:30~16:30
持ち物/①本人確認書類 ②マイナンバーカード又は通知カード

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お母さん(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○をつけて郵送、又は電話で、区保健センターへ。

事業名	日時	内容	対象	申込み
むし歯予防教室 定員 各12人(先着順)	11/9(火) 9:45~10:15 11:00~11:30	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	R2.6月~12月生まれの子どもと保護者	10/11(月) 9:00~
離乳食教室 定員 各20人(先着順)	11/11(木) 10:15~11:15 13:30~14:30	離乳食の進め方とお口のケアについて学ぶ	R3.6~7月生まれの子どもと保護者	10/12(火) 9:00~
母親学級 定員 30人(先着順)	11/17(水) 9:15~10:40	初めてお母さんになる方が、妊娠中の栄養と歯の健康について学ぶ	初めてお産をする方(出産予定日R3.12/21~R4.4/25)	10/20(水) 9:00~
両親学級 定員 36組(先着順) [実習]各9組	11/27(土) 【オンライン講義】9:10~10:10 【実習】①11:00~11:30 ②11:30~12:00 ③12:00~12:30 ④12:30~13:00	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 ※オンライン講義はご自宅受講、実習は区保健センターで行います	初めてお産をする方(出産予定日R3.12/21~R4.4/25)と夫	10/20(水) 9:00~
育児学級 定員 各18組(先着順)	11/25(木) 13:00~14:10 14:30~15:40	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	R3.8月生まれの子どもと保護者	10/19(火) 9:00~
育児相談 定員 各8組(先着順) [相談]各5組 [計測のみ]各3組	[受付]9:30~10:00 10:00~10:30 10:30~11:00 10/26(火) 【会場】仲本児童センター 2階(東仲町) ※公共交通機関をご利用ください ※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	10/8(金) 9:00~

10月は「朝ごはんを食べよう」強化月間です!

朝ごはんを食べて、心も体も元気に1日をスタートしましょう。

効果① 消化により胃や腸が動くことで体温が上がる	→	新陳代謝がアップ! 肥満防止効果も
効果② ブドウ糖が脳に送られ、脳の働きが活発に	→	集中力と記憶力がアップ!
効果③ 体内時計のリズムのずれを解消	→	睡眠の質がアップ!

朝ごはんをおいしく食べるためには?
☞ 快適な睡眠をとってすっきり目覚めることが大事です。

10月は乳がん月間です

乳がんは、女性がかかるがんの中で一番多く、成人女性なら誰でもなりうる病気です。普段から自己触診を実施するとともに、40歳以上の人は、2年に1回、乳がん検診を受けるようにしましょう。

本市では、40歳以上の女性で前年度未受診の方を対象に、乳がん検診を市内実施医療機関で行っています。

実施期間は
令和4年3月12日(土)まで
※令和4年3月31日時点で、40歳になる方は、今年度の検診を無料で受診できます。

子育て応援サロン~浦和区へようこそ~

内容/子育て情報及び地域情報の提供、参加者同士の交流など 定員/各10組(先着順)
対象/初めて子育てをする方とその子ども又は、浦和区に転入の方とその子ども ※子どもは2歳以下

日時	会場	申込み/問合せ
11/2(火) 10:30~11:30	上木崎保育所 ひだまりひろば(上木崎2-6-7)	10月5日(火)~19日(火)の9時~16時に、電話又は直接、問合せ先へ/上木崎保育所ひだまりひろば ☎823-7051 FAX 823-7052
11/16(火) 10:30~11:30	仲本児童センター(東仲町)	10月19日(火)~11月2日(火)の10時~16時に、電話又は直接、問合せ先へ/仲本児童センター ☎762-8405 FAX 762-8541