

【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	おもちゃの病院	2/18(土) 10:00～15:00 (受付は12:00まで)	おもちゃドクターによるおもちゃの修理(テレビゲームは扱いません) ※部品代がかかることがあります	小学生以下の子どもと保護者
	第16回 浦和区内公民館書道・篆刻グループ展	2/24(金)～27(月) 10:00～17:00 (24日は14:00～、27日は15:00まで)	浦和区内の公民館で活動する書道・篆刻グループの合同作品展 会場:浦和コミュニティセンター(浦和駅東口・コムナーレ10階)	どなたでも
	親子おはなし会「おはなし玉手箱」	3/11(土) 10:00～11:30	絵本の読み聞かせ、工作「ヨーヨー(牛乳パック)」、手あそびなど	未就学児と保護者・小学生/20人(先着順)/2/11(祝)～、電話、ファクス又は直接、同館へ
針ヶ谷	針ヶ谷チュリップサロン	3/6(月) 10:30～12:00	子育ての情報交換、保護者同士の親睦	1歳6か月までの子どもと保護者/4組(抽選)/2/6(月)～15(火)、電話又は直接、同館へ
	針ヶ谷えほんサロン	3/8(水) 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	3歳までの子どもと保護者/4組(抽選)/2/8(火)～17(金)、電話又は直接、同館へ
北浦和	チュリップサロン	3/13(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	1歳6か月までの子どもと保護者/各6組(先着順)/2/13(月)～、電話又は直接、同館へ

中央図書館 ☎871・2100 ☎884・5500 休館日:6日(月)・20日(月)

北浦和図書館 ☎832・2321 ☎832・2324 休館日:1月30日(月)～2月3日(金)・6日(月)・13日(月)・20日(月)・27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	チュウチュウのおはなし会	2/4(土)・18(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)/各10組(先着順)/当日13時50分～、直接、同館へ
	3時のおはなし会	2/8(水)・22(水) 15:00～15:30	絵本の読み聞かせ、おはなしなど	3歳以上の未就学児(保護者可)/各10組(先着順)/当日14時50分～、直接、同館へ
	あかちゃんおはなし会	3/1(水)・15(水) 15:00～15:30 3/8(水)・22(水) 10:00～10:30	絵本の読み聞かせ、わらべ歌など ※各日とも同じ内容	2歳以下の子どもと保護者/各5組(抽選)/2/8(水)～14(火)、生涯学習情報システムで ※原則、1組1回の申込み
北浦和	市民映画会	2/17(金) 14:00～15:30	「禁じられた遊び」 監督:ルネ・クレマン	どなたでも/30人(抽選)/2/6(月)9時～14(火)20時、生涯学習情報システム、電話、ファクス又は直接、同館へ
	おはなし会	3/9(木) 15:30～16:00	絵本の読み聞かせなど	3歳～小学生(保護者可)/20人(先着順)/2/9(木)16時～、電話又は直接、同館へ
	あかちゃんおはなし会	3/9(木)・23(木) 10:00～10:30	絵本の読み聞かせ、わらべ歌など	2歳以下の子どもと保護者/各5組(先着順)/3/2(木)9時～、電話で、同館へ ※原則、1組1回の申込み

**仲本児童センター** ☎762・8405 ☎762・8541 休館日:11日(祝)・23日(祝)

行事名	日時	内容	対象	申込み
わいわいタイム	2/16(木) 11:00～11:30	手遊び、ふれあい遊びなど 詳細は、同センターへ	1歳以上の未就学児と保護者 定員:9組(先着順)	1週間前の同曜日(休日の場合は翌日)から、電話又は直接(10時～18時)、同センターへ
土日プチタイム	2/12(日)・18(土) 11:00～11:30		未就学児と保護者 定員:各9組(先着順)	
卓球タイム	毎週日曜日 14:30～16:30 ※15分の交代制	親子やお友達と卓球をしよう!	小学生以上	当日、直接、同センターへ

**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
ハンドセラピー養成講座「Aコース:首と肩、Bコース:手と腕」	2/14(火) A:9:30～12:00 B:13:00～15:30 /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/10人(先着順)/各2,000円	2/3(金)～、電話又はファクスで、住所、氏名、電話番号を、問合せ先へ ※団体ホームページもご覧ください /NPO法人ハンドセラピー・彩 ☎090-4521-6949 ☎651-3801
ニュースポーツフェア ソフトテニス、バタンク、フロアカーリング、グラウンドゴルフ、輪投げなどの体験	2/19(日) /常盤小学校 体育館及び校庭	浦和区在住・在学の小学生/なし/無料	当日9時45分～、直接、運動のできる服装、体育館シューズ、水筒を準備して会場へ /浦和区スポーツ振興会事務局 ☎090-4667-8614



# 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。

## 電子申請

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

TEL 824・3971

FAX 825・7405

### 妊娠・出産包括支援センター (保健センター内)

母子保健相談員が母子健康手帳の交付・面談を行います。  
 2月の出張日【浦和駅市民の窓口】1日(火)、13日(月)、24日(金) 時間：11時～19時(受付は18時30分まで)  
 【区民課(休日窓口)】26日(日) 時間：8時30分～16時30分  
 ※妊娠・出産包括支援センター、休日窓口での交付は、電子申請で事前予約ができます。

事前予約は  
こちらから▶



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1～2か月くらいまでの赤ちゃんと母親(里帰り出産で市内に滞在中の方も含む)	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 20人(先着順)	3/7(火) 10:00～10:45	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	R3.10～R4.4月生まれの子ども の保護者	2/8(火) 9:00～
離乳食教室 定員 20人(先着順)	3/9(木) 13:30～14:40	離乳食の進め方とお口のケアについて学ぶ	R4.10・11月生まれの子ども の保護者	2/9(木) 9:00～
両親学級 定員 36組(先着順) [実習]各9組	3/11(土) 9:10～12:40 実習はグループに分かれて実施 詳しくはホームページをご覧ください	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R5.4/20～8/23)と夫	2/15(火) 9:00～
母親学級 定員 30人(先着順)	3/8(火) 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R5.4/20～8/23)	2/15(火) 9:00～
育児学級 定員 各18組(先着順)	3/15(水) 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	R4.12月生まれの子ども と保護者	2/16(木) 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 2/28(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	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	未就学児と保護者	2/7(火) 9:00～

事業名	日時	内容	申込み
成人保健 健康相談	月～金曜日 9:00～16:30 ※健康手帳をお持ちの方は持参してください	①保健師による心と体の健康相談 ②管理栄養士による栄養相談 ③歯科衛生士による歯や口腔に関する相談と歯みがき指導	①については当日、直接、会場へ ②③については事前にお問い合わせください

## 出張！ 体組成測定団 at 中央図書館

区保健センター職員が中央図書館に出張！体組成計で、基礎代謝量や体脂肪率、筋肉量、筋肉バランス、脂肪量などを測ってみませんか。



測定時間  
約1分！

- 日時／2月24日(金) 10時～11時30分  
 対象／18歳以上の方  
 ※妊娠中の方とベースメーカー等を装着している方は参加できません。  
 会場／中央図書館イベントルーム  
 申込み／不要。当日、直接会場へ。

裸足で乗って、バーを握るだけ！

## 毎月19日は「食育の日」 バランスのよい食事、とれていますか？



食事を作ったり、選んだりするときには、**主食、主菜、副菜**を組み合わせることを意識しましょう。栄養面をはじめ、見た目もバランスのよい食事になります。

国の第4次食育推進計画において、毎月19日は「食育の日」と定められています。日頃の食生活を見直し、健康のため、バランスよく、三食食べる習慣を身につけましょう。



▶詳しくはさいたま市食育ナビをご覧ください。