

【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。】

# うらわ インフォメーション

※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 常盤公民館 ☎・☎832・1841  
北浦和公民館 ☎・☎832・3139 休館日：12月29日(金)～令和6年1月3日(水)

	行事名	日時	内容	対象/定員/申込み
岸町 針ヶ谷	親子おはなし会 「おはなし玉手箱」	R6.1/13(土) 10:00～11:30	絵本の読み聞かせ、工作「おにとおたふく」、手遊びなど	未就学児と保護者・小学生 / 20人(先着順) / 12/9(土)～、電話、ファクス又は直接、同館へ
	針ヶ谷 チューリップサロン	1/15(月)・18(木) 10:30～12:00	子育ての情報交換、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4組(抽選) / 12/5(火)～14(水)、電話又は直接、同館へ
常盤	埼玉の城館とその歴史	1/18(木)・25(木)(全2回) 10:00～12:00	埼玉の城の成り立ちと共に、県下の著名な城の特性を学ぶ	どなたでも / 60人(先着順) / 12/20(水)～R6.1/9(火)、生涯学習情報システム、電話又は直接、同館へ
北浦和	親子の広場	1/16(火) ・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) / 12/16(土)～、生涯学習情報システム、電話又は直接、同館へ
	チューリップサロン	1/22(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	1歳6か月までの子どもと保護者 / 6組(先着順) / 12/22(金)～、電話又は直接、同館へ

**図書館** 中央図書館 ☎871・2100 ☎884・5500 休館日：4(月)・18(月)・29(日)～令和6年1月4(日)  
北浦和図書館 ☎832・2321 ☎832・2324 休館日：4(月)・11(月)・18(日)・25(日)・29(日)～令和6年1月4(日)  
●図書館のホームページ <https://www.lib.city.saitama.jp/> 生涯学習情報システム▶

	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	12/16(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) / 当日、直接、同館へ
	冬の工作教室 ～手品グッズをつくらう!～	12/22(金) 14:00～15:30	マジックカードの作成、本の紹介など	市内在住又は在学の小学生(保護者不可) / 15組(抽選) / 12/5(火)～12(水)、生涯学習情報システムで※1組につき2名まで
	あかちゃんおはなし会	R6.1/10(水)・24(水) 10:00～10:30 1/31(火) 15:00～15:30	絵本の読み聞かせ、わらべうたなど ※各日とも同内容です。	2歳以下の子どもと保護者 / 各7組(抽選) / 12/6(水)～12(水)、生涯学習情報システムで※1組1回の申込み
北浦和	おはなし会	12/14(木)・28(木) 15:30～16:00	絵本の読み聞かせなど	3歳～小学生(保護者可) / 当日、直接、同館へ
	市民映画会	12/15(金) 14:00～16:00	【開館50周年記念企画 第一弾】 「地上より永遠に」(1953年 モノクロ 日本語吹き替え) 監督：フレッド・ジンネマン	どなたでも / 40人(抽選) / 12/6(水)9時～12(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
	楽葉さんのにんぎょうげき	12/22(金) 14:00～14:30	楽葉さんによるテーブル人形劇	3歳～小学生(保護者可) / 当日、直接、同館へ

**仲本児童センター** ☎762・8405 ☎762・8541 休館日：29(日)～令和6年1月3日(水)

行事名	日時	内容	対象	申込み
プチタイム	12/1(金)・8(金)・22(金) 11:00～11:20	手遊び・ふれあい遊びなど	未就学児と保護者	当日、直接、同センターへ
みんなでつくろう	12/5(火)・19(火) 14:30～16:30	ボランティアさんによる工作タイム	小学生以上	
卓球タイム	毎週日曜日 13:30～16:30	親子やお友達と卓球をしよう!	小学生以上	

**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
ママやパパとベビーのための音楽セラピー 音楽を使ったゲーム、手遊び、絵本の読み聞かせ	12/19(火) 10:30～11:30 浦和コミュニティセンター (浦和駅東口・コムナーレ10階)	6か月～1歳6か月までの子どもと保護者 / 10組(先着順) / 1,000円	12/5(火)10時～、Eメールで、件名「ベビー音楽セラピー 申込み」、住所、参加する子どもの氏名(ふりがな)、月齢、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Art Beat Heart ☎080-9342-4617 ✉artbeatheart2011@gmail.com
歩いて開運 与野七福神めぐり さいたま新都心駅→上町氷川神社→一山神社→御嶽社→天祖神社→円乗院→円福寺→鈴谷大堂→与野本町駅	R6.1/14(日) 9:15～12:30 ※小雨決行 / (集合場所)さいたま新都心駅	どなたでも / 30人(抽選) / 300円/人	12/19(火)必着～、往復はがき(1通3人まで)で、行事名【七福神】、氏名、住所、年齢、電話番号を、問合せ先へ / 〒330-0055 浦和区東高砂町11-1 コムナーレ9階 メールボックスC-02 /さいたま市観光ボランティア・浦和ガイド会 ☎080-6538-1054 (月～土曜日 13時30分～15時30分) ☎647-0116

# 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（育児相談を除く）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。下記日程の出張日・休日窓口は予約が必要です。  
 12月の出張日【浦和駅市民の窓口】6日(水)、15日(金)、27日(水)  
 休日窓口【妊娠・出産包括支援センター(保健センター内)】9日(出)  
 ※平日の妊娠・出産包括支援センターでの交付・面談も電子申請で予約ができます。

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その母親(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	R6. 1/11(木)	9:45～10:45	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	R4.8月～R5.2月 生まれの子どもと保護者	12/12(水) 9:00～
	定員 24人 (先着順)				
離乳食教室	1/26(金)	13:30～14:50	離乳食の進め方とお口のケアについて学ぶ	R5.8・9月 生まれの子どもと保護者	12/15(金) 9:00～
	定員 40人 (先着順)				
両親学級	1/13(土)	9:10～12:40	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R6.2/20～6/24)と夫(パートナー)	12/20(水) 9:00～
	定員 40組 (先着順) [実習] 各10組		※詳しくはホームページをご覧ください。		
母親学級	1/10(水)	9:30～11:30	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R6.2/20～6/24)	12/20(水) 9:00～
定員 30人 (先着順)					
育児学級	1/24(水)	13:30～15:40	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	R5.10・11月 生まれの子どもと保護者(1人)	12/14(木) 9:00～
定員 30組 (先着順)					
育児相談	12/19(水)	9:30～10:00 10:00～10:30	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	12/5(水) 9:00～
定員 各10組 (先着順)		会場/あいばれっと 多目的ホール1(上木崎) ※公共交通機関をご利用ください。			

母子保健

電子申請

## お酒は適量ですか？ 週に2日は休肝日

アルコールを分解する能力は人それぞれ異なりますが、通常のアルコール代謝能力をもった日本人の適量は1日平均純アルコール量で約20gとされています。しかし、この量はあくまでも目安であって、女性や高齢者の場合はより少ない量が適当です（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）。

長年の飲酒は、高血圧・糖尿病・肝臓病・痛風など生活習慣病を招きます。健康を守るために、適量飲酒を心掛けましょう。

### 純アルコール量(約20g)の目安



ビールロング缶 (500ml)    7%酎ハイ (350ml)    日本酒1合 (180ml)

## ノロウイルスを予防しよう！

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は感染力が強く、嘔吐、下痢、腹痛などを起こします。周りの方々と一緒に、予防対策を徹底しましょう。



### 手洗い

食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう。

### 消毒・殺菌

調理器具等は使用後に洗浄・殺菌をしましょう。

### 汚物処理

家族の方などが感染した場合は、便やおう吐物を適切に処理し、感染を広げないようにしましょう。

### 加熱・洗浄

食品は中心部までしっかり加熱。生で食べる食品は、流水で十分に洗いましょう。

### 症状がある場合…

下痢やおう吐等の症状がある方は、食品を直接取り扱う作業を控えましょう。

## あまった食材、スープにしちゃおう！ 「日曜日は食べつくスープ」

さいたま市では、市内で1年間に収穫されるお米の量の約1.3倍にあたる約8,700トンの食品が、まだ食べられるのに捨てられています。余った食材は、捨てずに、お鍋で煮込んで「食べつくスープ」！

Instagram (@saitama\_sunday\_soup) で食べつくスープを紹介しています▶

本アカウントをフォローの上、「#さいたま食べつくスープ」を付けて投稿しよう！

問合せ/資源循環政策課 TEL 829-1338 FAX 829-1991

