

公民館 岸町公民館 ☎824・0168 ☎825・3230 大東公民館 ☎・☎886・0656 北浦和公民館 ☎・☎832・3139

	行事名	日時	内容	対象/定員/申込み
岸町	親子おはなし会 「おはなし玉手箱」	10/5(土) 10:00～12:00	絵本の読み聞かせ、折り紙「ハロウィンの飾り」、 手あそび、紙芝居、工作など	未就学児と保護者・小学生
	子育てぶらっとサロン	10/24(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 赤ちゃんとママのスキンシップ 持ち物/大判バスタオル	2歳以下の子どもと保護者
大東	ヨガエクササイズ &ピラティス講座	11/19(火)・26(火)(全2回) 10:00～11:30	インナーマッスルを鍛えるピラティスを取り入 れ、音楽に合わせて行うヨガエクササイズ	おおむね16～39歳の方/20人(先着順)/ 10/7(月)～21(月)に、電話、FAX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。
	普通救命講習Ⅰ	11/22(金) 9:00～12:00	救急時に必要な救命措置とAEDの操作方法など を学ぶ	市内在住、在勤又は在学中で、中学生以 上の方/30人(先着順)/10/21(月)～ 11/13(水)に、電話又は直接、同館へ。
北浦和	子育て応援サロン 「千人千色の子ども達」	10/9(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 ングルーム	10/27(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 ンセリングルーム	どなたでも

図書館 中央図書館 ☎871・2100 ☎884・5500 休館日:7日(月)、21日(月)
北浦和図書館 ☎832・2321 ☎832・2324 休館日:7日(月)、16日(水)、21日(月)、28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	あかちゃん おはなし会	10/9(水)・23(水) 10:00～10:30 10/16(水)・30(水) 15:00～15:30	絵本の読み聞かせ、わらべうたなど	2歳以下の子どもと保護者
	ま図書館 古本バザール 工作ランド	10/26(土) 9:00～15:00 10/26(土) 10:00～15:00	不要本の頒布 共催:図書館友の会 工作体験 共催:図書館友の会	どなたでも おおむね3歳～小学生(保護者可)
	市民映画会	10/18(金) 14:00～ ※整理券配布13:10～	「素晴らしき哉、人生!」(130分) 監督:フランク・キャブラ	70人(当日先着順)
北浦和	映画講座 「西部劇はアメリカ開拓史」	10/30(水) 13:30～16:00	映像研究者による、名画「真昼の決 闘」の魅力解説及び上映	50人(先着順)/10/4(金)9時～電話 又は直接、同館へ。

仲本児童センター ☎762・8405 ☎762・8541 休館日:14日(祝)、22日(祝)

行事名	日時	内容	対象
ハイハイサロン	10/7(月)・21(月) 11:00～11:45	7日はレクあそび、21日は工作 持ち物/バスタオル	0歳児と保護者
おはなしひろば	10/10(木) 11:30～12:00	ボランティアによる、絵本の読み聞かせやわらべ歌の時間	未就園児と保護者
卓球タイム	毎週火・金曜日 15:00～ 毎週日曜日 13:15～	みんなで卓球をしよう!(卓球台は2台で交代制です)	小学生～高校生世代

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
和みのヨーガ ゆったりと座ったまま自分 のペースで行い、心地よい 時間を楽しむ	10/11(金)・18(金)・22(祝)・31(木) 13:30～15:00 /浦和コミュニティセンター レクリエーションルーム1(11日) レクリエーションルーム2(18日・22日・31日) (浦和駅東口・コムナーレ10階)	20歳以上の方 /各10人 (当日先着順) /各700円	当日、直接、会場へ。 ※動きやすい服装で、五本指の靴下、汗拭きタオル、飲 み物、ヨガマットを必ずお持ちください。(ヨガマットレ ンタル100円) /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」(秋山) ☎090-4593-2682 ☎611-8674
あなたもガイドをやってみ ませんか? 観光ガイド養成講座 初めての方との接し方や話 し方講座、ガイド実演見学	11/7(木)・14(木)(全2回) 10:00～12:00 /浦和コミュニティセンター 第14集会室(浦和駅東口・コム ナーレ10階)	30人(抽選) /1,000円	10/29(火)(必着)までに、往復はがき(1通3人まで)で、行 事名(養成講座)、住所、氏名(参加者全員)、電話番号を、 問合せ先へ。 /浦和ガイド会 〒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 ☎080-6538-1054(月～土曜日13:30～15:30) ☎647-0126((公社)さいたま観光国際協会)
浦和を歩く集い 区内に点在する、史跡や歴 史を巡る、約5kmのコース	11/10(日) 10:00～12:00 (受付9:30～) /浦和駅東口駅前市民広場	100人(先着順) /500円	10/3(木)～31(木)に、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(金子) ☎090-4667-8614 ㊚5cats@jcom.home.ne.jp



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
出産前教室	①11/27(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.12/21~ R2.4/17)と夫(①は妊婦、 ②は妊婦と夫)	10/18(金) 9:00 ~
	②11/30(土) 9:10 ~ 11:50 ※全2回			
育児学級	11/20(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.8月生まれの子どもと 保護者	10/17(木) 9:00 ~
離乳食教室	11/12(火) 13:30 ~ 14:50	離乳食の進め方とお口のケアについ て学ぶ	R元.6・7月生まれの子ども の保護者	10/10(水) 9:00 ~
むし歯予防教室	11/6(水) 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	H30.6月 ~ H30.11月 生 まれの子どもと保護者	10/7(月) 9:00 ~
育児相談	11/26(火) [受付]9:30 ~ 10:30 【会場】子ども家庭総合センター 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。 ※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 持持物/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	10/11(金) 9:00 ~

すこやか運動教室

会場内の遊具を使った運動

会場	期日	時間
針ヶ谷小学校(領家)	10月10日(木)・24日(木)	14:00
鹿島台公園(仲町)	10月17日(木)	
調公園(岸町)	10月3日(木)・10日(木)・ 24日(木)、11月7日(木)	15:30

※鹿島台公園のみ雨天中止
対 象/おおむね65歳以上の方 費 用/無料
問 合 せ/区高齢介護課 TEL829・6153 FAX829・6238

妊娠・出産包括支援センター10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
2日(水)・4日(金)・7日(月)・9日(水) ・18日(金)・21日(月)・30日(水)	11:00~19:00 (受付は18:30まで)

持持物/①本人確認書類 ②マイナンバーカード又は通知カード

介護者サロン・オレンジカフェ を開催します!

介護をしている方同士で語り合い、情報交換や気分転換をしませんか。詳細については、各シニアサポートセンターへお問い合わせください。

シニアサポートセンターかさい医院 [北部圏域]

TEL 823・3031 FAX 823・3032

会 場	北浦和公民館	針ヶ谷公民館
名 称	カフェケア木	メンズ音楽部
10月	9日(水)	31日(木)
11月	6日(水)	26日(火)
12月	11日(水)	24日(火)

シニアサポートセンタースマイルハウス浦和 [東部圏域]

TEL 813・7710 FAX 813・7731

会 場	領家公民館	大東公民館	南箇公民館
名 称	領家のつどい	大東のつどい	なんがのつどい
10月	15日(火)	—	9日(水)
11月	19日(火)	—	—
12月	17日(火)	11日(水)	—

シニアサポートセンタージェイコー埼玉 [中部圏域]

TEL 834・3782 FAX 834・3794

会 場	ジェイコー埼玉		
名 称	おれんじカフェ	介護のつどい全体会	終末期のつどい
10月	12日(土)	3日(木)	—
11月	9日(土)	—	20日(水)
12月	14日(土)	5日(木)	—

シニアサポートセンター尚和園 [南部圏域]

TEL 813・8915 FAX 883・8696

会 場	岸町公民館	仲本荘(※)	カフエトレノヴェ	圓蔵寺
名 称	介護者サロン		オレンジカフェ	
10月	18日(金)	—	9日(水)	30日(水)
11月	15日(金)	14日(木)	13日(水)	27日(水)
12月	20日(金)	—	11日(水)	18日(水)

※仲本荘は60歳未満はご利用できません。また、一部利用料金がかかる場合があります。

問 合 せ 区高齢介護課 TEL829・6153 FAX829・6238