

【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。】

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 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」	①9/12(土)、②10/3(土) 10:00～11:30	絵本の読み聞かせ、折り紙(9/12は「くるくるプロペラ」、10/3は「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/各20人(先着順) /①9/3(木)から、②9/12(土)から、電話、FAX又は直接、同館へ
	子育てぶらっとサロン	①9/10(木)・②9/24(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 10日はわらべうたのリズム遊び 24日は英語リトミック	2歳以下の子どもと保護者/各10組(抽選) /①9/6(日)まで、②9/10(木)～14(月)に、電話、FAX又は直接、同館へ
北浦和	チューリップサロン	9/14(月)・28(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) /9/3(木)から、電話、FAX又は直接、同館へ

図書館 中央図書館 ☎871-2100 ☎884-5500 休館日:7(月)、23(日)水
北浦和図書館 ☎832-2321 ☎832-2324 休館日:7(月)、14(日)月、23(日)水、28(日)木
●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	9/19(土)、10/3(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15組(先着順) / 9/3(木)9時から、電話で、同館へ
	3時のおはなし会	9/9(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) /15組(先着順) / 9/3(木)9時から、電話で、同館へ
北浦和	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) / 各回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 休館日:22(日)祝

行事名	日時	内容	対象
わいわいサロン	9/3(木)・17(木) 11:00～11:45	親子遊び(予定) 詳細は同センターへ	1歳以上の未就園児と保護者
土曜・日曜プチタイム	9/5(土)・20(日) 11:00～11:45		未就学児と保護者
ハイハイサロン	9/7(月)・14(月) 11:00～11:45		0歳児と保護者

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
ハンドセラピー養成講座 手のひらの温もりを通じた癒しのケア 「A:首と肩、B:手と腕」	9/22(祝) 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20人(先着順) /各2,000円	9/6(日)から、電話又はFAXで、住所、氏名、電話番号を、問合せ先へ /NPO法人ハンドセラピー・彩(押元) ☎090-4521-6949 ☎651-3801



区役所の休日窓口 (支所・市民の窓口を除く)

問合せ さいたまコールセンター(8時～21時)
☎835-3156 ☎827-8656

日時 9月27日(日) 8時30分～17時15分

主な取扱業務 住民異動届、戸籍・国民健康保険・年金などの届出業務、各種証明書の交付など、区役所の一部の業務

市税の総合窓口も同日開設しています

場所 / 南都市税事務所(ときわ会館2階)
取扱業務 / 税務証明の発行、市税の納付、原動機付自転車等の登録・廃車



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。

電子申請はこちらから



- ・事業名を検索してお申し込みください。
- ・電子申請での申込みが終了している場合は電話でお問い合わせください。


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
むし歯予防教室 定員 各18人(先着順)	10/6(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	R元.5月～R元.11月生まれの子どもと保護者	9/10(木) 9:00～
離乳食教室 定員 各20人(先着順)	10/15(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	R2.5月・6月生まれの子どもと保護者	9/15(火) 9:00～
母親学級 定員 20人(先着順)	10/7(水) 9:40～11:30	初めてお母さんになる方が、妊娠中の栄養と歯の健康を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R2.11/20～R3.3/25)	9/9(水) 9:00～
両親学級 定員 各12組(先着順)	10/25(日) 9:10～10:20 10:00～11:10 11:00～12:10	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R2.11/20～R3.3/25)と夫	9/9(水) 9:00～
育児学級 定員 各18組(先着順)	10/21(水) 13:10～14:25 14:25～15:35	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	R2.7月生まれの子どもと保護者	9/17(木) 9:00～
育児相談 定員 各10組(先着順)	9/29(火) [受付] 9:30～10:00 10:00～10:30 10:30～11:00 【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	9/7(月) 9:00～

9月は健康増進普及月間です ～生活習慣病を予防しましょう～

いつまでも元気に健康で楽しく過ごすためには、健康寿命を延ばすことが重要です。

- **毎日10分の運動をプラス**
移動するときは、苦しくならない程度の早歩きや、エレベーターでなく階段を使って体を動かしましょう。
- **1日あと70gの野菜をプラス**
日本人は1日約280gの野菜を摂っています。生活習慣病予防のためには350gの野菜が必要です。
- **禁煙でタバコの煙をマイナス**
健康を損なうだけでなく、肌の美しさや若々しさを失うことにもつながります。
- **健(検)診で定期的な健康チェック**
早期発見が健康寿命を延ばすカギ! 定期的に自分のからだの状態を知りましょう。


がん検診を受けましょう

日本人の死亡原因第1位は「がん」です。がんは早期発見し、適切な治療を行うことが大切です。

市では、以下の(1)～(3)全てに該当する方を対象に、各種がん検診を実施しています。

- (1)市内在住の方
- (2)対象年齢に該当する方
- (3)職場等で同等の検診を受ける機会のない方

実施期間は令和3年3月13日(土)までです。
 期限間近になると混み合いますので、早めに検診を受けましょう。



妊娠・出産包括支援センター 9月の出張窓口

浦和駅市民の窓口で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
3日(木)・8日(火)・14日(月)・23日(水)	11:00～19:00 (受付は18:30まで)

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