


中央区保健センターからのお知らせ

- ・申込みは、原則区内在住の方です。
- ・相談は電話でも受け付けます。
- ・会場名の記載がない事業は、区保健センターが会場です。
- ・母子保健の各教室の参加は子ども1人に対し1回のみです。

申込み・問合せは
TEL 840・6111
FAX 840・6115
 中央区役所 別館 1階

母子健康手帳の受取りは 妊娠・出産包括支援センターで

妊娠・出産包括支援センター(保健センター内)では、母子健康手帳の交付、妊娠・出産・育児の相談をお受けしています。
 11月26日(日)は母子健康手帳交付窓口を開設します。(予約優先)

詳細はこちらから▶ 

申込み
 事業名を入力して検索し、お申し込みください。

電子申請・届出サービス A 

電子申請・届出サービス B
 (さいたま市 汎用予約サービス) 

	事業名・定員	日時	対象	内容	申込み		
母子保健	育児学級 定員 24組(先着順)	12/12(火) 9:35~11:10	R5.8・9月生まれの子どもとその保護者	育児について楽しく学び、遊びを通して親子のふれ合いを深める	11/7(火) 9:00~	A	電子申請
	離乳食教室 定員 17人(先着順)	12/22(金) 13:30~14:50	R5.7・8月生まれの子どもの保護者	離乳食の進め方とお口のケア	11/15(水) 9:00~	A	
	ふたごの会 ~ツインメリー~ 定員 5組程度(先着順)	12/13(水) 10:30~11:30	①多胎妊婦 ②ふたご以上の未就学児とその保護者	妊婦、保護者の方の座談会	11/6(月) 9:00~	A	
	ZOOM版 むし歯予防教室 定員 100組(先着順)	12/8(金) 10:00~10:50	R4.7~R5.2月生まれの子どもとその保護者	むし歯予防の話と歯みがき方法 ※これまでに「むし歯予防教室」に参加した方でも参加可能	11/8(水) 9:00~	A	
	育児相談(乳児期) 定員 44組(先着順)	12/14(木) 9:20~12:00	0歳の子どもとその保護者	身長・体重測定、保健師・管理栄養士・歯科衛生士による育児やその他心配事の相談など 持ち物:母子健康手帳、おむつの替え、バスタオル、授乳の準備 ※乳児期と幼児期のきょうだいの方はどちらの日時でも参加可能です。	11/16(木) 9:00~	B	
	育児相談(幼児期) 定員 20組(先着順)	12/15(金) 9:20~11:00	1歳~未就学児とその保護者				
成人保健	健康相談 (予約制)	月~金曜日(祝日を除く) 9:00~16:30	区内在住で、健康や食生活、歯・口腔について相談がある方	保健師・管理栄養士・歯科衛生士による個別の相談	事前申込み		電話 FAX

すこやか運動教室 参加無料

会場の運動遊具などを使用し、簡単な運動を行う教室です。帽子、タオル、飲み物を持参のうえ、動きやすい服装で、直接会場へお越しください。(室内会場は室内用運動靴を持参ください)

会場	日時
与野中央公園	11/6・13・20(月) 10:00~11:30
与野公園	11/13・27(月) 14:00~15:30
大戸公園	11/15(水) 10:30~12:00
八王子公園	11/10・24(金) 10:00~11:30
さいたま市保健所前公園	12/1(金) 10:00~11:30
鈴谷公民館多目的ホール	11/17(金) 10:00~11:30

※会場変更や中止になる場合があります。

対象 おおむね65歳以上の方
問合せ 区高齢介護課 TEL840・6068 FAX840・6167

「食生活と運動でパワーアップ! 健幸講座」を開催します 参加無料

高齢者がいつまでも元気で自分らしく暮らしていけることを推進するため、体組成計による測定会、口腔についての講演会や簡単にできる運動の体験会を実施します。


日時 12月12日(火) 14時~16時
会場 与野本町コミュニティセンター 多目的ルーム(大)(本町東)
対象 区内在住、在勤で60歳以上の方
定員 50人(先着順)
申込み 11月6日(月)~24日(金)に電話、ファクス又はメールで氏名・住所・電話番号・生年月日を区高齢介護課へ
問合せ 区高齢介護課 TEL840・6067 FAX840・6167
 chuuku-korei-kaigo@city.saitama.lg.jp

中央区 インフォメーション

- ・費用の記載が無い場合は無料です。
- ・WEBとは、「さいたま市生涯学習情報システム」です。
- ・往復はがき(1行事につき1人1通のみ)の場合は、①講座名②住所③氏名(ふりがな)④性別⑤電話番号⑥年齢(小学生は学年)、保護者参加の場合⑦保護者の氏名(ふりがな)も記入してください。
- ・その他のイベント等については、市ホームページ又は各問合せ先へお問い合わせください。

図書館		与野図書館 ☎853・7816 ㊟857・1946	与野図書館西分館 ☎854・8636 ㊟854・8694	与野図書館 ☎855・3735 ㊟855・6173	
	事業名	日時	対象・定員	申込み・その他	
与野	おはなし会	11/8～29の毎週水曜日 16:00～16:30	3歳以上の子どもと その保護者 各6組	当日、直接、視聴覚ホールへ(先着順) ※開始15分前から開場	
	大人のためのおはなしの世界	11/29(水) 10:30～12:00	18歳以上の方 40人	当日、直接、視聴覚ホールへ(先着順) ※開始15分前から開場	
西分館	わらべうたの会わらっこ	11/9(木) 10:30～11:00	6か月～3歳の子どもと その保護者 4組	11/2(木)9時から電話で西分館へ(先着順)	
	紙芝居ひろば	11/18(土) 11:00～11:30	3歳以上の子どもと その保護者 4組	当日、直接、集会室へ(先着順) ※開始15分前から開場	
与野南	おはなし会	11/8(水) 15:00～15:30	3歳以上の子どもと その保護者 6組	当日、直接、集会室へ(先着順) ※開始15分前から開場	
	あかちゃんおはなし会	11/8(水) 10:30～11:00	6か月～2歳の子どもと その保護者 6組	11/1(水)9時から電話で与野南図書館へ (先着順)	

公民館		鈴谷公民館 〒338-0013 鈴谷7-5-11 ☎859・7322 ㊟859・7323	大戸公民館 〒338-0012 大戸3-14-21 ☎832・5495 ㊟824・3308	与野本町公民館 〒338-0004 本町西1-14-12 ☎・㊟853・6007	
	事業名	日時	対象・定員	費用・申込み	
鈴谷	郷土講座 『北浦和の歴史と文化』	12/5・12の各火曜日 (全2回) 10:00～11:30	18歳以上の方 40人	11/7(水)～30(木)に直接又は電話で(申込順)	
	美味しいケーキづくり教室 ～クリスマスにぴったり!チョコレートクリームケーキ～	12/18(月) 10:00～13:00	18歳以上の方 8人	費用:1,500円 11/14(火)(消印有効)までに往復はがき又はWEBで(抽選)	
大戸	大人の塗り絵教室	12/5～19の毎週火曜日 (全3回) 10:00～12:00	どなたでも 20人	費用:300円 11/17(金)(消印有効)までに往復はがき又はWEBで(抽選)	
	親の学習事業 「最先端!脳科学×運動～ライフキネティックを体験しよう」	12/3(日) 10:00～12:00	小学2～6年生と その保護者 6組	11/9(木)(消印有効)までに往復はがき又はWEBで(抽選)	
与野本町	香りの力で睡眠力アップ! ～アロマで睡眠の質を改善しよう～	12/8(金) 18:30～20:30	16～39歳の方 16人	費用:1,000円 11/4(土)～16(木)(消印有効)に往復はがき又はWEBで(抽選)	
	アートフラワーで作る 正月用アレンジメント	12/14(木) 10:00～12:00	市内在住の方 15人	費用:2,000円 11/7(火)～20(月)(消印有効)に直接(官製はがき持参)、往復はがき又はWEBで(抽選)	
上落合	お正月飾りを作ろう!	12/6(水) 10:00～11:30	18歳以上の方 16人	費用:1,500円 11/8(木)までに直接、電話又はWEBで(抽選)	
	親の学習事業 おひるねアート&おしゃべりタイム	12/12(火) 10:00～12:00	3か月～2歳の子どもと その保護者 10組20人	11/6(月)～20(月)に直接、電話又はWEBで(抽選)	
下落合	介護予防事業～江戸時代の美術探訪～ 絵師「若沖と応挙」を知る	12/7・14の各木曜日 (全2回) 10:00～12:00	市内在住で65歳以上の方 30人	11/14(火)～27(月)に直接又は電話で(申込順)	
	与野高校書道部による 「書き初め教室」	12/23(土) 13:00～14:30	小学3～6年生 12人	11/1(水)～30(木)(消印有効)に往復はがきで(抽選)	

児童センター		与野本町児童センター ☎855・5655 ㊟855・5669	向原児童センター ☎・㊟834・6083	大戸児童センター ☎・㊟831・9536	
	事業名・内容	日時	対象	定員	申込み・その他
本町 与野 向原 大戸	花de植花夢まちづくり事業 「児童センターde花づくり」 児童センターの敷地及び プランター等に花苗を植えます。	11/25(土) 10:00～ ※雨天決行 ※軍手やスコップ等をお持ち の方はご持参ください。	区内在住の方 (大人ひとりでの参加可) ※未就学児は保護者同伴	30組	11/18(土)10時から直接又は電話で各児童センターへ(先着順)
				20組	
				10組	