

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

**電子申請システムを
ご利用ください**



母子健康手帳の受け取りは保健センターで 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の他、妊娠・出産・育児の相談をお受けしています。

事業名・定員	日時	対象	内容	申込み
母親学級 定員 24人(先着順)	5/18(木) 9:40~11:35	初めてお産をする方で 出産予定日がR5/7/7 ~R5/11/2の妊婦	妊娠中の食生活・お口のケア・育児 の話、座談会	4/12(水) 9:00~
両親学級 定員 各12組(先着順)	5/28(日) A 9:00~10:40 B 11:00~12:40	初めてお産をする方で 出産予定日がR5/7/7 ~R5/11/12の妊婦と その夫等	妊娠・出産・育児の話、赤ちゃんの 抱っこ・おむつの交換の実習	4/20(木) 9:00~
離乳食教室 定員 17人(先着順)	5/26(金) 9:40~11:00	R4.12・R5.1月生まれ の子ども保護者	離乳食の進め方とお口のケア	4/19(水) 9:00~
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	5/12(金) A 10:00~10:50 B 14:00~14:50	R3.12~R4.7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	4/6(木) 9:00~
育児相談(乳児期) 定員 44組(先着順)	5/9(火) 9:20~12:00	1歳未満の子どもと 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	4/17(月) 9:00~
育児相談(幼児期) 定員 37組(先着順)	5/10(水) 9:20~12:00	1歳~未就学児と その保護者	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。	

事業名・定員	日時	対象	内容	申込み
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	直接又は電話で ※来所の場合は要事 前連絡
はじめてのヨガ 定員 17人(先着順)	5/19(金) 10:00~11:30	市内在住で 18~64歳の方	ヨガの実技 がん検診についての講話	4/10(月)から電子 申請で

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。

会場	日 時
与野中央公園	4/3・17(月)、5/1(月) 10:00~11:30
与野公園	4/10・24(月) 14:00~15:30
大戸公園	4/5(水) 10:30~12:00
八王子公園	4/14・28(金) 10:00~11:30
さいたま市保健所前公園	4/7(金) 10:00~11:30
鈴谷公民館 多目的ホール	4/21(金) 10:00~11:30

※雨天の場合は、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 TEL 840-6068 FAX 840-6167

シニアサポートセンターをご利用ください

シニアサポートセンター(地域包括支援センター)は、地域で暮らす高齢者などのための総合相談窓口です。保健師、主任ケアマネジャー、社会福祉士、地域支え合い推進員など、専門知識を持ったスタッフが協力し、必要な機関と連携・調整して、問題解決のお手伝いをします。年末年始を除き、毎日開所していますので、まずはお電話でご相談ください。

【北部圏域】ナーシングヴィラ与野
中央区本町東6-10-1 TEL 859-5375 FAX 857-8532

【南部圏域】きりしき
中央区新中里2-8-6 TEL 858-2121 FAX 858-6969

問合せ 区高齢介護課 TEL 840-6068 FAX 840-6167

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 FAX857・1946		与野図書館西分館 ☎854・8636 FAX854・8694	
		与野南図書館 ☎855・3735 FAX855・6173	
事業名	日時	対象・定員	申込み・その他
与野	おはなし会 4/5・12・19・26の各水曜日 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
	あかちゃんおはなし会 ※会場:子育て支援センターよの ①4/18(火) ②5/2(火) 11:00～11:30	1・2歳の子どもと その保護者 各15組	①は4/12(水)、②は4/26(水)9時から電話で子育て支援センターよの(☎840・1788)へ(先着順)
	こども映画会 プログラム 1:だるまちゃんとたいこくちゃん(18分) 2:わたしおてつだいなこ(19分) 4/8(土) 11:00～	3歳～小学生と その保護者 20人	当日、直接、視聴覚ホールへ(先着順) ※開始30分前から開場
西分館	わらべうたの会わらっこ 4/13(木) 10:30～11:00	6か月～3歳の子どもと その保護者 4組	4/6(木)9時から電話で西分館へ(先着順)
	紙芝居ひろば 4/15(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 4/12(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

公民館			
鈴谷公民館 〒338-0013 鈴谷7-5-11 ☎859・7322 FAX859・7323		大戸公民館 〒338-0012 大戸3-14-21 ☎832・5495 FAX824・3308	
上落合公民館 〒338-0001 上落合6-9-3 ☎852・3132 FAX852・3147		下落合公民館 〒338-0002 下落合5-4-17 ☎・FAX854・3411	
		与野本町公民館 〒338-0004 本町西1-14-12 ☎・FAX853・6007	
事業名	日時	対象・定員	費用・申込み
鈴谷	生活に役立つハーブ講座 「ハーブの使い方・楽しみ方」 5/18・25(各木曜日) 10:00～12:00	18歳以上の方 12人	費用:1000円 4/3(月)～19(水)(消印有効)に往復はがき 又はWEBで(抽選)
	介護予防事業 与野・鈴谷ウォーキング(散策) 5/23(火) 10:00～12:00	65歳以上の方 15人	4/12(水)～5/16(水)に直接又は電話で(先着順)
大戸	介護予防事業 「ウクレレ講座」 5/12～6/2の毎週金曜日 (全4回) 10:00～12:00	65歳以上の方 10人	費用:1500円 4/4(火)～25(火)に直接、電話又はWEBで(抽選)
与野本町	さいたま市民の日記念事業 与野西中学校生徒徒作品展 4/28(金)～5/18(木) 8:30～21:30 ※最終日は15:00まで	どなたでも	申込み不要。1階ロビーにて展示
	介護予防事業 「桑の実学級」 5/23～6/27の毎週火曜日 (全6回) 10:00～12:00	65歳以上の方 40人	4/24(月)～5/1(月)に直接又は電話で(先着順)
上落合	さいたま市民の日記念 親子でまんじゅう作り 5/1(月) 10:00～11:30	小学3年生～中学生の子どもと その保護者 8組16人	費用:500円 4/3(月)～17(月)に直接又は電話で(抽選)
下落合	親の学習事業 「きずなを深める☆ママとベビーのリラックス ヨガ」～アロマの香りに包まれて～ 5/18～6/1の毎週木曜日 (全3回) 10:00～11:30 ※2回目は12:00まで	0歳児(歩く前)と その保護者 9組18名	4/4(火)～5/8(月)に直接、電話又は WEBで(抽選)
	与野図書館連携事業 さいたま市民の日記念事業 親子で楽しむ映画会「ダンボ」 5/1(月) 10:00～11:30	小学生以下の子どもと その保護者 30人	4/10(月)～25(火)に直接又は電話で(先着順)

児童センター			
与野本町児童センター ☎855・5655 FAX855・5669		向原児童センター ☎・FAX834・6083	
		大戸児童センター ☎・FAX831・9536	
事業名・内容	日時	対象・定員	申込み・その他
本町与野	ファミリータイム 体操やふれあいあそび、読み聞かせ など親子で楽しみましょう! 4/16(日) 11:00～11:20	未就学児とその保護者 各8組	開催日の1週間前9時から直接又は電話で(先着順)
	0才サロン ふれあいあそびや簡単な工作 などで楽しみましょう! 4/7(金)～毎週金曜日 11:00～11:20	0歳の子どもとその保護者、 妊婦の方 5組	当日、直接又は電話で(先着順)
大戸	プチタイム ダンスに手遊び、ギュッとたのしい20 分間いっしょに楽しみましょう♪ 4/24(月) 10:30～10:50	未就学児とその保護者 各7組	開催日の1週間前9時から直接又は電話で(先着順)