

図書館の催し

○与野図書館(中央区下落合)

☎853・7816 ㊟857・1946

■あかちゃんおはなし会

日時/11月20日(水)・27日(水) 10時～
対象/6か月～2歳11か月の子どもとその保護者

定員/各10組(先着順)

申込み/11月13日(水)の9時から、直接または電話で与野図書館へ

■小さい子向けおはなし会

日時/11月13日(水) 10時～
11月27日(水) 15時30分～

対象/2～4歳向け(親子可)

■おはなしこども会

日時/11月13日(水)・27日(水) 16時～

対象/5歳～小学生(大人不可)

■こども映画会

日時/11月9日(土) 11時～

上映作品/

「眠れぬ夜の小さなお話」15分

「王様とナイチンゲール」22分

対象/4歳～小学生(親子可)

○与野図書館西分館(中央区桜丘)

☎854・8636 ㊟854・8694

■朗読ライブ ザ 西分館

日時/11月10日(日) 11時～

内容/太宰治 作「葉桜と魔笛」

芥川龍之介 作「鼻」

対象/20歳以上

■小さな子のためのおはなし会-わらっこ

日時/11月14日(水) 10時30分～

対象/1～3歳の子どもとその保護者

定員/10組(先着順)

申込み/11月7日(水)の9時から、直接または電話で与野図書館西分館へ

■紙芝居ひろば

日時/11月16日(土) 11時～

対象/3歳～小学生(親子可)

■おはなし会

日時/11月17日(日) 11時～

対象/2歳以上の子どもとその保護者

○与野図書館(中央区大戸)

☎855・3735 ㊟855・6173

■えほんの会

日時/11月20日(水) 15時～

対象/2歳～小学生(親子可)

■あかちゃんおはなし会

日時/11月13日(水) 10時30分～

対象/6か月～2歳11か月の子どもとその保護者

定員/10組(先着順)

申込み/11月6日(水)の9時から、直接または電話で与野図書館へ

公民館の講座

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

㊟853・6007

上落合公民館

〒338-0001

上落合6-9-3

☎852・3132

㊟852・3147

下落合公民館

〒338-0002

下落合5-4-17

☎854・3411

㊟854・3411

	名称	日時	対象・定員	費用・申込み
鈴谷	子育てフェスタ大りんりん2013	11/23(祝) 13:00～15:00	未就学児とその保護者	当日、直接同公民館へ
	みんなでパドル	平成26年1/16～2/6の 毎週木曜日(全4回) 10:00～11:30	おおむね60歳以上の方・ 40人	往復はがきで11/15(金)から12/16(月)(消印有効) まで(抽せん)
	子育てサロン りんりん	11/14(水) 10:00～11:30	3歳までの乳幼児とその 保護者	当日、直接同公民館へ
大戸	介護予防事業 「健康体操」 ～イスにすわって無理なく体操～	12/2～16の毎週月曜日 (全3回) 13:30～15:00	おおむね60歳以上の方・ 12人	※11/11(月)の9時から、直接または電話で 同公民館へ
	大戸児童センターと共催事業 子育てサロン「ポップコーン」 (クリスマス向け工作など)	12/5(水) 10:30～11:30	1～3歳児とその保護 者の方・20組	※11/14(水)の9時から、直接または電話で 同公民館へ
本与野	生け花講座 「正月花を生ける」	12/26(水) 10:00～11:30	20歳以上の方・20人	花代1500円。11/28(水)の9時から、費用を添 えて同公民館へ(先着順)
下落合	介護予防事業 「健康体操教室」	1/9～2/6の毎週木曜日 (全5回) 10:00～11:30	おおむね60歳以上の方・ 20人	往復はがきで11/17(日)まで(消印有効)(抽せん)

◆そのほかの各公民館の学級・講座については公民館だより及びさいたま市のホームページでお知らせしています。

◆往復はがき(1人1通のみ)には講座名、住所、氏名(ふりがな)、お子さんの氏名(ふりがな)、性別、年齢(学年)、電話番号を記入してください。

◆費用額が無い場合は無料です。

※9時の時点で窓口に来館された方が優先で応募者多数の場合は抽せん、定員に満たない場合は先着順で電話での受付も行います。

自治会に加入しましょう

自治会は皆さんの地域を明るく住みよいまちにするため、防犯・防災・環境美化活動や親睦行事など、さまざまな活動を行っています。

自治会では皆さんの加入をお待ちしています。お近くの自治会役員にお申し出ください。

問合せ 区コミュニティ課 ☎840・6021 ㊟840・6161

電気自動車 で 青色防犯パトロール中!

走行しても排出ガスの出ない電気自動車で、区内を巡回しています。地域の安全だけでなく、地球環境も守りながら安心・安全なまちづくりを進めます。



問合せ…区総務課 ☎840・6013 ㊟840・6160



中央区保健センター からのお知らせ

母子保健 申し込みは、各指定日9時からで、区内在住の方が対象。
各学級の参加は、お一人のお子さんに対して1回のみ。
※育児相談の時間は受付時間です。

成人保健 健康相談は電話でも行っています。

中央区本町東4-4-3
申込み・問合せは
TEL 853・5251
FAX 857・8529

事業名・定員	日時・会場	対象	内容	申込み
ヘルシー栄養教室 ～打倒！メタボ 食生活を 見直してみませんか～ 定員 12人(先着順)	12月6日(金) 9:45～11:30 与野本町コミュニティセンター	区内在住でおおむね64歳以下の方	メタボ予防のための食事のコツを 調理実習を通して身につける	11/6(水)～

事業名・定員	日時・会場	対象	内容	申込み
母親学級 定員 33人(先着順)	12/5(木)・12(木)・26(木) 13:30～16:00(12日のみ9:45～13:00) 与野本町コミュニティセンター	初めてお産する方で出産予定日が H26.1/20～H26.5/18の方	妊娠・出産・育児などについて友達を 作りながら楽しく学ぶ	11/5(火)～
離乳食教室 定員 27人(先着順)	12/18(水) 13:30～14:50 与野本町コミュニティセンター	H25年7・8月生まれの赤ちゃんの 保護者	離乳食について楽しく学ぶ	11/18(月)～
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	12/10(火) ① 9:45～10:30 ② 11:00～11:45 中央区役所303会議室	H24年7月～H24年12月生まれの お子さんとその保護者	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身につける	11/11(月)～
育児相談 (乳児期)	12/4(水) ① 9:30～10:30 ② 13:30～14:30 与野本町コミュニティセンター	①奇数月生まれの1歳未満の赤ちゃん ②偶数月生まれの1歳未満の赤ちゃん	身長・体重測定、保健師・管理栄養士・ 歯科衛生士等による育児相談やその 他心配ごとの相談など	当日、 直接会場へ
育児相談 (1～2歳未満)	11/7(木) ① 9:30～10:30 ② 13:30～14:30 与野本町コミュニティセンター	①奇数月生まれの1歳から2歳未満のお子さん ②偶数月生まれの1歳から2歳未満のお子さん	※乳児期・幼児期にごきょうだいのいる 方は、乳児期・幼児期どちらの日程 にお越しただいてもかまいません。	持ち物: 母子健康手帳 おおむつの替え バスタオル

事業名	日時	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	健康に関する相談・体重・体脂肪・血圧測定 歯や口腔の健康に関する相談と歯みがき指導 保健師、管理栄養士による個別の食事・生活相談	事前に必ず電話で 連絡をお願いします。

幼児歯科健康診査を受けましょう

お子さんの歯と口の健康を守るため、歯科健康診査を無料で行っています。対象となる方には、通知をしておりますので、同封の「幼児歯科健康診査実施医療機関一覧」をご確認のうえ、予約を入れてから受診をしてください。

健診名	対象
1歳6か月児歯科健康診査	1歳6か月～2歳未満
3歳児歯科健康診査	3～4歳未満



※1歳6か月児歯科健康診査は希望によりフッ化物塗布実施
(一部負担金があります)

健康手帳をご存知ですか？

～自分自身の健康づくりを進めるため

健康手帳を活用しましょう～

健康手帳とは、健康診査の記録や血圧、体重などを記入し、ご自身の健康管理のために役立てていただく手帳です。さいたま市内にお住まいの40歳以上の方で、希望者に交付しています。

交付希望の方は保健センター窓口までお越しください。

**無料
配布**



毎月19日は食育の日

早寝 早起き 朝ごはん
デーです

食育とは子どもの頃から食べ物に対する興味を育て、食の大切さを学ぶことをいいます。
家族そろって楽しく食卓を囲みましょう。



中央区保健センター 耐震補強工事のお知らせ

中央区保健センターにて耐震補強工事が行われています。工事期間中は各事業の会場が区保健センターとは異なります。ご利用の際は会場について、必ずご確認ください。窓口業務は通常通り行います。ご来庁のお客様には騒音等でご迷惑をおかけします。

問合せ…区保健センターへ