

地上デジタル放送の説明会

デジサポ埼玉（総務省埼玉県テレビ受信者支援センター）は、地上デジタル放送に関する説明会を区内の公共施設等で開催します。

日程や会場等は、総務省から各戸に配付された「あなたの地域の地デジ説明・相談会のご案内」又はデジサポ埼玉ホームページ（<http://www.digisuppo.jp/index.php/branch/saitama/14/>）をご覧ください。

問合せ／デジサポ埼玉説明会事務局 ☎823・8630 ☎823・8631
情報政策課 ☎829・1048 ☎829・1986

地域包括支援センター

無料講座

インフルエンザの 予防と対策

日時／11月28日(土) 14時～15時30分

会場／埼玉精神神経センター(中央区本町東)本館7Fシナプス

内容／インフルエンザ対策について

講師／小野田 敦浩氏(埼玉精神神経センター医師)

定員／50人(先着順)

申込み・問合せ／中央区北部圏域 地域包括支援センター
ナーシングヴィラと野
☎859・5375 ☎857・8532

図書館のイベント

○与野図書館(中央区下落合)

☎853・7816 ☎857・1946

11月の催し物はお休みです

空調設備工事のため、
与野図書館の催し物はお休みです。

○与野図書館西分館(中央区桜丘)

☎854・8636 ☎854・8694

■小さな子のためのおはなし会～わらっこ

日時／11月12日(木) 10時30分～

対象／1歳～3歳の子どもとその保護者

定員／10組(先着順)

申込／11月5日(木) 9時から直接又は電
話で与野図書館西分館へ

■朗読ライブ ザ 西分館

日時／11月8日(日) 11時～

内容／内海 隆一郎・作 「子猫」

江戸川 乱歩・作 「心理試験」

対象／20歳以上

■紙芝居ひろば

日時／11月21日(土) 11時～

対象／3歳～小学生

○与野南図書館(中央区大戸)

☎855・3735 ☎855・6173

■こども映画会

日時／11月21日(土) 14時～

上映作品／「ぶんぶくちやがま」(15分)
「3丁目のタマ うちのタマ知り
ませんか?」(24分)

対象／幼児～小学生

■えほんの会

日時／11月18日(水) 15時～

対象／幼児～小学生

公民館の催し物

鈴谷公民館

鈴谷7-5-11
☎859・7322
☎859・7323

大戸公民館

大戸3-14-21
☎832・5495
☎824・3308

与野本町公民館

本町西1-14-12
☎853・6007
☎853・6007

上落合公民館

上落合6-9-3
☎852・3132
☎852・3147

下落合公民館

下落合5-4-17
☎854・3411
☎854・3411

	名称	日時	対象・定員	費用	申込み
公民館 鈴谷	ベルわくわく講座 「親子料理」	12月5日(土) 9時30分～13時	小学生とその保護者 12組	材料費 1,000円	往復はがきで11月9日(月)(消印有効)まで 応募多数の場合は抽せん
公民館 大戸	料理教室 「薬膳で作るおせち料理」	12月7日(月)・14日(月) 全2回 9時30分～11時30分	20歳以上の方16人 (託児1歳以上未就 園児5人まで)	1,500円 (託児保険料は別 途60円)	11月9日(月)9時から 窓口にて(先着順)
公民館 与野本町	料理講座 「簡単にできるお正月料理」	12月11日(金) 10時～13時 ※会場は鈴谷公民館	20歳以上の方20人 (託児5か月以上10 人まで)	1,200円 (託児保険料は別 途30円)	往復はがきで11月2日(月)から 13日(金)(消印有効)まで 応募多数の場合は抽せん
公民館 上落合	子育てサロン 「ほかほかひろば」	11月30日(月) 10時～11時30分	乳幼児とその保護者	無料	当日直接来館してください
	パソコン講座 ～年賀状作りを楽しもう～	12月1日(火)・2日(水) 全2回 13時30分～15時30分 ※会場は鈴谷公民館	20歳以上の方 18人		11月10日(火)9時から 窓口・電話にて(先着順)
公民館 下落合	お正月花講座 「お正月用生花」	12月23日(祝) 10時～11時30分	20歳以上の方 40人	2,600円	11月25日(水)9時から 直接同公民館へ(先着順)
	人権講座～落語～	12月10日(木) 10時～11時30分	20歳以上の方 50人	無料	11月11日(水)9時から 直接同公民館へ(先着順)

◆直接申し込みの場合、9時の時点で申込み多数の場合は抽せんとなります。

◆往復はがき(1人1通のみ)には講座名、住所、氏名(ふりがな)、お子様の生年月日、電話番号を記入してください。

※託児のある講座の場合は、保育希望の有無・有の場合お子様の氏名(ふりがな)、性別、生年月日も記入してください。



中央区保健センター からのお知らせ

母子保健 申込みは、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。

成人保健 健康相談は電話でも
行っています。

会場がない事業は、中央区保健センターが会場です。

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	内容	申込み
おなかすつきり教室	11/19木 14:00～16:00	区内在住の64歳以下の方を対象に、家でもできる「ながら運動」を中心にシェイプアップとメタボ対策の運動を楽しく身につける教室	電話で区保健センターへ

事業名・定員	日時	対象	内容	申込日
母親学級	12/1(火)・8(火)・18(金)	初めてお産する方で出産予定日が平成22年1月20日～H22年5月18日の方	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	11/11(火)～
	定員 33人(先着順)	13:30～16:00(12/8(火)のみ9:45～13:00)		
両親学級	12/12(土) 9:15～12:00	初めてお産する方で出産予定日が平成22年5月18日以前の方とその夫	安心して育児ができるような話や、赤ちゃんのおふろの実習	11/13(金)～
	定員 20組(先着順)			
離乳食教室	12/22(火) 13:30～14:50	平成21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	11/17(火)～
	定員 27人(先着順)			
むし歯予防教室	12/10(木) ①9:45～10:30 ②11:00～11:45	平成20年7月～平成20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	11/12(木)～
	定員 各10組(先着順)			
育児相談(乳児期)	11/5(木) ①13:45～15:00 ②9:00～10:15	①偶数月生まれの1歳未満の赤ちゃん ②奇数月生まれの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 ※乳児期・幼児期にごきょうだいのいる方は、乳児期・幼児期ごとの日程にお越しいただいてもかまいません。	当日、直接会場へ
	12/3(木) ①9:00～10:15 ②13:45～15:00			
育児相談(1歳～2歳未満)	11/6(金) 9:00～10:15	奇数月生まれの1歳～2歳未満のお子さん		持ち物: 母子健康手帳 おむつの替え バスタオル
	12/4(金) 13:45～15:00	偶数月生まれの1歳～2歳未満のお子さん		
育児相談(2歳～就学前)	11/6(金) 13:45～15:00	奇数月生まれの2歳～就学前のお子さん		
	12/4(金) 9:00～10:15	偶数月生まれの2歳～就学前のお子さん		

事業名・定員	日時	内容	申込み
成人保健 健康相談(予約制)	月～金(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	事前に必ず電話連絡をお願いします。

肥満予防教室

メタボリックシンドロームなどの生活習慣病を予防・改善するコツ(栄養・運動)について学びます

日時…11月28日(土)・12月5日(土) 全2回 9時30分～12時

対象・定員…区内在住で、64歳以下の方・20人(応募多数の場合は抽せん)

申込み・問合せ…11月20日(金)までに電話又はファクスで区保健センターへ

親子deクッキング ～パパ・ママと朝ごはんをつくろう!～

親子で楽しく料理をつくりながら食生活を見直し、朝食の大切さを学びましょう!

日時…12月19日(土) 10時～12時

対象・定員…区内在住で、小学3～6年生の児童とその保護者・12組(先着順)

申込み・問合せ…11月16日(月)9時から電話又はファクスで区保健センターへ



お知らせ 児童センターの

与野本町児童センター (中央区本町東)

子ビッコランド(幼児)

おおきなつきみ、おおきなマット、なが～いトンネルであそぼう!

日時…11月27日(金) 10時～12時30分

問合せ…与野本町児童センター

TEL 855・5655 FAX 855・5669

向原児童センター (中央区下落合)

ドッジボール大会(小学生)

日時…11月28日(土) 10時～12時

申込み・問合せ…11月2日(月)9時から直接、向原児童センターへ

TEL・FAX 834・6083

大戸児童センター (中央区大戸)

いきいきママ、すくすく相談

日時…11月27日(金) 11時～12時

対象…2歳～4歳の子どもの保護者

問合せ…大戸児童センター

TEL・FAX 831・9536

今月のブックスタート

問合せ…区支援課 TEL 840・6061 FAX 840・6166 子育て支援課 TEL 829・1271 FAX 829・1935

日時…①11月13日(金) 10時～11時30分 ②11月15日(日) 10時～11時30分 ③11月17日(火) 14時～15時30分 ※時間はいずれも受付時間です

会場…①③中央区保健センター(中央区本町東) ②子育て支援センターうらわ(浦和区高砂 エイバックスタワー浦和・オフィス東館3F)

なお、他区の会場でも参加できます。他区の日程等は上記までお問い合わせください。