

図書館のイベント

○与野図書館(中央区下落合)

☎853・7816 FAX857・1946

■こども映画会

日時/12月8日(土) 11時～

会場/3階 視聴覚ホール

上映作品/「年神様とお正月」(10分)

「忍たま乱太郎 ヘムヘムがいない!の段」(25分)

対象/幼児～小学生

■クリスマスこども会

日時/12月9日(日) 14時～

会場/3階 視聴覚ホール

対象/幼児～小学3年生

内容/絵本の読み聞かせ、パネルシアター、手品など

■おはなしこども会

日時/12月12日(水)・26日(水) 16時～

会場/3階 おはなし室

対象/幼児～小学3年生

■赤ちゃんおはなし会

日時/12月26日(水) 10時～

会場/3階 おはなし室

対象/0歳～2歳の子どもとその保護者

定員/先着10組

申込み/12月12日(水)から受付(電話可)
(参加される方がお申し込みください)

○与野南図書館(中央区大戸)

☎855・3735 FAX855・6173

■えほんの会

日時/12月19日(水) 15時～15時30分

対象/幼児～小学3年生

■冬休み子ども映画会

日時/12月26日(水) 15時～

会場/与野南図書館集会所

上映作品/「アンパンマンとばいきんまん」(10分)

「ちびまる子ちゃん まる子たち一年生の

世話をやく」(28分)

対象/幼児～小学生と保護者

○与野図書館西分館(中央区桜丘)

☎854・8636 FAX854・8694

■朗読ライブ ザ 西分館

日時/12月9日(日) 11時～

内容/①岩崎京子・作/かさこじぞう

②澤田ふじ子・作/(忠臣蔵恋記より)後世の月

対象/成人

■小さな子のおはなし会 -わらって-

日時/12月13日(木) 10時30分～

対象/1歳～3歳の子どもとその保護者
定員/先着10組

申込み/12月6日(木)から受付(電話可)

■クリスマスこども会

日時/12月15日(土) 11時～

対象/3歳～小学6年生

※いずれも開始時間までに会場においでください。

○桜図書館(桜区道場)

☎858・9090 FAX858・9091

■おはなし会

日時/12月5日・12日・19日・26日

各水曜日 15時30分～(約30分)

内容/すばなし、絵本の読み聞かせなど

対象/3歳以上の幼児、小学生(低学年)、大人も可

※開始時間までに2階児童カウンター前においでください。

■冬の小学生工作教室

日時/12月26日(水) 10時～11時30分

内容/「墨流し」で絵を描こう

対象・定員/小学生・12名

申込み/12月5日(水)9時から電話にて

公民館の催し物

鈴谷公民館 中央区鈴谷7-5-11 ☎859・7322

大戸公民館 中央区大戸3-14-21 ☎832・5495

与野本町公民館 中央区本町西1-14-12 ☎853・6007

上落合公民館 中央区上落合6-9-3 ☎852・3132

下落合公民館 中央区下落合5-4-17 ☎854・3411

	名称	日時	対象・定員	費用	申込み
鈴谷公民館	公民館介護予防事業/健康運動教室 「脳を鍛える健康体操」	平成20年1月21日・2月4日・25日・3月10日 月曜日 全4回 10時～11時30分	おおむね60歳 以上の方20人	無料	往復はがきで12月31日(月)(消印有効) まで。応募多数の場合は抽せん。
	公民館介護予防事業/高齢者学級 「ねんりん大学講座プラス」	平成20年1月25日～2月29日 毎週金曜日 全6回 13時30分～15時30分 (2月22日は10時～13時)	おおむね60歳 以上の方20人	1,000円	往復はがきで12月31日(月)(消印有効) まで。応募多数の場合は抽せん。
	平成19年度 ウーマンズカレッジ	平成20年1月24日～2月28日 毎週木曜日 全6回 9時30分～11時30分	子育て中の方・興味 のある方30人(託児6ヶ 月以上10人まで)	1,500円 (託児希望者は別 途保険料180円)	往復はがきで12月31日(月)(消印有効) まで。応募多数の場合は抽せん。
	パソコン講座1月コース 「ウィークエンド応用コース」	平成20年1月19日(土)・20日(日) 9時～11時30分	パソコンの 使える方18人	100円	往復はがきで12月31日(月)(消印有効) まで。応募多数の場合は抽せん。
	ベルわくわく講座 「親子で料理 節分!恵方巻を作ろう」	平成20年2月2日(土) 10時～13時	小学生の親子 12組	1人400円	往復はがきで1月10日(木)(消印有効)ま で。応募多数の場合は抽せん。
大戸公民館	3B体操教室	平成20年1月16日～2月13日 毎週水曜日 全5回 10時～12時	一般20人	無料	12月19日(水)9時から窓口・ 電話にて(先着順)
与野本町公民館	子ども土曜日講座 パート5 「ペーパーハングライダー作り」	平成20年1月26日(土) 9時30分～11時30分	小学1年～6年生 20人	材料費200円 (申込み時)	12月25日(火)から直接同公民 館へ。
上落合公民館	子育てサロン 「ぼかぼかひろば」	12月17日(月) 10時～11時30分	乳幼児と親	無料	当日直接来館してください。

◆申し込み・問い合わせは各公民館へどうぞ。 ◆直接申し込みの場合、9時の時点で申し込み多数の場合は抽せんとなります。

◆往復はがき(1人1講座につき1通のみ)には講座名、住所、氏名、電話番号を記入してください。

※託児のある講座の場合は、託児希望の有無・有の場合お子様の氏名(ふりがな)、性別、年齢(○歳○か月)も記入してください。

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)

冬のおたのしみ会

日時…12月20日(木) 14時～16時30分

対象…小学生以上

内容…お楽しみゲーム・ビンゴゲームほか

問合せ…与野本町児童センター

☎855・5655

向原児童センター (中央区下落合)

クリスマス会

文ちゃんといっしょのクリスマス。今年は何が飛び出すかな?

日時…12月22日(土) 14時～16時

対象…幼児・小学生

申込み…12月1日(土)～同センターへ ※電話申込み不可

問合せ…向原児童センター ☎834・6083



大戸児童センター (中央区大戸)

クリスマスコンサート

日時…12月16日(日) 14時～

対象…幼児、小・中学生と
その保護者

問合せ…大戸児童センター

☎831・9536



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	対象	申込日
両親学級 定員 20組(先着順)	1/19(土) 9:15~12:00	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	初めてお産する方で出産予定日がH20.6/17以前の方とその夫	12/17(月)~
育児学級 定員 20組(先着順)	1/25(金) 13:30~15:30	育児について友達づくりをしながら楽しく学ぶ	H19.9・10月生まれの赤ちゃんとその保護者	12/20(木)~
離乳食教室 定員 20人(先着順)	1/22(火) 13:30~15:00	離乳食について楽しく学ぶ	H19.8・9月生まれの赤ちゃんの保護者	12/26(水)~
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	1/8(火) ①9:30~10:15 ②10:45~11:30	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身につける	H18.8月~H19. 1月生まれのお子さんとその保護者	12/14(金)~
育児相談(乳児期)	12/6(木)・7(金) 13:45~15:00 1/17(木)・18(金) 9:00~10:15	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・幼児期どちらの日程にお越しただいてもかまいません。	1歳未満の赤ちゃん	当日、直接会場へ
育児相談(1歳~2歳未満)	12/6(木) 9:00~10:15 1/17(木) 13:45~15:00		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
育児相談(2歳~就学前)	12/7(金) 9:00~10:15 1/18(金) 13:45~15:00		2歳~就学前のお子さん	

事業名・定員	日時	内容	対象	申込み
成人健康相談	12/27(木) 10:00~11:00	健康に関する相談、体重・体脂肪・血圧測定・尿検査	—	当日、直接会場へ
成人歯科健康相談	12/27(木) 10:00~11:00	歯や口腔の健康に関する相談と歯みがき指導	20歳以上の方	※お持ちの方は健康手帳を持参してください。
生活と食事健康相談 定員 4人(先着順)	1/24(木) 13:30~15:00	保健師、管理栄養士による個別の食事・生活相談	生活習慣病でお悩みの方	12/28(金)までに、電話で保健センターへ

両親のための講演会(市民会館うらわ)

日時…1/26(土) 14:00 ~ 16:00

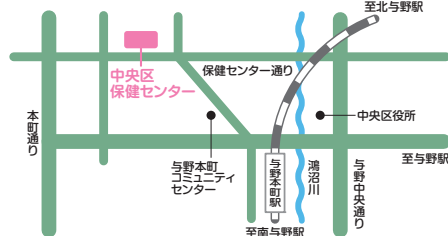
内容…小児科医による親の心構えと子どもの健康についての講演と演奏会

対象・定員…市内にお住まいの初めてお産をする方とその夫・150組(先着順)

申込み…12/25(火)9時から、電話でお住まいの区の保健センターへ



中央区保健センターのご案内



生活習慣病予防教室 ファットサル(脂肪去る)クラブ ~目指すゴールはあなた次第~

内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)についての正しい知識を身につけ、生活習慣を見直すための教室です。

期日・内容…1月9日(水)~2月29日(金)の8週間のうち5日間

- ① 1/9(水)午後: グループワーク・運動実技
- ② 1/23(水)午後: 栄養・歯科講義
- ③ 2/6(水): 調理実習(実習)・運動実技(午後)
- ④ 2/20(水)午後: 運動実技
- ⑤ 2/29(金)午後: 総まとめ

※実施期間中、保健師や管理栄養士が個別の相談を行います。

対象・定員…区内在住で、さいたま市の健診等を受診し、次の全ての項目に該当する方、またはその家族・20人(先着順)

- (1)18歳~64歳の方
- (2)健康診査において「要指導」となった方(要医療の方は除く)
- (3)「BMI25以上」で下記のいずれかに該当する方
 - ①「中性脂肪150mg/dL以上」または「HDLコレステロール40mg/dL未満」
 - ②「収縮期血圧130mmHg以上」または「拡張期血圧85mmHg以上」
 - ③「空腹時血糖110mg/dL以上」または「HbA1c5.6以上」

申込み・問合せ…12月13日(木)9時から、電話で保健センターへ

今月のブックスタート

問合せ…中央区支援課 ☎840・6061 子育て支援課 ☎829・1271

日時…①12月14日(金) 10時~11時30分 ②12月16日(日) 10時~11時30分 ③12月28日(金) 14時~15時30分 ※時間はいずれも受付時間

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おのみや(大宮区錦町 JACK大宮6F)