

図書館の催し

■特別整理休館のお知らせ

資料の特別整理のため、休館します。
与野図書館：1月27日(月)～31日(金)
与野南図書館：2月4日(火)～7日(金)
 ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

○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／1月22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／10組(先着順)
 申込み／1月8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／1月8日(水) 10時～
 22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／1月8日(水)・22日(水) 16時～
 対象／5歳～小学生(大人不可)

■こども映画会

日時／1月11日(土) 11時～

上映作品／

「ピーターと狼」14分

「おこんじょうり」25分

対象／4歳～小学生(親子可)

■親子で楽しむおはなしの世界

日時／1月25日(土) 10時30分～

対象／4歳以上の子どもとその保護者

■名作映画のつどい

日時／1月26日(日) 13時～
 (12時30分開場)

上映作品／「一杯のかけそば」98分

監督：西河克己

出演：渡瀬恒彦・市毛良枝・泉ピン子

対象／どなたでも

定員／50人

○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／1月12日(日) 11時～

内容／夏目 漱石 作「第一夜」

<夢十夜>より

太宰 治 作「舌切雀」

<お伽草紙>より

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／1月9日(木) 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／1月6日(月)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／1月18日(土) 11時～

対象／3歳～小学生(親子可)

■おはなし会

日時／1月19日(日) 11時～

対象／2歳以上の子どもとその保護者

○与野南図書館(中央区大戸)

☎855・3735 ☎855・6173

■えほんの会

日時／1月15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／1月8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／1月5日(日)の9時から、直接または電話で与野南図書館へ

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	子育てサロン りんりん	1/9(木) 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	生活に役立つインターネット活用術	1/17～1/31の毎週金曜日(全3回) 13:30～15:30	区内在住で、20歳以上の方・10人	※1/6(月)の9時から、直接同公民館へ
	バレンタインを飾るケーキとおいしいコーヒーの淹れ方	2/10(月) 9:00～12:30	20歳以上の方・16人	材料費1,000円※1/20(月)の9時から、費用を持参し直接同公民館へ
与野本町	パドル体操教室	1/22～2/12の毎週水曜日(全4回) 10:00～11:30	おおむね60歳以上の方・25人	1/14(火)の9時に、直接同公民館へ(抽せん)定員に満たない場合は1/15(水)の9時から先着順で電話での受付も行います。
	桑の実学級(後期) 暦・防災・論語・骨粗鬆症・環境講座・スプリングコンサート	1/30～3/13の毎週木曜日(全7回) 10:00～11:30	おおむね60歳以上の方・25人	1/15(水)の9時に、直接同公民館へ(抽せん)定員に満たない場合は1/16(木)の9時から先着順で電話での受付も行います。
	ヨーガ教室	2/14～3/7の毎週金曜日(全4回) 10:00～11:30	おおむね60歳以上の方・25人	往復はがきで1/6(月)から1/27(月)まで(消印有効)(抽せん)
上落合	高齢者学級「たのしい川柳」	2/12(水)・19(水) (全2回) 9:30～11:30	市内在住で、おおむね60歳以上の方・20人	往復はがきで1/15(水)まで(消印有効)(抽せん)
下落合	ベジタブル&フルーツマイスターに学ぶ簡単ベジスイーツ作り	2/6(木) 10:00～13:00	20歳以上の方・16人	材料費700円 往復はがきで1/15(水)(消印有効)まで(抽せん)
	ボクササイズ入門	2/12～26の毎週水曜日(全3回) 10:00～11:30	20歳以上の方・20人	往復はがきで1/17(金)(消印有効)まで(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。



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

※会場名がない事業は、中央区保健センターが会場です。

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)	2/5水・13木・27木 13:30~16:00(13木のみ9:45~13:00)	初めてお産する方で出産予定日が H26年3月23日~H26年7月19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	1/8火~
離乳食教室 定員 27人(先着順)	2/26水 13:30~14:50	H25年9・10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	1/20月~
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	2/14金 ① 9:45~10:30 ② 11:00~11:45	H24年9月~H25年2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	1/14火~
育児相談 (乳児期)	2/6木 ① 9:30~10:30 ② 13:30~14:30	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	当日、 直接会場へ
育児相談 (1~2歳未満)	1/9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偶数月生まれの1歳から2歳未満のお子さん ②奇数月生まれの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 にお越しいただいてもかまいません。	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)	2/10月 9:30~10:30	2歳~就学前のお子さん		

事業名	日時	内容	申込み
成人保健 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。

特定健康診査・特定保健指導は受けましたか？

対象…さいたま市国民健康保険に加入されている40~74歳の方
期間…平成26年3月8日(土)まで
※健診を受けた後は、早めに健診結果を確認し、保健指導基準に
応じた保健指導を受けましょう。

保健センターでは、保健指導基準が【積極的支援】と判定された64歳以下の方の保健指導を行っています。健診医からご案内があった方は、区保健センターまでご連絡ください。



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歳以上で、希望する方に交付しています。

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。



育児で困っていませんか？

- 子どもの発育・発達に順調か心配…
- 「イヤイヤ」が強くてうまく対応できない…
- お母さんからなかなか離れられない…
- お友達とうまく遊べない…
- 保育園や幼稚園でうまく集団になじめない…
- 発音がはっきりしない。お話が上手にできない…



など、心配事や困りごとがありましたら、ひとりで悩まず、保健センターへご連絡ください。

麻しん・風しんの予防接種はお済みですか？

~1歳のお誕生日プレゼントに麻しん・風しんの混合ワクチンを、
小学校入学準備に2回目の麻しん・風しんワクチンを接種しましょう~

麻しんウィルスは感染力が極めて強く、くしゃみやせき又は接触などにより簡単に感染します。感染すると38℃以上の高熱、せき、発しん等の主症状のほか、免疫力低下による肺炎等の二次感染や脳炎等の合併症を招くこともある恐ろしい病気です。

風しんは感染すると発しん、発熱等の症状がみられ、合併症が2~5千人に1人の頻度で発生する軽視できない疾患です。

お子さんの体調がよい時に予防接種を行いましょう。

対象年齢…第1期 1歳から2歳未満

第2期 小学校就学前の1年間(平成25年度は平成19年4月2日生まれから平成20年4月1日生まれの方)

接種場所…さいたま市予防接種実施医療機関

費用…無料

くわしくは保健センターへお問合せください。