

図書館の催し

●与野図書館(中央区下落合5-11-11)●

☎853・7816 ファク857・1946

■あかちゃんおはなし会

日時 ● 4月20日(水) 10時～
4月27日(水) 10時～

対象 ● 6か月～2歳11か月までの子どもとその保護者

定員 ● 各回10組(先着順)

申込み ● 4月6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 ● 4月13日(水) 10時～
4月27日(水) 15時30分～

対象 ● 2～4歳向け(親子可)

■おはなし子ども会

日時 ● 4月13日(水) 16時～

4月27日(水) 16時～

対象 ● 5歳～小学生(親子可)

■こども映画会

日時 ● 4月9日(土) 11時～

上映作品 ● 「愛犬カヤ」 11分
「あかすきん」 19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 ● 4月16日(土) 10時30分～

対象 ● 4歳以上の子どもとその保護者

●与野図書館西分館(中央区桜丘2-6-28)●

☎854・8636 ファク854・8694

■小さな子のためのおはなし会-わらっこ

日時 ● 4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 ● 4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 ● 4月16日(土) 11時～

対象 ● 3歳～小学生(親子可)

●与野南図書館(中央区大戸6-28-16)●

☎855・3735 ファク855・6173

■えほんの会

日時 ● 4月20日(水) 15時～

対象 ● 2歳～小学生(親子可)



公民館の講座

鈴谷公民館

〒338-0013 鈴谷7-5-11
☎859・7322 ファク859・7323

上落合公民館

〒338-0001 上落合6-9-3
☎852・3132 ファク852・3147

大戸公民館

〒338-0012 大戸3-14-21
☎832・5495 ファク824・3308

下落合公民館

〒338-0002 下落合5-4-17
☎・ファク854・3411

与野本町公民館

〒338-0004 本町西1-14-12
☎・ファク853・6007

	名称	日時	対象・定員	費用・申込み
鈴谷	介護予防事業 「ねんりん大学」	5/13～9/23間の金曜日 (全8回) 10:00～12:00	65歳以上の方・80人	4/15(金)～9/23(金)まで、直接、電話またはファクスで(先着順) 詳しくは同館へお問い合わせください
	介護予防事業 「健康足もみ」	5/9～5/23の毎週月曜日 (全3回) 10:00～12:00	65歳以上の方・40人	往復はがきで、4/15(金)(消印有効)まで(抽選)
	子育てサロンりんりん	4/14(木) 10:00～11:30	4歳までの乳幼児とその保護者・30組	当日直接同館へ(先着順)
大戸	介護予防事業 「大戸学び塾」 (歌・マジックショー・ストレッチ・大戸散策・健康について)	5/12～6/9の毎週木曜日 (全5回) 10:00～12:00	65歳以上の方・20人	費用:500円 往復はがきで、4/14(木)(消印有効)まで(抽選)
	春の園芸教室 苔玉作り	4/26(水) 10:00～12:00	20歳以上の方・16人	費用:1,000円 往復はがきで、4/10(日)(消印有効)まで(抽選)
	親の学習事業 ぶらっとサロン 「子育てを楽しみながら、リフレッシュ」	5/24(水)・31(水) (全2回) 10:00～11:00 【5/31は10:00～12:00】	1～3歳の乳幼児とその保護者・16組	4/26(水)の9時～5/17(水)まで、直接、電話またはファクスで(抽選)
与野本町	介護予防事業 桑の実学級(前期) (相続・与野の歴史・さいたまの鉄道の歴史・インターネット他)	5/10～6/14の毎週火曜日 (全6回) 10:00～12:00 【5/24・6/7のみ 10:00～11:30】	65歳以上の方・20人	往復はがきで、4/15(金)(消印有効)まで(抽選)
	介護予防事業 公開講座 弁護士に学ぶ「終活への備えについて」	5/10(水) 10:00～12:00	65歳以上の方・50人	4/21(水)の9時～27(水)まで、直接または電話で(抽選) ※桑の実学級受講の方は申し込み不要
	園芸教室 Part1 プランターで夏野菜を育ててみよう (ナスの苗を植えて、育て方を学びます)	5/13(金) 10:00～11:30	20歳以上の方・20人	費用:600円 4/4(月)の9時～20(水)の間に費用を持参し、直接同館へ(抽選)
上落合	介護予防事業 「指圧ストレッチ」	5/10～31の毎週火曜日 (全4回) 13:30～15:30	65歳以上の方・30人	往復はがきで、4/22(金)(消印有効)まで(抽選)
	介護予防事業 「初めてでも楽しめるオカリナ講座」	5/13～6/10の毎週金曜日 (全5回) 10:00～11:30	65歳以上の方・30人	費用:1,080円 往復はがきで、4/22(金)(消印有効)まで(抽選)
下落合	はじめようピラティス	5/20～6/3の毎週金曜日 (全3回) 13:30～15:00	20歳以上の方・20人	往復はがきで、4/16(土)(消印有効)まで(抽選)

- 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①講座名・②住所・③氏名(ふりがな)・④性別・⑤電話番号を記入してください。お子さんと一緒に参加の場合は⑥お子さんの氏名(ふりがな)・⑦性別・⑧年齢(学年)も記入してください。
- 費用額が無い場合は無料です。
- 先着順での申込みは、申込みが同時の場合、来館・電話・ファクスの順で優先します。



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
申し込み・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	対象	内容	申込み	
母子保健	育児学級 定員 38組(先着順)	5/17(火) 9:30~11:30	H28年1・2月生まれの赤ちゃんとその保護者	育児について友達づくりをしながら楽しく学ぶ	4/8(金)~
	離乳食教室 定員 27人(先着順)	5/26(木) 13:30~14:50	H27年12月・H28年1月生まれの赤ちゃんの保護者	離乳食の進め方とお口のケア	4/14(木)~
	むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	5/18(水) ① 9:45~10:30 ② 11:00~11:45	H26年12月~H27年5月生まれのお子さんとその保護者	むし歯予防の話と歯みがき方法	4/5(火)~
	育児相談(乳児期)	4/6(水) 9:30~10:30	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(幼児期)	4/7(木) 9:30~10:30	1歳~就学前のお子さん	※乳児と幼児のごきょうだいの方は、乳児期・幼児期どちらでもお越しいただけます。	持ち物: 母子健康手帳 おむつの替え バスタオル

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	保健師、管理栄養士、歯科衛生士による個別の相談	事前に必ず電話で連絡をお願いします。

アロマストレッチ

- 日時** ■ 5月20日(金) 10時~11時45分
- 内容** ■ アロマの香りに包まれながらストレッチを体験し、日頃の疲れをリフレッシュしましょう
体脂肪・筋肉量測定も行います
- 対象** ■ 区内在住の18~74歳の方
- 定員** ■ 20名(先着順)
- 申込み・問合せ** ■ 4月13日(水)の9時から、電話で区保健センターへ

親子 de クッキング

- 日時** ■ 5月22日(日) 10時~13時
- 内容** ■ 親子で楽しく調理実習をしながら食生活を見直し、食育について学ぶ教室です
- 対象** ■ 区内在住の3歳から未就学児とその保護者
- 定員** ■ 15組(先着順)
- 申込み・問合せ** ■ 4月11日(月)の9時から、電話で区保健センターへ



お子さんのむし歯予防のため、フッ化物塗布を受けましょう

- 日時** ■ 1回目: 1歳6か月~2歳未満(1歳6か月児歯科健康診査時に実施)
2回目: 1回目塗布後、2歳6か月未満まで ※2回目も忘れずに受けましょう!
- 実施方法** ■ 実施医療機関へ電話で申込み、直接受診してください。
- 費用** ■ 1回につき200円
(ただし、生活保護世帯の方、市民税非課税世帯の方は無料です。無料で受診するための必要書類等、詳細については区保健センターにお問い合わせください。)



妊娠・出産包括支援センターを4月から開設します

- 妊娠届**は母子保健相談員がいる
- 妊娠・出産包括支援センター(保健センター)**へご提出ください。
- 届出時に心配なことや不安なことがありましたらご相談ください。

