

図書館の催し

●与野図書館(中央区下落合5-11-11)● ☎853・7816 ☎857・1946

■こども映画会

日時●9月10日(出) 11時～

上映作品●「みみずくとお月さま」11分
「おじいさんのランプ」22分

対象●4歳～小学生とその保護者

■あかちゃんおはなし会

日時●9月14日(休) 10時～

9月28日(休) 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●9月7日(休)9時から、直接又は
電話にて与野図書館まで

■小さい子向けおはなし会

日時●9月14日(休) 15時30分～

9月28日(休) 15時30分～

対象●2歳～4歳の子どもとその保護者

■おはなしこども会

日時●9月14日(休) 16時～

9月28日(休) 16時～

対象●5歳～小学生とその保護者

●与野図書館西分館(中央区桜丘2-6-28)● ☎854・8636 ☎854・8694

■おはなし会

日時●10月1日(出) 11時～

対象●2歳以上の子どもとその保護者

■小さな子のためのおはなし会—わらっこ

日時●9月8日(休) 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)

申込み●9月5日(月)9時から、直接又は

電話にて与野図書館西分館まで

■紙芝居ひろば

日時●9月17日(出) 11時～

対象●3歳～小学生とその保護者

●与野南図書館(中央区大戸6-28-16)● ☎855・3735 ☎855・6173

■あかちゃんおはなし会

日時●9月14日(休) 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●9月7日(休)9時から、直接又は
電話にて与野南図書館まで

■えほんの会

日時●9月21日(休) 15時～

対象●2歳～小学生とその保護者

公民館の講座

鈴谷公民館

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

上落合公民館

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

大戸公民館

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

下落合公民館

〒338-0002 下落合5-4-17
☎・☎854・3411

与野本町公民館

〒338-0004 本町西1-14-12
☎・☎853・6007

	名称	日時	対象・定員	費用・申込み
鈴谷	介護予防事業 健康ウォーキング講座	10/19～11/16毎週水曜日 (全5回) 10:00～11:30	65歳以上の方・40人	往復はがきで、9/20(火)～30(金)(消印有効)まで(抽選)
	子育てサロンりんりん	9/8(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
大戸	秋の料理教室 「クリスマスにも楽しめるおもてなし料理」	10/5(水) 10:00～13:00	20歳以上の方・16人	費用：1,000円 往復はがきで、9/7(水)(消印有効)まで(抽選)
	介護予防事業石仏散策入門講座	10/17～31毎週月曜日 (全3回) 13:30～15:30	65歳以上の方・20人	往復はがきで、9/20(火)(消印有効)まで(抽選)
与野本町	人権講座 劇団れんこん座朗読劇 「戦後71年父母の証言」 アニメ映画「最後の空襲くまがや」も上映	10/16(日) 13:30～15:30 ※会場は鈴谷公民館	どなたでも・100人	9/5(月)～20(火)まで 直接又は電話で与野本町公民館へ(抽選)
	園芸教室 Part2 プランターでイチゴを育ててみよう	10/14(金) 10:30～11:30	20歳以上の方・20人	費用：750円 往復はがきで9/10(出)(消印有効)まで(抽選)
上落合	介護予防事業 高齢者学級「地域の歴史を知る」	10/26～11/16毎週水曜日 (全4回) 13:30～15:30	65歳以上の方・30人	往復はがきで9/30(金)(消印有効)まで(抽選)
	盆栽講座	9/27(火) 13:30～15:30	20歳以上の方・10人	費用：2,000円 往復はがきで9/13(火)(消印有効)まで(抽選)
下落合	おうちでできる はじめてのパン作り	9/30(金)・10/7(金) (全2回) 9:30～13:00	20歳以上の方・16人	費用：1,000円 往復はがきで9/12(月)(消印有効)まで(抽選)
	和の芸術 「切り絵」入門	10/14(金)・21(金) (全2回) 10:00～12:00	20歳以上の方・10人	費用：600円 往復はがきで9/24(出)(消印有効)まで(抽選)

※Webとは、さいたま市Webサイト「さいたま市生涯学習情報システム」のことで、

●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講座につき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・⑥年齢を記入してください。お子さんと一緒に参加の場合は⑦お子さんの氏名(ふりがな)・⑧性別・⑨年齢と学年も記入してください。

●費用額が無い場合は無料です。



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 出産前教室 定員 30組(先着順)	①10/27(木) 9:50~15:30 ②11/12(土) 9:15~12:40 (全2回)	初めてお産する方で出産予定日がH28.12/21~H29.3/18の方とその夫(①は妊婦、②は妊婦と夫)	①妊娠・出産・育児についての話、調理実習、歯科健診等 ②安心して育児ができるような話や、赤ちゃんの抱っこ、おむつ交換の実習	9/14(水)~
	離乳食教室 定員 27人(先着順)	10/13(木) 13:30~14:50	H28年5・6月生まれのお子さんの保護者	離乳食の進め方とお口のケア
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	10/19(水) ① 9:45~10:30 ②11:00~11:45	H27年5月~10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	9/8(木)~

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。

男の筋トレ教室

~運動経験や体力に自信がない方にも
おすすめの教室です~

日時 ■ 10月2日(日) 9時15分~12時

内容 ■ 体脂肪・筋肉量測定、運動初心者向けの有酸素運動と筋力運動
・歯科医師による口腔チェック、歯間清掃実習

対象 ■ 区内在住の18~74歳の男性

定員 ■ 20人(先着順)

申込み・問合せ ■ 9月5日(月)9時から、電話で区保健センターへ



はじめてでも大丈夫

お子さんの仕上げみがきは大切です

お子さんの大切な歯を守るためにも、おとなによる仕上げみがきは欠かせないものです。少なくとも小学校4年生くらいまでは、就寝前に仕上げみがきをしてあげましょう。

○仕上げみがきの時は、お口の中がよく見えるように寝かせましょう。

○歯ブラシはえんぴつ持ちで、消しゴムで小さい文字を消すように細かく、力を入れ過ぎないようにみがきましょう。

むし歯になりやすいところ



・かみ合わせの溝
・奥歯と奥歯の間
・生えだての歯



・歯と歯ぐきの境目
・歯と歯の間

体脂肪・筋肉量測定会

体組成計を使って、体重・体脂肪・筋肉量・筋肉バランスなどを測定します

日時 ■ 9月26日(月) 10時~12時(受付は11時30分まで)

会場 ■ 中央区役所1階ロビー

対象 ■ 市内在住の方

定員 ■ 15人(先着順)

服装 ■ 裸足になりやすい服装

申込み ■ 当日直接会場へ

問合せ ■ 電話で区保健センターへ

※妊婦、ペースメーカー等医療機器をご使用の方は測定できません。



9月のうんどう教室(介護予防事業)

公園の運動器具などを使用し簡単な運動を行う教室です。タオルや飲み物を持参のうえ、動きやすい服装で、直接会場へお越しください。参加費は無料です。

日程	時間	会場
5日(月)・12日(月)	10:00~11:30	与野中央公園
12日(月)・26日(月)	14:00~15:30	与野公園
21日(水)	10:30~12:00	大戸公園
9日(金)	10:00~11:30	八王子公園

※雨天の場合は、会場変更や中止になる場合があります。

対象 ■ おおむね65歳以上の方

問合せ ■ 区高齢介護課 TEL 840・6068 FAX 840・6167

さいたま市中央区区民まつり 11月5日(土)・6日(日) 中央区役所周辺にて開催!