

図書館の催し

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

■あかちゃんおはなし会

日時 ● 4月19日(水) 10時～
4月26日(水) 10時～

対象 ● 6か月～2歳11か月の子どもの保護者

定員 ● 各10組(先着順)

申込み ● 4月5日(水)の9時から、直接又は電話にて与野図書館まで

■こども映画会

日時 ● 4月8日(土) 11時～

上映作品 ● 「豆象武勇伝」15分
「がんばれ五色桜」21分

対象 ● 4歳～小学生とその保護者

■小さい子向けおはなし会

日時 ● 4月12日(水) 10時～
4月26日(水) 15時30分～

対象 ● 2～4歳の子どもの保護者

■おはなしこども会

日時 ● 4月12日(水) 16時～
4月26日(水) 16時～

対象 ● 5歳～小学生とその保護者

■親子で楽しむおはなしの世界

日時 ● 4月15日(土) 11時～

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 ☎854・8694

■小さな子のためのおはなし会-わらっこ

日時 ● 4月13日(水) 10時30分～

対象 ● 1～3歳の子どもの保護者

定員 ● 10組(先着順)

申込み ● 4月6日(水)の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 ● 4月15日(土) 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

■えほんの会

日時 ● 4月19日(水) 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 「ねりん大学」(ラフターヨガ・地域を知る・リサイクル・コーラス他)	5/12～7/21間の金曜日 (全6回) 10:00～12:00	65歳以上の方・60人	4/14(金)の9時～4/28(金)に直接、電話またはファクスで(応募者多数の場合は抽選)詳しくは同館へお問い合わせください
	介護予防事業 「健康ウォーキング」	5/18～6/1の毎週木曜日 (全3回) 10:00～11:30	65歳以上の方・30人	往復はがきで、4/26(水)(消印有効)まで(抽選)
大戸	介護予防事業「自彊術入門」	5/9～5/23の毎週火曜日 14:00～15:30 (全3回)	65歳以上の方・25人	往復はがきで、4/21(金)(消印有効)まで(抽選)
	介護予防事業「健康の達人」	5/11～6/8の毎週木曜日 10:00～11:30 (全5回)	65歳以上の方・25人	往復はがきで、4/25(水)(消印有効)まで(抽選)
与野本町	介護予防事業「桑の実学級(前期)」 (成年後見制度・バラのガイドツアー・ウォーキング・タブレット他)	5/9～6/6の毎週火曜日 10:00～12:00 (全5回)	65歳以上の方・30人 ※6/6のみ2部制 (午前・午後 各15人)	往復はがきで、4/15(土)(消印有効)まで(抽選)
	親の学習事業 「子育てマリフレッシュ講座」 (本町っ子ひろば・爪磨き他)	5/18～6/1の毎週木曜日 10:00～12:00 (全3回) ※5/18のみ10:30～11:30	1～3歳の子どもの その母親・20組(託児付) ※5/18のみ親子で参加	費用:500円(爪磨きキット代) 4/3(月)～4/20(水)まで直接、電話又はWebで (抽選)
上落合	介護予防事業「いきいき学級」前期 (ハーモニカコンサート・指圧ストレッチ他)	5/17～9/6の隔週水曜日 (全9回) 10:00～12:00	65歳以上の方・30人 (原則9回参加できる方)	往復はがきで、4/28(金)(消印有効)まで(抽選)
	子育てサロン「ぼかぼかひろば」	4/17(月) 10:00～11:30	乳幼児とその保護者	当日直接同館へ
下落合	レッツ!ストレッチ&ボクササイズ	5/11～5/25の毎週木曜日 (全3回) 10:00～11:30	20歳以上の方・20人	往復はがきで、4/22(土)(消印有効)まで(抽選)
	介護予防事業「かさもり学級(前期)」 (ネットトラブル対処法・写真撮影の技術・ブータンの自然や暮らし他)	5/12～7/28の毎週金曜日 ※7/14を除く (全11回) 9:30～11:30	65歳以上の方・24人	往復はがきで、4/15(土)(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」のことです。
- 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年齢をご記入ください。
- 費用の記載が無い場合は無料です。
- 応募者多数の場合は抽選、申込み期間終了後、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
育児学級 定員 45組(先着順)	5/9(火) 9:30~11:30	H29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	4/11(火) 9:00~
離乳食教室 定員 27人(先着順)	5/19(金) 13:30~14:50	H28年12月・H29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	4/17(月) 9:00~
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	5/18(木) ① 9:45~10:30 ② 11:00~11:45	H27年12月~H28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	4/14(金) 9:00~
育児相談(乳児期)	4/ 5(水) 9:30~10:30 4/26(水) 9:30~10:30	1歳未満の赤ちゃん	身長・体重測定、保健師・助産師・管理栄養士・歯科衛生士による育児相談やその他心配ごとの相談など ※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。	当日、直接会場へ持ち物: 母子健康手帳 おむつの替え バスタオル
育児相談(幼児期)	4/ 6(木) 9:30~10:30 4/27(木) 9:30~10:30	1歳~就学前のお子さん		

事業名	日時	内容	申込み
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	事前に必ず連絡をお願いします。

美脚トレーニング

日時 ■ 5月15日(月) 10時~11時45分

内容 ■ 美脚・小尻エクササイズ

対象 ■ 区内在住の18~50歳の方

定員 ■ 20人(先着順)
※託児あり
(先着5人 満6か月~未就学児)

申込み・問合せ ■ 4月12日(水)の9時から、区保健センターへ



親子 de クッキング

日時 ■ 5月21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10日(月)の9時から、区保健センターへ



守ろう!ピカピカ乳歯 ~水分補給、母乳・哺乳びんとむし歯の関係~

乳酸菌飲料、イオン飲料、ジュースなどを水分補給として与え続けると、むし歯になりやすいので気をつけましょう。発熱や下痢のときなど脱水症状になりやすい時は効果的ですが、体調が良くなったらすぐにやめましょう。また、哺乳びんに甘い飲み物を入れて与えたり、母乳や哺乳びんなどの乳首を寝る前にくわえさせたまましていると、むし歯になりやすいので注意しましょう。



歯に汚れがついたまま寝る



特に上の前歯の裏側がむし歯になりやすい

【飲み物を与えるときのポイント】

- ・就寝前の仕上げみがきが大切です。
- ・水分補給は、お茶が湯ざましなどの甘くないものにしましょう。
- ・コップやストローが使えるようになったら、哺乳びんは卒業しましょう。

今月の交通安全標語 ~平成28年度交通安全標語コンクール入賞作品~

さいたま市PTA協議会中央区連合会会長賞 **歩くとき グリーンベルトが お友達** 与野八幡小学校 伝能紗奈さんの作品

問合せ さいたま市交通安全保護者の会(母の会)中央支部事務局(区くらし応援室内) TEL 840・6027 FAX 840・6162