

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9日(出) 11時～

上映作品●「花さき山」11分

「またあえるねツバメ君」24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13日(休) 10時～

9月27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●各12組(先着順)

申込●9月6日(休)の9時から、直接又は電話で与野図書館へ

■小さい子向けおはなし会

日時●9月13日(休) 15時30分～

9月27日(休) 15時30分～

対象●2～4歳の子どもとその保護者

■おはなしこども会

日時●9月13日(休) 16時～

9月27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

■小さな子のためのおはなし会-わらっこ

日時●9月14日(休) 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●9月7日(休)の9時から、直接又は電話で与野図書館西分館へ

■紙芝居ひろば

日時●9月16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13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●9月6日(休)の9時から、直接又は電話で与野南図書館へ

■えほんの会

日時●9月20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	子育てサロンりんりん	9/14(木) 10:00～11:30	0～6歳の子どもとその保護者・30組	当日直接同館へ
与野本町	人権講座 「江戸時代の身分と武士」	10/2(月) 13:30～15:30	20歳以上の方・30人	9/11(月)(消印有効)までに往復はがきで(抽選)
	「パソコンで作るかわいいアイテム」 (クリスマスカードやメッセージカード等)	10/16～30の毎週月曜日 (全3回) 10:00～12:00	18～39歳の方・18人 託児(1歳～未就学児)5人	費用:100円 9/22(金)までに直接、電話又はWEBで(抽選) ※会場は鈴谷公民館
上落合	介護予防事業 「いきいき学級」後期 (年忘れ寄席だより、大むかしの与野他)	10/25～12/20,1/17～ 2/28の隔週水曜日 (全9回) 10:00～12:00	65歳以上の方・30人	10/2(月)(消印有効)までに往復はがきで(抽選) ※原則9回参加できる方。 前期参加者は申込み出来ません
	ヨガエクササイズ	10/4～25の毎週水曜日 (全4回) 10:00～11:30	20歳以上の方・25人	9/20(休)(消印有効)までに往復はがきで(抽選)
下落合	はつらつママとキッズの わいわいストレッチ	9/26～10/10の毎週火曜日 (全3回) 10:00～11:30	1～3歳の子どもとその保護者・16組	9/11(月)(消印有効)までに往復はがきまたはWEBで(抽選)
	作ってみよう! はじめてのパン作り	10/5・12(休) (全2回) 9:30～13:00	20歳以上の方・16人	費用:1,000円 9/20(休)(消印有効)までに往復はがきで(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行事につき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(小学生は学年)をご記入ください。
- お子さんと一緒に参加の講座・託児付の講座については⑦お子さんの名前(ふりがな)・⑧性別・⑨年齢・月齢(○歳○ヶ月)・学年もご記入ください。
- 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。
- 【往復はがき】郵便料金改定(6月1日～)のため、124円のものをお使いください。

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～

入賞 **スマホより 前が大事だ こっち見て** 鈴谷小学校 遠藤 紗南さんの作品

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) ☎840-6027 ☎840-6162



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、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
出産前教室 定員 30組(先着順)	①10/19(木) 9:50~15:30 ②10/28(土) 9:15~12:40 ※全2日間の教室	初めてお産する方で出産予定日がH29.12/8~H30.4/5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	9/11(月) 9:00~
離乳食教室 定員 27人(先着順)	10/6(金) 13:30~14:50	H29年5・6月生まれの子どもの保護者	離乳食の進め方とお口のケア	9/8(金) 9:00~
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	10/4(水) ① 9:45~10:30 ②11:00~11:45	H28年5月~10月生まれの子どもとその保護者	むし歯予防の話と歯みがき方法	9/7(木) 9:00~
育児相談(乳児期)	9/27(水) 9:30~10:30	1歳未満の子ども	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 ※乳児期と幼児期のごきょうだいの方は、どちらの日時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)	9/28(木) 9:30~10:30	1歳~未就学児		

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。

口腔ケアで誤嚥性肺炎を予防しましょう

誤嚥性肺炎とは、口の中の唾液や細菌が誤って気道に入り込むことで起きる肺炎で、食べ物を飲み込む力が低下した高齢者に起こりやすい病気です。肺炎は、特に体力の弱っている高齢者では命にかかわるケースも少なくありません。予防には、ていねいな歯みがきのほか、舌(舌苔)・入れ歯の清掃により細菌や食べかすを減らし、口腔の清潔を保つことが大切です。



出典：8020推進財団ホームページ

9月1日は防災の日 非常持出品の中に「歯ブラシ」を!

非常持出品(災害発生時に持ち出すもの)は家族構成を考えて用意し、すぐ取り出せる場所に保管しておきましょう。避難所生活では、様々な口腔ケア用品が不足するため「歯ブラシ」などを入れておきましょう。入れ歯を夜間外している方は、すぐ持ち出せるようにしましょう。

【口腔ケア用品(例)】
歯ブラシ、歯間ブラシ等
マウスウォッシュ
口腔ケア用ウェットティッシュ
入れ歯洗浄剤・保管ケース



〈参考〉公益社団法人日本歯科衛生士会ホームページ

ピラティス

日時 ■ 10月20日(金) 10時~11時45分
内容 ■ 日頃の生活で身についた、ゆがんだ姿勢を改善するエクササイズを楽しく学びます
対象 ■ 区内在住の18~64歳の方
定員 ■ 20人(先着順)
持ち物 ■ 動きやすい服装、水分補給のための飲み物、タオル
申込み ■ 9月13日(水)9時から、区保健センターへ



9月は健康増進普及月間です

「健康増進普及月間」とは?

厚生労働省は、運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の実践を促進するため、毎年9月1日から30日までの1か月間を健康増進普及月間としています。この機会に、ぜひ御自身の生活習慣を見直しましょう。

中央区区民まつり 11月4日(土)・5日(日) 会場 中央区役所周辺