

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18日(水) 10時～
4月25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 ● 各12組(先着順)

申込み ● 4月4日(水)の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 ● 4月11日(水) 10時～
4月25日(水) 15時30分～

対象 ● 2～4歳の子どもとその保護者

■おはなし子ども会

日時 ● 4月11日(水) 16時～
4月25日(水) 16時～

対象 ● 5歳～小学生とその保護者

■こども映画会

日時 ● 4月14日(土) 11時～

上映作品 ● 「ペンギン村の消防隊」10分
「ごめんね、ともだち」23分

対象 ● 3歳～小学生とその保護者

■親子で楽しむおはなしの世界

～子ども読書の日記念おはなし会～

日時 ● 4月15日(日) 11時～

対象 ● 4歳～小学生とその保護者
(大人だけの参加可)

● 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 ● 4月7日(土) 11時～

対象 ● 2歳～小学生とその保護者

■小さな子のおはなし会—わらっこ

日時 ● 4月12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 ● 4月5日(木)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21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18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」 (笑い与健康・ラジオ体操・コンサート他)	5/11～7/20間の金曜日 (全6回) 10:00～12:00	65歳以上の方・60人 (原則6回参加できる方)	4/13(金)～25(水)直接、電話又はファクスで (抽選)
	介護予防事業 紙工芸 「バラの花を作りましょう」	5/29(水) 13:00～15:00	65歳以上の方・15人	費用:100円 5/2(水)までに直接、電話又はファクスで(抽選)
大戸	改修記念オープニングコンサート	4/17(水) 10:00～12:00	どなたでも・70人	4/10(水)までに直接、電話又はファクスで(抽選)
	介護予防事業 「続 姿勢・骨盤体操」	5/10～24の毎週木曜日 (全3回) 10:00～12:00	65歳以上の方・20人	4/27(金)(消印有効)までに往復はがきで(抽選)
与野本町	アメリカンフラワー講座 「お花のコサージュを作ろう」	5/17(木) 10:00～12:00	20歳以上の方・15人	費用:650円※花の色を記載(ピンクかブルー) 4/14(土)(消印有効)までに往復はがきで(抽選)
	親の学習事業 「子育てマリフレッシュ講座」 (パーソナルカラー診断・英語リトミック他)	5/25(金)・5/31(木)・6/8(金) 10:00～12:00(全3回) ※5/25のみ10:30～11:30	1～3歳の子どもと その母親・20組(託児付)	費用:300円 4/20(金)までにWEBで(抽選)
上落合	介護予防事業 「上落合いきいき学級」前期 (歌声ひろば・歴史「西郷どん」他)	5/16～9/5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)	5/1(水)(消印有効)までに往復はがきで(抽選)
	子育てサロン 「ぼかぼかひろば」	4/16(月) 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

- 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。
- 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。

今月の交通安全標語

～平成29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 **せがひくい てをあげてます みてますか** 与野八幡小学校 宮倉 結菜さんの作品

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。

申込み・問合せは
TEL 853・5251
FAX 857・8529
中央区本町東4-4-3

※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	育児学級 定員 45組(先着順)	5/22(火) 9:30~11:30	H30年1・2月生まれの子どもとその保護者	育児について友達づくりをしながら楽しく学ぶ	4/13(金) 9:00~
	離乳食教室 定員 27人(先着順)	5/18(金) 13:30~14:50	H29年12月・H30年1月生まれの子どもとその保護者	離乳食の進め方とお口のケア	4/12(木) 9:00~
	むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	5/16(水) ① 9:45~10:30 ② 11:00~11:45	H28年12月~H29年5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	4/10(火) 9:00~
	育児相談(乳児期)	4/23(月) 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)	4/24(火) 9:30~10:30	1歳~未就学児		

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	事前に連絡をお願いします。

骨盤エクササイズ

日時 ■ 5月30日(水) 10時~11時45分
対象 ■ 区内在住の18歳~64歳の方
定員 ■ 20人(先着順)
※託児あり: 6か月以上の未就学児 10人(先着)
申込み・問合せ ■ 4月16日(月)9時から、区保健センターへ

託児
あります!



朝ごはん健康づくり パート1

朝目覚めた時は体温が低く、低血糖の状態ですが、朝ごはんを食べることでエネルギーが補給されます。

朝ごはんは睡眠中に低下した体温を上昇させ、脳と身体を活発に動かしてくれます。



HP▶ [さいたま市 食育ナビ](#) 検索



二次元コード

健康ナビ

をご利用ください

「さいたま市健康ナビ」は、健康づくりについての情報がわかるポータルサイトです。健康に関するイベント情報、市や各種団体の健康づくりの取り組み紹介、ウォーキングマップや生活習慣病予防、健診情報などがスマートフォン等でご覧いただけます。中央区保健センターからも健康づくり教室の案内や報告を掲載しています。皆様の健康づくりにご利用ください。

二次元コード

HP▶ [さいたま市 健康ナビ](#) 検索

妊娠の届出と母子健康手帳の受取りは「妊娠・出産包括支援センター(保健センター内)」へ

母子保健相談員(助産師や保健師)が妊娠・出産・育児に関するご相談をお受けしています。



どこで出産できるの?

産後の手伝いが
ない...

子育てが
心配