

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●9月12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●12組(先着順)

申込み●9月5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●9月12日(水)15時30分～

対象●2～4歳の子どもとその保護者

■おはなしこども会

日時●9月12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●9月8日(土)11時～

上映作品●「水仙月の四日」12分
「はだかの王様」20分

対象●3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 ファク854・8694

■小さな子のおはなし会—わらっこ

日時●9月13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●9月6日(日)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●9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 ファク855・6173

■修繕工事による休館期間

9月3日(月)～平成31年3月31日(日)(予定)

■与野南図書館 臨時窓口開設

開設期間●9月12日(水)～

平成31年3月18日(月)(予定)

開設時間●月・水～金曜日 10時～18時
土・日・祝休日 10時～17時

休館日●毎週火曜日、鈴谷公民館の休館日
年末年始(12/29～1/4)

場所●鈴谷公民館
1階エントランスホール

取扱業務●予約資料の貸出、返却など

※開設期間中は、返却ポストを鈴谷公民館駐輪場に設置します。

※修繕工事中は与野南図書館敷地内へ立ち入りできません。

■あかちゃんおはなし会

日時●9月12日(水) 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6日(日)の9時から、電話のみ

会場●鈴谷公民館1階コミュニティルーム

※修繕工事中も申込み・問合せは上記

電話・ファクス番号がご利用できます。

■えほんの会

日時●9月19日(水) 15時～

対象●2歳～小学生とその保護者

会場●鈴谷公民館1階コミュニティルーム

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	親の学習事業 「親子ヨガとおしゃべりタイム」	9/27(木) 10:00～12:00	1～3歳までの子どもとその保護者・15組	9/10(月)までに直接又は電話で(抽選)
	介護予防事業 なんてったって自衛術	10/2～16の毎週火曜日 (全3回) 10:00～11:30	65歳以上の方・30人	9/10(月)(消印有効)までに往復はがきで(抽選)
大戸	親の学習事業 おひるねアート体験	10/25(木) 10:00～12:00	1～3歳までの子どもとその保護者・10組	10/12(金)(消印有効)までに直接、電話又はファクスで(抽選)
	男の家庭料理教室	10/4・11の各木曜日 (全2回) 10:00～13:00	20歳以上の方・16人	費用:各回1,000円 9/21(金)(消印有効)までに往復はがきで(抽選)
与野本町	初心者のバランスボール ストレッチ教室	9/18～10/2の毎週火曜日 (全3回) 10:00～11:30	20歳以上の方・25人	9/4(水)(消印有効)までに往復はがきで(抽選)
	介護予防事業 「パソコンでかわいいカードを作ろう」	10/15～29の毎週月曜日 (全3回) 10:00～12:00	65歳以上で文字入力ができる方・18人	費用:100円 9/15(土)(消印有効)までに往復はがきで(抽選) ※会場は鈴谷公民館
上落合	親の学習事業 自重を使った筋トレ講座	9/22・29の各土曜日 (全2回) 10:00～11:30	中学生までの子どもとその保護者・20組	9/7(金)(消印有効)までに往復はがきで(抽選)
	ヨガエクササイズ	10/3～24の毎週水曜日 (全4回) 10:00～11:30	20歳以上の方・25人	9/20(木)(消印有効)までに往復はがきで(抽選)
下落合	レッツおそうじ・おかたづけ講座	10/3～17の毎週水曜日 (全3回) 10:00～12:00	20歳以上の方・20人	9/20(木)(消印有効)までに往復はがき又はWEB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。子どもと一緒に参加の講座については⑦子どもの名前(ふりがな)・⑧性別・⑨月齢(〇歳〇か月)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】124円のものをお使いください。

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～

入賞 信号は 自分の味方 むししない 鈴谷小学校 蓮見 仁衣菜さんの作品

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 ファク840・6162



中央区保健センター からのお知らせ

母子保健 申込みは、区内在住の方が対象。
各学級の参加は、子ども一人に対して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

※会場名がない事業は、中央区保健センターが会場です。

母子健康手帳の受取りは保健センターで 妊娠・出産包括支援センター(保健センター内)では、母子健康手帳の発行の他
妊娠・出産・育児の相談をお受けしています。

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)	①10/18(木) 9:50~15:30 ②10/27(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H30.12/14~H31.4/4の方と その夫(①は妊婦、②は妊婦と夫)	①妊娠中の食生活・調理実習、お口 のケア・歯科健診、育児の話等 ②妊娠・出産・育児の話、夫の妊婦体験、 赤ちゃんの抱っこ・おむつ交換の実習	9/10(月) 9:00~
	離乳食教室 定員 27人(先着順)	10/5(金) 13:30~14:50	H30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
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	10/3(水) ① 9:45~10:30 ②11:00~11:45	H29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	9/6(木) 9:00~
育児相談 (乳児期)	9/26(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や その他心配事の相談など ※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)	9/27(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 連絡をお願いします。

美姿勢エクササイズ

しなやかでブレない美姿勢を目指すエクササイズです。

日時 ■ 10月29日(月) 10時~11時45分

対象 ■ 区内在住で18~64歳の方

定員 ■ 20人(先着順)

申込み・問合せ ■ 9月11日(火)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~

身体活動を
10分プラス

食事をおいしく
バランスよく

受動喫煙のない
健康社会へ

運動・食事・禁煙で
健康で長生きできる体づくりをしよう!



9月10日~16日は自殺予防週間です

全国では毎年2万人以上、さいたま市においても
毎年200人近くの方が自殺により亡くなっています。
また、自殺は15歳から39歳までの若い世代における
死因の第1位で、深刻な社会問題となっています。

—あなたにしてほしい自殺予防のための行動—

- ①気づき…家族や仲間の変化に気づいて、
声をかける
- ②傾聴…本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- ③つなぎ…早めに専門家に相談するよう促す
- ④見守り…温かく寄り添いながら、
じっくりと見守る

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、すぐ持ち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

