

図書館の催し

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

■特別整理休館のお知らせ

資料の点検作業および設備の更新工事のため、臨時休館します。
与野図書館:11月11日(月)～25日(月)
ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

■あかちゃんおはなし会

日時 ● 10月23日(水) 10時～10時30分
10月30日(水) 10時～10時30分
対象 ● 6か月～2歳の子どものとその保護者
定員 ● 12組(先着順)
申込み ● 10月9日(水)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 ● 10月30日(水) 16時～16時30分
対象 ● 2～4歳の子どものとその保護者

■おはなしこども会

日時 ● 10月9日(水) 16時～16時30分
10月23日(水) 16時～16時30分
対象 ● 5歳～小学生とその保護者

■こども映画会

日時 ● 10月12日(土) 11時～11時45分
上映作品 ● 「つるのおんがえし」10分
「ちいさなジャンボ」28分

対象 ● 3歳～小学生とその保護者

■大人のためのおはなしの世界

日時 ● 10月30日(水) 10時30分～11時00分
対象 ● 中学生以上の方

■おりがみつくる!

日時 ● 10月19日(土) 10時～11時30分

対象 ● 4歳以上

定員 ● 15人(先着順)

申込み ● 10月4日(金)の9時から、直接又は電話で与野図書館へ

● 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 ● ①10月5日(土) 11時～11時30分
②11月2日(土) 11時～11時30分

対象 ● 2歳～小学生とその保護者

会場 ● 西与野コミュニティホール1階和室

■紙芝居ひろば

日時 ● 10月19日(土) 11時～11時30分

対象 ● 3歳～小学生とその保護者

会場 ● 西与野コミュニティホール1階和室

● 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 ● 10月16日(水) 15時～15時30分

対象 ● 2歳～小学生とその保護者

公民館の催し

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 | 色を楽しむ世界～ 大人の塗り絵教室 | 11/14～28の毎週木曜日 (全3回) 10:00～12:00 | 20歳以上の方 20人 | 費用:300円 10/24(木)までに直接又は電話で(抽選) |
| | 介護予防事業 ヨガで健康に! | 11/15～29の毎週金曜日 (全3回) 14:00～15:30 | 65歳以上の方 30人 | 10/18(金)(消印有効)までに往復はがきで(抽選) |
| 与野本町 | 親の学習事業 スマイルママ「親子ヨガ教室」 | 11/20(水) 9:40～11:15 ※会場は与野ひなどり保育園 | 首の座っている1歳未満 の子どものとその保護者 10組 | 10/31(木)までに電話、窓口又はWEBで (抽選) |
| | 古典文学講座 | 11/11～12/2の毎週月曜日 (11/25(月)を除く、全3回) 10:00～11:30 | 20歳以上の方 30人 | 10/25(金)(消印有効)までに往復はがきで(抽選) |
| 上落合 | 親の学習事業 「おひるねアートを体験しよう!」 | 10/26(土) 10:00～12:00 | 6か月～2歳11か月の 子どものとその保護者 12組 | 10/18(金)までに直接、電話又はWEBで (申込順) |
| | 介護予防事業 「タブレットPC講座」 | 11/7～21の毎週木曜日 (全3回) 10:00～12:00 | 65歳以上の方 20人 | 費用:700円(3回分)(事前集金 11/2(出まで) 10/18(金)(消印有効)までに往復はがきで(抽選) |
| 下落合 | お肌基礎講座 「腸を整え☆お肌美人」 | 10/29(水) 10:00～12:00 | 20歳以上の方 20人 | 10/10(木)までに直接、電話又はファクスで (抽選) |
| | 初めての篆刻講座 | 11/9・16の各土曜日 (全2回) 10:00～12:00 | 20歳以上の方 20人 | 費用:800円 10/17(水)(必着)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。

○【往復はがき】郵便料金変更(10月1日～)のため、126円のものをお使いください。

今月の交通安全標語

～平成30年度交通安全標語コンクール入賞作品～

入賞 **てんめつだ とびだした君は 赤しんごう** 与野八幡小学校 とみた 富田 かほさんの作品

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 |
|--------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|---|-------------------|
| 育児学級 定員 45組(先着順) | 11/12(水) 9:30~11:30 | R元. 7・8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 | 10/11(金) 9:00~ |
| 離乳食教室 定員 27人(先着順) | 11/15(金) 13:30~14:50 | R元. 6・7月生まれの子どもと 保護者 | 離乳食の進め方とお口のケア | 10/10(木) 9:00~ |
| むし歯予防教室 定員 各10組(先着順) | 11/1(金) ①9:45~10:30 ②11:00~11:45 | H30. 6月~11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 | 10/7(月) 9:00~ |
| 育児相談 (幼児期) | 10/4(金) 9:30~10:30 | 1歳~未就学児 | 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 ※持ち物: 母子健康手帳、おむつの替え、 バスタオル | 当日、 直接会場へ |

| 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。 |

ふたごの会 ~ ツインメリー ~

ふたご以上の子どもを現在育てている方、
これから育てる方の交流会・座談会です。

日時 ■ 11月28日(水) 10時30分~11時30分

会場 ■ 子育て支援センターよの(中央区下落合)

対象 ■ 市内在住で

- ①ふたご以上を妊娠されている方(妊娠16~29週)
- ②就学前のふたご以上の子どもとその保護者

定員 ■ 8組程度(先着順)

申込み・問合せ ■ 10月18日(金) 9時から、区保健センター又は
子育て支援センターよの(TEL・FAX 840・1788)へ



リフレッシュ♡ストレッチ

すき間時間にできるストレッチで疲れた体をリフレッシュ

日時 ■ 11月29日(金) 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)

※託児有: 先着10名

(6か月~未就学児)

申込み・問合せ ■ 10月16日(水) 9時から、区保健センターへ



区民ギャラリーでひと休みしていきませんか

区役所食堂を区民ギャラリーとして開放しています。

今月は「ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム」と「さい
たま国際マラソン」写真展です。ぜひお越しください。



日時 10月1日(水)~25日(金) ※土・日曜日、祝日を除く
8時30分~10時30分、13時15分~17時15分

会場 区役所食堂棟(中央区下落合)

問合せ 区総務課 TEL 840・6013 FAX 840・6160

産後うつ病を知っていますか?

~大切なあなたを守るために~

産後うつ病は、出産後に起こる「こころ」の病気です。

出産を経験した100人中1~2人が発病し、出産後2週間くら
いで起こることが多く、3~6か月くらい続きます。女性ホル
モンバランスの乱れ、こころとからだの疲れ、頑張りすぎて
しまう性格や家族支援の少なさなどが要因とされています。

育児が辛いと思ったら・・・

- ・頑張りすぎずに、体を休めましょう。
- ・自分の気持ちを聞いてもらいましょう。
- ・5分でいいので、自分の時間をつくりましょう。

産後うつ病かなと思ったら・・・

- ・つらい時には、精神科・心療内科を受診することも必要です。



「やる気がおきない」「眠れない」などの症状があり、受診す
ることを迷うときは、区保健センターへご相談ください。