

中央区保健センターからのお知らせ

- ・申込みは、原則区内在住の方です。
- ・相談は電話でも受け付けます。
- ・会場名の記載がない事業は、区保健センターが会場です。
- ・母子保健の各教室の参加は子ども1人に対し1回のみです。

申込み・問合せは
TEL 840・6111
FAX 840・6115
 中央区役所 別館1階

電子申請システムを
 ご利用ください



母子健康手帳の受け取りは 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、母子健康手帳の交付の他、妊娠・出産・育児の相談をお受けしています。
 ※9月25日(日)の休日窓口にあわせて妊娠・出産包括支援センターを開設しています。(予約優先)

| 事業名・定員 | 日時 | 対象 | 内容 | 申込み | 母子保健 電子申請 |
|---------------------------------|---------------------------------------|-----------------------|---|------------------|--------------|
| 離乳食教室 定員 17人(先着順) | 10/28(金) 13:30~14:50 | R4.5・6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 | 9/20(火) 9:00~ | |
| むし歯予防教室 定員 各10組(先着順) | 10/27(木) ①10:00~10:40 ②14:00~14:40 | R3.5~11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 ※Zoom版むし歯予防教室に参加された方でも参加可能です。 | 9/16(金) 9:00~ | |
| 育児相談(乳児期) 定員 40組(先着順) | 10/12(水) 9:20~12:00 | 1歳未満の子どもとその保護者 | 身長・体重測定、保健師・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 | 9/9(金) 9:00~ | |
| 育児相談(幼児期) 定員 35組(先着順) | 10/13(木) 9:20~12:00 | 1歳~未就学児の子どもとその保護者 | 持ち物:母子健康手帳、おむつの替え、バスタオル ※乳児期と幼児期のきょうだいの方はどちらの日時でも参加可能です。 | | |

| 事業名・定員 | 日時 | 対象 | 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 | 区内在住で、健康や食生活、歯・口腔について相談がある方 | 保健師・管理栄養士・歯科衛生士による個別の相談 | 直接又は電話で ※来所の場合は要事前連絡 |
| 健康長寿の心得~血圧を下げるコツ~ 定員 17人(先着順) | 10/18(火) 9:00~11:15 | 市内在住で18~74歳の方 | 運動と食事の二刀流で高血圧を予防しましょう。 ・高血圧予防の講義、運動実技 ・体組成測定、血管年齢測定 | 9/6(火)9:00から 電子申請で |

健口(けんこう)教室 口の健康や肺炎予防、バランスのよい食事などについて学ぶ教室です。

参加無料

日時 10月27日(木)、11月10日(木)・24日(木) 9時30分~11時30分
 会場 区役所3階 301会議室
 対象 市内在住で65歳以上の方
 定員 20人予定(申込多数の場合は抽選)
 申込み 9月5日(月)~10月7日(金)に申込書を区高齢介護課へ
 ※申込書は区高齢介護課で配布
 問合せ 区高齢介護課 TEL840・6068 FAX840・6167

楽しく身につく家事講座 ~男がカッコよく暮らす~

日時 10月11日~11月15日の毎週火曜日(全6回)10時~12時
 会場 与野本町コミュニティセンター 調理室
 対象 区内在住で65歳以上の男性 定員 16人(予定)
 費用 食材費等実費負担
 申込み 9月22日(木)までに申込書を区高齢介護課へ
 ※申込書は区高齢介護課で配布
 問合せ 株式会社コンバート・ワン TEL048・234・1617
 区高齢介護課 TEL840・6068 FAX840・6167

区民ギャラリー 今月は「第8回区の花バラの写真コンクール」アンダー18の部作品展です

日時 9月1日(木)~30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(下落合)
 問合せ 区総務課 TEL840・6013 FAX840・6160



入選「バラの色えんぴつ」▶
 小高 愛永さん

中央区 インフォメーション

- ・費用の記載が無い場合は無料です。
- ・WEBとは、「さいたま市生涯学習情報システム」です。
- ・往復はがき(1行事につき1人1通のみ)の場合は、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)、保護者参加の場合⑦保護者の氏名(ふりがな)も記入してください。
- ・その他のイベント等については、市ホームページ又は各問合せ先へお問い合わせください。

| 図書館 | | | | |
|------------------------------------|-------------------------------|---|-------------------------------------|--|
| 与野図書館 TEL 853・7816 FAX 857・1946 | | 与野図書館西分館 TEL 854・8636 FAX 854・8694 | | |
| | | 与野南図書館 TEL 855・3735 FAX 855・6173 | | |
| 事業名 | 日時 | 対象・定員 | 申込み・その他 | |
| 与野 | おはなし会 | 9/7・14・28の各水曜日 16:00～16:30 | 3歳以上の子どもと その保護者 各6組 | 当日、直接、視聴覚ホールへ(先着順) ※開始15分前から開場 |
| | あかちゃんおはなし会 ※会場:子育て支援センターよの | ①9/8(木) 11:00～11:30 ②9/22(木) 14:30～15:00 | ①0歳の子ども ②1・2歳の子どもと その保護者 各15組 | ①は9/1(木)、②は9/15(木)9時から電話で 子育て支援センターよの(TEL 840・1788)へ (先着順) |
| 与野南 | おはなし会 | 9/14(木) 15:00～15:30 | 3歳以上の子どもと その保護者 6組 | 当日、直接、集会室へ(先着順) ※開始15分前から開場 |
| | あかちゃんおはなし会 | 9/14(木) 10:30～11:00 | 6か月～2歳の子どもと その保護者 6組 | 9/7(木)9時から電話で(先着順) |

| 公民館 | | | | |
|---|-----------------------------|---|---------------------------------|---|
| 鈴谷公民館 〒338-0013 鈴谷7-5-11 TEL 859・7322 FAX 859・7323 | | 大戸公民館 〒338-0012 大戸3-14-21 TEL 832・5495 FAX 824・3308 | | |
| 上落合公民館 〒338-0001 上落合6-9-3 TEL 852・3132 FAX 852・3147 | | 与野本町公民館 〒338-0004 本町西1-14-12 TEL・FAX 853・6007 | | |
| 事業名 | 日時 | 対象・定員 | 費用・申込み | |
| 鈴谷 | 親の学習事業 「親子プログラミング教室」 | 10/16(日) 13:30～15:30 | 小学3～6年生と その保護者 10組20人 | 費用:200円 9/15(木)までに直接、電話又はWEBで(抽選) |
| | 介護予防事業 歴史講座 「鎌倉創世期と北条義時」 | 10/18～11/1の毎週火曜日 (全3回)10:00～12:00 | 65歳以上の方 22人 | 9/20(火)(消印有効)までに往復はがきで (抽選) |
| 大戸 | 介護予防事業 「身体ほぐし教室」 | 10/20(木) 10:30～12:00 | 65歳以上の方 20人 | 9/1(木)～10/7(金)(消印有効)に電話又 は往復はがきで(抽選) |
| | 介護予防事業 「座って貯筋体操」 | 10/24・31の各月曜日 (全2回)10:00～12:00 | 65歳以上の方 20人 | 9/1(木)～10/7(金)(消印有効)に電話、 往復はがき又はWEBで(抽選) |
| 与野本町 | 本町っ子ひろばPart 2 | 9/30(金) 10:30～11:30 | 市内在住で1歳6か月～3歳 の子どもとその保護者 10組 | 9/5(月)～21(水)に直接、電話又はWEBで (先着順) |
| | 介護予防事業 歴史講座 「中世武士 畠山重忠」 | 10/1(土) 10:00～12:00 | 65歳以上の方 30人 | 9/20(火)～26(月)に直接又は電話で(先着順) |
| 上落合 | わくわく英語リトミック | 10/21・28の各金曜日 (全2回)10:00～11:30 | 1歳6か月～3歳6か月の 子どもとその保護者 8組 | 9/20(火)～10/7(金)に直接又は電話で(抽選) |
| 下落合 | 蕎麦打ちデビュー講座 | 10/5(木) ①9:30～11:00 ②11:30～13:00 | 20歳以上の方 各5人 | 費用:1,000円 9/21(水)(必着)までに往復はがき又はWEBで(抽選) |
| | 介護予防事業 「かさもり学級(後期)」 | 10/7～12/2の毎週金曜日 (全9回)10:00～12:00 | 65歳以上の方 18人 | 9/5(月)～29(木)(必着)に往復はがきで (抽選) |

| 児童センター | | | | |
|---|---|------------------------------|---------------------|--------------------------|
| 与野本町児童センター TEL 855・5655 FAX 855・5669 | | 向原児童センター TEL・FAX 834・6083 | | |
| | | 大戸児童センター TEL・FAX 831・9536 | | |
| 事業名・内容 | 日時 | 対象・定員 | 申込み・その他 | |
| 与野本町 | 食育講話 栄養士による乳児の食育につ いての講話です。質問・相談も 受け付けます。 | 9/21(水) 11:00～11:45 | 0歳の子どもと その保護者 7組 | 9/14(水)9時から直接又は電話で(先着順) |
| | 家庭児童相談 中央区支援課家庭児童相談室よ り家庭児童相談員が来館します。 お気軽にご相談ください。 | 9/22(木) 10:30～12:00 | 子育て中の方 5組 | 9/15(木)10時から直接又は電話で(先着順) |

※大戸児童センターは、施設修繕のため、9月1日(休)から令和5年3月31日(金)まで休館します。