


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。
 ※3月26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
育児学級 定員 24組(先着順)	4/11(火) 9:35~11:10	R4.12~R5.1月生まれの子どもとその保護者	育児について楽しく学び、遊びを通して親子のふれ合いを深める	3/9(木) 9:00~
離乳食教室 定員 17人(先着順)	4/21(金) 9:40~11:00	R4.11・12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	3/13(月) 9:00~
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	4/12(水) ①10:00~10:50 ②14:00~14:50	R3.11~R4.6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	3/6(月) 9:00~
育児相談(乳児期) 定員 44組(先着順)	4/13(木) 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 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。	3/14(火) 9:00~
育児相談(幼児期) 定員 37組(先着順)	4/14(金) 9:20~12:00	1歳~未就学児とその保護者		

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

3月1日~8日は「女性の健康週間」です!!

女性ホルモンの変動によって女性の心と体はさまざまな影響を受けます! 女性の健康問題は、乳がん、子宮頸がん、女性ホルモンの分泌変化に伴う不調等、ライフステージにより変化します。

- 定期的に健診を受け、自分の体を見直しましょう!
- 食事・睡眠・運動、身体に良い生活習慣を!

厚生労働省で作成した「女性の健康推進室 ヘルスケアラボ」では、女性の健康を支援するための情報を発信しています。是非ご活用ください。

女性の健康推進室 ヘルスケアラボ

すこやか運動教室

参加無料

会場の運動遊具などを使用し、簡単な運動を行う教室です。帽子、タオル、飲み物を持参のうえ、動きやすい服装で、直接会場へお越しください。

※自宅で検温のうえマスクを着用しご参加ください。
 ※体調不良の方は参加をお控えください。
 ※雨天の場合は、会場変更や中止になる場合があります。

対象 おおむね65歳以上の方
問合せ 区高齢介護課 TEL840-6068 FAX840-6167

会場	日時
与野中央公園	3/6・13・20(月) 10:00~11:30
与野公園	3/13・27(月) 14:00~15:30
大戸公園	3/15(水) 10:30~12:00
八王子公園	3/10・24(金) 10:00~11:30
鈴谷公民館多目的ホール	3/17(金) 10:00~11:30


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	3/1・8・15・22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	①3/9(木) ②3/23(木) ③4/4(火) 11:00~11:30	①・③0歳の子ども ②1・2歳の子ども とその保護者 各15組	①は3/2(木)、②は3/16(木)、③は3/29(水) 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)	
	春のおはなし会	3/29(水) 10:00~10:30	3歳以上の子どもと その保護者 6組	3/1(水)~14(水)までにWEBで(抽選)	
西分館	おはなし会	3/4(土) 11:00~11:30	3歳以上の子どもと その保護者 4組	当日、直接、集会室へ(先着順) ※開始15分前から開場	
	小さな子のためのおはなし会 わらっこ	3/9(木) 10:30~11:00	1~3歳の子どもと その保護者 4組	3/2(木)9時から電話で西分館へ(先着順)	
	紙芝居ひろば	3/18(土) 11:00~11:30	3歳以上の子どもと その保護者 4組	当日、直接、集会室へ(先着順) ※開始15分前から開場	
与野南	おはなし会	3/8(水) 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	3/8(水) 10:30~11:00	6か月~2歳の子どもと その保護者 6組	3/1(水)9時から電話で与野南図書館へ (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	与野本町公民館 〒338-0004 本町西1-14-12 TEL・FAX 853・6007	
		上落合公民館 〒338-0001 上落合6-9-3 TEL 852・3132 FAX 852・3147	下落合公民館 〒338-0002 下落合5-4-17 TEL・FAX 854・3411		

イベントについては、市ホームページ又は各館へお問い合わせください。

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	ヨチヨチペンギン 親子でふれあいあそびを楽しんだ後、自由におもちゃで遊べます!	3/6(月)・13(月) 11:00~11:20	歩き始めた1歳~2歳以下 の子どもとその保護者 各5組	開催日の1週間前9時から直接又は電話で(先着順)	
向原	0オサロン ①ふれあいあそび ②簡単工作 ③リズムあそび	①3/10(金) ②3/17(金) ③3/24(金) 11:00~11:20	0歳とその保護者、妊婦の方 各5組	当日、直接会場へ(先着順)	

※大戸児童センターは、施設修繕のため、3月31日(金)まで休館します。