

図書館の催し

○与野図書館(中央区下落合)

TEL 853・7816 FAX 857・1946

■子ども映画会

日時/8月10日(土) 11時～

上映作品/

「ともだちや」13分

「少年モーグリ」 狼少年モーグリ誕生」25分

対象/4歳～小学生(親子可)

■図書館まつり 名作映画のつどい

・与野16ミリサークル25周年記念上映会です。

日時/8月25日(日) 13時～

(12時30分開場)

上映作品/「武士の一分」 121分

監督:山田洋次

主演:木村拓哉・檀れい

対象/どなたでも

定員/50人(先着順)

○与野図書館西分館(中央区桜丘)

TEL 854・8636 FAX 854・8694

■朗読ライブ ザ 西分館

日時/8月4日(日) 11時～

内容/山川方夫作 「夏の葬列」

ししどひろゆき作 「忘れない日」

野坂昭如作 「馬と兵士」

<戦争童話集>より

対象/20歳以上

■紙芝居ひろば

日時/8月17日(土) 11時～

対象/3歳～小学生(親子可)

■おはなし会

日時/8月25日(日) 11時～

対象/2歳以上の子どもとその保護者

○与野図書館(中央区大戸)

TEL 855・3735 FAX 855・6173

■えほんの会

日時/8月21日(水) 15時～

対象/2歳～小学生(親子可)

■子ども映画会

日時/8月1日(日) 14時～

上映作品/

「10+1びきのかえる」20分

「おぼけうんどうかい」25分

対象/4歳～小学生(親子可)

■夏休み子ども工作教室

日時/8月21日(水) 10時～

対象/小学生のみ

定員/15人(先着順)

申込み/8月7日(水)の9時から、直接又は電話で与野図書館へ

公民館の講座

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 853-6007

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 854-3411

FAX 854-3411

	名称	日時	対象・定員	費用・申込み
鈴谷	ワン・ツーウォーキング	10/8～11/5の火曜日 (10/22除く) (全4回) 10:00～11:30	おおむね60歳以上の方・ 40人	往復はがきで8/31(土)(消印有効)まで 応募多数の場合は抽せん
	救急救命講座	10/9(水) 9:00～12:00	20歳以上の方・30人	8/1(日)の9時から直接同公民館へ(先着順)
大戸	介護予防事業 「一から学ぶ男の料理教室」	9/6(金)・13(金) (全2回) 10:00～12:00	おおむね60歳以上で初め て料理に挑戦する男性・ 16人	材料費1,000円 8/19(月)の9時から、費用を持参し直接同公 民館へ(先着順)
	介護予防事業「百人一首の魅力」 ～講義と埼玉大生との歌カルタ～	9/12～26の毎週木曜日 (全3回) 13:30～15:00	おおむね60歳以上の方・ 36人	8/22(日)の9時から、直接または電話で 同公民館へ(先着順)
与野本町	シェイプアップ教室 「パワーヨガ&エアロビ」	9/4～25の毎週水曜日 (全4回) 10:00～11:30	おおむね20～45歳の方・ 25人 (保育5か月～未 就学児・12人)	8/8(日)の9時に、直接同公民館へ 応募多数の場合は抽せん ※9時に定員未満の場合は電話も可(先着順)
上落合	介護予防事業 高齢者健康体操教室 「リズム体操」	9/4～10/9の毎週水曜日 (全6回) 13:15～15:00	市内在住でおおむね 60歳以上の方・30人	往復はがきで8/8(日)(消印有効)まで 応募多数の場合は抽せん
	子育てママとパパのサロン	10/1(水)・8(水) (全2回) 10:00～12:00	2歳以上の未就学児の 保護者・15人 (保育・13人)	8/30(金)の9時から直接同公民館へ 応募多数の場合は抽せん
	美味しいコーヒーのいれ方	10/7(月) 10:00～12:00	市内在住で20歳以上の方・ 20人	材料費600円(当日持参) 往復はがきで8/30(金)(消印有効)まで 応募多数の場合は抽せん
下落合	デジタルカメラ入門講座	9/11～25の毎週水曜日 (全3回) 10:00～12:00	デジタルカメラをお持ち の方で20歳以上の方・ 20人	往復はがきでカメラの経験年数とメーカー、 機種を記入の上、8/10(土)(消印有効)まで 応募多数の場合は抽せん
	パン作り入門	10/4(金)・11(金) (全2回) 9:30～13:00	20歳以上の方・16人	材料費1,000円 往復はがきで9/3(水)(消印有効)まで 応募多数の場合は抽せん

◆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人1通のみ)には講座名、住所、氏名、(ふりがな)、お子さんの氏名(ふりがな)、性別、学年、電話番号を記入してください。

◆費用額が無い場合は無料です。



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、各指定日9時からで、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。

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

事業名・定員	日時・会場	対象	内容	申込み
男の健康厨房 はじめてクッキング ～上手な塩加減を極める～ 定員 30人(先着順)	9/25(水) 10:00～13:00 与野本町コミュニティセンター	区内在住の男性	調理実習を通して、食生活を見直す。	8/15(木)～

事業名・定員	日時・会場	対象	内容	申込み
両親学級 定員 40組(先着順)	9/28(土) 9:15～12:00 さいたま市保健所(中央区鈴谷)	初めてお産する方で出産予定日が H26.2/16以前の方とその夫	安心して育児ができるような話や、 赤ちゃんのおふろの実習	8/20(火)～
育児学級 定員 35組(先着順)	9/27(金) 9:30～11:30 与野本町コミュニティセンター	H25年5・6月生まれの 赤ちゃんとその保護者	育児についてお友達づくりをしながら楽しく 学び、遊びを通して親子のふれあいを深める	8/16(金)～
離乳食教室 定員 27人(先着順)	9/26(木) 13:30～14:50 与野本町コミュニティセンター	H25年4・5月生まれの 赤ちゃんの保護者	離乳食について楽しく学ぶ	8/19(月)～
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	9/12(木) ① 9:45～10:30 ② 11:00～11:45 中央区役所303会議室	H24年4月～H24年9月生まれの お子さんとその保護者	むし歯予防のために規則的な食生活 や正しい歯みがき習慣を身につける	8/13(火)～
育児相談 (乳児期)	8/1(木) ① 9:30～10:30 ② 13:30～14:30 与野本町コミュニティセンター	①奇数月生まれの1歳未満の赤ちゃん ②偶数月生まれの1歳未満の赤ちゃん	身長・体重測定、保健師・管理栄養士・ 歯科衛生士等による育児相談やその 他心配ごとの相談など	当日、 直接会場へ
育児相談 (1～2歳未満)	9/5(木) ① 9:30～10:30 ② 13:30～14:30 与野本町コミュニティセンター	①偶数月生まれの1～2歳未満のお子さん ②奇数月生まれの1～2歳未満のお子さん	※乳児期・幼児期にごきょうだいのい る方は、乳児期・幼児期どちらの日程 にお越しただいてもかまいません。	持ち物: 母子健康手帳 おむつの替え パスタオル

事業名	日時	内容	申込み
健康相談(予約制)	月～金曜日 9:00～16:30	健康に関する相談・体重・体脂肪・血圧測定 歯や口腔の健康に関する相談と歯みがき指導 保健師、管理栄養士による個別の食事・生活相談	事前に必ず電話で 連絡をお願いします。

コアエクササイズ

日時…9月20日(金) 10時～11時30分
会場…与野本町コミュニティセンター(中央区本町東)
内容…チューブ等を利用して楽しみながらコア(体の芯)を鍛える教室
対象…区内在住で、おおむね64歳以下の方
定員…15人(先着順)
申込み…8月14日(水)の9時から、電話またはファクスで住所、氏名、電話番号を区保健センターへ

特定健康診査・特定保健指導は受けましたか？

期間…平成26年3月8日(土)まで
対象…さいたま市国民健康保険に加入されている40～74歳の方

保健センターでは、保健指導基準が【積極的支援】と判定された64歳以下の方の保健指導を行っています。健診医からご案内があった方は、中央区保健センターまでご連絡ください。



※健診を受けた後は、早めに健診結果を確認し、保健指導基準に応じた保健指導を受けましょう。

出生連絡票をお出してください

保健センターでは、お子さんやお母さんの健康に関することや子育ての相談を行っています。お子さんの誕生後、産婦・新生児訪問をご希望の方は母子健康手帳別冊に添付の「出生連絡票」(青いはがき)に記入をし、できるだけ早く(生後1か月位まで)、ポストに投函してください。



また、訪問希望のない方もお子さんの状況など、出生連絡票にてぜひお知らせください。

中央区保健センター耐震補強工事のお知らせ

中央区保健センターにて耐震補強工事が行われています。工事期間中は各事業の会場が区保健センターとは異なります。ご利用の際は会場について、必ずご確認ください。窓口業務は通常通り行います。ご来庁のお客様には騒音等でご迷惑をおかけします。

問合せ…区保健センターへ