

与野地区社会福祉協議会からのお知らせ

シルバーシェフクッキングスクール

60歳以上の男性のための料理教室です。今回は「誰にでもできる家庭料理」（和風料理とデザート）に挑戦！

日時 10月30日(月) 9:30～13:30

会場 与野本町コミュニティセンター(中央区本町東)調理室

講師 ボランティアグループ 食彩の会

定員・費用 30人(先着順)・500円

申込み はがきに住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、10月20日(金)までに与野地区社会福祉協議会へ

きっと見つかる! あなたの活動 ボランティア体験講座

ボランティアに興味がある・活動を始めたい…そんな皆さんに、区内9つのボランティアグループのご協力をいただいて、多彩なメニューをご用意いたしました。

日時 全体会：11月2日(休)、30日(休) 13:30～15:30

活動体験：11月6日(月)～27日(月)の数日間 ※活動体験内容による

会場 社会福祉協議会中央区事務所(中央区役所4F) ほか

活動体験内容 野菜作り、絵手紙、車いす介助・交流、ガイドヘルプ・疑似体験、リフトカー送迎、点字、話し相手、朗読、切手整理

定員・費用 20人(先着順)・無料(体験先によって実費負担あり)

申込み さいたま市社会福祉協議会中央区事務所へ

問合せ 与野地区社会福祉協議会・さいたま市社会福祉協議会中央区事務所 ☎854・3724 〒338-8686 中央区下落合5-7-10 中央区役所4F

図書館のイベント

○与野図書館(中央区下落合)

☎853・7816 ☎857・1946

■おはなし子ども会

日時/10月11日(水)、25日(水)16時～

会場/3階 おはなし室

対象/幼児～小学3年生

■こども映画会

日時/10月14日(土) 11時～

会場/3階 視聴覚ホール

上映作品/「竹取物語」(31分)

「モチモチの木」(17分)

対象/幼児～小学生

■赤ちゃんおはなし会

日時/10月25日(水) 10時～

会場/3階 おはなし室

対象/0歳～2歳の子どものとその保護者

定員/先着10組

申込み/10月11日(水)から受付(電話可)

○与野図書館南分館(中央区大戸)

☎855・3735 ☎855・6173

■えほんの会

日時/10月18日(水) 15時～

対象/幼児～小学3年生

○与野図書館西分館(中央区桜丘)

☎854・8636 ☎854・8694

■朗読ライブ ザ 西分館

日時/10月15日(日) 11時～

内容/①川端康成 作「掌の小説」より

「有り難う」

②夢枕獯 作「ものいふ髑髏」

対象/成人

■小さな子のおはなし会-わらっこ

日時/10月12日(木)10時30分～

対象/1歳～3歳の子どものとその保護者

定員/先着10組

申込み/10月5日(木)から受付(電話可)

■紙芝居ひろば

日時/10月21日(土) 11時～

対象/3歳～小学6年生

※いずれも開始時間までに会場においでください。

公民館の催し物

与野公民館 中央区下落合6-10-3 ☎857・1001

大戸公民館 中央区大戸3-14-21 ☎832・5495

与野本町公民館 中央区本町西1-14-12 ☎853・6007

上落合公民館 中央区上落合6-9-3 ☎852・3132

下落合公民館 中央区下落合5-4-17 ☎854・3411

	名称	日時	対象・定員	費用	申込み
与野公民館	パソコン講座「デジカメ画像で年賀状を作ろう」	11月28日(火)～30(木) 全3回 9時～12時	20人	200円(資料代)	往復はがきで10月31日(火)(消印有効)まで。応募多数の場合は抽せん。
大戸公民館	子ども料理教室(秋)「ピザ作り」	10月28日(土) 10時～13時	小学生16人	500円(申込み時)	10月5日(木)から、直接同公民館へ。
与野本町公民館	子ども土曜日講座パート4「ペーパーライダー作り」	11月18日(土) 9時30分～11時30分	小学1年～6年生 20人	材料費210円(申込み時)	10月17日(火)から、直接同公民館へ。
公民館	料理講座「家庭でできるフランス料理」	12月8日(金) 10時～13時 ※会場：西与野コミュニティホール(中央区桜丘)	一般10人 保育あり(5ヶ月以上7人)	材料費1,200円 保育保険料1人30円(申込み時)	11月7日(火)から、直接同公民館へ。
上落合公民館	サタデーキッズ「卓球ひろば」	11月11日(土) 9時30分～11時30分	小学生30人	無料	10月11日(水)9時から、窓口・電話にて(先着順)。
下落合公民館	子ども遊びの広場 ①お絵かきマグカップ ②子ども料理 ③クリスマスリース作り	①10月21日(土) 9時30分～11時30分 ②11月25日(土) 9時30分～12時30分 ③12月16日(土) 9時30分～11時30分	①小1～小3 ②小3～小6 ③小1～小6(各10人)	①600円 ②400円 ③600円(申込み時)	10月6日(金)から、直接同公民館へ。
	布絵講座	11月2日(木)～11月16日(木) 毎週木曜日 全3回 9時30分～11時30分	一般20人	2,500円(申込み時)	10月13日(金)から、直接同公民館へ。
	リース作り講座	11月22日(水)・11月29日(水) 9時30分～11時30分	一般各20人	各2,000円(申込み時)	10月23日(月)から、直接同公民館へ。
	秋の寄せ植え	11月24日(金) 13時30分～15時30分	一般20人	2,000円(申込み時)	10月24日(火)から、直接同公民館へ。

◆申込み・問合せは各公民館まで。 ◆直接申込みの場合、9時の時点で申込み多数の場合は抽せんとなります。

◆往復はがき(1枚につき、1人1講座のみ)には講座名、住所、氏名、電話番号を記入のこと。



中央区保健センター からのお知らせ

母子保健

申込みは、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。

成人保健

健康相談は電話でも行っています。

会場がない事業は、中央区保健センターが会場です。

中央区本町東4-4-3

申込み・問合せは

TEL 853・5251

FAX 857・8529

事業名・定員	日時	内容	対象	申込み
ふたごっちクラブ (会場 西区保健センター) 定員 ①妊婦10組(先着順) ②親子8組(先着順)	11/15水 ①13:30~16:00 ②14:00~16:00	ふたご以上の妊娠・出産・育児についての話 身長・体重測定・交流会	①ふたご以上を妊娠の方(分娩予定日H19.1/25~5/2の方) ②1歳未満のふたご以上の赤ちゃんと保護者	10/18水9時から、電話で西区保健センターへ TEL620・2700
両親のための講演会 (岩槻本丸公民館) 定員 90組(先着順)	11/18土 14:00~16:00	小児科医による親の心構えや赤ちゃんの健康についての話	市内在住の初めてお産をする方とその夫	10/17水9時から、電話でお住まいの区の保健センターへ

事業名・定員	日時	内容	対象	申込日
両親学級 定員 20組(先着順)	11/13月 13:15~16:00	安心して育児ができるような話や、赤ちゃんのおふるの実習	初めてお産をする方で分べん予定日がH19.4/18以前の方とその夫	10/16月~
育児学級 定員 20組(先着順)	11/17金 13:30~15:30	育児について友達づくりをしながら楽しく学ぶ	H18.7・8月生まれの赤ちゃんとその保護者	10/12木~
離乳食教室 定員 20人(先着順)	11/15水 13:30~15:00	離乳食について楽しく学ぶ	H18.6・7月生まれの赤ちゃんの保護者	10/13金~
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	11/7火 ①9:30~10:15 ②10:45~11:30	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	H17.6~11月生まれのお子さんとその保護者	10/10火~
育児相談(乳児期)	10/5木・6金 13:45~15:00 11/9木・10金 9:00~10:15	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	1歳未満の赤ちゃん	当日、直接会場へ
育児相談(1歳~2歳未満)	10/5木 9:00~10:15 11/9木 13:45~15:00	※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いただいてもかまいません。	1歳~2歳未満のお子さん	持ち物: 母子健康手帳 おむつの替え バスタオル
育児相談(2歳~就学前)	10/6金 9:00~10:15 11/10金 13:45~15:00		2歳~就学前のお子さん	

事業名・定員	日時	内容	対象	申込み
成人健康相談	10/26木 10:00~11:00	健康に関する相談、体重・体脂肪・血圧測定・尿検査	—	当日、直接会場へ
成人歯科健康相談	10/26木 10:00~11:00	歯や口腔の健康に関する相談と歯みがき指導	20歳以上の方	※お持ちの方は健康手帳を持参してください。
生活と食事健康相談 定員 4人(先着順)	11/30木 13:30~15:00	保健師、管理栄養士による個別の食事・生活相談	生活習慣病でお悩みの方	11/9(木)までに、電話で保健センターへ

歯周病予防教室

日時…11/2木 9:30~11:30

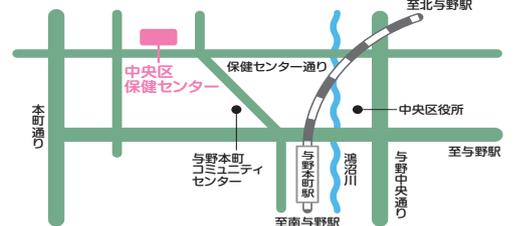
会場…中央区保健センター

内容…歯科医師による歯周病予防についての講義、歯科衛生士によるブラッシング指導

対象・定員…区内在住で歯周病予防に関心のある方・20人(先着順)

申込み・問合せ…10月18日(水) 9時から、電話で保健センターへ

中央区保健センターのご案内



生活習慣病予防教室 ファット サル(脂肪去る)クラブ ~目指すゴールはあなた次第~

内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)についての正しい知識を身につけ、生活習慣を見直すための教室です。

期日・内容…10月30日(月)又は31日(火): 体力測定 11月6日(月)午後: グループワーク
11月8日(水)午前: 調理実習・午後: 運動実技 12月6日(水)午後: 運動実技
12月18日(月)午後: 総まとめ ※期間中、個別相談も行います

対象・定員…区内在住で、さいたま市の健診等を受診し、次の全ての項目に該当する方、又はその家族・20人(先着順)

(1) 18歳~64歳の方

(2) 健康診査において「要指導」となった方(要医療の方は除く)

(3) 「BMI25以上」で下記のいずれかに該当する方

①「中性脂肪150mg/dL以上」、又は「HDLコレステロール40mg/dL未満」

②「収縮期血圧130mmHg以上」、又は「拡張期血圧85mmHg以上」

③「空腹時血糖110mg/dL以上」、又は「HbA1c5.6以上」

申込み・問合せ…10月11日(水)9時から、電話で保健センターへ