



図書館の催し

■与野図書館休館のお知らせ

与野図書館は、耐震補強工事のため、
平成27年2月28日(土)(予定)
まで休館中です。

休館中の取扱業務などについてご不明な点がありましたら、さいたま市図書館ホームページ (<http://www.lib.city.saitama.jp/>) をご覧いただくか、与野図書館(☎853・7816)までお問い合わせください。

利用者の皆様にはご不便・ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

○与野図書館西分館(中央区桜丘2-6-28)

☎854・8636 ㊟854・8694

■朗読ライブ ザ 西分館

日時/ 11月9日(日) 11時～
内容/ 山本 周五郎 作 「鼓くらべ」
江國 香織 作 「桃子」

対象/ 20歳以上

■小さな子のおはなし会-わらっこ

日時/ 11月13日(木) 10時30分～
対象/ 1～3歳の子どもとその保護者
定員/ 10組(先着順)

申込み/ 11月6日(木)の9時から、直接または
電話で与野図書館西分館へ

■紙芝居ひろば

日時/ 11月15日(土) 11時～
対象/ 3歳～小学生

○与野南図書館(中央区大戸6-28-16)

☎855・3735 ㊟855・6173

■えほんの会

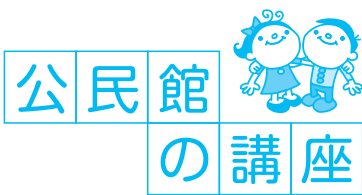
日時/ 11月19日(水) 15時～
対象/ 2歳～小学生(親子可)

■あかちゃんおはなし会

日時/ 11月12日(水) 10時30分～
対象/ 6か月～2歳11か月の子どもと
その保護者

定員/ 10組(先着順)

申込み/ 11月5日(水)の9時から、直接または
電話で与野南図書館へ



【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	子育てサロン りんりん	11/13(木) 10:00～11:30	市内在住の 3歳までの乳幼児と その保護者・30組	当日、直接同公民館へ(先着順)
大 戸	お正月の寄せ植え教室	12/11(木) 13:30～15:30	市内在住で 65歳以上の方・16人	材料費:1,000円 11/20(木)の9時から材料費を持参し 直接同公民館へ
	冬休み子ども教室 チャレンジ!卓球	12/26(金) 10:00～12:00	市内在住の 小学生・16人	往復はがきで、11/30(日)(消印有効)まで、 応募多数の場合は抽選
与 野 本 町	人権講座「家族と人権」	12/4(木) 10:00～11:30	市内在住の方・50人	※11/5(水)の9時から直接同公民館へ 定員に満たない場合の電話受付は、 11/6(木)の9時から
下 落 合	デジカメ画像編集講座	12/2～16の毎週火曜日 (全3回) 10:00～12:00	市内在住で 20歳以上のパソコンで 文字入力できる方・15人	材料費:1,000円 往復はがきに、カメラのメーカー・機種名と 現在お使いのパソコンの機種と経験年数を 記入のうえ、11/10(月)(消印有効)まで、 応募多数の場合は抽選
	介護予防事業 「ストレッチ教室」	H27. 1/8～2/5の 毎週木曜日 (全5回) 10:00～11:30	市内在住で 65歳以上の方・20人	往復はがきで、11/29(土)(消印有効)まで、 応募多数の場合は抽選

◆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、年齢(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。

※9時の時点で窓口に来館された方が優先で応募者多数の場合は抽選、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。

★上落合公民館は11月1日(土)～平成27年2月28日(土)(予定)まで空調設備工事のため、休館中です。



中央区保健センターからのお知らせ

中央区本町東 4-4-3
申込み・問合せは

TEL 853・5251
FAX 857・8529

母子保健

申し込みは、各指定期日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。

※会場名がない事業は、中央区保健センターが会場です。

事業名・定員	日時	対象	内容	申込み
パパママ学級 定員20組(先着順)	12/13(土) 9:15~12:30	初めてお産する方で出産予定日が H27. 5/18 の以前の方	安心して育児ができるような話や、 赤ちゃんのオムツの替え方・ 抱っこの方の実習	11/12(水)~
離乳食教室 定員27人(先着順)	12/17(水) 13:30~14:50	H26年7・8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	11/14(金)~
むし歯予防教室 定員各10組(先着順)	12/11(木) ① 9:45~10:30 ② 11:00~11:45	H25年7月~H25年12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	11/10(月)~
育児相談(乳児期)	11/6(木) ① 9:30 ~ 10:30 ② 13:30 ~ 14:30 12/3(水) ① 13:30 ~ 14:30 ② 9:30 ~ 10:30	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 持ち物： 母子健康手帳 おむつの替え バスタオル

事業名	日時	内容	申込み
健康相談(予約制)	月~金曜日(祝日を除く) 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。

ヘルシー栄養教室

- 【日時】** 12月10日(水) 9時45分~12時30分
- 【内容】** 脱メタボをめざし、食事のコツを調理実習を通して身につける
- 【対象】** 区内在住でおおむね64歳以下の方
- 【費用】** 無料
- 【定員】** 12人(先着順)
- 【申込み】** 11月7日(金)の9時から
電話で区保健センターへ



11月8日はいい歯の日

~歯周病予防のために歯間清掃用具を使いましょう~

30歳代では8割の方が歯周病にかかっているといわれています。正しい歯みがきをしていても歯と歯の間は歯垢(細菌のかたまり)がとりきれないため、デンタルフロスや歯間ブラシをぜひ活用しましょう。

使用方法は、「さいたま市健康なび
歯の健康」をご覧ください。

さいたま市健康なび

検索



育児で困っていませんか?

- ・子どもの発育・発達は順調か心配…
- ・「イヤイヤ」が強くてうまく対応できない…
- ・お母さんからなかなか離れられない…
- ・お友達とうまく遊べない…
- ・保育園や幼稚園でうまく集団になじめない…
- ・発音がはっきりしない。お話が上手にできない…



など、心配事や困りごとがありましたら、
ひとりで悩まず、保健センターへご連絡ください。

11月のうんどう教室(介護予防事業)

公園の運動遊具を使用し簡単な運動を行う教室です。タオルや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。参加費は無料です。

日程	時間	会場
10日(月)	10:30 ~ 12:00	与野中央公園
17日(月)	10:00 ~ 11:30	与野中央公園
10日(月)・25日(火)	14:00 ~ 15:30	与野公園
5日(水)・19日(水)	10:30 ~ 12:00	大戸公園

※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 TEL 840・6067 FAX 840・6167