

## 図書館の催し

### ○与野図書館(中央区下落合)

☎853・7816 FAX857・1946

#### ■あかちゃんおはなし会

日時/4月16日(水)・23日(水) 10時～  
対象/6か月～2歳11か月の子どもと  
その保護者

定員/各10組(先着順)

申込み/4月9日(水)の9時から、直接又は電話で与野図書館へ

#### ■小さい子向けおはなし会

日時/4月9日(水) 10時～  
23日(水) 15時30分～  
対象/2～4歳向け(親子可)

#### ■おはなしこども会

日時/4月9日(水)・23日(水) 16時～  
対象/5歳～小学生(大人不可)

#### ■こども映画会

日時/4月12日(土) 11時～

上映作品/

「どじょっこふなっこ」 11分

「がんばれ! スイミー」 26分

対象/4歳～小学生(親子可)

#### ■親子で楽しむおはなしの世界

日時/4月19日(土) 10時30分～

対象/4歳以上の子どもとその保護者

### ○与野図書館西分館(中央区桜丘)

☎854・8636 FAX854・8694

#### ■朗読ライブ ザ 西分館

日時/4月13日(日) 11時～

内容/太宰 治 作「誰も知らぬ」

梨木 香歩 作「桜」

<家守綺譚>より

対象/20歳以上

#### ■小さな子のためのおはなし会-わらっこ

日時/4月10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/4月3日(木)の9時から、直接又は電話で与野図書館西分館へ

#### ■紙芝居ひろば

日時/4月19日(土) 11時～

対象/3歳～小学生(親子可)

#### ■おはなし会

日時/4月20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)

☎855・3735 FAX855・6173

#### ■えほんの会

日時/4月16日(水) 15時～

対象/2歳～小学生(親子可)

## 公民館の講座

### 鈴谷公民館

〒338-0013

鈴谷7-5-11

☎859・7322

FAX859・7323

### 大戸公民館

〒338-0012

大戸3-14-21

☎832・5495

FAX824・3308

### 与野本町公民館

〒338-0004

本町西1-14-12

☎853・6007

FAX853・6007

### 上落合公民館

〒338-0001

上落合6-9-3

☎852・3132

FAX852・3147

### 下落合公民館

〒338-0002

下落合5-4-17

☎854・3411

FAX854・3411

	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	4/10(木) 10:00～11:30	3歳までの乳幼児とその保護者	当日、直接同公民館へ
	介護予防事業 「ねんりん大学前期」	5/23～9/26の金曜日 (全8回) 10:00～11:30	65歳以上の方・70人	4/14(月)の9時から、電話又は直接公民館へ(先着順)
大戸	綿の花作りにチャレンジ& コットンボールで クリスマスリースを作ろう!	5/7(水) 10:00～11:00 10/29(水) 9:30～12:00 (全2回)	65歳以上の方・20人	材料費2,950円 ※4/9(水)の9時から、費用を持参し直接同公民館へ
	シルバースクールおとお (後見人・卓球・石仏巡り・ 文学・手品・インターネット)	5/12～6/16の毎週月曜日 (全6回) 13:30～15:30 ※各回時間の変動があります	65歳以上の方・20人	材料費500円 ※4/14(月)の9時から、費用を持参し直接同公民館へ
与野本町	初めてのスマホ ～スマホに慣れよう～	5/20(火) 10:00～12:00	65歳以上の方・20人	往復はがきで4/30(水)(消印有効)まで(抽せん)
	獣医師が語る「食肉物語」 ～肉による食中毒を防ぐには～	5/26(月) 10:00～11:30	20歳以上の方・20人	4/21(月)の9時に、直接同公民館へ(抽せん) 定員に満たない場合は4/22(火)の9時から、先着順で電話での受付も行います。
	ヨガエクササイズ	5/7～5/28の毎週水曜日 (全4回) 14:00～15:30	65歳以上の方・25人	往復はがきで4/21(月)(消印有効)まで(抽せん)
上落合	子育てサロン「ぼかぼかひろば」	4/21(月) 10:00～11:30	乳幼児とその保護者	当日、直接同公民館へ
	介護予防事業 「幸福ライフⅠ」	5/16～6/20の毎週金曜日 (全6回) 13:30～15:30	市内在住で65歳以上の方・20人	材料費600円 往復はがきで4/18(金)(消印有効)まで(抽せん)
	子育てサロンスペシャル講座Ⅰ 「ベビーマッサージ」	5/26(月) ①10:00～10:50 ②11:00～11:50	①生後3か月～6か月の乳幼児とその保護者 ②生後7か月～10か月の乳幼児とその保護者 各回15組	往復はがきで4/30(水)(消印有効)まで(抽せん)
下落合	エンジョイ! フラ	5/8～5/22の毎週木曜日 (全3回) 10:00～11:30	20歳以上の女性・20人	往復はがきで4/17(木)(消印有効)まで(抽せん)
	介護予防事業 「かさもり学級(前期)」	5/12～6/23の毎週月曜日と 7/1(火)(全8回) 9:30～11:30	65歳以上の方・20人	材料費500円 往復はがきで4/17(木)(消印有効)まで(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、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多数の場合は抽せん、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。



# 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

※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	申し込み
<b>パパママ学級</b> 定員 20組(先着順)	5/10(土) 9:15~12:30	初めてお産する方で出産予定日がH26.10/16以前の方とその夫	安心して育児ができるような話や、赤ちゃんのオムツの替え方・抱っこの仕方の実習	4/9(水)~
<b>プレママ教室 ~育児と栄養編~</b> 定員 33人(先着順)	5/15(木) 9:15~13:10	初めてお産する方で出産予定日がH26.6/20~10/16の方	妊娠中の食生活や妊娠・出産・育児などについて友達を作りながら楽しく学ぶ	4/16(水)~
<b>プレママ歯科教室</b> 定員 33人(先着順)	5/22(木) 13:25~15:30	お産する方で出産予定日がH26.6/20~10/16の方	歯科医師による口腔チェック 歯科衛生士によるブラッシング指導	4/16(水)~
<b>育児学級</b> 定員 35組(先着順)	5/20(水) 9:30~11:30	H26年1・2月生まれの赤ちゃんとその保護者	育児について友達づくりをしながら楽しく学ぶ	4/18(金)~
<b>離乳食教室</b> 定員 27人(先着順)	5/28(水) 13:30~14:50	H25年12月・H26年1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	4/25(金)~
<b>むし歯予防教室</b> 定員 各10組(先着順)	5/14(水) ① 9:45~10:30 ② 11:00~11:45	H24年12月~H25年5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	4/11(金)~
<b>育児相談 (乳児期)</b>	4/3(木) ① 9:30~10:30 ② 13:30~14:30	①偶数月生まれの1歳未満のお子さん ②奇数月生まれの1歳未満のお子さん	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
	5/8(木) ① 13:30~14:30 ② 9:30~10:30			
<b>育児相談 (1歳~就学前のお子さん)</b>	4/4(金) ① 9:30~10:30 ② 13:30~14:30	①偶数月生まれの1歳~就学前のお子さん ②奇数月生まれの1歳~就学前のお子さん	※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いただいてもかまいません。	

事業名	日時	内容	申し込み
<b>健康相談(予約制)</b>	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。

## 親子deクッキング

日時...5月25日(日)

10時~13時

内容...親子で楽しくおやつをつくりながら食生活を見直し、朝食の大切さについて学ぶ教室です。

対象...区内在住の3~5歳のお子さんとその保護者

定員...15組(先着順)

費用...無料

申し込み・問合せ...4月21日(月)の9時から、電話又はファクスで住所、氏名、年齢、電話番号を区保健センターへ。



## 産婦・新生児訪問

日時...随時

※土・日・祝休日・年末年始(12月29日~1月3日)は除きます。

内容...助産師又は保健師の訪問による育児相談や身長・体重の測定など

対象...生後28日以内の赤ちゃんとその母親(里帰り出産で期間内に市内にお住まいの方も含みます)

申し込み・問合せ...母子健康手帳別冊に添付の「出生連絡票」の訪問希望「有」に○をつけ投函するか、電話で区保健センターへ。



毎月  
19日は**食育の日**

早寝

早起き

朝ごはん

デーです

食育とは子どもの頃から食べ物に対する興味を育て、食の大切さを学ぶことをいいます。家族そろって楽しく食卓を囲みましょう。

