

# 図書館の催し

## ● 与野図書館(中央区下落合5-11-11) ●

☎853・7816 ファク857・1946

**あかちゃんおはなし会**  
 日時●10月21日(水)・28日(水) 10時～  
 対象●6か月～2歳11か月までの子どもとその保護者  
 定員●各10組(先着順)  
 申込●10月7日(水)の9時から、直接または電話で与野図書館へ

**小さい子向けおはなし会**  
 日時●10月28日(水) 15時30分～  
 対象●2～4歳向け(親子可)

**おはなし子ども会**  
 日時●10月28日(水) 16時～  
 対象●5歳～小学生(大人不可)

**こども映画会**  
 日時●10月10日(土) 11時～  
 上映作品●  
 「ひつじのようなライオン」 8分  
 「おばけうんどうかい」 25分  
 対象●4歳～小学生(親子可)  
**大人のためのおはなしの世界**  
 日時●10月28日(水) 10時30分～  
 対象●20歳以上

## ● 与野図書館西分館(中央区桜丘2-6-28) ●

☎854・8636 ファク854・8694

**朗読ライブ ザ 西分館**  
 日時●10月11日(日) 11時～  
 内容●夏目漱石 作「柿」(永日小品)より  
 井伏鱒二 作「手洗鉢」

対象●20歳以上  
**小さな子のおはなし会-わらって**  
 日時●10月8日(水) 10時30分～  
 対象●1～3歳の子どものもととその保護者  
 定員●10組(先着順)  
 申込●10月5日(月)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●10月17日(土) 11時～  
 対象●3歳～小学生(親子可)

## ● 与野南図書館(中央区大戸6-28-16) ●

☎855・3735 ファク855・6173

**えほんの会**  
 日時●10月21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 ファク859・7323

**大戸公民館**  
 〒338-0012 大戸3-14-21  
 ☎832・5495 ファク824・3308

**与野本町公民館**  
 〒338-0004 本町西1-14-12  
 ☎・ファク853・6007

**上落合公民館**  
 〒338-0001 上落合6-9-3  
 ☎852・3132 ファク852・3147

**下落合公民館**  
 〒338-0002 下落合5-4-17  
 ☎・ファク854・3411

	名 称	日 時	対象・定員	費用・申込み
中央区5館	中央区5館共催人権講座 「ピーター・ファンクルさんの『日本の子育て ハンガリーの子育て』」	12/3(水) 10:00～11:30 (会場は鈴谷公民館です)	市内在住で 20歳以上の方・200人	チケット配布期間:11/4(水)の9時～12/3(水)まで、直接区内公民館まで先着順(土日夜間も受付)
鈴谷	①子育てサロン りんりん ②子育てサロン りんりん パパと一緒に「今度は落書きだ!!」	①10/8(水) 10:00～11:30 ②10/31(土) 10:00～11:30	市内在住の 0～3歳の乳幼児とその保護者・30組	当日直接同館へ
	介護予防事業 「健康ウォーキング教室」	11/11～12/2の毎週水曜日 (全4回) 13:30～15:00	市内在住で 65歳以上の方・40人	往復はがきで、10/22(水)(消印有効)まで 応募多数の場合は抽選
大戸	ピザ作りと親の学習事業 親子(父親大歓迎)でピザ作りチャレンジ	11/1(日) 10:00～12:30	市内在住の 小学生とその保護者・10組	材料費:700円(親1名・子ども1名 計2人分の料金です) 詳しくは大戸公民館へお問い合わせください。
与野本町	介護予防事業デジカメ入門講座 ※一眼レフの方はご遠慮ください。	11/5(水)・12(水) (全2回) 10:00～12:00	市内在住で 65歳以上の方・20人	往復はがきで、10/15(水)(消印有効)まで 応募多数の場合は抽選 ※カメラの経験年数・メーカー名・機種名もご記入ください。
	介護予防事業「ピラティス」 ～呼吸を整え体幹をきたえる運動～	11/10～12/1の毎週火曜日 (全4回) 10:00～11:30	市内在住で 65歳以上の方・20人	往復はがきで、10/15(水)(消印有効)まで 応募多数の場合は抽選
	介護予防事業桑の実学級(後期) (がん予防・若返りストレッチ他)	11/11～12/16の毎週水曜日 (全6回) 13:30～15:30 ※11/18・25のみ14:00～15:30	市内在住で 65歳以上の方・30人	費用:100円 往復はがきで、10/20(水)(消印有効)まで 応募多数の場合は抽選
	「リボンレイ教室」 クリスマスストラップを作ろう	11/27(金)10:00～12:00	市内在住で 20歳以上の方・20人	費用:500円 往復はがきで、10/23(金)(消印有効)まで、応募多数の場合は抽選
上落合	新聞の楽しみ方	11/4(水)・11(水) (全2回) 13:30～15:30	市内在住で 20歳以上の方・50人	10/1(水)～10/19(月)まで、直接、電話またはFAXで応募多数の場合は抽選
	高齢者学級「地域の歴史を知る」	11/5(水)・12(水) (全2回) 13:30～15:30	市内在住で 65歳以上の方・30人	往復はがきで、10/19(月)(消印有効)まで 応募多数の場合は抽選
	高齢者学級「幸福ライフⅡ」	11/11～12/9の毎週水曜日 (全5回) 10:00～12:00	市内在住で 65歳以上の方・30人	往復はがきで、10/23(金)(消印有効)まで 応募多数の場合は抽選
	子育てサロンスペシャル講座Ⅱ 「子育て中の方のためのストレッチ&ヨガ」	11/16(月) 9:45～11:45	市内在住の 乳幼児の保護者・30人 (託児(2歳以上)は定員7人・応募多数の場合抽選)	往復はがきで、10/26(月)(消印有効)まで 応募多数の場合は抽選
下落合	楽々ベーコン作り	11/10(水) 10:00～13:00	市内在住で 20歳以上の方・16人	材料費:1,200円 往復はがきで、10/14(水)(消印有効)まで、応募多数の場合は抽選
	簡単パソコン年賀状作り講座	11/11～25の毎週水曜日 (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のできる方・15人	材料費:500円 往復はがきで、10/14(水)(消印有効)まで、応募多数の場合は抽選
	お正月飾り講座	12/4(金) 9:30～11:30	市内在住で 20歳以上の方・20人	材料費:2,200円 往復はがきで、10/17(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およ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・託児の場合は月齢)、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
<b>パパママ学級</b> 定員 20組(先着順)	11/7(出) 9:15~12:30	初めてお産する方で出産予定日がH28.4/18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	10/5(月)~
<b>プレママ教室</b> 定員 30人(先着順)	11/19(木) 9:50~15:50	初めてお産する方で出産予定日がH27.12/21~H28.4/18の方	妊娠・出産・育児についての話、調理実習、歯科健診等	10/13(火)~
<b>育児学級</b> 定員 35組(先着順)	11/17(火) 9:30~11:30	H27年7・8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	10/16(金)~
<b>離乳食教室</b> 定員 27人(先着順)	11/26(木) 13:30~14:50	H27年6・7月生まれの赤ちゃんの保護者	離乳食の進め方とお口のケア	10/19(月)~
<b>むし歯予防教室</b> 定員 各10組(先着順)	11/12(木) ① 9:45~10:30 ② 11:00~11:45	H26年6月~11月生まれのお子さんとその保護者	むし歯予防の話と歯みがき方法	10/9(金)~
<b>育児相談(乳児期)</b>	10/7(水) ① 9:30~10:30 ② 13:30~14:30	①偶数月生まれの1歳未満の赤ちゃん ②奇数月生まれの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
<b>育児相談(幼児期)</b>	10/8(木) 9:30~10:30	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 バスタオル

※11月と12月の育児相談は11月号でお知らせします。

事業名	日時	内容	申込み
<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。

## ふたごの会~ツインメリー~

**日時** ■ 11月11日(水) 10時30分~11時30分  
**会場** ■ 子育て支援センターよの(中央区下落合)  
**内容** ■ ふたご以上のお子さんとその保護者の方・妊婦さんとの交流会・座談会  
**対象** ■ 市内在住の①就学前のふたご以上のお子さんとその保護者  
②ふたご以上を妊娠されている方(妊娠16~29週)  
**定員** ■ 8組程度(先着順)  
**申込み・問合せ** ■ 10月14日(水)の9時から、電話で区保健センターまたは子育て支援センターよの(☎840・1788)へ



## 10月は朝ごはんを食べよう強化月間です! ★朝ごはんを食べると、こんなイイこと★

### 朝ごはんは1日のパワーの源

朝ごはんを食べると、寝ている間に低下した体温を上昇させ、からだは、1日の活動の準備を整えます。

### 朝ごはんを食べて勉強も仕事も効率アップ

朝ごはんを毎日食べている子と食べていない子を比較すると、朝ごはんを毎日食べている子の方が成績が良くなっています。

(出典)内閣府「食育ガイド」

## 燃焼ボクササイズ

**日時** ■ 11月25日(水) 10時~11時45分  
**内容** ■ ボクシングの動きをもとにしたエクササイズ  
**対象** ■ 区内にお住まいのおおむね64歳までの方  
**定員** ■ 20人(先着順)  
**申込み・問合せ** ■ 10月15日(木)の9時から、電話で区保健センターへ



## むし歯予防のために

### フッ化物(フッ素)入り歯みがき剤を使いましょう

フッ化物入り歯みがき剤(フッ化物配合歯磨剤)は、幼児から高齢者まで利用できます。日常的に適量のフッ化物入り歯みがき剤を使って歯みがきをすることにより、口腔内にフッ化物を供給しむし歯を予防します。歯みがき後のうがいには、口の中を含んだフッ化物が全て吐き出されないように、少量の水で1回うがいをし、その後1~2時間は飲食を控えます。特に、就寝前に使うと効果的です。