

図書館の催し

●与野図書館(中央区下落合5-11-11)●

☎853-7816 ㊟857-1946

あかちゃんおはなし会

日時●11月18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●10組(先着順)

申込み●11月4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●11月11日(水) 10時～

対象●2～4歳向け(親子可)

おはなし子ども会

日時●11月11日(水) 16時～

対象●5歳～小学生(大人不可)

こども映画会

日時●11月14日(土) 11時～

上映作品●

「かもとりごんべい」 15分

「ごんぎつね」 19分

対象●4歳～小学生(親子可)

●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8日(日) 11時～

内容●沢村貞子 作「独りの会話」
(寄り添って老後)より
太宰治 作「猿ヶ島」

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●11月12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5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21日(土) 11時～

対象●3歳～小学生(親子可)

おはなし会

日時●11月7日(土) 11時～

対象●2歳以上の子どもとその保護者

●与野南図書館(中央区大戸6-28-16)●

☎855-3735 ㊟855-6173

あかちゃんおはなし会

日時●11月11日(水) 10時30分～

対象●6か月～2歳11か月までの子どもとその保護者

定員●10組(先着順)

申込み●11月5日(木)の9時から、直接または電話で与野南図書館へ

えほんの会

日時●11月18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 ㊟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	11/12(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
	「ねんりん大学後期」公開講座 「やなせたかしと宮澤賢治の世界を朗読で楽しむ」	12/11(金) 13:30～15:00	市内在住でねんりん大学受講生以外の方・100名	※11/13(金)の10時30分から、同公民館にて整理券配布(先着順、電話受付可能、無くなり次第終了)
大戸	介護予防事業 お正月の寄せ植え教室	12/8(水) 13:30～15:30	市内在住で65歳以上の方・16人	材料費:1,000円 往復はがきで11/10(水)(消印有効)まで応募多数の場合は抽選
	冬休み子ども教室 チャレンジ!クリスマスケーキ作り	12/23(祝) 10:00～12:00	市内在住の小学生・16人	材料費:500円 往復はがきで11/25(水)(消印有効)まで応募多数の場合は抽選
	冬休み子ども教室 チャレンジ!書初め	12/25(金) ①10:00～11:30 ②13:00～14:30	市内在住の小学3～6年生・30人	往復はがきで11/27(金)(消印有効)まで応募多数の場合は抽選 時間①、②の希望を記入してください。
	子育てサロン 「ポップコーン3」	12/10(木) 10:00～11:00	市内在住の1～3歳児とその保護者・20組	※11/12(木)～12/3(木)まで、直接または電話で、先着順
上落合	家庭教育講座 「教育を考える」	12/10(木) 10:00～12:00	市内在住で20歳以上の方・50人	11/10(水)～30(月)まで直接、電話またはFAXで、応募多数の場合は抽選
下落合	介護予防事業 「健康体操教室」	平成28年1/7～2/4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11/28(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・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。
- ※来館と電話が同時の場合、来館された方を優先します。



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
パパママ学級 定員 20組(先着順)	12/12(土) 9:15~12:30	初めてお産する方で出産予定日がH28.5/18 の以前の方とその夫	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・抱っここの仕方の実習	11/12(木)~
離乳食教室 定員 27人(先着順)	12/17(木) 13:30~14:50	H27年7・8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	11/16(月)~
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	12/7(月) ① 9:45~10:30 ② 11:00~11:45	H26年7月~12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	11/9(月)~
育児相談(乳児期)	11/5(木) ① 9:30~10:30 ② 13:30~14:30	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
	12/2(水) ① 13:30~14:30 ② 9:30~10:30			
育児相談(幼児期)	11/6(金) 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。	
	12/3(木) 9:30~10:30			

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。

11月8日はいい歯の日 ~歯が生え始める前からのむし歯予防が大切!~

まだ歯が生えていない、もしくは生え始めの赤ちゃんは、甘い味に慣れないようにしましょう。乳酸菌飲料・果汁100%ジュース・イオン飲料など甘い味の飲み物は、与え方を間違えると生えたての歯がすぐにむし歯になることがあるので要注意です。野菜ジュースでも果汁が含まれていれば、むし歯になりやすい飲み物です。

母乳・ミルク以外の水分補給は、さ湯・麦茶・ほうじ茶などにしましょう。1歳を過ぎても水分補給は、水やお茶などの甘くない飲み物を与えましょう。



ヘルシー栄養教室

- 日時** ■ 12月8日(火) 9時45分~12時30分
- 内容** ■ 脱メタボをめざし、食事のコツや調理実習を通して身につける。
- 対象** ■ 区内にお住まいのおおむね64歳以下の方
- 定員** ■ 15人(先着順)
- 会場** ■ 区保健センター
- 申込み** ■ 11月13日(金) 9時から電話で区保健センターへ

11月のうんどう教室 (介護予防事業)

公園のうんどう遊具などを使用し、簡単な運動を行う教室です。帽子、タオル、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
2日(月)・9日(月)・16日(月)	10:00~11:30	与野中央公園
4日(水)・18日(水)	10:30~12:00	大戸公園
9日(月)・24日(火)	14:00~15:30	与野公園

※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

早食いと肥満の関係

早食いの習慣がある人には肥満が多いことがわかってきました。「ゆっくりとよく噛むこと」は肥満対策のひとつとして期待されています。一方で歯を失うと「噛めない」状態になり、栄養摂取バランスの低下をきたします。食べ物をよく「噛むこと」「噛めること」は健康と密接なつながりを持っています。

出典：厚生労働省 e-ヘルスネット