

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●12月16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●12月9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●12月9日(水) 10時～

対象●2～4歳向け(親子可)

おはなし子ども会

日時●12月9日(水) 16時～

対象●5歳～小学生(大人不可)

こども映画会

日時●12月12日(土) 11時～

上映作品●「つるのおんがえし」 10分
「雪渡り」 23分

対象●4歳～小学生(親子可)

クリスマスこども会

日時●12月13日(日) 14時～

対象●3歳～小学生(親子可)

大人のための図書館見学会

日時●12月19日(土)

①午前の部 10時～12時

②午後の部 14時～16時

対象●18歳以上

定員●各10人(先着順)

申込み●12月4日(金)の9時から、直接または電話で与野図書館へ

●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●12月13日(日) 11時～

内容●内海隆一郎 作「焚き火」
(人びとの季節)より
海音寺潮五郎 作「さむらい魂」

対象●20歳以上

おはなし会

日時●12月5日(土) 11時～

対象●2歳以上の子どもとその保護者

●小さな子のためのおはなし会-わらって

日時●12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●12月4日(金)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●12月19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 ㊚855-6173

えほんの会

日時●12月16日(水) 15時～

対象●2歳～小学生(親子可)

こども映画会

日時●12月25日(金) 14時～

上映作品●

「ねずみくんのチョコッキ 3」 20分

「森のトントたち クリスマスクリスマス」 25分

対象●4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 2日連続	12/10(木)・11(金) 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	当日直接同館へ
大戸	介護予防事業 健康ウォーキング教室	1/12～26の毎週火曜日 (全3回) 10:00～11:30	市内在住で 65歳以上の方・20人	往復はがきで、12/15(水)(消印有効)まで、 応募多数の場合は抽選
	介護予防事業 シルバースクールおおと(後期) 手品・ヨーガ・こけだま・石仏・時事	2/3～3/2の毎週水曜日 (全5回) 13:30～15:30	市内在住で 65歳以上の方・20人	材料費:1,500円(手品材料代とこけだま作り材料代) 往復はがきで、12/4(金)～1/6(水)(消印有効) まで、応募多数の場合は抽選
与野本町	介護予防事業古典講座 「徒然草の世界」	1/7～21の毎週木曜日 (全3回) 10:00～12:00	市内在住で 65歳以上の方・30人	往復はがきで、12/15(水)(消印有効)まで 応募多数の場合は抽選
	介護予防事業 「歌声ひろば」	1/19(水)・26(水)・2/9(水) (全3回) 14:00～16:00	市内在住で 65歳以上の方・30人	往復はがきで、12/18(金)(消印有効)まで 応募多数の場合は抽選
上落合	高齢者学級 「官定法教室(足裏マッサージ)」	1/21～2/4の毎週木曜日 (全3回)13:30～15:30	市内在住で 65歳以上の方・25人	往復はがきで、12/21(月)(消印有効)まで 応募多数の場合は抽選
下落合	はつらつエアロビクス	1/7～21の毎週木曜日 (全3回) 13:30～15:00	市内在住で 20歳以上の方・20人	往復はがきで、12/12(土)(消印有効)まで 応募多数の場合は抽選
	あつあつ冬の料理教室	1/28(木) 10:00～13:00	市内在住で 20歳以上の方・16人	材料費:800円 往復はがきで、12/12(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。

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)	1/16(出) 9:15~12:30	初めてお産する方で出産予定日がH28.6/18以前の方とその夫	安心して育児ができるような話や、赤ちゃんの抱っこ、おむつ交換の実習	12/9(水)~
プレママ教室 定員 30人(先着順)	1/21(木) 9:50~15:50	初めてお産する方で出産予定日がH28.2/19~6/18の方	妊娠・出産・育児についての話、調理実習、歯科健診等	12/16(水)~
育児学級 定員 35組(先着順)	1/19(火) 9:30~11:30	H27年9・10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	12/18(金)~
離乳食教室 定員 27人(先着順)	1/27(水) 13:30~14:50	H27年8・9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	12/17(木)~
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	1/13(水) ① 9:45~10:30 ② 11:00~11:45	H26年8月~H27年1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	12/8(火)~

※1月の育児相談は1月号でお知らせします。

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。

健康手帳をご存知ですか?

~自分自身の健康づくりを進めるため 健康手帳を活用しましょう~

健康手帳とは、健康診査の記録や血圧、体重などを記入し、ご自身の健康管理のために役立てていただく手帳です。
さいたま市内にお住まいの40歳以上の方で、希望者に交付しています。
交付希望の方は区保健センターまでお越しください。



口腔ケアで誤嚥性肺炎を予防しましょう

誤嚥性肺炎とは、口の中の唾液や細菌が誤って気道に入り込むことで起きる肺炎で、食べ物を飲み込む力が低下した高齢者に起こりやすい病気です。肺炎は、特に体力の弱っている高齢者では命にかかわるケースも少なくない病気です。予防には、ていねいな歯みがきのほか、舌(舌苔)・入れ歯の清掃により細菌や食べかすを減らし、口腔の清潔を保つことが大切です。

出典：8020推進財団ホームページ

介護認定調査員(非常勤職員)を募集します

- 勤務内容** ■ 介護保険要介護(要支援)認定調査
- 勤務形態** ■ 月~金曜日のうち、1か月に15日を超えない範囲
原則8時30分~17時
- 対象** ■ 介護支援専門員など(保健師・看護師・介護福祉士等の実務経験5年以上を有する方)
- 募集人員** ■ 若干名
- 選考方法** ■ 書類選考後、面接により決定
- 申込み** ■ 履歴書に写真をはり、必要事項を記入し、〒338-8686(住所不要)区高齢介護課へ郵送、または持参
- 問合せ** ■ 区高齢介護課
TEL 840・6068 FAX 840・6167



12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(水)・16日(水)	10:30~12:00	大戸公園
7日(月)・14日(月)・21日(月)	10:00~11:30	与野中央公園
14日(月)・28日(月)	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