



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、

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/>) をご覧くださいか、与野図書館(☎ 853・7816)までお問い合わせください。

3月1日(日)からは通常どおり開館する予定です。

■特別整理休館のお知らせ

資料の特別整理のため、休館します。

与野南図書館:2月3日(火)～6日(金)

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

■おはなし会

日時/2月7日(土) 11時～

対象/2歳以上の子どものとその保護者

■朗読ライブ ザ 西分館

日時/2月8日(日) 11時～

内容/小泉 八雲 作・上田 和夫 訳「お貞のはなし」
森 鷗外 作「電車の窓」

対象/20歳以上

■小さな子のおはなし会-わらって

日時/2月12日(木) 10時30分～

対象/1～3歳の子どものとその保護者

定員/10組(先着順)

申込み/2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/2月21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/2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	鈴谷公民館文化祭	2/28(土)～3/1(日) 10:00～16:00 (最終日は15:00まで)	どなたでも	開催期間中、直接同公民館へ
	健康布ぞうり	3/4(水)10:00～15:00 (12:00～13:00は昼食休憩)	市内在住で 65歳以上の方・30人	費用:500円 ※2/4(水)の9時から、費用を持参し 直接同公民館へ
	デジカメ取り込み講座	3/5～3/19の毎週木曜日 (全3回) 10:00～12:00	市内在住で 65歳以上の方・18人	費用:500円 往復はがきで、2/19(木)(消印有効)まで、 応募多数の場合は抽選
大 戸	カードケース作り	2/27(金) 10:00～12:00	市内在住で 20歳以上の方・10人	費用:1,000円 ※2/6(金)の9時から、費用を持参し 直接同公民館へ
	Yumiヨガ	3/6～3/20の毎週金曜日 (全3回) 14:00～15:30	市内在住で 20歳以上の方・20人	往復はがきで、2/10(火)(消印有効)まで、 応募多数の場合は抽選
	子育てサロン 「ポップコーン4」	3/5(木) 10:30～11:30	市内在住の 1～3歳児と その保護者・20組	※2/12(木)の9時から 電話又は直接同公民館へ
与 野 本 町	スプリングコンサート	3/5(木) 10:00～11:30	どなたでも・80人	2/10(火)の9時から 電話又は直接同公民館へ(先着順)
下 落 合	日本の小麦で手打ちうどん	3/4(水) 10:00～13:00	市内在住で 20歳以上の方・16人	費用:800円 往復はがきで、2/13(金)(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))	3/7(土) 9:15~12:30	初めてお産する方で出産予定日が H27.8/16 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	2/6(金)~
プレママ教室 ~育児と栄養編~ (定員 33 人 (先着順))	3/12(木) 9:15~13:10	初めてお産する方で出産予定日が H27.4/20 ~ H27.8/16 の方	妊娠中の食生活や妊娠・出産・育児 などについて友達づくりを しながら楽しく学ぶ	2/12(木)~
プレママ歯科教室 (定員 33 人 (先着順))	3/26(木) 13:25~15:30	お産する方で出産予定日が H27.4/20 ~ H27.8/16 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 赤ちゃんのお口のケア	2/12(木)~
育児学級 (定員 35 組 (先着順))	3/17(火) 9:30~11:30	H26 年 11・12 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	2/13(金)~
離乳食教室 (定員 27 人 (先着順))	3/18(水) 13:30~14:50	H26 年 10・11 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	2/16(月)~
むし歯予防教室 (定員各 10 組 (先着順))	3/20(金) ① 9:45~10:30 ② 11:00~11:45	H25 年 10 月~H26 年 3 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	2/17(火)~
育児相談 (乳児期)	2/4(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 ※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 いせん。	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
育児相談 (1 歳~就学前のお子さん)	2/5(木) ① 9:30~10:30 ② 13:30~14:30	① 奇数月生まれの 1 歳~就学前のお子さん ② 偶数月生まれの 1 歳~就学前のお子さん		

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。

ピラティス入門レッスン

- 【日 時】 3月11日(水) 10時~11時45分
【内 容】 日頃の生活で身につけてしまった、ゆがんだ姿勢を
改善するエクササイズを楽しく学びます
【対 象】 区内在住のおおむね64歳以下の方
【定 員】 15人(先着順)
【持ち物】 動きやすい服装、水分補給のための飲み物、
筆記用具、タオル、運動靴
【申込み】 2月10日(火)の9時から電話で
区保健センターへ



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。
さいたま市内に在住の40歳以上の方で、
希望者に無料で交付しています。
交付希望の方は保健センター窓口まで
お越しください。



今年度のがん検診などはお済みですか？

さいたま市では、胃がん検診・大腸がん検診・肺がん
検診・乳がん検診・子宮がん検診・前立腺がん検診・骨
粗しょう健診・成人歯科健康診査を実施しております。

実施期間は、3月7日(成人歯科健康診査は3月31日)
までですが、終了間際は予約が取りにくくなる場合も
ありますので、まだお済みでない方は、お早めに受診してください。

また、検診の結果は、受診した医療機関で必ず説明を受けてくだ
さい。精密検査が必要な場合は、必ず、精密検査を受診してください。



2月のうんどう教室 (介護予防事業)

公園の運動遊具など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(緑水苑と野は上履き要)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)・16日(月)	10:00 ~ 11:30	与野中央公園
9日(月)	10:30 ~ 12:00	与野中央公園
9日(月)・23日(月)	14:00 ~ 15:30	与野公園
4日(水)・18日(水)	10:30 ~ 12:00	緑水苑と野・ホール (中央区大戸)

※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 ☎ 840・6067 ☎ 840・6167