

# 図書館の催し

## ●与野図書館(中央区下落合5-11-11)● ☎853-7816 ㊟857-1946

### こども映画会

日時●8月8日(出) 11時～

上映作品●「さる山をこえて」 11分  
「おばけ長屋」 20分

対象●4歳～小学生(親子可)

### 名作映画のつどい

日時●8月23日(日) 13時～(12時30分開場)

上映作品●「男はつらいよ」(1969年) 91分  
対象●どなたでも 定員●50人

### 夏休み小学生クラブ・工作教室

日時●8月21日(金) 10時～11時30分

対象●小学生 定員●15人(先着順)

申込み●8月7日(金)の9時から、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●8月9日(日) 11時～

内容●山川 方夫 作「夏の葬列」  
ししど ひろゆき 作「忘れない日」  
野坂 昭如 作「赤とんぼと、あぶら虫」

対象●20歳以上

### 紙芝居ひろば

日時●8月15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●8月19日(水) 15時～

対象●2歳～小学生(親子可)

### こども映画会

日時●8月7日(金) 午後2時～

上映作品●「忍たま乱太郎」 45分  
対象●4歳～小学生(親子可)

### 夏休みこども工作教室

日時●8月19日(水) 10時～11時30分

対象●小学生 定員●15人(先着順)

申込み●8月5日(水)の9時から、直接ま  
たは電話で与野南図書館へ

# 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	合唱のための ボイストレーニング講座	9/8～10/20の毎週火曜日 (9/22を除く)(全6回) 10:00～11:30	市内在住で 20歳以上の方・12人	往復はがきで、8/22(出)(消印有効)まで、 応募多数の場合は抽選
	子育てサロン りんりん	8/13(木) 10:00～11:30	市内在住の3歳以下の子 どもとその保護者・20組	当日、直接同公民館へ
大戸	盆栽作製体験型講座	9/1(火) ①10:00～12:00 ②13:30～15:30	市内在住で 20歳以上の方・20人	費用:2,000円 往復はがきで、8/8(出) (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
	介護予防事業 古典文学講座「方丈記」	9/2～9/16の毎週水曜日 (全3回) 13:30～15:00	市内在住で 65歳以上の方・30人	往復はがきで、8/12(水)(消印有効)まで 応募多数の場合は抽選
	介護予防事業 「元気体操」	9/11～9/25の毎週金曜日 (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、8/14(金)(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 「ストレッチ・チューブ体操」	9/3～24の毎週木曜日 (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、8/15(土)(消印有効)まで 応募多数の場合は抽選
	「オカリナを楽しもう」	9/4～25の毎週金曜日 (全4回) 10:00～12:00	市内在住で 20歳以上の方・20人	費用:1,080円(*オカリナをお持ちの方は無料) 往復はがきで、8/12(水)(消印有効)まで 応募多数の場合は抽選 オカリナ所有の有無も記入してください
	県政出前講座 「中山道と大宮宿」	9/8(火) 10:00～12:00	市内在住で 20歳以上の方・20人	往復はがきで、8/15(土)(消印有効)まで 応募多数の場合は抽選
	親の学習事業 家族でエンジョイ 「ファミリーマジックショーと 体験セミナー」	9/13(日) 10:00～12:00 ※11:00～父親は親学、母親 はメイクアップ、小学生は マジック体験	市内在住のお子さんと その保護者・20組 (託児(6か月～未就 学児)・8人)	費用:500円(小学生のみ) さいたま市生涯学習情報システム、または 往復はがきで、8/15(土)(往復はがきの場合 消印有効)まで 応募多数の場合は抽選
下落合	親子のふれあいセミナー ベビーマッサージ(2回) 親の学習(1回)	9/2～16の毎週水曜日 (全3回) 10:00～11:30	市内在住の 生後3か月～ハイハイ を始める前の乳幼児と その保護者・12組	費用:200円 往復はがきで、8/10(月) (消印有効)まで 応募多数の場合は抽選
	はじめてのパン作り教室	10/2(金) 9:30～13:00	市内在住で 20歳以上の方・16人	費用:500円 往復はがきで、8/31(月) (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・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。



# 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)	9/12(土) 9:15~12:30	初めてお産する方で出産予定日がH28.2/16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・抱っここの仕方の実習	8/11(火)~
<b>プレママ教室</b> 定員 30人(先着順)	9/17(木) 9:50~15:50	初めてお産する方で出産予定日がH27.10/21~H28.2/16の方	妊娠・出産・育児についての話、調理実習、歯科健診等	8/17(月)~
<b>育児学級</b> 定員 35組(先着順)	9/15(火) 9:30~11:30	H27年5・6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	8/14(金)~
<b>離乳食教室</b> 定員 27人(先着順)	9/24(木) 13:30~14:50	H27年4・5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	8/20(木)~
<b>むし歯予防教室</b> 定員 各10組(先着順)	9/9(水) ① 9:45~10:30 ② 11:00~11:45	H26年4月~9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	8/7(金)~
<b>育児相談(乳児期)</b>	8/5(水) ① 9:30~10:30 ② 13:30~14:30 9/2(水) ① 13:30~14:30 ② 9:30~10:30	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との相談など	当日、直接会場へ
<b>育児相談(幼児期)</b>	8/6(木) 9:30~10:30 9/3(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い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

事業名	日時	内容	申込み
<b>成人保健 健康相談(予約制)</b>	月~金曜日 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。

## 特定健康診査・特定保健指導は受けましたか？

特定健康診査・特定保健指導は受けましたか？

**対象** ■さいたま市国民健康保険に加入されている40~74歳の方

**期間** ■平成28年3月12日(土)まで

※健診を受けた後は、早めに健診結果を確認し、保健指導基準に応じた保健指導を受けましょう。



保健センターでは、保健指導基準が【積極的支援】と判定された64歳以下の方の保健指導を行っています。健診医からご案内があった方は、区保健センターまでご連絡ください。

## 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の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。

## そろそろ赤ちゃんが欲しいなとお考えのご夫婦へ 妊娠前に歯の治療をしましょう！

妊娠中や出産後は、歯科治療が難しい場合があります。治療する歯がないと思っても、1年以内に定期健診やクリーニングをしていない方は、妊娠前にぜひご夫婦で歯科医院へ行きましょう。



お父さんも無関係ではありません。生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にむし歯菌は存在しませんが、家族の口からうつるといわれています。

むし歯を放置せず、早目の治療を心掛けましょう。また、むし歯予防のため、砂糖が多く含まれた飲食物を頻りに口にするのは、やめましょう。

保健センターでは、歯や口の健康に関する相談や教室を行っています。ぜひご利用ください。