

図書館の催し

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

小さい子向けおはなし会

日時●9月9日(水) 10時～

対象●2～4歳(親子可)

おはなしこども会

日時●9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●9月12日(土) 11時～

上映作品●

「おじいちゃんはボクのヒーロー」 10分

「ゆうかんな十人のきょうだい」 21分

対象●4歳～小学生(親子可)

あかちゃんおはなし会

日時●9月16日(水) 10時～

対象●6か月～2歳11か月の子どもとその保護者

定員●10組(先着順)

申込み●9月9日(水)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

おはなし会

日時●①9月5日(土) 11時～

②10月3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-わらっこ

日時●9月10日(水) 10時30分～

対象●1～3歳の子どもの保護者

定員●10組(先着順)

申込み●9月4日(金)の9時から、直接または電話で与野図書館西分館へ

朗読ライブ ザ 西分館

日時●9月13日(日) 11時～

内容●住井 すゑ 作「折れた弓」

森 銃三 作「昼日中」

対象●20歳以上

紙芝居ひろば

日時●9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

あかちゃんおはなし会

日時●9月9日(水) 10時30分～

対象●6か月～2歳11か月の子どもとその保護者

定員●10組(先着順)

申込み●9月4日(金)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●9月16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	9/10(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
	子育てりんりん のんびり講座	10/7～10/28の毎週水曜日(全4回) 10:00～11:30	平成25年4月～平成26年3月までに生まれた子どもとその保護者・12組	9/24(木)の10時～9/30(水)の間に直接同公民館まで、または生涯学習情報システムで申込み 定員を超えた場合は抽選
	介護予防事業 パソコン講座(年賀はがきを作ろう)	10/29(木)・11/5(木)(全2回) 10:00～12:00	市内在住で65歳以上の方・18人	往復はがきで、9/14(月)～9/30(水)(消印有効)まで応募多数の場合は抽選
大戸	介護予防事業 歴史講座	10/2～10/16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、9/11(金)(消印有効)まで応募多数の場合は抽選
	介護予防事業 デジタルカメラ入門講座	10/15～10/29の毎週木曜日(全3回) 10:00～12:00	市内在住で65歳以上の方・15人	費用:1,000円 往復はがきで9/7(月)(消印有効)まで 応募多数の場合は抽選
与野本町	～靴下で作るおさるさんのぬいぐるみ～「ソックモンキーづくり」	10/2(金)・9(金)(全2回) 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、9/15(水)(消印有効)まで 応募多数の場合は抽選
	介護予防事業 「もろやま華うどん講座」	10/6(水) 9:30～11:30 会場は鈴谷公民館になります	市内在住で65歳以上の方・16人	費用:500円 往復はがきで、9/10(木)(消印有効)まで 応募多数の場合は抽選
	～ストレスなく片づけがラクになる仕組みをつくる～「ライフオーガナイズ」	10/13～27の毎週火曜日(全3回) 10:00～12:00	市内在住で20歳以上の方・20人	費用:300円 往復はがきで、9/15(水)(消印有効)まで 応募多数の場合は抽選
上落合	高齢者学級「遺産と相続」	10/20(水)・27(水)(全2回) 10:00～12:00	市内在住で65歳以上の方・30人	往復はがきで、9/28(月)(消印有効)まで 応募多数の場合は抽選
	高齢者健康体操教室 「ヨガのある生活」	10/22～11/19の毎週木曜日(全5回) 10:00～11:30	市内在住で65歳以上の方・30人	往復はがきで、9/21(月)(消印有効)まで 応募多数の場合は抽選
	高齢者学級 「美味しいコーヒーの淹れ方」	10/26(月) 10:00～12:00	市内在住で65歳以上の方・20人	費用:600円 往復はがきで、9/25(金)(消印有効)まで 応募多数の場合は抽選
下落合	親子体操	10/14～28の毎週水曜日(全3回) 10:00～11:00	市内在住の2・3歳児とその保護者・16組	往復はがきで、9/16(水)(消印有効)まで 応募多数の場合は抽選
	介護予防事業 ヨーガ教室	10/29～11/26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、9/26(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・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	
母子保健	パパママ学級 定員 20組(先着順)	10/3(土) 9:15~12:30	初めてお産する方で出産予定日がH28.3/18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・抱っこの仕方の実習	9/7(月)~
	離乳食教室 定員 27人(先着順)	10/27(火) 13:30~14:50	H27年5・6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	9/18(金)~
	むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	10/15(木) ① 9:45~10:30 ② 11:00~11:45	H26年5月~10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	9/10(木)~

※10月の育児相談は、10月号でお知らせします。

事業名	日時	内容	申込み
成人保健 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。

年齢マイナス5歳講座 ~美しい口元をつくる~

参加
無料

日時 ■ ①10月22日(木) ②28日(火)(全2回)
9時30分~12時

内容 ■ ①歯科医師による口腔(くう)チェック、美しい姿勢をつくる運動実技
②ブラッシング実習、小顔マッサージ・ストレッチの運動実技

対象 ■ 区内在住でおおむね64歳以下の方

定員 ■ 20人(先着順)

申込み・問合せ ■ 9月14日(月)の9時から電話で
区保健センターへ

育児で困っていませんか?

- ・子どもの発育・発達には順調か心配…
- ・「イヤイヤ」が強くてうまく対応できない…
- ・お母さんからなかなか離れられない…
- ・お友達とうまく遊べない…
- ・保育園や幼稚園でうまく集団になじめない…
- ・発音がはっきりしない。お話が上手にできない…



…など、心配事や困りごとがありましたら、
ひとりで悩まず、区保健センターへご連絡ください。

幼児歯科健康診査を受けましょう

お子さんの歯と口の健康を守るため、歯科健康診査を無料で行っています。対象となる方には、通知をしておりますので、同封の「幼児歯科健康診査実施医療機関一覧」をご確認のうえ、予約を入れてから受診をしてください。



健診名	対象
1歳6か月児歯科健康診査	1歳6か月~2歳未満
3歳児歯科健康診査	3歳~4歳未満

※1歳6か月児歯科健康診査は希望によりフッ化物塗布実施。
(一部負担金があります)

9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
7日(月)・14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
16日(水)	10:30~12:00	大戸公園

※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

さいたま市 中央区区民まつり

11月7日(土)・8日(日)
4年ぶりに中央区役所周辺にて開催!