

図書館の催し

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

■こども映画会

日時●10月8日(出) 11時～

上映作品●「どんぐり森へ」 15分
「したきりすずめ」 18分

対象●4歳～小学生とその保護者

■あかちゃんおはなし会

日時●10月19日(休) 10時～

10月26日(休) 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●10月5日(休)の9時から、直接又は電話で与野図書館へ

■小さい子向けおはなし会

日時●10月5日(休) 10時～

10月26日(休) 15時30分～

対象●2～4歳の子どもとその保護者

■おはなしこども会

日時●10月5日(休) 16時～

10月26日(休) 16時～

対象●5歳～小学生とその保護者

■大人のためのおはなしの世界

日時●10月26日(休) 11時～

対象●20歳以上の方

●与野図書館西分館(中央区桜丘2-6-28)●

☎854-8636 ファク854-8694

■小さな子のためのおはなし会-わらっこ

日時●10月13日(休) 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●10月6日(休)の9時から、直接又は電話で与野図書館西分館へ

■紙芝居ひろば

日時●10月15日(出) 11時～

対象●3歳～小学生とその保護者

●与野南図書館(中央区大戸6-28-16)●

☎855-3735 ファク855-6173

■えほんの会

日時●10月19日(休) 15時～

対象●2歳～小学生とその保護者

公民館の講座

鈴谷公民館

〒338-0013 鈴谷7-5-11

☎859-7322 ファク859-7323

上落合公民館

〒338-0001 上落合6-9-3

☎852-3132 ファク852-3147

大戸公民館

〒338-0012 大戸3-14-21

☎832-5495 ファク824-3308

下落合公民館

〒338-0002 下落合5-4-17

☎・ファク854-3411

与野本町公民館

〒338-0004 本町西1-14-12

☎・ファク853-6007

	名 称	日 時	対象・定員	費用・申込み
鈴谷	子育てりんりん のんびり講座	10/24～11/7の毎週月曜日 (全3回) 10:00～11:30	よちよち歩きのできる お子さんから平成27年 3月までに生まれたお 子さんとその保護者・ 12組	10/3(月)の10時～14(金)の17時まで、 直接、電話又はファクスで(抽選)
	体幹を鍛えるピラティス	11/1～29の毎週火曜日 (全5回) 10:00～11:30	65歳以上の方・20人	往復はがきで、10/17(月)(消印有効)まで(抽選)
大戸	親の学習事業 「親子で餃子作り」	10/30(日) 10:00～13:00	小学生とその保護者・ 10組(父親歓迎)	費用:700円 10/3(月)～21(金)の17時までに 直接、電話又はファクスで(抽選)
与野本町	親の学習事業 ファミリーマジックショーと体 験セミナー(小学生はマジック体験・ 保護者はお出かけマップ作り)	11/23(祝) 10:00～12:30	小学生までのお子さん とその保護者・10組 (父親歓迎)	費用:500円(※小学生の参加がある場合) 10/3(月)～24(月)まで、 直接、電話又はWEBで(抽選)
	介護予防事業 桑の実学級(後期) (外国為替でみる世界経済・朗読・ ロコモ体操・民謡・料理・片付け方)	11/1～12/6の毎週火曜日 (全6回) 13:30～15:30 ※11/29のみ鈴谷公民館で 10:00～12:30	65歳以上の方・20人	費用:500円 往復はがきで、10/15(出)(消印有効)まで(抽選)
上落合	はじめての太極拳 「初心者クラス」	11/1～22の毎週火曜日 (全4回) 10:00～11:30	20歳以上の方・30人 未経験者(はじめて受講する人)	往復はがきで、10/17(月)(消印有効)まで(抽選)
	介護予防事業 健康体操教室「リズム体操」	11/18～12/16の毎週金曜日 (全5回) 13:30～15:00	65歳以上の方・30人	往復はがきで、10/28(金)(消印有効)まで(抽選)
下落合	日本人と忠臣蔵(人権講座)	11月24日(休) 9:30～11:30	20歳以上の方・50人	10/24(月)の9時～当日開催時間前まで (日曜・祝祭日を除く)、9時～17時に直接 又は電話で(先着順)
	介護予防事業 バランスボールストレッチ	11/1～29の毎週火曜日 (全5回) 10:00～11:30	65歳以上の方・20人	往復はがきで10/14(金)(消印有効)まで(抽選)

※Webとは、さいたま市Webサイト「さいたま市生涯学習情報システム」のことで、

●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講座につき1人1通のみ)には①講座名・②住所・③氏名(ふりがな)・④性別・⑤電話番号・⑥年齢を記入してください。お子さんと一緒に参加の場合は⑦お子さんの氏名(ふりがな)・⑧性別・⑨年齢と学年も記入してください。

●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
出産前教室 定員 30組(先着順)	①11/24(木) 9:50~15:30 ②12/10(土) 9:15~12:40 ※全2日間の教室	初めてお産する方で出産予定日がH29.1/20~4/18の方とその夫(①は妊婦、②は妊婦と夫)	①妊娠・出産・育児についての話、調理実習、歯科健診等②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	10/13(木)~
育児学級 定員 38組(先着順)	11/15(火) 9:30~11:30	H28年7・8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	10/12(火)~
離乳食教室 定員 27人(先着順)	11/18(金) 13:30~14:50	H28年6・7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	10/11(火)~
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	11/7(月) ① 9:45~10:30 ②11:00~11:45	H27年6月~11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	10/5(火)~
育児相談(乳児期)	10/ 6(木) 9:30~10:30 10/31(月) 9:30~10:30	1歳未満の赤ちゃん	身長・体重測定、保健師・助産師・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 ※乳児と幼児のごきょうだいの方は、乳児期・幼児期どちらでもお越しいただけます。	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(幼児期)	10/7(金) 9:30~10:30 11/1(火) 9:30~10:30	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	保健師、管理栄養士、歯科衛生士による個別の相談	事前に必ず電話で連絡をお願いします。

ピラティス

日時 ■ 11月22日(火) 10時~11時45分
内容 ■ 日頃の生活で身についた、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18~74歳の方 **定員** ■ 20人(先着順)
持ち物 ■ 動きやすい服装、飲み物、筆記用具、タオル
申込み ■ 10月14日(金)の9時から 電話で区保健センターへ



子どものおやつ

おやつ(間食)は3食だけでは不足しがちな栄養を補う役割があります。「おやつ=おかし」ではありません。また、時間を決めずダラダラ食べているとお口の中が酸性状態になり、むし歯になりやすくなります。おやつは時間を決めて与えましょう。食事とおやつの間は、歯の修復時間として最低2時間は空けましょう。



10月は朝ごはんを食べよう強化月間です ★朝ごはんを食べると、こんなイイこと★

朝ごはんは1日のパワーの源

朝ごはんを食べると、寝ている間に低下した体温を上昇させ、からだは、1日の活動の準備を整えます。

朝ごはんを食べて勉強も仕事も効率アップ

朝ごはんを毎日食べている子と食べていない子を比較すると、朝ごはんを毎日食べている子の方が成績が良くなっています。

朝ごはん欠食は肥満のもと

朝ごはんを食べないと、1回の食事の量が増え、食べ過ぎることもあり、肥満や生活習慣病の発症につながることもあります。

(出典)内閣府「食育ガイド」

10月のうんどう教室(介護予防事業)

公園の運動器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
3日(月)・11日(火)・17日(月)	10:00~11:30	与野中央公園
11日(火)・24日(月)	14:00~15:30	与野公園
5日(水)・19日(水)	10:30~12:00	大戸公園
14日(金)	10:00~11:30	八王子公園

※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・6068 FAX 840・6167

さいたま市中央区区民まつり

日時 11月5日(土) 10:00~16:00 6日(日) 10:00~15:00
会場 中央区役所周辺

※開催中は、中央通りの一部(中央区役所交差点~法務局前交差点)に交通規制が実施されますのでご協力をお願いします。
(規制時間) 5日(土) 9:30~16:30 6日(日) 9:30~15:30