

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●12月10日(出) 11時～

上映作品●「笠じぞう」 15分

「七羽のからす」 20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●12月21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●12月7日(水)の9時から、直接又は電話にて与野図書館まで

■小さい子向けおはなし会

日時●12月14日(水) 10時～

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●12月14日(水) 16時～

対象●5歳～小学生とその保護者

■クリスマスこども会

日時●12月18日(日) 14時～

対象●3歳～小学生とその保護者

●与野図書館西分館(中央区桜丘2-6-28)●

☎854-8636 ㊟854-8694

■小さな子のためのおはなし会-わらっこ

日時●12月8日(水) 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5日(月)の9時から、直接又は電話にて与野図書館西分館まで

■紙芝居ひろば

日時●12月17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 ㊟855-6173

■えほんの会

日時●12月21日(水) 15時～

対象●2歳～小学生とその保護者

■こども映画会

日時●12月23日(祝) 14時～

上映作品●「タム&フレンズ 3丁目物語 冬『クリスマス・イブのなぞ』」 25分

「スノーマン」 26分

対象●4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 ㊟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	12/8(水) 10:00～11:30	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 チューブストレッチ	1/16～1/30の毎週月曜日 (全3回) 10:00～12:00	65歳以上の方・20人	往復はがきで、12/20(水)(消印有効)まで(抽選)
与野本町	介護予防事業 歴史講座「江戸の名将軍」	1/16～30の毎週月曜日 (全3回) 13:30～15:30	65歳以上の方・30人	往復はがきで、12/15(水)(消印有効)まで(抽選)
	エアロビクス講座	1/13～2/3の毎週金曜日 (全4回) 10:00～11:30	20歳以上64歳までの方・20人	往復はがきで、12/15(水)(消印有効)まで(抽選)
上落合	子育てサロンスペシャル 「クリスマスジャズコンサート」	12/15(水) 10:00～11:30	3歳までの乳幼児とその保護者・30組	12/13(火)の17時まで直接、電話又はファクスで(抽選)
下落合	さいたま市の歴史を知る講座	1/18(水)・25(水) (全2回) 10:00～12:00	20歳以上の方・20人	往復はがきで、12/15(水)(消印有効)まで(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。
- 費用額が無い場合は無料です。

年末年始特別警戒取締り実施中!

～お金に関する犯罪に注意～

空き巣やひったくりなどのドロボーや振り込め詐欺に注意しましょう

【問合せ】 浦和西警察署
☎854-0110(代)

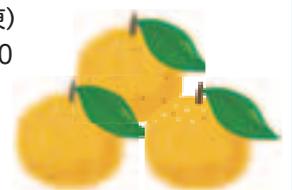


一山神社冬至祭開催 ～柚子まつり～

【日時】 12月21日(水) 14時頃～

【会場】 一山神社(中央区本町東)

【問合せ】 一山神社 ☎853-0200





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	育児学級 定員 38組(先着順)	1/17(火) 9:30~11:30	H28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	12/13(火)~
	離乳食教室 定員 27人(先着順)	1/20(金) 13:30~14:50	H28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	12/7(水)~
	むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	1/25(水) ① 9:45~10:30 ② 11:00~11:45	H27年8月~H28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	12/9(金)~

たった45分間参加するだけでかわいいお子様の歯を守る秘訣がわかります!!

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	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。

今年度のがん検診はお済みですか?

さいたま市では、市民を
 対象として各種がん検
 診を実施しています。

平成28年度 平成29年
 実施期間 3月11日(土)まで

受診対象者 ■ 以下のすべての項目に該当する方です。
 (1)さいたま市内居住の方
 (2)対象年齢(下表)に該当する方
 (3)職場等で同等の検診を受ける機会のない方
 ※1つの検診において、受診回数は実施期間内で1人1回となります。

検診の受け方 ■ 実施医療機関に予約の上、受診してください。

がん検診の種類・対象年齢

検診名	対象者(平成29年3月31日時点の年齢)
胃がん検診	
肺がん・結核検診	40歳以上の方
大腸がん検診	
乳がん検診	40歳以上の女性 ※前年度未受診の方
子宮がん検診	20歳以上の女性 ※40歳以上は前年度未受診の方
前立腺がん検診	50~80歳の男性 ※前年度未受診の方

※費用や実施医療機関等は、市ホームページをご覧ください

あんしんながいきまちづくりフォーラム inさいたま(中央区)

介護や生活支援が必要な方を地域の
 力で支えるため、区内の市民活動の
 紹介を交えながら話しあうミニフォー
 ラムを開催します。



日時 ■ 12月14日(水) 14時~16時

会場 ■ 与野本町コミュニティセンター
 多目的ルーム(大)(中央区本町東)

対象 ■ 区内の市民活動に関心のある方

定員 ■ 50人(応募多数の場合は抽せん)

申込み ■ 12月8日(木)までに、電話又はファクスで「まちづ
 くりフォーラム参加希望」と明記し、住所、氏名、電
 話番号をさいたま市社会福祉協議会在宅サービス課
 (大宮サービスセンター)へ

TEL 782・6839 FAX 782・6840

問合せ ■ 区高齢介護課 TEL 840・6068 FAX 840・6167

ゆっくりよく噛んで食べることは 今すぐできる「肥満予防法」です ~ゆっくりよく噛んで食べるために~

- 噛む回数の目標をたててみる。(例：一口30回噛む)
- 形がなくなったら飲み込む。
- 丸かじりせず、小さく分けてから食べる。
- 小さいスプーンを使う。
- 箸で取る量はいつもより少な目に。
- 先の食べ物を飲み込んでから次の物を口に入れる。
- はし置きを使う。
- 一口ごとに箸、スプーンなど食べるための道具を置く。

出典：国立保健医療科学院「咀嚼支援マニュアル」

介護予防・日常生活支援総合事業 市民説明会を開催します

平成29年4月から始まる事業の背景や目的など、住み慣れた
 地域で暮らし続けるための介護予防・生活支援について
 説明します。

日時 ■ 12月9日(金) 14時~15時

会場 ■ 区役所 3階大会議室

定員 ■ 80人(当日先着順)

対象 ■ 区内在住又は区内在住の
 高齢者を支援している方



問合せ ■ 区高齢介護課 TEL 840・6068 FAX 840・6167