

図書館の催し

●与野図書館(中央区下落合5-11-11)●

☎853・7816 ㊟857・1946

あかちゃんおはなし会

日時●1月20日(水)・27日(水) 10時～

対象●6か月～2歳11か月までの子どもとその保護者

定員●各回10組(先着順)

申込み●1月6日(水)の9時から、直接または電話にて与野図書館へ

小さい子向けおはなし会

日時●1月27日(水) 15時30分～

対象●2～4歳向け(親子可)

おはなし子ども会

日時●1月27日(水) 16時～

対象●5歳～小学生(大人不可)

こども映画会

日時●1月9日(土) 11時～

上映作品●「ぶんぶくチャガマ」 15分
「いたちのこもりうた」 19分

対象●4歳～小学生(親子可)

親子で楽しむおはなしの世界

日時●1月23日(土) 10時30分～

対象●4歳以上の子どもとその保護者

名作映画のつどい

日時●1月24日(日) 13時～
(開場 12時30分)

上映作品●『武蔵野夫人』 88分

溝口健二／監督

田中絹代／ほか出演

対象●どなたでも

定員●50人

●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●1月17日(日) 11時～

内容●川端康成 作 「顔」
〈掌の小説〉より

宮部みゆき 作 「鬼子母火」

対象●20歳以上

おはなし会

日時●1月9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-わらって

日時●1月14日(木) 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●1月7日(木)の9時から、直接または電話にて与野図書館西分館へ

紙芝居ひろば

日時●1月16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●1月20日(水) 15時～

対象●2歳～小学生(親子可)

あかちゃんおはなし会

日時●1月13日(水) 10時30分～

対象●6か月～2歳11か月までの子どもとその保護者

定員●10組(先着順)

申込み●1月6日(水)の9時から、直接または電話にて与野南図書館へ

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	ねんりん大学後期6回～8回	1/8(金)・22(金)・29(金) (全3回) 10:00～12:00	市内在住で 65歳以上の方・若干名	1/8(金)に直接同公民館へ
	バレンタインに 「いつもママには感謝してるよ」を アピールしよう講座	2/11(祝) 10:00～12:00	概ね4歳までのお子さん をお持ちのパパ・16人	1/13(水)～1/28(木)まで直接、電話、ファクス、 さいたま市生涯学習システムのいずれかの 方法にて 応募多数の場合は抽選
大 戸	続 ビストロシェフに学ぶ 正統派フレンチ	2/15(月) 10:00～13:00	市内在住で 20歳以上の方・16人	材料費:1,500円 往復はがきで、1/18(月)(消印有効)まで 応募多数の場合は抽選
	介護予防事業 公開講座 時事講座	2/24(水) 13:30～15:30	市内在住の方 65歳以上の方・50人	2/1(月)～2/12(金)まで直接または電話、ファクスにて 応募多数の場合は抽選
与野本町	介護予防事業 「歴史講座」(江戸時代の著名な町 奉行から学ぶ裁判制度等)	1/25～2/8の毎週月曜日 (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、1/12(水)(消印有効)まで 応募多数の場合は抽選
	介護予防事業 「ウォーキング講座」 ～ウォーキングのコツ・健康づくり～	2/16～3/8の毎週火曜日 (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、1/20(水)(消印有効)まで 応募多数の場合は抽選
上落合	始めましょう ウォーキングダイエット(託児付き)	2/18～3/3の毎週木曜日 (全3回) 10:00～11:30	市内在住で20歳以上 65歳未満の方・30人	往復はがきで、2/3(水)(消印有効)まで 応募多数の場合は抽選
	高齢者学級 「健康声磨き講座」	2/24(水)・3/2(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、2/3(水)(消印有効)まで 応募多数の場合は抽選
下落合	カレーうどんとまんじゅうづくり	2/26(金) 10:00～13:00	市内在住で 20歳以上の方・16人	材料費:800円 往復はがきで、1/29(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①講座名・②住所・③氏名(ふりがな)・④性別・⑤電話番号を記入してください。
お子さんと一緒に参加の場合は⑥お子さんの氏名(ふりがな)・⑦性別・⑧年齢(学年・託児の場合は月齢)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)	2/13(土) 9:15~12:30	初めてお産する方で出産予定日 がH28.7/19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	1/14(木)~
離乳食教室 定員 27人(先着順)	2/24(水) 13:30~14:50	H27年9・10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	1/20(水)~
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	2/3(水) ① 9:45~10:30 ② 11:00~11:45	H26年9月~H27年2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	1/5(火)~
育児相談 (乳児期)	1/6(水) ① 9:30~10:30 ② 13:30~14:30	①奇数月生まれの1歳未満の赤ちゃん ②偶数月生まれの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	当日、 直接会場へ
育児相談 (幼児期)	1/7(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
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。

献血にご協力ください

日時 ■ 1月12日(火) 10時~11時30分

内容 ■ 200ml・400ml献血

対象 ■ 16~69歳までの健康な方
※65歳以上の方は、60~64歳の間に献血
経験がある方に限る

場所 ■ 中央区役所 1階ロビー

持ち物 ■ 献血手帳・
献血カード(お持ちの方)

問合せ ■ 電話で
区保健センターへ



食べ物による窒息事故を防ぎましょう

乳幼児、高齢者などでは食べ物による窒息がおきやすいので、次のこ
とに注意しましょう。

- 食べ物は食べやすい大きさにして、よく噛んで食べる。
- 食事の際は、なるべく誰かがそばにいて注意して見ている。

乳幼児で窒息を起こす原因になった食べ物としては…

ナッツ類、丸いあめ、ブドウ、プチトマト、もち、ちくわ、たくあん、
こんにゃく入りゼリー、生のにんじん、棒状のセロリ、リンゴ、
ソーセージ、肉片、こんにゃく、ポップコーン、おせんべい、
ベビー用のおやつ…などが報告されています。

出典：内閣府 食品安全委員会ホームページ

スマホに子守をさせないで！

出典：公益社団法人 日本小児科医会ホームページ
(<http://jpa.umin.jp/download/update/sumaho.pdf>)



- 赤ちゃんとも目と目を合わせ、語りかけることで赤ちゃんの安心感と親子の愛着が育めます。
- 親子が同じものに向き合って過ごす絵本の読み聞かせは、親子が共に育つ大切な時間です。
- 散歩や外遊びなどで親と一緒に過ごすことは子どもの体力・運動能力そして五感や共感力を育みます。



- ムズかる赤ちゃんに、子育てアプリの画面で応えることは、赤ちゃんの育ちをゆがめる可能性があります。
- 親も子どももメディア機器接触時間のコントロールが大切です。親子の会話や体験を共有する時間が奪われてしまいます。
- 親がスマホに夢中になっていると、赤ちゃんの興味・関心を無視してしまいます。赤ちゃんの安全に心配りができません。

