

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●2月17日(木) 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●10組(先着順)

申込み●2月10日(木)の9時から、直接または電話で与野図書館へ

■小さい子向けおはなし会

日時●2月10日(木) 10時～

対象●2～4歳向け(親子可)

■おはなし子ども会

日時●2月10日(木) 16時～

対象●5歳～小学生(大人不可)

■こども映画会

日時●2月13日(土) 11時～

上映作品●「泣いた赤おに」 15分

「草原の子テングリ」 21分

対象●4歳～小学生(親子可)

●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●2月14日(日) 11時～

内容●平岩弓枝 作「邪魔つけ」
梨木果歩 作「南天」
(『家守綺譚』より)

対象●20歳以上

■おはなし会

日時●2月6日(土) 11時～

対象●2歳以上の子どもとその保護者

■紙芝居ひろば

日時●2月20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●2月17日(木) 15時～

対象●2歳～小学生(親子可)

■さいたま市図書館臨時休館のお知らせ

図書館システムの更新のため、さいたま市図書館全25館と移動図書館は以下の期間で臨時休館となります。

期間 2/22(月)～3/2(木)

期間中はさいたま市図書館ホームページもご利用いただけません。

資料の返却は、各図書館の返却ポストをご利用ください。

詳しくは中央図書館
(☎871・2100、㊟884・5500)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	鈴谷公民館文化祭 (鈴谷小金管バンド・発表・展示・模擬店)	2/27(土) 10:00～16:00 2/28(日) 10:00～15:30	どなたでも	当日直接同館へ
大戸	春の花巻きすし	2/26(金) 10:00～13:00	市内在住で 20歳以上の方・16人	材料費:1,000円 往復はがきで、2/10(木)(消印有効)まで 応募多数の場合は抽選
	中央区の花「ばら」を育てよう	3/4(金) 10:00～11:30	市内在住で 20歳以上の方・12人	材料費:300円 往復はがきで、2/15(月)(消印有効)まで、 応募多数の場合は抽選
与野本町	春の旬の食材を使ったおもてなし料理 (ひな祭りやお花見に最適ないろ どり和食/春のイタリアン)	3/3(木)・3/10(木)(全2回) 10:00～12:30 ※会場 鈴谷公民館	市内在住で 20歳以上の方・16人	費用:2,000円 往復はがきで、2/10(木)(消印有効)まで、 応募多数の場合は抽選
	冠婚葬祭にかかせない「紫ちりめ んのふくさ作り」	3/11(金) 10:00～12:00	市内在住で 20歳以上の方・10人	費用:1,000円 往復はがきで、2/10(木)(消印有効)まで、 応募多数の場合は抽選
上落合	親の学習事業 「にこにこファミリークッキング」	3/5(土) 10:00～12:30	市内在住で子育て中の パパとママと小学生3 年生までのお子さん・ 15組	費用:1,000円 2/1(月)～15(月)まで直接または電話、FAX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。
- ※来館と電話が同時の場合、来館された方を優先します。

区役所食堂棟では写真展示を行っております

2月は…12日(金)まで「大正時代まつり」、15日(月)から「与野七福神」です。ぜひお越しください。





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
パパママ学級 定員 20組(先着順)	3/12(土) 9:15~12:30	初めてお産する方で出産予定日がH28.8/16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・抱っこの仕方の実習	2/8(月)~
プレママ教室 定員 30人(先着順)	3/17(木) 9:50~15:50	初めてお産する方で出産予定日がH28.4/20~8/16の方	妊娠・出産・育児についての話、調理実習、歯科健診等	2/18(木)~
育児学級 定員 35組(先着順)	3/15(火) 9:30~11:30	H27年11・12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	2/17(水)~
離乳食教室 定員 27人(先着順)	3/14(月) 13:30~14:50	H27年10・11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	2/15(月)~
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	3/9(水) ① 9:45~10:30 ② 11:00~11:45	H26年10月~H27年3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	2/5(金)~
育児相談(乳児期)	2/9(火) ① 9:30~10:30 ② 13:30~14:30 3/2(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の相談など	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)	2/10(水) 9:30~10:30 3/3(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ただいてもかまいません。	

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	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。

口腔ケアと認知症について

歯みがきなどの口腔ケアはむし歯や歯周疾患を予防するだけでなく、認知症予防にも効果があります。

毎日の歯みがき・歯間清掃と定期的な歯科医院でのクリーニングを行い、自分の歯を失わないようにケアしましょう。

出典：平成22年 厚生労働科学研究 神奈川歯科大学

健康な自分の歯を保つことが大切!

歯の本数と認知症には関連性があり、歯が20本以上ある人に比べて、ほとんどない人は約2倍も認知症になる日数が早いと言われていました。これは歯が少ないことでしっかりとものが噛めないようになり、脳への刺激が少なくなることが原因だと考えられています。

子どもの睡眠

日本小児保健協会が1980年、1990年、2000年に行った幼児期の睡眠習慣に関する調査によると、1歳6か月児・2~6歳児のすべてにおいて22時以降に就寝する割合が増加しており、子どもの生活リズムが年々夜型傾向にあることが明らかになりました。健やかな育ちには、健やかな眠りが必要です。家族全員で生活習慣を見直しましょう。



出典：厚生労働省 e-ヘルスネット

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。

実施期間 ■ 3月12日(土)まで
※今年度中の期間です。

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(右表)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つの検診においての受診回数は、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28年3月31日時点での年齢)
胃がん検診	40歳以上の方
肺がん・結核検診	
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。