

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14日(出) 11時～

上映作品●「白鳥の王子」10分

「やさしいライオン」27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18日(休) 10時～

10月25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●各12組(先着順)

申込●10月4日(休)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●10月18日(休) 15時30分～

10月25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18日(休) 16時～

10月25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25日(休) 10時30分～

対象●中学生以上の方

●与野図書館西分館(中央区桜丘2-6-28)●

☎854・8636 ファク854・8694

■おはなし会

日時●10月7日(出) 11時～

対象●2歳～小学生とその保護者

■小さな子のおはなし会-わらって

日時●10月12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●10月5日(休)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●10月21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18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	子育てサロンりんりん	10/12(休) 10:00～11:30	0～6歳の子どもとその保護者・30組	当日直接同館へ
大戸	大戸そば打ち体験	11/15(休) 10:00～13:00	20歳以上の方・16人	費用：1000円 11/6月(消印有効)までに往復はがきで(抽選) ※会場は鈴谷公民館
与野本町	桑の実学級(後期)公開講座 「老後に備えて生活設計を見直そう」	11/2(休) 10:00～12:00	20歳以上の方・50人	10/20(金)9時～26(木)までに直接又は電話で(先着順) ※桑の実学級(後期)受講者は申込み不要
	与野本町公民館まつり (発表、展示、模擬店等)	10/21(土)・22(日) 10:00～15:00	どなたでも	当日直接同館へ
上落合	そば打ち講座 (打って健康！食べて健康！)	11/10(金) 9:30～12:00	20歳以上の方・12人	費用：700円 10/2(月)～19(木)までに直接、電話、ファクス又はWebで(抽選)
	上落合公民館まつり (発表、展示、模擬店等)	10/14(土)15(日) 10:00～15:00	どなたでも	当日直接同館へ
下落合	指で編む簡単マフラー作り	10/26(休) 10:00～12:00	20歳以上の方・15人	費用：800円 10/14(土)(消印有効)までに往復はがきで(抽選)
	ヨガで体と心のほっとリラックス タイム(託児付き)	11/2・9・16(休) 10:00～11:30	20歳以上の方・16人 託児(1～3歳)5人	10/20(金)(消印有効)までに往復はがき又はWEB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」のことです。
- 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行事につき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(小学生は学年)をご記入ください。
- お子さんと一緒に参加の講座・託児付の講座については⑦お子さんの名前(ふりがな)・⑧性別・⑨年齢・月齢(○歳○ヶ月)・学年もご記入ください。
- 費用の記載が無い場合は無料です。
- 応募者多数の場合は抽選、申込み期間終了後、定員に満たない場合は、先着順で電話での受付も行います。
- 【往復はがき】郵便料金改定(6月1日～)のため、124円のものをお使いください。

中央区区民まつり

日時 11月4日(土) 午前10時～午後4時
5日(日) 午前10時～午後3時
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) 4日(土)午前9時30～午後4時30分 5日(日)午前9時30～午後3時30分



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、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
出産前教室 定員 30組(先着順)	①11/16(木) 9:50~15:30 ②11/25(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H30.1/5~5/3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(金) 9:00~
育児学級 定員 45組(先着順)	11/14(火) 9:30~11:30	H29年7・8月生まれの子どもとその保護者	育児について友達づくりをしながら楽しく学ぶ	10/12(木) 9:00~
離乳食教室 定員 27人(先着順)	11/22(水) 13:30~14:50	H29年6・7月生まれの子どもとその保護者	離乳食の進め方とお口のケア	10/10(火) 9:00~
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	11/8(水) ① 9:45~10:30 ②11:00~11:45	H28年6月~11月生まれの子どもとその保護者	むし歯予防の話と歯みがき方法	10/5(木) 9:00~
育児相談(乳児期)	10/25(水) 9:30~10:30	1歳未満の子ども	身長・体重測定、保健師・助産師・管理栄養士・歯科衛生士による育児相談やその他心配ごとの相談など ※乳児期と幼児期のごきょうだいの方は、どちらの日時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)	10/26(木) 9:30~10:30	1歳~未就学児		

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	事前に連絡をお願いします。

妊娠の届出と母子健康手帳の受取りは「妊娠・出産包括支援センター(保健センター内)」へ

母子保健相談員(助産師や保健師)が妊娠・出産・育児に関するご相談をお受けしています。



10月は朝ごはんを食べよう強化月間です★朝ごはんの効果★

- 朝ごはんを食べると、ブドウ糖が脳に送られ脳の働きを活発にします。
- 胃や腸が動くことで体温が上がり、体の動きが活発になります。
- 朝の排便が促され、便秘を解消します。
- 体内時計が調整され、規則正しい生活につながります。
- 「ドカ食い」を防ぎ肥満を防止します。



10月のすこやか運動教室

公園の運動遊具などを使用し、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。

期日	時間	会場
2日(月)・10日(火) 16日(月)	10:00~11:30	与野中央公園
10日(火)・23日(月)	14:00~15:30	与野公園
4日(水)・18日(水)	10:30~12:00	大戸公園
13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 ■ 概ね65歳以上の方
問合せ ■ 区高齢介護課 TEL 840・6068 FAX 840・6167

無料健康講座「認知症とケア」

講師 ■ **榮子伸子氏**
(埼玉精神神経センター・認知症看護 認定看護師)

日時 ■ **10月14日(土)** 14時~15時30分

会場 ■ 埼玉精神神経センター7階会議室

申込み ■ 10月10日(火)までに、氏名・電話番号を地域包括支援センターナーシングヴィラ与野へ
TEL 859・5375 FAX 857・8532



マイナンバーの「通知カード」を受け取りましたか?

平成28年3月末までに郵送し、配達時に不在などで区民課に返戻された「通知カード」の保管期限が平成29年12月28日となっています。保管期間終了後は廃棄され、再発行に手数料500円が必要となりますので、早めの受け取りをお願いします。
問合せ ■ 区民課 TEL 840・6034 FAX 854・3462

