

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

■あかちゃんおはなし会

日時●12月20日(水) 10時～
12月27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●各12組(先着順)

申込み●12月6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13日(水) 10時～
12月27日(水) 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●12月13日(水) 16時～
12月27日(水) 16時～

対象●5歳～小学生とその保護者

■こども映画会

日時●12月9日(土) 11時～

上映作品●「クリスマス
ひかりのメルヘン」12分
「スノーマン」26分

対象●4歳～小学生とその保護者

■クリスマスこども会

日時●12月17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 ファク854・8694

■小さな子のためのおはなし会—わらっこ

日時●12月14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7日(水)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16日(土) 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●12月20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28日(水) 14時～

上映作品●「ちびねこコビとおともだち」20分
「オバケちゃん」25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 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	12/14(水) 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	健康講座「生活習慣病を考える」	1/26(金) 10:00～12:00	20歳以上の方・20人	H30.1/12(金)までに直接・電話又はファクスで鈴谷公民館内大戸公民館事務室へ(抽選) ※会場は鈴谷公民館
与野本町	介護予防事業 「懐かしい歌を みんなで楽しもう」	1/12～26の 毎週金曜日(全3回) 10:00～11:30	65歳以上の方・30人	12/15(金)(消印有効)までに 往復はがきで(抽選)
	介護予防事業 歴史講座 「江戸の名将軍 Part 2」	1/15～29の 毎週月曜日(全3回) 13:30～15:30	65歳以上の方・30人	12/15(金)(消印有効)までに 往復はがきで(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。

区役所の休日窓口をご利用ください

日時●12月24日(日) 8時30分～17時15分 全10区役所(支所・市民の窓口を除く)※区役所の一部業務を取扱います。

問合せ●さいたまコールセンター ☎835・3156 ファク827・8656

日曜納税窓口も開設しています

今月の交通安全標語 ～平成28年度交通安全標語コンクール入賞作品～

入賞 **自転車の 夜間のライトは 命の光** 与野南中学校 露木 里穂さんの作品

問合せ さいたま市交通安全保護者の会(母の会)中央支部事務局(区くらし応援室内) ☎840・6027 ファク840・6162



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、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。

申込み・問合せは
TEL 853・5251
FAX 857・8529
中央区本町東4-4-3

※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
育児学級 定員 45組(先着順)	1/9(火) 9:30~11:30	H29年9・10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	12/11(月) 9:00~
離乳食教室 定員 27人(先着順)	1/19(金) 13:30~14:50	H29年8・9月生まれの 子どもの保護者	離乳食の進め方とお口のケア	12/12(火) 9:00~
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	1/17(水) ① 9:45~10:30 ② 11:00~11:45	H28年8月~H29年1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	12/8(金) 9:00~
育児相談(乳児期)	12/20(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)	12/21(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。

ヘルシーお菓子クッキング&ウェルカムお茶会 ~よく噛むことがキレイにつながる!~

体にうれしいお菓子をつくります。ヘルシー(シー)お菓子をよく噛んで、みんなで楽しくお茶会しましょう。

日時 ■ 平成30年1月24日(水) 9時45分~12時30分

対象 ■ 区内在住の18~64歳の方

定員 ■ 18人(先着順)

申込み・問合せ ■ 12月13日(水)9時から、
区保健センターへ



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。
- 出展：国立保健医療科学院「咀嚼支援マニュアル」

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29年度実施期間

平成30年 3月10日(土)まで

受診対象者 ■ 次のすべての項目に該当する方です。

- (1) 市内在住の方
- (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

※受診回数は全ての検診において実施期間内で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30年3月31日時点の年齢)
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「平成29年度さいたま市健康診査のお知らせ」をご覧ください