

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●1月14日(出) 11時～

上映作品●「北風のくれたテーブルかけ」11分
「べっかんご鬼」24分

対象●4歳～小学生とその保護者

■あかちゃんおはなし会(1月開催分)

日時●1月18日(休) 10時～

1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10組(先着順)

申込み●1月12日(休)の9時から、直接又は電話にて与野図書館まで

■あかちゃんおはなし会(2月開催分)

日時●2月15日(休) 10時～

2月22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10組(先着順)

申込み●2月1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●1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●1月25日(休) 16時～

対象●5歳～小学生とその保護者

■親子で楽しむおはなしの世界

日時●1月21日(出) 11時～

対象●3歳～小学生とその保護者

■名作映画のつどい

日時●1月22日(日) 13時～

(開場 12時30分)

上映作品●『第三の男』105分

キャロル・リード/監督

ジョゼフ・コットン/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

■小さな子のためのおはなし会-わらっこ

日時●1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)

申込み●1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

■おはなし会

日時●1月7日(出) 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●1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 ☎855・6173

■あかちゃんおはなし会

日時●1月11日(休) 10時30分～

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●1月5日(休)の9時から、直接又は電話にて与野南図書館まで

■えほんの会

日時●1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 ☎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
大戸	介護予防事業 「新春 大戸歌声教室」	1/31(火)・2/28(火) (全2回) 14:00～16:00	65歳以上の方・30人	往復はがきで、1/10(火)(消印有効)まで(抽選)
	おもてなし英会話	2/1～2/15の毎週水曜日 (全3回) 10:00～12:00	20歳以上の方・20人	往復はがきで、1/25(火)(消印有効)まで(抽選)
与野本町	介護予防事業「足もみ健康法」	2/2～23の毎週木曜日 (全4回) 9:30～11:30	65歳以上の方・20人	往復はがきで、1/16(月)(消印有効)まで(抽選)
	若者応援事業 「ビジネスに役立つエクセル講座」	2/6～20の毎週月曜日 (全3回) 10:00～12:00 ※会場: 鈴谷公民館	18～40歳でエクセルを使ったことがある方・18人	Webで、1/16(月)まで(抽選)
上落合	親の学習事業 「陶芸教室とおまんじゅう作り」	2/4(出)・2/25(出) (全2回) 10:00～12:00	小学1～3年生までのお子さんとその保護者・10組(父親歓迎)	費用:1,500円(親子2人分) 1/10(火)～25(木)まで直接、電話又はファクスで(抽選)
	介護予防事業 「遺産と相続」	2/1(火)・2/8(火) (全2回) 10:00～12:00	65歳以上の方・30人	往復はがきで、1/18(火)(消印有効)まで(抽選)
下落合	介護予防事業 シニア健康体操教室 「フリージョイントストレッチ (骨盤トレーニング&ストレッチ)」	2/1～3/1の毎週水曜日 (全5回) 10:00～11:30	65歳以上の方・20人	往復はがきで、1/14(出)(消印有効)まで(抽選)
	春を待つ小麦料理と 春野菜クッキング	2/28(火) 10:00～13:00	20歳以上の方・16人	費用:800円 往復はがきで、1/21(出)(消印有効)まで(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、

●そのほかの各公民館の学級・講座については公民館日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年齢をご記入ください。お子さんと一緒に参加の場合は⑦お子さんの氏名(ふりがな)・⑧性別・⑨年齢と学年も記入してください。

●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。

区役所食堂棟で展示を行っています

1月は「名所写真展」です。ぜひお越しください! 【問合せ】 区総務課 ☎840・6013 ☎840・6160





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	出産前教室 定員 30組(先着順)	①2/23(木) 9:50~15:30 ②3/11(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 H29.4/20~7/19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	1/16(月)~
	離乳食教室 定員 27人(先着順)	2/15(水) 13:30~14:50	H28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	1/13(金)~
	むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	2/ 9(木) ① 9:45~10:30 ②11:00~11:45	H27年9月~H28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	1/10(水)~
	育児相談 (乳児期)	1/11(水) 9:30~10:30 2/ 1(水) 9:30~10:30	1歳未満の赤ちゃん	身長・体重測定、保健師・助産師・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 ※乳児と幼児のごきょうだいの方は、乳 児期・幼児期どちらでもお越しいただ 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)	1/12(木) 9:30~10:30 2/ 2(木) 9:30~10:30	1歳~就学前までのお子さん		

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。

幼児歯科健康診査を受けましょう

内容 ■ お子さんの歯と口の健康を守るため、歯科健康診査を無料で行っています。
 対象となる方には、通知をしておりますので、同封の「幼児歯科健康診査実施医療機関一覧」をご確認のうえ、予約を入れてから受診をしてください。



健診名	対象
1歳6か月児歯科健康診査	1歳6か月~2歳未満
3歳児歯科健康診査	3歳~4歳未満

※1歳6か月児歯科健康診査は希望によりフッ化物塗布実施(一部負担金があります)

体脂肪・筋肉量測定会

体組成計を使って、体重・体脂肪・筋肉量・筋肉バランスなどを測定します



日時 ■ 1月30日(月) 10時~12時
 (受付は11時30分まで)

会場 ■ 区役所 1階ロビー **対象** ■ 市内在住の方

定員 ■ 15人(先着順) **服装** ■ 裸足になりやすい服装

申込み ■ 事前申込みは不要です。直接会場へお越しください。

問合せ ■ 電話で区保健センターへ

※妊婦・ペースメーカー等医療機器をご利用の方は測定できません

口から始まる老化のサインにご注意!

「噛めない食品が増えた」「食べこぼす」「むせる」「滑舌が悪くなる」これらの症状は口から始まる老化のサインです。これらの症状を軽視しないでください。

歯や口の機能の低下⇒低栄養状態⇒体力・免疫力低下⇒寝たきり・要介護状態のように全身の虚弱化につながっていきます。もし、口から始まる老化のサインに心当たりがある場合は、すぐにかかりつけ歯科医に相談しましょう! お口をよい状態に維持することは健康寿命を延ばす重要ポイントなのです。



今月の交通安全標語

さいたま市交通安全保護者の会(母の会)中央支部では、交通安全への意識・関心を高め、事故防止を図るため区内の小・中学生を対象に交通安全標語コンクールを実施しました。今年度の入賞作品(12作品)が決定しましたので今月号から掲載します。

中央区長賞 **左右見て たぶんだらうで 行かないで** 八王子中学校 大河原 祥さんの作品

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) TEL 840・6027 FAX 840・6162