

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●8月11日(土・祝) 11時～
上映作品●「アミーゴ 友だち」15分
「とべないホテル」20分

対象●3歳～小学生とその保護者

■夏休み小学生クラブ(工作教室)

日時●8月17日(金)10時～12時
内容●科学工作～ペットボトル空気砲!～
対象●小学生

定員●15人(先着順)

申込●8月7日(木)の9時から、直接又は
電話にて与野図書館まで

■名作映画のつどい

与野16ミリサークル30周年記念上映会です。

日時●8月26日(日) 13時～
(12時30分開場)

上映作品●「ローマの休日」
監督:ウィリアム・ワイラー
主演:オードリー・ヘプバーン
グレゴリー・ペック

定員●50人

●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●8月4日(土) 11時～
9月1日(土) 11時～

対象●2歳～小学生とその保護者

■紙芝居ひろば

日時●8月18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

■与野南図書館開館40周年記念 こども映画会

日時●8月3日(金) 14時～
上映作品●「からすのパンやさん」20分
「がんばれスイミー」26分

対象●3歳～小学生とその保護者

■夏休みこども工作教室

日時●8月22日(水) 10時～12時
内容●科学工作～ペットボトル空気砲!～
対象●小学生

定員●15人(先着順)

申込●8月8日(木)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●8月15日(水) 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	～美しいハーモニーを奏でる～ 「合唱講座」	9/12～26の毎週水曜日 (全3回) 10:00～11:30	20歳以上の方・30人	8/18(土)までに直接又は電話で(抽選)
	介護予防事業 身体が喜ぶ「ストレッチ体操」	9/13～27の毎週木曜日 (全3回) 14:00～15:30	65歳以上の方・30人	8/16(木)(消印有効)までに往復はがきで(抽選)
大戸	人権講座 真夏の戸寄席(真打登場)	8/30(木) 9:30～12:00	どなたでも・70人	8/22(水)までに直接、電話又はファクスで(抽選)
	古典文学講座「中世説話の世界」	9/4～18の毎週火曜日 (全3回) 10:00～12:00	20歳以上の方・20人	8/21(水)(消印有効)までに往復はがきで(抽選)
与野本町	若者支援事業 6面完成させて自慢しよう 「ルービックキューブ」	9/8(土) 10:00～12:00	中学・高校・ 大学生～30代の方・20人	8/20(月)までに直接、電話又はWEBで(抽選)
	親の学習事業 「親子プログラミング教室」 ～オリジナルゲームを作ろう～	9/22(土) 10:00～12:00 ※前半、保護者は子育て について情報交換	小学生1人と その保護者・15組	費用:300円(タブレット使用料) 8/20(月)ま でに直接、電話又はWEBで(抽選)
上落合	介護予防事業「歴史講座」	9/12～10/3の毎週水曜日 (全4回) 10:00～12:00	65歳以上の方・30人	8/31(金)(消印有効)までに往復はがきで(抽選)
	子育てサロン「ぼかぼかひろば」	8/20(月) 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
下落合	親の学習事業② とことこ「おやこでのびのびヨガ」	9/6～20の毎週木曜日 (全3回) 10:00～11:30	1歳～1歳6か月の子ども とその保護者・15組	8/20(月)までに往復はがき又はWEBで(抽選)
	外国語入門① 「韓国語にチャレンジ」	9/7・14の各金曜日 (全2回) 19:00～20:30	20歳以上の方・20人	8/20(月)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。子どもと一緒に参加の講座については⑦子ども名(ふりがな)・⑧性別・⑨月齢(○歳○か月)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】124円のものをお使いください。

今月の交通安全標語 ～平成29年度交通安全標語コンクール入賞作品～

入賞 **ハンドルを にぎったその手 せおった命** 大戸小学校 高木 花梨さんの作品

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 申込みは、区内在住の方が対象。
各学級の参加は、子ども一人に対して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。

母子健康手帳の受取りは保健センターで 妊娠・出産包括支援センター(保健センター内)では、母子健康手帳の発行の他
妊娠・出産・育児の相談をお受けしています。

事業名・定員	日時	対象	内容	申込み	
母子保健	育児学級 定員 45組(先着順)	9/25(火) 9:30~11:30	H30年5・6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	8/9(木) 9:00~
	離乳食教室 定員 27人(先着順)	9/19(水) 13:30~14:50	H30年4・5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	8/7(火) 9:00~
	むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	9/5(水) ① 9:45~10:30 ② 11:00~11:45	H29年4月~9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	8/6(月) 9:00~
	育児相談 (乳児期)	8/28(火) 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 その他心配事の相談など ※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)	8/29(水) 9:30~10:30	1歳~未就学児		

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 連絡をお願いします。

パパとヘルシークッキング

父子で楽しく調理実習と歯みがき実習を行い、栄養バランスのよい食事や歯の健康について学びます。

- 日時** ■ 9月29日(土) 10時~13時
- 対象** ■ 区内在住の3歳~未就学児とその父親(母親同伴可)
- 定員** ■ 12組(先着順)
- 申込み・問合せ** ■ 8月10日(金)9時から、
区保健センターへ



産婦健康診査

さいたま市では、産婦健康診査費用の一部助成を行っています。医療機関によって助成の受け方が異なります。詳細は、市ホームページをご確認ください。



HP▶ [さいたま市 産婦健康診査](#) [検索](#)

朝ごはん健康づくり パート2

朝ごはんを食べることで、1日の生活リズムが整います。朝ごはんを食べると、胃腸の働きが活発になり排便を促してくれます。朝ごはんをしっかり食べて、出かける前にトイレを済ませることで、1日気分よく過ごせます。また、便秘の解消につながります。



二次元コード

HP▶ [さいたま市 食育ナビ](#) [検索](#)

むし歯予防のために フッ化物(フッ素)入り歯みがき剤を使いましょう

フッ化物入り歯みがき剤(フッ化物配合歯磨剤)は、幼児から高齢者まで利用できます。日常的に適量のフッ化物入り歯みがき剤を使って歯みがきをすることにより、口腔内にフッ化物を供給し、むし歯を予防します。歯みがき後のうがいは、口の中に含んだフッ化物が全て吐き出されないように、少量の水で1回うがいをし、その後1~2時間は飲食を控えます。特に、就寝前に使うと効果的です。

