

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●10月17日(水) 10時～

10月24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●10月5日(金)の9時から、直接又は電話で与野図書館へ

■小さい子向けおはなし会

日時●10月17日(水) 15時30分～

10月24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●10月17日(水) 16時～

10月24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●10月13日(土) 11時～

上映作品●「かさじぞう」10分

「クマのミナクロと公平じいさん」23分

対象●3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31日(水) 10時30分～

対象●中学生以上

●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6日(土) 11時～

11月3日(土・祝) 11時～

対象●2歳～小学生とその保護者

■小さな子のためのおはなし会ーわらって

日時●10月11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●10月4日(木)の9時から、直接又は電話で与野図書館西分館へ

■紙芝居ひろば

日時●10月20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

修繕工事により

平成31年3月31日(日)まで休館

■えほんの会

日時●10月17日(水) 15時～

対象●2歳～小学生とその保護者

会場●鈴谷公民館1階コミュニティルーム

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	親の学習事業 「親子運動会に参加しよう！」 (玉投げ・綱引き・円形リレー他)	10/27(土) 9:30～12:00	3歳～小学生とその保護者・20組	10/18(木)までに直接、電話又はWEBで(抽選)
	介護予防事業 「新都心さんぽ」(造幣局他)	10/30(火) 9:15～12:00	65歳以上の方・20人	10/9(火)(消印有効)までに往復はがきで(抽選)
大戸	介護予防事業 「歌って笑って十得講座」	11/2・9の各金曜日 (全2回) 10:00～12:00	65歳以上の方・20人	10/19(金)(消印有効)までに往復はがきで(抽選)
与野本町	古典文学講座 「源氏物語 夕顔」	11/5～19の毎週月曜日 (全3回) 10:00～11:30	20歳以上の方・30人	10/15(月)(消印有効)までに往復はがきで(抽選)
	介護予防事業 「みんなで懐かしい歌を楽しもう」	11/2～16の毎週金曜日 (全3回) 10:00～11:30	65歳以上の方・30人	10/15(月)(消印有効)までに往復はがきで(抽選)
上落合	介護予防事業 「上落合いきいき学級」(後期) 「枕草子」「魅惑のタンゴ」 「川柳」他)	10/24～2/6の水曜日 (全9回) 10:00～12:00 ※全9回で開催しない 週があります。	65歳以上の方・30人	10/10(水)(消印有効)までに往復はがきで(抽選)
	さくら草特別支援学校見学	10/25(木) 10:00～12:00 (現地集合・現地解散)	20歳以上の方・20人	10/10(水)(消印有効)までに往復はがきで(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。
- 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 **止まるだろう そんな期待が 事故を生む** 与野南小学校 宮城 舞朱さんの作品

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

※会場名がない事業は、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
出産前教室 定員 30組(先着順)	①11/29(木) 9:50~15:30 ②12/ 8(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 H31.1/25~5/16の方とその夫 (①は妊婦、②は妊婦と夫)	①妊娠中の食生活・調理実習、お口 のケア・歯科健診、育児の話等 ②妊娠・出産・育児の話、夫の妊婦体験、 赤ちゃんの抱っこ・おむつ交換の実習	10/17(水) 9:00~
育児学級 定員 45組(先着順)	11/20(火) 9:30~11:30	H30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	10/15(月) 9:00~
離乳食教室 定員 27人(先着順)	11/6(火) 13:30~14:50	H30年6・7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	10/9(火) 9:00~
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	11/9(金) ① 9:45~10:30 ② 11:00~11:45	H29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	10/11(木) 9:00~
育児相談 (乳児期)	10/23(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)	10/24(水) 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。

朝ごはんを食べよう強化月間

●朝ごはんは1日のパワーの源

朝ごはんを食べることで、寝ている間に低下した体温が
上昇し、1日の活動の準備を整えることができます。

●朝ごはんを食べて勉強も仕事も効率アップ

朝ごはんを毎日食べている子と食べていない子^{おむ}を比較
すると朝ごはんを毎日食べている子のほうが概ね成績
が良くなっています。

●朝ごはん欠食は肥満のもと

朝ごはんを食べないと、1回の食事の量が増え、食べ過ぎ
ることもあり、肥満や生活習慣病の発症につながることも
あります。(参考)内閣府「食育ガイド」

朝食を欠食しがちな人は、何か少しでも口に入れることから
始めてみましょう。

6歳臼歯^{きゅうし}をむし歯から守りましょう!

5~6歳頃に、乳歯の奥歯の後ろに初めて生え
る大人の歯(永久歯)を「6歳臼歯」といいます。
6歳臼歯は、かむ力が一番強く食物をかみくだ
く大切な歯です。また、上下の歯の正しいかみ合わせを決
め、正しい歯並びを決定する大事
な歯です。しかし、溝が深く複雑
で長い時間をかけて生えてくるた
め、生え終わる前にむし歯にな
りやすいです。保護者の方が仕上
げみがきの際に、特に丁寧にみが
いてください。

歯ブラシを横方向から挿入し、6
歳臼歯だけをねらうとよいでしょう。



産後うつ病を知っていますか? ~大切なあなたを守るために~

産後うつ病は、出産後に起こる「こころ」の病気です。
出産後2週間くらいから3か月以内に発症する
ことが多いといわれています。女性ホルモンバラ
ンスの乱れ、心とからだの疲れ、頑張りすぎてしま
う性格や家族支援の少なさなどが要因とされてい
ます。

育児が辛いと思ったら・・・

- ・頑張りすぎずに、からだを休めましょう。
- ・自分の気持ちを聞いてもらいましょう。
- ・ほんの5分でいいので、自分の時間を持ちましょう。

産後うつ病かなと思ったら・・・

- ・辛い時には精神科・心療内科を受診することも必要です。
- ・保健センターで相談をお受けしています。

