

## 図書館の催し

### ●与野図書館(中央区下落合5-11-11)● ☎853-7816 ☎857-1946

#### ■あかちゃんおはなし会

日時 ● 12月12日(水) 10時～  
12月19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5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12日(水) 15時30分～  
12月19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12日(水) 16時～  
12月19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8日(土)11時～

上映作品 ● 「すてきなクリスマス」9分  
「クリスマスキャロル」29分

対象 ● 3歳～小学生とその保護者

#### ■クリスマスこども会

日時 ● 12月16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 ☎854-8694

#### ■小さな子のためのおはなし会-わらっこ

日時 ● 12月13日(木) 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6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15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 ☎855-6173

修繕工事により  
平成31年3月31日(日)まで休館

#### ■あかちゃんおはなし会

日時 ● 1月9日(水) 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 ● 12月26日(水)の10時から、直接臨時  
窓口(鈴谷公民館内)又は電話にて  
与野南図書館(☎855-3735)まで

会場 ● 鈴谷公民館1階コミュニティルーム

#### ■えほんの会

日時 ● 12月19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 ☎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
鈴谷	ねりん大学公開講座 クリスマスコンサート (フルーツ・ヴァイオリン・ピアノ3重奏)	12/14(金) 10:00～12:00	65歳以上の方・150人	当日直接同館へ(先着順)
	初めてのエクセル講座	1/16～30の毎週水曜日 (全3回) 10:00～12:00	20歳以上で文字入力ができる方・18人	費用:100円 12/15(土)(消印有効)までに往復はがきで(抽選)
大戸	介護予防事業 「大人の塗り絵教室」	1/18・25の各金曜日 (全2回) 10:00～12:00	65歳以上の方・20人	費用:300円 12/21(金)(消印有効)までに 往復はがきで(抽選)
	冬休み子ども教室 「書初め教室」	12/26(水) 10:00～11:30	小学3～6年生・15人	12/14(金)(消印有効)までに往復はがきで(抽選)
	介護予防事業 「タブレット再入門講座」	1/16～1/30の毎週水曜日 (全3回) 10:00～12:00	65歳以上の方・20人	費用:700円 12/21(金)(消印有効)までに 往復はがきで(抽選)
与野本町	介護予防事業歴史講座 「江戸の名将軍」Part 3	1/11～2/1の毎週金曜日 (1月25日(金)を除く、全3回) 14:00～16:00	65歳以上の方・30人	12/24(月)(消印有効)までに 往復はがきで(抽選)
上落合	子育てサロン「ぼかぼかひろば」	12/17(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(先着順)
下落合	相続・成年後見制度を学ぼう	1/15・22の各火曜日 (全2回) 10:00～12:00	20歳以上の方・20人	12/20(木)までに直接、電話又はファクスで(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。親子で参加の講座については⑦保護者の氏名(ふりがな)・⑧性別もご記入ください。
- 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 **誰のため あなたのための 交通ルール** 八王子中学校 祖父江 桜子さんの作品

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 ☎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。

事業名・定員	日時	対象	内容	申込み
<b>出産前教室</b> 定員 30組(先着順)	①1/17(木) 9:50~15:30 ②1/26(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 H31.3/15~7/4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	12/6(木) 9:00~
<b>育児学級</b> 定員 45組(先着順)	1/22(火) 9:30~11:30	H30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	12/7(金) 9:00~
<b>離乳食教室</b> 定員 27人(先着順)	1/30(水) 13:30~14:50	H30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	12/10(月) 9:00~
<b>むし歯予防教室</b> 定員 各10組(先着順)	1/16(水) ① 9:45~10:30 ②11:00~11:45	H29年8月~H30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	12/5(水) 9:00~
<b>育児相談 (乳児期)</b>	12/18(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
<b>育児相談 (幼児期)</b>	12/19(水) 9:30~10:30	1歳~未就学児		

事業名	日時	内容	申込み
<b>成人保健 健康相談(予約制)</b>	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。

## 朝ごはん健康づくり パート3

朝ごはん抜きを続けると、  
基礎代謝が低下し、太りや  
すい体質になります。朝ご  
はんをしっかり食べること  
は、肥満予防・生活習慣病予  
防につながります。



HP▶ [さいたま市 食育ナビ](#) [検索](#)

## 「がん検診」「成人歯科健康診査」はお済みですか?

~定期的な健康診査が大切な  
あなたの健康(健口)を守ります~

受診期間終了近くになると医療機関の予約が  
混み合う可能性があります。  
余裕を持って受診しましょう。



がん検診	成人歯科健康診査
平成31年3月9日(出)まで	平成31年3月31日(回)まで

## お子さんの歯の仕上げみがきは大切です

お子さんの大切な歯を守るためにも、おとなによる仕上げ  
みがきは欠かせないものです。少なくとも小学校4年生くらい  
までは、就寝前に仕上げみがきをしてあげましょう。

- 仕上げみがきの時は、お口の中がよく見えるように寝かせましょう。
- 歯ブラシはえんぴつ持ちで、消しゴムで小さい文字を消すように細かく、力を入れ過ぎないようにみがきましょう。

むし歯に  
なりやすいところ



・かみ合わせの溝  
・奥歯と奥歯の間  
・生えたての歯



・歯と歯ぐきの境目  
・歯と歯の間

## 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)」で

母子保健相談員(助産師や保健師)が、母子健康手帳発行の他、  
妊娠・出産・育児に関するご相談をお受けしています。

