

図書館の催し

● 与野図書館(中央区下落合5-11-11) ● TEL853-7816 FAX857-1946

■あかちゃんおはなし会

日時 ● 1月22日(水) 10時～10時30分
1月29日(水) 10時～10時30分

対象 ● 6か月～2歳の子どものとその保護者

定員 ● 12組(先着順)

申込み ● 1月8日(水)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 ● 1月29日(水) 16時～16時30分

対象 ● 2～4歳の子どものとその保護者

■おはなしこども会

日時 ● 1月8日(水) 16時～16時30分
1月22日(水) 16時～16時30分

対象 ● 5歳～小学生とその保護者

■こども映画会

日時 ● 1月11日(土) 11時～11時40分

上映作品 ● 「はれときどきぶた」38分

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26日(日) 13時～15時
(12時30分開場)

上映作品 ● 「カサブランカ」102分

対象 ● どなたでも

定員 ● 50人

■親子で楽しむおはなしの世界

日時 ● 1月18日(土) 11時～11時30分

対象 ● 4歳～小学生とその保護者(大人だけの参加可)

● 与野図書館西分館(中央区桜丘2-6-28) ● TEL854-8636 FAX854-8694

■おはなし会

日時 ● 1月11日(土) 11時～11時30分
2月1日(土) 11時～11時30分

対象 ● 2歳～小学生とその保護者

会場 ● 西与野コミュニティホール1階和室

■紙芝居ひろば

日時 ● 1月18日(土) 11時～11時30分

対象 ● 3歳～小学生とその保護者

会場 ● 西与野コミュニティホール1階和室

● 与野南図書館(中央区大戸6-28-16) ● TEL855-3735 FAX855-6173

■えほんの会

日時 ● 1月15日(水) 15時～15時30分

対象 ● 2歳～小学生とその保護者



公民館の催し

鈴谷公民館
〒338-0013 鈴谷7-5-11
TEL859-7322 FAX859-7323
上落合公民館
〒338-0001 上落合6-9-3
TEL852-3132 FAX852-3147

大戸公民館
〒338-0012 大戸3-14-21
TEL832-5495 FAX824-3308
下落合公民館
〒338-0002 下落合5-4-17
TEL854-3411

与野本町公民館
〒338-0004 本町西1-14-12
TEL853-6007

	名称	日時	対象・定員	費用・申込み
大戸	障害者支援講座 「初めての手話講座」	2/5・12の各水曜日 (全2回) 10:00～12:00	どなたでも 20人	1/24(金)(消印有効)までに往復はがき又は直接、電話、ファクスで(抽選)
	青少年・若者支援事業 「マシュマロフオンダント講座」	2/9(日) 14:00～17:00	16～39歳の方 20人	費用:1,000円 1/31(金)(消印有効)までに往復はがきで(抽選)
与野本町	ニューイヤーコンサート	1/28(水) 10:00～11:30	どなたでも 100人	1/7(水)～21(水)に直接又は電話で(申込順)
	伝統芸能に親しむ 「浪曲与野本町亭」	2/18(水) 14:00～16:00	どなたでも 50人	1/29(水)～2/12(水)に直接又は電話で(申込順)
上落合	人権講座 「金子みすゞの詩と思い」	2/7(金) 10:00～12:00	20歳以上の方 30人	1/31(金)までに直接、電話、ファクス又はWEBで(申込順)
下落合	介護予防事業 「太極拳を知ろう」	2/26・3/4の各水曜日 (全2回) 9:30～11:30	65歳以上の方 20人	2/10(月)(必着)までに往復はがきで(抽選)
	和の芸術★藍色「切り絵」講座	2/21・28の各金曜日 (全2回) 10:00～12:00	20歳以上の方 10人	費用:300円 1/13(祝)～2/3(月)(必着)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およ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】郵便料金変更(10月1日～)のため、126円のものをお使いください。

区民ギャラリーでひと休みしていきませんか

大正時代まつり実行委員会ご協力のもと、「大正時代まつり写真コンテスト」
入賞作品を展示しています。ぜひお越しください!

日時 1月6日(月)～1月31日(金)

※土・日曜日、祝日を除く 8時30分～10時30分、13時15分～17時15分

会場 区役所食堂棟(中央区下落合) 問合せ 区総務課 TEL840-6013 FAX840-6160





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
☎840・6111
FAX 840・6115
中央区役所 別館1階

※会場名がない事業は、中央区保健センターが会場です。

1月6日(月)から、中央区保健センターは中央区役所 別館1階へ移転します

事業名・定員	日時	対象	内容	申込み
離乳食教室 定員 27人(先着順)	2/7(金) 13:30~14:50	R元.9・10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	1/8(水) 9:00~
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	2/20(木) ①9:45~10:30 ②11:00~11:45	H30.9月~H31.2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	1/16(木) 9:00~
育児相談 (乳児期)	1/15(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 やその他心配事の相談など ※持ち物:母子健康手帳、おむつの替え、 バスタオル	当日、直接 会場へ

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。

手軽にできる ストレッチ パート②

今回は寝る前にできるお手軽ストレッチを紹介します。1日5分程度でもよいので、体を動かす習慣をつけましょう。また、「エスカレーターではなく階段を使う」「早めに歩く」など、日常生活の中でも、なるべく体を使うように心がけましょう。



- ①両手両ひざを床につけ、四つばいの姿勢になる。
- ②左手と右足を床と平行になるまで上げる。
- ③元の四つばいの姿勢に戻る。



- ④①~③を10回繰り返す(無理のない範囲でさらに回数を増やしてもよい)。
- 終了後、反対の手足でも同様に行う。

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。



妊娠の届出と母子健康手帳の受け取りは 妊娠・出産包括支援センターで!

母子保健相談員等専門の職員が母子健康手帳の交付と、妊娠・出産・育児に関するサービスの情報提供やサポートをいたします。妊娠・出産・育児について不安なこと等、お気軽にご相談ください。

また、妊娠・出産包括支援センターは中央区保健センターの移転に伴い、中央区役所別館1階(直通☎840・6112)になりました。

里帰り出産の場合、必要な手続きは?

妊婦健診票や産婦健診票ってどうやって使うの?