

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 ● 2月12日(水) 10時～10時30分
2月19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 ● 2月5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 ● 2月5日(水) 16時～16時30分
2月19日(水) 16時～16時30分

対象 ● 2～4歳の子どものとその保護者

■おはなし子ども会

日時 ● 2月12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 ● 2月8日(土) 11時～11時40分

上映作品 ● 「日本のおとぎばなし ももたろう」12分
「鬼の子とゆきうさぎ」22分

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 ● ① 2月20日(水) 10時30分～11時
② 3月12日(水) 10時30分～11時

対象 ● 1～3歳の子どものとその保護者

定員 ● 10組(先着順)

会場 ● 西与野コミュニティホール1階和室

申込み ● ① 2月6日(土)の9時から
② 2月27日(土)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 ● 2月15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) ●

☎855・3735 ㊟855・6173

■えほんの会

日時 ● 2月19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
☎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

	事業名	日時	対象・定員	費用・申込み
鈴谷	スマホ活用術～アンドロイド編	3/2(月) 9:30～12:00	20歳以上でアンドロイドのスマホをお持ちの方 15人	2/13(木)(消印有効)までに往復はがきで(抽選) ※お持ちのスマホの裏面または側面に記載されている機種と型番をご記入ください。
大戸	時事問題 「現代社会を楽しく読む」	2/13・20の各木曜日 (全2回) 10:00～12:00	どなたでも 30人	2/7(金)までに直接、電話又はファクスで(抽選)
与野本町	若者支援事業「ルービックキューブ」 一緒に楽しもう	3/1(日) 10:00～12:00	中学生～30代の方 20人	2/1(土)～20(木)に直接又は電話で(先着順)
	藍に関する事業 「藍の文化と工作教室」	3/14(土) 10:00～12:00	小学生～どなたでも 30人	費用：300円 2/3(月)～20(木)に直接又は電話で(先着順)

- 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。

自治会の輪



自治会の様々な活動を随時紹介しています。
今回の自治会は・・・**大戸2・3丁目自治会**です。

西側に鴻沼川が流れる大戸2・3丁目全域が、『大戸2・3丁目自治会』です。地元の子ども会と共同でイベントを実施したり、イベント開催に合わせて実際にアルファ米を提供する訓練を行うなど、地域の皆様が安心して暮らせるよう防犯・防災に役立つ活動に力を入れています。また、どなたでも参加できる「ふれあいおしゃべりサロン」を定期的に開催するなど、地域のふれ合いを大切にしています。 金子 政由 会長
問合せ 区コミュニティ課 ☎840・6021 ㊟840・6161



区民ギャラリーでひと休みしていきませんか

1月に開催された「与野七福神パレード」の写真を展示しています。ぜひお越しください!

日時 2月3日(月)～28日(金)

※土・日曜日、祝・休日を除く 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 ☎840・6013 ㊟840・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階へ移転しました

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。(☎840・6112)

事業名・定員	日時	対象	内容	申込み
出産前教室	① 3/5(木) 9:50~15:30	初めてお産する方で出産予定日が R2.5/1~8/20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	2/5(木) 9:00~
	② 3/14(土) 9:15~12:40 ※全2日間の教室			
定員 30組(先着順)				
育児学級	3/10(火) 9:30~11:30	R元.11・12月生まれの子どもの 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	2/7(金) 9:00~
定員 45組(先着順)				
離乳食教室	3/6(金) 13:30~14:50	R元.10・11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	2/6(木) 9:00~
定員 27人(先着順)				
むし歯予防教室	3/18(水) ① 9:45~10:30 ② 11:00~11:45	H30.10月~H31.3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	2/14(金) 9:00~
定員 各10組(先着順)				
育児相談 (乳児期)	2/12(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 ※乳児期と幼児期のごきょうだいの方は、 どちらの日時でも参加可能です。 ※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
育児相談 (幼児期)	2/13(木) 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。

手軽にできる[👉]ストレッチ パート③

今回は腰痛予防に効果的な運動をご紹介します。背中やお腹まわりの筋力が低下すると、正しい姿勢を保つことが難しくなり、腰に負担がかかってしまいます。腰痛予防のためには、猫背や反り腰を改善することが大切です。普段から正しい姿勢を心がけましょう。



①両足をそろえて、浅めに椅子に座る。お腹に力を入れ、へこませた状態にする。

1回3セット
頑張りましょう!



②両腕を前に出してあごを引き、背中を丸めながら上半身をゆっくり後ろへ倒す。背もたれにつく直前で止め、呼吸をしながら10秒キープ。ゆっくり姿勢を戻す。

出生連絡票をお出してください

赤ちゃんが生まれたら、母子健康手帳別冊に添付の「出生連絡票」をお出してください。なお、産婦・新生児訪問をご希望の方は、訪問希望「有」に〇印をして、できるだけ早めにポストにご投函ください。

また、保健センターでは、お子さんやお母さんの健康に関することや子育ての相談もお受けしています。お気軽にご相談ください。



朝ごはんを食べよう!

朝ごはんをきちんと食べていますか? 朝ごはんは、エネルギー補給をして脳に栄養を送ったり、体温を上昇させたりする役割があり、日中の活動を支えるための大切な食事です。朝ごはんを抜くことで、日中の活動量が低下し、睡眠の質も悪くなるといわれています。

朝ごはんを食べる習慣のない方は、まずは何か一口でも口に入れることから始めましょう。すでに食べる習慣のある方は、栄養バランスのよい朝ごはんを目指しましょう。

