

● 与野図書館(下落合5-11-11) ●

TEL 853-7816 FAX 857-1946

■あかちゃんおはなし会

日時 ● 6月17日(水) 10時～10時30分  
6月24日(水) 10時～10時30分

対象 ● 6か月～2歳の子どもとその保護者

定員 ● 各12組(先着順)

申込み ● 6月10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 ● 6月17日(水) 16時～16時30分  
7月1日(水) 16時～16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 ● 6月10日(水) 16時～16時30分  
6月24日(水) 16時～16時30分

対象 ● 5歳～小学生とその保護者

● 与野図書館西分館(桜丘2-6-28) ●

TEL 854-8636 FAX 854-8694

■小さな子のためのおはなし会-わらっこ-

日時 ● ① 6月11日(水) 10時30分～11時  
② 7月9日(水) 10時30分～11時

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 ● ① 6月4日(水)の9時から  
② 7月2日(水)の9時から

直接又は電話で与野図書館西分館へ

■おはなし会

日時 ● 6月6日(水) 11時～11時30分

対象 ● 2歳～小学生とその保護者

■紙芝居ひろば

日時 ● 6月20日(水) 11時～11時30分

対象 ● 3歳～小学生とその保護者

● 与野南図書館(大戸6-28-16) ●

TEL 855-3735 FAX 855-6173

■あかちゃんおはなし会

日時 ● 7月8日(水) 10時30分～11時

対象 ● 6か月～2歳の子どもとその保護者

定員 ● 各10組(先着順)

申込み ● 7月3日(金)の9時から、直接又は電話で与野南図書館へ

■えほんの会

日時 ● 6月17日(水) 15時～15時30分

対象 ● 2歳～小学生とその保護者

※新型コロナウイルスの影響により、全ての催しを中止する場合があります。

詳しくは、図書館ホームページ又は各館へお問い合わせください。

TEL <https://www.lib.city.saitama.jp/>



鈴谷公民館

〒338-0013 鈴谷7-5-11  
TEL 859-7322 FAX 859-7323

上落合公民館

〒338-0001 上落合6-9-3  
TEL 852-3132 FAX 852-3147

大戸公民館

〒338-0012 大戸3-14-21  
TEL 832-5495 FAX 824-3308

下落合公民館

〒338-0002 下落合5-4-17  
TEL FAX 854-3411

与野南町公民館

〒338-0004 本町西1-14-12  
TEL FAX 853-6007

※新型コロナウイルスの影響により、催しを中止又は延期しています。

詳しくは、市ホームページ又は各館へお問い合わせください。

TEL <https://www.city.saitama.jp/chuo/001/001/005/index.html>



区民ギャラリーを実施中です

さいたま市大宮盆栽美術館所蔵の「盆栽」写真展です。



日時 6月1日(月)～30日(火) ※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  
※新型コロナウイルスの影響により、中止する場合があります。

会場 区役所食堂棟(下落合)

問合せ 区総務課 TEL 840-6013 FAX 840-6160

毎月最終日曜日は、区役所の休日窓口をご利用ください

仕事の都合等で平日窓口に来ることができない方は、是非ご利用ください。

全10区役所(支所・市民の窓口を除く)で、区役所の一部業務を取り扱います。市税の窓口も開設しています。

日時 6月28日(日) 8時30分～17時15分 問合せ さいたまコールセンター TEL 835-3156 FAX 827-8656



# 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。  
各教室・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。

## 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
<b>出産前教室</b> 定員 24組(先着順)	① 7/16(木) 9:50~15:30	初めてお産する方で出産予定日 がR2.9/11~12/31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	6/11(木) 9:00~
	② 7/26(日) 9:15~12:40 ※全2日間の教室			
<b>育児学級</b> 定員 40組(先着順)	7/14(火) 9:30~11:30	R2.3・4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	6/10(水) 9:00~
<b>離乳食教室</b> 定員 27人(先着順)	7/22(水) 13:30~14:50	R2.2・3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	6/15(月) 9:00~
<b>むし歯予防教室</b> 定員 各10組(先着順)	7/13(月) ① 9:45~10:30 ② 11:00~11:45	H31.2月~R1.8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	6/9(火) 9:00~
<b>育児相談 (乳児期)</b>	6/17(水) 9:30~10:30	1歳未満の子ども	身長・体重測定、保健師・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
<b>育児相談 (幼児期)</b>	6/18(木) 9:30~10:30	1歳~未就学児		

事業名	日時	内容	申込み
<b>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。

## 6月は食育月間です

健康で元気いっぱいの日を過ごすためには、大人も子どもも一日三食の食事が必要です。  
ご家族もあなた自身も朝ごはんを毎日食べていますか? 家族みんなが、主食・主菜・副菜のバランスのとれた食事を心がけましょう。  
朝ごはんに特にバランスが乱れがちです。  
朝ごはんをたんぱく質をとると、昼間の集中力が増すとともに、夜もスムーズに眠れることが最近の研究で分かっています。  
できるだけ、主食・主菜・副菜を組み合わせ合わせて食べましょう。

## 出生連絡票をお出してください

産婦・新生児訪問をご希望の方は、出産後、母子健康手帳別冊に添付の「出生連絡票」にご記入のうえ、訪問希望「有」に○印をして、できるだけ早めにポストに投函ください。



## ゆっくりよく噛んで食べることは今すぐできる肥満予防法です

ゆっくりよく噛んで食べることは、肥満予防になります。  
できることから始めてみませんか?

- 噛む回数目標をたててみる。(例:一口30回噛む)
- 形がなくなったら飲み込む。
- 丸かじりせず、小さく分けてから食べる。
- 小さいスプーンを使う。
- 箸で取る量はいつもより少な目に。
- 先の食べ物を飲み込んでから次の物を口に入れる。
- はし置きを使う。
- 一口ごとに箸、スプーンなど食べるための道具を置く。

出典:国立保健医療科学院「咀嚼支援マニュアル」