

与野図書館西分館臨時休館のお知らせ

休館期間 8月2日(月)～令和4年3月31日(休)

与野図書館西分館は、修繕工事のため、上記の期間休館いたします。返却ポストは8月12日(休)までご利用いただけます。ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

問合せ 修繕工事について 与野図書館(中央区下落合5-11-11) TEL853・7816 FAX857・1946
 予約やサービスについて 与野図書館西分館(中央区桜丘2-6-28) TEL854・8636 FAX854・8694

各館問合せ 与野図書館(下落合5-11-11) TEL853・7816 FAX857・1946
 与野南図書館(大戸6-28-16) TEL855・3735 FAX855・6173
 与野図書館西分館(桜丘2-6-28) TEL854・8636 FAX854・8694

図書館の開館やイベントについては図書館ホームページ又は各館へ。 URL: <https://www.lib.city.saitama.jp/>



公民館の催し

鈴谷公民館 〒338-0013 鈴谷7-5-11 TEL859・7322 FAX859・7323
 大戸公民館 〒338-0012 大戸3-14-21 TEL832・5495 FAX824・3308
 与野本町公民館 〒338-0004 本町西1-14-12 TEL・FAX853・6007
 上落合公民館 〒338-0001 上落合6-9-3 TEL852・3132 FAX852・3147
 下落合公民館 〒338-0002 下落合5-4-17 TEL・FAX854・3411

	事業名	日時	対象・定員	費用・申込み
鈴谷	青少年・若者事業 「WEBで簡単に作れて起業や副業にも活かせるホームページ作成講座」	9/5(日) 10:00～16:00 (昼休憩1時間)	18～39歳でWEBメールをお持ちの方 16人	8/20(金)までにWEBで(先着順)
	介護予防事業 「身体が喜ぶストレッチ体操」	9/9・16・30の各木曜日 (全3回) 14:00～15:30	65歳以上の方 16人	8/19(休)(消印有効)までに往復はがきで(抽選)
大戸	古典文学講座 「松尾芭蕉と奥の細道」	9/1・8の各水曜日 (全2回) 10:00～12:00	20歳以上の方 20人	8/20(金)(消印有効)までに往復はがきで(抽選)
	介護予防事業 「日本人と忠臣蔵」	9/3(金) 10:00～12:00	65歳以上の方 20人	8/20(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 「後期・桑の実学級」	9/7～10/12の毎週火曜日 (全6回) 10:00～12:00	65歳以上の方 30人	8/20(金)～31(火)に直接又は電話で(先着順)
	スマイルママ Part2 「音が出るおもちゃ作り」	9/8(水) 10:00～11:00	2歳未満の子どもとその保護者 8組	8/18(水)～9/3(金)に直接又は電話で(先着順) ※会場は与野ひなどり保育園
上落合	親の学習事業 「プログラミングを体験してみよう」	9/12(日) 10:00～12:00	小学1～3年生とその保護者 10組	費用:500円 8/23(月)～9/3(金)に直接、電話又はWEBで(抽選)
下落合	いのちを守る@防災街づくり ワークショップ	9/7(水) 10:00～11:30	どなたでも 15人	8/16(月)～31(火)に直接、電話又はWEBで(先着順)
	親の学習事業 敬老の日に贈る「和タルトづくりとおしゃべりプログラム」	9/18(土) 10:00～12:00	小学生とその保護者 8組16人	8/16(月)～9/6(月)に直接、電話又は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。
 ○その他の各公民館の学級・講座については、公民館だより及び市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。
 ○子どもと一緒に保護者が参加の講座については⑦保護者の氏名(ふりがな)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となる講座について、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。
 ※新型コロナウイルスの影響により、催しを中止又は延期する場合があります。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。
 URL: <https://www.city.saitama.jp/chuo/001/001/005/index.html>





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1人に対して1回のみ。

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、母子健康手帳の交付の他
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 Aグループ 定員 12組(先着順)	9/16(木) ①9:50~11:40 9/26(日) ②8:55~10:35	初めてお産をする方で出産予定 日がR3.11/12~R4.3/3 (①は妊婦、②は妊婦とその夫等)	①妊娠中の食生活、お口のケア、育 児の話等 ②妊娠・出産・育児の話、赤ちゃん の抱っこ・おむつの交換の実習 ※①に夫婦等での参加を希望する場合は、 申し込み時にお申し出ください。 ※A・Bグループは同一内容です。	8/11(水) 9:00~
出産前教室 Bグループ 定員 12組(先着順)	9/16(木) ①13:50~15:40 9/26(日) ②11:00~12:40			
育児学級 定員 25組(先着順)	9/14(水) 9:30~10:50	R3.5・6月生まれの子どもと その保護者	育児について楽しく学ぶ	8/10(火) 9:00~
離乳食教室 定員 17人(先着順)	9/27(月) 9:40~11:00	R3.4・5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	8/20(金) 9:00~
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	9/3(金) A 9:45~10:30 B 11:00~11:45	R2.4~10月生まれの子どもとその 保護者(保護者のみの参加も可)	むし歯予防について ※A・Bグループは同一内容です。	8/5(木) 9:00~
育児相談(乳児期) 定員 40人(先着順)	9/9(木) 9:30~11:30	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 他心配ごとの相談など 持ち物:母子健康手帳、おむつの替え、バスタオル ※時間の指定はできません。 ※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。	8/6(金) 9:00~
育児相談(幼児期) 定員 35人(先着順)	9/10(金) 9:30~11:30	1歳から未就学児		

事業名	日時	対象	内容
成人保健 健康相談(予約制)	月~金曜日(祝日を除く) 9:00~16:30	区内在住で、健康や食 生活、歯・口腔につい て相談がある方	保健師・管理栄養士・歯科衛生士による個別の相談。 来所での相談を希望する場合は、事前に必ず連絡くだ さい。相談は電話でも受けられます。

健康長寿の心得 ~実は身近な糖尿病~

およそ10人に1人は糖尿病といわれる時代…
あなたは、どのくらい糖尿病について知っていますか?
糖尿病についての講義の後、簡単な体操を行います。
日時 ■ 9月30日(木) 9時~11時15分
対象 ■ 市内在住で18~74歳の方 定員 ■ 17人(先着順)
申込み ■ 8月19日(木)9時から直接又は電話で区保健センターへ

産婦新生児訪問をご利用ください

産婦新生児訪問は生後1か月くらいまでの子どもとお母さん
を対象とした、助産師や保健師による訪問です。産後の不安
が強い時期にお母さんに寄り添いながら育児、その他の相談
をお受けします。母子健康手帳別冊に添付されて
いる「出生連絡票」の訪問希望の「有」に○をつけて、
投函又は区保健センターへご連絡ください。
内容 ■ 身体計測、お母さんの産後の体調チェック
育児相談等



仕上げみがきは大切です

歯みがきは、お口の中を清潔に保ち、大切な歯を守るために
欠かせないものです。
子どもが嫌がるからといって歯みがきをやめないようにしま
しょう。仕上げみがきは10歳頃まで毎日必要です。就寝前に、
短い時間でよいので、歯みがきの時間をつくり、少しずつ慣
れさせるようにしていきましょう。

《仕上げみがきのポイント》

- 仕上げみがきを行うときは、お
口の中が見えるように寝かせま
しょう。
- 歯ブラシは鉛筆を持つようにし
て、消しゴムで小さい文字を消
すように細かく、力を入れすぎ
ないようにします。
- 笑顔で、楽しい雰囲気づくりをし、
たくさんほめてあげましょう。

