

ちょっと楽しい ちょっとなるほど よみものガイド

今年は『寅』年！

『十二支えほん』（谷山彩子/作 あすなろ書房）

十二支の動物が十二になった本当の理由を知っていますか？
「寅」に関する豆知識もたくさん！ 大人にもおすすめの絵本です。



問合せ 与野図書館(下落合5-11-11) ☎853・7816 FAX857・1946
与野南図書館(大戸6-28-16) ☎855・3735 FAX855・6173
与野図書館西分館(桜丘2-6-28) ☎854・8636 FAX854・8694

※与野図書館西分館は、修繕工事のため、令和4年3月31日まで臨時休館しています。

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。 ☎<https://www.lib.city.saitama.jp/>

公民館の催し

鈴谷公民館

〒338-0013 鈴谷7-5-11
☎859・7322 FAX859・7323

上落合公民館

〒338-0001 上落合6-9-3
☎852・3132 FAX852・3147

大戸公民館

〒338-0012 大戸3-14-21
☎832・5495 FAX824・3308

下落合公民館

〒338-0002 下落合5-4-17
☎ FAX854・3411

与野本町公民館

〒338-0004 本町西1-14-12
☎ FAX853・6007

	事業名	日時	対象・定員	費用・申込み
大戸	親の学習事業 「手形アート体験」	1/23(日) 10:00～12:00	0～2歳の子どもと その保護者 6組	12/1(水)～1/11(水)(消印有効)までに直接、電話、往復はがき又はWEBで(抽選)
	障害者支援講座 「初めての手話講座」	2/2・9の各水曜日 (全2回) 10:00～12:00	どなたでも 20人	12/20(月)～1/28(金)までに直接、電話又は ファクスで(抽選)
与野本町	特別支援学級作品展	1/29(土)～2/4(金) 与野本町小 2/9(水)～15(火) 与野西北小 8:30～21:30	どなたでも	申込み不要。1階ロビーにて展示
	介護予防事業 「懐かしい歌を歌って健康に！」	2/14～28の毎週月曜日 (全3回) 10:00～11:30	65歳以上の方 20人	1/15(土)(消印有効)までに往復はがきで (抽選)
上落合	朝まんじゅう昼うどん	2/5(土) 9:30～12:30	18歳以上の方 8人	費用：500円 1/11(水)～28(金)に直接又は電話で(抽選)
	介護予防事業 「歌って笑って十得講座」	2/2(水) 10:00～12:00	65歳以上の方 20人	12/20(月)～1/13(土)に直接又は電話で(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。

☎<https://www.city.saitama.jp/chuo/001/001/005/index.html>中央区防犯講演会を
市公式YouTubeで配信しています

子どもの防犯と特殊詐欺防止につい
ての防犯講演会を配信しています。
※DVDの貸出も行っています。



日時 3月25日(金)まで

問合せ 区総務課 ☎840・6013 FAX840・6160

区民ギャラリーで
ひと休みしていきませんか

中央区の見どころを紹介する「中央区名所展」です。
区役所を訪れた際は是非ご覧ください。

日時 1月4日(火)～31日(月)

※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(下落合)

問合せ 区総務課 ☎840・6013 FAX840・6160

中央区保健センター からのお知らせ

- ・申込みは原則中央区在住の方です。
- ・相談は電話でもお受けいたします。
- ・会場がない事業は中央区保健センターが会場です
- ・母子保健の各教室の参加は子ども1人に対し1回のみです。

申込み・問合せは
TEL 840・6111
FAX 840・6115
 中央区役所 別館 1 階

電子申請システムを
 ご利用ください。

事業名を検索して
 お申し込みください
 (育児相談以外)



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。(TEL 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	2/17(木) ① 9:50~11:40 2/27(日) ② 8:45~10:30	初めてお産をする方で 出産予定日がR4.4/15~ R4.8/4	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グループはそれぞれ同一内容です。	1/12(木) 9:00 ~ 2/10(木) 17:15	電子申請
定員 12組(先着順)					
出産前教室 Bグループ	2/17(木) ① 13:50~15:40 2/27(日) ② 11:10~12:55	①は妊婦、②は妊婦とその 夫等			
定員 12組(先着順)					
母子保健 オンライン開催	離乳食教室	R3.9・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 ※オンライン開催(Zoom)	1/14(金) 9:00 ~ 2/8(木) 17:15	電話申込
	むし歯予防教室	R2.9月~R3.3月生まれの 子どもとその保護者 (保護者のみの参加も可)	むし歯予防の話と歯みがき方法 ※オンライン開催(Zoom)	1/5(木) 9:00 ~ 1/25(木) 17:15	
	育児相談(乳児期)	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。	1/18(木) 9:00~	
定員 40人(先着順)	2/9(木) 9:30~11:30				

事業名	日時	対象	内容
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。

冷え予防体操

寒さが厳しい日が増えてきました。
 寒いといつ、体を動かさなくなってきました。
 意識的に体を動かして、冷えを予防しましょう。
 椅子に座ったままできる体操の紹介です。

- ①椅子に姿勢良く座ります。
- ②右足はかかとを床に付けてつま先を持ち上げ、
左足はつま先を床につけてかかとを持ち上げます。
- ③左右交互に足首の動きを変えて
30回ほど行ってください。



Zoomでおうちストレッチ

自宅にいながら気軽に冷え防止のストレッチを行いませんか? 「腸活」についてのミニ講話も行います。
 育児や介護で外出しづらい方や、感染症が心配な方、Zoom
 なら自宅で受講できますので、お気軽にお申し込みください。

- 日 時** 2月8日(火) 10時~11時25分
対 象 市内在住で18~64歳の方
定 員 100名
申込み 1月7日(金)~27日(木)に電子申請、電話、FAX又は
 直接区保健センターへ

