

## 中央区保健センターからのお知らせ

- ・申込みは、原則区内在住の方です。
- ・相談は電話でも受け付けます。
- ・会場名の記載がない事業は、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



### 母子健康手帳の受け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。

| 事業名・定員                                | 日時                                           | 対象                                                         | 内容                                                                                                                | 申込み              |
|---------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>出産前教室<br/>Aグループ</b><br>定員 12組(先着順) | 5/19(木) ①9:35~11:35<br>5/29(日) ②8:55~10:40   | 初めてお産をする方で<br>出産予定日がR4.7/15<br>~11/3<br>①は妊婦、②は妊婦と<br>その夫等 | ①妊娠中の食生活、お口のケア、育児の話等<br>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<br>※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。<br>※A・Bグループは同様の内容です。 | 4/12(木)<br>9:00~ |
| <b>出産前教室<br/>Bグループ</b><br>定員 12組(先着順) | 5/19(木) ①13:50~15:50<br>5/29(日) ②11:15~13:00 |                                                            |                                                                                                                   |                  |
| <b>育児学級<br/>Aグループ</b><br>定員 17組(先着順)  | 5/10(木) 9:30~10:45                           | R4.1・2月生まれの子<br>どもとその保護者                                   | 育児について楽しく学ぶ<br>※A・Bグループは同様の内容です。                                                                                  | 4/7(木)<br>9:00~  |
| <b>育児学級<br/>Bグループ</b><br>定員 7組(先着順)   | 5/10(木) 10:00~11:15                          |                                                            |                                                                                                                   |                  |
| <b>離乳食教室</b><br>定員 17人(先着順)           | 5/27(金) 9:40~11:00                           | R3.12・R4.1月生まれの子<br>どもの保護者                                 | 離乳食の進め方とお口のケア                                                                                                     | 4/20(水)<br>9:00~ |
| <b>むし歯予防教室</b><br>定員 各10組(先着順)        | 5/26(木) A 10:00~10:40<br>B 14:00~14:40       | R2.12~R3.6月生まれの子<br>どもとその保護者<br>(保護者のみの参加も可)               | むし歯予防の話と歯みがき方法<br>※A・Bは同様の内容です。                                                                                   | 4/19(木)<br>9:00~ |
| <b>育児相談(乳児期)</b><br>定員 40組(先着順)       | 5/12(木) 9:20~12:00                           | 1歳未満の子どもと<br>その保護者                                         | 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<br>持ち物:母子健康手帳、おむつの替え、バスタオル<br>※乳児期と幼児期のどちらの方でも参加できます。                   | 4/14(木)<br>9:00~ |
| <b>育児相談(幼児期)</b><br>定員 35組(先着順)       | 5/13(金) 9:20~12:00                           | 1歳~未就学児と<br>その保護者                                          |                                                                                                                   |                  |

| 事業名                                         | 日時                             | 対象                          | 内容                           | 申込み                                         |
|---------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>健康相談<br/>(予約制)</b>                       | 月~金曜日<br>(祝日を除く)<br>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      | 直接又は電話で<br>※来所の場合は要事前連絡                     |
| <b>リラックスヨガ<br/>~アロマを添えて~</b><br>定員 17人(先着順) | 5/30(月)<br>10:00~11:30         | 市内在住で<br>18~64歳の方           | アロマを焚いたお部屋でリラックスしながらヨガで体をほぐす | 4月15日(金)9時から電子申請で<br>※先着4名託児有<br>(6か月~未就学児) |

### 簡単朝ごはんレシピ

4月から忙しい新生活、朝ごはんをとっていますか？  
きちんとって体を目覚めさせましょう！

#### 簡単チーズリゾット

##### <材料>

ご飯 ..... 150g      ミックスベジタブル ..... 大さじ2  
コンソメ ..... 小さじ1      チーズ ..... 1つかみ  
水 ..... カップ1杯      黒コショウ ..... お好みで

##### <作り方>

①ご飯にコンソメと水を加える    ②ミックスベジタブルを加え、500W2分加熱する    ③チーズを上のにせ、500W2分加熱する  
④お好みで黒こしょうを振りかける

### 区民ギャラリー 今月は「区の花バラの写真展」です

日 時 4月1日(金)~28日(木) ※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 TEL 840・6013 FAX 840・6160



# 中央区 インフォメーション

- ・費用の記載が無い場合は無料です。
- ・WEBとは、「さいたま市生涯学習情報システム」です。
- ・往復はがき(1行事につき1人1通のみ)の場合は、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)、保護者参加の場合⑦保護者の氏名(ふりがな)も記入してください。
- ・その他のイベント等については、市ホームページ又は各問合せ先へお問い合わせください。

図書館

与野図書館

TEL853・7816 FAX857・1946

与野図書館西分館

TEL854・8636 FAX854・8694

与野南図書館

TEL855・3735 FAX855・6173

| 事業名          |                                                        | 日時                                                      | 対象・定員                                           | 申込み・その他                                        |
|--------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 与野図書館        | おはなし会                                                  | 4/6～27の毎週水曜日<br>(全4回) 16:00～16:30                       | 3歳以上の子どもと<br>その保護者各6組(先着順)                      | 当日、直接、視聴覚ホールへ<br>※開始15分前から開場                   |
|              | あかちゃんおはなし会<br>※会場:子育て支援センターよの                          | ①4/14(木) ②4/21(木)<br>(全2回) 11:00～11:30                  | ①0歳の子どものとその保護者<br>②1・2歳の子どものとその保護者<br>各10組(先着順) | 各日開催1週間前から電話で<br>子育て支援センターよのへ<br>(TEL840・1788) |
| 与野図書館<br>西分館 | 毎月23日はさいたま市子ども読書の日<br>西分館再開館記念イースターイベント<br>にしこの☆エッグハント | 4/1(金)～30(土)<br>月・水～金 9:00～18:00<br>土・日曜日、祝日 9:00～17:00 | 小学生までの子ども<br>(先着100人)                           | 当日、直接、カウンターへ                                   |

公民館

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

与野本町公民館

〒338-0004 本町西1-14-12

TEL FAX 853・6007

|      | 事業名                                       | 日時                                   | 対象・定員                       | 費用・申込み                                                              |
|------|-------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 鈴谷   | マットエクササイズ<br>～体幹トレーニング&ストレッチ～             | 5/12～26の毎週木曜日<br>(全3回) 10:00～11:30   | 20歳以上の方 16人                 | 4/20(水)(消印有効)までに往復はがきで<br>(抽選)                                      |
| 大戸   | 介護予防事業<br>「夏に弾けたら、レッツ!ウクレレ講座」             | 5/6～27の毎週金曜日<br>(全4回) 14:00～16:00    | 65歳以上の方 10人                 | 費用:1,500円<br>4/4(月)～26(水)までに直接、電話又は<br>WEBで(抽選)                     |
|      | バラの剪定教室                                   | 5/25(水) 10:00～12:00                  | どなたでも 20人                   | 5/13(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<br>「桑の実学級」                         | 5/24～6/28の毎週火曜日<br>(全6回) 10:00～12:00 | 65歳以上の方 30人                 | 4/26(水)～5/2(月)に直接又は電話で(先着順)                                         |
|      | 免疫は発酵食品でぐんぐんあがる<br>(塩麹作り、出汁味噌作り体験)        | 5/25、6/1の各水曜日<br>(全2回) 10:00～12:00   | どなたでも 30人                   | 費用:1,600円<br>4/20(水)～5/3(水)(消印有効)までに直接(官<br>製はがき持参)、往復はがき又はWEBで(抽選) |
| 上落合  | 楽しい野菜づくり                                  | 5/10(水) 10:00～11:30                  | 20歳以上の方 10人                 | 4/4(月)～22(金)に直接又は電話で(抽選)                                            |
|      | 介護予防事業<br>「上落合いきいき学級」(前期)<br>(さいたま市の歴史 他) | 5/11～8/3の水曜日<br>(全7回) 10:00～12:00    | 65歳以上の方 24人<br>(原則7回参加できる方) | 4/15(金)(消印有効)までに往復はがきで(抽選)                                          |
| 下落合  | 介護予防事業<br>「かさもり学級(前期)」                    | 5/13～7/8の毎週金曜日<br>(全9回) 10:00～12:00  | 65歳以上の方 18人                 | 4/13(水)～27(水)(必着)に往復はがきで(抽選)                                        |
|      | 親子で楽しむ「写真教室」                              | 5/22(日) 10:00～11:30                  | 小学生とその保護者 10組               | 4/8(金)～5/16(月)までに直接、電話又は<br>WEBで(先着順)                               |

| 児童センター |                                           |                                 |                         | 与野本町児童センター<br>TEL 855・5655 FAX 855・5669 | 向原児童センター<br>TEL 834・6083 FAX 834・6083 | 大戸児童センター<br>TEL 831・9536 FAX 831・9536 |  |
|--------|-------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 事業名・内容 |                                           | 日 時                             | 対象・定員                   | 費用・申込み                                  |                                       |                                       |                                                                                       |
| 与野本町   | ファミリータイム<br>体操やふれあいあそび、読み聞かせなど親子で楽しみましょう！ | 4 / 9 (土)・17 (日)<br>11:00～11:20 | 未就学児とその保護者<br>各 8 組     | 開催日の 1 週間前10時から直接又は電話で<br>(先着順)         |                                       |                                       |                                                                                       |
| 向原     | 0歳サロン<br>ふれあいあそびや工作など親子で楽しみましょう。          | 4 / 8 (金)から毎週金曜日<br>11:00～11:20 | 0歳の子どもとその保護者、妊婦の方 各 5 組 | 当日、直接又は電話で                              |                                       |                                       |                                                                                       |
| 大戸     | 親子のひろば                                    |                                 |                         |                                         |                                       |                                       |                                                                                       |
|        | ①ハイハイサロン(0歳)毎週木曜日                         | ① 4 / 14 (木)から 10:30～10:50      | 子どもとその保護者<br>7 組        | 開催日の 1 週間前から直接又は電話で<br>(先着順)            |                                       |                                       |                                                                                       |
|        | ②ヨチヨチひろば(1歳)第 1・3火曜日                      | ② 4 / 19 (火)から 10:30～10:50      |                         |                                         |                                       |                                       |                                                                                       |
|        | ③なかよしひろば(2歳以上)第 2・4火曜日                    | ③ 4 / 26 (火)から 10:30～11:00      |                         |                                         |                                       |                                       |                                                                                       |