

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。

※1月29日(日)の休日窓口にあわせて妊娠・出産包括支援センターを開設しています。(予約優先)

事業名・定員	日時	対象	内容	申込み
出産前教室 定員 24組(先着順)	① 2/16(木) 9:10~12:20 ② 2/26(日) 9:00~9:55 ・10:15~11:10 ・11:30~12:25	初めてお産をする方で 出産予定日がR5.4/14 ~R5.8/3 ①は妊婦、②は妊婦と その夫等	①妊娠中の食生活、お口のケアの 話、座談会、質疑応答等 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はZoomを利用したオンライン開催、 ②は集合開催 ※②は3グループに分かれて実施します。	1/12(木) 9:00~
母子保健 離乳食教室 定員 17人(先着順)	2/10(金) 13:30~14:50	R4.9・10月生まれの 子どもとその保護者	離乳食の進め方とお口のケア	1/6(金) 9:00~
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	2/17(金) ①10:00~10:40 ②14:00~14:40	R3.9~R4.3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	1/11(水) 9:00~
育児相談(乳児期) 定員 40組(先着順)	2/9(木) 9:20~12:00	1歳未満の子どもと 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 他心配事の相談など 持ち物:母子健康手帳、おむつの替 え、バスタオル	1/16(月) 9:00~

事業名・定員	日時	対象	内容	申込み
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	直接又は電話で ※来所の場合は要事 前連絡

食べ物による窒息事故を防ぎましょう

窒息事故の原因となる食品は、「餅」「ミニカップゼリー」「飴類」「パン」「肉類」等です。餅をのどに詰ませたという高齢者の事故は毎年報道されますが、餅による窒息事故の43%が1月に発生し、特に正月三が日が多くなりますので気を付けましょう。

餅の硬くなってくつきやすくなるという特性と、高齢者の食べ物飲み込む機能が低下するという傾向により、高齢者のお餅の窒息事故が起こりやすくなります。

食べる際の注意点

- 食べやすい大きさにする。
- 普段よりもよく噛んで食べる。
- 姿勢を正し、集中して食べる。



献血にご協力ください

- 日時** 1月16日(月) 9時30分~11時30分
- 内容** 200ml・400ml献血
- 申込み** 16~69歳の健康な方
※65歳以上の方は、60~64歳の間に献血経験がある方に限る
- 場所** 区役所 1階ロビー
- 持ち物** 献血手帳・献血カード
(お持ちの方)
- 問合せ** 区保健センターへ



区民ギャラリー

今月は第29回大正時代まつり写真コンテストの作品展です。大正情緒溢れる作品を是非ご覧ください。

- 日時** 1月4日(火)~31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
- 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 TEL 853・7816 FAX 857・1946	与野図書館西分館 TEL 854・8636 FAX 854・8694	与野南図書館 TEL 855・3735 FAX 855・6173	QRコード
事業名	日時	対象・定員		申込み・その他	
与野	おはなし会	1/18・25の各水曜日 16:00～16:30		3歳以上の子どもと その保護者 各6組	当日、直接、視聴覚ホールへ(先着順) ※開始15分前から開場
	あかちゃんおはなし会 ※会場:子育て支援センターよの	①1/12(木) ②19(木) 11:00～11:30		①1・2歳の子ども ②0歳の子ども とその保護者 各15組	①は1/5(木)、②は1/12(木)9時から電話で子育て支援センターよの(TEL840・1788)へ(先着順)
	親子で楽しむおはなしの世界	1/21(土) 11:00～11:30		5歳以上の子ども とその保護者 6組	当日、直接、視聴覚ホールへ(先着順) ※開始15分前から開場
西分館	おはなし会	1/7(土) 11:00～11:30		3歳以上の子どもと その保護者 4組	当日、直接、集会室へ(先着順) ※開始15分前から開場
	小さな子のおはなし会 わらっこ	1/12(木) 10:30～11:00		1～3歳の子どもと その保護者 4組	1/5(木)9時から電話で(先着順)
	紙芝居ひろば	1/21(土) 11:00～11:30		3歳以上の子どもと その保護者 4組	当日、直接、集会室へ(先着順) ※開始15分前から開場
与野南	おはなし会	1/11(木) 15:00～15:30		3歳以上の子どもと その保護者 6組	当日、直接、集会室へ(先着順) ※開始15分前から開場
	あかちゃんおはなし会	1/11(木) 10:30～11:00		6か月～2歳の子どもと その保護者 6組	1/5(木)9時から電話で(先着順)

公民館		鈴谷公民館 〒338-0013 鈴谷7-5-11 TEL 859・7322 FAX 859・7323	大戸公民館 〒338-0012 大戸3-14-21 TEL 832・5495 FAX 824・3308	与野本町公民館 〒338-0004 本町西1-14-12 TEL・FAX 853・6007	QRコード
事業名	日時	対象・定員		費用・申込み	
大戸	歴史講座 「中央区の成り立ち」	2/16(木) 10:00～12:00		どなたでも 20人	1/4(木)～2/3(金)(消印有効)に電話、 往復はがき又はWEBで(抽選)
与野本町	特別支援学級 作品展	1/19(木)～26(木) 与野本町小 2/8(木)～14(木) 与野西北小 8:30～21:30 ※各最終日は15:30まで		どなたでも	申込み不要。1階ロビーにて展示
	ピラティス講座 ～呼吸を整え、体幹を鍛える運動～	2/13・20、3/6の各月曜日 (全3回) 10:30～12:00		20歳以上の方 20人	1/17(木)(消印有効)までに往復はがきで (抽選)
上落合	親の学習事業 親子でバレンタインスイーツ 作り&おしゃべりタイム	1/29(日) 10:00～12:00		小学生とその保護者 8組16人	費用:1,500円 1/4(木)～20(金)に直接、電話又はWEBで (抽選)
	朝まんじゅう、昼うどん	2/4(土) 9:30～12:30		18歳以上の方 8人	費用:500円 1/4(木)～20(金)に直接又は電話で(抽選)

児童センター		与野本町児童センター TEL 855・5655 FAX 855・5669	向原児童センター TEL・FAX 834・6083	大戸児童センター TEL・FAX 831・9536	QRコード
事業名・内容	日時	対象・定員		申込み・その他	
与野本町	お正月あそび 羽子板やコマなどお正月あそびを 楽しみましょう!	1/4(木)～8(日) 15:00～15:40		小学生以上 各8人	当日、直接、窓口へ(先着順)
向原	発達相談 児童発達支援事業所「杉の子 園」の職員が来館し、子育ての 不安、悩みなど相談できます。	1/24(木) 10:30～12:00		2歳以上の子どもと その保護者 4組	1/17(木)10時から直接又は電話で(先着順)

※大戸児童センターは、施設修繕のため、令和5年3月31日(金)まで休館します。