


# 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

**母子健康手帳の受取りは 妊娠・出産包括支援センターで**

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、妊娠・出産・育児の相談をお受けしています。  
**9月24日(日)は母子健康手帳交付窓口を開設します。(予約優先)** 詳細はこちらから▶ 

**申込み**  
 事業名を入力して検索し、お申し込みください。

**電子申請・届出サービス A** 

**電子申請・届出サービス B**  
 (さいたま市 汎用予約サービス) 

事業名・定員	日時	対象	内容	申込み
<b>両親学級</b> 定員 各12組(先着順)	10/29(日) A 9:00~10:40 B 11:00~12:40	初めて出産をする方で出産予定日がR5/12/25~R6/4/14の妊婦とその夫等	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	9/20(水) 9:00~ <b>A</b>
<b>育児学級</b> 定員 24組(先着順)	10/10(火) 9:35~11:10	R5.6・7月生まれの子どもとその保護者	育児について楽しく学び、遊びを通して親子のふれ合いを深める	9/6(水) 9:00~ <b>A</b>
<b>離乳食教室</b> 定員 17人(先着順)	10/20(金) 13:30~14:50	R5.5・6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	9/12(火) 9:00~ <b>A</b>
<b>むし歯予防教室</b> 定員 各10組(先着順)	10/6(金) A10:00~10:50 B14:00~14:50	R4.5~12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	9/8(金) 9:00~ <b>A</b>
<b>育児相談(乳児期)</b> 定員 44組(先着順)	10/12(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	9/14(木) 9:00~ <b>B</b>
<b>育児相談(幼児)</b> 定員 20組(先着順)	10/13(金) 9:20~11:00	1歳~未就学児とその保護者	持ち物:母子健康手帳、おむつの替え、バスタオル、授乳の準備 ※乳児期と幼児期のきょうだいの方はどちらの日時でも参加可能です。	

母子保健

電子申請

事業名・定員	日時	対象	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	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	事前申込み
<b>健康長寿の心得 ~血糖値を下げるコツ~</b> 定員 17人(先着順)	10/4(水) 9:00~11:15	市内在住で 18~74歳の方	糖尿病についての講義・運動実技 体組成測定・血管年齢測定	9/5(水) 9:00~ <b>A</b>

成人保健

電話 FAX 電子申請

## 食生活改善推進員養成講座 ~ 私達の健康は私達の手で ~

食生活や健康づくりに関する講義・演習・運動実技など、食生活改善推進員を養成するための講座を開催します。

**日時** 右表のとおり 6日間で1コースです。時間等は変更する場合があります。

1日目から5日目までの間に地区活動体験をしていただきます。

**会場** 浦和区保健センター等

**対象** 中央区、桜区、浦和区、南区、緑区に在住で、食生活改善推進員となってボランティア活動ができる方

**定員** 30人(先着順)

**費用** 無料(ただし、地区活動体験は食材費等の実費がかかります)

**申込み** 9月7日(木)9時から電話又はファクスで居住区の保健センターへ。電子申請でも申込みできます。電子申請・届出サービス **A** から「さいたま市食生活改善推進員養成講座」で検索してください。

会場	日時
1日目	10/25(水) 10:00~12:15
2日目	11/1(水) 10:00~12:00
3日目	11/8(水) 10:00~12:00
4日目	11/22(水) 10:00~12:00
5日目	11/29(水) 10:00~12:00
6日目	12/6(水) 10:00~12:30

# 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	
	事業名	日時	対象・定員	申込み・その他	
与野	おはなし会	9/6・13・27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	①9/19(火) ②10/3(火) 11:00~11:30	0~2歳の子どもと その保護者 各15組	①は9/13(水)、②は9/27(火)9時から電話で 子育て支援センターよの(TEL 840・1788)へ (先着順)	
西分館	わらべうたの会わらっこ	9/14(木) 10:30~11:00	6か月~3歳の子どもと その保護者 4組	9/7(木)9時から電話で西分館へ(先着順)	
	紙芝居ひろば	9/16(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	9/13(水) 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	9/13(水) 10:30~11:00	6か月~2歳の子どもと その保護者 6組	9/6(水)9時から電話で与野南図書館へ (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	
	事業名	日時	対象・定員	費用・申込み	
鈴谷	親学&子育てサロンりんりんコラボ 【親子ハワイアンリズム&みんなでおしゃべりタイム】 【抱っこからハイハイクラス】	①10/12(木) 10:00~12:00 ②11/2(木) 10:00~11:30 (全2回)	首のすわった3か月~歩 きはじめる前の子どもと その保護者 8組	9/12(火)までにWEBで(抽選)	
	親学&子育てサロンりんりんコラボ 【親子ハワイアンリズム&みんなでおしゃべりタイム】 【ヨチヨチ歩きから2歳クラス】	①10/26(木) 10:00~12:00 ②11/2(木) 10:00~11:30 (全2回)	歩きはじめ~2歳の 子どもとその保護者 8組		
大戸	食育講座 「おいしいコーヒーの淹れ方」	10/17(火) 13:30~15:00	どなたでも 8人	費用:500円 8/21(月)~9/22(金)(消印有効)に往復は がき又はWEBで(抽選)	
	介護予防事業 「睡眠と健康」~SDGsを学ぼう~	①10/26(木) ②11/2(木) (全2回) 10:30~12:00	市内在住で65歳以上の方 20人	9/11(月)~10/6(金)(消印有効)に往復は がき又はWEBで(抽選)	
上落合	子育てサロン 「ほかほかひろば」	9/11(月) 10:00~11:30	未就学児とその保護者 10組20人	申込不要。当日、直接公民館にお越し ください。出入り自由です。	
	ヨガエクササイズ	10/19~11/2の毎週木曜日 (全3回) 10:00~11:30	18歳以上の方 25人	9/11(月)~28(木)に直接又は電話で(抽選)	
下落合	蕎麦打ちデビュー講座	10/3(火) 10:00~12:00	18歳以上の方 10人	費用:1,000円 9/11(月)(必着)までに往復はがき又は WEBで(抽選)	
	介護予防事業 「かさもり学級(後期)」	10/6~12/1の毎週金曜日 (11/3を除く) (全8回) 10:00~12:00	市内在住で65歳以上の方 18人	9/4(月)~25(月)(必着)に往復はがきで (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	
	事業名・内容	日時	対象・定員	申込み・その他	
本町与野	おおきくなったかな? 身長・体重を測ることができます! バスタオルを持参してください。	9/28(木)~30(土) 9:30~11:30	未就学児とその保護者	申込み不要	
	図書の貸し出し 1人2冊まで(マンガは除く) 2週間借りられます。	開館日の9:00~17:30	どなたでも	当日、直接児童センターへ	
大戸	プチタイム ダンスに手あそび、ギュッと楽しい 20分間。一緒に楽しみましょう。	9/4(月)・11(月)・12(火) 10:30~10:50	未就学児とその保護者	当日、直接児童センターへ	