

# 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。  
 ※1月28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)	2/25(日) A 9:00~10:40 B 11:00~12:40	初めて出産する方で出産予定日がR6.4/22~R6.8/11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	1/19(金) 9:00~ <b>A</b>
<b>育児学級</b> 定員 28組(先着順)	2/13(水) 9:35~11:10	R5.10・11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	1/10(水) 9:00~ <b>A</b>
<b>離乳食教室</b> 定員 17人(先着順)	2/16(金) 13:30~14:50	R5.9・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	1/15(月) 9:00~ <b>A</b>
<b>むし歯予防教室</b> 定員 各10組(先着順)	2/7(水) ①10:00~10:50 ②14:00~14:50	R4.9~R5.4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(木) 9:00~ <b>A</b>
<b>育児相談(乳児期)</b> 定員 44組(先着順)	2/15(木) 9:20~12:00	0歳の子どものその保護者	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	1/18(木) 9:00~ <b>B</b>

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 <sup>くわく</sup> 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

## 献血にご協力ください

**日時** 1月19日(金) 9時30分~11時30分  
**内容** 200ml・400ml献血  
**申込み** 16~69歳で健康な方  
 ※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

## インフルエンザを予防しましょう!

毎年、冬場には季節性インフルエンザが流行します。インフルエンザを予防する有効な方法としては、「ワクチン接種」、「こまめな手洗い」、「適度な湿度の保持(目安50~60%)」、「十分な休養とバランスのとれた栄養摂取」、「インフルエンザ流行時には人混みや繁華街への外出を控える」、「こまめな換気」、「咳エチケット」などが考えられます。みんなでインフルエンザを予防しましょう。



# 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 ☎853・7816 ☎857・1946	与野図書館西分館 ☎854・8636 ☎854・8694	与野南図書館 ☎855・3735 ☎855・6173	
	事業名	日時	対象・定員	申込み・その他	
与野	親子で楽しむおはなしの世界	1/13(出) 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	
	あかちゃんおはなし会 ※会場:子育て支援センターよの	①1/16(火) ②2/6(火) 11:00~11:30	0~2歳の子どもとその保護者 各15組	①は1/10(水)、②は1/30(火)9時から電話で子育て支援センターよの(☎840・1788)へ(先着順)	
西分館	おはなし会	①1/6(出) ②2/3(出) 11:00~11:30	3歳以上の子どもとその保護者 各4組	当日、直接、集会室へ(先着順) ※開始15分前から開場	
	わらべうたの会わらっこ	1/11(木) 10:30~11:00	6か月~3歳の子どもとその保護者 4組	1/5(金)9時から電話で西分館へ(先着順)	
	紙芝居ひろば	1/20(土) 11:00~11:30	2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	1/10(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	1/10(水) 10:30~11:00	6か月~2歳の子どもとその保護者 6組	1/5(金)9時から電話で与野南図書館へ(先着順)	

※与野図書館はエレベーター修繕工事のため1/15(月)~3/4(月)休館し、期間中は与野図書館が会場のイベントはありません。  
休館中は西側玄関で予約資料貸出の臨時窓口を開設します。(開設時間:火~金曜日 9時~20時、土・日曜日、祝・休日 9時~18時)

公民館		鈴谷公民館 〒338-0013 鈴谷7-5-11 ☎859・7322 ☎859・7323	大戸公民館 〒338-0012 大戸3-14-21 ☎832・5495 ☎824・3308	与野本町公民館 〒338-0004 本町西1-14-12 ☎・☎853・6007	
	事業名	日時	対象・定員	費用・申込み	
鈴谷	美味しいパンづくり教室 ~バレンタインにおすすめ♥ ショコラハートパン~	2/14(水) 10:00~13:30	市内在住・在勤・在学で 18歳以上の方 8人	費用:1,000円 1/14(日)(消印有効)までに往復はがき又はWEBで(抽選)	
与野本町	特別支援学級 作品展	1/18(木)~24(水) 与野本町小 2/8(木)~14(水) 与野西北小 8:30~21:30 ※各校最終日は15:30まで	どなたでも	申込み不要。1階ロビーにて展示	
上落合	はじめてのスマホ教室 ~スマホの基本とLINE体験~	2/5(月) 10:00~12:00	18歳以上の方 20人	1/17(水)までに直接又は電話で(抽選)	

児童センター		与野本町児童センター ☎855・5655 ☎855・5669	向原児童センター ☎・☎834・6083	大戸児童センター ☎・☎831・9536	
	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)~7(日) 15:00~15:40	小学生~17歳の子ども	当日、直接、児童センターへ	
向原	発達相談 児童発達支援事業所の「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(水) 10:30~12:00	2歳以上の子どもとその保護者 4組	1/17(水)10時から直接又は電話で(先着順)	
大戸	「ファミリーたいそう」 体操やふれあいあそびをします。	1/13・27の各土曜日 10:30~10:50	未就学児とその保護者 20名	当日、直接、児童センターへ	