

# 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

## 申込みはこちらから



- 事業名を検索してお申込みください。
- 電子申請での申込みが終了している場合などは電話でお問い合わせください。

### 母子健康手帳の交付

こども家庭センターちゅうおう(妊娠・出産包括支援担当)では、母子健康手帳の交付や、妊娠・出産・育児の相談をお受けしています。窓口は、区役所別館1階です。

※9月29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▶



事業名・定員	日時	対象	内容	申込み
<b>両親学級</b> 定員 26組(先着順)	10/27(日) 9:00~12:15	初めて出産する方で出産予定日がR6.12/23～R7.4/13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(金) 9:00～
<b>育児学級</b> 定員 28組(先着順)	10/8(火) 9:35～11:10	R6.6月・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(金) 9:00～
<b>離乳食教室</b> 定員 17人(先着順)	10/23(水) 13:30～14:50	R6.5月・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	9/13(金) 9:00～
<b>むし歯予防教室</b> 定員 15組(先着順)	10/11(金) 10:00～10:50	R5.5月～R5.12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	9/11(水) 9:00～
<b>育児相談(乳児期)</b>	9/12(木) 受付 9:20～10:30	0歳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 ※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。	電子申請 当日、受付時間内に直接保健センターへ
<b>育児相談(幼児期)</b>	9/13(金) 受付 9:20～10:30	1歳～未就学児とその保護者		

事業名・定員	日時	対象	内容	申込み	電話 FAX
<b>健康相談(予約制)</b>	月～金曜日(祝休日を除く) 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	
<b>食生活改善推進員養成講座</b> 30人(先着順)	10/15・29、11/12・26 12/3・17の各火曜日 (全6回) ※時間・会場(浦和区保健センター等)は各回により異なります。	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	食生活や健康づくりに関する講義・演習・運動実技 ※講座期間中に地区活動体験をしていただきます。 ※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)	9/10(火)9時から 電子申請、電話又は ファックスで	電子申請・電話・FAX

### 健康長寿の心得 ～血糖値を下げるコツ～

血糖値を下げるコツや歯周病について学ぶ教室です。

日 時	内 容
10/4(金) 9:30～11:30	筋トレ入門編(運動) 糖尿病について(講義) 体組成測定 血管年齢測定
11/8(金) 9:30～11:30	歯周病について(講義) 口腔ケアグッズの使い方(講義) 体組成測定

対 象 市内在住で18歳～74歳の方 17人

※ペースメーカー装着者は体組成測定できません。

※2日間で1コースの教室です。

申込み 9月9日(月)9時から電子申請、電話又はファックスで

### 災害に備えて～赤ちゃんのために～

もしも今災害が起こったら、赤ちゃんを連れて無事に避難できますか? 災害はいつ起こるか分かりません。平常時から備えておきましょう。

#### ①ハザードマップを確認しましょう。

避難場所にも種類があり、災害の種類によっては利用できない場合もあります。どの状況でどの経路をたどってどこに避難するか、確認しておきましょう。

#### ②非常用持出品を準備しましょう。

通常の持ち出し品に加え、授乳用品やおむつ等が必要になります。何が必要か市ホームページ等から確認し、揃えておきましょう。



# 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。

## 図書館の催し

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	あかちゃんおはなし会 ※会場：子育て支援センターよの	①9/11(水) ②9/25(水) ③10/9(水) 10:30~11:00	0~2歳の子どもと その保護者 各15組	①は9/4(水)、②は9/18(水)、③は10/2(水) 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)
	保健師さん×図書館員コラボ あかちゃんおはなし会	10/2(水) 14:00~15:00	0~2歳の子どもと その保護者 40人	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	わらべうたの会わらっこ	9/12(木) 10:30~11:00	6か月~3歳の子どもと 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
	紙芝居ひろば	9/21(土) 11:00~11:30	2歳~小学生と 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
与野南	あかちゃんおはなし会	9/11(水) 10:30~11:00	6か月~2歳の子どもと その保護者 10組	9/4(水) 9時から電話で 与野南図書館へ(先着順)
	おはなし会	9/11(水) 15:00~15:30	3歳~小学生と その保護者 10組	当日、直接、集会室へ(先着順) ※開始15分前から開場

## 公民館の催し

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 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	親学＆子育てサロンりんりんコラボ 【親子ハイアントリミック＆みんなでおしゃべりタイム】 【抱っこからハイハイクラス】	①10/17(木) 10:00~12:00 ②11/7(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	9/13(金)までにWEBで(抽選)
	親学＆子育てサロンりんりんコラボ 【親子ハイアントリミック＆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】	①10/31(木) 10:00~12:00 ②11/7(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	9/13(金)までにWEBで(抽選)
大戸	古典文学講座「紫式部と源氏物語」	10/18・25の各金曜日 10:00~12:00	どなたでも 20人	9/9(月)~10/4(金)に往復はがき(消印有効)又はWEBで(抽選)
	介護予防事業「座って貯筋体操」	10/15・22・29の各火曜日 10:30~12:00	65歳以上の方 20人	9/9(月)~10/4(金)に往復はがき(消印有効)又はWEBで(抽選)
与野本町	クロージングコンサート	10/12(土) 13:30~15:00	市内在住の方 60人	9/4(水)~17(火)までに直接(通常はがき持参)、 往復はがき(消印有効)又はWEBで(抽選)
	鴻沼をひとく～自然と開発～	9/25・10/2の各水曜日 10:00~12:00	65歳以上の方 40人	9/6(金)までに往復はがき(消印有効)又は WEBで(抽選)
上落合	親の学習事業 おひるねアートを体験しよう	10/4(金) 10:00~12:00	3か月~2歳の子どもと その保護者 10組20人	9/2(月)~17(火)に直接、電話又はWEBで (抽選)
	エンジョイ“デッサン”	10/21・28、11/11の各月曜日 (全3回)13:30~15:30	18歳以上の方 10人	費用:300円 9/9(月)~10/2(水)に直接又は電話(抽選)
下落合	何歳でもできる！骨盤底筋を 鍛えて美しくなろう	10/9・16・23の各水曜日(全3回) 14:00~15:30	18歳以上の女性 18人	9/17(火)~30(月)に往復はがき(消印有効) 又はWEBで(抽選)
	【消防局共催】応急手当親子講習	11/6(水) 10:00~11:00	2歳以下の子どもとその 保護者 8組	9/25(水)~10/4(金)に往復はがき(必着) 又は電子申請で(抽選) ※郵送先は消防局になります。詳しくはWEBをご確認ください。

## 児童センターの催し

与野本町児童センター

TEL 855-5655

FAX 855-5669

向原児童センター 大戸児童センター

TEL 834-6083

FAX 831-9536



事業名・内容		日 時	対象・定員	申込み・その他
与野本町	0歳児あつまれ ①栄養士による「離乳食について」の話 ②ふれあいあそび、9月生まれの誕生会等	①9/11(水) 11:00~11:45 ②9/25(水) 11:00~11:20	0歳の子どもと その保護者 各10組	開催日の1週間前9時から直接又は 電話で(先着順)
向原	プチタイム 手あそび、ふれあいあそび、リズム体操など親子で楽しみましょう。	9/4~25の毎週水曜日 11:00~11:20	未就学児とその保護者	当日、直接、児童センターへ
大戸	歯みがき指導 歯科衛生士による乳歯のお手入れ方法など。	9/11(水) 11:00~11:45	未就学児とその保護者	当日、直接、児童センターへ