

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合わせください。

母子健康手帳の 交付

子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。

詳細は
こちらから▶



| 事業名・定員 | 日時 | 対象 | 内容 | 申込み | 母子 保健 |
|-------------------------------|----------------------------|--|---|----------------------------|----------|
| 母親学級 定員 24人(先着順) | R 7.1/16(木) 9:40~11:35 | 初めて出産をする方で 出産予定日が R 7.3/14~ 7/3の妊婦 | 妊娠中の食生活・お口のケア・育児の 話、座談会等 | 12/11(木) 9:00~ | |
| 両親学級 定員 26組(先着順) | R 7.1/26(日) 9:00~12:15 | 初めて出産をする方で 出産予定日が R 7.3/24~ 7/13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 | 12/20(金) 9:00~ | |
| 離乳食教室 定員 17人(先着順) | R 7.1/29(水) 13:30~14:50 | R6.8月・9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 | 12/19(木) 9:00~ | |
| むし歯予防教室 定員 15組(先着順) | R 7.1/10(金) 10:00~10:50 | R5.8月~R6.3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 | 12/6(金) 9:00~ | |
| 育児相談(乳児期) | 12/12(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。 | 当日、受付時間 内に直接保健 センターへ | |
| 育児相談(幼児期) | 12/13(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 | 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、電話又は ファクスで ※来所の場合は要事前連絡 | |
| 産後のボディケア 15組(先着順) | R 7.1/30(木) 10:00~11:30 | 市内在住で6か月以下の 子どもとその保護者 | 産後の体引き締め トレーニングと健康 についてのミニ講話 | 12/12(木)9時から 電子申請で | |

すこやか運動教室

参加
無料

会場の運動遊具などを使用し、簡単な運動を行う教室です。帽子、タオル、飲み物を持参のうえ、動きやすい服装で、直接会場へお越しください。(室内会場は室内用運動靴を持参ください)。

| 会場 | 日時 | |
|-------------|-------------|-------------|
| 与野中央公園 | 12/9・16(月) | 10:00~11:30 |
| 与野公園 | 12/9(月) | 14:00~15:30 |
| 大戸公園 | 12/4・18(水) | 10:30~12:00 |
| 八王子公園 | 12/13・27(金) | 10:30~12:00 |
| さいたま市保健所前公園 | 12/6(金) | 10:00~11:30 |
| 鈴谷公民館多目的ホール | 12/20(金) | 10:00~11:30 |

※会場変更や中止になる場合があります。

対 象 おおむね65歳以上の方

問合せ 区高齢介護課 TEL840・6068 FAX840・6167

ますます元気教室

参加
無料

ますます元気になるヒントが見つかる、全6回の健康づくり教室です。転倒予防に効果的な「いきいき百歳体操」を体験し、認知症予防・食生活・口腔ケアについて学びます。

日 程 1月上旬~3月上旬(全6日間)

会 場 区内公民館等(会場ごとの日程は
右記コードを読み込み区ホーム
ページをご覧ください)

対 象 市内在住で65歳以上の方

定 員 各15人~30人(申込多数の場合は抽選)

申込み 区高齢介護課又は各公民館にある参加申込書を
区高齢介護課又は各公民館へ

問合せ 区高齢介護課 TEL840・6068 FAX840・6167

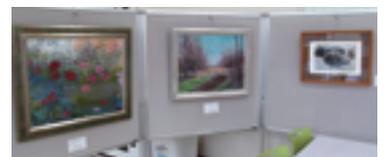


区民ギャラリー 先月に引き続き、第11回中央区美術展を開催しています。 3か月続いた美術展も今月で最後です。お見逃しなく!

日 時 【後期】11月25日(月)~12月20日(金)

※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 TEL840・6013 FAX840・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 | 12/11(水) 10:30~11:00 12/25(水) 10:30~11:00 | 0~2歳の子どもとその保護者 | 当日、直接、開始10分前までに会場へ |
| | おはなし会 | 12/4~25の毎週水曜日 16:00~16:30 | 3歳~小学生とその保護者 各10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 | 12/7(土) 11:00~11:30 | 3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 |
| | わらべうたの会わらっこ | 12/12(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 | 12/21(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 | おはなし会 | 12/11(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 |
| | よのみなみ 冬のこども映画会 | 12/26(木) 10:00~10:45 | 3歳~小学生とその保護者 20人 | 当日、直接、集会室へ(先着順) ※開始30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 | 大戸公民館 〒338-0012 大戸3-14-21 TEL 832・5495 FAX 824・3308 | 与野町公民館 〒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 | さいたま市地域ICT活用支援事業 『スマホで初めてのインターネット教室』 | ①R7.1/9(木) 9:30~12:00 ②R7.1/16(木) 9:30~12:00 ③R7.1/23(木) 9:30~12:00 | 市内在住でスマホ初心者の方 各10人 | 12/20(金)までに直接又は電話で(抽選) |
| 与野本町 | 介護予防事業 新春落語会 | R7.1/15(水) 10:00~11:30 | 市内在住で65歳以上の方 60人 | 会場：与野本町コミュニティセンター(本町東) 12/6(金)~16(月)に往復はがき(必着)又はWEBで(抽選) |
| 上落合 | 介護予防事業 歴史講座 『江戸の偉人たち~芸術家編~』 | R7.1/14・21の各火曜日 (全2回) 10:00~12:00 | 市内在住で65歳以上の方 24人 | 12/3(火)~20(金)に直接、電話又はWEBで(抽選) |
| | 介護予防事業 歌謡漫談 | R7.1/28(水) 10:00~12:00 | 市内在住で65歳以上の方 30人 | 12/2(月)~25(水)に直接又は電話で(抽選) |
| 下落合 | 介護予防事業 人生を明るく 心豊かに生きるための終活講座 (終活3点セットを中心に) | R7.1/23・30の各木曜日 (全2回) 10:00~12:00 | 市内在住で65歳以上の方 20人 | 12/10(火)~27(金)に直接又は電話で(抽選) |
| | プロから学ぶ メイクとスキンケア講座 | R7.1/24(金) 10:00~11:30 | 18歳以上の女性の方 12人 | 12/2(月)~20(金)に往復はがき(必着)又はWEBで(抽選) |

| 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 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 |
| 与野本町 | 冬のお楽しみ会 | 12/17(水) 11:00~11:50 | 未就学児とその保護者 | 当日、直接、児童センターへ |
| 向原 | 書き初めタイム 自習室を開放します。道具をご持参ください。 | 12/25(水)~27(金) 14:00~16:00 | 小学生以上 各4名 | 当日、直接、児童センターへ(先着順) |
| 大戸 | プラ鉄タイム 2階工作室を開放します。電車を自由に組み立ててあそびましょう! | 12/8(日) 10:00~12:00 | 未就学児とその保護者 | 当日、直接、児童センターへ |