

# 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

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。

詳細はこちらから▶



※1月26日(日)は母子健康手帳交付窓口を開設します。(予約優先)

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)	2/23(祝) 9:00~12:15	初めて出産する方で 出産予定日がR7.4/21~ R7.8/10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	1/17(金) 9:00~
<b>育児学級</b> 定員 28組(先着順)	2/18(火) 9:35~11:10	R6.10・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	1/15(水) 9:00~
<b>離乳食教室</b> 定員 17人(先着順)	2/13(木) 13:30~14:50	R6.9・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	1/10(金) 9:00~
<b>むし歯予防教室</b> 定員 15組(先着順)	2/7(金) 10:00~10:50	R5.9月~R6.4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	1/8(水) 9:00~
<b>育児相談(乳児期)</b>	1/21(火) 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
<b>育児相談(幼児期)</b>	1/22(水) 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
<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	直接、電話又は ファクスで ※来所の場合は要事前連絡
<b>おとなの身体 チェック&amp; チェンジ</b> 各回 20人(先着順)	2/21(金) 10:00~11:30 13:30~15:00	18歳以上の方 ※ペースメーカー 装着者は不可	各種測定 ・体組成、血管年齢、 足裏測定等 ・結果の見方 健康について(講義)	1/9(木)9:00から 電子申請又は 1/16(木)9:00から 電話で

## シニアサポートセンターをご利用ください

シニアサポートセンター(地域包括支援センター)は、高齢者などのための総合相談窓口です。保健師、主任ケアマネジャー、社会福祉士、地域支え合い推進員など、専門知識を持ったスタッフが協力し、必要な機関と連携・調整して、問題解決のお手伝いをします。シニアサポートセンターは年末年始を除き、毎日開所しています。まずは電話でご相談ください。

**【北部圏域】** ナーシングヴィラ与野(本町東)  
**TEL** 859・5375 **FAX** 857・8532

**【南部圏域】** きりしき(新中里)  
**TEL** 858・2121 **FAX** 858・6969

問合せ 区高齢介護課 **TEL** 840・6068 **FAX** 840・6167

## 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	1/6・20・2/3(月) 10:00~11:30
与野公園	1/27(月) 14:00~15:30
大戸公園	1/15(水) 10:30~12:00
八王子公園	1/10・24(金) 10:30~12:00
鈴谷公民館多目的ホール	1/17(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 **TEL** 840・6068 **FAX** 840・6167



# 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				
事業名	日時	対象・定員	申込み・その他	
与野図書館 0853・7816 FAX 857・1946 与野図書館西分館 0854・8636 FAX 854・8694 与野南図書館 0855・3735 FAX 855・6173				
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	1/8・22の各水曜日 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
	親子で楽しむおはなしの世界	1/18(土) 11:00~11:30	5歳~小学生と その保護者 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
	名作映画のつどい 「次郎物語」上映	1/25(土) 13:00~15:30	どなたでも 50人	当日、直接、視聴覚ホールへ(先着順) ※開始30分前から開場
西分館	わらべうたの会わらっこ	1/9(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	1/18(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	1/8(水) 10:30~11:00	6か月~2歳の子どもと その保護者	当日、直接、集会室へ ※開始15分前から開場
	おはなし会	1/8(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				
事業名	日時	対象・定員	費用・申込み	
鈴谷公民館 〒338-0013 鈴谷7-5-11 0859-7322 FAX 859-7323 上落合公民館 〒338-0001 上落合6-9-3 0852-3132 FAX 852-3147 大戸公民館 〒338-0012 大戸3-14-21 0832-5495 FAX 824-3308 下落合公民館 〒338-0002 下落合5-4-17 0854-3411 与野本町公民館 〒338-0004 本町西1-14-12 0853-6007 ※与野本町公民館は改修工事のため、鈴谷公民館内に移転。電話番号およびFAX番号の変更はなし。				
鈴谷	子育てサロンりんりん「節分」	2/3(月) 10:00~11:30	0~3歳の子どもと その保護者 10組	1/20(月)までにWEBで(抽選)
大戸	オカリナコンサート	2/5(水) 10:00~11:30	どなたでも 45人	1/17(金)までに直接・電話・往復はがき(消印有効)又はWEBで(抽選)
	歴史講座「富岡製糸場と与野の製糸業」	2/13(木) 10:00~12:00	どなたでも 20人	1/24(金)までに直接・電話・往復はがき(消印有効)又はWEBで(抽選)
与野本町	国宝仏の魅力	1/30・2/6の各木曜日(全2回) 14:00~16:00	市内在住の方 40人	会場:鈴谷公民館 1/6(月)~20(月)に往復はがき(必着)又はWEBで(抽選)
	ピラティス講座 ~呼吸を整え、体幹を鍛える運動~	2/3~17の毎週月曜日(全3回) 10:30~12:00	市内在住・在勤・在学で 18歳以上の方 20人	会場:鈴谷公民館 1/6(月)~17(金)にWEBで(抽選)
	親の学習事業/親子で楽しもう! 和菓子の素材でデコるバレンタインタルト	2/8(土) 10:00~12:00	小学生とその保護者 12組	会場:鈴谷公民館 費用:1,500円 1/8(水)~20(月)にWEBで(抽選)
上落合	与野の食文化「朝まんじゅう屋うどん」	2/7(金) 9:30~12:30	18歳以上の方 8人	費用:800円 1/15(水)までに直接又は電話で(抽選)
下落合	温活美人プロジェクト☆キレイになれるアロマテラピー講座 ~体を温めるセルフケアを学ぼう~	2/6・20の各木曜日(全2回) 10:00~12:00	18歳以上の女性 20人	費用:2,500円 1/4(土)~15(水)に往復はがき(必着)又はWEBで(抽選)

児童センターの催し				
事業名・内容	日時	対象・定員	申込み・その他	
与野本町児童センター 0855・5655 FAX 855・5669 向原児童センター 0834・6083 大戸児童センター 0831・9536				
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(土)~6(月) 15:00~15:40	小学生~17歳以下の 子ども	当日、直接、児童センターへ
向原	歯みがき指導 歯科衛生士から歯磨きのコツを教えてください。	1/24(金) 11:00~11:45	未就学児とその保護者 8組	1/4(土)10時から直接又は電話で(先着順)
大戸	家庭児童相談 支援課から家庭児童相談員が来館します。お気軽にご相談ください。	1/20(月) 10:30~12:00	未就学児とその保護者	当日、直接、児童センターへ