

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▶



	事業名・定員	日時	対象	内容	申込み	
母子保健	母親学級	R8.1/15(木) 9:40~11:35	初めて出産をする方で、 出産予定日が R8.3/13~7/2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~	電子申請
	定員 24人(先着順)					
	両親学級	R8.1/25(日) 9:00~12:15	初めて出産をする方で、 出産予定日が R8.3/23~7/12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	12/18(木) 9:00~	
	定員 26組(先着順)					
	離乳食教室	R8.1/28(水) 13:30~15:00	R7.8・9月生まれの 子どもの保護者	離乳食の進め方とお口のケア	12/19(金) 9:00~	
	定員 20人(先着順)					
母子保健	むし歯予防教室	R8.1/21(水) 10:00~10:50	R6.8月~R7.3月生ま れの子どもの保護者	むし歯予防の話と歯みがき方法	12/16(火) 9:00~	電話 FAX
	定員 15組(先着順)					
	育児相談(乳児期)	12/11(木) 受付 9:20~10:30	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 ※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)	12/12(金) 受付 9:20~10:30	1歳~未就学児と その保護者			
成人保健	事業名・定員	日時	対象	内容	申込み	
	おとなの健康 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	電話又はファクスで	電話 FAX

からだ おとなの身体 チェック&チェンジ ~未来のための体組成測定~

参加
無料

体組成をはじめ、血管年齢・握力などの測定を通し、今の自分の身体を把握し、将来の健康について考えてみませんか?

日 時 令和8年1月23日(金) 10時~11時30分 会 場 区役所別館1階保健センター

対 象 18歳以上の方(ペースメーカー装着者は体組成測定ができません)

定 員 25人(先着順) 申込み 12月5日(金)9時から電子申請



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、飲み物をご持参のうえ、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ご持参ください。

※会場変更や中止になる場合があります。

会 場	日 時
与野中央公園	12/8・15(月) 10:00~11:30
与野公園	12/8・22(月) 14:00~15:30
大戸公園	12/17(水) 10:30~12:00
八王子公園	12/12・26(金) 10:30~12:00
さいたま市保健所前公園	12/5(金) 10:00~11:30
鈴谷公民館 多目的ホール	12/19(金) 10:00~11:30

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

おもりを使った「いきいき百歳体操」の体験や体力測定、認知症予防・栄養・お口の健康について学ぶ教室です。

日 程 令和8年1月上旬~3月中旬(全6日間)

会 場 区内公民館等(会場ごとの日程は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10~20人(申込み多数の場合は抽選)

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



▲詳細は
こちらから

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
☎853・7816

与野図書館西分館
☎857・1946

与野図書館西分館
☎854・8636

与野南図書館
☎854・8694

与野南図書館
☎855・3735

与野南図書館
☎855・6173



事業名	日時	対象・定員	申込み・その他
あかちゃんおはなし会 ※会場：子育て支援センターよの	12/10・24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
おはなし会	12/10~24の毎週水曜日 16:00~16:30	3歳~小学生と その保護者	当日、直接、視聴覚ホールへ ※開始15分前から開場
クリスマスおはなし会	12/25(木) 14:00~14:30	3歳~小学生と その保護者 20人	12/4(木)~11(木)にWEBで(抽選)
おはなし会	12/6(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	12/11(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	12/20(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
おはなし会	12/10(水) 15:00~15:30	3歳~小学生と その保護者	当日、直接、集会室へ ※開始15分前から開場
よのみなみ 冬のこども映画会	12/26(金) 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
☎859・7322 ☎859・7323

上落合公民館

〒338-0001 上落合6-9-3
☎852・3132 ☎852・3147

大戸公民館

〒338-0012 大戸3-14-21
☎832・5495 ☎824・3308

下落合公民館

〒338-0002 下落合5-4-17
☎854・3411

与野本町公民館

〒338-0004 本町西1-14-12
☎853・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。



事業名	日時	対象・定員	費用・申込み
自分発見！ パーソナルカラー講座	R8.1/16~30の毎週金曜日 (全3回) 10:00~12:00	18歳以上の方 12人	費用:100円 12/17(木)までにWEBで(抽選)
介護予防事業 新春落語会	R8.1/15(木) 10:00~11:30	市内在住で、 65歳以上の方 70人	会場：与野本町コミュニティセンター(本町東) 12/3(火)~16(火)に往復はがき(消印有効)又は WEBで(抽選)
介護予防事業 「みんなで懐かしい歌を楽しもう」	R8.1/21~2/4の 毎週水曜日(全3回) 10:00~11:30	市内在住で、 65歳以上の方 30人	会場：与野図書館(下落合) 12/8(月)~22(月)に往復はがき(消印有効) 又はWEBで(抽選)
子育てサロン 「ぽかぽかひろば」	12/15(月) 10:00~11:30	未就学児と その保護者 10組	申込み不要、出入り自由。当日、直接、 公民館へ。
介護予防事業 『歌謡漫談』	R8.2/4(水) 10:00~12:00	市内在住で、 65歳以上の方 40人	12/8(月)~23(火)に直接、電話又はWEBで (抽選)
介護予防事業 明るく過ごすための 法律入門と終活のお話し	R8.1/23・30の 各金曜日(全2回) 10:00~12:00	市内在住で、 65歳以上の方 18人	12/4(木)~22(月)に直接、電話又はWEBで (抽選)
大人もわくわく！ 不思議な絵本の世界	R8.1/14(水) 10:00~11:30	18歳以上の方 24人	12/5(金)~15(月)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
☎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
冬のお楽しみ会	12/10(水) 11:00~11:50	未就学児とその保護者	申込み不要
書き初めタイム 自習室を開放し、書きたい文字の練習 ができます。道具をご持参ください。	12/25(木)~27(土) 14:00~16:00	小学生以上18歳未満の 子ども 各日4人	当日、13時30分以降、 直接、児童センターへ(先着順)
つくってあそぼう キラキラのスノードームを作ります。 ビンの中に小さな世界を作っちゃおう！	12/14(日) 14:30~15:00	小学生以上18歳未満の 子ども 7人	12/5(金)10時から直接又は電話で (先着順)