

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。
※3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	
両親学級 定員 26組(先着順)	4/26(日) 9:00~12:15	初めて出産をする方で 出産予定月がR8.6~ 9月の妊婦とその夫等	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	3/10(火) 9:00~	電子申請
育児学級 定員 28組(先着順)	4/14(水) 9:35~11:10	R7.12月・R8.1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		
離乳食教室 定員 20人(先着順)	4/27(月) 13:30~15:00	R7.11・12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		
むし歯予防教室 定員 15組(先着順)	4/24(金) 10:00~10:50	R6.11月~R7.6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		
育児相談(乳児期)	3/10(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	当日、受付時間 内に直接保健 センターへ	
育児相談(幼児期)	3/11(水) 受付 9:20~10:30	1歳~未就学児と その保護者	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。		
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

3月1日から8日までは「女性の健康週間」です!

毎年3月1日から8日までは厚生労働省が定める「女性の健康週間」です。

「骨粗しょう症」と聞くと高齢者がなる病気だと思いませんか。実は、食事で必要なエネルギー量や栄養がとれていなかったり、運動不足や睡眠不足だったりすると、骨の成長が阻害され、骨密度を増やすことができず、10代であっても骨折しやすくなることもあります。

正しく知って、今日から対策を行きましょう。

厚生労働省は、「スマート・ライフ・プロジェクト」公式サイト内の健康・イベントコンテンツにて、「骨活のすすめ」を公開しています。



▲「骨活のすすめ」
はこちらから

あまった食材、スープにしちゃおう! 日曜日は食べつくスープ!

さいたま市では、まだ食べられる食品が、市内で1年間に収穫されるお米の量よりも多く捨てられています。

余った食材は、捨てずにお鍋で煮込んで「食べつくスープ」!

食品ロスになる前においしく楽しく食べきる、さいたま市の新しいライフスタイルです。

Instagramではレシピなどを紹介しています。

問合せ 資源循環政策課 TEL 829・1338 FAX 829・1991



▲市ホームページ



▲Instagram



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	あかちゃんおはなし会	3/11・25・4/1の各水曜日 10:30~11:00	0~2歳の子どもとその保護者	会場：子育て支援センターよの(本町東) 当日、直接、開始10分前までに会場へ
	おはなし会	3/11~25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
	こども映画会	3/14(土) 11:00~11:45	3歳~小学生とその保護者 30人	当日、直接、視聴覚ホールへ(先着順) ※開始30分前から開場
与野図書館西分館	おはなし会	3/7(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	3/12(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	3/21(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
与野南図書館	おはなし会	3/11(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
	あかちゃんおはなし会	3/11(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

公民館の催し			
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 ※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。	
上落合公民館 〒338-0001 上落合6-9-3 ☎852-3132 ☎852-3147	下落合公民館 〒338-0002 下落合5-4-17 ☎☎854-3411		

イベントについては、市ホームページ又は各館へお問合せください。

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 ファミリータイム 体操やふれあいあそび、読み聞かせなど親子で楽しみましょう!	①3/14(土) ②3/22(日) 11:00~11:20	未就学児とその保護者 各10組	①3/7(土)9時~ ②3/15(日)9時~ 直接又は電話で(先着順)
向原 ドッジボールタイム	毎週金曜日(3/20祝を除く) 16:15~16:30 ※雨天中止	小学生以上	当日、直接、児童センターへ
大戸 バースデーウィーク 3月生まれのおともだちにカードのプレゼントをします。	3/16(月)~19(木) 10:00~12:00	3歳までの子どもとその保護者	当日、直接、児童センターへ