

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	
母親学級 定員 24人(先着順)	5/14(木) 9:40~11:35	初めて出産をする方で、 出産予定日が R8.7月~10月の妊婦	妊娠中の食生活・お口のケア・育児の話、座談会等	4/10(金) 9:00~	電子申請
両親学級 定員 26組(先着順)	5/31(日) 9:00~12:15	初めて出産をする方で、 出産予定日が R8.7月~10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		
離乳食教室 定員 20人(先着順)	5/27(水) 13:30~15:00	R7.12月・R8.1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)	5/28(木) 10:00~10:50	R6.12月~R7.7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		
育児相談(乳児期)	4/22(水) 受付 9:20~10:30	0歳の子どもの保護者	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	当日、受付時間内に直接保健センターへ	
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	事前に区保健センターへお問合わせください	

ウェルネスキャンペーンを開催します!

参加無料 申込不要

体組成測定と乳がん模型を用いた乳がんセルフチェック体験等を行います。あなたの健康、この機会に見直しませんか?

日時 4月20日(月) 10時~14時
 会場 区役所本館1階ロビー
 対象 18歳以上の方 ※ペースメーカー装着者は体組成測定できません。



ますます元気教室

参加無料

筋力アップ効果のある「いきいき百歳体操」の体験やいつまでも元気であるために日々の生活で気をつけることなど、介護予防について気軽に学べる教室です。

日程 5月中旬~7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20人(申込み多数の場合は抽選)



▲申込みはこちらから

申込み 5月8日(金)までに電子申請システム又は申込書に記入し直接、区高齢介護課又は各公民館へ
 ファクス、郵送(必着)の場合は区高齢介護課へ
 ※申込書は区高齢介護課又は各公民館で配布しています。
 区ホームページでダウンロードもできます。
 問合せ 区高齢介護課 TEL840・6068 FAX840・6167

すこやか運動教室

参加無料 申込不要

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	日時
与野中央公園	4/6・20(月) 10:00~11:30
与野公園	4/13・27(月) 14:00~15:30
大戸公園	4/15(水) 10:30~12:00
八王子公園	4/10・24(金) 10:30~12:00
さいたま市保健所前公園	5/1(金) 10:00~11:30
鈴谷公民館多目的ホール	4/17(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
 TEL840・6068 FAX840・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	あかちゃんおはなし会	4/15(水) 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	4/8・22の各水曜日 16:00~16:30	3歳~小学生とその保護者	当日、直接、児童コーナーへ
西分館	おはなし会	4/4・5/2の各土曜日 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	4/9(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	4/18(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	おはなし会	4/8(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

公民館の催し				
事業名		日時	対象・定員	費用・申込み
鈴谷	親学①&子育てサロンりんりんコラボ『親子de楽しむ♪ベビーダンス&みんなでおしゃべりタイム』	①5/28(木) 10:00~12:00 ②6/8(月) 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	4/24(金)までにWEBで(抽選)
	PC&スマホ講座『生成AIを使ってみよう♪生成AIでLINE用のスタンプを作ろう♪』	5/12・26の各火曜日 (全2回) 13:30~16:00	市内在住・在勤・在学で、18歳以上の方 16人	費用:700円 4/23(木)までにWEBで(抽選)
与野本町	リフレッシュオープンコンサート	4/18(土) 13:30~15:00	どなたでも 80人	当日、直接、公民館へ(先着順) ※13時から開場
	さいたま市民の日記念事業 与野西中学校生徒作品展	4/24(金)~5/14(木) 8:30~21:30 ※最終日は15:30まで	どなたでも	公民館1階ロビーにて展示 (都合により早めに閉館する場合あり)
上落合	さいたま市民の日記念事業 親子でチャレンジまんじゅう作り	5/1(金) 10:00~11:30	小学3年生~中学生とその保護者 8組16人	費用:600円 4/2(木)~17(金)に直接、電話又はWEBで(抽選)
下落合	さいたま市民の日記念事業 与野図書館連携事業 ドローンを体験しよう! (重さ100g未満の小型ドローンを使います)	5/1(金) 10:00~12:00	小学4~6年生とその保護者 5組10人	4/6(月)~19(日)に直接、電話又はWEBで(抽選)

※与野本町公民館は4/9(木)から利用再開します。

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
本与野	アスレチックタイム 遊戯室のアスレチック遊具で簡単な運動あそびができます!	4/26(日)・27(月) 9:30~13:00	未就学児とその保護者	当日、直接、児童センターへ
	0歳サロン ふれあいあそび、リズムあそび、身体測定など	毎週金曜日 11:00~11:20	0歳の子どもとその保護者、妊婦	当日、直接、児童センターへ
大戸	ファミリータイム 手あそび、ふれあいあそび、リズム体操など、親子であそびましょう。	4/11・25の各土曜日 10:30~10:50	18歳未満の子どもとその保護者	当日、直接、児童センターへ