

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 定員 24人(先着順)	11/13(木) 9:40~11:35	初めて出産をする方で、 出産予定日が R8.1/9~4/30の妊婦	妊娠中の食生活・お口のケア・育児 の話、座談会等	10/9(木) 9:00~
	両親学級 定員 26組(先着順)	11/30(日) 9:00~12:15	初めて出産をする方で、 出産予定日が R8.1/26~5/17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	10/17(金) 9:00~
	ふたごの会 ~ツインメリー~ 定員 8組程度(先着順)	11/26(水) 10:30~11:30	①多胎妊婦 ②ふたご以上の未就学児 とその保護者	妊婦・保護者の方の座談会	10/16(木) 9:00~
	離乳食教室 定員 20人(先着順)	11/19(水) 13:30~15:00	R7.6・7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	10/8(水) 9:00~
	むし歯予防教室 定員 15組(先着順)	11/12(水) 10:00~10:50	R6.6月~R7.1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	10/10(金) 9:00~
	育児相談(乳児期)	10/16(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	当日、受付時間 内に直接保健 センターへ
成人保健	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

電子申請

電話
FAX

中央区ローズリボンキャンペーン(ピンクリボン運動)

10月はピンクリボン月間です。

乳がんは女性がかかるがんの第1位といわれており、早期発見・早期治療がとても大切です。正しい知識を学び、乳房を意識する生活習慣(ブレスト・アウェアネス)を身につけましょう。

日時 10月20日(月)~31日(金)

※10月20日(月)は10時から14時まで、乳がんモデルによるセルフチェック体験を実施します。
(申込み不要)

会場 区役所本館1階正面入口付近 内容 乳がんに関するパネル掲示、資料の配布



中央区ローズリボンキャンペーン
ROSE RIBON CAMPAIGN

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	日時
与野中央公園	10/6・20(月) 10:00~11:30
与野公園	10/27(月) 14:00~15:30
大戸公園	10/15(水) 10:30~12:00
八王子公園	10/10・24(金) 10:30~12:00
鈴谷公民館多目的ホール	10/17(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

女性の健康応援 ~のりきろう!更年期~

ストレッチと講義を通して、更年期との付き合い方を学ぶ教室です。

日時 12月2日(火) 13時30分~15時30分

会場 区役所別館1階保健センター

内容 身体を労わるストレッチ(運動)
更年期を乗り切るためのお話、座談会
体組成測定(希望者)

※ペースメーカー装着者は
体組成測定できません。

対象 市内在住で、18~64歳の女性

定員 20人(先着順)

申込み 10月15日(水)9時から電子申請で



▲詳しくは
区ホームページへ

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 ㉨857・1946		与野図書館西分館 ☎854・8636 ㉨854・8694		
与野南図書館 ☎855・3735 ㉨855・6173		QRコード		
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	10/8・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
	おはなし会	10/8・22・29の各水曜日 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	10/11(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
	大人のためのおはなしの世界	10/29(水) 10:30~12:00	18歳以上の方 40人	当日、直接、視聴覚ホールへ(先着順) ※開始15分前から開場
	ハロウィンおはなし会	10/30(木) 16:00~16:30	3歳~小学生と その保護者 20人	10/8(水)~15(水)にWEBで(抽選)
西分館	おはなし会	10/4・11/1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	10/9(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	10/18(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	10/8(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				
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		
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		
与野本町公民館 〒338-0004 本町西1-14-12 ☎・㉨853・6007		QRコード		
事業名	日時	対象・定員	費用・申込み	
鈴谷	デッサン~基礎から学ぼう~	12/1・8の各月曜日 (全2回) 10:00~12:00	18歳以上の方 12人	費用:300円 10/29(水)までに直接、電話又はWEBで(抽選)
与野本町	大宮盆栽村100周年記念 そうだ!大宮盆栽美術館へ行こう!	11/5(水) 9:30~12:00	市内在住で、65歳以上 の方 15人	会場:大宮盆栽美術館(北区土呂町) 費用:2,500円(事前集金) 10/15(水)までに往復はがき(消印有効)又は WEBで(抽選)
	人権講座 保護司の活動って知ってますか?	11/27(木) 10:00~12:00	市内在住・在勤・在学 の方 40人	会場:鈴谷公民館(鈴谷) 10/16(木)~11/3(水)に往復はがき(消印有効) 又はWEBで(抽選)
	さいたまと天文のお話	11/11・18の各火曜日 (全2回) 10:00~12:00	市内在住の方 30人	会場:鈴谷公民館(鈴谷) 10/6(月)~20(月)に往復はがき(消印有効)又 はWEBで(抽選)
上落合	子育てサロン「ぼかぼかひろば」	10/20(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。
	ヨガエクササイズ	11/13~27の毎週木曜日 (全3回) 10:00~11:30	18歳以上の方 30人	10/6(月)~27(月)に直接、電話又はWEBで (抽選)
下落合	親の学習事業「段ボールde <small>くんせい</small> 煉製 づくりとおしゃべりプログラム」	11/9(日) 10:00~12:00	小学生と保護者 10組	費用:100円 10/6(月)~27(月)に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		QRコード		
事業名・内容	日時	対象・定員	申込み・その他	
与野本町	発達相談 児童発達支援事業所「杉の子園」の職 員が来館し、子育ての不安、悩みなど を相談できます。	10/10(金) 10:30~12:00	2歳以上の子どもと その保護者 4組	10/3(金)9時から直接又は電話で(先着順)
向原	ハロウィンパーティー ダンス、ふれあいあそび、ハロウィン の工作で楽しみましょう。	10/29(水) 10:30~11:15	未就学児とその保護者	当日、直接、児童センターへ
大戸	おおきくなったかな 身長・体重をはかることができます。	10/23(木)・24(金) 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