

## 日常生活圏域が、 4月1日から変更になります

日常生活圏域は、高齢の方が住みなれた地域でいきいきと暮らすための基礎単位で、そのために地域包括支援センターが設置されています。

- **北部圏域** (地域包括支援センター ナーシングヴィラ与野 TEL859・5375)  
上落合、新都心、本町東、本町西、桜丘、八王子、円阿弥
- **南部圏域** (地域包括支援センター きりしき TEL858・2121)  
下落合、新中里、大戸、鈴谷、上峰

## うんどう遊園地域指導員をご活用ください

現在、中央区では7人のうんどう遊園地域指導員が活動しています。5人以上の参加者がいる場合には、定期的に行われている「うんどう教室」のほかに出張指導を受けることもできます。

お気軽にお問合せください。



### 区内の「うんどう教室」

- **与野公園** (中央区本町西) 毎月第2月曜日 14時～15時30分
- **与野中央公園** (中央区新中里) 毎月第2月曜日 10時30分～12時
- **大戸公園** (中央区大戸) 毎月第3水曜日 10時30分～12時

※祝日にあたる場合は翌日開催

## 老人クラブが表彰されました

日頃の防犯活動が評価され、第一融遊会(福島一昌会長)、第二融遊会(新藤壮治会長)の両クラブがさいたま市防犯協会会長から表彰されました。

老人クラブは、自らの生きがいや健康づくりを進めると共に、地域を豊かにするボランティア活動にも積極的に取り組んでいます。



## 図書館のイベント

### ○与野図書館(中央区下落合)

TEL 853・7816 FAX 857・1946

#### ■おはなし子ども会

日時/3月11日(水)・25日(水) 16時～  
対象/幼児～小学3年生

#### ■子ども映画会

日時/3月14日(土) 11時～  
上映作品/「ランボーのなみだ」(15分)  
「双子の星」(27分)

#### ■赤ちゃんおはなし会

日時/3月25日(水) 10時～  
対象/0歳～2歳の子どもの保護者

定員/先着10組

申込/3月11日(水) 9時から直接又は電話で与野図書館まで

### ○与野図書館西分館(中央区桜丘)

TEL 854・8636 FAX 854・8694

#### ■朗読ライブ ザ 西分館

日時/3月8日(日) 11時～  
内容/宮坂美樹子・作/見沼幻想竜とタブの木  
夏目漱石・作/我輩は猫である

対象/20歳以上

#### ■小さな子のおはなし会～わらって

日時/3月12日(木) 10時30分～

対象/1歳～3歳の子どもの保護者

定員/先着10組

申込/3月5日(木)から受付(電話可)

#### ■紙芝居ひろば

日時/3月21日(土) 11時～  
対象/3歳～小学6年生

### ○与野南図書館(中央区大戸)

TEL 855・3735 FAX 855・6173

#### ■えほんの会

日時/3月18日(水) 15時～  
対象/幼児～小学生

## 児童センターのお知らせ

与野本町児童センター (中央区本町東)  
老人憩いの家

### お茶会 ～茶道に親しもう～

日時…3月7日(土) 14時～15時

会場…与野本町児童センター  
(老人憩いの家)

対象…乳幼児・児童とその保護者、  
60歳以上の方

問合せ…与野本町児童センター  
老人憩いの家  
TEL 855・5655

向原児童センター (中央区下落合)

### 春休み行事 プラバンでオリジナルプレート作り

日時…3月27日(金)

①10時～11時 ②14時～15時

会場…向原児童センター

対象…①4歳以上の幼児とその保護者

②小学生

費用…無料

問合せ…向原児童センター  
TEL 834・6083

大戸児童センター (中央区大戸)

### ヨチヨチ・なかよし合同お楽しみ会

日時…3月19日(木)  
10時30分～11時10分

会場…大戸児童センター

対象…乳幼児とその保護者

問合せ…大戸児童センター

TEL 831・9536

子育てするなら





# 中央区保健センター からのお知らせ

**母子保健** 申込みは、各指定日9時からで、区内在住の方が対象。  
各学級の参加は、お一人のお子さんに対して1回のみ。

**成人保健** 健康相談は電話でも  
行っています。

会場名がない事業は、中央区保健センターが会場です。

中央区本町東4-4-3  
申込み・問合せは  
**TEL 853・5251**  
**FAX 857・8529**

事業名・定員	日時	対象	内容	申込日
<b>母親学級</b> 定員 33人 (先着順)	4/14(火)・23(木)・30(木) 13:30~16:00(23日のみ 9:45~13:00)	初めてお産する方で出産予定日が H21.5/21~9/16の方	妊娠・出産・育児などについて友達を 作りながら楽しく学ぶ	3/9(月)~
<b>両親学級</b> 定員 20組 (先着順)	4/17(金) 13:15~16:00	初めてお産する方で出産予定日が H21.9/16以前の方とその夫	安心して育児ができるような話や、 赤ちゃんのおぶるの実習	3/17(火)~
<b>離乳食教室</b> 定員 27人 (先着順)	4/28(火) 13:30~14:50	H20年11・12月生まれの赤ちゃんの 保護者	離乳食について楽しく学ぶ	3/16(月)~
<b>むし歯予防教室</b> 定員 各10組 (先着順)	4/16(木) ① 9:45~10:30 ② 11:00~11:45	H19年11月~H20年4月生まれの お子さんとその保護者	むし歯予防のために規則的な食生活 や正しい歯みがき習慣を身につける	3/12(木)~
<b>育児相談 (乳児期)</b>	3/5(木)・6(金) 9:00~10:15	1歳未満の赤ちゃん	身長・体重測定、保健師・管理栄養士・ 歯科衛生士等による育児相談やその 他心配ごとの相談など ※乳児期・幼児期にごきょうだいのいる方は、 乳児期・幼児期どちらの日程にお越しいた いてもかまいません。	当日、直接 会場へ
	4/3(金) ① 9:00~10:15 ② 13:45~15:00	① 偶数月生まれの1歳未満の赤ちゃん ② 奇数月生まれの1歳未満の赤ちゃん		
<b>育児相談 (1歳~2歳未満)</b>	3/5(木) 13:45~15:00	1歳~2歳未満のお子さん	身長・体重測定、保健師・管理栄養士・ 歯科衛生士等による育児相談やその 他心配ごとの相談など ※乳児期・幼児期にごきょうだいのいる方は、 乳児期・幼児期どちらの日程にお越しいた いてもかまいません。	持ち物: 母子健康手帳 おむつの替え バスタオル
	4/6(月) 13:45~15:00	偶数月生まれの1歳~2歳未満のお子さん		
<b>育児相談 (2歳~就学前)</b>	3/6(金) 13:45~15:00	2歳~就学前のお子さん	身長・体重測定、保健師・管理栄養士・ 歯科衛生士等による育児相談やその 他心配ごとの相談など ※乳児期・幼児期にごきょうだいのいる方は、 乳児期・幼児期どちらの日程にお越しいた いてもかまいません。	持ち物: 母子健康手帳 おむつの替え バスタオル
	4/6(月) 9:00~10:15	偶数月生まれの2歳~就学前のお子さん		

※4月から育児相談の対象者は誕生日でわかれます。詳しくは、保健センターへお問い合わせください。

事業名・定員	日時	内容	申込み
<b>健康相談</b>	月~金(祝日を除く) 9:00~16:30	健康に関する相談・体重・体脂肪・血圧測定 歯や口腔の健康に関する相 談と歯みがき指導 保健師、管理栄養士による個別の食事・生活相談	事前に必ず電話連絡を お願いします。

## 産婦・新生児訪問指導

日時…随時

内容…助産師又は保健師の訪問による育児相談  
や身長・体重の測定など

対象…生後28日以内の赤ちゃんとその母親  
(里帰り出産で期間内に市内に居住して  
いる方も含む)

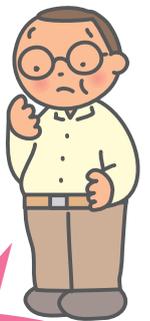
申込み・問合せ…母子健康手帳  
別冊に添付の「出生連絡  
票」の訪問希望「有」に○  
をつけ投函するか、電話  
でお住まいの区の保健セ  
ンターへ



## メタボリックシンドローム予防④

~しっかり禁煙~

たばこを吸うと、ニコチンの作用によってインスリン抵抗  
性ができ、高血糖や血管の収縮が起こり血圧が上がります。  
また、インスリン抵抗性が起こることで、血中の中性脂肪が  
増加し、HDL(善玉)コレステロールが減少、LDL(悪玉)コ  
レステロールが増加します。そのため、動脈硬化が進行し  
やすくなり、虚血性心疾患や脳卒中を引き起こす要因になり  
ます。メタボリックシンドロームを  
予防するためにも禁煙は欠かせま  
せん。禁煙には、本人の努力だけ  
でなく、まわりの人のサポートも大  
切です。



1に運動、2に食事  
しっかり禁煙、最後に薬

## 今月のブックスタート

問合せ…中央区支援課 TEL 840・6061 子育て支援課 TEL 829・1271

日時…① 3月4日(水) 10時~11時30分  
② 3月15日(日) 10時~11時30分  
③ 3月17日(火) 14時~15時30分

会場…①③中央区保健センター (中央区本町東)  
②子育て支援センターうらわ  
(浦和区高砂 エイブックスタワー浦和・オフィス東館3F)



※他区の会場でも参加できます。  
日程等は上記までお問い合わせください。

さいたま子育て

検索