

## 図書館の催し

### ●与野図書館(中央区下落合5-11-11)●

☎853・7816 ファク857・1946

#### ■あかちゃんおはなし会

日時 ● 3月11日(水) 10時～10時30分  
3月18日(水) 10時～10時30分

対象 ● 6か月～2歳の子どものとその保護者

定員 ● 12組(先着順)

申込み ● 3月4日(水)の9時から、直接  
又は電話で与野図書館へ

#### ■小さい子向けおはなし会

日時 ● 3月4日(水) 16時～16時30分  
3月18日(水) 16時～16時30分

対象 ● 2～4歳の子どものとその保護者

#### ■おはなしこども会

日時 ● 3月11日(水) 16時～16時30分  
3月25日(水) 16時～16時30分

対象 ● 5歳～小学生とその保護者

#### ■こども映画会

日時 ● 3月14日(土) 11時～11時40分

上映作品 ● 「日本昔ばなし 力太郎」10分  
「フォックスウッド物語  
ひみつがいっぱい」25分

対象 ● 3歳～小学生とその保護者

#### ■春のえほんの会

日時 ● 3月21日(土) ①10時30分～11時  
②14時30分～15時

※各回で内容が異なります。  
(途中入退場可)

対象 ● 3歳～小学生とその保護者

### ●与野図書館西分館(中央区桜丘2-6-28)●

☎854・8636 ファク854・8694

#### ■特別整理休館のお知らせ

資料の点検作業のため、臨時休館します。  
与野図書館西分館: 3月2日(月)～6日(金)  
ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力  
をお願いします。

#### ■小さな子のためのおはなし会-わらつこ

日時 ● 4月9日(水) 10時30分～11時

対象 ● 1～3歳の子どものとその保護者

定員 ● 10組(先着順)

申込み ● 4月2日(水)の9時から直接又は  
電話で与野図書館西分館へ

#### ■おはなし会

日時 ● 3月7日(土) 11時～11時30分

対象 ● 2歳～小学生とその保護者

会場 ● 西与野コミュニティホール1 階和室

#### ■紙芝居ひろば

日時 ● 3月21日(土) 11時～11時30分

対象 ● 3歳～小学生とその保護者

会場 ● 西与野コミュニティホール1 階和室

### ●与野南図書館(中央区大戸6-28-16)●

☎855・3735 ファク855・6173

#### ■えほんの会

日時 ● 3月18日(水) 15時～15時30分

対象 ● 2歳～小学生とその保護者

#### ■あかちゃんおはなし会

日時 ● 3月11日(水) 10時30分～11時

対象 ● 6か月～2歳の子どものとその保護者

定員 ● 10組(先着順)

申込み ● 3月6日(土)の9時から、直接  
又は電話で与野南図書館へ

## 公民館の催し

### 鈴谷公民館

〒338-0013 鈴谷7-5-11  
☎859・7322 ファク859・7323

### 上落合公民館

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

### 大戸公民館

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

### 下落合公民館

〒338-0002 下落合5-4-17  
☎・ファク854・3411

### 与野本町公民館

〒338-0004 本町西1-14-12  
☎・ファク853・6007

鈴谷	事業名	日時	対象・定員	費用・申込み
	子育てサロン「りんりん」	3/5(木) 10:00～11:30	0～3歳の子どものとその 保護者 20組	費用: 無料 当日、直接同館へ

○そのほかの各公民館の学級・講座については公民館だより及びさいたま市のホームページでお知らせしています。

## 自治会の



自治会の様々な活動を随時紹介しています。  
今回の自治会は・・・「中里自治親和会」です。

京浜東北線与野駅から近く、17号国道が南北に走る地域が中里地域です。自治会加入世帯数は約1,400世帯を超え、区内で3番目の大きさです。大戸地区との合同防災訓練の他に、夏祭り、納涼盆踊り、秋の大運動会など、一年間を通じて様々な事業を行っています。なかでも、5月5日「こどもの日」には、稲荷神社で地元入間川部屋の現役力士を迎えて、子供相撲大会を盛大に開催しています。じきじきに大相撲力士の稽古が受けられるので、子供たちに変大好評です。

これからも、地域の皆様や関係団体との絆を大切に、多世代に渡る地域コミュニティの醸成を図るとともに、安心して暮らせる地域を目指して役員一丸となって事業を進めていきたいと思っております。

問合せ 区コミュニティ課 ☎840・6021 ファク840・6161



町田 忠夫 会長

## 深めよう！地域のつながり ～自治会に加入しませんか～

近年、地震や大雨による災害が増え、地域で支え合うことの大切さが見直されています。自治会は、地域のつながりを深め、安心して暮らせるまちづくりのために、防犯・防災・環境美化活動や親睦行事など、様々な活動を行っています。

自治会への加入は、地域とのつながりをつくる第一歩です。自治会への加入は、お近くの自治会役員にお申し出ください。

問合せ 区コミュニティ課 ☎840・6021 ファク840・6161



# 中央区保健センター からのお知らせ

**母子保健** 申込みは、区内在住の方が対象。  
各学級の参加は、子ども一人に対して1回のみ。  
※育児相談の時間は受付時間です。

**成人保健** 健康相談は電話でも  
行っています。

申込み・問合せは  
TEL **840・6111**  
FAX **840・6115**  
中央区役所 別館1階

※会場がない事業は、中央区保健センターが会場です。

## 母子健康手帳の受取りは保健センターで

妊娠・出産包括支援センター(保健センター内)では、母子健康手帳の発行の他  
妊娠・出産・育児の相談をお受けしています。(TEL 840・6112)

事業名・定員	日時	対象	内容	申込み
<b>出産前教室</b> 定員 24組(先着順)	① 4/16(木) 9:50~15:30	初めてお産する方で出産予定日 がR2.6/12~R2.10/1の方とそ の夫(①は妊婦、②は妊婦と夫)	①妊娠中の食生活・調理実習、お口 のケア・歯科健診、育児の話等 ②妊娠・出産・育児の話、夫の妊婦体験、 赤ちゃんの抱っこ・おむつ交換の実習	3/10(火) 9:00~
	② 4/26(日) 9:15~12:40 ※全2日間の教室			
<b>離乳食教室</b> 定員 27人(先着順)	4/24(金) 13:30~14:50	R元.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	3/16(月) 9:00~
<b>むし歯予防教室</b> 定員 各10組(先着順)	4/13(月) ① 9:45~10:30	H30.11月~R元.5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	3/9(月) 9:00~
	② 11:00~11:45			
<b>育児相談(乳児期)</b>	3/12(木) 9:30~10:30	1歳未満の子ども	身長・体重測定、保健師・助産師・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 ※乳児期と幼児期のごきょうだいの方は、 どちらの日時でも参加可能です。 ※持ち物:母子健康手帳、おむつの替え、 バスタオル	当日、直接 会場へ
<b>育児相談(幼児期)</b>	3/13(金) 9:30~10:30	1歳~未就学児		

事業名	日時	内容	申込み
<b>健康相談(予約制)</b>	月~金曜日(祝日を除く) 9:00~16:30	保健師・管理栄養士・歯科衛生士による個別の相談	事前に 連絡をお願いします。

## 口腔ケアで誤嚥性肺炎を予防しましょう

誤嚥性肺炎とは、口の中の唾液や細菌が誤って気道に入り込むことで起きる肺炎で、食べ物を飲み込む力が低下した高齢者に起こりやすい病気です。肺炎は、特に体力の弱っている高齢者では命に係わることも少なくない病気です。予防には、丁寧な歯みがきのほか、舌・入れ歯の清掃により舌苔や細菌、食べかすを減らし、口腔の清潔を保つことが大切です。

出典:8020推進財団

お口の健康状態を知る  
ために、成人歯科健康診査や  
お口の機能健康診査を受けよう!  
それぞれの健診は令和2年3月31日  
まで受けられるよ!



## 3月18日は「世界睡眠デー」です ~睡眠を見直しませんか~

3月18日は世界睡眠デーです。これを機に、自身の睡眠を見直してみましょう。より良い睡眠をとるためには、疲れをためすぎないことが大切です。今回は、寝る前におすすめのからだをほぐすストレッチをご紹介します。



①足裏を合わせ、両ひざを左右に開いて座る。



②背筋を伸ばし、ゆっくり上半身を前に倒して、深呼吸を3~5回行う。痛くない範囲で、胸を遠くの床に近づけるのがポイント。



③上半身を戻し、両ひざを閉じてから、両脚を前に伸ばす。両手を後ろにつき、もたれるように、ゆっくり呼吸をして休む。