

ちょっと楽しい ちょっとなるほど よみものガイド

山の本、海の本 雄大な自然、美しい風景を感じられる写真がいっぱいの、山や海の本をどうぞ。

『なぜこうなった？あの絶景のひみつ』（増田明代 文・構成 山口耕生 監修/講談社）

高さ1,000mの巨大な岩山「テーブルマウンテン」と、その絶壁から流れ落ちる世界一の滝「エンジェル・フォール」、てっぺんから太陽がダイヤモンドのように顔を出す「ダイヤモンド富士」などなど、世界15か所の不思議な風景が、どうやってできたかがわかります。表紙はボリビアの「天空の鏡」ウユニ塩湖。



『マングローブの木の下の』（横塚真己人 写真と文/小学館）

魚のくせに水も陸もピョンピョンはねるミナミトビハゼ。くるくるまわって土にもぐるミナミコメツキガニ。真っ赤なベニシオマネキ、青いルリマダラシオマネキ、大きいから小さいのまで、たくさんのカニたちがプロポーズしたり、けんかしたり、食事したり。マングローブの根っこの周りで繰り広げられる生きものたちの暮らしをのぞいてみましょう。

問合せ 与野図書館(下落合5-11-11) ☎853-7816 ㊟857-1946
 与野図書館西分館(桜丘2-6-28) ☎854-8636 ㊟854-8694
 与野南図書館(大戸6-28-16) ☎855-3735 ㊟855-6173

図書館の開館やイベントについては図書館ホームページ又は各館へお問い合わせください。

㊟<https://www.lib.city.saitama.jp/>



公民館の催し

鈴谷公民館

〒338-0013 鈴谷7-5-11
 ☎859-7322 ㊟859-7323

上落合公民館

〒338-0001 上落合6-9-3
 ☎852-3132 ㊟852-3147

大戸公民館

〒338-0012 大戸3-14-21
 ☎832-5495 ㊟824-3308

上落合公民館は改修工事のため、
 R3.2.28日まで休館

与野本町公民館

〒338-0004 本町西1-14-12
 ☎㊟853-6007

下落合公民館

〒338-0002 下落合5-4-17
 ☎㊟854-3411

	事業名	日時	対象・定員	費用・申込み
鈴谷	介護予防事業 「身体が喜ぶストレッチ体操」	9/10～24の毎週木曜日 (全3回) 14:00～15:30	65歳以上の方 15人	8/13(木)(消印有効)までに往復はがきで(抽選)
	親の学習事業 「親子プログラミング教室～ビスケットのアプリを使ってゲームを作ろう」	9/27(日) 10:00～12:00 ※前半、保護者は子育てについて情報交換	小学生とその保護者 10組 20人	費用：200円 8/20(木)までに直接、電話又はWEBで(抽選) ※タブレットは公民館で用意します。
大戸	介護予防事業 「大戸学び塾」	9/3～9/17の毎週木曜日 10/1・10/8の各木曜日 (全5回) 10:00～12:00	65歳以上の方 20人	8/21(金)(消印有効)までに往復はがきで(抽選)
	親の学習事業 「ママのメイク講座」	9/16(水) 10:00～12:00	小学生の保護者 12人	9/3(木)までに直接、電話又はファクスで(抽選)
与野本町	スマイル ママ Part3 「離乳食教室」	9/16(水) ①10:00～10:30 ②10:45～11:15 (①と②は同じ内容) ※会場は与野ひなどり保育園	首がすわっている1歳未満の子どもとその保護者 各5組	8/17(月)～9/8(水)に直接又は電話で(先着順)
上落合	親の学習事業 「おひるねアート体験」	9/6(日) 10:00～12:00 ※会場は鈴谷公民館	未就学児と その保護者 5組	8/28(金)までに直接(鈴谷公民館内上落合公民館)、電話又はWEBで(抽選)
下落合	介護予防事業 「スポーツウエルネス吹矢教室」	9/29～10/13の毎週火曜日 (全3回) 9:30～11:30	65歳以上の方 12人	費用：100円(1回目に集金) 8/17(月)～9/16(水)(必着)に往復はがきで(抽選)
	介護予防事業「パドル体操」	9/24～10/8の毎週木曜日 (全3回) 10:00～11:30	65歳以上の方 16人	8/14(金)～9/15(水)(必着)に往復はがきで(抽選)

○WEBとは、さいたま市WEBサイト「さいたま市生涯学習情報システム」のことで。

○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。

○往復はがき(1行事につき1人1通のみ)には①講座名・②住所・③氏名(ふりがな)・④性別・⑤電話番号・⑥年齢をご記入ください。

○費用の記載が無い場合は無料です。

○応募者多数の場合は抽選となる講座について、申込み期間終了後、定員に満たない場合は、先着順で電話での受付も行います。





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。
各教室・学級の参加は、子ども一人に対して1回のみ。

成人保健 健康相談は電話でも
行っています。

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
出産前教室 定員 12組(先着順)	① 9/17(木) 9:50~11:30 ② 9/27(日) 9:15~10:50 ※全2日間の教室	初めてお産する方で出産予定日 がR2.11/13~R3.3/4の方と その夫(①は妊婦、②は妊婦と夫)	①妊娠中の食生活、お口のケア、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	8/17(月) 9:00~
	育児学級 定員 17組(先着順)	9/8(火) 9:30~10:30	R2.5・6月生まれの子どもの 保護者	育児について友達づくりをしながら 楽しく学ぶ
離乳食教室 定員 17人(先着順)	9/11(金) 13:30~14:50	R2.4・5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	8/6(木) 9:00~
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	9/14(月) ① 9:45~10:30 ② 11:00~11:45	H31.4月~R元.10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	8/7(金) 9:00~
育児相談(乳児期) 定員 27人(予約制先着順)	8/26(水) 9:30~11:30	1歳未満の子ども	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 ※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	予約制 8/4(火) 9:00~
育児相談(幼児期) 定員 27人(予約制先着順)	8/27(木) 9:30~11:30	1歳~未就学児		

事業名	日時	内容	申込み
成人保健 健康相談(予約制)	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。

産婦健康診査をご利用ください

さいたま市では、委託医療機関で受診をする産婦健康診査費用の一部助成を行っています。助成券は母子健康手帳と合わせて交付しています。

対象 ■ 出産後概ね1か月程度に産婦健康診査受診の方

助成額 ■ 上限5,000円(1回のみ。上限を超えた場合は自己負担になります。)

※委託医療機関以外で受診する場合は別途必要書類がございます。必ず受診前に妊娠・出産包括支援センターまでご連絡ください。

詳しくは、さいたま市のホームページ
「産婦健康診査費助成」をご覧ください



新しくなった保健センターを紹介します ~母子健康相談室~

母子健康相談室は、子どもの発育発達や子育てについて個別に相談をする部屋です。相談がなくても、計測だけで利用も可能です。相談や計測希望のある方は、事前に電話でお問合せ下さい。



ゆがみとコリよとんでゆけ!~ルーシーダットンの巻~

脱! ゆがみ! コリ!! 体力や柔軟性に自信のない方にもおすすめです。タイに伝わる自己整体法のルーシーダットンを行います。

日時 ■ 9月30日(火) 10時~11時45分

対象 ■ 区内在住で18~64歳の方

定員 ■ 17人(先着順)

申込み・問合せ ■ 8月20日(木)9時から、区保健センターへ

離乳食教室の動画が出来ました!

離乳食を安心して楽しく進めるための動画と赤ちゃんのお口のケアについての動画を作成しました。是非ご覧ください。

