

ちょっと楽しい ちょっとなるほど よみものガイド

秋の月を見上げて

空気がすきとおった秋の月は、他の季節よりくっきりと明るく見えて、お月見にぴったりですね。秋の真ん中、秋分の日に近い満月を「中秋の名月」と呼びます。旧暦（太陰太陽暦）では8月15日、今年は10月1日です。昇りたての月は、とても大きく、空高く昇った月は、小さく見えます。月の大きさが変わるのでしょうか？5円玉の穴からのぞいて比べてみると、同じ大きさであることがわかります。ムーン・イリュージョンと呼ばれる目の錯覚です。

参考:『月の満ちかけ絵本』(大枝史郎文 佐藤みき絵 あすなる書房)『月学 伝説から科学へ』(稲葉茂勝著 今人舎)

『物語 たくさんのお月さま』(ジェームズ・サーバー作 ルイス・スロボドキン絵 なかがわちひろ訳 徳間書店)

小さなレノアひめのために、王さまは、月をとってきてほしいと家来たちにたのみます。王さまのむちゃな命令をたくさんかなえてきたかしこい家来たちですが、月はとてもむりです。大臣も魔法使いも数学の大先生も、月がどんなに遠く、どんなに大きいか、それぞれのことばで大きさを説明して断ります。最後に呼ばれた道化師は、レノアひめに会いに行つて……大人たちのちょっとまぬけなやりとりと、レノアひめのかわいらしい聡明さの対比がたのしい物語。



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。

☎<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
 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

上落合公民館の催しは改修工事(R3.2.28日まで)のため、鈴谷公民館にて実施

	事業名	日時	対象・定員	費用・申込み
鈴谷	介護予防事業 「楽しく脳トレ～認知症を予防しよう」	10/7(水)・21(水)・11/4(水) (全3回) 10:30～12:00	65歳以上の方 15人	9/11(金)(消印有効)までに往復はがきで(抽選)
	アロマピラティス講座	10/15～29の毎週木曜日 (全3回)10:00～11:30	20歳以上の方 15人	9/15(水)(消印有効)までに往復はがきで(抽選)
大戸	子ども教室 「バスケットプログラミング教室」	9/27(日) 10:00～12:00	小学1～3年生 15人	費用:300円 9/4(金)(消印有効)までに往復はがきで(抽選)
	オリンピック競技を体験 「初めてのスケートボード教室」	10/10(土) 10:00～12:00 ※会場は鈴谷公民館	4歳以上の方(4～6歳 までは保護者同伴) 15人	10/2(金)までに直接又は電話で(抽選)
与野本町	ピラティス講座	9/28～10/12の毎週月曜日 (全3回) 10:30～12:00	20歳以上の方 20人	9/12(土)(消印有効)までに往復はがきで(抽選)
	本町っ子ひろばPart2	10/9(金) 10:30～11:30	1歳半～3歳の子どもと その保護者 12組	9/4(金)～25(金)に直接、電話又はWEBで(先着順)
上落合	親の学習事業「手形アート体験」	10/18(日) 10:00～12:00 ※会場は鈴谷公民館	未就学児と その保護者 8組	10/9(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	癒しと健康のためのハーブ講座	10/7(水)・14(水) (全2回) 10:00～11:30	20歳以上の方 8人	費用:1,000円 9/23(水)(必着)までに往復はがき又はWEBで(抽選)
	介護予防事業 「かさもり学級(前期)」	10/9～11/27の毎週金曜日 (全8回) 9:30～11:30	65歳以上の方 18人	9/7(月)～30(水)(必着)までに往復はがきで(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」のことです。
 ○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(小学生は学年)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

※会場名がない事業は、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	
母子保健	出産前教室	①10/15(木) 9:50~11:30 ②10/25(日) 9:15~11:30 ※全2日間の教室	初めてお産する方で出産予定日が R2.12/11~R3.4/1の方とその 夫(①は妊婦、②は妊婦と夫)	①妊娠中の食生活、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	9/10(木) 9:00~
	定員 12組(先着順)				
	離乳食教室	10/9(金) 13:30~14:50	R2.5・6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	9/7(月) 9:00~
	定員 17人(先着順)				
	むし歯予防教室	10/12(月) ①9:45~10:30 ②11:00~11:45	R元.5~11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	9/9(水) 9:00~
定員 各10組(先着順)					
育児相談(乳児期)	9/24(木) 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 ※時間の指定はできません。 ※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	9/8(火) 9:00~ (※予約制)	
定員 27人(先着順)					
育児相談(幼児期)	9/25(金) 9:30~11:30	1歳~未就学児			
定員 27人(先着順)					

事業名	日時	内容
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。

ストレスと疲れとんでゆけ! ~リラックスヨガの巻~

アロマの香りのなかで、ゆったりヨガ

日時 ■ 10月16日(金) 10時~11時45分

対象 ■ 区内在住で18~64歳の方

定員 ■ 17人

申込み・問合せ ■ 9月16日(水)9時から区保健センターへ

※託児(6か月から未就学児まで)をご希望の
方は申込時にお申し出ください。



新しくなった保健センターを紹介します ~成人健康相談室~

今月は新しくなった保健センターの成人相談室を紹介します。
健康に関するご相談を個別でお受けする部屋で、保健師・管
理栄養士・歯科衛生士による各種相談が個別で受けられます。
部屋の中は、体重計・血圧計の他、健康に関する運動や食事
などの各種パンフレットも取り揃えており、健康に関する不安や疑
問にお答えします。

ご相談を希望される方は事前に区
保健センターまで問合せください。



非常用持出品の中に「歯ブラシ」を

非常持出品(災害発生時に持ち出すもの)は家族構成を考
えて用意し、すぐ取り出せる場所に保管しておきましょう。

避難所生活では、様々な口腔ケア用品が不足するため「歯
ブラシ」などを入れておくとういことです。

入れ歯を夜間外している方は、すぐ持ち出せるところに置
ておくことで、避難後の生活での不便を減らすことができ
ます。



ツインメリー ~ふたごの会~

日時 ■ 10月7日(水) 10時30分~11時30分

会場 ■ 子育て支援センターよの(本町東)

内容 ■ 妊婦・保護者の方の座談会

対象 ■ 市内在住で

①ふたご以上を妊娠している方(妊娠16~29週)

②ふたご以上の未就学児とその保護者

定員 ■ 8組程度(先着順)

申込み・問合せ ■ 9月11日(金)9時から区保健センター又は
子育て支援センターよの(TEL・FAX 840・1788)へ