

# ちょっと楽しい ちょっとなるほど よみものガイド

## 「大宮操車場」があった場所 ～10月14日は「鉄道の日」～

さいたまスーパーアリーナやたくさんのビルが立ち並び、さいたま新都心。昭和59年(1984年)までは、網目のようにびっしりと敷かれた線路を1日に何千両もの貨車が行き交う、日本で3本の指に入る広大な操車場でした。

当時の写真や平面図は、図書館で見ることができます。

参考図書(閲覧可):『鉄道の街さいたま』(さいたま市立博物館編集・発行)、『大宮と鉄道』(大宮市編集・発行)

### 『女子と鉄道』(酒井順子著 光文社文庫)

乗った先から路線名を忘れ、車内ではほとんど寝てしまい、駅弁もあまり好きじゃない、それでも鉄道が好きな著者が、ふらりと“鉄”に身を任せるエッセイ。

問合せ 与野図書館(下落合5-11-11) ☎853-7816 FAX857-1946  
 与野図書館西分館(桜丘2-6-28) ☎854-8636 FAX854-8694  
 与野南図書館(大戸6-28-16) ☎855-3735 FAX855-6173

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 FAX859-7323  
 上落合公民館  
 〒338-0001 上落合6-9-3  
 ☎852-3132 FAX852-3147

大戸公民館  
 〒338-0012 大戸3-14-21  
 ☎832-5495 FAX824-3308  
 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

与野本町公民館  
 〒338-0004 本町西1-14-12  
 ☎・FAX853-6007  
 下落合公民館  
 〒338-0002 下落合5-4-17  
 ☎・FAX854-3411

	事業名	日時	対象・定員	費用・申込み
鈴谷	親の学習事業 「親子でパワーポイントを使ってラインでも送れるクリスマス動画を作ろう」	11/7(出) 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 12組(24人)	10/15(木)までに電話又はWEBで(抽選)
	初心者のためのデッサン教室	11/12～26の毎週木曜日(全3回) 10:00～12:00	20歳以上の方 12人	費用:1,000円 10/5(月)～10/20(火)に直接又は電話で(先着順)
大戸	介護予防事業「座って貯筋体操」	10/26・11/2の各月曜日(全2回) 10:00～12:00	65歳以上の方 20人	10/16(金)(消印有効)までに直接、電話、ファクス又は往復はがきで(抽選)
	介護予防事業「ピラティス講座」	11/16・30・12/7の各月曜日(全3回) 10:30～12:00	65歳以上の方 20人	11/3(火)(消印有効)までに往復はがきで(抽選)
与野本町	伝統芸能に親しむ「浪曲与野本町亭」	10/16(金) 14:00～16:00	どなたでも 30人	10/4(日)～15(木)に直接又は電話で(先着順)
	古典文学講座「枕草子の魅力」	11/2～16の毎週月曜日(全3回) 10:00～11:30	20歳以上の方 30人	10/5(月)～19(月)に直接又は電話で(先着順)
上落合	人権講座「世界の子どもたち」	10/29(木) 10:00～12:00 ※会場は鈴谷公民館	どなたでも 18人	10/5(月)～28(水)に直接(鈴谷公民館内上落合公民館)、電話、ファクス又はWEBで(先着順)
	そば打ち教室	11/6(金) ①9:30～11:00 ②11:30～13:00 (①と②は同じ内容) ※会場は鈴谷公民館	20歳以上の方 各5人	費用:700円(当日集金) 10/23(金)(消印有効)までに往復はがきで(宛先は鈴谷公民館)(抽選)
下落合	女子力Up! 「骨盤底筋を鍛えよう」	10/22～11/5の毎週木曜日(全3回) 14:00～15:30	20歳以上の女性 15人	10/14(火)(必着)までに往復はがき又はWEB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日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1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  
☎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。(☎840・6112)

事業名・定員	日時	対象	内容	申込み
<b>育児学級</b>	11/10(水) 9:30~10:30	R2.7・8月生まれの子どもと保護者	育児について楽しく学び、遊びを通して親子の触れ合いを深める	10/5(月) 9:00~
	定員 17組(先着順)			
<b>離乳食教室</b>	11/25(水) 13:30~14:50	R2.6・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	10/13(水) 9:00~
	定員 17人(先着順)			
<b>むし歯予防教室</b>	11/11(水) ①9:45~10:30 ②11:00~11:45	R元.6~12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	10/7(水) 9:00~
	定員 各10組(先着順)			
<b>育児相談(10月)</b>	10/22(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	10/6(水) 9:00~
	定員 各27人(先着順)	1歳~未就学児		※事前予約制
<b>育児相談(11月)</b>	11/13(金) 9:30~11:30	1歳未満の子ども		10/20(水) 9:00~
	定員 27人(先着順)			※事前予約制

事業名	日時	対象	内容
<b>成人保健 健康相談(予約制)</b>	月~金曜日(祝日を除く) 9:00~16:30	区在住で、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。相談は電話でも受け付けできます。来所での相談を希望する場合は事前に必ず連絡ください。

## 衛生的な手洗いをしよう

感染症予防には、こまめな手洗いが大切です。空気が乾燥する季節は、いろいろな感染症の流行期です。正しい手洗いで、感染症を予防しましょう!

### 〈手洗いのポイント〉

- 石けんをつけて良く泡立てた後、30秒ほど時間をかけて洗いましょう。
- 流水でよく流した後、きちんと手を拭いて乾燥させましょう。



〈手洗いのポイント〉の写真付き資料は、こちらからご覧ください。

## みんなあつまれ!! 親子deたいそう

親子のできる体操に挑戦😊  
パパもママも一緒に体を動かしましょう!



**日時** ■ 11月29日(日) 10時~11時30分

**対象** ■ 1~3歳の子どもとその父母

※一人歩きのできる子どもに限定。

※子ども1人につき親1人以上。

※妊婦の方は見学のみの可。

**定員** ■ 7組(先着順)

**申込み・問合せ** ■ 10月14日(水)9時から、区保健センターへ

## 朝ごはんを食べよう!

朝ごはん、毎日食べていますか?朝ごはんを食べないと、仕事の効率が悪くなる、テストの成績が下がる、体力が落ちるなどの原因になることがあります。牛乳や野菜ジュース等の飲み物でも良いので、何か口にすることから始めてみましょう。1日の元気は、朝ごはんから!!今回ご紹介するレシピは、牛乳を最後に入れ、スープを冷ますことで、忙しい朝でもすぐに飲めるレシピです。

### ○朝ごはん簡単レシピ○ カップでクラムチャウダー

<材料・1人分>

- |   |                   |   |                |
|---|-------------------|---|----------------|
| ① | ・お好みの冷凍野菜 … ひとつかみ | ② | ・牛乳 …… 100ml   |
|   | ・あさり缶 …… 大さじ1     |   | ・コンソメ … 小さじ1/2 |
|   | ・水 …… 80ml        |   | ・こしょう … 適量     |

<作り方>

- 1 ①を大きめのマグカップに入れます。
- 2 ラップをかけ電子レンジ(500w)で1分半加熱します。取り出すときには、やけどに注意してください。
- 3 ②を加え完成!

