

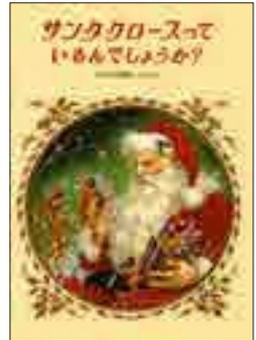
# ちょっと楽しい ちょっとなるほど よみものガイド

## Yes, Virginia, There is a Santa Claus.

『サンタクロースっているんでしょうか?』

(ニューヨーク・サン新聞 社説 中村妙子 訳 東逸子 絵 偕成社)

この、パパも答えられない難問を、新聞社へ問合せしたヴァージニアは、8歳の女の子。新聞社は、子どものかわいらしい質問と片付けることなく、社説のページで真摯に愛情をこめて回答しました。「この世の中に、愛や、人へのおもいやりや、まごころがあるのとおなじように、サンタクロースもたしかにいるのです。」1897年9月21日、サン紙に掲載された社説を1冊にまとめた本。



## 日本にもサンタクロースがいる!

『サンタクロース公式ブック クリスマスの正しい過ごし方』(パラダイス山元 著 小学館)

マンボミュージシャンのかたわら、日本でただひとりの公認サンタクロースとして活動する著者が、サンタになった経緯や苦労話、すてきなクリスマスを迎えるコツを教えてください。

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。

☎<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  
 特に記載のない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  
 ☎☎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
大戸	青少年・若者支援事業 「アンサンブルコンサート」	12/19(土) 10:00~12:00	どなたでも 20人	12/11(金)までに直接、電話又はファクスで(抽選)
	冬休み子ども教室 「チャレンジ! 書初め」	12/25(金) 13:30~15:00	小学3~6年生 15人	12/4(金)(消印有効)までに往復はがきで(抽選)
与野本町	介護予防事業 「新春落語会」	1/13(水) 10:00~11:30	65歳以上の方 30人	12/7(月)~25(金)に直接又は電話で(先着順)
	介護予防事業 歴史講座「大江戸生活事情」	1/15~29の毎週金曜日 (全3回) 10:00~12:00	65歳以上の方 30人	12/7(月)~21(月)に直接又は電話で(先着順)
上落合	介護予防事業 「上落合いきいき学級」後期 (歴史講座・歌謡漫談他)	1/20~3/17の毎週水曜日(全9回) ①・③・⑤・⑦~⑨10:00~12:00 ②・④・⑥13:30~15:30 ※会場は①~⑥与野本町シニア憩いの家 ⑦~⑨上落合公民館	65歳以上の方 15人 (原則9回参加できる方)	12/25(金)(消印有効)までに往復はがきで(抽選)(宛先は鈴谷公民館)
下落合	介護予防事業 「かさもり学級(後期)」	1/8~3/5の毎週金曜日(但し1/29を除く) (全8回) ①・④~⑧9:30~11:30 ②③10:00~11:30	65歳以上の方 18人	12/7(月)~24(木)(必着)に往復はがきで(抽選)
	介護予防事業 「相続の話」	1/13・20の各水曜日(全2回) 9:30~11:30	65歳以上の方 30人	12/7(月)~25(金)(必着)に往復はがきで(抽選)

○そのほかの各公民館の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。  
 ※新型コロナウイルスの影響により、催しを中止又は延期する場合があります。詳しくは、市ホームページ又は各館へお問い合わせください。  
 ☎<https://www.city.saitama.jp/chuo/001/001/005/index.html>





# 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>出産前教室</b> 定員 12組(先着順)	① 1/21(木) 9:50~11:30 ② 1/31(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 R3.3.19~7.8の方とその夫等 (①は妊婦、②は妊婦と夫等)	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 ※①に夫婦での参加を希望する場合は、申 し込み時にお申し出ください。	12/14(月) 9:00~
	<b>育児学級</b> 定員 17組(先着順)	1/12(火) 9:30~10:30	R2.9・10月生まれの 子どもとその保護者	育児について楽しく学び、遊びを 通じて親子のふれあいを深める
<b>離乳食教室</b> 定員 17人(先着順)	1/15(金) 13:30~14:50	R2.8・9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	12/9(水) 9:00~
<b>むし歯予防教室</b> 定員 各10組(先着順)	1/18(月) ① 9:45~10:30 ② 11:00~11:45	R元.8~R2.2月生まれの 子どもとその保護者 (保護者のみの参加可)	むし歯予防の話と歯みがき方法	12/10(木) 9:00~
<b>育児相談(乳児期)</b> 定員 40人(先着順)	1/14(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ごとの相談など 持ち物:母子健康手帳、おむつの替え、バスタオル ※時間の指定はできません	12/16(水) 9:00~ ※事前予約制

事業名	日時	対象	内容
<b>成人保健</b> 健康相談(予約制)	月~金曜日(祝日を除く) 9:00~16:30	区内在住で、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。 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。相談は電話でも受けられます。

## がん検診を受けましょう

日本人の死因の第1位は「がん」です。現在年間37万人以上、約3人に1人が「がん」で亡くなっています。  
がんは不治の病ではありません。早期に発見し治療を開始した場合は、治る可能性が高く、体の負担を軽減させることができます。  
がんの早期発見のためには、がん検診を受診することが大切です。お早目の受診をお勧めします。  
なお、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、受診の際は各医療機関の指示に従ってください。

さいたま市 **がん検診** 検索

## 仕上げみがきは大切です

お子さんの大切な歯を守るためにも、おとなによる仕上げみがきは欠かせないものです。少なくとも小学校4年生くらいまでは、就寝前に仕上げみがきをしてあげましょう。

- 仕上げみがきの時は、お口の中がよく見えるように寝かせましょう。
- 歯ブラシはえんぴつ持ちで、消しゴムで小さい文字を消すように細かく、力を入れ過ぎないようにみがきましょう。

お子さんの仕上げみがきについて、歯のみがき方や姿勢など、気を付けたいポイントをまとめた動画を作成しました。是非ご覧ください。



## 咳エチケットについて

咳・くしゃみの飛沫や鼻汁には、ウイルスや菌が大量に含まれています。  
咳・くしゃみをすると、ウイルスや菌が2~3メートル飛ぶと言われており、それを周囲の人が吸い込むことにより感染・発病します。感染症を人にうつさないため、咳エチケットを守りましょう。

- マスクがないときにはティッシュやハンカチ、それがない場合は腕等で口と鼻をおおい、周りの人から顔をそむけましょう。
- ティッシュはゴミ箱に捨て、手は石けんで丁寧に洗い、触れた部位を清潔にしましょう。
- 手にウイルスや菌が付着し、他の人に感染させる原因となりますので手で口と鼻を覆うのは避けましょう。

