

## ちょっと楽しい ちょっとなるほど よみものガイド

### チョコレートのおいしい魔法 ～2月14日はバレンタインデー～

古代メキシコの神さまが人間に授けたという伝説がある「神の食べ物」カカオを原料に作られるチョコレート。昔は苦くて冷たい飲み物でした。現在私たちが食べている美味しいチョコレートは、19世紀に生まれた「チョコレートの四大発明」と呼ばれる技術が元になっています。その1つは、ミルクチョコレート。開発したのはチョコレート工場の娘と恋におちたろうそく職人、なんだかロマンチックですね。

参考:『チョコレートを食べました』(森部一雄 著 ネスコ・文藝春秋)  
『チョコレートの手引』(蕪木祐介 著 電鳥社)



#### 『チョコレート屋のねこ』

(スー・ステイントン 文 アン・モーティマー 絵 中川千尋 訳 ほるぷ出版)

さびれたチョコレート屋のおじいさんが、チョコレートでねずみを作ってみました。かじってみたねこが、あまりのおいしさに、思いついたことは……?

ねこの活躍とチョコレートの魔法が、いろいろなお店とチョコレート屋の素敵なコラボレーションを生みだす、幸せな絵本。

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  
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
鈴谷	子育てサロンオンライン講座 「Zoom de りんりん」 みんなでおしゃべり&簡単な遊びと絵本	3/4(木) 11:00～11:40	0～3歳の子どもとその 保護者 8組	2/4(木)～20(土)にWEBで(先着順)
与野本町	わかる! スマホ体験講座	3/3・10の各水曜日 (全2回) 10:00～12:00	スマートフォン(iPhone) 初体験及び初心者の方 20人	2/5(金)～14(日)に直接又は電話で(先着順) ※スマートフォン(iPhone)は公民館で用意。
上落合	介護予防事業 「スマートフォン講座」	3/5～19の毎週金曜日 (全3回) 10:00～12:00	65歳以上の方 20人	費用: 1,000円 2/12(金)(消印有効)までに往復はがきで (抽選)(宛先は鈴谷公民館)
	エンジョイカラー 「大人の塗り絵教室」	3/8～22の毎週月曜日 (全3回) 10:00～12:00	20歳以上の方 12人	費用: 300円 2/26(金)までに鈴谷公民館窓口又は電話 (鈴谷公民館)で(抽選)
下落合	親の学習事業 「春のメイクとスキンケアwith マスク生活」	2/25(木) 9:30～11:30	小学生以下の子どもの 保護者 10人	2/4(木)～18(土)に直接又は電話で(先着順)
	男子力Up! 「蕎麦打ちデビュー講座」	3/10(水) ①9:30～11:00 ②11:30～13:00 (①と②は同じ内容)	20歳以上の男性 各5人	費用: 700円(事前集金) 2/25(木)(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、公民館だより及び市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。  
※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>



## 春季火災予防運動のお知らせ

3月1日(月)～7日(日)、全国一斉に春季火災予防運動を実施します。  
火気の取り扱いにはご注意ください。

「その火事を防ぐあなたに金メダル」  
令和2年度全国統一標語



問合せ 中央消防署 ☎852-9119 ☎857-8473



# 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  
**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>育児学級</b>	3/9(水) 9:30~10:30	R2.11・12月生まれの子どもと その保護者	育児について楽しく学ぶ	2/9(水) 9:00~
	定員 17組(先着順)			
<b>離乳食教室</b>	3/12(金) 13:30~14:50	R2.10・11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	2/10(水) 9:00~
	定員 17人(先着順)			
<b>むし歯予防教室</b>	3/4(木) ①9:45~10:30 ②11:00~11:45	R元.10~R2.4月生まれの子ども と保護者(保護者のみも可)	むし歯予防の話と歯みがき方法	2/5(金) 9:00~
	定員 各10組(先着順)			
<b>育児相談(乳児期)</b>	3/17(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。 ※乳児期と幼児期のきょうだいの方はど ちらの日時でも参加可能です。	2/17(水) 9:00~ ※事前予約制
	定員 40人(先着順)			
<b>育児相談(幼児期)</b>	3/18(木) 9:30~11:30	1歳~未就学児		
	定員 35人(先着順)			

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、事前に必ずご連絡ください。 相談は電話でも受けられます。

## 産後うつ病を知っていますか? ~大切なあなたを守るために~

産後うつ病は、出産後に起こる「こころ」の病気です。出産を経験した100人中1~2人が発病します。出産後2週間くらいで起こることが多く、3~6か月くらい続きます。女性ホルモンバランスの乱れ、心とからだの疲れ、頑張りすぎしてしまう性格や家族支援の少なさなどが要因とされています。

### 育児が辛いと思ったら・・・

- ・頑張りすぎずに、体を休めましょう。
- ・自分の気持ちを聞いてもらいましょう。
- ・5分でいいので、自分の時間を作りましょう。

### 産後うつ病かなと思ったら・・・

- ・つらい時には、早期に精神科・心療内科で治療を受け、軽いうちに治すことが大切です。受診に迷う時には、お気軽に保健センターへご相談ください。

## 産婦・新生児訪問をご利用ください

- 日時** ■ 随時 ※土・日曜日、祝休日、年末年始(12月29日~1月3日)を除く
- 内容** ■ 助産師又は保健師の訪問による、育児相談や身長・体重の測定など
- 対象** ■ 生後28日以内の子どもとその母親
- 申込み** ■ 母子健康手帳別冊「出生連絡票」の訪問希望欄「有」に○を付けて投函又は区保健センターへ

## バラのまちウォーキング参加者募集!

区民の健康増進と区内の魅力再発見を目的に、区役所を発着点に彩の国さいたま芸術劇場、新都心を巡る約6kmのコースを歩きます。新型コロナウイルスの影響により、中止する場合があります。

- 日時** 2月27日(出) 9時30分~
- 対象** 区内在住、在勤又は在学の方(小学生以下は保護者同伴)
- 定員** 100人(応募多数の場合抽選)
- 申込み** 2月15日(消印有効)までに、申込書を直接、郵送又はファクスで区コミュニティ課へ
- 問合せ** 区コミュニティ課 TEL 840・6020 FAX 840・6161

参加無料

