図書館

ちょっと楽しい　ちょっとなるほど　よみものガイド

サクラさく🌸バラのまち

中央区の花はバラですが、さいたま市の花木であるサクラも、実はバラ科の植物なのです。基本的に、花びらが5枚ついているのがバラ科の特徴のひとつです。
桜の名所でもある与野公園には、春になると、約300本の桜が咲き誇ります。区内には上落合公園や鴻沼川沿いなど桜の名所がたくさんありますので、お散歩しながら桜を楽しんでみるのもいいですね。
参考:『桜 ―さいたまの桜の景観―第27回企画展』（さいたま市立博物館/編　さいたま市立博物館）

『子ども寄席　春・夏』

（六代目柳亭燕路 作　二俣英五郎 絵　日本標準）

けちん坊な人が、さくらんぼうを種ごと食べてしまいました。すると、頭から桜の木が生えてきて・・・。
「あたま山」など、春夏をテーマに選ばれた、9つのお話が楽しめます。

問合せ　与野図書館（下落合5-11-11）　TEL853・7816　FAX857・1946
与野図書館西分館（桜丘2-6-28）TEL854・8636　FAX854・8694
与野南図書館（大戸6-28-16）　TEL855・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。　HPhttps://www.lib.city.saitama.jp/

公民館

鈴谷公民館
〒338-0013 鈴谷7-5-11
TEL859・7322　FAX859・7323

大戸公民館
〒338-0012 大戸3-14-21
TEL832・5495　FAX824・3308

与野本町公民館
〒338-0004 本町西1-14-12
TEL・FAX853・6007

上落合公民館
〒338-0001 上落合6-9-3
TEL852・3132　FAX852・3147

下落合公民館
〒338-0002 下落合5-4-17
TEL・FAX854・3411

公民館の開館やイベントに関する情報については、市ホームページ又は各館へ。
HPhttps://www.city.saitama.jp/chuo/001/001/005/index.html

令和2年度交通安全標語コンクール

区内の小・中学生を対象に交通安全標語コンクールを実施し、応募総数1,816件の中から各賞が選ばれました。
受賞者の皆さんおめでとうございます。

中央区長賞	忘れない　一時停止と　思いやり	石崎　凛さん	与野西中学校
浦和西警察署長賞	ただいまは　私ができる　親孝行	石田　萌映子さん	下落合小学校
浦和西交通安全協会会長賞	自転車も　こいでる君も　ドライバー	中村　心郁さん	与野東中学校
さいたま市PTA協議会中央区連合会会長賞	スマホより　いのちがだいじ　まえみよう	根本　颯馬さん	鈴谷小学校
さいたま市交通安全保護者の会（母の会）中央支部長賞	あわてずに　心のゆとりが　事故なくす	小沼　広奈さん	与野本町小学校

入賞	イヤホンで　耳ふさがない　自然の音	杉　理乃美さん	上落合小学校
	雨の日は　道路がつるつる　気をつけて	古川　智希さん	大戸小学校
	とまってね　とびださないよ　まがりかど	杉浦　あかねさん	与野西北小学校
	黄色しんごう　あせらずわたらず　まってね	阿部　行希さん	与野八幡小学校
	反射材　命を守る　お守りだ	関根　尚之さん	与野南小学校
	平気かな　軽い気持ちが　大事故に	山崎　開翔さん	与野南中学校
	その一歩　ほんとに進んで　大丈夫?	宮村　怜那さん	淑徳与野中学校

▲中央区長賞　石崎さん（写真左）

問合せ　さいたま市交通安全保護者の会（母の会）中央支部事務局（区くらし応援室内）　TEL840・6027　FAX840・6162

中央区保健センター からのお知らせ

申込み・問合せは
TEL 840・6111
FAX 840・6115
中央区役所 別館１階

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。

※会場名がない事業は、中央区保健センターが会場です。

母子保健

事業名・定員	日時	対象	内容	申込み
出産前教室 Aグループ 定員 12組（先着順）	4/15㈭ ①9:50～11:40 4/25㈰ ②8:55～10:35	初めてお産をする方で出産予定日がR3.6/11～9/30の方とその夫等（①は妊婦、②は妊婦とその夫等）	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、赤ちゃんの抱っこ・おむつの交換の実習 ※①に夫婦等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。	3/11㈭ 9:00～ ※A・Bそれぞれのグループで内容は同じです。申込時にA・Bどちらかお申し出ください。
出産前教室 Bグループ 定員 12組（先着順）	4/15㈭ ①13:50～15:40 4/25㈰ ②11:00～12:40			
離乳食教室 定員 17人（先着順）	4/23㈮ 9:40～11:00	R2.11・12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	3/16㈫ 9:00～
むし歯予防教室 定員 各10組（先着順）	4/19㈪ A 9:45～10:30 B 11:00～11:45	R元.11～R2.5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	3/12㈮ 9:00～
育児相談（乳児期） 定員 40人（先着順）	4/13㈫ 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。 ※乳児期と幼児期のごきょうだいの方はどちらの日時でも参加可能です。	3/8㈪ 9:00～
育児相談（幼児期） 定員 35人（先着順）	4/14㈬ 9:30～11:30	1歳～未就学児		

成人保健

事業名	日時	対象	内容
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。

お家でカンタン ゆるゆるすとれっち

猫背・反り腰姿勢を改善する簡単ストレッチで腰痛予防！腰と背中を伸ばすことを意識して寒さで凝り固まった筋肉をほぐしましょう！

★やり方　①足を開きイスに腰掛ける。胸の前で手のひらを合わせて組む。
②頭を下げ、腕を前へ伸ばす。
③組んだ手のひらを外側へ返す。あごを引き、頭を両腕の中に入れる。腕をさらに伸ばし、上体を曲げる。

★目安　１回あたり30秒を２セット

★ポイント　軽く目を閉じリラックス♪
ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

口腔ケアで誤嚥性肺炎を予防しましょう

口の中には数千億個の細菌が存在し、歯みがきが不十分で口の中が汚れていると、むし歯や歯周病などを引き起こす細菌も増え、細菌数は１兆個を超えるほどです。誤嚥したときに口の中の細菌が気管から肺に流れ込むと、肺に炎症を引き起こします。これが、誤嚥性肺炎です。肺炎を引き起こす細菌には歯周病を起こす細菌や入れ歯についている細菌が多くみられます。口腔ケアを習慣にして、口の中の雑菌を減らし、誤嚥性肺炎を予防しましょう。

★口腔ケアのポイント★
・歯間ブラシやフロスを使いながら、歯みがきで汚れをしっかりとりましょう
・バランスのよい食生活を心がけ、よくかんで食べましょう
・お口の体操やマッサージをしましょう
・定期的に歯科健診を受けましょう

★パタカラ体操★
舌の動きを意識しながら、少しずつ早く、「パパパパパ、タタタタタ、カカカカカ、ララララララ」と何度も繰り返しましょう。食べ物を上手にのどの奥まで運ぶ一連の動作を鍛えるための発音による運動です。