

ちょっと楽しい ちょっとなるほど よみものガイド

April showers bring forth May flowers.

～4月の雨は5月の花を咲かせる～

直訳は「4月の雨が5月の花を咲かせる」ですが、「苦あれば楽あり」という意味の英語のことわざです。

なんだか励まされる素敵な表現ですね。アジアにも、春の雨についての言葉があります。季節を知るためのものさし「二十四節気」のひとつ「穀雨」は、植物の成長を助ける雨のことで、今年は4月20日(火)です。

ゆううつな雨もよいものに思えてきませんか。

参考:『英語のことわざ』(秋本弘介/著 創元社)

『二十四節気のえほん』(西田めい/文 羽尻利門/絵 PHP研究所)



『世界の料理いただきます。タイ・インド』

(尾崎曜子/編+絵 アリス館)

春の雨と書く食べ物といえば、はるさめ。ナンプラーを使ったはるさめサラダなど、タイ・インドの家庭料理のレシピをわかりやすいイラストで紹介します。

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

下落合公民館

〒338-0002 下落合5-4-17
☎☎854-3411

与野本町公民館

〒338-0004 本町西1-14-12
☎☎853-6007

	事業名	日時	対象・定員	費用・申込み
鈴谷	夏の涼しげなビーズネックレスを作ろう	5/31(月) 9:30~12:00	20歳以上の方 12人	費用:1000円 4/5(月)~20(火)に直接又は電話で(先着順)
与野本町	介護予防事業 「前期・桑の実学級」	5/18~6/22の毎週火曜日 (全6回) 10:00~12:00	65歳以上の方 30人	4/13(火)~30(金)に直接又は電話で(先着順)
	介護予防事業 「太極拳を知ろう」	5/12~26の毎週水曜日 (全3回) 10:00~12:00	65歳以上の方 16人	4/9(金)~28(水)(必着)に往復はがきで(抽選)
下落合	介護予防事業 「歴史講座」	5/20・27の各木曜日 (全2回) 10:00~12:00	65歳以上の方 30人	4/19(月)~5/10(月)(必着)に往復はがきで(抽選)
	介護予防事業 「かさもり学級(前期)」	5/14~7/2の毎週金曜日 (全8回) 10:00~12:00	65歳以上の方 18人	4/14(水)~28(水)(必着)に往復はがきで(抽選)

○その他の各公民館の学級・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>



中央区役所公式ツイッターで情報発信をしています！

中央区役所公式ツイッターで情報発信をしています！区役所では、中央区の身近な情報をツイッターで随時発信しています。皆さんのフォローをお待ちしています！

<https://twitter.com/ChuoSCPR> (ID:@ChuoSCPR)

問合せ 区コミュニティ課 ☎840-6021 ☎840-6161





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。

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)	① 5/20(木) 9:50~11:40 ② 5/30(日) 8:55~10:35	初めてお産をする方で出産予定日がR3.7/16~11/4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。 ※A・Bグループはそれぞれ同一内容です。	4/12(月) 9:00~
	出産前教室 Bグループ 定員 12組(先着順)			
離乳食教室 定員 17人(先着順)	5/26(水) 9:40~11:00	R2.12・R3.1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	4/19(月) 9:00~
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	5/19(水) A 9:45~10:30 B 11:00~11:45	R元.12~R2.6月生まれの子どもと その保護者※保護者のみの参加も可	むし歯予防の話と歯みがき方法 ※A・Bグループはそれぞれ同一内容です。	4/9(金) 9:00~
育児相談(乳児期) 定員 40人(先着順)	5/13(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 ※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。	4/16(金) 9:00~
育児相談(幼児期) 定員 35人(先着順)	5/14(金) 9:30~11:30	1歳~未就学児		

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。

妊娠・出産包括支援センターをご利用ください

妊娠・出産包括支援センターでは、母子健康手帳の発行のほか、助産師や保健師等専門の職員が、妊産婦さんやご家族のサポートを行っています。

★こんな時、ご相談ください！

- 初めての妊娠で心配。
- 赤ちゃんとの生活はどうなるの？
- 産後の手伝いがなくて不安。
- 思いがけず妊娠してしまった。どうしよう。
- 子どもを育てられない気がする。



問合せ ■ 中央区妊娠・出産包括支援センター
☎840・6112 ☎840・6115
区保健センター
☎840・6111 ☎840・6115

ヨガ入門 ~アロマを添えて~

今さら聞けない基本的なヨガを、アロマの香りに包まれながら行います。忙しい日々の合間にヨガでリラックスタイムを作りませんか？

日時 ■ 5月27日(木) 10時~11時30分

対象 ■ 市内在住で18歳~64歳の方

定員 ■ 17名(抽選)

申込み ■ 4月16日(金)9時~5月7日(金)17時15分に

直接又は電話で区保健センターへ

※土・日曜日、祝休日を除く

※託児(6か月~未就学児)を希望する方は申込み時にお申し出ください。

※抽選結果は、お申込みの方全員に、郵送でお知らせします。



令和3年度の大人向け運動教室は、区内在住かつ

今年度初参加の方を優先し抽選を行います。

詳しくは、区ホームページへ。

