

ちょっと楽しい ちょっとなるほど よみものガイド

本で楽しむバラの世界

与野図書館で毎年2回発行している「バラのまちだより」。30号を迎えた今回は、バラのハーバリウム、バラの歳時記、バラジャムのロシアンティーを取り上げます。ここでは、30号で扱った本の一部をご紹介します。

『ハーバリウム お手入れ不要、長く飾って楽しめる花の雑貨 美しさを閉じこめる植物標本の作り方』

(誠文堂新光社/編 誠文堂新光社 2018年)

ボトルの中に光と植物を閉じこめる「ハーバリウム」。光を採りこんで輝き、オイルの中でふわりと漂う花々の姿は、まさに自分だけの小さな花園です。

作り方は簡単。お手入れ不要の美しいインテリアをあなたも作ってみませんか？



『花の大歳時記』 (角川書店 1990年)

花の季語・解説・例句が一冊にまとまった本です。約600ページの分量ということもあり、その収録数の多さは群を抜いています。それぞれの花のダイナミックなカラー写真も見応え抜群。花ごとの俳句を知りたいときに最適な一冊です。

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
総合	介護予防事業 楽しく脳トレ 認知症を予防しよう	6/30～7/14の毎週水曜日 (全3回) 10:30～12:00	65歳以上の方 24人	6/3(休)(消印有効)までに往復はがきで (抽選)
	大戸	介護予防事業 「大戸学び塾」	5/27～6/24の毎週木曜日 (全5回) 10:00～12:00	65歳以上の方 20人
与野本町		介護予防事業 「リンパ整体体操」	6/3～17の毎週木曜日 (全3回) 10:00～12:00	65歳以上の方 20人
	与野本町	わかる！スマホ体験講座	5/27・6/3の各木曜日(全2回) ①10:00～12:00 ②14:00～16:00 (①と②は同じ内容)	スマートフォン (iPhone) 初体験及び 初心者の方 各20人
上落合		スマイルママ Part 1	6/2(水) 10:00～11:00	首がすわった1歳未満の 子どもとその保護者 8組
	下落合	知ろう！発達障害	5/16(日) 10:00～12:00	どなたでも 50人
みんなでつながるZoom講座		6/16(水) 10:00～12:00	20歳以上の方 20人	費用：500円 5/19(水)～6/9(水)に直接、電話又はWEBで(抽選)
親の学習事業 「ベビーふれあいケアで仲間づくりとおしゃべりプログラム」		6/10・17の各木曜日(全2回) ①10:00～11:30 ②10:00～12:00	3か月～1歳未満の 子どもとその保護者 8組16人	費用：700円 5/10(月)～31(月)に直接、電話又はWEBで(先着順)
下落合	手話で楽しくコミュニケーション	6/1・15の各火曜日 (全2回) 10:00～12:00	20歳以上の方 12人	5/10(月)～27(休)に直接、電話又はWEBで (先着順)

○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。
○各公民館のその他の学級・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。
<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
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、母子健康手帳の交付の他
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
離乳食教室 定員 17人(先着順)	6/25(金) 9:40~11:00	R3.1・2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	5/18(火) 9:00~
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	6/14(月) A 9:45~10:30 B 11:00~11:45	R2.1~7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	5/6(木) 9:00~
育児相談(乳児期) 定員 40人(先着順)	6/9(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。 ※乳児期と幼児期のごきょうだいの方は どちらの日時でも参加可能です。	5/17(月) 9:00~
育児相談(幼児期) 定員 35人(先着順)	6/10(木) 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。

揺さぶられっこ症候群 ~赤ちゃんを激しく揺さぶらないで~

赤ちゃんは首の筋肉が未発達なために、激しく揺さぶられると脳が衝撃を受けやすく、脳の損傷による重大な障害を負うことや場合によっては命を落とすことがあります。赤ちゃんが泣き止まずにイライラしてしまうことは誰にでもあることです。赤ちゃんを決して揺さぶらないでください。

赤ちゃんがどうしても泣き止まない時...色々試しても泣き止まない...
そのような時は。

- ★赤ちゃんを安全な場所に寝かせて、その場を離れましょう。
- ★自分がリラックスしましょう。
- ★少ししたら、戻って赤ちゃんの様子を確認しましょう。

パパと一緒に!健康!!クイズ大会!!!

食べ物やお口のことをクイズで楽しく勉強して、パパと一緒に元気な体を作りましょう👏

- 日時 ■ 6月27日(日) 10時30分~11時30分
- 対象 ■ 区内在住で3歳~未就学児とその父親
- 定員 ■ 12組(先着順)
- 申込み ■ 5月19日(水)9時から区保健センターへ
※区外在住の方は、6月2日(水)から申込を受け付けます。



世界禁煙デー 禁煙の第一歩踏み出しませんか?

失敗を恐れず、「とりあえずやってみる」という気持ちで気楽に実施しましょう。禁煙を生涯成功させる人の多くは何度かの失敗を繰り返しています。

今までに失敗の経験がある人は、それだけで禁煙のゴールが近いと思いませんか。保健センターでは禁煙の相談も行っています。お気軽にご相談ください。



出典:厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト

区民ギャラリーで ひと休みしていきませんか

区内で撮影した桜の写真展です。是非お越しください。

- 日時 5月6日(木)~31日(月)
※土・日曜日、祝日を除く
8時30分~10時30分、13時15分~17時15分
- 会場 区役所食堂棟(下落合)
- 問合せ 区総務課 TEL 840・6013 FAX 840・6160

