

## ちょっと楽しい ちょっとなるほど よみものガイド

### お父さんはどんな顔？

「親の顔が見てみたい」というのはあまり言われたくないセリフですが…親の顔をしっかりと見たのはいつが最後でしょうか。母の日と比べると忘れがちですが、今年の父の日は6月20日(日)です。お父さんの顔をじっくり見て、日頃の感謝を伝えてみてはいかがでしょうか。

『男の顔面』（荒木経惟/著 文藝春秋）

荒木経惟が東京のビジネス街でとらえた、150人の普通のサラリーマンの写真集。日本の経済成長を支えた名もなき男たちの顔が語る物語がそこにはあります。



『すきですゴリラ』（アントニー・ブラウン/作・絵 山下明生/訳 あかね書房）

ハナはゴリラが大好きな女の子。でも、お父さんはいつも忙しそうで、動物園につれてくれない。誕生日の夜中に、ハナが目覚めると、目の前にゴリラがあらわれた。一緒に動物園に行ってみよう誘われて…。お父さんのように紳士的なゴリラが素敵で、いろんなページの隠れゴリラを見つけるのも楽しい絵本です。

問合せ 与野図書館(下落合5-11-11) ☎853・7816 FAX857・1946  
 与野図書館西分館(桜丘2-6-28) ☎854・8636 FAX854・8694  
 与野南図書館(大戸6-28-16) ☎855・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。 <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 FAX859・7323  
 上落合公民館 ☎338-0001 上落合6-9-3 ☎852・3132 FAX852・3147  
 大戸公民館 ☎338-0012 大戸3-14-21 ☎832・5495 FAX824・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	夏休み子ども公民館 「ヒップホップをみんなで楽しもう！」	7/27(火) 10:00～11:30	小学生 15人	6/14(月)～7/2(金)に直接、電話又はWEBで(抽選)
	夏休み子ども公民館 「親子でバルーンアートを作ってみよう」	8/6(金) 10:00～12:00	小学1～3年生と その保護者 10組20人	費用：100円 6/14(月)～7/2(金)に直接、電話又はWEBで(抽選)
大戸	介護予防事業 「姿勢・骨盤体操」	7/1～15の毎週木曜日 (全3回) 10:00～12:00	65歳以上の方 20人	6/18(金)(消印有効)までに往復はがきで(抽選)
	親の学習事業 「親子でカブトムシを育てよう」	7/11(日) 10:00～12:00	小学生とその保護者 10組20人	6/25(金)(消印有効)までに往復はがきで(抽選)
上落合	エンジョイ”アクリル画”	7/1～15の毎週木曜日 (全3回) 10:00～12:00	20歳以上の方 12人	費用：300円 6/18(金)までに直接又は電話で(抽選) ※パレット・筆・筆を洗う器・筆記用具は参加者持参
	オリンピックを百倍楽しもう！ 『ウォーキングの楽しさを知ろう』	7/7・14の各水曜日 (全2回) 10:00～11:30	20歳以上の方 15人	6/30(木)までに直接、電話又はWEBで(抽選)
下落合	親子で楽しむ「写真教室」	7/3(土) 10:00～11:30	小学生とその保護者 10組20人	6/7(月)～24(木)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。  
 ○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>



## 毎月最終日曜日は、区役所の休日窓口をご利用ください

仕事の都合等で平日窓口に来ることができない方は、是非ご利用ください。全10区役所(支所・市民の窓口を除く)で、区役所の一部業務を取り扱います。市税の窓口も開設しています。

日時 6月27日(日) 8時30分～17時15分 問合せ さいたまコールセンター ☎835・3156 FAX827・8656



# 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
<b>出産前教室 Aグループ</b> 定員 12組(先着順)	7/15(木) ①9:50~11:40 7/25(日) ②8:55~10:35	初めてお産をする方で出産予定日 がR3.9/10~12/30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。 ※A・Bグループは同一内容です。	6/8(火) 9:00~
<b>出産前教室 Bグループ</b> 定員 12組(先着順)	7/15(木) ①13:50~15:40 7/25(日) ②11:00~12:40			
<b>育児学級</b> 定員 25人(先着順)	7/13(火) 9:30~10:50	R3.3・4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	6/10(木) 9:00~
<b>離乳食教室</b> 定員 17人(先着順)	7/16(金) 9:40~11:00	R3.2・3月生まれの子どもとその保護者	離乳食の進め方とお口のケア	6/9(水) 9:00~
<b>むし歯予防教室</b> 定員 各10組(先着順)	7/5(月) A 9:45~10:30 B 11:00~11:45	R2.2~8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 ※A・Bグループは同一内容です。	6/7(月) 9:00~
<b>育児相談(乳児期)</b> 定員 40人(先着順)	7/8(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。 ※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。	6/14(月) 9:00~
<b>育児相談(幼児期)</b> 定員 35人(先着順)	7/9(金) 9:30~11:30	1歳~未就学児		

事業名	日時	対象	内容
<b>成人保健 健康相談(予約制)</b>	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。

## 献血にご協力ください

- 日時** ■ 6月15日(火) 9時30分~11時30分
- 内容** ■ 200ml・400ml献血
- 申込み** ■ 16~69歳の健康な方  
※65歳以上の方は、60~64歳の間に献血経験がある方に限る。
- 場所** ■ 区役所 1階ロビー
- 持ち物** ■ 献血手帳・献血カード(お持ちの方)
- 問合せ** ■ 区保健センターへ



## 歯と口の健康週間

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。健康な歯と口を維持するには、日々のケアと意識が大切です。この機会に生活習慣を見直してみましょう。

### ★健康な歯と口を守るポイント★

- 毎日の丁寧な歯みがき(歯と歯の間も忘れずに)
- 定期的な歯科健診と歯みがき指導を受ける
- フッ化物配合の歯みがき剤を利用する
- 砂糖の取りすぎに注意する
- 禁煙する

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 e-ヘルスネット」

## 区民ギャラリーでひと休みしていきませんか

今月はさいたま市大宮盆栽美術館所蔵の盆栽写真展です。

- 日時** 6月1日(火)~6月30日(水) 8時30分~10時30分、13時15分~17時15分 ※土・日曜日、祝日を除く
- 会場** 区役所食堂棟(下落合) **問合せ** 区総務課 TEL 840・6013 FAX 840・6160

