

## ちょっと楽しい ちよつとなるほど よみものガイド

### 歳をとるのもわるくない?!

人生100年と言われる時代です。でも、歳をとるのはちょっとゆううつなんて方もいるのではないのでしょうか。そんな方におすすめの、ユニークなおじいちゃんが登場する本を紹介しします。今年の敬老の日は9月20日(月)です。これを機に、おじいちゃんおばあちゃんにインタビューをしてみたら、意外な一面が見つかるかもしれません。

『ぼくのおじいちゃんのかお』（天野祐吉/文 沼田早苗/写真 福音館書店）

今は亡き俳優の加藤嘉さんがモデルの写真絵本です。笑った顔、怒った顔、遠くを見ている顔…。すべてモノクロの写真ですが、味のある表情が見る人の心を揺さぶります。今は書店で手に入らない本なので、ぜひ図書館で手に取ってみてください。



問合せ 与野図書館(下落合5-11-11) ☎853・7816 ☎857・1946  
 与野南図書館(大戸6-28-16) ☎855・3735 ☎855・6173  
 与野図書館西分館(桜丘2-6-28) ☎854・8636 ☎854・8694

※与野図書館西分館は、修繕工事のため、令和4年3月31日まで臨時休館しています。

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  
 大戸公民館 〒338-0012 大戸3-14-21 ☎832・5495 ☎824・3308  
 与野本町公民館 〒338-0004 本町西1-14-12 ☎・☎853・6007  
 上落合公民館 〒338-0001 上落合6-9-3 ☎852・3132 ☎852・3147  
 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	親の学習事業 「親子でパワーポイントを使ってLINEでも送れるハロウィン動画を作ろう」	10/17(日) 10:00～12:00 ※子育てに関する情報交換有	小学生とその保護者 10組20人	9/18(出)までに、直接、電話又はWEBで(抽選)
与野本町	ストレスを力に	9/30(木) 10:00～12:00	3歳～高校生の保護者 30人	9/7(火)～24(金)に直接、電話又はWEBで(先着順)
	本町っ子ひろばPart 2	10/8(金) 10:30～11:30	1歳6か月～3歳の子どもとその保護者 10組	9/9(木)～29(水)に直接、電話又はWEBで(先着順)
上落合	親の学習事業手形アート体験	10/17(日) 10:00～12:00	乳幼児とその保護者 8組	9/13(月)～10/8(金)に直接、電話又はWEBで(抽選)
	地域を知る街巡り ～与野のバラと地域の歴史を楽しむツアー～	10/29(金) 10:00～12:00	18歳以上の方 20人	9/15(水)～10/15(金)に直接、電話又はWEBで(先着順)
下落合	男子力Up! 「蕎麦打ちデビュー講座」	9/29(水) ①9:30～11:00 ②11:30～13:00	20歳以上の男性 ①5人 ②5人	費用:1,000円 9/13(月)(必着)までに往復はがき又はWEBで(抽選)
	歴史講座 「さいたま市の歴史と文化」	10/5～19の毎週火曜日 (全3回) 10:00～12:00	20歳以上の方 30人	9/6(月)～9/27(月)に直接又は電話で(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(小学生は学年)をご記入ください。  
 ○子どもと一緒に保護者が参加の講座については⑦保護者の氏名(ふりがな)もご記入ください。  
 ○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 9月26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 ☎827・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  
☎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。(☎840・6112)

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)	10/21(木) ① 9:50~11:40 10/31(日) ② 8:55~10:35	初めてお産をする方で出産予定 日がR3.12/17~R4.4/7 (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。	9/15(水) 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)	10/22(金) 13:30~14:50	R3.5・6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	9/14(火) 9:00~
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	10/1(金) A 9:45~10:30 B 11:00~11:45	R2.5~11月生まれの子どもの 保護者(保護者のみの参加も可)	むし歯予防について ※A・Bグループはそれぞれ同一内容です。	9/8(水) 9:00~
育児相談(乳児期) 定員 40人(先着順)	10/7(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。	9/13(月) 9:00~
育児相談(幼児期) 定員 35人(先着順)	10/8(金) 9:30~11:30	1歳から未就学児		

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。

## 免疫力UP!ピラティス

簡単なピラティスで、身体の奥をほぐします。しなやかな体を手に入れて、免疫力をあげましょう✧

**日時** 10月15日(金) 10:00~11:30

**対象** 市内在住で18~64歳の方

**定員** 17人(申込多数の場合は抽選)

**申込み** 9月7日(水)9時~27日(月)17時15分までに直接、電話  
又はファクスで区保健センターへ

※区内在住かつ今年度大人向けの運動教室に初参加の方が優先  
です。

※抽選結果は全員に郵送で通知します。

※定員に空きがあった場合のみ、9月29日(水)9:00~先着順で  
受け付けます。

## すこやか運動教室

参加  
無料

帽子、タオル、飲み物を持参  
のうえ、動きやすい服装で、  
マスクを着用し直接会場へお  
越しください。

※新型コロナウイルス感染症拡  
大防止に配慮のうえ、ご参加  
ください。

※会場変更や中止になる場合が  
あります。

**対象** おおむね65歳以上の方

**問合せ** 区高齢介護課 ☎840・6068 FAX 840・6167

会場	日	時
与野中央公園	9/13(月)	10:00~11:30
与野公園	9/13(月)・27(月)	14:00~15:30
大戸公園	9/15(水)	10:30~12:00
八王子公園	9/10(金)	10:00~11:30
鈴谷公民館 多目的ホール	9/17(金)	10:00~11:30
保健所前公園	10/1(金)	10:00~11:30

## 健口(けんこう)教室

参加  
無料

口の健康や肺炎予防、バランスのよい食事など  
について学ぶ教室です。

**日時** 10月14日(水)・28日(水)、11月11日(水)  
9時30分~11時30分

**会場** 区役所3階 301会議室

**対象** 市内在住で65歳以上の方

**定員** 20人予定(申込多数の場合は抽選)

**申込み** 10月8日(金)までに申込書を区高齢介護課へ  
※申込書は区高齢介護課で配布

**問合せ** 区高齢介護課 ☎840・6068 FAX 840・6167