

ちょっと楽しい ちょっとなるほど よみものガイド

さつまいも

秋といえば、「さつまいも」を思い浮かべる人も多いのではないのでしょうか。「金時」とも呼ばれる「紅赤」という品種は、1898年に木崎村針ヶ谷（現在のさいたま市浦和区）で誕生し、そのおいしさは当時としては格別で、多くの人に好まれました。

現在は栽培の難しさから一部地域のみ生産ですが、今でも愛されているさつまいもの一つです。

参考：『紅赤ものがたり—サツマイモの女王—』（青木雅子/著 黒田祥子/え けやき書房）

『さいたま市「農情ガイドブック（トレトリ）」（平成29年版）』（さいたま市経済局農業政策部農業政策課）

『もぐらのホリーともぐらいも』（あさみいくよ/作 偕成社）

もぐらのホリーは、土の中でトンネルをほっていると、ひとりぼっちで泣いている「おいも」に出会いました。ホリーはそのおいもに「もぐらいも」と名付け、ふたりはともだちになります。

はるのあるひ、ホリーは、もぐらいもがぐったりしていることに気づきます。「もぐらいも、どうしちゃったの?」。もぐらとおいもの出会いを表情豊かに描いた絵本。



問合せ 与野図書館(下落合5-11-11) ☎853-7816 FAX857-1946
 与野南図書館(大戸6-28-16) ☎855-3735 FAX855-6173
 与野図書館西分館(桜丘2-6-28) ☎854-8636 FAX854-8694

※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 FAX859-7323
 大戸公民館 ☎338-0012 大戸3-14-21 ☎832-5495 FAX824-3308
 与野本町公民館 ☎338-0004 本町西1-14-12 ☎・FAX853-6007
 上落合公民館 ☎338-0001 上落合6-9-3 ☎852-3132 FAX852-3147
 下落合公民館 ☎338-0002 下落合5-4-17 ☎・FAX854-3411

	事業名	日時	対象・定員	費用・申込み
大戸	親の学習事業「最先端!脳科学×運動～ライフキネティックを体験しよう」	10/24(日)10:00～12:00	小学2～4年生とその保護者 6組	10/8(金)(消印有効)までに直接、電話、ファクス又は往復はがきで(抽選)
	介護予防事業「座って筋筋体操」	10/25・11/1の各月曜日(全2回)10:00～12:00	65歳以上の方 20人	10/15(金)(消印有効)までに直接、電話、ファクス又は往復はがきで(抽選)
与野本町	親の学習事業「親子でデコるハロウィン」	10/30(土)10:00～12:00	小学生とその保護者 9組	費用:1,500円 10/17(日)(必着)までに往復はがき又はWEBで(抽選)
	古典文学講座「枕草子の魅力」	11/1～15の毎週月曜日(全3回)13:30～15:00	20歳以上の方 30人	10/12(火)～25(月)に直接又は電話で(先着順)
上落合	そば打ち教室	11/5(金) ①9:30～11:00 ②11:30～13:00	20歳以上の方 ①5人 ②5人	費用:1,000円 10/22(金)(消印有効)までに往復はがきで(抽選)
	介護予防事業「スマートフォン講座」	11/5～19の毎週金曜日(全3回)10:00～12:00	65歳以上の方 14人	費用:1,000円 10/22(金)(消印有効)までに往復はがきで(抽選)
下落合	親の学習事業「段ボールde燻製づくりとおしゃべりプログラム」	11/7(日)10:00～12:00	小学生とその保護者 8組16人	10/11(月)～29(金)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 10月31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
☎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	
母子保健	育児学級	11/16(火) 9:30~10:50	R3.7・8月生まれの子どもの保護者	育児について楽しく学ぶ	10/5(火) 9:00~
	定員 25組(先着順)				
	離乳食教室	11/18(木) 13:30~14:50	R3.6・7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	10/8(金) 9:00~
	定員 17人(先着順)				
	むし歯予防教室	11/1(月) A 9:45~10:30 B 11:00~11:45	R2.6~12月生まれの子どもの保護者(保護者のみの参加可)	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。	10/6(水) 9:00~
定員 各10組(先着順)					
育児相談(乳児期)	11/11(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。	10/12(火) 9:00~	
定員 40人(先着順)					
育児相談(幼児期)	11/12(金) 9:30~11:30	1歳~未就学児			
定員 35人(先着順)					

事業名	日時	対象	内容
成人保健	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。

ローズリボンキャンペーン ~乳がん予防イベントを開催します~

乳がんについて正しく知って、予防と早期発見につなげましょう!中央区保健センターでは、区の花「バラ」とかけてピンクリボン運動(乳がん予防啓発)を「ローズリボンキャンペーン」として開催します。

- 日時 ■ 10月13日(火) 9時30分~11時30分
- 会場 ■ 区役所 1階ロビー
- 内容 ■ 乳がんに関するパネル展示、資料の配布



親子deたいそう

親子でできるたいそうに挑戦!! 日頃運動不足のお父さん、お母さん、お子さんと一緒に体を動かし運動不足を解消しませんか?

- 日時 ■ 11月28日(日) 10時~11時30分
- 対象 ■ 2~3歳の子どもの保護者
※子ども1人につき保護者1人以上
※妊婦の参加不可(見学のみ可)



- 定員 ■ 7組(先着順)
- 申込み・問合せ ■ 10月11日(月)9時から区保健センターへ

朝ごはんをたべよう

朝食には、朝の光と同じように、体内時計のリズムと生活リズムのずれを解消するという働きがあります。また、朝食でたんぱく質をとると、昼間の集中力があがり、夜もスムーズに眠れることが最近の研究で分かっています。朝食から主食、主菜、副菜をバランスよく食べてみませんか?

サバカレー混ぜご飯・1人分

<材料>

- ・白飯……………150g
- ・サバ缶……………50g(汁を除く)
- ・冷凍ほうれん草…50g
- ・冷凍コーン……………10g
- ・カレー粉……………小さじ1/3
- ・マヨネーズ……………小さじ1
- ・粉チーズ……………小さじ1

<作り方>

- ①サバ缶、冷凍ほうれん草、冷凍コーンを器に入れ500Wで1分、電子レンジで加熱する。
- ②カレー粉、マヨネーズを①に入れまぜ、白飯を加え混ぜる。
- ③粉チーズを上からかけ500Wで30秒電子レンジで加熱して完成。

●中央区役所公式ツイッターでも、朝食レシピ紹介中!

