

ちょっと楽しい ちょっとなるほど よみものガイド

本で感じる、春の陽気

『桜あそび』（岡村比都美/著 WAVE出版）

桜の葉の煮汁を使った桜ご飯やハンカチ染め、枝で作ったボタンやバッジなど桜を身近に楽しむ工夫がいっぱい。著者の桜への想いがつまった一冊です。春ならではの「あそび」に挑戦してみるのはいかがでしょう。

『さくらがさくと』（とうこうなりさ/さく 福音館書店）

まだ風が冷たい3月半ば、桜の木は春に向けて花を咲かせる準備の真っ最中。しかし、通行人は脇目もふらず通り過ぎていきます。やがて、つぼみがほころび、花びらが開くと人々は歩みを止めて…。1カ月間の桜と人の関わりを描いた絵本。春のあたたさが伝わってきます。



問合せ 与野図書館(下落合5-11-11) ☎853・7816 ファク857・1946

与野南図書館(大戸6-28-16) ☎855・3735 ファク855・6173

与野図書館西分館(桜丘2-6-28) ☎854・8636 ファク854・8694

※与野図書館西分館は、修繕工事のため、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

鈴谷公民館

〒338-0013 鈴谷7-5-11

☎859・7322 ファク859・7323

上落合公民館

〒338-0001 上落合6-9-3

☎852・3132 ファク852・3147

大戸公民館

〒338-0012 大戸3-14-21

☎832・5495 ファク824・3308

下落合公民館

〒338-0002 下落合5-4-17

☎・ファク854・3411

与野本町公民館

〒338-0004 本町西1-14-12

☎・ファク853・6007

イベントについては、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>



浦和レッズの社会貢献活動

浦和レッズユース(育成年代高校生)は、試合やトレーニングに日々一生懸命取り組んでいますが、サッカー以外の活動として月に1度早朝に地域の清掃活動を行っています。地域の皆様が住みやすく、そして幸せな街づくりに少しでも貢献できるように、これからも環境美化活動に取り組んでまいります。



問合せ 浦和レッズ ☎711・5502 ファク840・5503

区民ギャラリーでひと休みしていきませんか

今月は、さいたま市と所沢市をホームタウンとする地元プロバスケットボールチーム「さいたまブロンコス」の写真を展示します。



©BRONCOS20 CO., LTD.

日時 3月1日(火)～31日(休)

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 ☎840・6013 ファク840・6160

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 3月26日(土)・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 ファク827・8656

中央区保健センター からのお知らせ

- ・申込みは原則中央区在住の方です。
- ・相談は電話でもお受けいたします。
- ・会場名がない事業は中央区保健センターが会場です。
- ・母子保健の各教室の参加は子ども1人に対し1回のみです。

申込み・問合せは
TEL 840・6111
FAX 840・6115
中央区役所 別館 1 階

電子申請システムを
ご利用ください

事業名を検索して
お申し込みください。



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。

母子保健

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 4/14(木) 9:35～11:35 ② 4/24(日) 8:55～10:40	初めてお産をする方で 出産予定日が R4.6/10～R4.9/29 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。 ※①②グループはそれぞれ同一内容です。	3/7(月) 9:00 ～4/4(月) 17:15
出産前教室 Bグループ 定員 12組(先着順)	① 4/14(木) 13:50～15:50 ② 4/24(日) 11:15～13:00			
離乳食教室 定員 17人(先着順)	4/22(金) 9:40～11:00	R3.11・12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	3/11(金) 9:00 ～4/12(火) 17:15
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	4/20(水) ①10:00～10:40 ②14:00～14:40	R2.11～R3.5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 ※①・②グループはそれぞれ同一内容です。	3/14(月) 9:00 ～4/11(月) 17:15
育児相談(乳児期) 定員 40人(先着順)	4/12(火) 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	3/14(月) 9:00 ～4/5(火) 17:15
育児相談(幼児期) 定員 35人(先着順)	4/13(水) 9:30～11:30	1歳～未就学児	持ち物:母子健康手帳、おむつの替え、バスタオル ※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できます。	

電子申請

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。

3月は「自殺対策強化月間」です

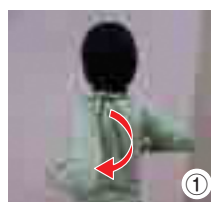
大切な人の悩みに気づいてください

- 【気づき】** 家族や仲間の変化に気をつけて、声をかける
- 【傾聴】** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- 【つなぎ】** 早めに専門家に相談するよう促す
- 【見守り】** 暖かく寄り添いながら、じっくりと見守る
- 1人で抱えるよりまず相談を

さいたま市 相談窓口 検索

3月18日は「世界睡眠デー」

体の緊張をほぐすことで、より良い睡眠に繋がります。睡眠の質を上げるための、簡単にできるストレッチを紹介します。おやすみ前に是非お試しください。



①腕を曲げ、脇を開きます。ひじを上にあげ、そのまま後ろに向かって大きくゆっくりと回します。



②ひじを体の前まで回して手を組み、返すようにしながら前方に腕を伸ばします。その腕を頭の上まで持ち上げて、2~3秒キープしておろします。

3月1日から3月8日は「女性の健康週間」です!!

女性は、生涯を通じてホルモンバランスの変動があり、その影響で心と体に様々な変化が生じます。心と体の健康を保つため、この機会に生活習慣を見直しましょう。

- 定期的に健診を受けましょう
- かかりつけ医(婦人科)を持ちましょう
- 1日3食バランスよく食べましょう

保健センターでは女性の健康問題に関するリーフレットやパネルを用意しています。お立ち寄りの際には是非ご覧ください。

