

## 図書館の催し

### ●与野図書館(中央区下落合5-11-11)●

☎853・7816 ㊟857・1946

#### ■あかちゃんおはなし会

日時 ● 3月13日(水) 10時～  
3月20日(水) 10時～

対象 ● 6か月～3歳未満の子どもとその保護者

定員 ● 各12組(先着順)

申込み ● 3月6日(水)の9時から、直接又は電話にて与野図書館まで

#### ■小さい子向けおはなし会

日時 ● 3月13日(水) 15時30分～  
3月20日(水) 15時30分～

対象 ● 2～4歳の子どもとその保護者

#### ■おはなしこども会

日時 ● 3月13日(水) 16時～  
3月20日(水) 16時～

対象 ● 5歳～小学生とその保護者

#### ■こども映画会

日時 ● 3月9日(土) 11時～  
上映作品 ● 「ひなまつり」10分  
「金のがちょう」25分

対象 ● 3歳～小学生とその保護者

#### ■紙芝居の森

日時 ● 3月17日(日) 14時～

対象 ● 小学生以上

#### ■春のえほんの会

日時 ● 3月23日(土)  
①10時30分～11時  
②14時30分～15時  
※各回で内容が異なります。  
(途中入退場可)

対象 ● 3歳～小学生とその保護者

### ●与野図書館西分館(中央区桜丘2-6-28)●

☎854・8636 ㊟854・8694

#### ■小さな子のためのおはなし会-わらっこ

日時 ● 3月14日(木) 10時30分～

対象 ● 1～3歳の子どもとその保護者

定員 ● 10組(先着順)

申込み ● 3月7日(日)の9時から、直接又は電話にて与野図書館西分館まで

#### ■紙芝居ひろば

日時 ● 3月16日(土) 11時～

対象 ● 3歳～小学生とその保護者

### ●与野南図書館(中央区大戸6-28-16)●

☎855・3735 ㊟855・6173

与野南図書館は4月1日(月)から再開館します。  
※臨時窓口・臨時返却ポスト(鈴谷公民館内)は、3月18日(月)まで開設  
※休館日:3月19日(火)～31日(日)  
(返却ポストは、3月19日(火)9時から利用可能)

#### ■えほんの会

日時 ● 3月20日(水) 15時～

対象 ● 2歳～小学生とその保護者

会場 ● 鈴谷公民館1階コミュニティルーム

#### ■あかちゃんおはなし会

日時 ● 3月13日(水) 10時30分～

対象 ● 6か月～3歳未満の子どもとその保護者

定員 ● 10組(先着順)

申込み ● 3月6日(水)の10時から、直接臨時窓口(鈴谷公民館内)又は電話(与野南図書館☎855・3735)まで

会場 ● 鈴谷公民館1階コミュニティルーム

## 公民館の講座

### 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

	名称	日時	対象・定員	費用・申込み
鈴谷	鈴谷deくらしっく 「春の音楽会」～弦楽5重奏～	3/7(木) 14:00～16:00	どなたでも・60人	3/6(水)までに直接又は電話で(先着順)
上落合	子育てサロンほかほかひろば	3/18(月) 10:00～11:30	0～6歳の子どもとその保護者・30組	当日直接同館へ

●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さいたま市のホームページでお知らせしています。  
●費用は無料です。

## 介護者サロン「バラのまち与野のつどい」

参加  
無料

介護している方のためのつどいです。ケアマネジャーや介護経験者も参加します。

お茶を飲みながらゆっくり語り合しましょう

【日時】 3月23日(土) 13時30分～15時30分

【会場】 特別養護老人ホームナーシングヴィラ与野1階(中央区本町東)

【問合せ】 地域包括支援センターナーシングヴィラ与野 ☎859・5375 ㊟857・8532



## 今月の交通安全標語

～平成30年度交通安全標語コンクール入賞作品～

浦和西交通安全協会会長賞 **自転車は 歩行者ファースト 心がけ** 下落合小学校 はら ゆうた 原優太さんの作品

問合せ さいたま市交通安全保護者の会(母の会)中央支部事務局(区くらし応援室内) ☎840・6027 ㊟840・6162



# 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。  
各学級の参加は、子ども一人に対して1回のみ。  
※育児相談の時間は受付時間です。

**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 853・5251  
FAX 857・8529  
中央区本町東4-4-3

※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、母子健康手帳の発行の他 妊娠・出産・育児の相談をお受けしています。

事業名・定員	日時	対象	内容	申込み	
母子保健	<b>出産前教室</b> 定員 30組(先着順)	①4/18(木) 9:50~15:30 ②4/27(土) 9:15~12:40 ※全2日間の教室	初めてお産する方で出産予定日が 2019.6/14~10/3の方とその夫 (①は妊婦のみ、②は妊婦と夫)	①妊娠中の食生活・調理実習、お口 のケア・歯科健診、育児の話等 ②妊娠・出産・育児の話、夫の妊婦体験、 赤ちゃんの抱っこ・おむつ交換の実習	3/15(金) 9:00~
	<b>離乳食教室</b> 定員 27人(先着順)	4/12(金) 13:30~14:50	H30年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(月) 9:00~
	<b>むし歯予防教室</b> 定員 各10組(先着順)	4/15(月) ① 9:45~10:30 ②11:00~11:45	H29年11月~H30年4月生まれの 子どもとその保護者	むし歯予防の話と歯みがき方法	3/14(木) 9:00~
	<b>育児相談 (乳児期)</b>	3/6(水) 9:30~10:30	1歳未満の子ども	身長・体重測定、保健師・助産師・ 管理栄養士・歯科衛生士による育児や その他心配事の相談など	当日、 直接会場へ 持ち物: 母子健康手帳 おむつの替え バスタオル
	<b>育児相談 (幼児期)</b>	3/7(木) 9:30~10:30	1歳~未就学児	※乳児期と幼児期のごきょうだいの方は、 どちらの日時でもお越しいただけます。	

事業名	日時	内容	申込み
成人保健 健康相談(予約制)	月~金曜日(祝日を除く) 9:00~16:30	保健師・管理栄養士・歯科衛生士による個別の相談	事前に 連絡をお願いします。

## 3月15日は世界睡眠デーです

3月15日(金)は、世界睡眠デーです。心と体の休養のために3つのポイントを意識して質の良い睡眠をとりましょう。

### ポイント①:睡眠時間にこだわりすぎない

理想の睡眠時間には個人差があります。日中眠気で困らなければ、適正な睡眠時間です。

### ポイント②:刺激物を避け寝る前にはリラックスを

就寝1時間前には、心身をリラックスさせましょう。

### ポイント③:毎日同じ時間に起床しましょう

心地よい眠りにつくには、朝きちんと起きる習慣が大切です。休日もなるべく普段と同じ時間に起床しましょう。

## 口腔ケアで誤嚥性肺炎を予防しましょう

誤嚥性肺炎とは、口の中のだ液や細菌が誤って気道に入り込むことで起きる肺炎で、食べ物を飲み込む力が低下した高齢者に起こりやすい病気です。肺炎は、特に体力の弱っている高齢者にとって命にかかわるケースも少なくありません。予防には、ていねいな歯みがきのほか、舌(舌苔)・入れ歯の清掃により細菌や食べかすを減らし、口腔の清潔を保つことが大切です。



出典: 8020推進財団ホームページ

## 3月は自殺対策強化月間です

例年、月別自殺者数の最も多い3月が「自殺対策強化月間」と定められています。

### 大切な人の悩みに気づいてください。

- 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける。
- 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。
- 早めに専門家に相談するよう促す。
- 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る。

## 朝ごはんをしっかりたべよう

春といえば新生活のはじまる季節です。慣れない新生活の中で、朝食欠食に陥る方が少なくありません。朝ごはんを食べることで、寝ている間に低下した体温が上昇し、体は1日の活動の準備をすることができます。朝ごはんをしっかり食べて、新生活の生活リズムを整えましょう。

