

ちょっと楽しい ちょっとなるほど よみものガイド

7月はどうして「July」?

古代ローマ時代に太陽暦を採用したユリウス・カエサル(Julius Caesar / 英語読みでジュリアス・シーザー)が、自身の誕生月である7月に自分の名前をつけました。

将軍としての業績、クレオパトラとの恋、そして暗殺。数々の逸話をもつカエサルについての本を紹介します。

『カエサルくんとカレンダー』

(いけがみしゅんいち文、せきぐちよしみ絵/福音館書店)



「わしは、ローマの偉大なる将軍、カエサルじゃ!」 ゆうかちゃんのカレンダーから、へんな服の小さなおじさんが出てきました。

昔の人は、どうやって1年や1日を正確に測ったの?

どうして7月も8月も31日あるの?

ゆうかちゃんと一緒に、カレンダーの不思議を、カエサルくんに教えてもらいましょう。

カエサルくんが本や図書館の歴史を教えてくれる『カエサルくんと本のおはなし』も一緒にどうぞ。

『ジュリアス・シーザー』

(シェイクスピア著、松岡和子訳/ちくま文庫)



「シーザー」は、カエサルの英語読みです。2014年、彩の国さいたま芸術劇場開館20周年を記念し、蜷川幸雄さん演出、阿部寛さん主演で上演された作品の戯曲です。

題名はシーザーですが、実は本の主役はブルータスとなっています。

問合せ 与野図書館(下落合5-11-11) ☎853・7816 ☎857・1946
与野図書館西分館(桜丘2-6-28) ☎854・8636 ☎854・8694
与野南図書館(大戸6-28-16) ☎855・3735 ☎855・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お問い合わせください。

☎<https://www.lib.city.saitama.jp/>



公民館

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

※新型コロナウイルスの影響により、催しを中止又は延期しています。

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>



区民ギャラリーを実施中です

7月は浦和レッズの写真展です。

日時 7月1日(水)~31日(金) ※土・日曜日、祝日を除く

8時30分~10時30分、13時15分~17時15分

会場 区役所食堂棟(下落合) 問合せ 区総務課 ☎840・6013 ☎840・6160



©URAWA REDS



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
☎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、母子健康手帳の発行の他
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
離乳食教室 定員 27人(先着順)	8/7(金) 13:30~14:50	R2.3・4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	7/6(月) 9:00~
	むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	8/21(金) ①9:45~10:30 ②11:00~11:45	H31.3月~R元.9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
育児相談 (乳児期)		7/2(木) 9:30~10:30	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 他心配事の相談など ※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。 ※持ち物:母子健康手帳、おむつの替え、 バスタオル
育児相談 (幼児期)	7/3(金) 9:30~10:30	1歳~未就学児		

事業名	日時	内容	申込み
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。

パパにつくろう!カンタン朝ごはん教室

パパにカンタン朝ごはんをつくってみ
ませんか?

お父さんが調理実習をしている間、パ
パは歯科医師による口腔チェックをし
ます。試食後はパパと一緒にブラッシ
ング実習を行います。

日時 ■ 8月30日(日) 10時~13時

対象 ■ 区内在住の小学生とその父

定員 ■ 20組40名(先着順)

申込み・問合せ ■ 7月15日(水)9時から、区保健センターへ

※「自分発見!」チャレンジUPさいたま対象事業です。



歯が生える前からのむし歯予防が大切です

まだ歯が生えていない、もしくは生え始めの赤ちゃんは甘い
味に慣れないようにしましょう。

乳酸菌飲料・果汁100%ジュース・イオン飲料などの甘い味
の飲み物は、与え方を間違えると生えだての歯がすぐにむし歯
になることがあるので要注意です。

食生活改善推進員養成講座

食生活を見直し、健康づくりの輪を広げる、食生活改善推進
員の養成講座を開催します。

対象 ■ 市内在住で、食生活改善推進員となってボランティ
ア活動ができる方

定員 ■ 70人(先着順)

日時 ■ 4日間で1コース

	日時	会場	内容
1日目	8月20日(木) 9:50~15:05	大宮区役所 会議室	講義
会員活動体験期間			
2日目	11月5日(木) 10:00~15:10	浦和区役所 保健センター	講義
3日目	11月12日(木) 9:50~11:40	与野本町コミュニテイ センター	講義 運動実技
4日目	11月19日(木) 9:50~14:40	大宮区役所 会議室	講義 グループワーク

費用 ■ 無料(ただし、会員研修への参加には食材費等の実
費がかかります)

申込み・問合せ ■ 7月7日(水)9時から、区保健センターへ

禁煙に挑戦しませんか?

慢性閉塞性肺疾患(COPD)はタバコが主な原因で起こる病気で、肺組織の破壊により息切れや咳・たん等の症状があらわれます。
新型コロナウイルスに感染した場合、健常者に比べ重症化するリスクが高くなるとも言われています。COPDを予防するため
には禁煙することが大切です。保健センターでご相談を承っておりますので、お気軽にご連絡ください。