

ちょっと楽しい ちょっとなるほど よみものガイド

コーヒーとアートコ-ヒ-の幸せな関係

映画「ローマの休日」でもおなじみ、イタリアの老舗カフェ「アンティコ・カフェ・グレコ」には、シヨパン、ワーグナー、アンデルセンなど著名な音楽家や文学者たちが集っていました。コーヒーの香りにはアーティストの創作意欲をかきたてる効果があるのかもしれない。

参考：『図説コーヒー』（UCCコーヒー博物館著 河出書房新社） 『コーヒー語辞典』（山本加奈子著 誠文堂新光社）

アーティスト達とコーヒーの関係を読む

『こぼこぼ、珈琲』（おいしい文藝 河出書房新社）

湊かなえ、阿川佐和子、寺田寅彦など31人のコーヒーにまつわる文章を集めたエッセイ集。

『作家の珈琲』（平凡社）

池波正太郎、志ん朝、高倉健……お気に入りの喫茶店、こだわりの飲み方を写真で紹介。



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。

☎<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
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
 上落合公民館の催しは改修工事
 (R3.2.28日まで)のため、鈴谷
 公民館にて実施

与野本町公民館
 〒338-0004 本町西1-14-12
 ☎・☎853-6007
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	子育てサロンオンライン講座 「Zoom de りんりん」(みんなでおしゃべり等)	12/3(木) ①10:00~10:40 ②11:00~11:40	1~3歳の子どもとその保護者 ①、②各8組	11/15(日)までにWEBで(抽選)
	ワードを使って 干支(丑)のポチ袋を作ろう	12/14(月) 9:30~12:00	20歳以上の方 18人	費用:100円 11/20(金)(消印有効)までに往復はがきで(抽選)
大戸	指あみ教室	11/26(木) 10:00~12:00	20歳以上の方 20人	費用:800円 11/13(金)までに直接又は電話で(抽選)
	介護予防事業 「江戸時代講座」	12/2・9の各水曜日 (全2回) 10:00~12:00	65歳以上の方 20人	11/20(金)(消印有効)までに往復はがきで(抽選)
与野本町	本町っ子ひろばPart3	12/11(金) 10:30~11:30	1歳6か月~3歳の子どもとその保護者 12組	11/16(月)~12/4(金)に直接、電話又はWEBで(先着順)
	クリスマス ジャズコンサート	12/4(金) 13:30~15:00	どなたでも 30人	11/6(金)~25(木)に直接又は電話で(先着順)
	八王子中学校美術部作品展	11/14(土)~27(金) 8:30~21:30	どなたでも	申込み不要。1階ロビーにて展示
下落合	日本伝統のスイーツ 「練り切り講座」	12/2(木) 10:00~12:00	20歳以上の方 8人	費用:1,000円 11/17(火)(必着)までに往復はがき又はWEBで(抽選)
	人権講座 「激動の時代を生き抜いた氷川丸」	12/4(金) 9:30~11:30	20歳以上の方 30人	11/9(月)~12/3(木)までに直接又は電話で(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。
- そのほかの各公民館の講座については公民館日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。
- 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年齢をご記入ください。
- 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。





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
TEL **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。(TEL 840・6112)

事業名・定員	日時	対象	内容	申込み
出産前教室 定員 12組(先着順)	①12/17(木) 9:50~11:30 ②12/27(日) 9:15~11:30 ※全2日間の教室	初めてお産する方で出産予定日が R3.2/12~R3.6/3の方とその 夫(①は妊婦、②は妊婦と夫等)	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、夫の妊婦体験 赤ちゃんの抱っこ・おむつ交換の実習 ※①に夫婦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。	11/9(月) 9:00~
	離乳食教室 定員 17人(先着順)	12/23(水) 13:30~14:50	R2.7・8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
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	12/11(金) ①9:45~10:30 ②11:00~11:45	R元.7~R2.1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	11/6(金) 9:00~
育児相談(乳児期) 定員 40人(先着順)	12/3(木) 9:30~11:30 ※相談時間は15分です	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 ※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。 ※持ち物:母子健康手帳、おむつの替え、 バスタオル	11/12(木) 9:00~ ※事前予約制
育児相談(幼児期) 定員 35人(先着順)	12/4(金) 9:30~11:30 ※相談時間は15分です	1歳~未就学児		

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。

自分を見つめなおす大人健康倶楽部 ~体組成測定の巻~

大人の健康チェックしてみませんか?生活習慣病予防について一緒に学んでいきましょう!

内容 ■体組成測定、血管年齢測定、保健師・栄養士・歯科衛生士による生活習慣病予防についての講義
※妊婦・ペースメーカー等医療機器をご使用の方は、安全のため体組成測定はご遠慮ください。

日時 ■12月25日(金) 9時30分~11時

対象 ■区内在住で18~74歳の方 **定員** ■15人(先着順)

申込み・問合せ ■11月20日(金)9時から保健センターへ



11月8日はいい歯の日

いくつになっても、食事をおいしく味わい、すこやかな生活を送るためには、歯と口の健康が欠かせません。WEBサイト「さいたま市健康ナビ 歯の健康」に歯周病予防のポイントが掲載されています。ぜひ、ご覧ください。



さいたま市健康ナビ 検索



赤ちゃんが泣いても揺さぶらないで!

赤ちゃんの脳はとても柔らかいため、激しく揺さぶってしまうと、重大な後遺症が残る可能性があります。最悪の場合は死にいたることもあります。

泣かれてイライラするのは当然のことです

●赤ちゃんの泣きへの対処法

- ①母乳やミルクをあげる ②おむつを替える ③抱っこをする
- ④おくるみで包んであげる ⑤発熱がないか確認する など

それでも泣き止まない・・・

安全な場所に寝かせてその場を離れ、自分がリラックスしましょう。少ししたら、戻って赤ちゃんの様子を確認しましょう。

厚生労働省が赤ちゃんの泣きの特徴について動画を作成しています。ご覧ください。

赤ちゃんが泣きやまない 厚生労働省 検索

