

ちょっと楽しい ちよつとなるほど よみものガイド

与野で会える 七柱の神さま

毘沙門天(鈴谷大堂)・布袋尊(円福寺)・大黒天(円乗院)・寿老神(天祖神社)・弁財天(御嶽社、以前は弘法尊院)・恵比須神(一山神社)・福祿寿(上町氷川神社、以前は正円寺)。

武州与野七福神は、本町通り周辺を歩いて2時間ほどでめぐることができ、ちょっとした散策におすすめです。今年はあえて三日を避け、マイペースでのんびりめぐってみてはいかがでしょうか。

参考:『東京周辺七福神めぐり』(七福神散歩会 著 メイツ出版)



『どんぶらどんぶら七福神』(みきつきみ 文 柳原良平 画 こぐま社)

恵比寿さまは鯛を釣ってにこにこ。布袋さまは腹鼓を打ってにこにこ。

キラリとしたまなざしの毘沙門天。

七福神それぞれの表情がたのしい絵本。

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でりんりん」みんなでおしゃべり&親子体操	2/4(木) 10:00~10:40	0~3歳の子どもとその保護者 8組	1/4(月)~20(水)にWEBで(先着順)
大戸	介護予防事業 「スマホ教室」	1/21~2/4の毎週木曜日(全3回) 14:00~16:00	65歳以上の方 20人	費用:700円 1/15(金)までに直接、電話又はファクスで(抽選)
	親の学習事業 「手形アート体験」	1/24(日) 10:00~12:00	0~2歳の子どもとその保護者 6組	1/12(火)(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	特別支援学級作品展	1/16(土)~21(木) 与野西北小学校 1/23(土)~28(木) 与野本町小学校 8:30~21:30	どなたでも	申込み不要。1階ロビーにて展示。
	本町っ子ひろば Part 4	2/12(金) 10:30~11:30	1歳半~3歳の子どもとその保護者 12組	1/12(火)~29(金)に直接、電話又はWEBで(先着順)
上落合	介護予防事業 「歴史講座」	1/29・2/5の各金曜日(全2回) 10:00~12:00 ※会場は鈴谷公民館	65歳以上の方 20人	1/15(金)(消印有効)までに往復はがきで(抽選)(宛先は鈴谷公民館)
	オカリナとグラスハーブ演奏	1/23(土) 10:00~12:00 ※会場は鈴谷公民館	どなたでも 40人	1/15(金)までに直接(鈴谷公民館内上落合公民館)、電話(平日のみ)又はWEBで(抽選)
下落合	恵方巻と春の和菓子づくり	1/29(金) 10:00~12:00	20歳以上の方 8人	費用:800円 1/13(水)(必着)までに往復はがき又はWEBで(抽選)
	歴史講座 「さいたま市の歴史と文化」	2/2~16の毎週火曜日(全3回) 10:00~12:00	20歳以上の方 30人	1/6(水)~26(水)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。
 ※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>





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)	① 2/18(木) 9:50~11:30 ② 2/28(日) 9:15~11:30	初めてお産をする方で出産予定 日がR3.4/16~R3.8/5の方 とその夫等 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、夫の妊婦体験、 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。	1/13(水) 9:00~
	離乳食教室 定員 17人(先着順)	2/5(金) 13:30~14:50	R2.9・10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)	2/8(月) ① 9:45~10:30 ② 11:00~11:45	R元.9~R2.3月生まれの子どもと その保護者(保護者のみも可)	むし歯予防の話と歯みがき方法	1/7(木) 9:00~
	育児相談(乳児期) 定員 40人(先着順)	2/24(水) 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。
育児相談(幼児期) 定員 35人(先着順)	2/25(木) 9:30~11:30	1歳~未就学児		

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。

献血にご協力ください

- 日時** 1月19日(火) 13時~15時30分
- 内容** 200ml献血・400ml献血
- 申込み** 16~69歳の健康な方
※65歳以上の方は、60~64歳の
間に献血経験がある方に限る。
- 場所** 区役所 1階ロビー
- 持ち物** 献血手帳・献血カード(お持ちの方)
- 問合せ** 区保健センターへ



子どもの歯ブラシ事故に気を付けましょう

むし歯予防のために、歯みがきは大切な生活習慣のひとつですが、
歯ブラシによる事故も発生しています。次のことに注意しましょう。

- お子さん自身が歯ブラシを持ってみがく時は、
大人が目を見守らない。
- 歯みがき時以外は、歯ブラシを持たせない。
- 歯ブラシは、お子さんの手の届かないとこ
ろに置く。



冷えコリをほぐそう

寒い日が続く、体が冷えて固くなっていませんか?寒いところにいると、筋肉が熱を発生しようとして縮こまってしまいます。冷えの改善には睡眠や食生活などの生活習慣の見直しも大切ですが、適度な運動も必要です。特にふくらはぎは下半身にある血流を心臓に戻す働きがあり、「第二の心臓」とも呼ばれています。今回は、ふくらはぎの筋肉を手軽に鍛えるかかとの上げ下げのエクササイズをご紹介します。縮こまった筋肉を優しくほぐして冷えコリをとりましょう。



- ②と③を20回繰り返しましょう。
20回1セットとし、1日あたり2~3セット行うと効果的です。
慣れてきたら、②と③をゆっくり時間をかけることで、筋肉に負荷をかけることができ、細くしなやかな筋肉をつくることができます。
壁以外にも、椅子や洗面台などを支えにしても良いです。転倒しないように注意し、テレビを見ながらやお風呂をしながら行ってみたいはいかがでしょうか?