

お知らせコーナー

図書館からのお知らせ

東浦和図書館 ☎875・9977 FAX 875・9687
美園図書館 ☎764・9610 FAX 764・9622

※4月の休館日：4月、11月、18月、25月

事業名	日時	内容	対象・定員・会場	
東浦和	あかちゃんおはなし会	4/27水、5/11水、25水 各13:30～14:30	絵本の読み聞かせ、手遊びなど。おはなし会のあと、参加者同士の交流もてます。	0～2歳児とその保護者。 各回20組(先着順)。 4/14(木)11:00～電話で受付。 会場：イベントルーム
	4月のおはなし会	4/14(木)、28木 ①15:30～ ②16:00～	①絵本の読み聞かせ ②すばなし、絵本の読み聞かせ 他にパネルシアター、工作など	①2歳以上の幼児(保護者も入れます) ②小学生(保護者をご遠慮ください) 会場：イベントルーム
	どんぐりおはなし会	4/9(土)、23(土) 各11:00～11:30	すばなし、手遊び、絵本の読み聞かせなど 語り手：おはなしグループどんぐり	小学生 会場：児童室

移動図書館

大宮西部図書館 ☎664・4946 FAX 667・7715

ステーション名	4月	時間
井沼方公園	5日(火)・19日(火)	11:00～11:40
原前公園		14:40～15:30

※今年度から井沼方公園の開催時間が変更になります。
※雨天の場合は巡回が中止となります ※駐車場はありません
☎http://www.lib.city.saitama.jp

公民館からのお知らせ

大古里公民館 ☎810・4155 FAX 810・4156 三室公民館 ☎・FAX 873・2594
尾間木公民館 ☎873・4993 FAX 873・4998 原山公民館 ☎・FAX 882・8321
美園公民館 ☎・FAX 878・0515

※申し込みは、直接各公民館へ。(★印は申し込み不要)

事業名	日時	内容	対象・定員・費用	
大古里	みむろ文庫★	毎週土曜日 (通年、年末年始・祝日は除く) 13:30～15:30	児童書の貸し出しと読み聞かせ 工作教室(月1回)	幼児とその保護者・小学生 (定員なし) 無料
	三室	公民館介護予防事業/ みむろ学級(前期)	4/20(水)から7/6(水)まで 全8回 10:00～12:00	健康づくり、歴史、音楽、民話、地域活動など
尾間木	「尾間木公民館」は、4月1日(金)に移転開館いたします。また、施設の利用開始日は4月4日(月)となります。 体操や講演会等に幅広く利用できる多目的ホールや美術工芸室、音楽室、調理実習室、和室、会議室、講座室、また地域の団体が自由に利用できるコミュニティルームなど、活動目的により利用できる身近な公民館です。			
原山	親子のおしゃべり広場★	4/27(水) 10:00～11:30	親子で楽しむ絵本の読み聞かせと手遊び	3歳までの乳幼児とその保護者 (定員なし) 無料
美園	なかよし広場★	4/15(金) 9:30～11:30	お子さんと保護者のためのオープンスペース	幼児とその保護者(定員なし) 無料

コミュニティセンターからのお知らせ

美園コミュニティセンター ☎764・8810 FAX 764・9310

事業名	日時	内容	対象・定員・費用・申込	
美園	男の料理教室	4/26(火) 10:00～13:00 (全1回)	料理の基礎を学ぶ講座です。	市内在住・在勤の男性の方 8人、1,500円、4月11日(月)までに、往復はがき(1人1通のみ)で、①行事名②郵便番号・住所③氏名(ふりがな)④電話番号を記入のうえ、〒336-0962緑区下野田655美園コミュニティセンターへ(抽選)
	一生寝たきりにならない 体操講座	5/19(木)・26(木) 10:00～12:00 (全2回)	筋肉量の低下を予防する体操講座です。	市内在住・在勤の方 15人、1,000円、4月21日(木)までに、往復はがき(1人1通のみ)で、①行事名②郵便番号・住所③氏名(ふりがな)④電話番号を記入のうえ、〒336-0962緑区下野田655美園コミュニティセンターへ(抽選)

緑区保健センター からのお知らせ

緑区役所 3階

申込み・問合せは

TEL 712・1200

FAX 712・1279

母子
保健

申込みは、電話にて各指定日9時からで、区内在住の方が対象。
各学級の参加は、一人のお子さんに対し1回のみ。

成人
保健

健康相談は電話でも
行っています。

緑区役所3階保健センターが会場です。

事業名	日時	内容	対象	申込み
産婦・新生児訪問	随時	助産師または保健師の訪問による育児相談	生後1か月くらいまでの赤ちゃんとその母親（里帰り出産で期間内に区内に滞在中の方も含む）	母子健康手帳別冊に添付の「出生連絡票」の訪問希望「有」に○をつけ、早めに保健センターへ

事業名	日時	対象	定員	申込日
パパママ教室	5/14(土) 9:15 ~ 12:30	初めてお産をする方で、出産予定日がH28.10.16以前の方とその夫	24組（先着順）	4/14(木)~
緑区ひよこClub	5/11(水) 13:30 ~ 15:30	H28.1 ~ 3月生まれの赤ちゃんとその保護者	26組（先着順）	4/12(火)~
離乳食教室	5/20(金) 13:30 ~ 15:00	H27.12月・H28.1生まれの赤ちゃんの保護者	24人（先着順）	4/19(火)~
むし歯予防教室	5/9(月) 9:45 ~ 10:30 11:00 ~ 11:45	H26.12 ~ H27.5生まれのお子さんとその保護者	各12組（先着順）	4/8(金)~
出張育児相談（乳幼児期）	5/24(火) 13:30 ~ 14:30 あいう園美園子育て支援センター	区内在住の乳幼児	20組（先着順）	4/15(金)~
育児相談（乳児期）	4/25(月) 13:30 ~ 14:30	1歳未満の赤ちゃん	—	当日、直接会場へ。
育児相談（幼児期）	4/26(火) 9:30 ~ 10:30	1歳~就学前のお子さん	—	

事業名	日時	内容	申込み
健康相談	平日（月曜~金曜） 9:00 ~ 16:00	保健師、管理栄養士、歯科衛生士による個別の健康相談	直接お越しください。 栄養、歯科相談は、事前にお問い合わせください。 ※健康手帳がある方はお持ちください。

親子でかけっこ教室

普段、運動の時間のとれないお父さん・お母さんもお子さんと一緒に思いきり体を動かしてみませんか？

日時 / 5月14日(土) 14時~15時30分
(受付13時45分~)

会場 / 美園コミュニティセンター1階 多目的ホール

内容 / 健康運動指導士による、音楽に合わせたエクササイズやチーム対抗ゲームなどを取り入れた運動実技。

対象 / 市内在住の小学1年~4年生とその保護者

定員 / 30組

費用 / 無料

持ち物 / 動きやすい服装、運動できる上履き、タオル、飲み物

申込み / 4月13日(水)の9時から、電話で緑区保健センターへ。

4月から「妊娠・出産包括支援センター」を保健センターに設置します。

妊娠したけど不安だな、出産後どんなサービスが使えるの?など、妊娠・出産に関する相談に応じます。

妊娠届は保健センターへ出しましょう。

糖尿病に気を付けて!

毎年4月7日は世界保健デー、今年のテーマは「糖尿病」です。糖尿病と糖尿病予備群の合計は2,050万人、国民の5人に1人が該当します! (2012年国民健康・栄養調査結果より)

- 糖尿病の初期は自覚症状が少なく、自分では気づけません。悪化するとさまざまな合併症が現れ、失明や腎不全になることもあります。定期的に健康診断を受けて、早めの治療を受けましょう。
- 予防するためには、生活習慣を見直しましょう。糖尿病は、遺伝的要因と過食・運動不足・喫煙・ストレスなどの生活習慣、肥満など様々な要因が関係しています。

<運動>

- ・1日30分歩く。

通勤・通学や買い物の行き帰りに歩くなどでも構いません。さらに、早歩きをすると効果的です。

<食事>

- ・朝・昼・夕の3食食べる。

食事を抜くと、血糖のコントロールがしにくくなります。朝ごはんを食べない人は、牛乳やバナナなどでも良いので何か口にするとところから始めましょう。

- ・主食、副菜、主菜のそろった食事にする。

外食では、単品ではなく定食やセットメニューを選ぶとバランスよく食べられます。

まずはできることから、始めてみましょう。

