

お知らせコーナー

・申込みの記載のないものは、申込み不要です。 ・費用の記載がない場合は無料です。  
 ※新型コロナウイルスの影響により、中止や内容を変更する場合があります。  
 詳しくは、市ホームページ又は各問合せ先へ。

図書館

東浦和図書館 0875-9977 0875-9687  
 美園図書館 0764-9610 0764-9622

※10月の休館日 東浦和図書館・美園図書館：5月、12月、19月、26月

事業名	
東浦和 おはなし会	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、左記の事業について、開催を見合わせております。
0・1・2歳のおはなし会	
どんぐりおはなし会	
美園 おはなし会	最新の開催状況につきましては、市図書館ホームページをご覧ください。

移動図書館

ステーション名	10月	時間
井沼方公園	13日(火) 27日(火)	11:00～11:40
原前公園		14:40～15:30

大宮西部図書館 0664-4946 0667-7715

※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ので、車での来場はご注意ください。  
<https://www.lib.city.saitama.jp/>

公民館

大古里公民館 0810-4155 0810-4156 三室公民館 0873-2594  
 尾間木公民館 0873-4993 0873-4998 原山公民館 0882-8321  
 美園公民館 0878-0515

10月の事業についての詳細は、各公民館へお問い合わせください。

コミュニティセンター

美園コミュニティセンター 0764-8810 0764-9310  
 〒336-0967 緑区美園4-19-1

事業名	日時	対象・定員・費用	申込み
美園 スティールパン体験会	11/15(日)・22(日)・29(日)・12/6(日)(全4回) 10:30～12:00 ※12/6日は、体験会后、14時以降に コンサートへ参加予定	小学生 15人(先着順) 500円	10月5日(月)の10時から来館にて受付 (受付開始時に定員を超えた場合はその場で抽選) ※10月6日(火)から電話での申込可能

申込時の必須事項：①事業名②郵便番号・住所③氏名(ふりがな)④電話番号

児童センター

尾間木児童センター 0711-4182 0711-4183  
 〒336-0923 緑区大間木472

10月の事業についての詳細は、尾間木児童センターへお問い合わせください。

高齢者の栄養改善

新型コロナウイルス感染症の流行により、食事について、買い物や外食に行きづらくなった、テイクアウトが増えたなどの影響が出ているかもしれません。

高齢者はあっさりとしたものを好んで、肉類や油ものを敬遠しがちになりますが、それらに含まれるたんぱく質や脂肪は、基本的には健康な体をつくり活動するためのエネルギーとして欠かせないものです。低栄養状態にならないようさまざまな栄養をバランスよくとることが大切です。

食生活チェック

No.	質問項目	回答	
1	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
2	BMI=体重( )kg÷身長( )m÷身長( )m BMIの数値が18.5以上ですか?	はい	いいえ

上の表で緑の項目に該当するものがある場合は、右記を参考にして日頃から予防に取り組みましょう。

問合せ/緑区高齢介護課 0712-1178 0712-1270

1日10品目をとりましょう



低栄養状態になると...

骨粗しょう症になり、骨折しやすくなる。

たんぱく質不足により、皮膚に異常が出る。

免疫力が低下して、風邪や病気にかかりやすくなる。



足りなくなったエネルギーを筋肉を分解して補う。

運動能力が低下し、転倒、骨折の原因になる。

活動量が落ちてさらに食事が減る



# 緑区保健センター

**母子保健** 各事業は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。

会場の記載がない事業は、緑区役所3階保健センターが会場です。  
申込みは、申込日の9時からです。電話以外の申込みについては、事前にお問合せください。

緑区役所 3階  
申込み・問合せは  
TEL 712・1200  
FAX 712・1279

事業名	日時	内容	対象	申込み
妊娠・出産包括支援センター	平日(月曜～金曜) 8:30～17:15	・母子健康手帳の交付	・妊娠している方とその家族	直接窓口へ
美園地区妊娠・出産包括支援センター出張窓口	10/6、13、20、27 (いずれも火曜日) 9:30～16:30	・母子保健相談員(助産師)等による妊娠・出産・育児の疑問や悩みなどの相談等	・1歳未満の赤ちゃんを持つ保護者	計測のみの方は直接美園コミュニティセンター2階集会室へ 母子健康手帳の交付、育児相談は事前申込みを保健センターへ
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・定員	日時	内容	対象	申込日
<b>パパママ教室</b> 定員 18組(先着順)	11/14(土) 9:15～12:30	妊娠・出産・育児について学ぶ	出産予定日が令和3年4月18日以前の初産婦と夫	10/9(金)～
<b>緑区ひよこClub</b> 定員 各12組(先着順)	11/6(金) ①13:25～14:35 ②14:25～15:35 時間の選択不可	育児について、お友達作りをしながら楽しく学ぶ	令和2年6・7・8月生まれの赤ちゃんとの保護者	10/6(火)～ 申込み時に時間をお伝えします。
<b>離乳食教室</b> 定員 12人(先着順)	11/10(火) 13:30～15:00 ※お子さんの同伴はできません。	離乳食とお口のケアの基本について学ぶ	令和2年6・7月生まれの赤ちゃんの保護者	10/7(水)～
<b>むし歯予防教室</b> 定員 各12人(先着順)	11/12(木) ① 9:45～10:30 ②11:00～11:45 ※お子さんの同伴はできません。	むし歯予防のために、規則的な食生活や歯みがき習慣を学ぶ	令和元年6月～11月生まれのお子さんの保護者	10/8(木)～
<b>育児相談(乳児期)</b> 定員 34組(先着順)	11/20(金) 13:15～16:15	身長・体重測定、保健師・管理栄養士・歯科衛生士等による相談(保健師以外は1組につき1職種のみ選択可。予約枠に限りがあります。)	1歳未満の赤ちゃん	10/19(月)～ 申込み時に受付時間をお伝えします。
<b>育児相談(幼児期)</b> 定員 27組(先着順)	11/24(火) 9:15～11:45		1歳～就学前のお子さん	

## 賢い女性は知っている！自分メンテナンス教室

仕事・家事・子育て・・・時間に追われて自分メンテナンスがおろそかになっていませんか？

楽しい毎日は元気な自分があってこそです！一緒に自分へのご褒美メンテナンスを体験してみませんか？



日時/10月28日(水) 9時45分から12時(受付9時30分から)

対象/区内在住の18歳から64歳の女性

定員/12人(先着順) 費用/無料

持ち物/タオル・飲み物・筆記用具

※運動できる服装でお越しください。

内容/①保健師による『乳がんを中心としたがん予防と乳がん自己検診法』のお話  
②歯科衛生士による『ほうれい線予防』のお話  
③ヨガインストラクターによるヨガ実技

申込み/10月5日(月)から

※昨年度以前に同じ教室に参加された方は、10月19日(月)からの申込みとさせていただきます。

## 体組成測定を行います！ (10月から予約制になりました)

日時/10月29日(木) 14時～16時

(受付14時から)

※お越しいただく時間は、申込み時にこちらから指定いたします。時間は選べません。

対象/区内在住の18歳以上の方

※18歳未満、妊婦、ペースメーカーをご使用の方は測定できません。

定員/40人(先着順)

費用/無料

服装/裸足になりやすい服装

申込み/10月8日(木)から

