

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

※12月の休館日 東浦和図書館・美園図書館：7月、14月、21月、28月～1/4月
 ※東浦和駅前の返却ポストは、12/28月17時～1/4月9時の間はご利用いただけません。

東浦和図書館 ☎875-9977 ファク875-9687
 美園図書館 ☎764-9610 ファク764-9622

12月の事業についての詳細は、図書館ホームページ又は各図書館へお問い合わせください。

本を読もう！今月のおすすめ本コーナー

図書館から、12月におすすめの2冊をご紹介します。

「ふゆのあさ」 村上康成／作 ひかりのくに

ある冬の朝、目を覚ましたしずちゃんは、いつもと違う静けさに気がつきます。「あっ、もしかして。そうかもしんない。ぜったいそう。おねがい。」しずちゃんが窓から外をのぞくと、そこには期待どおりの真っ白な雪景色。雪の降る朝の静かな空気、そしてしずちゃんのワクワクどきどきした気持ちが1ページごとに伝わってくる絵本です。



「ちいさなるば」 ルース・エイズワース／作 石井桃子／訳 酒井信義／画 福音館書店

ひとりぼっちで友達のいないちいさなるば。牧場に来た女の子からサンタ・クロースの話聞いて、プレゼントが欲しくなりました。クリスマス・イブの夜中、るばは、足をいためたトナカイの代わりにそりをひいて、サンタ・クロースと一緒に子どもたちの家を回ることになり・・・。

長い間読み継がれているクリスマスの定番絵本。読み終えた後、あたたかい気持ちになれるはずです。



移動図書館

ステーション名	12月	時間
井沼方公園	8日火 22日火	11:00～11:40
原前公園		14:40～15:30

大宮西部図書館 ☎664-4946 ファク667-7715

※雨天の場合は中止となります。
 ※駐車場はありません。
 https://www.lib.city.saitama.jp/

公民館

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

12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 ☎764-8810 ファク764-9310
 〒336-0967 緑区美園4-19-1

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
美園 普通救命講習Ⅲ	1/27水 10:00～12:00 ※受付時に検温等を行うため、開始20分前までに集合し、マスクを必ず持参・着用してください。	小児・幼児に対する心肺蘇生法及びAEDの取り扱い等を行います。	市内在住・在勤又は在学の中・高校生以上の方20人(先着順)	12月25日(金)の9時から、電話で、市消防局救急課 ☎833-7921へ(土・日・祝を除く、9:00～17:00)、又は、市ホームページから電子申請による申込みも可能

児童センター

尾間木児童センター ☎711-4182 ファク711-4183
 〒336-0923 緑区大間木472

事業を段階的に再開しています。12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。

(高齢者向け)筋トレでフレイル(虚弱)を予防・改善しましょう

新型コロナウイルス感染症予防のため、外出や運動の機会が減っている方もいるかと思えます。筋肉や骨が衰えないようにするには適度な筋力トレーニングを続けることが効果的です。

●いきいき百歳体操を始めてみませんか

「いきいき百歳体操」とは、日常生活の動作に必要な筋力アップの効果がある6種類の体操です。この体操を継続することで、「歩くのが楽になった」「膝痛がよくなった」などの声が報告されています。

詳しくは、さいたま市 [いきいき百歳体操](#) 検索



▲いきいき百歳体操のおもり200g単位で調整可能

※1月にいきいき百歳体操を取り入れた「ますます元気教室(3コース)」が開催されます。筋力の衰えを感じる方は参加してみたいでしょうか。問合せ/緑区高齢介護課 ☎712-1178 ファク712-1270

※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。
 ※感染症予防のため、当日または2週間以内に発熱や風邪症状等がある方は、イベント等への参加をお控えください。



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	12/1、8、15、22、1/5 (いずれも火曜日) 9:30～16:30 (受付16時まで)	・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	助産師又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
パパママ教室 定員 18組(先着順)	1/16(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6月18日以前の初産婦と夫	12/9(水)～
緑区ひよこClub 定員 各12組(先着順)	1/8(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9・10・11月生まれの赤ちゃんと保護者	12/7(月)～ 申込み時に時間をお伝えします。
離乳食教室 定員 12人(先着順)	1/28(木) 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8・9月生まれの赤ちゃんの保護者	12/11(金)～
むし歯予防教室 定員 各12人(先着順)	1/26(火) 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8月～令和2年1月生まれのお子さんの保護者	12/10(木)～
育児相談(乳児期) 定員 34組(先着順)	1/14(木) 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	12/14(月)～ 申込み時に時間をお伝えします。
育児相談(幼児期) 定員 27組(先着順)	1/15(金) 9:15～11:45		1歳～就学前のお子さん	

事業名	日時	内容	申込み
成人保健 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。

母親学級

初めてお産する方が口腔ケア・食生活などについて楽しく学ぶ教室です。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、対策を講じ、内容を変更し、時間を短縮して開催します。

日時/1月13日(水) 13時30分～16時(受付13時15分から)

内容/①講義(赤ちゃんの育児・妊娠中の食生活・妊娠中の口腔ケア)
②座談会

対象/区内在住の、初めてお産をする方で出産予定日が令和3年4月1日～6月30日の方

定員/16人(先着順)

持ち物/母子健康手帳、筆記用具、A4が入る手提げ袋

申込み/12月8日(火)から



食事バランス感覚養成教室(特定健康診査事後指導教室)

バランスの良い食事ってよく耳にするけれど、私たちの食事って本当に適量?!

食事内容のバランス感覚を養い、自分の食事を見直してみませんか。

日時/12月23日(水) 9時45分～11時10分
(受付9時30分から)

内容/①保健師による糖尿病についての話
②管理栄養士による食事の話

対象/区内在住の40～74歳の方

定員/12人(先着順)

費用/無料

持ち物/筆記用具・飲み物

申込み/12月7日(月)から

