

## 「市の花」サクラソウの品種展示を行います

日時／4月10日(土)～25日(日) 9～16時  
 会場／さいたま市園芸植物園(入場無料)  
 内容／サクラソウ園芸品種などの展示  
 問合せ／農業者トレーニングセンター ☎878・2026 ファク878・2027



## 高齢者の口腔機能向上

口の健康は、食べることでなく全身の健康とも密接に関係があり、糖尿病や肺炎などの様々な病気や、うつ、認知機能にも影響します。特に肺炎は高齢者の死因として上位に入りますが、その約7割は、誤嚥(唾液や飲食物が食道ではなく、気管に入ること)が原因といわれています。

口の運動を習慣にして、噛む力や飲み込む力、唾液の分泌量など、口の機能を維持するようにしましょう。  
 問合せ／緑区高齢介護課 ☎712・1178 ファク712・1270

### ●食事前のお口の体操! 食べる能力・飲み込む能力を高めましょう

#### お口の筋力向上!

- ◆食べこぼし予防に効果的。
- ◆噛む力、飲み込む力を鍛えます。



お口を閉じて、頬をふくらませたりすぼませたりする

#### 舌の動きの向上!

- ◆唾液の分泌を増やし、むせ予防。
- ◆舌の筋肉を鍛えて、飲み込みやすくします。



お口を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたりする  
 舌を出して上下、左右に動かす  
 お口を閉じて、舌を上下左右に動かしたり、回したりする

## 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** ※4月の休館日 東浦和図書館・美園図書館:5月、12月、19月、26月

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

事業名	日時	内容	対象・定員・会場・申込み
東浦和 おはなし会	4/8(木)・22(木) 15:30～16:00	絵本の読み聞かせ、紙芝居など	対象:2歳以上の幼児と保護者(マスク着用) 定員:各3組(先着順) 会場:東浦和図書館 児童室 申込み:開始15分前より会場にて受付
どんぐりおはなし会	4/10(土)・24(土) 11:00～11:30	すばなし、手あそび、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)	対象:2歳以上の幼児、小学生と保護者(マスク着用) 定員:各3組(先着順) 会場:東浦和図書館 児童室 申込み:開始15分前より会場にて受付
美園 おはなし会	4/15(木) 11:00～11:30	絵本の読み聞かせ、手あそびなど	対象:2・3歳児と保護者(マスク着用) 定員:5組(先着順) 会場:美園コミュニティセンター 2階 第1・2集会室 申込み:開始15分前より会場にて受付

## 移動図書館

ステーション名	4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 ☎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。  
 市図書館ホームページ▶

## 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

4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

4月の事業についての詳細は、美園コミュニティセンターへお問い合わせください。

## 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

4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。

※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、当日又は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	4/6、13、20、27 (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
<b>パパママ教室</b> 定員 18組(先着順)	5/29(土) 9:15～11:40	妊娠・出産・育児について学ぶ	出産予定日が令和3年10月16日以前の初産婦と夫	4/13(火)～
<b>緑区ひよこClub</b> 定員 24組(先着順)	5/7(金) 13:30～14:50	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12月・令和3年1・2月生まれの赤ちゃんと保護者	4/5(月)～
<b>離乳食教室</b> 定員 各12人(先着順)	5/14(金) ①13:30～15:00 ②10:00～11:30 時間の選択不可	離乳食とお口のケアの基本について学ぶ	令和2年12月・令和3年1月生まれの赤ちゃんの保護者	4/7(水)～
<b>むし歯予防教室</b> 定員 各12組(先着順)	5/11(火) ① 9:45～10:30 ②11:00～11:45 時間の選択不可	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12月～令和2年6月生まれのお子さんと保護者	4/6(火)～
<b>育児相談(乳児期)</b> 定員 34組(先着順)	5/27(木) 13:15～16:15	身長・体重測定、保健師・管理栄養士・歯科衛生士・母子保健相談員による相談(1組につき保健師に加え1職種の選択可。予約枠に限りがあります。)	1歳未満の赤ちゃん	4/12(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)	5/28(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
<b>成人保健</b> 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。

## 美園地区で育児相談を行います！

日時/5月21日(金) 9時25分～11時50分

会場/あいう園美園 浦和美園駅前保育園 子育て支援センター(緑区美園)

対象/区内在住の乳幼児

定員/9組(先着順)

内容/身長・体重測定

保健師・管理栄養士・歯科衛生士による相談  
(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。)

持ち物/母子健康手帳・おむつの替え・バスタオル

申込み/4月8日(木)から

※事前予約が必要です。会場では予約できません。



## ☆体組成測定を行います！☆

日時/5月24日(月) 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/4月9日(金)から



## 「令和3年度緑区保健センター事業案内」を配布しています！

教室などの日程、申込日がわかります。

保健センター、支所、市民の窓口、公民館などで配布していますので、ぜひ、新しいご案内をお持ちください！  
教室などへのご参加をお待ちしています！

市ホームページでも確認できます▶

