

魅力あるまちづくりグループ

～浦和区コミュニティ会議～

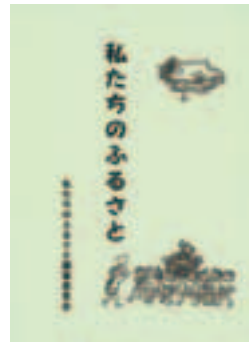
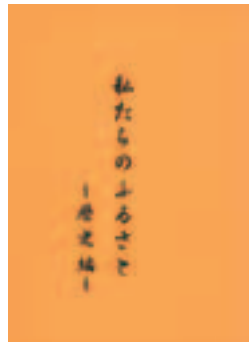
② 冊子「私たちのふるさと」^{へんさん}編纂委員会

昭和55年に発行された「私たちのふるさと」は、元町・本太地区の歴史や民俗を語り継ぐ貴重な資料です。この本は、郷土史研究家であった故石井利幸氏のお話を、元町公民館(本太公民館の前名)の館報に掲載したのちにまとめたものです。

編纂委員会では、都市化が進む元町・本太地区の変化を考慮し、見直し作業をおこなった上で、改訂版を発行いたしました。活動の中で、地域の歴史を知る人に直接取材するうちに、新たな発見もいくつかありました。

この冊子で、地域共有の財産であるふるさとの歴史を知り、人々の心のつながりを深めることで、明るいまちづくりの一助となれば、と考えています。

地域の学校や公民館に置いていただいておりますので、皆さんぜひご覧ください。現在、当会は次のステップに向かって研究中です。



冊子「私たちのふるさと」編纂委員会 会長 ● 吉野友之助

公民館・図書館からのお知らせ

岸町公民館(浦和区岸町) ☎824・0168

講座名	日時	内容	対象・定員・費用	申込み
子育てぶらっとサロン	6月4日(水)・18日(水) 10時～11時30分	母親同士の情報交換やリフレッシュの場 18日は、歯の磨き方教室あり	2歳までの乳幼児とその保護者・30組・無料	不要 直接公民館へ

大東公民館(浦和区大東) ☎886・0656

講座名	日時	内容	対象・定員・費用	申込み
子育てサロンほっかほか	6月9日(月) 10時～12時	子どもを遊ばせながら、母親同士で子育ての悩みなどを自由に話すことができる場。今回はベビーマッサージ(希望者のみ、有料)あり。	乳幼児とその保護者 30組・無料	不要 直接公民館へ

南筒公民館(浦和区領家) ☎882・1721

講座名	日時	内容	対象・定員・費用	申込み
生きる力を育む食生活	6月24日(火) 10時～12時	子育て支援セミナー「食が及ぼす影響について、子どもの健全な成長を考える」	小学生の保護者・150人 無料	不要 直接公民館へ

中央図書館(浦和区東高砂町) ☎871・2100 FAX 884・5500 休館日: 6月2日(月)、16日(月)

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
おはなし会	6月の毎週水曜日 15時30分～	すばなし、絵本の読み聞かせ、パネルシアターほか	幼児、小学生(親子可)	不要 直接図書館へ
あかちゃんおはなし会	6月11日(水)・25日(水) 10時～11時	絵本の読み聞かせ、わらべうたなど	11日…0歳～1歳6か月未満の子どもとその保護者 25日…1歳6ヶ月～3歳未満の子どもとその保護者	

北浦和図書館(浦和区北浦和) ☎832・2321 FAX 832・2324 休館日: 6月の毎週月曜日

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
市民映画会	6月21日(土) 14時～	「次郎物語」115分	70人(先着順)	不要 直接図書館へ
おはなし会	6月の毎週水曜日 15時30分～	絵本の読み聞かせ、わらべうた、パネルシアターなど	幼児、小学生(親子可)	
えほんのじかん	6月の毎週日曜日 11時～	絵本・紙芝居の読み聞かせ	0歳～2歳児とその保護者各20組(先着順) ※グループ等での申し込みはお受けできません	
あかちゃんおはなし会	6月18日・25日、7月2日・9日の各水曜日 10時30分～11時30分 ※4日のうち1日を選び、お申し込みください。	絵本の読み聞かせ、わらべうたなど	0歳～2歳児とその保護者各20組(先着順) ※グループ等での申し込みはお受けできません	6月5日(休)の9時から、直接または電話で北浦和図書館へ。※参加される方が直接お申し込みください。

● 図書館のホームページ <http://www.lib.city.saitama.jp/>



浦和区保健センター からのお知らせ

- ・対象は、区内在住の方です。
- ・相談は電話でも行っています。
- ・母子保健の各学級の参加は、お一人のお子さんに対し1回のみです。

会場がない事業は、浦和区保健センターが会場です。

浦和区常盤6-4-18

申込み・問合せは

TEL 824・3971

FAX 825・7405

事業名	日時	内容	対象	申込み
ふたごっちゃんクラブ (西区保健センター) 定員 ①妊婦10人(先着順) ②親子8組(先着順)	7/28(月) ①13:30～16:00 ②14:00～16:00	ふたご以上の妊娠・出産・育児についての話、身長・体重測定、交流会	①ふたご以上を妊娠の方(出産予定日がH20.10/7～H21.1/12の方) ②1歳未満のふたご以上の赤ちゃんとその保護者(初めての方を優先)	6/17(火)9時～、 電話で西区保健センターへ。 ☎620・2700
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28日以内の赤ちゃんとその母親(里帰り出産で期間内に市内に居住している方も含む)	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	申込み
母親学級 定員 30人(先着順)	7/9(水)・16(水)・23(水) 13:30～16:10(7/16は9:20～13:00)	妊娠・出産・育児などを友達を作りながら楽しく学ぶ	初めてお産をする方で出産予定日がH20.8/20～H20.12/16の方	6/12(木)9時～
両親学級 定員 24組(先着順)	7/5(土) 9:15～12:00	安心して育児ができるような話や赤ちゃんのおふろの実習	初めてお産をする方で出産予定日がH20.12/16以前の方とその夫	6/9(月)9時～
育児学級 定員 30組(先着順)	7/2(水) 13:30～15:30	育児について楽しく学び、友達を作る	H20.3月・4月生まれの赤ちゃんとその保護者	6/11(水)9時～
離乳食教室 定員 24人(先着順)	7/4(金) 13:30～15:00	離乳食について楽しく学ぶ	H20.2月・3月生まれの赤ちゃんの保護者	6/16(月)9時～
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	7/22(火) ①13:30～14:15 ②14:45～15:30	むし歯予防のために規則的な食生活や正しい歯みがき習慣を身につける	H19.2～H19.7月生まれのお子さんとその保護者	6/10(火)9時～
育児相談(乳児期)	6/4(水) 13:30～14:30	身長・体重測定、保健師・管理栄養士・歯科衛生士などによる育児相談やその他心配ごとの相談など	1歳未満の赤ちゃん	当日、直接会場へ
育児相談(幼児期)	6/5(木) 13:30～14:30		1歳～就学前のお子さん	持ち物： 母子健康手帳 おむつの替え バスタオル
公民館等育児相談	6/26(木) 13:30～14:30 領家公民館		0歳～就学前のお子さん	

事業名	日時・会場	内容	申込み
成人保健 健康相談	月～金曜日 受付時間 9:00～16:30 ※祝祭日を除く	保健師による健康に関する相談、体重・体脂肪率・血圧測定 管理栄養士による個別の栄養相談 歯科衛生士による歯や口腔の健康に関する相談と歯みがき指導	直接会場へ 栄養・歯科相談については事前にお問い合わせください。 ※健康手帳をお持ちの方は持参してください。

—6月4日～10日は歯の衛生週間です—

《むし歯予防》*歯は唾液に守られています!

むし歯菌が出す酸によって歯が溶かされかけても唾液中のカルシウムやリンが常に歯を修復しています。しかし、甘いおやつや飲みものをだらだらと食べたり飲んだりすると修復が間に合わなくてむし歯になってしまいます。フッ素は、唾液の働きを促進し、歯を強くします。

《歯周病予防》*歯周病菌は空気を嫌うので歯肉の中に進入します。

歯と歯肉の境目(ポケット)に付いた歯周病菌は、歯肉の中に入って悪さをします。歯ブラシの毛先を歯と歯肉の境目にあてて、細かくみがきましょう。

シリーズ グッバイメタボ ③「メタボの何がいけないの?」

日本人の三大死因は、がん、心臓病、脳卒中ですが、そのうち心臓病と脳卒中は、動脈硬化が要因となる病気です。

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満をベースに高血糖・高血圧・血中脂質異常が複数重なることによって、動脈硬化を進行させ、さらには心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気を急速に招きます。

メタボリックシンドロームによって引き起こされる病気の発症の危険性は、危険因子(*)の数と大きさがかわり、危険因子の数が多い

ほど危険度は高まります。例えば心臓病の場合、危険因子がない人を危険度1とすると、危険因子を1個持つ人は約5倍、2個の場合は約6倍、3～4つの場合は危険度は急激に上がり、なんと約36倍にもなります。

動脈硬化は自覚症状がないまま進行するため、そのまま放置するのは大変危険であると言えます。

次回は、適正な体重がどれくらいなのかについて、お伝えしたいと思います。(つづく)

*危険因子とは、肥満・高血糖・高血圧・血中脂質異常を指します

今月のブックスタート

問合せ…区支援課 ☎829・6139 子育て支援課 ☎829・1271

日時…①6月15日(日) 10時～11時30分 ②6月17日(火) 10時～11時30分 ③6月27日(金) 14時～15時30分 ※時間はいずれも受付時間

会場…①子育て支援センターおおみや(大宮区錦町 JACK大宮6階) ②浦和区保健センター 5階(浦和区常盤)

対象…市内在住で、4か月児健康診査の対象となる乳児とその保護者 参加方法…4か月児健康診査通知に同封の引換券を持参し、直接会場へ