

.....北図書館.....

①おはなし会
 日時 10月9日・23日・30日の各水曜日
 16時～16時30分
 会場 イベントルーム
 対象 3歳以上の子どもとその保護者
 定員 各30人(当日先着順)

②子ども映写会
 期日 ▶10月12日(出)「まんが偉人物語
 内容 モーツァルト」ほか
 ▶11月9日(出)「マジックスクール
 バス ドラキュラの館」ほか
 時間 14時～15時

③ノースシネマサロン
 日時 10月26日(出) 14時～15時30分
 内容 「パタゴニア 世界の果ての冒険
 レース」

《②・③共通》
 会場 プラザノース ユーモアスクエア映写室
 定員 60人(当日先着順)

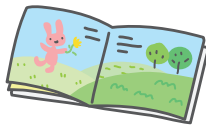
.....宮原図書館.....

■あかちゃんおはなし会
 日時 10月10日(休) 11時～11時30分
 対象 2歳以下の子どもとその保護者

■おはなし会
 日時 10月24日(休) 15時30分～16時
 対象 3歳以上の子どもとその保護者

《共通》
 会場 宮原コミュニティセンター3階
 第6集会室
 定員 25人(当日先着順)

■臨時休館のお知らせ
 宮原図書館は、10月15日(休)～18日(休)は蔵
 書点検のため、臨時休館します。



.....大宮西部図書館.....

①秋のおはなし会
 日時 10月30日(休) 15時30分～16時
 内容 すばなし、絵本の読み聞かせ
 対象 小学生以下の子どもとその保護者

②あかちゃんおはなし会
 日時 10月9日(休) 11時～11時30分
 対象 2歳以下の子どもとその保護者

③おはなし会
 日時 10月2日・9日・23日の各水曜日
 15時30分～16時
 対象 3歳以上の子ども(3歳未満は保護
 者同伴で参加できます)

《②・③共通》
 内容 絵本の読み聞かせ、手遊び、わら
 べうた など

④映画会
 日時 10月18日(金) 14時～16時
 内容 「グランド・ホテル」(字幕)
 定員 117人(当日先着順)

●児童センター●

事業名	日時	対象・定員	備考
3館合同 げんきであそぼう! inステラタウン	10/25(金) 11:00～12:00	乳幼児とその保護者	会場:ステラタウン メローペ広場 ※当日の開催可否は、各センターへ (9時30分～12時)。
宮原 にこにこひろば& ハロウィンパーティー	10/18(金) 11:00～11:50	1歳以上の未就学児とその保護者	内容:簡単な体操、手遊び、読み聞かせ、ハロウィン パーティー
植竹 バドミントンタイム	毎週土曜日 14:00～15:00	小学生以上とその保護者	お友達や親子でバドミントンにチャレンジ。 1グループ15分交代制です。
本郷 ハロウィンパーティー& 子ども会議	10/26(出) 14:00～15:00	小学生 20人(先着順)	申込み:10/7(月)の10時から、直接又は電話で、同 センターへ。

☆センターだよりは、ホームページでも確認できます。 ☎<http://www.saicity-j.or.jp/tayori.html>

コミュニティセンター

事業名	日時	対象・定員・費用	備考
日進公園 つまみ細工で アクセサリー入門講座	11/19、12/3・17の各火 曜日 ①10:30～13:00 ②14:00～16:30 (全3回)	市内在住又は在勤の方 各6人 (応募多数の場合は、抽せん) 3,500円	申込み:往復はがき(1人1通)に、講座名、希望時 間帯(①・②)、郵便番号、住所(在勤の方は勤務地 も)、氏名(ふりがな)、電話番号を記入し、10月 17日(休)(必着)までに、同センターへ。
宮原 宮原コミセン展示まつり 2019	11/9(出) 10:00～16:00 11/10(日) 10:00～15:00	—	会場:1階 多目的ホール 内容:利用者による絵画、手芸、書道などの作品展示



北区保健センター からのお知らせ


- ・対象は、北区在住の方です。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、1人の子どもに対し1回のみです。

※会場は、北区保健センターです。

北区役所 3階
申込み・問合せは
TEL 669・6100
FAX 669・6169

事業名	日時	内容	対象	申込み
産婦・ 新生児訪問	随時 ※土・日・祝休日・年末 年始(12/29～1/3) を除く。	助産師又は保健師の訪問 による育児相談や身長・ 体重の測定	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市 内に居住している方も含む）	母子健康手帳別冊内の「 出生連絡票 」の訪 問希望「有」に○印をつけて郵送するか、 電話又はファクスでご連絡ください。

事業名・定員	日時	内容	対象	申込み
赤ちゃんdeKITA☆ (母親学級・両親学級) 定員 ①②25人 ③30組 (先着順)	①11/5(火) 13:30～16:00 ② 12(火) 9:55～14:30 ③ 16(土) 9:15～12:00 ※①～③で1コース。 なお、③のみ参加も可能です。	初めてお母さん・お父さんになる 方が、妊娠・出産・育児などについ て友達づくりをしながら楽しく学 び、赤ちゃんのお風呂の入れ方を 実習する。	初めてお産をする方で、出産 予定日が令和元年12月21日～ 令和2年4月19日の方 ※①②は妊婦のみ、③は妊婦とその 夫の参加	10/7(月)9:00～ ※③のみ申し込 む場合は、 10月21日(月)の 9:00～
育児学級 定員 30組(先着順)	11/8(金) 9:30～11:20	育児について、楽しく学びながら 友達をつくる。	令和元年7・8月生まれの赤 ちゃんとその保護者 ※第1子優先。第2子以降は10/24(木) の9時から申込み開始。	10/10(木) 9:00～
離乳食教室 定員 35人(先着順)	11/7(木) 13:30～14:50	離乳食の進め方、作り方、試食、 お口のケアについてなど。	令和元年6・7月生まれの 赤ちゃんの保護者	10/3(木) 9:00～
むし歯予防教室 定員 12組(先着順)	11/14(木) 11:00～11:45	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。	平成30年6～11月生まれの 子どもとその保護者	10/16(火) 9:00～
育児相談(乳児期)	10/30(水) 9:30～10:30 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 ・母子健康手帳、替えおむつ、バ スタオルを持参 ※乳児期・幼児期のきょうだいがいる方は、 どちらか都合のよい日をお選びください。	偶数月生まれの1歳未満の 赤ちゃんとその保護者 奇数月生まれの1歳未満の 赤ちゃんとその保護者 偶数月生まれの1歳以上の 未就学児とその保護者	当日、直接、 会場へ。
育児相談(幼児期)	10/29(火) 9:30～10:30			



大宮アルディージャ
提携講師による

親子で運動

～かけっこのコツ～

©1998 N.O. ARDIJA

日時 11月17日(日) 10時～12時(受付は9時40分から)


会場 北区役所2階 B会議室

内容 親子で一緒に運動、かけっこの練習、
体組成測定や呼気中一酸化炭素濃度の測定

対象 区内在住の小学生とその保護者

定員 15組(先着順)

申込み 10月8日(火)の9時から、電話又は
ファクスで、保健センターへ。



「自分発見！」
チャレンジupさいたま
スタンプ対象事業です。

10月

朝ごはんを食べよう 強化月間です

朝ごはんを食べることで、体温が上昇し、
脳や体の活動が活発になります。朝食を欠食
しがちな人は、何かひとつでも口に入れるこ
とから始めてみましょう。

また、「さいたま市食育ナビ」にはレシピ検
索機能があり、かんたん朝ごはんレシピを掲
載しています。

さいたま市食育ナビ 検索

朝食は1日のパワーの
源！
食べないといつまでも
エンジンがかからない
ままに・・・


朝食をとると…
 ・体温の上昇
 ・脳にエネルギーを補給

▼


体も脳も活発状態になる

▼

眠気防止、集中力アップ



10月は乳がん月間です



がん検診に加え、月1回の「セルフチェック」でしこり、
乳首の陥没、皮膚のくぼみなどがなければチェックしましょう。

詳しくは、さいたま市ホームページ「乳がん検診と乳がんセルフ
チェック」をご覧ください。