



北図書館 〒331-0812 宮原町1-852-1 ☎669・6111 ☎669・6115
宮原図書館 〒331-0811 吉野町2-195-1 ☎662・5401 ☎653・8563
大宮西部図書館 〒331-0825 榎引町2-499-1 ☎664・4946 ☎667・7715

..... 北図書館

①おはなし会

日時 10月14日～11月4日の毎週水曜日
16時～16時30分

対象 3歳以上の子どもとその保護者

②ノースシネマサロン

日時 10月24日(土) 14時～15時30分

内容 「人情紙風船」

《共通》

会場 プラザノース ユーモアスクエア映写室

定員 各30人(先着順)

申込み ①は10月6日(火)、②は10月15日(火)のいずれも9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

..... 宮原図書館

宮原図書館は、宮原コミュニティセンターの施設修繕のため、令和3年3月31日(火)まで臨時休館しています。休館中も宮原支所(宮原駅東口)の入口脇にある専用返却ポストはご利用になれます(年末年始を除く)。

..... 大宮西部図書館

大宮西部図書館は、施設修繕のため、令和3年3月31日(火)まで臨時休館しています。

臨時窓口を1階玄関ホールに開設し、予約資料の貸出などを行っています。詳しくは、同図書館へ(さいたま市図書館ホームページでもご覧になれます)。

日時 月・水曜日を除き、11月29日(日)まで(祝・休日は開設) 10時～17時

さいたま市図書館ホームページ ☎<https://www.lib.city.saitama.jp/>

コミュニティセンター

日進公園コミュニティセンター 〒331-0823 日進町1-312-2 ☎・☎664・4078

	事業名	日時	対象	申込み
日進公園	第10回日進公園コミセンレクフェスタ「アフタヌーンコンサート」	11/7(土) 13:30～14:30	25人(先着順)	10月6日(火)の10時から、直接、同コミュニティセンターへ(チケットを配布します)。



大宮盆栽美術館

〒331-0804 土呂町2-24-3 ☎780・2091 ☎668・2323
休館日 木曜日 観覧料 一般 310円、高校生・大学生・65歳以上 150円、小・中学生 100円

企画展「コレクション名品選」



「四季花くらべの内 秋」(三代 歌川豊国、嘉永6年)

盆栽が描かれた浮世絵や江戸時代の園芸書、盆栽を写した古写真など、盆栽文化に関する調査・研究のために大宮盆栽美術館が収集した所蔵品の中から、季節に合わせた名品を紹介します。

初公開の資料など、貴重な名品の数々を展示しますので、この機会にぜひご来館ください。

期日 10月2日(金)～11月25日(火)

会場 企画展示室

「コレクション名品展・秋」(所蔵品展)

大宮盆栽美術館所蔵の盆栽をはじめ、季節感あふれる盆器や水石の名品を9席にわたって紹介します。秋に見ごろを迎える盆栽を週替わりで展示しますので、刻一刻と色づいていく盆栽の姿をお楽しみください。

期日 10月2日(金)～11月4日(火)

会場 コレクションギャラリー



小真弓(昨年の展示から)

企画展「第29回作家展(日本盆栽作家協会)」



(一社)日本盆栽作家協会に所属する盆栽作家の作品を展示します。各作家の個性が際立つ格調高い盆栽27点を、3期に分けて紹介します。趣向を凝らした盆栽の席飾りによって演出された雅な空間をご堪能ください。

期日 ▶1期 11月6日(金)～11月11日(火) ▶2期 11月13日(金)～11月18日(火)

▶3期 11月20日(金)～11月25日(火)

会場 コレクションギャラリー

五葉松(昨年の展示から)



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。

※会場名がない事業は、北区保健センターが会場です。

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)	①11/5(木) 13:40～15:20 ② 14(土) A 8:55～10:10 B 10:05～11:20 C 11:15～12:30 ※指定された時間 ※①・②で1コース。 なお、②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 いて楽しく学ぶ。	初めてお産をする方で、出産 予定日が令和2年12月21日～ 令和3年4月18日の方 ※①は妊婦のみ、②は妊婦とその夫 の参加	10/8(木)9:00～ ※②のみ申し込む 場合は、10月22 日(木)の9:00～
定員 ①母親学級12人 ②両親学級21組 (先着順)				
育児学級	11/13(金) 9:40～11:00	育児について、楽しく学び、親子 の触れ合いを深める。	令和2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10/29(木) の9時から申込み開始。	10/15(木) 9:00～
定員 16組(先着順)				
離乳食教室	11/6(金) 13:30～14:30	離乳食の進め方、作り方、お口の ケアについて学ぶ。	令和2年6・7月生まれの 赤ちゃんの保護者	10/7(木) 9:00～
定員 16人(先着順)				
むし歯予防教室	11/19(木) 9:45～10:15 11:00～11:30	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6～12月生まれの 子どもの保護者	10/13(火) 9:00～
定員 各6人(先着順)				
育児相談(乳児期)	10/28(水) A 9:20～10:00 B 9:40～10:20 C 10:10～10:50 D 10:30～11:10 E 11:00～11:40 F 11:20～12:00 ※指定された時間	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 ※乳児期・幼児期のきょうだいがいる方は、 相談内容に応じてどちらか都合のよい日 をお選びください。	1歳未満の乳児(生まれ月問わ ず)とその保護者	10/12(月) 9:00～ ※事前の申込み が必要です。
定員 各3組(先着順)				
育児相談(幼児期)	10/27(火)		1歳以上の未就学児(生まれ月 問わず)とその保護者	
定員 各3組(先着順)				

10月は「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、脳や身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。

朝食は1日のパワーの源！
食べないといつまでも
エンジンがかかりません。

朝ごはんを
食べれば

- ・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



「簡単！朝ごはんレシピ」を 掲載しました

市ホームページの生活習慣病予防教室
「親子クッキング～めざせ朝食マスター
～」に、簡単につくれる朝ごはんレシピ
を掲載しています。ご自宅にある材料で
簡単に作れます。

さいたま市北区 親子クッキング 検索

妊娠の届出と母子健康手帳の受け取りは 「妊娠・出産包括支援センター」へ

妊娠・出産包括支援センター(北区保健センター内)では、妊娠の届出
をした方に、母子健康手帳や妊産婦健康診査の助成券などを交付します。
また、母子保健相談員(保健師・助産師)が妊娠・出産・育児に関するサー
ビスの情報提供やサポートをします。

母子健康手帳の
交付に必要なもの

- 本人確認ができる書類(運転免許証など)
- マイナンバー(個人番号)が確認できる書類

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
いかチェックしましょう。



詳しくは、市ホームページをご覧ください。

さいたま市 乳がん検診と自己触診 検索