



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

■おはなし会

日時 2月12日・19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)



■ノースシネマサロン

日時 2月22日(出) 14時～15時
 会場 プラザノース ユーモアスクエア映写室
 内容 「手塚治虫の世界 ブラック・ジャックの発見」
 定員 60人(当日先着順)

■古本リサイクル

日時 2月15日(出) 10時～15時
 会場 プラザノース ユーモアスクエア映写室
 内容 図書館で不要になった本や雑誌を無料で提供

■臨時休館のお知らせ

北図書館は、蔵書点検のため3月2日(月)～6日(金)は臨時休館します。

..... 宮原図書館

■あかちゃんおはなし会

日時 2月13日(休) 11時～11時30分
 対象 2歳以下の子どもの保護者

■おはなし会

日時 2月27日(休) 15時30分～16時
 対象 3歳以上の子どもの保護者

《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)

..... 大宮西部図書館

■あかちゃんおはなし会

日時 2月12日(休) 11時～11時30分
 対象 2歳以下の子どもの保護者

■おはなし会

日時 2月5日～19日の毎週水曜日 15時30分～16時
 対象 3歳以上の子どもの保護者同伴であれば、3歳未満でも参加できます)

《共通》

内容 絵本の読み聞かせ、手あそび、わらべうた など



宮原児童センター 〒331-0812 宮原町4-66-13 ☎・㊟667・3808
 植竹児童センター 〒331-0805 盆栽町430 ☎・㊟652・3247
 本郷児童センター 〒331-0802 本郷町1065-3 ☎・㊟664・7551

| | 事業名 | 日時 | 対象・定員・費用 | 備考 |
|----|------------------|---------------------------|-------------------|------------------------------------|
| 宮原 | にこにこひろば | 2/28(金) 11:00～11:50 | 1歳以上の未就学児 | 内容: 体操、手遊び、2月生まれのお誕生会 |
| 植竹 | プチタイム | 2/18、3/3の各火曜日 11:00～11:20 | 未就学児とその保護者 | 内容: ポンポンを持って体操 |
| 本郷 | 工作「ソーラービーズストラップ」 | 2/15(出) 14:00～15:00 | 小学生 15人(先着順) 100円 | 申込み: 2月5日(休)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>



植竹公民館 〒331-0805 盆栽町430 ☎・㊟666・1127

| | 事業名 | 日時 | 対象・定員 | 備考 |
|----|-------------------------|----------------------------|------------------|---|
| 植竹 | 自分でできる指圧教室 ～ツボ押しのコツ～ | 3/5・12(休)(全2回) 13:30～15:30 | 65歳以上の方 20人(先着順) | 持ち物: 5本指ソックス、フェイスタオル3本、動きやすい服装、筆記用具 申込み: 2月3日(月)～20日(休)の9時～17時に、住所、氏名、年齢、電話番号を、直接、電話又はファクスで、同公民館へ。 |

☆さいたま市生涯学習情報システム ☎<http://gakushu.city.saitama.jp/>



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・定員 | 内容 |
|------|---|---|-------|--|
| 日進公園 | 日進公園コミセン 子どもまつり | 2/15(出) 10:00～15:30 ※受付は15時までです。 | — | ボールプール、工作、昔遊び など |
| | 国際芸術祭2020 連携プロジェクト in日進公園コミセン 「モビールワークショップ」 | 2/15(出)・29(出)、3/1(日) 10:00～15:00 ※受付は13時30分までです。 | — | 折り紙のくす玉がついたモビールを作る ※2月15日は子どもまつり、2月29日、3月1日は日進公園コミセンまつりと同時開催です。 |





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) | ① 3/4(水) 13:30～16:00 ② 11(水) 9:55～14:30 ③ 14(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2年4月20日～8月16日の方 ※①②は妊婦のみ、③は妊婦とその夫の参加 | 2/5(水) 9:00～ ※③のみ申し込む場合は、 2月19日(水)の 9:00～ |
| 育児学級 定員 30組(先着順) | 3/6(金) 9:30～11:20 | 友達づくりをしながら育児について楽しく学び、親子のふれあいを深める。 | 令和元年11・12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2/21(金)の9時から申込み開始。 | 2/10(月) 9:00～ |
| 離乳食教室 定員 35人(先着順) | 3/3(水) 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10・11月生まれの赤ちゃんの保護者 | 2/6(水) 9:00～ |
| むし歯予防教室 定員 各12組(先着順) | 3/13(金) 9:45～10:30 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10月～平成31年3月生まれの子どもとその保護者 | 2/18(水) 9:00～ |
| 育児相談(乳児期) | 9:30～10:30 2/20(木) 13:30～14:30 | <ul style="list-style-type: none"> ・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 | 当日、直接、会場へ。 |
| 育児相談(幼児期) | 2/26(水) 9:30～10:30 | | 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 | |

体脂肪・筋肉量測定会

体組成計を使って、体重、体脂肪、筋肉のバランスなどを測定します。自分の体について詳しく知ることによって、自分に合った健康づくりに取り組んでみませんか。

日時 3月10日(水) 9時30分～、10時～、10時30分～

会場 北区保健センター

対象 市内在住で、18歳以上の方（妊娠中の方、ペースメーカーを使用している方はご遠慮ください。）

定員 各12人(先着順)

申込み 2月12日(水)の9時から、電話又はファクスで、北区保健センターへ。

- ・子ども連れでも参加できます。
- ・素足になりやすい服装でお越しください。
- ・測定と結果説明で1人15分程度です。

がん検診 成人歯科健康診査 を受けましょう

3月14日(土)まで

※歯科健康診査は3月31日(火)まで

自分のためにも、大切な人のためにも、検診を受けましょう。受診の際は実施医療機関への予約が必要です。終了間際は混み合うので、早めに受診しましょう。

詳しくは、平成31年4月に全戸配布した「さいたま市健康診査のお知らせ」又は市ホームページをご覧ください。

さいたま市 がん検診 検索

子どもの予防接種をお忘れなく

感染症の発生やまん延を防ぐため、各種定期予防接種を実施しています。予防接種の効果と副反応をよく理解し、子どもの体調の良いときに受けましょう。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

さいたま市 予防接種 検索

