

## 図書館

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 櫛引町2-499-1 ☎664・4946 ㊟667・7715

### ..... 北図書館 .....

#### ①おはなし会

日時 4月8日～22日の毎週水曜日  
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子ども映画会

日時 ①4月11日(土) 14時～15時30分

②5月9日(土) 14時～15時

内容 ①「ふしぎの国のアリス」

②「子どもどうぶつ劇場

グルメなニホンザル」ほか

#### ③ノースシネマサロン

日時 4月25日(土) 14時～15時30分

内容 「シャーロック 大いなるゲーム」

### 《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 各60人(当日先着順)

### ..... 宮原図書館 .....

#### ■あかちゃんおはなし会

日時 4月9日(木) 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 4月23日(木) 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 各25人(当日先着順)

### ..... 大宮西部図書館 .....

#### ■おはなし会

日時 4月8日～22日の毎週水曜日  
15時30分～16時

対象 3歳以上の子ども(保護者同伴であれば、3歳未満でも参加できます)

内容 絵本の読み聞かせなど

#### ■あかちゃんおはなし会

日時 4月8日(木) 11時～11時30分

対象 2歳以下の子どもとその保護者

内容 絵本の読み聞かせなど



## 児童センター

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	持ち物
宮原	こいのぼりを作ろう!	5/2(土) 14:00～15:00	小学生以下の子ども ※未就学児は保護者同伴	——
植竹	一輪車タイム ①のれてからクラス ②のれるまでクラス	毎週土曜日 ①10:00～10:30 ②10:40～11:10	4歳以上の子どもとその保護者	上履き、一輪車(お持ちの方) ※4月から一輪車タイムは土曜日のみ開催となりました。
本郷	ドッジボールタイム	毎週月曜日 16:00～16:30	小学生	——

☆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>

## 公民館

日進公民館 〒331-0823 日進町2-1195-2 ☎・㊟663・6611

	事業名	日時	対象・定員・費用	申込み
日進	自分でキレイをかなえる「セルフネイル」～GWもTPOにあわせて、自由自在に～	4/19(日) 10:00～12:00	市内在住で、18～39歳の方 10人(応募多数の場合は、抽せん) 500円	4月2日(木)～8日(水)に、直接、電話、ファクス又は生涯学習情報システムで、同公民館へ。
	コーラスって楽しい! 「ジュニアコーラス体験講座」	5/10～24の毎週日曜日(全3回) 10:00～11:30 ※会場はいずれも西部文化センターです。	市内在住又は在学中、小学生～高校生 30人(先着順)	4月3日(金)～24日(金)に、直接、電話、ファクス又は生涯学習情報システムで、同公民館へ。

☆さいたま市生涯学習情報システム ☎<https://gakushu.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・定員・費用	申込み
日進公園	血流改善! 健康体操講座	5/20～10/21の 毎月第3水曜日(全6回) 14:00～15:30	市内在住又は在勤の方 25人(応募多数の場合は、抽せん) 1,800円	往復はがきに(1人1通)に、講座名、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、4月20日(月)(必着)までに、同コミュニティセンターへ。



# 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・日曜日、祝休日、 年末年始を除きま す	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 5/8(金) 13:30~16:00 ② 13(水) 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2年6月20日~ 10月16日の方 ※①②は妊婦のみ、③は妊婦とその 夫の参加	4/10(金) 9:00~ ※③のみ申し込む 場合は、4月24日(金) の9:00~
育児学級 定員 30組(先着順)	5/15(金) 9:30~11:20	友達作りをしながら、育児につ いて楽しく学び、親子のふれあいを 深める。	令和2年1・2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4/28(水) の9時から申込み開始。	4/14(水) 9:00~
離乳食教室 定員 35人(先着順)	5/22(金) 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12月、令和2年1月 生まれの赤ちゃんの保護者	4/15(水) 9:00~
むし歯予防教室 定員 12組(先着順)	5/14(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12月~令和元年6月 生まれの子どもとその保護者	4/9(木) 9:00~
育児相談(乳児期)	4/22(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	当日、直接、 会場へ。
育児相談(幼児期)	4/23(木) 9:30~10:30		1歳以上の 未就学児とその保護者	

## 赤ちゃんが泣いても揺さぶらないで

赤ちゃんの脳はとても柔らかく、首の筋肉が未発達のため、激しく揺さぶられると重大な後遺症が残ることもあり、場合によっては、命を落とすこともあります。

- 泣きへの対処法**
- ・母乳やミルクをあげる
  - ・オムツを替える
  - ・抱っこをする
  - ・おくるみでつつんであげる
  - ・発熱がないか確認する など

色々な方法を試しても泣きやまず対応が難しいときは、赤ちゃんを安全な場所に寝かせましょう。少しの間その場を離れてパパやママがリラックスしましょう。

※詳しくは、厚生労働省ホームページの広報啓発DVD「赤ちゃんが泣きやまない~泣きへの理解と対処のために~」をご覧ください。

## 体脂肪・筋肉量測定会

素足になりやすい服装でお越しください。

- 日時** 5月21日(木) 13時30分~、14時~、14時30分~  
**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。） 各12人(先着順)  
**定員** 各12人(先着順)  
**申込み** 4月16日(木)の9時から、電話又はファクスで、北区保健センターへ。

## おうちで簡単！ からだ 身体メンテナンス

~すきま時間で身体が変わる~

健康管理のために「何から始めたらいいかわからない」という方に、ご家庭で続けられる「ぷち」トレーニングを運動のプロがご提案します。

- 日時** 5月25日(月) 13時30分~16時30分  
(受付は13時20分から)  
**対象** 区内在住で、18~64歳の方  
(妊娠中の方・持病などで運動制限のある方はご遠慮ください。)  
**定員** 15人(先着順)  
**申込み** 4月8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。

託児があります。ご相談ください。  
(2歳以上の子ども)