

図書館

北図書館
宮原図書館

〒331-0812 宮原町1-852-1 ☎669・6111 ☎669・6115
〒331-0811 吉野町2-195-1 ☎662・5401 ☎653・8563

..... 北図書館

①おはなし会

日時 1月18日～2月8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

定員 各20人(先着順)

②あかちゃんおはなし会

日時 1月25日(水)～27日(金)
11時～11時30分

対象 3歳以下の子どもとその保護者

定員 5組(先着順)

③ノースシネマサロン

日時 1月28日(土) 14時～16時

内容 「或る夜の出来事」(1934年)

定員 30人(先着順)

《共通》

会場 プラザノース ユーモアスクエア映写室

申込み ①・②は1月13日(金)、③は1月20日(金)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

①1月のあかちゃんおはなし会

日時 1月11日(水) 11時～11時30分

対象 2歳以下の子どもとその保護者

定員 3組(先着順)

②おはなし会

日時 1月25日(水) 15時30分～16時

対象 3歳以上の子どもとその保護者

定員 10人(先着順)

③2月のあかちゃんおはなし会

日時 2月8日(水) 11時～11時30分

対象 2歳以下の子どもとその保護者

定員 3組(先着順)

《共通》

会場 宮原コミュニティセンター3階第6集会室

申込み ①は1月6日(金)、②は1月11日(水)、③は1月25日(水)のいずれも9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

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

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・定員	申込み
宮原	乳幼児向けお正月week ～たこ、こまなどを作って あそぼう～	1/4(水)～6(金)、10(水)～13(金)	未就学児とその保護者 各10組(先着順)	当日、直接、同センターへ。
植竹	コマ・けん玉タイム	1/5～26の毎週木曜日 16:10～16:30	小学生以上の方 各6組(先着順)	当日、直接、同センターへ。
本郷	オリジナルジャンボかるた 大会	1/14(土) 14:00～14:30、 14:30～15:00	小学生 各8人(先着順)	1月7日(土)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

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	おはなし会 in日進公園コミセン(冬)	2/2(水) 10:00～10:30	1歳以上の未就学児とその保護者 10組20人(先着順)	1月6日(金)の10時から、直接又は電話で、同センターへ。
	親子ひろば in日進公園コミセン(冬)	2/6(月) 10:30～11:30	1歳以上の未就学児とその保護者 8組16人(先着順)	1月10日(水)の10時から、直接又は電話で、同センターへ。
	ミニ盆栽体験講座	2/28(水) 10:00～12:00	市内在住又は在勤の方 15人(先着順) 2,000円	1月20日(金)の10時から、直接又は電話で、同センターへ。

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、年末年始 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

子どもたちに伝えたい さいたまの盆栽

盆栽の基礎知識や魅力、本市とのかかわりなどについて、子どもたちに分かりやすくパネル展示で紹介いたします。さらに、盆栽職人が使用するせん定道具なども展示します。普段見ることのない専用の道具を使い分ける盆栽職人の技術の高さをうかがい知ることができます。

期日 1月18日(水)まで 会場 企画展示室





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か月くらいまでの乳児とその 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
育児学級 定員16組(先着順)	2/9(木) 9:40~11:15	育児について、楽しく学び、 親子の触れ合いを深める。	令和4年10・11月生まれの乳児 とその保護者 ※第1子優先。第2子以降は1/25(水) の9時から、電話で、北区保健セン ターへ。	1/11(水) いずれも9時から、 電子申請・届出 サービス又はファ クスで、北区保健 センターへ。 
離乳食教室 定員24人(先着順)	2/8(水) 13:30~14:50	離乳食の進め方、作り方、お 口のケアについて学ぶ。	令和4年9・10月生まれの乳児 の保護者	
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	2/15(水) 10:00~10:30	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3年9月~令和4年3月 生まれの子どもの保護者	
育児相談(乳児期) 定員 各3組(先着順)	1/25(水)	① 9:00~9:40 ② 9:15~9:55 ③ 9:45~10:25 ④ 10:00~10:40 ⑤ 10:30~11:10 ⑥ 10:45~11:25 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	区内在住の乳児(1歳未満)と その保護者	1/10(水) ▲電子申請・届出 サービスはこちら (事業名を入力し て検索し、お申し 込みください)
育児相談(幼児期) 定員 各3組(先着順)	1/26(木)	※乳児期・幼児期のきょうだいがある 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。	区内在住の幼児(1歳以上の未 就学児)とその保護者	

感染症に気をつけましょう

ウイルスは冬の乾燥した冷たい空気を好むため、寒い季節に活発になります。インフルエンザや風邪にかからないためには、予防が大切です。

感染症予防のポイント

- しっかりと手洗い、うがいをする
- マスクを着用するなどの咳エチケットを守る
- 目、鼻、口の粘膜を触らない
- 免疫力を高めるため、規則正しい生活を送る
- 不必要な外出を避ける
- 換気が悪く、他者との距離を取れない空間には行かない

お酒と上手に付き合しましょう

一般的に、1日平均純アルコールで20g程度が節度ある適度な飲酒とされています。ただし、女性や高齢者は、この2分の1から3分の2程度が適量であると言われています。下記の目安を参考に、飲みすぎに注意しましょう。また、連日の飲酒で肝臓を酷使しないためにも、週に2日は休肝日をつくりましょう。

純アルコール約20gの目安 ※()内はアルコール度数

			
ビール(5度) 500ml	日本酒(15度) 1合	酎ハイ(7度) 350ml	ワイン(12度) 200ml

乳幼児健康診査・ 幼児歯科健康診査を 実施しています

検診名・種別	対象年齢	
乳幼児 健康診査	4か月児	4~5か月
	10か月児	10~11か月
	1歳6か月児	1歳6か月~ 1歳11か月
	3歳児	3歳6か月~ 3歳11か月
幼児歯科 健康診査	1歳6か月児	1歳6か月~ 1歳11か月
	3歳児	3歳6か月~ 3歳11か月

対象の子どもには、実施医療機関で無料で受診できる健康診査の案内を郵送します。子どもの健やかな成長のためにも、必ず受診しましょう。



市ホームページはこちら▶