

図書館

北図書館 〒331-0812 宮原町1-852-1 ☎669・6111 FAX669・6115
 宮原図書館 〒331-0811 吉野町2-195-1 ☎662・5401 FAX653・8563
 大宮西部図書館 〒331-0825 榎引町2-499-1 ☎664・4946 FAX667・7715

.....北図書館.....

①おはなし会

日時 6月12日～7月3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ノースシネマサロン

日時 6月22日(出) 14時～16時
内容 「ヒズ・ガール・フライデー」(1940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は6月5日(休)、②は6月14日(休)
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.....

①映写会

日時 6月20日(休) 14時～16時30分
会場 宮原コミュニティセンター1階多目的ホール

内容 「そして父になる」(2013年)
定員 100人(当日先着順)

②おはなし会

日時 6月26日(休) 15時30分～16時
会場 宮原コミュニティセンター3階第6集会室
対象 3歳以上の子どもとその保護者
定員 10人(先着順)

③あかちゃんおはなし会

日時 7月10日(休) 11時～11時30分
会場 宮原コミュニティセンター3階第6集会室
対象 2歳以下の子どもとその保護者
定員 5組(先着順)

《共通》

申込み ②は6月12日(休)、③は6月26日(休)
のいずれも9時から、直接又は電話で、
同図書館へ。

.....大宮西部図書館.....

■あかちゃんおはなし会

日時 6月5日～26日の毎週水曜日
11時～11時30分
内容 絵本の読み聞かせ、手あそび、わ
らべうた など

対象 2歳以下の子どもと
その保護者
定員 各6組(当日先着順)



さいたま市図書館ホームページ ☎<https://www.lib.city.saitama.jp/>
 さいたま市生涯学習情報システム ☎<https://gakushu.city.saitama.jp/>

児童センター

植竹児童センター 〒331-0805 盆栽町430 ☎・FAX652・3247
 本郷児童センター 〒331-0802 本郷町1065-3 ☎・FAX664・7551

	事業名	日時	対象・定員・費用	申込み
植竹	発達相談 ～児童発達支援センター はるの園の職員による～	6/14(金) ▶10:30～▶10:50～ ▶11:10～▶11:30～	概ね2歳以上の子どもとその保護者 各1組(先着順)	6月7日(金)の9時30分から、希望する時 間を、直接又は電話で、同センターへ。
本郷	じゃがいも掘り	6/29(出) ▶10:00～10:30 ▶11:00～11:30	18歳未満の子どもとその保護者 各20組(先着順) 500円 ※会場は大島クリニック前(本郷町)	6月5日(休)の10時から、費用持参のうえ、 同センターへ(受付は17時まで)。

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

宮原コミュニティセンター 〒331-0811 吉野町2-195-1 ☎653・8558 FAX653・8541
 日進公園コミュニティセンター 〒331-0823 日進町1-312-2 ☎・FAX664・4078

	事業名	日時	対象・定員・費用	申込み
宮原	石原雄介TRIO ワンコインJAZZコンサート	8/18(日) 13:30～	小学生以上の方 200人(先着順) 500円	6月21日(金)の10時から、宮原及び日進公園 コミュニティセンターで、前売券を販売
日進公園	学生が教えます! 子ども工作教室木工作品	7/23(休) 10:00～12:00	市内在住又は在学の小・中学生 各12人(先着順) 500円	6月26日(休)の10時から、直接又は電話で、 同センターへ。
	学生が教えます! 子ども工作教室LEDランプ	7/26(金) 10:00～12:00		

大宮盆栽美術館

〒331-0804 土呂町2-24-3 ☎780・2091 FAX668・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

ギャラリートーク

週替わりで展示替えされる屋内盆栽展示を参加者とともに巡りながら、盆栽
 の見方や鑑賞の基本、展示中の盆栽や座敷飾りの見所、大宮盆栽村の歴史など、
 美術館の鑑賞がより深まる知識を当館学芸員が紹介します。

また、企画展の開催中は、出品者自ら見所などを解説する場合があります。

なお、参加するには当日有効の観覧券が必要です。

開催日時 毎月第1日曜(6月2日を除く)及び第3土曜日 13時30分から
 6月3日(月)～5日(休)は、臨時休館します。





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(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2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	申込方法
赤ちゃんdeKITA☆ (出産前教室) 定員 30組(先着順)	7/17(水) 13:25～15:30 7/20(土) 9:10～11:40	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とそのパート ナー(出産予定日が令和6年 9～12月)	 いずれも6/14(金)の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。 ▲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、お申込みください)
育児学級 定員 24組(先着順)	7/19(金) 9:40～11:45	育児について、楽しく学び、親子 の触れ合いを深める。	令和6年3・4月生まれの乳児と その保護者 ※第1子優先。第2子以降は6/28(金)の9時 から、電話で、北区保健センターへ。	
離乳食教室 定員 24人(先着順)	7/26(金) 13:30～14:50	離乳食の進め方 赤ちゃんのお口のケア。	令和6年2・3月生まれの乳児の 保護者	
むし歯予防教室 定員 20組(先着順)	7/18(木) 9:45～10:35	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5年2～8月生まれの子ども とその保護者	
育児相談(乳児期)	6/27(木) 9:30～12:00 ※受付は9:30～10:30	身長・体重測定、保健師・管理栄 養士・歯科衛生士による育児相 談	区内在住の乳児(1歳未満)とそ の保護者	
育児相談(幼児期)	7/31(木)		区内在住の幼児(1歳以上の未 就学児)とその保護者	

事業名・定員	日時	内容	申込方法
成人保健 健康相談(予約制)	月～金曜日 9:00～16:30 ※祝・休日、年末年始(12/29～1/3)を 除く。	保健師、管理栄養士、歯科衛生士による健康に関する相談	事前に区保健センターへ ご予約ください。

親子で体験! ～歯医者さんのお仕事～

日時 7月25日(木) 10時～11時45分
会場 北区保健センター
内容 ▶歯科医師が教える「歯のひみつ」▶口内細菌の観察、
歯の模型を使った歯周病検査の体験
※子どもは白衣を着て体験します。
対象 区内在住又は在学の小学3～6年生とその保護者
定員 12組(先着順)
申込み 6月6日(木)の9時から、電子申請・届出サービス又はファクスで、事業名、住所、氏名、生年月日、電話番号を北区保健センターへ。



「自分発見!」
チャレンジup
さいたま
スタンプ対象
事業です。



野菜を食べよう

生活習慣病などを予防するための野菜の摂取目標量は1日に350gです。
日本人(成人)の1日あたりの平均野菜摂取量は男性約290g、女性約270g(令和元年)となっており、プラス70g(1皿分)程度の野菜摂取が必要といえます。
野菜70gの目安を参考に、あと一皿プラスしてみましょう。

野菜70gの目安

トマト1/2個 キャベツ2枚



きゅうり2/3本

玉ねぎ1/3個



血管年齢測定

自分の体を知り、健康管理に生かしませんか

日時 6月21日(金) 9時30分～10時30分
 ※予約不要です。
 時間内にお越しください。
会場 北区保健センター
対象 区内在住の方で、18歳以上の方
定員 50人(先着順)

人差し指を機械に軽く
挟み、20～30秒で
測定完了です。



測定機器イメージ図