



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 櫛引町2-499-1 ☎664・4946 FAX667・7715

.....北図書館.....

①10月の子ども映画会

日時 10月12日(土) 14時～16時
内容 「チャーリーとチョコレート工場」(2005年)
対象 小学生以下の子どもとその保護者
定員 30人(先着順)

②おはなし会

日時 10月23日(水)・30日(水)
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)

③ノースシネマサロン

日時 10月26日(土) 14時～15時30分
内容 「家で死ぬということ」(2012年)
定員 30人(先着順)

④図書館員と楽しく学ぶ収納講座

日時 11月16日(土) 14時～16時
内容 整理・収納のポイントや片付けの基本を学ぶ
定員 30人(先着順)

⑤11月の子ども映画会

日時 11月9日(土) 14時～15時
内容 「キャスパー」(1995年)
対象 小学生以下の子どもとその保護者
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10月4日(金)、②は10月9日(水)、③は10月18日(金)、④は10月30日(水)、⑤は10月31日(木)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おはなし会

日時 10月23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)

②あかちゃんおはなし会

日時 11月13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 5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10月9日(水)、②は10月30日(水)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.....

①あかちゃんおはなし会

日時 10月2日・9日・23日・30日の各水曜日 11時～11時30分

内容 絵本の読み聞かせ、手あそび 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)

②古本リサイクル

日時 11月3日(水)9時15分～13時
内容 図書館で不要になった雑誌、小説、児童書などを多数提供(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/>



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	申込み
植竹	ハイハイサロン	10/9(水) 11:00～11:30	1歳未満の子どもとその保護者	当日、直接、同センターへ。
本郷	プチタイム ～10月生まれのお誕生会～	10/25(金) 11:00～11:30	未就学児とその保護者	当日、直接、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>



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	そば打ち入門講座	11/9(土)・10(日) 9:30～12:30	市内在住又は在勤の18歳以上の方 各8人(先着順) 2,300円	10月5日(土)の10時から、電話又はファクスで、事業名、希望日、住所、氏名、電話番号、ファクス番号、勤務先(在勤の方)を、同センターへ。
	認知症サポーター養成講座	11/26(水) 10:00～12:00	30人(先着順)	10月22日(水)の10時から、直接、電話又はファクスで、事業名、氏名、電話番号、ファクス番号を、同センターへ。
日進公園	親子ひろば in 日進公園コミセン(秋)	11/11(月) 10:30～11:30	1歳以上の未就学児とその保護者 15組30人(先着順)	10月15日(水)の10時から、直接又は申込フォームで、同センターへ。

申込みフォーム(日進公園) ☎<https://formok.com/f/zmvz7z0y>





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)	11/13(水) 13:25～15:30	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7年 1～4月)	いずれも10月15日(火)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。
定員 30組(先着順)	11/16(土) 9:10～11:40			
育児学級	11/8(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7・8月生まれの乳児と その保護者 ※第1子優先。第2子以降は10/29(火)の9 時から、電話で、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、お申し込みください)
定員 24組(先着順)				
離乳食教室	11/7(木) 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6・7月生まれの乳児の 保護者	
定員 24人(先着順)				
むし歯予防教室	11/6(水) 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6～12月生まれの子ど もとその保護者	予約不要 当日受付時間内に会場へ お越しください。
定員 20組(先着順)				
育児相談(乳児期)	10/24(木)	受付時間 9:30～10:30	乳児(1歳未満)とその保護者	
育児相談(幼児期)	11/21(木)		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
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。

血管年齢測定会

自分の体を知り、健康管理に生かしませんか？

日 時 10月16日(水) 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 70人程度(先着順)



測定機器イメージ図

人差し指を機械に軽
く挟み、20～30秒で
測定完了です。

10月は乳がん月間です

乳がんは、女性がかかるがんの中で一番多く、日本人女性の約
9人に1人が乳がんになると言われています。しかし、早期に発
見すれば90%以上の方が治る病気であり、しこりなど乳房の変化
に自分で気づくことができる数少ないがんでもあります。日頃か
ら、自分の乳房の状態に関心を持ち、変化を感じたら速やかに医
師に相談しましょう。

詳しくは、市ホームページ「乳がん検診と
プレスト・アウェアネス」をご覧ください。



朝ごはんを食べて 1日を元気に！

令和3年度に実施した市民調査によると、15歳
以上の市民の4人に1人は朝食を食べないことがあ
ると答えています。

朝食には、朝の光と同じように、体内時計のリズ
ムと生活リズムのずれを解消するという働きがあり
ます。

また、朝食を食べることで体温が上がり消費エネ
ルギーも増えるため、脂肪を燃焼しやすくなります。

まずはおにぎりやパン、シリアル、バナナなど1品
から始めてみましょう。

