



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.....

①おはなし会

日時 9月11日、10月2日・9日の各水曜日 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子ども映画会

日時 9月14日(土) 14時～15時

内容 「おじゃる丸 満月ロード危機一髪」(2007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)

③ノースシネマサロン

日時 9月28日(土) 14時～16時

内容 「巴里のアメリカ人」(1951年)

定員 30人(先着順)

④あかちゃんおはなし会

日時 9月24日(木)・26日(土)・27日(日) 11時～11時30分

対象 3歳以下の子どもとその保護者

定員 各8組(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9月4日(木)、②は9月6日(金)、③は9月20日(金)、④は9月11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 9月25日(木) 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 10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

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9月11日(木)、②は9月25日(木)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 9月4日(木)・11日(木)

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)



さいたま市図書館ホームページ ☎<https://www.lib.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	プチタイム	9/10(木)・27(金) 11:00～11:20	保育施設などに通園していない未就学児とその保護者	当日、直接、同センターへ。
本郷	小学生 工作 ～ソーラービーズストラップ～	9/14(土) 14:00～15:00	小学生 10人(先着順)	9月4日(木)以降の10時から17時までに、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>



日進公民館 〒331-0823 日進町2-1195-2 ☎・FAX663・6611

	事業名	日時	対象・定員	申込み
日進	音楽で広がる親子リトミック (親の学習事業)	10/2(木) 10:00～12:00 10/9(木) 10:00～11:30 (全2日)	1～3歳の子どもとその保護者 10組(先着順)	9月10日(木)から25日(木)までに、直接、生涯学習情報システム、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 ☎<https://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 ☎・FAX664・4078

	事業名	日時	対象・定員・費用	申込み
日進公園	大宮駅弁子ども絵画展	9/7(土)～16(日) 9:00～17:00	—	当日、直接、同センターへ。
	おはなし会 in 日進公園コミセン(秋)	10/3(木) 10:00～10:30	市内在住の1～3歳の子どもとその保護者 10組20人(先着順)	9月4日(木)の10時から、申込フォームで、同センターへ。
	アフタヌーンコンサート ～音楽で巡る鉄道の旅～	10/14(日) 13:00開場 13:30開演	小学生以上 50人 500円	9月8日(日)の10時から、同センターで、前売券を販売

申込フォーム ☎<https://formok.com/f/pwuol8yy>





# 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
育児学級 定員 24組(先着順)	10/11(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6・7月生まれの乳児と その保護者 ※第1子優先。第2子以降は9/27(金)の9時 から、北区保健センターへ。	いずれも9月13日(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、お申し込みください)
離乳食教室 定員 24人(先着順)	10/10(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5・6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)	10/9(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5～11月生まれの子ど もとその保護者	
さくらんぼクラブ (ふたこの集い) 定員 7組(先着順)	10/31(木) 10:15～11:00	ふたご以上を妊娠している方と、 ふたご以上のお子さんを育てて いる保護者の方の交流を深める。	①妊娠16週～29週のふたご以上 を妊娠している方 ②就学前のふたご以上の子どもと その保護者(保護者のみの参加可)	
育児相談(乳児期)	9/26(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)	9/25(水)		区内在住の幼児(1歳以上の未就学児)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。

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。

## 食生活改善推進員養成講座 ～私達の健康は私達の手で～

食生活を見直し、健康づくりの輪を広げる、食生活改善推進員を養成するた  
めの講座を開催します。

期 日 10/15(火)・29(火)、11/12(火)・26(火)、12/3(火)・17(火)の全6日  
(時間は各回によって異なります)

※10月29日から12月3日までの間に、地区活動体験をしていただきます。

会 場 大宮区役所 など

対 象 西・北・大宮・見沼・岩槻区に在住で、食生活改善推進員と  
なってボランティア活動ができる方

定 員 30人(先着順)

費 用 無料(ただし、地区活動体験は食材費などの実費がかかります)

申込み 9月10日(火)の9時から、電話、ファクス又は電子申請・届  
出サービスで、お住まいの区の保健センターへ。



▲市ホームページ

## 筋肉をつけて理想のカラダに！ らくらく筋トレ& ストレッチ

「健康管理のために何から始めたら  
いいかわからない」というあなた  
に、自宅で続けられるトレーニング  
を、健康運動指導士が提案します。

日 時 10月23日(水) 9時30分～11時  
30分

会 場 北区保健センター

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 20人(先着順)

申込み 9月18日(水)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。10月2日(水)  
の9時から、電話でも申し込  
みできます。



## 今日からできる糖尿病予防～運動編～

糖尿病予防を目的に、生活習慣の見直し方と、毎日コツコツ続けられるやさ  
しい運動を学べる教室です。

日 時 10月17日(木) 9時30分～11時30分

会 場 北区保健センター

対 象 市内在住で、18～74歳の方(妊娠中の方、持病などで運  
動制限がある方はご遠慮ください)

定 員 15人(先着順)

申込み 9月11日(水)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。9月25日(水)の9時から、電話でも申し込みできます。

