



北図書館  
宮原図書館  
大宮西部図書館

〒331-0812 宮原町1-852-1 ⑨669-6111 ⑥669-6115  
〒331-0811 吉野町2-195-1 ⑨662-5401 ⑥653-8563  
〒331-0825 櫛引町2-499-1 ⑨664-4946 ⑥667-7715

.....北図書館.....

①おはなし会

日時 12月11日・18日、令和7年1月8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組(当日先着順)

②ノースシネマサロン

日時 12月14日(土) 14時～15時30分

内容 「三万両五十三次」(1952年)

定員 30人(先着順)

③冬の映写会

日時 12月21日(土) 14時～16時30分

内容 「我が家の大図書館」(1938年)

定員 30人(先着順)

④冬の特別おはなし会

日時 12月25日(水) 15時～16時

内容 工作、紙芝居の読み聞かせ など

対象 一人でお話が聞ける子ども(保護者  
者は同伴できません)

定員 20人(先着順)

⑤子ども映写会

日時 令和7年1月11日(土) 14時～15時

内容 「マジックスクールバス モンス  
ターが現れた!」など

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 ④は12月4日(水)、②は12月6日  
(金)、③は12月13日(金)、⑤は12月  
26日(水)のいずれも9時から、直接  
又は電話で、同図書館へ。

■北図書館ウラガワたんけんツア  
&お仕事体験

日時 12月23日(月) 14時～15時

対象 小学生

定員 15人(応募多数の場合、抽せん)

申込み 12月2日(月)～8日(日)に、生涯学  
習情報システムで、同図書館へ。

.....宮原図書館.....

①冬のお楽しみ会

日時 12月26日(木) 15時～16時

会場 宮原コミュニティセンター3階音楽室

対象 3歳～小学生とその保護者

定員 20人(先着順)

②あかちゃんおはなし会

日時 令和7年1月8日(水)

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 ①は12月12日(水)、②は12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。

.....大宮西部図書館.....

■あかちゃんおはなし会

日時 12月4日～18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 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)

■子ども映画会

日時 12月25日(水) 10時～11時  
14時～15時

※開場は、いずれも上映開始の30分前

内容 「ピーターパン フランダースの  
犬 ピノキオ」など

対象 小学生以下の子どもとその保護者

定員 各100人(当日先着順)

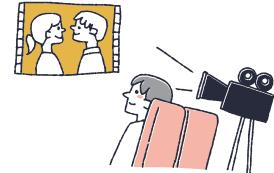
■無声映画鑑賞会

日時 令和7年1月19日(日)  
14時～15時40分(13時30分開場)

内容 「雀」(1926年)

定員 100人(先着順)

申込み 12月4日(水)から、直接、電話又  
は生涯学習情報システムで、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/>  
さいたま市生涯学習情報システム <https://gakushu.city.saitama.jp/>

①児童センター

植竹児童センター 〒331-0805 益城町430 ⑨652-3247  
本郷児童センター 〒331-0802 本郷町1065-3 ⑨664-7551

事業名	日 時	対象・定員	申込み
植竹 シネマタイム	12/26(木) 14:00～15:00	18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 冬のおたのしみ会	12/21(土) 10:30～11:30	乳幼児とその保護者 40組	12月4日(水)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>

大宮アルディージャからのお知らせ

2023シーズンをもって、26年間のプロサッカー選手としての現役を大宮アルディージャで引退した南 雄太氏(現・横浜FC所属)の引退試合が開催されます。詳しくは、ホームページをご確認ください。

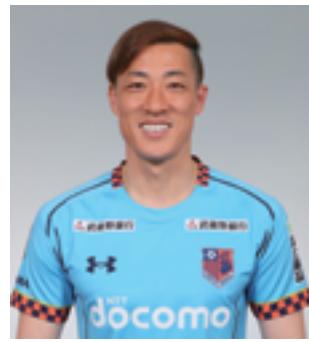
日 時 12月21日(土) 11時開門、13時キックオフ

場 所 NACK5スタジアム大宮

対 戦 YUTA FRIENDS 対 BLUE LEGENDS

※YUTA FRIENDS: 南雄太が在籍したクラブで共にプレーした選手

BLUE LEGENDS: U-20ワールドユース/U-23シドニー五輪世代の選手



©1998 N.O. ARDIJA



# 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	随时 ※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」に〇印をつけて郵送するか、電話又はファックスでご連絡ください。

母子保健	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)	R7.1/14(火) 13:25～15:30 R7.1/19(日) 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7年3～6月)	いずれも12月13日(金)の9時から、電子申請・届出サービス又はファックスで、北区保健センターへ。
育児学級	育児学級 定員 24組(先着順)	R7.1/10(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9・10月生まれの乳児とその保護者 ※第1子優先。第2子以降は12/27(金)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)
	離乳食教室 定員 24人(先着順)	R7.1/9(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8・9月生まれの乳児の保護者	
むし歯予防教室	むし歯予防教室 定員 20組(先着順)	R7.1/8(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8月～令和6年2月生まれの子どもとその保護者	
	育児相談(乳児期)	12/20(金) 受付時間 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	乳児(1歳未満)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。
成人保健	育児相談(幼児期)	R7.1/23(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。	

## お酒を飲みすぎていませんか?

がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などのリスクは、飲酒量が増えるほど上昇することがわかっています。厚生労働省では生活習慣病のリスクを高める飲酒量(1日あたりの平均純アルコール摂取量)を、女性では20g以上、男性では40g以上としています。右記の目安を参考に、飲みすぎに注意しましょう。

また、生活習慣病の予防のために、週2回の休肝日を作りましょう。

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



酎ハイ(7度)  
350ml



ワイン(14度)  
180ml



日本酒(15度)  
1合

## さくらんぼクラブ

ふたご以上を妊娠している方とその家族やふたご以上の子どもを育てている保護者の方の交流の場です。子どもの計測や育児相談も可能です。

日 時 令和7年1月29日(水) 10時15分～11時

場 所 北区保健センター

対 象 市内在住で、

- ①妊娠16～29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(保護者のみの参加も可)

定 員 ①・②合わせて7組(先着順)

申込み 12月13日(金)の9時から、電子申請・届出サービス又はファックスで、北区保健センターへ。



## 子どもの予防接種をお忘れなく

感染症の発生やまん延を防ぐため、各種定期予防接種を実施しています。予防接種の履歴は、母子健康手帳で確認できます。予防接種の効果と副反応をよく理解し、子どもの体調の良いときに受けましょう。

定期予防接種の受け方など、詳しくは、市ホームページをご覧ください。

