



北図書館 〒331-0812 宮原町1-852-1 TEL669・6111 FAX669・6115
宮原図書館 〒331-0811 吉野町2-195-1 TEL662・5401 FAX653・8563
大宮西部図書館 〒331-0825 櫛引町2-499-1 TEL664・4946 FAX667・7715

..... 北図書館

①おはなし会

日時 10月8日・22日・29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(当日先着順)

②子ども映画会

日時 10月11日(土) 14時～15時
内容 「おおかみと七ひきの子やぎ」ほか
対象 小学生以下の子どもとその保護者
定員 30人(当日先着順)

③ノースシネマサロン

日時 10月25日(土) 14時～16時30分
内容 「マディソン郡の橋」(1995年)
定員 40人(先着順)
申込み 10月17日(金)の9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

④子ども映画会

日時 11月8日(土) 14時～15時30分
内容 「チキップダンサーズ」(2021年)
対象 小学生以下の子どもとその保護者
定員 30人(当日先着順)
《共通》
会場 プラザノースユーモアスクエア映写室

..... 宮原図書館

①あかちゃんおはなし会

日時 10月8日(火) 11時～11時30分
対象 2歳以下の子どもとその保護者
定員 8組(当日先着順)

②おはなし会

日時 10月22日(火) 15時30分～16時
対象 3歳以上の子どもとその保護者
定員 20人(当日先着順)

《共通》

会場 宮原コミュニティセンター3階第6集会室

..... 大宮西部図書館

■あかちゃんおはなし会

日時 10月1日・8日・22日・29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8組(当日先着順)

■古本リサイクル

日時 11月2日(日) 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 TEL・FAX652・3247
本郷児童センター 〒331-0802 本郷町1065-3 TEL・FAX664・7551

	事業名	日時	対象	申込み
植竹	ハイハイサロン	10/15(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	花いっぱい大作戦 ～花壇の花植や除草作業～	11/1(土) 10:00～11:00	同センターの利用者	10月15日(火)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>



宮原コミュニティセンター 〒331-0811 吉野町2-195-1 TEL653・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 TEL・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	11/8(土)・9(日) 9:20～12:20	市内在住又は在勤の方 各8人(先着順) 2,300円	10月11日(土)の10時から、電話又はファクスで、事業名、希望日、応募者の氏名・住所・電話番号・ファクス番号・勤務先(在勤の方)を、同センターへ。
日進公園	おはなし会&交流会 in 日進公園コミセン	11/6(木) 10:00～11:00	市内在住の1歳以上3歳以下の子どもとその保護者 10組20人(応募多数の場合は、抽せん)	10月9日(木)から22日(火)までに、申込フォームで、同センターへ。

申込フォーム <https://formok.com/f/wcpvwz48>

プラザノースに盆栽を展示します

大宮盆栽村100周年を記念して、大宮盆栽に関するパネルや盆栽を展示します。
この機会に、大宮盆栽の魅力に触れてみませんか。

期 間 10月7日(火)～10日(金) 9時～17時(7日は午後から、10日は午前まで)
会 場 プラザノース1階 アトリウム
問合せ 大宮区地域商工室 TEL646・3093 FAX646・3151



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
☎669・6100
FAX 669・6169

電子申請・届出サービス (オンたま)

申込みはこちらから

- ・事業名を入力、検索してお申込みください
- ・電子申請での受付が終了している場合等はお問い合わせください



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✓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。

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) (全2回)	11/5(木) 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8年1月～4月）	いずれも10月6日(月)の9時から、オンたま又はファクスで、北区保健センターへ。
		11/9(日) 9:10～11:40				
	定員 30組(先着順)					
	育児学級	11/25(火) 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7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月20日(月)の9時から、電話で、北区保健センターへ。	
	定員 24組(先着順)					
	離乳食教室	11/21(金) 13:30～14:50		離乳食の進め方 赤ちゃんのお口のケア	令和7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	11/20(木) 10:00～10:50		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6年6～12月生まれの子どもとその保護者		
定員 15組(先着順)						
育児相談(乳児期)	10/28(火)	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。	
育児相談(幼児期)	11/28(金)			幼児（1歳以上の未就学児）とその保護者		
成人保健	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。	

健康な骨で骨粗しょう症を防ぎましょう

10月20日は「世界骨粗しょう症デー」です。骨粗しょう症とは、骨がもろくなって骨折しやすくなる病気で、ホルモンバランスの変化により、閉経期以降の女性に多く見られます。しかし、若い人でも極端なダイエットによる栄養バランスの不良や運動不足などで発症することがあります。

また、骨粗しょう症にかかっても、自覚症状はありません。急に腰が痛くなってレントゲン検査をしたら背骨が圧迫骨折を起こしていた、転んで大腿部を骨折した、などのけががきっかけで骨粗しょう症が発覚することが多くあります。予防のためには、バランスの良い食事や適度な運動が大切です。

また、40歳・45歳・50歳から80歳の女性は、骨粗しょう症検診が市の対象医療機関にて400円で受診できます。骨密度を測定し、定期的にご自身の状態を確認しましょう。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



10月10日は「目の愛護デー」です

人間が体の外から受ける情報の約80%は目から入るといわれています。私たちににとって大切な目を守りましょう。

目を守るための対策

①屋外活動

1日2時間程度の屋外活動が、近視の進行を抑える効果があると言われており、自然光に含まれるバイオレットライトが目の成長を健全に保ちます。

②「30分」あたり「20秒以上」目を休める

画面から目を離し、遠くを見る、身体を動かすことを習慣づけましょう。

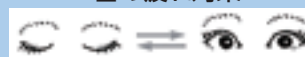
③画面との距離と姿勢

正しい姿勢で画面から30cm以上離れて使用することが重要です。うつ伏せや横になって、電子機器を使用することは控えましょう。

④夜間の使用制限

特に、就寝1時間前には電子機器の使用を控え、目を労りましょう。

目の疲れ対策



意識的にまばたきをする

～健康の第一歩は朝食から～

10月は「朝ごはんを食べよう強化月間」です

朝ごはんを食べると、脳や体が目覚め、生活リズムが整います。また、体温が上がり、消費エネルギーが増えるため、脂肪を燃焼しやすくなります。

健康な身体を目指して、まずは、おにぎりやパンなど何か1品食べることから始めてみませんか。習慣がついたら、食品を組み合わせてステップアップを目指しましょう。

