



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 4月9～30日の毎週水曜日 16時～16時30分

対象 3歳以上の子どものとその保護者  
定員 各20人(当日先着順)

②子ども映画会

日時 4月12日(土) 14時～15時  
内容 「まんが日本昔ばなし『一休さん』」など  
対象 小学生以下の子どものとその保護者  
定員 30人(先着順)

③ノースシネマサロン

日時 4月26日(土) 14時～16時  
内容 「駅馬車」(1939年)  
定員 40人(先着順)

④さいたま市民の日 子ども映画会

日時 5月1日(日) 14時～14時30分  
内容 「タマ&フレンズ3丁目物語 夏」など  
対象 小学生以下の子どものとその保護者  
定員 30人(先着順)

⑤子ども映画会

日時 5月10日(土) 14時～15時  
内容 「山古志村のマリと三匹の子犬」(2006年)  
対象 小学生以下の子どものとその保護者  
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 ②は4月4日(金)、③は4月18日(金)、④は4月24日(木)、⑤は4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。

.....宮原図書館.....

①あかちゃんおはなし会

日時 4月9日(水) 11時～11時30分  
対象 2歳以下の子どものとその保護者  
定員 8組(当日先着順)

②おはなし会

日時 4月23日(水) 15時30分～16時

対象 3歳以上の子どものとその保護者  
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

■さいたま市民の日記念おはなし会

日時 5月1日(日) 10時～11時  
会場 宮原コミュニティセンター3階音楽室  
対象 3歳～小学生の子どものとその保護者  
定員 20人(当日先着順)

.....大宮西部図書館.....

■あかちゃんおはなし会

日時 4月9～30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歳以下の子どものとその保護者  
定員 各8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/>



宮原児童センター 〒331-0812 宮原町4-66-13 TEL・FAX667・3808  
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・定員             | 申込み           |
|----|-----------------------------|------------------------------|-------------------|---------------|
| 宮原 | チャレンジタイム<br>～ボールを使った種目に挑戦!～ | 4/20(日)・27(日)<br>13:30～14:00 | 小学生 20人(先着順)      | 当日、直接、同センターへ。 |
| 植竹 | コマ・けん玉タイム                   | 毎週木曜日<br>16:10～16:30         | 小学生以上の子ども 6人(先着順) | 当日、直接、同センターへ。 |
| 本郷 | プチタイム<br>～4月生まれのお誕生会～       | 4/25(金)<br>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>



〒331-0804 土呂町2-24-3 TEL780・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

大宮盆栽村100周年記念企画展



第34回 作家展  
(一般社団法人日本盆栽作家協会)

盆栽に芸術性を求め、作家性を重んじる一般社団法人日本盆栽作家協会との共催により、大宮盆栽村100周年記念企画展として、「第34回 作家展」を開催します。  
同協会所属盆栽作家が仕立ててきた格調の高い盆栽を展示しますので、ぜひご覧ください。

期 日 4月4日(金)～23日(水)  
※6日(日)、19日(土)13時30分から、展示品の見どころを解説するスライドトークを実施  
会 場 大宮盆栽美術館 ロビー、コレクションギャラリー



# 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<br>※土・日曜日、祝・休日、<br>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☆<br>(出産前教室) | 5/14(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7～10月)                               | いずれも4月7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。 |
| 定員 30組(先着順)            | 5/17(土) 9:10～11:40  |                                        |                                                                  |                                         |
| 育児学級                   | 5/23(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7年1・2月生まれの乳児とその保護者<br>※第1子優先。第2子以降は4/21(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                  | 5/22(木) 13:30～14:50 | 離乳食の進め方<br>赤ちゃんのお口のケア                  | 令和6年12月・令和7年1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                | 5/21(水) 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5年12月～令和6年6月生まれの子どもとその保護者                                      |                                         |
| 定員 15組(先着順)            |                     |                                        |                                                                  |                                         |

| 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<br>※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。 |

## 育児相談(乳児期)

育児に関することやその他の心配ごとの相談をお受けします。

※幼児期は隔月開催です。幼児は5月の育児相談をご利用ください。

期 日 4月16日(水) 会 場 北区保健センター

受付時間 9時30分～10時30分(当日、受付時間内に直接会場へお越しください)

内 容 身長・体重測定、保健師・管理栄養士・歯科衛生士による相談

対 象 区内在住の乳児(1歳未満)とその保護者

持ち物 母子健康手帳、おむつの替え、バスタオル

## こころと体のセルフケアしていますか

気候の変動や新年度からの新たな環境で緊張が続くなど、自律神経が乱れやすい時期です。

早めのセルフケアで、ストレスを溜めすぎないようにしましょう。

### ストレス対処の「3つのR」

#### レスト(Rest)

休息、休養、睡眠。オンとオフを切り替え、意識して休む。

#### レクリエーション(Recreation)

運動、旅行のような趣味娯楽や気晴らし。好きなことをして、日々のストレスから意識をそらす時間をとる。

#### リラックス(Relax)

ストレッチ、音楽などのリラクゼーション。心身がリラックスできる時間をつくる。



## がん検診・成人の健康診査等を受けましょう

実施期間:令和7年4月27日(日)～令和8年3月14日(土)まで

※歯科健康診査は令和8年3月31日(火)まで

日本人の2人に1人はがんになると言われています。大切な未来のために、がん検診を受診ください。

詳しくは、全戸配布された「さいたま市健康診査のお知らせ」又は市ホームページをご覧ください。お早めのご予約をお勧めします。

対象となる方に「がん検診等のご案内」はがきを4月末ごろに発送します。

