

図書館

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 8月6日(水)・27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(当日先着順)

②子ども映画会

日時 8月16日(土) 14時～16時
内容 「ドクター・ドリトル」(2020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夏休み特別おはなし会

日時 8月20日(水) 15時～16時
内容 工作、大型絵本の読み聞かせ など
定員 20人(先着順)
対象 1人で話が聞ける子ども(保護者は同伴できません)

④ノースシネマサロン

日時 8月23日(土) 14時～16時
内容 「紙屋悦子の青春」(2006年)
定員 40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8月8日(金)、③は8月6日(水)、
④は8月15日(金)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夏休みおはなし会

日時 8月20日(水) 9時30分～10時
対象 小学生以下の子どもとその保護者
定員 20人(応募多数の場合は抽せん)

②夏休みお楽しみ会

日時 8月20日(水) 10時30分～11時30分

内容 こわ～いおはなし会、ミニ工作 など
対象 小学生
定員 20人(応募多数の場合は抽せん)
《共通》
会場 宮原コミュニティセンター3階音楽室
申込み 8月6日(水)から12日(火)までに、
生涯学習情報システムで。

.....大宮西部図書館.....

■あかちゃんおはなし会

日時 9月3日(水) 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)



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/>

児童センター

宮原児童センター 〒331-0812 宮原町4-66-13 ☎・FAX667・3808
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
宮原	ものづくり体験教室	8/22(金) ▶13:30～14:20 ▶14:40～15:30	小学生 各20人(先着順)	8月5日(火)から20日(火)までの各日10時から17時までに、直接又は電話で、同センターへ。
植竹	コマ・けん玉タイム	8/14～9/4の毎週木曜日 16:10～16:30	小学生から18歳までの子ども 各6人(先着順)	当日、直接、同センターへ。
本郷	プチタイム～お誕生会～	8/29(金) 11:00～11:40	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>

コミュニティセンター

宮原コミュニティセンター 〒331-0811 吉野町2-195-1 ☎653・8558 FAX653・8541

	事業名	日時	対象・定員・費用	申込み
宮原	グルテンフリースイーツ講座	9/12(金) 10:00～13:00	市内在住又は在勤の方 6人(応募多数の場合は抽せん) 2,500円	8月15日(金)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/qlc1wyht>

大宮盆栽美術館

〒331-0804 土呂町2-24-3 ☎780・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

企画展 山水涼景～水石の世界

盆栽文化と深く関わる水石を取り上げる夏季恒例の企画展です。
一般社団法人日本水石協会との共催により、18点(前後期各9点)の水石を展示します。

山や滝など大自然の景観を思わせる水石を始め、多様な形状の名品をお楽しみいただけます。

盛夏の時に涼を感じられる展示をご覧ください。

期 間 7月18日(金)～8月27日(水)

会 場 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 ※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。

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)	9/3(水) 13:25～15:30 9/6(土) 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11 月～令和8年2月)	いずれも8月6日(水)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)				
育児学級	9/18(木) 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5・6月生まれの乳児と その保護者 ※第1子優先。第2子以降は8月20日(水)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	9/19(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4・5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	9/17(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6年4～10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 15組(先着順)				
育児相談(乳児期)	8/26(火)	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)	9/26(金)		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。

健康リテラシー向上の第一歩に! けんこうギャラリー

健康は一生の宝物です。毎日を楽しむ過ごすために、ご自身やご家族の健康や生活習慣について考えてみませんか。

防災に関する情報も展示します。

期 間 9月4日(木)～9月8日(月)

会 場 プラザノース1階アトリウム

内 容 健康・防災についての展示会

区ホームページは
こちら▶



「こども家庭センターきた」 をご利用ください

妊娠届の受付、母子健康手帳の交付のほか、妊娠・出産・育児に関する相談に応じています。

相談例

- ・初めての妊娠で心配
- ・出産費用や必要な物品を知りたい
- ・思いがけず妊娠してしまった
- ・子どもを育てられるか悩んでいる
- ・産後の手伝いがなくて不安
- ・産後、体調を崩してしまった など

日 時 月～金曜日 9時～16時30分
※祝・休日、年末年始(12/29～
1/3)を除く。

問合せ 北区保健センター内
こども家庭センターきた
妊娠・出産包括支援担当
☎669・6102
FAX 669・6169



「パパッと簡単!栄養満点ごはん」から一品紹介します

レンジでうま辛! 豚キムチ丼

<材料・1人分>

キャベツ 80g(約2枚)
キムチ 40g(小パック1弱)
ピーマン 1個
豚ひき肉 80g(小パック3/4程度)
みそ 3g(小さじ1/2)
ごはん 200g(どんぶり軽<1杯)



写真付きの作り方や
その他のおすすめ
レシピは「食育ナビ」へ。

《作り方》

- ①キャベツを一口大にちぎり、器に入れてラップをかけ600Wの電子レンジで2分加熱する。ピーマンは2つに割って種を取り一口大にちぎる。
- ②①にピーマン、豚ひき肉、キムチ、みそを加えてよく混ぜる。
- ③②にラップをかけ600Wの電子レンジで4分～5分加熱する(肉の加熱が足りない時は1分延長する)。加熱後、軽く混ぜ、ごはんのにせる。