

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 3月11日・18日、4月1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子ども映写会

日時 3月14日(土) 14時～15時30分

内容 「ミッキーマウス ミッキーのがんばれサーカス」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春休み特別おはなし会

日時 3月25日(水) 15時～16時

対象 1人でお話が聞ける子ども(保護者は同伴できません)

定員 20人(先着順)

④ノースシネマサロン

日時 3月28日(土) 14時～16時

内容 「カサブランカ」(1942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 ③は3月10日(火)、④は3月19日(木)、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.....

■あかちゃんおはなし会

日時 3月11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 8組(当日先着順)

■春のこども映写会

日時 3月27日(金) 10時～11時

会場 宮原コミュニティセンター1階多目的ホール

内容 「トムとジェリー こわいお手伝いさん」ほか

定員 100人(当日先着順)

■春のお楽しみ会

日時 3月26日(木) 14時～15時

会場 宮原コミュニティセンター3階音楽室

内容 すばなし、読み聞かせ ほか

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)

申込み 3月12日(木)～18日(水)までに生涯学習情報システムへ。

.....大宮西部図書館.....

■あかちゃんおはなし会

日時 3月11日～25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 ほか

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)

■春のおはなし会

日時 3月27日(金) ▶11時～11時40分

▶14時～14時40分

内容 絵本の読み聞かせ、すばなし ほか

対象 3歳から小学生までの

子どもとその保護者

定員 各50人

(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	申込み
宮原	プチタイム ～お誕生会～	3/18(水) 10:30～11:00	未就学児とその保護者	当日、直接、同センターへ。
植竹	プチタイム	3/13(金) 11:00～11:20	未就学児とその保護者	当日、直接、同センターへ。
本郷	チャレンジタイム ～きょうりゅうパクパク キャッチ～	3/21(土) 14:00～15:00	小学生	3月4日(水)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>

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

ギャラリートーク

週替わりで展示替えされる屋内盆栽展示を参加者とともに巡りながら、盆栽の見方や鑑賞の基本、展示中の盆栽や座敷飾りの見所、大宮盆栽村の歴史など、鑑賞がより深まる知識を当館学芸員が紹介します。

なお、企画展の開催中は、出品者自ら見所などを解説する場合があります。参加するには当日有効の観覧券が必要です。



開催日時 毎月第1日曜及び第3土曜日 13時30分から



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

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
育児学級 定員 24組(先着順)	4/17(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12月・令和8年1月生まれの乳児とその保護者 ※第1子優先。第2子以降は3月19日(木)の9時から、電話で、北区保健センターへ。	いずれも3月5日(木)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。
離乳食教室 定員 24人(先着順)	4/16(木) 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11・12月生まれの乳児の保護者	
むし歯予防教室 定員 15組(先着順)	4/21(火) 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11月~令和7年5月生まれの子どもとその保護者	
育児相談(乳児期)	3/18(水)	受付時間 9:30~10:30 身長・体重測定、保健師・管理栄養士・歯科衛生士等による育児相談	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)	3/19(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
成人保健 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。

3月は『自殺対策強化月間』です

~あなたにもできる自殺予防のための行動~

- 気づき** 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ** 早めに専門家に相談するように促す
- 見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る



市では内容に応じた相談窓口を設けています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

3月1日~8日は「女性の健康週間」です

女性は、月経や妊娠・出産、閉経など、生涯を通じてホルモンバランスの変動があり、その影響で心と体にさまざまな変化が生じます。心身の不調を感じたときは早めに受診しましょう。

「女性の健康推進室 ヘルスケアラボ」では、個々の症状に合わせたセルフチェックが受けられます。また、「スマート・ライフ・プロジェクト」では、女性の健康に関するコンテンツを公開中です。日ごろの健康管理にお役立てください。



◀女性の健康推進室
ヘルスケアラボ



◀スマート・ライフ・プロジェクト

あなたのその不調 睡眠不足が原因かも?



睡眠不足は、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患、うつ病などの発症リスクの上昇や症状の悪化、また、感染症に罹りやすくなることにつながっています。

- ・毎日、就寝・起床時間はほぼ同じですか
- ・朝起きたら、日光を浴びていますか
- ・就寝前2時間以内にスマホやテレビを見過ぎていませんか
- ・午後3時以降にカフェインをとっていませんか
- ・1日6時間以上の睡眠を確保できていますか



◀厚生労働省
Good Sleepガイド