

## 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 榎引町2-499-1 ☎664・4946 FAX667・7715

### .....北図書館.....

#### ①土曜日おはなし会

日時 4月4日(出) 10時30分～11時  
 会場 北図書館イベントルーム  
 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)

#### ②おはなし会

日時 4月8日～22日の毎週水曜日  
 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)

#### ③子ども映写会

日時 4月11日(出) 14時～16時  
 内容 「魔女の宅急便」(1989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)

#### ④ノースシネマサロン

日時 4月18日(出) 14時～16時30分  
 内容 「マダム・イン・ニューヨーク」(2012年)

定員 40人(先着順)  
 申込み 4月10日(金)の9時から、直接  
 又は電話で、同図書館へ。

#### ⑤さいたま市民の日 子ども映写会

日時 5月1日(金) 14時～15時30分  
 内容 「すみっこぐらし とびだす絵本とひみ  
 つのこ」(2019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)  
 <②～⑤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 4月8日(出) 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おはなしと科学あそびの会

日時 4月22日(出) 16時～16時30分

内容 すばなし、科学あそび など  
 定員 20人(当日先着順)

#### <①・②共通>

会場 宮原コミュニティセンター3階第6集会室  
**■さいたま市民の日映写会**  
 日時 5月1日(金) 9時45分～12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 「かがみの孤城」(2022年)  
 定員 100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8日・22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 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)



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	大きくなったかな	4/10(金) 10:30～11:30	未就学児とその保護者	当日、直接、同センターへ。
樽	ハイハイサロン	4/21(火) 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	プチタイム ～4月生まれのお誕生会～	4/24(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>

〒331-0805 盆栽町150 ☎663・1541 FAX667・4921  
 開館時間 9時～16時30分 入館料 無料  
 休館日 月曜日(祝日の場合は開館)・祝日の翌平日・年末年始

## 漫画会館

### 企画漫画展 これが漫画!～明治・大正・昭和を彩った漫画家たち～

本展では、日本の漫画文化史の礎を築いた漫画家・北沢楽天を始め、明治・大正・昭和の時代に活躍した漫画家たちの作品を紹介します。

関連イベントとして、学芸員によるギャラリートークを開催します。詳細はホームページをご覧ください。

期 日 5月31日(日)まで 会 場 漫画会館 企画展示室



## 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

### ミュージアムレター「ジンシャリ」

展示会の「裏側」や盆栽に施された職人たちの季節の仕事など、ただ見学するだけでは分からない大宮盆栽美術館の隠れた見所を紹介しています。

来館時にはぜひ手に取ってご覧ください。大宮盆栽美術館ホームページからもご覧いただけます。

【発行月】 4・7・10・1月(年4回の予定)



# 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。相談受付時間 9:00～16:30
- ・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
赤ちゃんdeKITA☆ (出産前教室) 定員 30組(先着順)	5/15(金) 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7～10月)	いずれも4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。
	5/17(日) 9:10～11:40			
育児学級 定員 32組(先着順)	5/14(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8年1・2月生まれの乳児とその保護者 ※第1子優先。第2子以降は4月20日(月)の9時から、電話で、北区保健センターへ。	
離乳食教室 定員 24人(先着順)	5/13(水) 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12月・令和8年1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)	5/19(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12月～令和7年6月生まれの子どもとその保護者	

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。

## 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。  
★幼児期は隔月開催になります。幼児は5月の育児相談をご利用ください。

期日 4月22日(水) 会場 北区保健センター

受付時間 9時30分～10時30分(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  
※必要な方は、ベビーカー用の鍵をご持参ください。



## +10(プラス・テン)から始めよう

今より「10分多く」元気にからだを動かすことで、健康寿命が伸ばせることをご存じですか。

- ・18～64歳の方は1日60分
  - ・65歳以上の方は1日40分
- を目標にからだを動かしましょう。



▲ウォーキングのポイントや北区でおすすめのコースをご紹介します

▲近畿大学の谷本道哉先生監修  
おうちで+10 超リフレッシュ体操

## 特定保健指導を受けましょう

さいたま市の特定健康診査(のびのび健診)を受診した結果、積極的支援が必要と判断された方は、保健センターで特定保健指導を受けることができます。専門スタッフ(保健師・管理栄養士など)が食事・運動・生活習慣などを一緒に振り返り、約3か月間サポートします。費用は無料です。対象の方は、保健センターにご連絡ください。

### 特定健康診査(のびのび健診)

心臓病や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病を引き起こすメタボリックシンドロームの予防・改善のための健診で、40～74歳の方を対象に行っています。

