

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あかちゃんおはなし会

日時 5月20日(木)～22日(金) 11時～11時30分
 対象 3歳以下の子どもとその保護者
 定員 各8組(先着順)

②ノースシネマサロン

日時 5月23日(土) 14時～16時
 内容 「アイ・アムまきもと」(2022年)
 定員 40人(先着順)

③子ども映写会

日時 5月9日(土) 14時～15時
 内容 「虫・ムシおもしろ図鑑3 世界なりきり超絶技～世界最大!ヘラクレスオオカブト」
 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おはなし会

日時 5月13日～27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)

《共通》

会場 プラザノースユーモアスクエア映写室
 申込み ①は5月8日(金)、②は5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あかちゃんおはなし会

日時 5月13日(木) 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 5月27日(木) 16時～16時30分
 内容 すばなし、科学あそび ほか
 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 5月13日・27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
富	ハイハイサロン	5/21(木) 11:00～11:30	1歳くらいまでの子どもとその保護者	当日、直接、同センターへ。
植竹	プチタイム	5/22(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	子どもまんなか児童福祉週間～こいのぼりガーランドを作ろう!～	5/5(木) 9:30～12:30 5/7(土)～5/11(月) 9:30～17:30	同センターの利用者	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>

公民館

大砂土公民館 〒331-0802 本郷町284 ☎・FAX666・3593

	事業名	日時	対象・定員	申込み
大砂土	(親の学習事業) ベビーと一緒にアロマヨガ&おしゃべりタイム	5/26(木) 10:00～11:30 6/2(木) 10:00～12:00 (全2日)	0歳児(首すわり～歩く前)とその保護者 8組(応募多数の場合は抽せん)	4月28日(木)～5月10日(日)に、直接、生涯学習情報システム又は電話で、同公民館へ。

さいたま市生涯学習情報システム ☎<https://gakushu.city.saitama.jp/>

コミュニティセンター

日進公園コミュニティセンター 〒331-0823 日進町1-312-2 ☎・FAX664・4078

	事業名	日時	対象・定員	申込み
日進公園	親子ひろば in 日進公園コミセン(夏)	6/8(月) 10:30～11:30	1歳以上の未就学児とその保護者 15組30人(先着順)	5月11日(月)の0時から、申込フォームで、同センターへ。

申込フォーム ☎<https://formok.com/f/8h962o>

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 さつき盆栽展

四季折々に楽しめる盆栽の多様な魅力を紹介する季節の展示を行います。5月は見頃を迎えるさつき盆栽を鑑賞していただけます。

期間 5月22日(金)～31日(日)
 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。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
育児学級 定員 32組(先着順)	6/18(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8年2～4月生まれの乳児とその保護者 ※第1子優先。第2子以降は5/22(金)の9時から、電話で、北区保健センターへ。	いずれも5月8日(金)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)	6/10(水) 13:30～14:50	離乳食の進め方 赤ちゃんのお口のケア	令和8年1・2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)	6/16(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7年1～7月生まれの子どもとその保護者	
育児相談(乳児期)	5/21(木)	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	区内在住の乳児(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)	5/22(金)		区内在住の幼児(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。

筋肉をつけて理想のカラダに! らくらく筋トレ&ストレッチ

今より1日当たり10分多く身体を動かしましょう。
健康運動指導士から筋トレとストレッチを直接学べます。

日時 6月17日(水) 9時30分～11時30分

会場 北区保健センター

対象 市内在住で、18～64歳の方(医師から運動制限の指示がない方)

定員 20人(先着順)

申込み 5月11日(月)の9時から、オンたまで、北区保健センターへ。5月25日(月)の9時から電話でも申し込みます。



5月31日～6月6日

禁煙週間からチャレンジ

禁煙に遅すぎることはありません。
禁煙したその日から、自分の健康に加え、家族や周囲の人の健康も守れます。

禁煙成功者の声

- ・タバコの節約で余裕資金が増えた
- ・健康診断の結果が良くなった
- ・肌の調子が良くなり、若々しい印象になった
- ・タバコの臭いがなくなった
- ・食べ物の味・香りがしっかり感じられるようになった
- ・家族や周囲との関係が良くなった



禁煙治療は、保険適用になる場合があります。市ホームページでは、保険適用になる県内の医療機関をご確認いただけます。



禁煙外来について▶

がん検診・成人歯科健康診査を受けましょう

実施期間：令和8年4月27日(月)～令和9年3月13日(土)

※歯科健康診査は令和9年3月31日(水)まで

日本人の2人に1人はがんになると報告されています。

大切な未来の自分・家族のために、受診しましょう。年度末は予約が込み合います。早期の受診をご検討ください。
※詳しくは、全戸配布した「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。

市ホームページ▶

