



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 11月11日・18日、12月2日の水曜日
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 11月14日(土) 14時～15時

内容 「しつけにチャレンジ シナモンの
みんなともだち」

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あかちゃんおはなし会

日時 11月24日(火)・26日(木)・27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)

④ノースシネマサロン

日時 11月28日(土) 14時～15時30分

内容 「名犬ラッシー 家路」

定員 40人(先着順)

《③・④共通》

申込み ③は11月11日(火)、④は11月20
日(金)のいずれも9時から、直接又
は電話で、同図書館へ。

《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 11月11日(火) 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映写会

日時 11月20日(金) 14時～15時30分

会場 宮原コミュニティセンター1階多目的ホール

内容 「真昼の決闘」

定員 100人(当日先着順)

⑤おはなしと科学あそびの会

日時 11月25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 20人(当日先着順)

《①・⑤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 11月11日(火)・18日(火)
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/>



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/内容	日時	対象	申込み
宮原	ハイハイサロン/保健師による育児講座	11/19(木) 11:00～11:45	1歳未満の子どもとその保護者	当日、直接、同センターへ。
植竹	おおきくなったかな/身長・体重測定と手形取り	11/9(月)～15(日) 10:30～12:00	未就学児とその保護者	当日、直接、同センターへ。
本郷	プチタイム ～栄養士さんによる講話～	11/13(金) 11:00～11:45	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>



宮原コミュニティセンター 〒331-0811 吉野町2-195-1 TEL653・8558 FAX653・8541

	事業名/内容	日時	対象・定員・費用	申込み
宮原	宮原コミセンまつり2026/同センター利用サークル等によるステージ発表、福祉事業所のパン・焼き菓子の販売 など	11/28(土)・29(日) 10:00～17:00	—	当日、直接、同センターへ。
	冬休み子ども学びキャンパス 書初め講座	12/25(金) ▶10:00～12:00 ▶12:30～14:30	市内在住又は在学の小学3年生～中学3年生 各15人(応募多数の場合は、抽選) 500円	11月16日(月)から、申込フォームで、同センターへ。

申込フォーム 書初め講座 <https://formok.com/f/0i67mc>



〒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

インターナショナル・ギャラリーガイド

アメリカ人の国際交流員が展示作品の見方や見どころを紹介する「英語ギャラリーガイド」を実施しています。外国人ならではの視点を交えながら、ロビーやコレクションギャラリーを中心に英語で解説します。※どなたでもご参加いただけます。なお、参加するには当日有効の観覧券が必要です。

開催日時 毎週火曜日

▶10時30分～11時 ▶13時30分～14時



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時～16時30分
- ・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、検索してお申し込みください
- ・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月29日 ～1月3日)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か月くらいまでの子どもとその 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)	12/18(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8年8・9月生まれの子ども とその保護者 ※第1子優先。第2子以降は11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11月5日(木)の9時 から、ファクス又はオン たまで、北区保健センター へ。
離乳食教室 定員 24人(先着順)	12/9(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7・8月生まれの子ども の保護者	
むし歯予防教室 定員 15組(先着順)	12/10(木) 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7月～令和8年1月生ま れの子どもとその保護者	
育児相談(乳児期)	11/18(水)	受付時間 9:30～10:30	1歳未満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。
育児相談(幼児期)	11/19(木)		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。

がん検診・成人歯科健康診査を受けましょう

実施期間:2027年3月13日(土)まで
※歯科健康診査は3月31日(水)まで



市ホームページ▲

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、「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。

赤ちゃんが泣きやまない



赤ちゃんが泣きやまず、ついイライラすることは誰
にでもあります。ミルクやおむつなど、いろいろ試
しても泣きやまないときは、赤ちゃんを安全なところ
に寝かせて少し離れ、まずは自分の気持ちを落ち着
かせましょう。

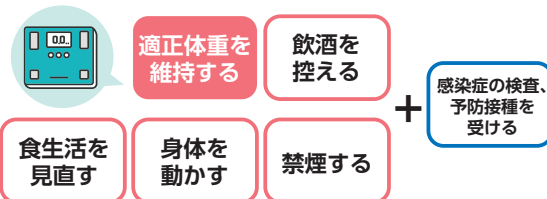
泣きやまないことを理由に激しく揺さぶると、脳に重大な損傷
が起きて重い後遺症が残ったり、生命に危険が及ぶことがありま
す。赤ちゃんを激しく揺さぶることは絶対にやめましょう。

詳しくは、子ども家庭庁ホームページ「赤ちゃん
が泣きやまない～泣きへの理解と対処のために～」
をご覧ください。



がんを予防する健康習慣を 意識しましょう

科学的根拠に基づく日本人のためのがん予防法(5+1)



出典:国立がん研究センター

がん予防習慣①～適正体重の維持～

男女とも、総死亡リスク(すべての原因による死
亡)は太りすぎでもやせすぎでも高くなります。

がんによる死亡のリスクも同様で、男性ではやせ
すぎの人でリスクが特に高くなります。
がんのリスクを減らす観点から、男性・
女性ともにBMIが21～25の範囲にな
るように体重を管理するのがよいとさ
れています。



あなたのBMIを計算してみましょう!

体重 ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

$$\boxed{\text{kg}} \div \boxed{\text{m}} \div \boxed{\text{m}} = \text{BMI}$$