



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おはなし会

日時 10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(先着順)

②ノースシネマサロン

日時 10月23日(土) 14時～16時30分

内容 「東京物語」

定員 30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 ①は10月5日(火)、②は10月14日(火)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おはなし会

日時 10月28日(火) 15時30分～16時

対象 3歳以上の子どもとその保護者

定員 10人(先着順)

②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 3組(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

申込み ①は10月14日(火)、②は10月28日(火)のいずれも9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

..... 大宮西部図書館

■臨時休館のお知らせ

大宮西部図書館は、特別整理のため、10月25日(月)～11月1日(月)は臨時休館します。

さいたま市図書館ホームページ ☎<https://www.lib.city.saitama.jp/>



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	チャレンジタイム ～ラダーゲッター～	10/17～31の毎週日曜日 14:00～14:30	小学生	参加希望日の1週間前の10時から、直接又は電話で、同センターへ。
植竹	ハロウィンフォトブース	10/11(月)～31(日) 9:00～13:00、14:00～18:00	18歳以下の子ども ※未就学児は保護者同伴	当日、直接、同センターへ。
本郷	ハロウィンフォトコーナー 「仮装OK! 楽しい写真を撮りましょう」	10/17(日)～31(日) 9:00～13:00、14:00～18:00	18歳以下の子ども ※未就学児は保護者同伴	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>



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	古文書入門講座	11/4～18の毎週木曜日 (全3回) 9:30～11:30	20歳以上の方 20人 (応募多数の場合は、抽せん)	10月12日(火)～22日(金)に、直接、電話又はファクスで、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/>



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

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

【季節の展示】

盆栽展〈四季〉 — 10月・爽秋の風

「盆栽展〈四季〉」では、座敷飾りの趣向を含め、ひと月ひと月の季節感あふれる盆栽の姿を紹介しています。

この時期の見どころは、爽やかで心地良い秋空の下、紅葉・黄葉に向けて、少しずつ色づき始める、もみじや楓、^{かえで} 欒などの雑木盆栽と呼ばれる広葉樹の姿です。季節と共に移ろいゆく木々の色合いによるグラデーションをお楽しみください。





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

事業名・定員	日 時	内 容	対 象	申込み
赤ちゃんdeKITA☆ (母親学級) 定員 各10人(先着順)	11/11(木) A 13:25~15:15 B 14:40~16:30	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で、出産予定日が令和3年12月21日~令和4年4月18日の妊婦	10/14(木) 9:00~
赤ちゃんdeKITA☆ (両親学級) 定員 各8組(先着順)	11/20(土) A 8:55~10:10 B 10:05~11:20 C 11:15~12:30		初めてお産をする方で、出産予定日が令和3年12月21日~令和4年4月18日の妊婦とその夫	
育児学級 定員16組(先着順)	11/12(金) 9:40~11:00	育児について、楽しく学び、親子の触れ合いを深める。	令和3年7・8月生まれの赤ちゃんとその保護者 ※第1子優先。第2子以降は10/21(木)の9時から申込み開始。	10/7(木) 9:00~
離乳食教室 定員16人(先着順)	11/5(金) 13:30~14:30	離乳食の進め方、作り方、お口のケアについてなど。	令和3年6・7月生まれの赤ちゃんの保護者	10/6(木) 9:00~
むし歯予防教室 定員 各10人(先着順)	11/18(木) 9:45~10:15 11:00~11:30	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2年6~12月生まれの子どもの保護者	10/8(金) 9:00~
育児相談(乳児期) 定員 各3組(先着順)	10/28(木) A 9:20~10:00 B 9:40~10:20 C 10:10~10:50 D 10:30~11:10	身長・体重測定、保健師・管理栄養士・歯科衛生士などによる育児相談 ※乳児期・幼児期のきょうだいがいる方は、相談内容に応じてどちらか都合のよい日をお選びください。	1歳未満の乳児とその保護者	10/11(月) 9:00~
育児相談(幼児期) 定員 各3組(先着順)	10/27(水) E 11:00~11:40 F 11:20~12:00		1歳以上の未就学児とその保護者	

産婦・新生児訪問

をご利用ください

助産師又は保健師が訪問し、育児相談や身長・体重の測定を行います。

対 象 生後1か月くらいまでの赤ちゃんとその母親(里帰り出産で、期間内に市内に居住している方を含みます)

申込み 母子健康手帳別冊に添付されている「出生連絡票」の「訪問希望」欄の有に○印を付けて、直接又は郵送で、北区保健センターへ。

出生連絡票		R 年 月 日 連絡	
氏 名・性別	(男・女) 生年月日 R 年 月 日 生		
出生時の状況	出生体重 出生順位 出生時の異常 無・有 ※○をつけてください		
未熟児養育医療	利用なし・利用あり		
出産場所・名称	妊婦中の異常 分娩の経過 妊娠週数		
氏 名	なし 正常 異常 () 週		
生年月日	R 年 月 日 生 (歳)		
自宅住所	さいたま市 区 自宅 TEL ()		
訪問希望	訪問を希望する住所(自宅・里帰り先) ※○をつけてください		
訪問希望	※他市町村に依頼り中で訪問を希望される方は、依頼り先の保健センター等へご確認ください。		
産婦の連絡先	携帯: () 里帰り先TEL: ()		
里帰り先から戻る日	月 日 ※日中連絡のとれる電話番号の記入をお願いします。		

●産婦訪問は、土・日・祝休日・年末年始(12/29~1/3)を除きます。
●訪問希望はさいたま市で調整させていただきます。訪問は保健師のため、事前に電話等で連絡を入れてさせていただきます。
●訪問希望なしの場合でも調整することがあります。
●産婦・新生児訪問などを利用しなかったご家庭には、生後3~4か月頃保健センターに訪問員が訪問します。
●本人情報(氏名・性別・生年月日)は、【さいたま市個人情報保護条例】により、適切に管理しています。
●母子保健法により、低体重(2,500g未満)で出生された場合は届け出があります。必ず出生連絡票を提出してください。

10月は

朝ごはんを食べよう強化月間です

朝ごはんを食べることで、体温が上昇し、脳や身体の活動が活発になります。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何かひとつでも口に入れることから始めてみましょう。

朝ごはんは1日のエネルギー源です。食べないといつまでもエンジンがかかりません。

朝ごはんを食べれば

- ・体温が上昇
- ・脳にエネルギーを補給

体も脳も活発な状態になる

眠気防止、集中力アップ



10月は乳がん月間です

がん検診に加え、月1回のセルフチェックでしこり、乳首の陥没、皮膚のくぼみなどがなければチェックしましょう。

詳しくは、市ホームページ「乳がん検診と自己触診(セルフチェック)」をご覧ください。

