

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おはなし会

日時 5月14～28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)

②あかちゃんおはなし会

日時 5月21日(水)～23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)

③ノースシネマサロン

日時 5月24日(土) 14時～16時

内容 「ピーター・パン」(2003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 ②は5月8日(水)、③は5月16日(金)のいずれも9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

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14～28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 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)



.....宮原図書館.....

①あかちゃんおはなし会

日時 5月14日(水) 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 8組(当日先着順)

②おはなし会

日時 5月28日(水) 15時30分～16時

内容 すばなし、絵本の読み聞かせ など

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	週末プチタイム	5/10(土) 11:00～11:30	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	5/7(水)・16(金)、6/4(水) 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	花いっぱい大作戦 ～花壇の花植や除草作業～	5/24(土) 10:00～11:00	同センターの利用者	5月7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>

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)	6/9(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12日(月)の10時から、直接又は申込フォームで、同センターへ。

申込フォーム ☎<https://formok.com/f/lj0n4nfy>

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催しとして、今月は見頃を迎えるさつき盆栽を展示します。

さつき専門の盆栽園・磯部緑園(緑区)の協力による、多彩な花の色や柄、かたちが魅力的な満開のさつき盆栽の世界をお楽しみください。

期間 5月23日(金)～6月1日(日)

会場 ロビー、コレクションギャラリー

市ホームページは
こちら▶



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
☎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○印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)	6/23(月) 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2・3月生まれの乳児とその保護者 ※第1子優先。第2子以降は5/21(水)の9時から、電話で、北区保健センターへ。	いずれも5月7日(水)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)	6/18(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)	6/19(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6年1～7月生まれの子どもとその保護者		
さくらんぼクラブ (ふたごの集い) 定員 7組(先着順)	6/24(水) 10:15～11:00	ふたご以上を妊娠している方と、ふたご以上のお子さんを育てている保護者の方の交流を深める。	①妊娠16～29週のふたご以上を妊娠している方 ②就学前のふたご以上の子どもとその保護者(保護者のみの参加可)		
育児相談(乳児期)	5/29(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)	5/30(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
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

自宅でできる健康維持のための運動を、健康運動指導士が提案します。

- 日時 6月12日(木) 9時30分～11時30分
会場 北区保健センター
対象 区内在住で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8日(木)の9時から、オンたまで、北区保健センターへ。5月22日(木)の9時から電話でも申込みできます。



今日からできる糖尿病予防～運動編～

糖尿病予防を目的に、生活習慣の見直し方と、毎日コツコツ続けられるやさしい運動を学べる教室です。

- 日時 6月26日(木) 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18～74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9日(金)の9時から、オンたまで、北区保健センターへ。5月23日(金)の9時から電話でも申込みできます。



5月31日～6月6日 禁煙週間からチャレンジ

長年タバコを吸っていても、禁煙することには遅すぎることはありません。タバコをやめた直後から、家族や周囲の人への受動喫煙のリスクは大きく下がります。

禁煙成功者の声

- ①タバコをやめてお金の余裕ができた
- ②健康診断の結果が良くなった
- ③肌の調子が良くなり、若々しい印象になった
- ④喫煙による臭いがなくなった
- ⑤食べ物の味・香りがしっかり感じられるようになった
- ⑥家族や周囲との関係が良くなった



禁煙外来の活用は、自己努力に比べて3～4倍禁煙に成功しやすいと言われています。



禁煙外来について
さいたま市実施医療機関▲