

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 9月3日・10日・24日、10月1日の各水曜日 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 9月13日(土) 14時～15時

内容 「ぐるんぱのようちえん」など

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 9月24日(水)～26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 9月27日(土) 14時～16時30分

内容 「チャイナ・シンドローム」(1979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 ③は9月10日(水)、④は9月19日(金)のいずれも9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

定員 8組(当日先着順)

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 9月10日・24日、10月1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 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.....

■あかちゃんおはなし会

日時 9月10日(水) 11時～11時30分

対象 2歳以下の子どもとその保護者

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・定員	申込み
宮原	乳幼児向け食育講座	9/17(水) 11:00～11:45	3歳くらいまでの未就学児とその保護者	当日、直接、同センターへ。
植竹	卓球タイム	9/13～10/4の毎週土曜日 15:00～17:00(小学生以上) 17:00～17:40(中学生以上)	小学生以上の子どもとその保護者	当日、直接、同センターへ。
本郷	ハイハイサロン ～食育講座～	9/10(水) 11:00～12:00	1歳未満の乳児とその保護者 10組(先着順)	9月3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>

公民館

大砂土公民館 〒331-0802 本郷町284 ☎・FAX663・3593
 日進公民館 〒331-0823 日進町2-1195-2 ☎・FAX663・6611

	事業名	日時	対象・定員	申込み
大砂土	親の学習事業 親子deたいそう教室 &おしゃべりプログラム	10/3(金) 9:30～11:30	1～3歳の子どもとその保護者 8組(先着順)	9月3日(水)から17日(水)までに、生涯学習情報システム、直接又は電話で、同公民館へ。
日進	親の学習事業 音楽で広がる親子リトミック	10/1(水) 10:00～12:00 10/8(水) 10:00～11:30 (全2日)	1～3歳の子どもとその保護者 12組(応募多数の場合は抽せん)	9月9日(木)から17日(水)までに、生涯学習情報システム、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、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 盆石の流れ～伝書をたどる

黒塗りの盆上に石を建て、白砂で山水景を描く縮景芸術「盆石」。9名が織りなす、伝書(お手本)に基づいた景をご堪能ください。

期間 9月5日(金)～17日(水) 会場 ロビー、コレクションギャラリー

盆石制作のデモンストレーション・体験会 **無料**

日時 9月7日(日) 13時30分～15時

会場 ロビー特設会場

定員 20席程度(立ち見可) ※13時から先着順



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

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 24組(先着順)	10/17(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7年6・7月生まれの乳児とその保護者 ※第1子優先。第2子以降は9/22月の9時から、電話で、北区保健センターへ。	いずれも9月8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。
離乳食教室 定員 24人(先着順)	10/24(金) 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5・6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)	10/23(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5～11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)	10/27(月) 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)	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(乳児期)	9/25(木)	受付時間	乳児(1歳未満)とその保護者	
育児相談(幼児期)	9/26(金)	9:30～10:30	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。

食生活改善推進員養成講座

～私達の健康は私達の手で～

食生活を見直し、健康づくりの輪を広げる、食生活改善推進員を養成するための講座を開催します。

期 日 10/15(水)・29(水)、11/12(水)・26(水)、12/3(水)・10(水)の全6日
(時間は各回によって異なります)

※講座期間中に地区活動体験をしていただきます。

会 場 大宮区役所 など

対 象 市内在住で、食生活改善推進員となってボランティア活動ができる方

定 員 60人(先着順)

費 用 無料(ただし、地区活動体験は食材費などの実費がかかります)

申込み 9月10日(水)の9時から、電話、ファクス又はオンたまで、お住まいの区の保健センターへ。



健康運動指導士から 直接受けられるチャンス! らくらく筋トレ&ストレッチ

加齢により衰える筋肉には、日常的に適度な負荷をかける運動を継続的に行なうことが推奨されています。1日当たり“+10分”身体を動かすことから始めましょう。

日 時 10月2日(木) 9時30分～11時30分

会 場 北区保健センター

対 象 区内在住の18～64歳までの方(妊娠中の方・持病などで運動制限のある方はご遠慮ください)

定 員 20人(先着順)

申込み 9月9日(火)の9時から、オンたまで、北区保健センターへ。9月24日(水)の9時から電話でも申し込みできます。

身体活動が多いと、
がん予防、生活習慣病予防などの効果が見込まれます。



今日からできる糖尿病予防～食事編～

糖尿病予防を目的に、食生活の見直し方を学べる教室です。

日 時 10月1日(水) 10時00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

定 員 24人(先着順)

申込み 9月5日(金)の9時から、オンたまで、北区保健センターへ。
9月19日(金)の9時から、電話でも申し込みできます。

