



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 櫛引町2-499-1 ☎664・4946 FAX667・7715

.....北図書館.....

①おはなし会

日時 9月9日・16日・30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 9月12日(土) 14時～15時

内容 ▶「はなかつぱのぼうさいくんれん『おかしもち』でいのちをまもう」
▶「モチモチの木」

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16日(木)～18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26日(土) 14時～16時

内容 「スクール・オブ・ナーシング」

定員 40人(先着順)

《③・④共通》

申込み ③は9月3日(木)、④は9月18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.....

■あかちゃんおはなし会

日時 9月9日(木) 11時～11時30分

会場 宮原コミュニティセンター3階第6集会室

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)

.....大宮西部図書館.....

■あかちゃんおはなし会

日時 9月9日・16日の水曜日
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)

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/>



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・内容	日時	対象	申込み
植竹	プチタイム／体操、ふれあい遊び、読み聞かせ	9/8(木)・25(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	プチタイム～家庭児童相談員さんが来館します～	9/11(金) 11:00～11:40	未就学児とその保護者(先着順)	9月3日(木)の10時から、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>



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
日進	大学生による「わくわく遊び広場」	9/26(土) 10:00～11:30	5歳～小学4年生とその保護者 10組(先着順) ※小学生のみでも参加できます。	当日、直接、同公民館へ。



〒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 盆石の美一座して佳境をめぐる

黒塗りの盆上に石をたて、白砂をまいて山水景を描く「盆石」の企画展です。盆石の美にふれる9作品を展示します。

期 間 9月4日(金)～16日(水)

会 場 ロビー、コレクションギャラリー

関連イベント 実演と体験 盆石を“打つ”

日 時 9月6日(日) 13時30分～15時(13時開場)

会 場 ロビー特設会場

内 容 出品作家による盆石制作の実演、簡単な体験講座

定 員 20人(当日先着順) ※立ち見もできます。



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
☎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。

母子保健	事業名・定員		日時		内容		対象		申込方法	
	育児学級		10/16(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6・7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9月24日(休)の9時から、電話で、北区保健センターへ。		いずれも9月7日(月)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。	
	定員 32組(先着順)									
	離乳食教室		10/15(木) 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5・6月生まれの子どもと保護者			
	定員 24人(先着順)									
	むし歯予防教室		10/14(水) 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5～11月生まれの子どもとその保護者			
	定員 15組(先着順)									
育児相談(乳児期)		9/29(火)	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		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)		9/30(水)				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月29日～1月3日)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	事前に北区保健センターへご予約ください。

今日からできる糖尿病予防～食事編～

糖尿病予防のために、日々の食生活を見直す方法を学べます。

日時 10月2日(金) 10時～11時30分 会場 北区保健センター
持ち物 筆記用具、水分補給のお茶又は水、電卓(スマホの電卓機能でも可)
対象 市内在住で、18～74歳の方
定員 30人(先着順)
申込み 9月7日(月)の9時から、オンたまで、北区保健センターへ。
※9月18日(金)の9時から、電話でも申し込みめます。



▲申込みはこちら

食生活改善推進員養成講座 ～私たちの健康は私たちの手で～

食生活を見直し、地域に健康づくりの輪を広げる食生活改善推進員を養成する講座を開催します。講義に加え、演習や運動実技、地区活動体験などを通して、楽しく実践的に学べます。

日時 10月22・29日、11月12・26日、12月3・10日の各木曜日(全6回)
※時間は各回によって異なります。
会場 与野本町コミュニティセンター(中央区本町東)
対象 市内在住で、講座終了後にボランティア活動ができる方
定員 60人(先着順)
費用 無料 ※地区活動体験は食材費等が掛かります。
申込み 9月10日(木)の9時から、電話、ファクス又はオンたまで、北区保健センターへ。



▲申込みはこちら

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

年齢とともに衰える筋肉には、日常的に適度な負荷をかける運動を続けることが大切です。自宅で続けられるトレーニングを健康運動指導士から直接学べます。

日時 10月8日(木) 9時30分～11時30分
会場 北区保健センター
対象 市内在住の18～64歳の方
※妊娠中や持病などで運動制限のある方は参加できません。
定員 20人(先着順)
申込み 9月7日(月)の9時から、オンたまで、北区保健センターへ。
※9月18日(金)の9時から、電話でも申し込みめます。

身体活動が多いことによる効果

- 良質な睡眠がとれる
- 疲労回復
- 自立した生活が送れる
- 腰痛・膝痛予防
- がん・生活習慣病予防
- ストレス軽減



▲申込みはこちら