



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土曜日はなし会

日時 10月3日(土) 10時30分～11時

会場 北図書館イベントルーム

②おはなし会

日時 10月7日・21日・28日、11月4日の
水曜日 16時～16時30分

③子ども映写会

日時 10月10日(土) 14時～15時

内容 「マジックスクールバス 花を育てようの巻」ほか

対象 小学生以下の子どものとその保護者

定員 30人(当日先着順)

④ノースシネマサロン

日時 10月24日(土) 14時～16時

内容 「晩春」

定員 40人(先着順)

申込み 10月16日(金)の9時から、直接
又は電話で、同図書館へ。

《①・②共通》

対象 3歳以上の子どものとその保護者

定員 各20人(当日先着順)

《②～④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 10月14日(木) 11時～11時30分

対象 2歳以下の子どものとその保護者

定員 8組(当日先着順)

■おはなしと科学あそびの会

日時 10月28日(木) 16時～16時30分

内容 すばなし、科学あそび など

対象 3歳以上の子どものとその保護者

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 10月21日・28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 ほか

対象 2歳以下の子どものとその保護者

定員 各8組(当日先着順)

■古本リサイクル

日時 11月1日(日) 9時5分～12時

内容 図書館で不要になった雑誌、小説、
児童書などを多数提供 (なくなり
次第終了)

■臨時休館のお知らせ

大宮西部図書館は、特別整理のため、
9月28日(月)～10月5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/>

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	日時	対象	申込み
宮原	ハロウィンまつり	10/28(木)～30(金) 10:30～11:30	未就学児とその保護者	当日、直接、同センターへ。
植竹	ハイハイサロン	10/9(金)・14(木)・23(金) 11:00～11:30	1歳未満の子どものとその保護者	当日、直接、同センターへ。
本郷	ハイハイサロン ～保健師さんによる育児講話～	10/14(木) 11:00～11:45	1歳未満の子どものとその保護者	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>



日進公園コミュニティセンター 〒331-0823 日進町1-312-2 TEL・FAX664・4078

	事業名	日時	対象・定員・費用	申込み
日進公園	おはなし会in日進公園コミセン(11月)	11/5(木) 10:00～10:40	市内在住の1～3歳の子どものとその保護者 10組20人(先着順)	10月8日(土)の10時から、申込フォームで、同センターへ。
	フラワーアレンジ講座	11/8(日)・15(日)・22(日)(全3回) 10:00～12:00	市内在住又は在勤の方 20人(先着順) 2,000円	10月15日(土)の10時から、直接又は電話で、同センターへ。
	料理講座	11/17(木)・24(木)・12/8(木)(全3回) 10:00～13:00	市内在住又は在勤の方 16人(先着順) 3,000円	10月15日(土)の10時から、直接又は電話で、同センターへ。

申込フォーム おはなし会 <https://formok.com/f/q8rwo3>



〒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

企画展 水石／類推の山一大和田良写真展

水石をモチーフに壮大な山容などを見出す、大和田良氏(写真家)による創作作品の写真展を開催します。

水石を通じて見出した自然風景、世界観をお楽しみください。

期 日 10月24日(土)～11月29日(日)

会 場 コレクションギャラリー



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。

母子保健	事業名・定員	日時		内容	対象	申込方法
	赤ちゃんdeKITA☆ (出産前教室)(全2回)	11/5(木) 13:25～15:30		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とそのパートナー（出産予定日が令和9年1～4月）	いずれも10月5日(月)の9時から、ファクス又はオンラインで、北区保健センターへ。
		11/7(土) 9:10～11:40				
	定員 30組(先着順)					
	育児学級	11/20(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7・8月生まれの子どものとその保護者 ※第1子優先。第2子以降は10月19日(月)の9時から、電話で、北区保健センターへ。	
		定員 32組(先着順)				
	離乳食教室	11/11(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6・7月生まれの子どもの保護者	
		定員 24人(先着順)				
むし歯予防教室	11/13(金) 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6～12月生まれの子どものとその保護者		
	定員 15組(先着順)					
育児相談(乳児期)	10/28(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	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。	
	11/19(木)			1歳以上の未就学児とその保護者		
成人保健	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。	

～健康の第一歩は朝食から～

10月は「朝ごはんを食べよう強化月間」です

朝ご飯を食べると、脳や体が目覚め、生活リズム
が整います。また、体温が上がり、消費エネルギー
が増えるため、脂肪が燃焼しやすくなります。

健康な身体を目指して、まずは朝起きて何かを
食べるところから始めてみましょう。食べる習慣が
ついたら、主食・主菜・副菜を組み合わせでステッ
プアップを目指しましょう。

STEP3
野菜・果物をプラス

STEP2
たんぱく質をプラス

STEP1
主食を食べる

骨粗しょう症検診を受けましょう

実施期限
2027年3月13日(土)

骨粗しょう症は、骨がもろくなり骨折しやすくなる病気です。骨粗しょう
症による骨折から寝たきりになり、介護が必要になることも少なくありませ
ん。また、女性ホルモンの分泌量の低下、加齢、運動不足等の生活習慣が深
くかかわっています。予防のためには、カルシウムやビタミンD、たんぱく
質の多い食事や運動習慣が大切です。

症状がほとんどないため、早期発見・早期治療のために骨粗しょう症検診
を受けましょう。検診の対象者は、令和9(2027)年3月31日時点で、40歳、
45歳、50歳～80歳の女性(50歳以上は前年度未受診の方)です。詳しくは、
「さいたま市健康診査のお知らせ」をご覧ください。

10月は乳がん月間です

乳がんは、女性がかかるがんの中で
一番多く、日本人女性の約9人に1人が
乳がんになると言われていますが、早
期に発見し、適切に治療すれば、90%
以上の方で治癒が期待できます。ま
た、自分で観察したり触れたりするこ
とによって発見できる可能性があります。
まずは自分の乳房の状態を知り、日常
生活の中で変化がないか確認する習慣
をつけましょう。

詳しくは、市ホームページ「乳がん検
診とプレスト・アウェアネス」でご覧にな
れます。

