

# 見沼区インフォメーション

各施設とも駐車場に限りがあります。

## 公民館

大砂土東公民館 ☎684-9226 ☎687-9901 片柳公民館 ☎684-3492 ☎687-5585  
七里公民館 ☎686-4721 ☎687-5575 春岡公民館 ☎685-6911 ☎687-9909

	事業名	日時	内容	対象・定員・申込み
大砂土東	タブレット入門講座	9/4・11(水) 10:00~12:00	基本的な操作、活用方法を学びます。 費用:500円	市内在住・在勤の方20人(抽選) 8/5(月)9時~8/16(金)に、電話又は直接、同館へ
片柳	親の学習事業 「スクラップブック& おしゃべりプログラム」	9/12(木) 10:00~12:00	子どもの写真でアルバム作りと親同士でおしゃべり。託児付き 費用:500円	子育て中の方20人(先着順) 8/5(月)9時から、電話、市生涯学習情報システム(ホームページ)又は直接、同館へ
七里	普通救命講習Ⅰ	9/5(木) 14:00~17:00	いざという時のために、心肺蘇生法・AEDの使用方法などを学びます。	市内在住・在勤の20歳以上の方15人(先着順) 8/5(月)9時から、電話又は直接、同館へ
春岡	古典文学講座	9/13・20・27(金)(全3回) 14:00~15:30	枕草子を学びます。	50人(先着順) 8/16(金)9時から、電話又は直接、同館へ

## 図書館

春野図書館 ☎687-8301 ☎687-8306 大宮東図書館 ☎688-1434 ☎687-9744  
七里図書館 ☎682-3248 ☎687-3932 片柳図書館 ☎682-1222 ☎682-1444

そのほかの催しは、さいたま市図書館のホームページでお知らせしています。 <https://www.lib.city.saitama.jp/>

	事業名	日時	内容	対象・定員・申込み
春野	夏休み子ども映画会	8/22(木) 14:00~15:10	「ブレーメンの音楽隊」、「ムーミン 消えないおばけ」、「おばけうんどうかい」の上映	幼児・小学生と保護者40人 当日、直接、同館へ
大宮東	俳句入門教室 ~17字で生活を豊かに~	9/13・20・27(金)(全3回) 13:00~15:00	俳句の基本ルールについての講義、句会の開き方など、実際に俳句を作ってみます。	15人(全3回参加できる方) 8/7(水)9時から、電話又は直接、同館へ
七里	夏休み子ども人形劇	8/21(水) 10:30~11:30	人形劇団「モナリ座」による公演 「五ひきのうさぎ」 「ジャックとまめのき」	100人 当日、直接、七里コミュニティセンターへ (問合せは七里図書館へ)
片柳	①夏休み子ども映画会 ②名作映画会 ③ナイトシアター	8/23(金) ①10:00~11:30 ②14:00~15:20 ③18:00~19:30	①「おじゃる丸スペシャル わずれた森のヒナタ」、「はらぺこあおむし」の上映 ②「綾小路きみまろ 爆笑!最新ライブセレクション1」の上映 ③「羅生門」の上映	①幼児・小学生と保護者 ②・③どなたでも 各回150人 当日、直接、片柳コミュニティセンターへ (問合せは片柳図書館へ)

## 移動図書館

※雨天の場合は中止します。 ※駐車場はありません。

大宮西部図書館(北区御引町) ☎664-4946 ☎667-7715

ステーション名	日時	ステーション名	日時
東大宮 藁田島公園	8/8(木)	東新井 団地22号棟前	13:30~14:30
東大宮 築地公園		中川 自治会館	14:50~15:40
砂団 地内公園			

## 児童センター

片柳児童センター ☎687-4525 春野児童センター ☎686-6690

	事業名	日時	内容	対象・定員・申込み
片柳	ふれあい卓球	毎週土曜日 10:30~11:00	卓球を教わろう。 持ち物:上履き	小学生 当日、直接、同センターへ
春野	夏の小学生イベント	8/27(火) 14:00~15:00	バルーンスライムを作ろう。	小学生 当日、直接、同センターへ

## 区役所の休日窓口をご利用ください

日曜納税窓口も同時に開設します

8月は個人市民税・県民税の第2期、  
国民健康保険税の第2期の納期です。  
納期限までに納めてください。納税は、便利な口座振替で!

日時 8月25日(日) 8時30分~17時15分

場所 10区役所(支所・市民の窓口を除く)

住民異動・戸籍・国民健康保険・国民年金等の届出や、  
各種証明書の交付等、区役所の一部業務を取り扱います。  
問合せ ●さいたまコールセンター ☎835-3156 ☎827-8656



# 見沼区保健センター からのお知らせ

**母子保健**

対象は、区内在住の方です。  
育児相談以外の参加は、お子さん1人に対し1回のみです。  
育児学級はあそび編、ふれあい編の各1回ずつ参加可能です。

**成人保健**

健康相談は電話でも行っています。

会場は全て区保健センターです。

申込み・問合せは

TEL **681・6100**

FAX **681・6169**

見沼区役所 1階

事業名	実施日	内容	対象	申込み
産婦・新生児訪問	随時 (土・日・祝休日を除く)	助産師又は保健師の訪問による育児相談	生後1か月くらいまでの赤ちゃん と母親(里帰り出産で期間内に 市内に居住している方も含む)	母子健康手帳別冊に添付の「出生連絡票」の訪問希望「有」に○をつけ、 区保健センターへ

事業名・定員	日時	内容	対象	申込み	
<b>母子保健</b>	<b>育児学級 ～あそび編～</b> 定員 20組(先着順)	9/27(金) 9:45～11:20	ゆったり子育てのすすめ(講義) 心と体を育てる遊び(実技) 座談会	平成31年3月～令和元年6月生 まれの赤ちゃんと保護者	8/20(水) 9時～
	<b>離乳食教室</b> 定員 24人(先着順)	9/20(金) 13:30～14:50	離乳食の進め方 赤ちゃんのお口のケア	平成31年4月・令和元年5月生 まれの赤ちゃんの保護者	8/14(水) 9時～
	<b>むし歯予防教室</b> 定員 12組(先着順)	9/9(月) 9:45～10:30	むし歯予防のポイント ブラッシング実習	平成30年4～9月生まれの お子さんと保護者	8/8(木) 9時～
	<b>育児相談(乳児期)</b>	8/16(金) 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 やその他心配ごとの相談 持ち物: 母子健康手帳・おもつの替え バスタオル	1歳未満の赤ちゃん	当日、直接、 会場へ
<b>育児相談(幼児期)</b>	8/19(月) 9:30～10:30	1歳～就学前のお子さん			

## 熱中症を予防しましょう!

熱中症はどこでも、誰にでも起こる可能性があるため、体調管理に注意して、暑い夏を乗り切りましょう。

### 暑さを避ける

- 扇風機やエアコンで温度を調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える。
- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服の着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす。

### こまめに水分を補給する

- 室内でも、外出時でも、のどが渇いていなくても、こまめに水分をとる。



## 8月は食品衛生月間です ～家庭でできる食中毒予防のポイント～

食中毒予防の3原則 食中毒の原因菌を『つけない・増やさない・やっつける』

### つけない 【洗う・分ける】

- 生ものの調理や食事の前後は、手洗いをする。
- 使用後の調理器具は洗剤で洗い、熱湯や漂白剤で殺菌!
- 食品は密閉容器に入れるか、ラップをして保管をする。

### 増やさない 【低温で保存】

- 買い物から帰ったら冷蔵冷凍食品はすぐに冷蔵庫・冷凍庫へ!
- 冷蔵庫を過信せず、早めに調理し、早めに食べる。

### やっつける 【加熱処理】

- 食品は十分に加熱を。  
肉や魚は中心部を75℃で1分以上加熱する。

