

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	パソコン相談サロン	4/16(木) 9:30~11:30	パソコンに関する相談	当日11時まで、直接、同館へ
片柳	お囃子体験教室	5/23、6/13・27、7/4(土) (全4回) 9:00~11:00	お囃子の体験をします。 会場:片柳中学校	小学生以上の方40人(先着順) 4/13(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	声優が語る大人の源氏物語	5/14・28(木)、6/3・17(水) (全4回) 10:00~12:00	遷暦を機に高校教諭から声優に転じた異色講師が、物語のハイライトシーンを表情豊かに語ります。	市内在住の20歳以上の方50人(先着順) 4/16(木)9時から、電話又は直接、同館へ
春岡	はるおか親子サロン	4/6・20(月) 10:00~12:00	子育て中の親と子の仲間作り。 ふれあい遊びや読み聞かせもあります。	乳幼児と保護者。 時間内の入退室自由。当日、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	おはなし会	①4/2・16、5/7(木) 11:00~11:30 ②4/2・16、5/7(木) 15:30~16:00	①絵本の読み聞かせ・手あそびなど ②絵本の読み聞かせ・紙芝居など	①0~3歳児と保護者20組(先着順) ②幼児・小学生と保護者 当日、直接、同館へ
大宮東		①4/23(木) 11:00~11:30 ②4/9・23(木) 15:30~16:00		
七里		①4/8(水) 11:00~11:30 ②4/8・22(水) 15:30~16:00		
片柳		②4/15(水) 15:30~16:00		

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(北区榑引町) ☎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	4/2・16・30(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			

コミュニティセンター

東大宮コミュニティセンター ☎667・5604 ㊟654・5594

	事業名	日時	内容	対象・定員・申込み
東大宮	ゴールデンウィーク恒例! 市民コメディ	5/4・5(祝) 開演13:00	劇団「レンボウ城!」によるオリジナル脚本をコメディタッチの演出で開催します。	どなたでも 当日、直接、会場へ

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	1年生あつまれ!	4/11(土) 14:00~15:00	オリエンテーション グループあそび	新1年生 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

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、市税の納付、原動機付自転車等の登録・廃車等、一部の業務を取り扱います。

日時 **4月26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)**

問合せ ●さいたまコールセンター ☎835・3156 ㊟827・8656

掲載記事については、新型コロナウイルスの影響により、中止や内容を変更する場合があります。詳しくは、市ホームページや各問合せ先へご確認ください。



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○をつけて 郵送、又は電話で区保健センターへ

事業名・定員	日時	内容	対象	申込み
母子保健 育児学級 ～あそび編～ 定員 20組(先着順)	5/29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	令和元年11月～令和2年2月 生まれの赤ちゃんと保護者	4/16(木) 9時～
	5/28木 13:30～14:50	離乳食の進め方 赤ちゃんのお口のケア	令和元年12月・令和2年1月 生まれの赤ちゃんの保護者	4/15(水) 9時～
母子保健 むし歯予防教室 定員 12組(先着順)	5/14木 ① 9:45～10:30 ② 11:00～11:45	むし歯予防のポイント ブラッシング実習	平成30年12月～令和元年6月 生まれのお子さんと保護者	4/9(木) 9時～
	育児相談(乳児期)	4/13月 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・おむつの替え バスタオル	1歳未満の赤ちゃん 当日、直接、会場へ
育児相談(幼児期)	4/14火 9:30～10:30	1歳～就学前のお子さん		

事業名	実施日	内容	申込み
成人保健 健康相談	随時 (土・日・祝休日を除く)	保健師・管理栄養士・歯科衛生士による健康に関する相談 ※持ち物: 健康手帳や健康状態がわかる資料(持っている方)	事前に、電話で

暗闇 DE 本気エクササイズ

照明を落とした部屋で周りの目を気にせずに自分のペースで、楽しくエクササイズができる教室です。

運動する機会がなく久しぶりに運動してみたい方、いつもと違った運動をしてみたい方、大歓迎です♪

対象 ● 区内在住の20～64歳の方 ※妊婦・医師から運動制限の指示のある方は参加できません。

定員 ● 25人(先着順)



日時	場所	内容	持ち物	申込み
5/8(金) 10:00～11:50 (受付 9:30～)	見沼区役所 2階 大会議室	● リズムに合わせたエクササイズ ● 体組成測定	● 水分補給の水又はお茶 ● 汗拭きタオル ● 着替え(必要な方) ※動きやすく裸足になりやすい 服装でお越しください。	4/7(火) 9時～

4月18日は良い歯の日です

年に1回は歯科健診を受け、健康な歯を保ちましょう♪

また、食べる時は、よく噛んで食べましょう。

★よく噛んで食べるメリット(ひと口30回が目安)

- 早食いの防止により満腹感を感じやすくなり肥満を予防できる。
- 唾液が多く出るため、むし歯や歯周病を予防できる。

健康な歯で
いつまでも元気に過ごそう!

