

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	古典文学講座 「徒然草」	12/8(火) 10:00～11:30	鎌倉時代に書かれた随筆「徒然草」を「お酒」という切り口で読み解きます。	市内在住・在勤の20歳以上の方30人(先着順) 11/9(月) 9時～12/4(金)17時に、電話又は直接、同館へ
片柳	やさしい手芸教室	12/8(火) 10:00～12:00	土鍋用の鍋つかみを作ります。 材料費:300円	どなたでも14人(先着順) 11/4(火) 9時～11/10(火)17時に、電話又は直接、同館へ
春岡	親の学習事業 パパと一緒に科学工作	12/12(土) 14:00～16:00	親同士が子育てについておしゃべりをしたあと、子どもと一緒に科学工作をします。 材料費:170円	小学生と父親(母親も可)、6組(抽選) 11/10(火) 9時～11/20(金)17時に、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	おはなし会	11/19(木) 15:30～16:00	絵本の読み聞かせ、紙芝居など	幼児、小学生と保護者10人(先着順) 11/12(木) 9時から、電話又は直接、同館へ
大宮東		11/26(木) 15:30～16:00		幼児、小学生と保護者10人(先着順) 11/19(木) 9時から、電話又は直接、同館へ
片柳		11/18(水) 15:30～16:00		幼児、小学生と保護者16人(先着順) 11/11(水) 9時から、電話又は直接、同館へ

※七里図書館は、施設修繕のため、令和3年3月下旬(予定)まで休館します。

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	11/12・26(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

※往復はがきには、事業名・住所(在勤・在学の場合は事業所名・学校名も)・氏名(ふりがな)・電話番号をご記入ください。

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	Christmas キャンドルアート	11/28(土) 14:00～	クリスマスの季節に彩を添えるクリスマスキャンドルを作ります。 会場:アトリエ・工作室 材料費:2,500円	市内在住・在勤・在学の小学校4年生以上の方10人(抽選) 11/9(月)(必着)までに、往復はがき(1人1通のみ)で、〒337-0051東大宮4-31-1東大宮コミュニティセンターへ
	東大宮コミセン クリスマスジャズ コンサート	12/13(日) 14:00～	毎年、人気のクリスマスジャズコンサートを開催! Mei's BJ による洗練されたジャズのリズムをお楽しみください!! 会場:1階ホール 入場料:500円	どなたでも90人(先着順) 11/14(土)10時から、同センター窓口でチケット発売

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	ママトーク with 助産師	11/17(火) 11:00～11:30	助産師による子育てワンポイントアドバイスと身長・体重測定 持ち物:バスタオル ※保護者はマスク着用をお願いします。 ※ご家庭で検温をお願いします。	0歳児と保護者5組(先着順) 11/4(火)10時から、電話又は直接、同センターへ
春野	ハッピーバースデー& 大きくなったかな	11/18(水) 11:00～12:00	お誕生会、身体測定、手形・足形とりなど	未就学児と保護者 当日、直接、同センターへ

見沼区保健センター からのお知らせ



母子
保健

育児相談は電話でも行っています。
対象は、区内在住の方です。
各学級の参加は、お子さん1人に対し1回のみです。
育児学級はあそび編、ふれあい編のいずれか1回のみ参加可能です。

成人
保健

健康相談は電話でも行っています。

申込み・問合せは

TEL 681-6100

FAX 681-6169

見沼区役所 1階

◀保健センター事業の実施の有無はこちら

会場は全て区保健センターです。

乳幼児健康診査・幼児歯科健康診査はお済みですか？

保健センターでは、乳幼児健康診査を期日までにお受けになっていない方に、アンケートを送付しています。返信いただいた内容に応じて、保健センターから電話や家庭訪問をしています。

	事業名・定員	日時	内容	対象	申込み
母子 保健	両親学級 定員 12組(先着順)	12/12(土) 9:15~12:00	夫婦で取り組む育児の話、赤ちゃんのお風呂の入れ方(実習)	初めての出産で、予定日が令和3年2~5月の方と夫(パートナー)	11/6(金) 9時~
	はじめてのママクラス ※原則2日間参加できる方が対象です。 定員 10人(先着順)	1日目 12/16(水) 13:00~15:00 2日目 1/15(金) 13:00~14:30	助産師による妊娠・出産・育児のお話 妊娠中の栄養・お口のケアのポイント、ブラッシング実習	初めての出産で、予定日が令和3年2~5月の方	11/6(金) 9時~
	育児学級 ~ふれあい編~ 定員 10組(先着順)	12/16(水) 14:00~14:55	気をつけよう!~事故予防~(講義) ママとのふれあいたい(実技)	令和2年6~9月生まれの赤ちゃんと保護者	11/10(火) 9時~
	離乳食教室 定員 12人(先着順)	12/24(木) ①10:00~11:00 ②13:30~14:30	離乳食の進め方 赤ちゃんのお口のケア	令和2年7・8月生まれの赤ちゃんの保護者	11/17(火) 9時~
	むし歯予防教室 定員 10組(先着順)	12/11(金) ① 9:45~10:30 ②11:00~11:45	むし歯予防のポイント ブラッシング実習	令和元年7月~令和2年1月生まれのお子さんと保護者	11/12(水) 9時~
	区保健センターでは「計測コーナー」を設置しており、お子さんの身長や体重を測定することができます。ご自由にご利用ください。				

離乳食教室・仕上げみがきの動画をご覧ください！

離乳食の進め方と仕上げみがきのポイントを分かりやすくまとめた動画を作成しました。

離乳食教室では、お子さんの成長に合わせた内容や主菜・副菜など離乳食の作り方を、また、仕上げみがきでは、みがき方や姿勢などのポイントを紹介しています。

市ホームページ及び市公式YouTube チャンネル(saitama citypr)で配信していますので、ぜひご覧ください。



離乳食教室の
動画はこちら▼



仕上げみがきの
動画はこちら▼



11月8日は「いい歯の日」

家にいる時間が長くなることで、間食の機会が増え、だらだら食べたり飲んだりすることが習慣になっていませんか？

食生活が乱れてくると、口の中の細菌が増え、むし歯や歯周病など口の中のトラブルが起こりやすくなります。食生活を見直すとともに、こまめに歯をみがくなど、口の中を清潔に保つようにしましょう。



11月14日は「世界糖尿病デー」

日本では、総人口の15%を超える約2,000万人の糖尿病患者及び予備群がいると推定されています。糖尿病は重症化すると、合併症により死に至ることもある恐ろしい病気です。

この機会に糖尿病を知り、ご自身の生活習慣を見直しましょう。

糖尿病予防に大切なこと

- バランスのとれた食事をする
- 身体的活動を増やす
- 適正体重を維持する

