

# 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	ブラウニーケーキ作り教室&おしゃべりプログラム (親の学習事業)	2/2(火) 9:30~12:00	美味しいブラウニーケーキを作り、ゆったりとした時間を過ごす中で、参加者同士でおしゃべりしながら交流を深めましょう。 材料費:1,000円	子育て中の方10人(先着順) 1/5(火) 9時から、市生涯学習情報システム(ホームページ)、電話又は直接、同館へ
七里	踊りで健康づくり	2/3・10・17(水) (全3回) 13:30~15:30	日本舞踊の動きを取り入れた新しいエクササイズNOSS(ノス)など、色々な踊りを楽しめます。	市内在住の20歳以上の方20人(抽選) 1/8(金)~1/19(火) 9~17時に、電話又は直接、同館へ
春岡	はるおか親子サロン	1/25、2/1(月) 10:00~10:30	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 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

	事業名	日時	内容	対象・定員・申込み
春野	おはなし会	1/21(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) 1/14(木) 9時から、電話又は直接、同館へ
大宮東		1/28(木) 15:30~16:00		幼児、小学生と保護者10人(先着順) 1/21(木) 9時から、電話又は直接、同館へ
片柳		1/20(水) 15:30~16:00		幼児、小学生と保護者16人(先着順) 1/13(水) 9時から、電話又は直接、同館へ

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/>

※七里図書館は、施設修繕のため、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(北区榎引町) ☎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	1/7・21(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(市内在勤・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  
〒337-0051東大宮4-31-1

	事業名	日時	内容	対象・定員・申込み
東大宮	親子バレンタイン	2/7(日) 10:00~	親子で楽しくバレンタインスイーツを作ります。 材料費:2,000円	市内在住・在勤・在学の小学4年生以上の方と保護者5組10人(抽選) 1/15(金)(必着)までに、往復はがきで、同センターへ

## 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	ママトーク with 助産師	2/9(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体測定 持ち物:バスタオル、飲み物 ※保護者の方はマスク着用をお願いします。 ※ご家庭で検温のうえ、ご参加をお願いします。	0歳児と保護者5組(先着順) 1/26(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	1/20(水) 11:00~12:00	お誕生会、身体測定、手形とりなど	未就学児と保護者(予約制) 1/5(火) 9時から、電話又は直接、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。

事業名・定員	日時	内容	対象	申込み
<b>両親学級</b> 定員 12組(先着順)	2/13(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4~7月の方と夫(パートナー)	1/8(金) 9時~
<b>母子保健</b> <b>はじめてのママクラス</b> ※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 2/25(木) 13:00~15:00	助産師による妊娠・出産・育児のお話	初めての出産で、予定日が令和3年4~7月の方	1/8(金) 9時~
	2日目 3/9(火) 13:00~14:30	妊娠中の栄養・お口のケアのポイント		
	<b>育児学級</b> ~ふれあい編~ 定員 10組(先着順)	2/25(木) 14:00~14:55		
<b>離乳食教室</b> 定員 12人(先着順)	2/26(金) 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9・10月生まれの赤ちゃんの保護者	1/19(火) 9時~
市ホームページで離乳食教室の動画を公開しています。「さいたま市 離乳食教室」で検索してください。				
<b>むし歯予防教室</b> 定員 10組(先着順)	2/5(金) 9:45~10:30	むし歯予防のポイント ブラッシング実習	令和元年9月~令和2年3月生まれのお子さんとの保護者	1/6(水) 9時~
市ホームページで、仕上げみがきについての動画を公開しています。「さいたま市 むし歯予防 動画」で検索してください。 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。				

## 燃焼系コアエクササイズ

運動不足を解消したい、身体を動かして気分転換をしたい方大歓迎です♪

**日時** ●2月4日(木) 10時~11時30分(受付・計測 9時30分~10時)

**会場** ●見沼区役所2階 大会議室

**内容** ●体組成測定、保健師による講話、体幹を意識したエクササイズ

**対象・定員** ●区内在住の20~64歳の方15人(先着順)

※妊婦、医師から運動制限指示のある方を除く

**持ち物** ●水分補給の飲み物、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。

**申込み** ●1月7日(木) 9時から、電話又はFAX



## 歯みがきで感染症予防

口の中が不潔になると、口の中の細菌が作り出す酵素によって、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。

歯みがきは口の中を清潔に保つだけではなく、それらのウイルス感染から体を守ることに繋がります。手洗だけでなく、丁寧な歯みがきがかけ、この冬を元気に乗り切りましょう。

定期的な歯科健診も  
忘れずに♪



## 妊娠がわかったら

医療機関で赤ちゃんがおなかにいることがわかったら、「妊娠届出書」を出しましょう。

妊娠届出書を出すと、

- 母子健康手帳
- 妊婦健康診査等の助成券 がもらえます。

妊娠届出書は、**妊娠・出産包括支援センター**※  
(区保健センター内)へご提出ください!  
届出書は、センターにあります。



※助産師などの専門の職員が、一人ひとりに合った妊娠・出産・育児に関するサービスの情報提供やサポートをしている場所です。お気軽にご相談ください。