

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	親の学習事業 「家族で楽しもう！ファミリーコンサート」	9/26(日) 13:30～15:30	お子さんと一緒に家族みんなで生演奏を楽しみましょう。	未就学児と家族10組(先着順) 8/24(火) 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
片柳	親の学習事業 「親子でミニアルバム作り & おしゃべりタイム」	9/4(土) 10:00～12:00	家族の写真でステキなミニアルバムを作り、参加者同士の交流を図ります。 材料費:1組500円	小学生と保護者 6組(先着順) 8/10(火)～27(金)に、電話、FAX、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	初めての太極拳教室	9/3・17(金)(全2回) 10:00～12:00	太極拳を体験し、ゆっくりとした動作で身体と心をリフレッシュしましょう。	20歳以上の方20人(先着順) 8/10(火) 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

	事業名	日時	内容	対象・定員・申込み
春野	見沼歴史講座	8/29(日) 13:30～15:00	「丸ヶ崎に伝わる寅御石伝説」 講師 齊藤 文孝氏(見沼歴史倶楽部)	一般の方15人(先着順) 8/5(木) 9時から、電話、FAX又は直接、同館へ
七里	夏休み子ども人形劇	8/18(水) 10:30～11:30	人形劇団「モナリ座」による公演	幼児、小学生と保護者50人(先着順) 8/4(水) 9時から、電話又は直接、同館へ
春野	夏休み子ども映画会	8/17(火) 14:00～15:30	「フィガロとクレオ」ほか7話	幼児、小学生と保護者20人(先着順) 8/10(火) 9時から、電話又は直接、同館へ
七里		8/19(木) 14:00～15:30	「長くつ下のピッピ」	幼児、小学生と保護者50人(先着順) 8/12(木) 9時から、電話又は直接、同館へ
片柳		8/20(金) 10:00～11:40	「南の虹のルーシー 完結版(世界名作劇場)」	幼児、小学生と保護者35人(先着順) 8/13(金) 9時から、電話又は直接、同館へ

こ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/

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	8/5、9/2(木)	東新井 団地22号棟前	8/26(木)
東大宮 築地公園		10:30～11:30	
砂団地内公園		13:20～14:00	14:50～15:40
		中川 自治会館	
			14:20～15:20

コミュニティセンター

※往復はがきには、事業名、住所(市内在学の方は学校名も)、参加者氏名(ふりがな)、学年、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	女性のためのヘルシー料理講座～夏バテ解消編～	9/12(日) 10:00～12:00	夏にたまった疲れを解消する、ヘルシー料理を作ります。 費用:2,000円	市内在住・在勤又は在学中で、18歳以上の女性の方10人(抽選) 8/15(日)(必着)までに、往復はがき(1人1通のみ)で、同センターへ

児童センター

春野児童センター ☎・☎686・6690

	事業名	日時	内容	対象・定員・申込み
春野	ハッピーバースデイ&大きくなったかな	8/27(金) 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) 8/3(火) 9時から、電話又は直接、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 ● 8月29(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

見沼区保健センター からのお知らせ

申込み・問合せは
TEL 681-6100
FAX 681-6169
見沼区役所 1階

- ・対象は、区内在住の方です。・相談は電話でも行っています。
 - ・各学級の参加は、お子さん1人に対し1回のみです。
- オンライン開催以外の事業は、区保健センターが会場です。



保健センター事業の実施状況はこちら



電子申請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。

事業名・定員	日時	内容	対象	申込み
オンライン開催 育児学級 ～あそび編～ 定員 20組(先着順)	9/17(金) 9:50～11:15	ゆったり子育てのすすめ(講義) 赤ちゃんの心と体を育てる遊び(実技) 座談会	令和3年3～6月生まれの 赤ちゃんと保護者	8/18(水) 9時～
	9/4(土) 9:00～11:30	夫婦で取り組む育児の話、赤ちゃんのお風呂の入れ方	初めての出産で、予定日が令和3年10月～令和4年1月の方と夫(パートナー)	8/6(金) 9時～
母子保健 離乳食教室 定員 各12人(先着順)	9/30(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3年4・5月生まれの 赤ちゃんの保護者	8/17(水) 9時～
	市ホームページで離乳食教室の参考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。			
むし歯予防教室 定員 10組(先着順)	9/13(月) 9:45～10:30	むし歯予防のポイント ブラッシング指導	令和2年4～10月生まれの お子さんと保護者	8/12(木) 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。			
育児相談(乳児期) ※時間予約制 (相談ある方のみ) 定員 12組(先着順)	8/20(金) 9:30～10:30	保健師・管理栄養士・歯科衛生士による 発育・発達などの育児相談 やその他心配ごとの相談 持ち物:母子健康手帳 バスタオル おむつの替え	1歳未満の赤ちゃん と保護者	8/10(水) 9時～
	8/23(月) 9:30～10:30		1歳から就学前のお子さん と保護者	
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。				

すぐできる！おうちで筋トレ

おうちで実践できる筋力トレーニングを紹介する教室です。日頃の運動不足を解消しましょう。

日時 ● 9月10日(金) 10時～11時30分(受付・計測9時30分～)

対象・定員 ● 区内在住で、20～64歳の方15人(先着順)

※未就学児がいる方は、託児(2～4人・先着順)ができますので、申込みの際にご相談ください。

※妊婦・運動制限のある方はご参加いただけません。

服装 ● 運動できる服装・靴

持ち物 ● 水分補給用の飲み物、汗拭きタオル、着替え(必要な方)

申込み ● 8月11日(水) 9時から、電話又はFAX



熱中症に気をつけましょう

新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避けるなどの「新しい生活様式」が求められています。以下の点に注意して暑い夏を乗り切りましょう。

● 暑さを避ける

室内の換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整

● 適宜マスクをはずす

屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、マスクをはずす

● こまめに水分補給する

のどが渇く前に水分補給(1日1.2ℓを目安に)

● 日ごろから健康管理をする

体調が悪いと感じた時は、無理をせず自宅で静養



参考：環境省「熱中症予防情報サイト」

8月は食品衛生月間です

夏場は高温多湿な環境のため、食中毒が多発します。食中毒予防の3原則を確認して、家庭での調理の際は注意しましょう。

～食中毒予防の3原則～

● つけない

【洗う・分ける】

● 増やさない

【低温で保存】

● やっつける

【加熱処理】



参考：政府広報オンライン