

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	映像から学ぶ 人権講座	2/2(木) 10:00～12:00	童謡詩人 金子みすゞの詩とそこに込められた思いを通じて人権について考えます。	市内在住、在勤又は在学の方24人(抽選) 1/5(木) 9時～1/13(金)17時に、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
片柳	子育てサロン 「ちゃっと」	1/6(金) 10:00～12:00	子育て中の保護者がお子さんと気軽に参加できる交流の場です。	未就学児と保護者 時間内の入退室自由。当日、直接、同館へ
七里	新春落語会	1/10(火) 13:30～15:30	林家つる子氏を迎え、伝統的な話芸である落語に触れ、新春のひと時を楽しみます。	市内在住で、20歳以上の方40人(抽選) 12/13(火) 9時～12/23(金)17時に、電話又は直接、同館へ
春岡	はるおか親子サロン スペシャル	12/5(月) 10:00～11:30	10時30分まではおしゃべりや情報交換をする自由時間です。その後、年3回のスペシャル企画「冬のお楽しみ」で遊びます。	未就学児と保護者12組(先着順) 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

	事業名	日時	内容	対象・定員・申込み
春野	出張公民館 「春野図書館で椅子ヨガ体験」	1/24(火) 14:00～15:30	椅子を使ったヨガとストレッチを行います。	どなたでも12人(抽選) 12/21(水)～28(水)に、電話、FAX又は直接、同館もしくは春岡公民館へ
大宮東	冬の読書キャンペーン 冬のおりがみ教室	12/19(月) 14:00～16:00	季節にあわせたおりがみを折ります。	5歳児～小学生10人(先着順) 12/5(月) 9時から、電話又は直接、同館へ
	冬の読書キャンペーン 大宮東図書館30周年記念事業 手作り絵本講座	1/5(木) 14:00～16:00	「手作り絵本の会」の方を講師に招き、絵本を作ります。	小学生10人(先着順) 12/15(木) 9時から、電話又は直接、同館へ
七里	冬の読書キャンペーン 冬のわくわくおはなし会	12/28(水) 15:30～16:10	絵本の読み聞かせ・紙芝居など	3歳児～小学生と保護者10人(先着順) ※お子さんのみの参加も可 12/21(水) 9時から、電話又は直接、同館へ
片柳		12/21(水) 15:30～16:10		3歳児～小学生と保護者10人(先着順) ※お子さんのみの参加も可 12/14(水) 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 葦田島公園	12/8・22(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

片柳コミュニティセンター ☎686・8666 ☎686・2999

	事業名	日時	内容	対象・定員・申込み
片柳	キッズチアダンス講座	1/21(土) 10:00～12:00	大宮東高校ソングリーディング部によるチアダンス講座です。 参加費:300円	市内在住又は在学の小学生と保護者8組(抽選) 12/15(木)までに、電話又は市生涯学習情報システム(ホームページ)

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	プチひろば	①12/11(日) 11:00～11:20 ②12/18(日) 11:00～11:20	保護者とお子さんの体操やふれあいあそびなど	未就学児と保護者10組(先着順) 各開催日前週の同じ曜日 9時から、電話又は直接、同センターへ
春野	みんなのひろば	12/7・21・28(水) 11:00～11:30	保護者とお子さんのふれあいあそびなど	未就学児と保護者(予約制)
	ハッピーバースデー& 大きくなったかな	12/14(水) 11:00～11:45	お誕生会、身体測定、手形とり	12/3(土) 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

- ・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。
- ・会場は全て区保健センターです。



◀保健センター
事業の実施状
況はこちら

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

母子保健

事業名・定員	日時	内容	対象	申込み	
母子健康手帳交付 (休日) ※時間予約制	12/17(土) 9:00～15:00 (12:00～13:00を除く)	母子健康手帳の交付・面談	医療機関にて妊娠判定を受けた方	前日まで 電子申請 (予約手続き) 又は電話	
定員 6人(先着順)					
育児学級 ～あそび編～	1/27(金) 9:45～10:45	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4年7～10月生まれのお子さんと保護者	12/15(木) 9時～	
定員 20組(先着順)				電子申請 システム で申込み (事業名を入力し検索して お申し込みください)	
離乳食教室	1/31(火) 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4年8・9月生まれのお子さんの保護者		12/19(月) 9時～
定員 各12人(先着順)					
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 動画」で検索してください。					
むし歯予防教室	1/18(水) 9:45～10:30	むし歯予防のポイント ブラッシング指導	令和3年8月～令和4年2月生まれのお子さんと保護者		12/13(火) 9時～
定員 10組(先着順)					
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) ※時間予約制 (相談のある方のみ)	12/21(水) 9:30～11:00	身長・体重測定、保健師・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	1歳未満のお子さんと保護者	12/5(月) 9時～ 	
定員 12組(先着順)					
育児相談(幼児) ※時間予約制 (相談のある方のみ)	12/22(木) 9:30～11:00	持ち物:母子健康手帳 バスタオル おむつの替え	1歳～未就学児のお子さんと保護者		
定員 12組(先着順)					
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。					

食べたい人のヘルシーレッスン(全2回)

糖尿病を予防する方法を、講義やウォーキングを交えながら楽しく学びます。

日時	会場	内容	持ち物	対象・定員	申込み
1/20(金) 9:30～11:30 (受付・計測9:00～)	見沼区役所 保健センター	・食べたい人の健康ライフ (体組成測定) ・食べたい人の食事 ・噛んで歯ッピーライフ	筆記用具 ※素足になりやすい服装 でお越しください。	市内在住で、 30～74歳の方 15人(先着順) ※妊婦、医師から 運動制限指示が ある方を除く	12/20(火) 9時から、 電話又は FAX
2/3(金) 9:30～11:20 (受付・計測9:15～)	見沼区役所 2階 大会議室	ウォーキング(実技)	・水分補給用の飲み物 ・フェイスタオル ・着替え(必要な方) ※運動靴でお越しください。		

適正飲酒をこころがけましょう

お酒を飲む機会が増える季節になりました。
飲む量や飲み方に注意して、お酒と上手につきあいましょう。

～お酒を飲むときのポイント～

- 食事をしながら飲む
- 量を決めてゆっくり飲む
- 強いお酒は薄める
- 週に2日は休肝日を設ける

参考:公益社団法人アルコール健康医学協会「適正飲酒の10か条」より

1日の適正飲酒量

