

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
片柳	子育てサロン「ちゃっと」	4/7(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

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	春の子ども映画会	3/29(水) 14:00～15:00	アニメ「ジャングル大帝」を上映します。	3歳児～小学生と保護者15人(先着順) ※お子さんのみの参加も可 3/15(水) 9時から、電話又は直接、同館へ
大宮東	おはなし会	①3/23(木) 11:00～11:30 ②3/23(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4組(先着順) ②3歳児～小学生と保護者8人(先着順) ※②はお子さんのみの参加も可 3/16(木) 9時から、電話又は直接、同館へ
七里	春の子ども映画会	3/27(月) 14:00～15:10	アニメ「バンビ」を上映します。	3歳児～小学生と保護者50人(先着順) ※お子さんのみの参加も可 3/13(月) 9時から、電話又は直接、同館へ
片柳		3/24(金) 14:00～15:30	アニメ「レ・ミゼラブル 少女コゼット」を上映します。	3歳児～小学生と保護者35人(先着順) ※お子さんのみの参加も可 3/10(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	3/16・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			

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	身体測定&バースデーフォトコーナー	3/13(月)・14(火)・16(木)・17(金) 11:00～11:30	お子さんの身長と体重を測ります。バースデーフォトコーナーで記念写真、手形を押したカードをプレゼントします。	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	3/15・22(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) 3/3(金) 9時から、電話又は直接、同センターへ
	ハッピーバースデー&大きくなったかな	3/8(水) 11:00～11:45	お誕生会、身体測定、手形とり	

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、原動機付自転車の登録・廃車等、一部の業務を取り扱います。

日時 ●3月25日(土)・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

※3月は、最終日曜日に加え、最終土曜日も開設しています。

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。
- ・会場名がない事業は、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

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 定員 6人(先着順)	3/4(土) 9:00~16:00 (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
両親学級 定員 各12組(先着順)	4/29(祝) ① 9:00~10:50 ② 11:20~13:10	夫婦で取り組む育児の話 赤ちゃんのお風呂の入れ方、抱っこ、着替え体験(実習)	初めての出産で、予定日が令和5年6~9月の方と夫(パートナー)	3/7(火) 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 15人(先着順)	1日目 4/20(木) 13:15~15:10 2日目 4/28(金) 13:15~14:45	座談会、助産師による妊娠・出産・育児のお話 妊娠中の栄養ポイント 妊娠中と乳幼児期のお口のケア		
育児学級 ~ふれあい編~ 定員 20組(先着順)	4/7(金) 14:00~14:50	気をつけよう!~事故予防~(講義) 赤ちゃんとのふれあいタイム(実技) 座談会	令和4年10月~令和5年1月生まれのお子さんと保護者	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 定員 12人(先着順)	4/21(金) 13:30~14:30	離乳食の進め方 赤ちゃんのお口のケア	令和4年11・12月生まれのお子さんの保護者	
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 定員 10組(先着順)	4/19(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11月~令和4年5月生まれのお子さんと保護者	3/6(月) 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) ※時間予約制(相談のある方のみ) 定員 24組(先着順)	3/20(月) 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	
公民館育児相談 ※時間予約制(相談のある方のみ) 定員 各12組(先着順)	3/14(火) 9:30~11:00 会場:七里公民館 3/17(金) 9:30~11:00 会場:春岡公民館	持ち物:母子健康手帳 バスタオル おむつの替え	未就学児と保護者	
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。				

3月1日~8日は「女性の健康週間」です

女性の心身の状態は、ホルモンの影響によって大きく変化します。女性のからだの特徴を理解し、日々の健康づくりに取り組みましょう♪

<女性の健康づくりに大切なこと>

- 栄養バランスのとれた食事をする
- 適度な運動を継続して行う
- からだを冷やさないようにする
- 喫煙しない
- 排便、排尿のトラブルは早期受診をする
- 飲酒は控えめにする
- 適正体重を維持する(「やせ」も「肥満」も要注意)
- 定期的な健診、検診を受ける(特に子宮がんや乳がん)



参考:からだサポートブック「女性のための健康ガイド」[第15版]

『産婦・新生児訪問』をご利用ください

助産師又は保健師が家庭を訪問して、育児相談や身長・体重の測定などを行います。
 ※土・日曜日、祝・休日、年末年始を除く

対象 ● 生後1か月くらいまでのお子さんと母親
 ※里帰り出産で、市内に滞在している方を含む

申込み ● 母子健康手帳別冊に添付されている、右図の「出生連絡票」の訪問希望「有」に○印をつけて、郵送又は電話