

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	見沼区学を楽しむ (見沼区内図書館・公民館等 連携講座)	1/22・29、 2/12・26㈬ (全4回) 10:00～11:30	「見沼区」の豊かな歴史・文化などを再発見する講座です。今回のテーマは「見沼区の近現代に学ぶ」です。	市内在住、在勤又は在学の方30人(抽選) 12/18㈬9時～25㈬17時までに電話、市生涯学習情報システム(ホームページ)又は直接、同館もしくは春野図書館へ
片柳	布貼り絵教室	2/20・27㈬ 10:00～12:00	布端切れや思い出の布を再利用して、ステンドグラスのような布貼り絵を作ります。 材料費:300円	市内在住で65歳以上の方20人(抽選) 1/10㊟9時～21㈬17時までに、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
七里	新春講談	1/10㊟ 13:30～15:30	新年を迎えて、快活な講談により、古の物語に思いをはせませんか。	市内在住で18歳以上の方50人(抽選) 12/6㊟9時～20㊟17時までに、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
春岡	もっと面白くなる映画の見方Ⅲ『アナザーワールド・あの世』	1/16㈬ 13:30～15:30	名画をより深く面白く楽しむ見方を小杉美智子氏に解説いただき、鑑賞します。3回目は宝塚が贈る落語ミュージカルです。	市内在住で18歳以上の方30人(先着順) 12/6㊟9時～27㊟17時までに、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

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	【冬の読書キャンペーン】 冬のわくわくおはなし会	12/19㈬ ①11:00～11:30 ②15:30～16:10	①わらべうた・絵本の読み聞かせなど ②すばなし・絵本の読み聞かせなど	①3歳までの未就学児と保護者7組(先着順) ②3歳～小学生と保護者20人(先着順) ※②はお子さんのみの参加も可 当日、直接、同館へ
大宮東		12/26㈬ 11:00～11:40	すばなし・絵本の読み聞かせなど	3歳～小学生と保護者20人(先着順) ※お子さんのみの参加も可 当日、直接、同館へ
七里		12/25㈬ 11:00～11:40		
片柳		12/27㊟ 11:00～11:40		

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	12/5・19㈬	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	プチひろば&お誕生日会	12/11㈬ 11:00～11:30	体操・ふれあい遊びのほか、12月生まれのお友達をみんなでお祝いします。カードに手形を押してプレゼントします。	未就学児と保護者 当日、直接、同センターへ
春野	みんなのひろば	12/18㈬ 11:00～11:30	親子遊び、集団遊び、体操、紙芝居など親子で楽しめます。お誕生月の子は手形とりも行います。	乳幼児と保護者 当日、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●12月15日(日) 8時30分～17時15分

※12月は第3日曜日となります。ご来庁を予定されている方はご注意ください。

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

・対象は、区内在住の方です。 ・各学級の参加は、お子さん1人に対して1回のみです。
・相談は電話でもお受けしています。 ・**会場名がない事業は、区保健センターが会場です。**

電子申請は



事業名を入力し検索してお申し込みください

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	電子申請
	育児学級 定員 20組(先着順)	1/17(金) 9:45～11:20	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6年7～10月生まれ のお子さんと保護者	12/10(火) 9時～	
	離乳食教室 定員 18人(先着順)	1/21(火) 13:30～14:40	離乳食の進め方 赤ちゃんのお口のケア	令和6年8・9月生まれのお 子さんの保護者		
	むし歯予防教室 定員 10組(先着順)	1/23(木) 9:45～10:40	むし歯予防のポイント ブラッシング実習	令和5年8月～令和6年2 月生まれのお子さんと保 護者		
	ふたごの集い 定員 5組(先着順)	1/29(水) 10:30～11:30	座談会	ふたご以上を妊娠中の方 ふたご以上のお子さんと 保護者		
	公民館等育児相談 ※時間予約制	1/16(木) 9:30～10:30 会場:春岡公民館	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 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		
		1/15(水) 9:30～10:30 会場:七里公民館				
		1/27(月) 9:30～10:30 会場:子育て支援センターみぬま				
	育児相談(乳児期)	12/23(月) 9:30～10:30		0歳のお子さんと保護者	当日、直接、 区保健センタ－ へ	
	育児相談(幼児期)	12/24(火) 9:30～10:30		1歳～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。						

野菜は1日350g以上! みなさん、野菜足りていますか?



さいたま市の市民調査*によると、バランスの良い食事(主食・主菜・副菜がそろった食事)が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合は58.5%で、目標値の65%に届いていません。

そこで、さいたま市食育ナビでは、時短で簡単に野菜もとれる「**管理栄養士おすすめ パパッと簡単!栄養満点ごはん**」を紹介しています。ぜひ、お試しください♪

塩鮭とキャベツのレンジ蒸し

- ・まな板・包丁いらず!
- ・1品で1/2日分の野菜がとれる!



塩焼きそば

- ・フライパンひとつで炒めるだけ!
- ・具は3つのみ!



レンジでうま辛!豚キムチ丼

- ・野菜はちぎるだけ!
- ・お子様でも簡単調理
- ・油はねなし!



レシピの詳細は「さいたま市 食育ナビ」で検索!
または、二次元コードを読み取ってアクセスしてみてね♪



◀塩鮭とキャベツのレンジ蒸し



※令和3年度さいたま市健康づくり及び食育についての調査

すこやか運動教室

無理なく楽しくストレッチや筋力トレーニングを行う、おおむね65歳以上の方を対象とした運動教室です。



12月	会場	時間
11日(水)	青葉南公園	14:00~15:00
20日(金)	東大宮中央公園	
25日(水)	観音寺下公園	



問合せ ● 区高齢介護課 TEL 681・6068 FAX 681・6160

※雨天中止