



# 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 パソコン相談サロン	4/17(木) 9:30~11:30 (受付締切:11時)	パソコンやスマートフォンの使用に関する相談を受付けます。 ※パソコン教室ではありません。パソコンの故障・修理は対応不可。	どなたでも 当日、直接、同館へ 【持ち物】 筆記用具、メモ用紙等、ご使用のパソコン等(電源ケーブルを含む)、上履き
片柳 子育てサロン「ちゃっと」	4/4(金) 10:00~12:00	子育て中の保護者とお子さんが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 さいたま市民の日記念事業 地域めぐり「大宮盆栽村を散策しよう！」	4/30(水) 10:00~12:30	大宮盆栽村を訪ね、散策しながら歴史などを学びます。 ※「大宮公園駅改札口前」集合、「大宮公園駅」解散。	2時間30分ウォーキングできる方10人(先着順) 4/7(月)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 【持ち物】 水分補給用の飲み物、帽子、雨具
春岡 はるおかおやこサロン	4/21(月) 10:00~12:00	お子さんと保護者が一緒に遊びながら、おしゃべりや情報交換をします。ふれあい遊びや絵本の読み聞かせもあります。	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 大宮東 七里 片柳 おはなし会	4/3・17(木)、5/1(木) ①11:00~11:30 ②15:30~16:00 4/10・24(木) ①11:00~11:30 ②15:30~16:00 ①4/9(水) 11:00~11:30 ①4/2(水) ②4/19(土) 11:00~11:30	①絵本の読み聞かせ・手遊びなど ②絵本の読み聞かせ・紙芝居など	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 ①3歳までの未就学児と保護者10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

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	4/10・24(木)	東新井 団地22号棟前	13:30~14:30	
東大宮 築地公園		4/3・17(木)、5/1(木)	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 遊戯室優先タイム	毎日(休館日を除く) ① 9:00~13:30 ②13:30~18:00	①すべり台、乗用おもちゃで遊べます。 ②卓球、バドミントン、フリスビーができます。	①未就学児 ②小学生以上 当日、直接、同センターへ
春野 新小学1年生あつまれ!	4/16(水) 14:00~14:30	児童センターをひとりで利用できるよう、利用方法などの説明やミニゲームをします。	新小学1年生(保護者同伴可) 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●4月27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





# 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

事業名・定員	日時	内容	対象	申込み
<b>育児学級</b> 定員 20組(先着順)	5/23(金) 9:45~11:30	あんしん子育てミニ講義 赤ちゃんの心と体を育てる遊び(実技) 座談会	令和6年11月~令和7年2月生 まれのお子さんと保護者	4/10(木) 9時~
<b>離乳食教室</b> 定員 18人(先着順)	5/20(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12月・令和7年1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。				
<b>むし歯予防教室</b> 定員 10組(先着順)	5/15(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12月~令和6年7月生 まれのお子さんと保護者	
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。				
<b>公民館等育児相談</b> ※時間予約制 定員 12組(先着順)	5/27(火) 9:30~10:30 会場:片柳児童センター	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	
<b>育児相談(乳児期)</b>	4/21(月) 9:30~10:30		0歳のお子さんと保護者	当日、直接、 区保健センターへ
<b>育児相談(幼児期)</b>	4/22(火) 9:30~10:30		1歳~未就学児と保護者	

電子申請

## 燃やせ!!内臓脂肪~ボクシングエクササイズ~

脂肪を減らすのに必要なのはしっかり「燃焼」させること。  
ボクシングエクササイズで楽しく汗を流しましょう。



◀申込みはこちら

- 日時 ●5月22日(木)10時~11時50分(受付・計測:9時30分~)
- 会場 ●大宮武道館 主道場
- 対象・定員 ●区内在住で、20~64歳の方25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 ●水分補給用の飲み物、フェイスタオル、室内履きの運動靴  
※運動しやすい服装でお越しください。
- 申込み ●4月10日(木) 9時から、電子申請にて
- 問合せ ●区保健センターへ TEL 681・6100 FAX 681・6169



## 4月18日は「よい歯の日」です

年に1回は歯科健診を受け、健康な歯と口を保ちましょう♪  
また、食事はよく噛んで食べましょう。

- ★よく噛むことの効果(ひと口30回が目安)
  - ・早食いの防止により満腹感を感じやすくなり肥満を予防できる
  - ・唾液が多く出るため、むし歯や歯周病を予防できる



▲「歯周病を  
予防しましょう!!」

