



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
七里公民館 ☎686-4721 ☎687-5575
片柳公民館 ☎684-3492 ☎687-5585
春岡公民館 ☎685-6911 ☎687-9909

生涯学習情報システム

での申込みはこちら▶



	事業名	日時	内容	対象・申込みなど
大砂土東	さいたまPUSH講習会 ～親子・友達と一緒に学ぶ心臓マッサージとAED～	1/31(土) 午前の部 10:00～11:30 午後の部 13:30～15:00 ※午前・午後どちらも内容は同一です。どちらかのみ申込可。	胸骨圧迫とAEDの使い方を学びます。親子で、友達同士で、ぜひご参加ください。おひとりでのご参加も大歓迎です。	市内在住・在勤・在学の方各30人(抽選) ※小学生、幼児は保護者と参加してください。 12/18(木)9時～1/9(金)17時に、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
片柳	子育てサロン「チャット」	12/5(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 時間内の入退出自由。当日、直接、同館へ
七里	親の学習事業 「親子ミニ運動会」 (親子サロンスペシャル)	1/14(水) 10:00～11:30	親子でミニ運動会を楽しめます。その後は子育てなどについて情報交換しながら楽しくおしゃべりします。	市内在住の3歳くらいまでのお子さんと保護者10組(先着順) 12/9(火)9時～1/9(金)17時に、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	親の学習事業 親子料理教室「太巻き祭り 寿司を作ろう！」	1/31(土) 10:00～12:30	お弁当やおもてなし、お祝いの食卓を彩る千葉県の郷土料理、太巻き祭り寿司に親子で挑戦！参加者みんなで協力して楽しく作りましょう。	市内在住の小学生と保護者8組(抽選) 12/10(木)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
七里図書館 ☎682-3248 ☎687-3932

大宮東図書館 ☎688-1434 ☎687-9744
片柳図書館 ☎682-1222 ☎682-1444

	事業名	日時	内容	対象・申込みなど
春野	冬のわくわくおはなし会	12/18(木) 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
		12/25(木) 11:00～11:40		
		12/19(金) 15:30～16:10	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
		12/26(金) 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。
※交通事情によって訪問予定時刻に到着しない場合があります。

大宮西部図書館(北区櫛引町) ☎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 藤田島公園	12/4・18(木)	10:30～11:30	東新井団地 22号棟前 12/11・25(木)、1/8(木)	13:30～14:30
東大宮 築地公園		13:20～14:00		
砂団地内公園		14:20～15:20		
中川自治会館	14:50～15:40			

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・申込みなど
片柳	チビひろば&お誕生日会	12/10(水) 11:00～11:30	体操・ふれあい遊びのほか、12月生まれのお子さん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。	未就園児と保護者 当日、直接、同センターへ
春野	みんなのひろば	12/17(水) 11:00～11:30	親子でのふれあい遊びや体操、お誕生日会を行います。 ※発達相談も同時開催します。	乳幼児と保護者 当日、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。
- 相談は電話でもお受けしています。

- 各学級の参加は、お子さん1人に対して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。**

電子申請は



事業名を入力し検索してお申し込んでください

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
育児学級 定員 20組(先着順)	1/16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)	令和7年7月~10月生まれのお子さんと保護者	
離乳食教室 定員 18人(先着順)	1/22木 13:30~14:40	離乳食の進め方 赤ちゃんのお口のケア	令和7年8・9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)	1/9金 9:45~10:40	むし歯予防のポイント ブラッシング実習	令和6年8月~令和7年3月生まれのお子さんと保護者	12/10水 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。				
ふたごの集い 定員 5組(先着順)	1/30金 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 定員 12組(先着順)	1/8木 9:30~10:30 会場:春岡公民館 1/27火 9:30~10:30 会場:子育て支援センター みぬま	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	
育児相談(乳児期)	12/22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
育児相談(幼児期)	12/23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。

糖尿病予防クラス(全2回)

糖尿病を予防する生活を、2日間を通して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	内容など	対象・申込みなど
1日目	1/13火 9:30~11:20 (受付・計測9:00~9:30)	見沼区役所 保健センター 1階 指導講座室	食べたい人の生活編 ・体組成測定 ・保健師、歯科衛生士、管理栄養士による講義 持ち物:筆記用具、裸足になりやすい服装	市内在住の30歳から74歳までの方25人(先着順) ※妊娠中、医師から運動制限の指示がある方を除く。 12/10水9時から、電子申請、電話又はFAX
2日目	1/23金 9:30~11:20 (受付9:15~9:30)	大宮武道館 主道場	運動嫌いな人の運動編 ・運動講義 ・ウォーキング(実技) 持ち物:室内用運動靴、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル、着替え(必要な方)	

適正な飲酒を心がけましょう～おつまみ編～

お酒は食事をとりながら飲むことで、血中のアルコール濃度の上昇を抑えられます。しかし、油が多い、塩辛いおつまみは飲酒量の増加につながります。適正飲酒のためにおつまみの選び方を意識しましょう。



【おつまみを選ぶときのポイント】

- 良質なたんぱく質 … 魚介類やささみ等のたんぱく質は、アルコール分解を助け肝臓への負担を軽くします。
- ビタミンB1 … 豚肉や枝豆、豆腐などに多く含まれるビタミンB1は、アルコールの代謝を助けます。
- 食物繊維 … 野菜や海藻に多く含まれるビタミン類全般は、肝臓の働きをサポートします。
- 低カロリー&減塩 … 揚げ物より焼き物、蒸し物を！鶏皮や脂身の多い部分は避け、シェアをすることで食べ過ぎを防げます。