



見沼区インフォメーション

生涯学習情報システム

での申込みはこちら▶



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

	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 「ちゃっと」	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みます。 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(水)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
大宮東		12/25(木) 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		12/19(金) 15:30～16:10		
片柳		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 葦田公園	12/4・18(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・申込みなど
片柳	プチひろば&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。
- ・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		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	12/10(水) 9時～	
	定員 20組(先着順)						
	離乳食教室		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		
	定員 18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		1/9(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		
	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。						
	ふたごの集い		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		
	定員 5組(先着順)						
公民館等育児相談 ※時間予約制		1/8(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	当日、直接、 区保健センターへ		
		1/27(火) 9:30～10:30 会場:子育て支援センター みぬま					
定員 12組(先着順)							
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			
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。

