



# 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 ファク687・9901  
七里公民館 ☎686・4721 ファク687・5575

片柳公民館 ☎684・3492 ファク687・5585  
春岡公民館 ☎685・6911 ファク687・9909

	事業名	日時	内容	対象・申込みなど
片柳	子育てサロン「ちゃっと」	3/6(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
七里	親子サロン	3/11(水) 10:00~11:00	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できる場です。	市内在住の3歳くらいまでのお子さんと保護者9組(先着順) 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 ファク687・8306  
七里図書館 ☎682・3248 ファク687・3932

大宮東図書館 ☎688・1434 ファク687・9744  
片柳図書館 ☎682・1222 ファク682・1444

	事業名	日時	内容	対象・申込みなど
春野	春の子ども映画会	3/24(水) 15:00~16:00	「ジャングル大帝(誕生・約束)」の上映	小学生以下のお子さんと保護者20人(先着順) 当日、直接、同館へ
大宮東	おはなし会	3/12(木) ①11:00~11:30 ②15:30~16:00	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
七里	春の子ども映画会	3/23(月) 15:00~16:00 会場:七里コミュニティセンター	「トムとジェリー 上には上がある 他6話」の上映	どなたでも100人(先着順) 当日、直接、七里コミュニティセンターへ (問合せは春野図書館へ)
片柳		3/19(木) 15:00~16:00 会場:片柳コミュニティセンター	「チップとデール リスの山小屋合戦」の 上映	どなたでも150人(先着順) 当日、直接、片柳コミュニティセンターへ (問合せは春野図書館へ)

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。  
※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 ファク667・7715

ステーション名	日時
東大宮 藁田島公園	10:30~11:30
東大宮 築地公園	3/12・26(木) 13:20~14:00
砂団地内公園	14:20~15:20

ステーション名	日時
東新井 団地22号棟前	13:30~14:30
中川 自治会館	3/19(木)、4/2(木) 14:50~15:40

## 児童センター

片柳児童センター ☎・ファク687・4525



春野児童センター ☎・ファク686・6690



	事業名	日時	内容	対象・申込みなど
片柳	プチひろば&お誕生会	3/11(水) 11:00~11:30	3月生まれのお子さんをみんなでお祝いします。くす玉割りのほか、記念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	プラレールの日	3/22(日) 9:30~13:30	遊戯室でプラレールを楽しみます。 ※記名・電池を入れたプラレールの持参も可。	未就学児と保護者 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●3月28日(土)・29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 ファク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>両親学級</b> 定員 24組(先着順)	4/18(土) 9:15~12:00	夫婦で取り組む育児について(講義) 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8年6月~9月の方と夫(パートナー)	3/10(火) 9時~ 電子申請
<b>はじめてのママクラス</b> 定員 15人(先着順)	1日目 4/17(金) 13:30~15:25 2日目 4/23(木) 13:30~15:25	座談会 妊娠・出産・育児について(助産師講義) 妊娠中の食生活について 妊娠中と乳幼児期のお口のケア 抱っこ体験、ミニ講義	初めての出産で、予定日が令和8年6月~9月の方	
<b>離乳食教室</b> 定員 18人(先着順)	4/21(火) 13:30~14:40	離乳食の進め方 赤ちゃんのお口のケア	令和7年11月・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。				
<b>むし歯予防教室</b> 定員 10組(先着順)	4/16(木) 10:00~10:55	むし歯予防のポイント ブラッシング実習	令和6年11月~令和7年6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>育児相談(乳児期)</b>	3/17(火) 9:30~10:30	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	0歳のお子さんと保護者	当日、直接、区保健センターへ
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

女性は思春期・性成熟期・更年期・老年期といったライフステージにおいて、ホルモン状態や、結婚・育児などによって心身が変化します。厚生労働省では、3月1日から8日を「女性の健康週間」と定め、女性が生涯を通じて、健康で明るく充実した日々を自立して過ごすことを目指しています。

健康を支える基本は生活習慣です

- 栄養バランスの取れた食事をする
- 適度な運動をする
- 適正体重を維持する(「やせ」も「肥満」も要注意)
- 禁煙、節酒を心がける
- 身体を冷やさない



▲女性の健康推進室

## 1人で悩んでいませんか?~勇気を出してまず1歩~

厚生労働省では、例年、最も自殺者数の多い3月を「自殺対策強化月間」と定めています。様々な悩みが重なると、誰でも「心が苦しい」「生きるのがつらい」といった気持ちになるかもしれません。悩みがあるときや困っているときは、電話やSNSで相談できる窓口があります。

~あなたにもできる大切な人の悩みに気づく、支える~

- **「気づき」**身近な人の変化に気づいて、声をかける  
家族や仲間、食欲がない、口数が減ったなど「いつもと違うな」という様子はありますか?
- **「傾聴」**本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける  
「死にたい」と打ち明けられたら、話題をそらさず、相手の気持ちに寄り添う姿勢が大切です。
- **「つなぎ」**早めに専門家に相談するよう促す  
問題解決には専門家の力が必要なこともあります。
- **「見守り」**あたたかく寄り添いながら、じっくりと見守る  
身体や心の健康状態について自然な雰囲気ですべてを聞き、焦らず優しく寄り添いながら見守りましょう。



▲まもろうよ ところ (厚生労働省)



▲各種相談窓口 (さいたま市)