



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 |
|------------------|---|--|--|
| 片柳 お囃子体験教室 | 6/6(土)・13(土) 10:00~11:30 6/20(土) 10:00~12:00 (全3回) 会場:片柳中学校体育館 | お囃子の演奏を体験します。 | 小学生以上の方40人(抽選) 5/14(木)17時までに、市生涯学習情報システム(ホームページ)、電話又は直接、同館へ |
| 七里 親子サロン | 5/13(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。 | 3歳くらいまでのお子さんと保護者10組(先着順) 時間内の入退室自由。当日、直接、同館へ |
| 春岡 はるおかおやこサロン | 5/18(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
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 おはなし会 | 5/7・21(木)、6/4(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 |
| 大宮東 おはなし会 | 5/14・28(木) ①11:00~11:30 ②15:30~16:00 | | |
| 七里 おはなし会 | ①5/13(水) ②5/9(土) 11:00~11:30 | | 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 |
| 片柳 おはなし会 | ①5/20(水)、6/3(水) ②5/16(土) 11:00~11:30 | | |

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(北区榑引町) ☎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 葎田島公園 | 10:30~11:30 | 東新井 団地22号棟前 | 5/14・28(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 ①ハイハイサロン ②ヨチヨチひろば ③わんぱくひろば | ①5/12(火) ②5/14(木) ③5/15(金) 11:00~11:30 | 体操、手あそび、親子のふれあい遊びや季節の遊びを行います。 | ①0歳児、②1歳児、③2歳児以上 当日、直接、同センターへ |
| 春野 カートであそぼう | 毎日 9:30~13:30 (休館日を除く) | 遊戯室にコンビカーなどの玩具を用意しています。乳幼児親子の専用タイムです。 | 未就学児と保護者 当日、直接、同センターへ |

大宮体育館

大宮体育館 ☎ 685・2121 ㊟ 688・1179



| 事業名 | 曜日 | 内容 | 対象・申込みなど |
|----------|-----|-----------------------------|---|
| フィットネス教室 | 月曜日 | ストレッチヨガ、ローラーピラティス、リラックスヨガ | 16歳以上の方 コース制教室の空き人数(先着順) 開催当日までに、大宮体育館ホームページ内、 教室予約ページにて申込み 費用:850円 |
| | 火曜日 | リラクゼーションヨガ、やさしいヒップホップ(初/中級) | |
| | 木曜日 | モーニングピラティス、姿勢改善ヨガ | |
| | 金曜日 | はじめての太極拳、ハイブリッドボクシング | |
| | 土曜日 | リフレッシュヨガ、やさしいヒップホップ(超初級) | |





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 |
|---|----------------------------|--|-------------------------------|--------------------|
| はじめてのママクラス 定員 15人(先着順) | 1日目 6/12(金) 13:30~15:25 | 座談会 妊娠・出産・育児について(助産師講義) | 初めての出産で、予定日が令和8年8月~11月の方 | 電子申請 5/8(金) 9時~ |
| | 2日目 6/18(木) 13:30~15:25 | 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 | | |
| 離乳食教室 定員 18人(先着順) | 6/3(水) 13:30~14:40 | 離乳食の進め方 赤ちゃんのお口のケア | 令和8年1・2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。 | | | | |
| ふたごの集い 定員 5組(先着順) | 6/30(火) 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 | |
| 育児相談(乳児期) | 5/18(月) 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。

からだ整う☆ピラティス

ピラティスでゆったりと体幹を整える教室です。一緒に、身体と心をリフレッシュしませんか？



▲申込みはこちら

日時●6月25日(木) 10時~11時50分
(受付9時30分~)

会場●大宮武道館 主道場

対象・定員●区内在住の18~64歳の方 30人(先着順)
(妊婦、医師から運動制限の指示がある方を除く)

内容●保健師・歯科衛生士による講義、運動講義・実技
持ち物など●運動できる服装、室内用運動靴、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル

申込み●5月8日(金) 9時から電子申請

歯が生えたら「むし歯予防教室」にご参加ください♪

お子さんのむし歯予防のために、規則的な食生活や歯みがき習慣を学ぶ教室です。6月は片柳児童センターで出張教室も開催します！



日時●①6月9日(火) ②6月23日(火)
10時~10時55分

会場●①区保健センター ②片柳児童センター

対象・定員●令和7年1月~8月生まれのお子さんと保護者各10組(先着順)

内容●むし歯予防のポイント、むし歯菌チェックテスト、仕上げみがきの実習

申込み●5月8日(金) 9時から電子申請

5月31日は世界禁煙デーです

世界保健機関(WHO)は、5月31日を「世界禁煙デー」と定め、喫煙しないことが一般的な社会習慣となることを目指しています。厚生労働省でも、世界禁煙デーからの1週間を「禁煙週間」とし、様々な啓発活動を行っています。

たばこの煙には、依存性のあるニコチンをはじめ、タール、一酸化炭素、アンモニアなど、判明しているだけでも200種類以上の有害物質が含まれており、そのうち50種類以上は発がん性物質です。令和3年度に実施した市民調査では、20歳以上のさいたま市民のうち、たばこを吸うと回答した方は、男性19.7%、女性6.4%、全体で12.2%でした。

喫煙している方は、ご自身の健康のためにも、この機会に禁煙に取り組んでみませんか。



▲禁煙外来について

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、原動機付自転車の登録・廃車等、一部の業務を取り扱います。

日時●5月31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 TEL 835・3156 FAX 827・8656