



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	生花でお正月飾り	12/26(土) 14:00～16:00	生花でお正月飾りを作ります。花器付きなので、出来上がった作品はそのまま飾れます。年末年始のお部屋を華やかに彩りましょう！ 費用:3,500円(材料費)	市内在住・在勤・在学の中学生以上の方16人(抽選) 10/28(水)9時～11/24(水)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	フラワーアレンジメント教室	11/10(水) 10:00～12:00	本物に近いリアルなアートフラワーで製作するドア飾りです。流行のスワッグを作ります。クリスマスやお正月のドア飾りのほか、リビングや窓辺に吊るしてお部屋のアクセントにいかがですか。 費用:2,500円(材料費)	市内在住の18歳以上の方15人(抽選) 10/6(火)9時～10/19(月)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
七里	クリスマステーブルフラワーアレンジ教室	11/17(水) 10:00～12:00	いつまでも劣化せずに、みずみずしい質感と柔らかさのあるプリザーブドフラワーを使用したテーブルフラワーアレンジ教室です。 費用:2,000円(材料費)	市内在住・在勤・在学の18歳以上の方15人(先着順) 10/5(月)9時から電話、市生涯学習システム(ホームページ)又は直接、同館へ
春岡	健康講座「ソムリエから学ぶ野菜と温泉の魅力」「質の良い睡眠をとろう」	11/4・11・18(水) 13:00～14:30 (全3回)	3回にわたり、季節野菜についての栄養や料理方法、温泉の効能や豆知識、睡眠・栄養の見直しで脳の活性化について専門家から楽しく学びます。生活習慣を改善し、脳と体をバランスよく整えて健康力をアップしましょう。	市内在住の65歳以上の方30人(抽選) 10/6(火)9時～10/20(水)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

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	見沼区歴史講座	11/11(水) 14:00～16:00	「見沼区の民俗行事～祭礼行事と年中行事～」 講師:板垣時夫氏(さいたま市史編さん民俗部会専門委員)	どなたでも24人(先着順) 10/13(火)9時から、市生涯学習情報システム(ホームページ)、電話、FAX又は直接、同館へ
大宮東	おはなし会	10/1・15(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		10/22(木) ①11:00～11:30 ②15:30～16:00		
片柳		①10/21(水) 11:00～11:30 ②10/17(土) 11:00～11:30		

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(北区御引町) ☎664・4946 ☎667・7715

ステーション名	日時
東大宮 藁田島公園	10/8・22(木)
東大宮 築地公園	
砂団地内公園	

ステーション名	日時
東新井 団地22号棟前	10/15・29(木)
中川 自治会館	

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	発達相談	10/16(金) 10:30～12:00	児童発達支援センター園長が来館します。お子さんや子育ての悩みについて個別で相談できます。	2歳以上のお子さんと保護者3組(先着順) 10/3(土)10時から、電話又は直接、同センターへ
春野	みんなのひろば	10/14(水) 11:00～11:30	親子でのふれあい遊びや体操、お誕生会を行います。	乳幼児とその保護者 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 定員 20組(先着順)	11/20(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	令和8年5～8月生まれのお子さん と保護者	10/9(金) 9時～	
	離乳食教室 定員 18人(先着順)	11/6(金) 10:30～11:40	離乳食の進め方 赤ちゃんのお口のケア	令和8年6・7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)	11/13(金) 10:00～10:55	むし歯予防のポイント ブラッシング実習	令和7年6月～令和8年1月生まれ のお子さんと保護者		
	出張むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	11/26(木) 10:00～10:55 会場:片柳児童センター				
	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。					
	出張育児相談 ※時間予約制 定員 各12組(先着順)	11/24(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	当日、直接、 区保健センターへ	
	育児相談(乳児期)	10/26(月) 9:30～10:30		0歳のお子さんと保護者		
	育児相談(幼児期)	10/27(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	内容	持ち物など	会場
1日目 食べたい人の生活編	11/17(火) 9:30~11:20 (受付・計測9:00~9:30)	体組成測定 保健師、歯科衛生士、 管理栄養士による講義	筆記用具 裸足になりやすい服装	見沼区役所 保健センター 指導講座室
2日目 運動嫌いな人の運動編	11/27(金) 9:30~11:20 (受付9:15~9:30)	運動講義・実技 (ウォーキング)	室内用運動靴 水分補給用の飲み物 汗拭きタオル 運動できる服装	大宮武道館主道場

対象●市内在住の18歳から74歳までの方
(妊娠中の方、医師から運動制限の指示がある方を除く)

定員●25人(先着順)

申込み●10月9日(金)9時から、電子申請、電話又はFAX



▲申込みはこちら



「朝ごはんを食べよう」強化月間

朝ごはんは体温を上昇させ、脳や体を目覚めさせるとともに、エネルギー代謝を活発にする働きがあります。忙しい朝はついおろそかになりがちですが、朝ごはんを食べることで健康の維持・増進やパフォーマンスの向上が期待できます。理想的な一日を過ごすためにも、毎日朝ごはんを食べましょう。

【この3つをそろえましょう】

主食…ごはん、パン、めん類、シリアル
主菜…肉、魚、卵、納豆・豆腐などの
大豆製品
副菜…野菜、海藻、きのこ、いも類



「かんたん朝ごはんレシピ集」▶

「がん検診受診率60%達成に向けた集中キャンペーン」月間

日本人の2人に1人はがんになると言われています。がん予防は、早期発見・早期治療です。がん検診を受診しましょう。詳しくは、市のホームページをご覧ください。



▲市ホームページ

「さいたま市の健康診査のお知らせ」



▲がん検診はがき