

図書館

北図書館 〒331-0812 宮原町1-852-1 ☎669・6111 FAX669・6115
 宮原図書館 〒331-0811 吉野町2-195-1 ☎662・5401 FAX653・8563
 大宮西部図書館 〒331-0825 榎引町2-499-1 ☎664・4946 FAX667・7715

..... 北図書館

①おはなし会

日時 10月19日～11月9日の毎週水曜日
16時～16時30分

対象 3歳以上の子どもとその保護者

定員 各20人(先着順)

②ノースシネマサロン

日時 10月22日(土) 14時～15時

内容 「思い出の鉄道 本州・四国・九州編」

定員 30人(先着順)

《共通》

会場 プラザノース ユーモアスクエア映写室

申込み ①は10月5日(火)、②は10月14日(金)のいずれも9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

..... 宮原図書館

①おはなし会

日時 10月26日(火) 15時30分～16時

対象 3歳以上の子どもとその保護者

定員 10人(先着順)

②あかちゃんおはなし会

日時 11月9日(火) 11時～11時30分

対象 2歳以下の子どもとその保護者

定員 3組(先着順)

《共通》

会場 宮原コミュニティセンター3階第6集会室

申込み ①は10月12日(火)、②は10月26日(火)のいずれも9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

..... 大宮西部図書館

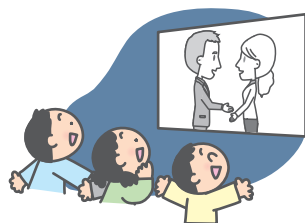
■映画会

日時 11月11日(金) 14時～15時20分

内容 「奥様は魔女」(1942年)

定員 50人(先着順)

申込み 10月26日(火)の9時から、直接、電話又はファクスで、同図書館へ。



さいたま市図書館ホームページ ☎<https://www.lib.city.saitama.jp/>

児童センター

宮原児童センター 〒331-0812 宮原町4-66-13 ☎・FAX667・3808
 植竹児童センター 〒331-0805 盆栽町430 ☎・FAX652・3247
 本郷児童センター 〒331-0802 本郷町1065-3 ☎・FAX664・7551

	事業名	日時	対象・定員	申込み
宮原	ハロウィン週間 ～仮装をして楽しんじゃおう～	10/24(月)～28(金) 10:00～12:00	3歳以下の子どもとその保護者 各12組(先着順)	10月4日(火)の9時30分から、直接又は電話で、同センターへ。
植竹	ハイハイサロン	10/20(火) 11:00～11:30	1歳未満の乳児とその保護者 8組(先着順)	10月13日(日)の9時から、直接又は電話で、同センターへ。
本郷	工作 ～くるくるシャボン玉～	10/15(土) 14:00～14:45	小学生 8人(先着順)	10月8日(土)の10時から、直接又は電話で、同センターへ。

センターだよりは、ホームページでも確認できます。 ☎<http://www.saicity-j.or.jp/tayori.html>



大宮盆栽美術館

〒331-0804 土呂町2-24-3 ☎780・2091 FAX668・2323
 休館日 木曜日、年末年始 観覧料 一般 310円、高校生・大学生・65歳以上 150円、小・中学生 100円

特別展 「Life with Bonsai ～はじめよう、盆栽のある暮らし」

盆栽を身近な生活空間に取り入れることで、魅力的な暮らしを実践している各界著名人による盆栽展を開催します。この展示を通じて、盆栽のある理想的な暮らしの在り方や、現代の私たちの生活における新たな飾りの楽しみ方を提案します。

皆さんも、「Life with Bonsai(盆栽のある暮らし)」を始めてみるのはいかがでしょうか。

期日 10月14日(金)～11月9日(火)

会場 コレクションギャラリー

特別展出品者の以前の展示から
(ミヤケマイ「One for All, All for One 知足」2021年)



【歴史と文化】盆栽クロニクルー年代記ー

盆栽を描いた最も古い絵とされる、中国・唐代の墳墓の壁画を始め、江戸時代初期の貴重な屏風絵や大宮盆栽村開村の経緯などをパネルで紹介するほか、盆栽のたどった歴史を豊富な資料から学ぶことができます。

更に、盆栽が描かれた浮世絵版画や鑑賞用盆器などの収蔵品を併せて展示しています。

期日 11月23日(祝)まで

会場 企画展示室

歌川国芳「有卦福曳の図」
安政5(1858)年





北区保健センター からのお知らせ

- ・対象は、北区在住の方です。相談は電話でも行っています。
- ・母子保健の各学級の参加は、1人の子どもに対し1回のみです。

※会場名がない事業は、北区保健センターが会場です。

北区役所 3階
申込み・問合せは
TEL 669・6100
FAX 669・6169

事業名・定員	日時	内容	対象	申込み	
赤ちゃんdeKITA☆ (出産前教室) 定員 各10組(先着順)	A 11/9(水) 13:30~15:20 11/19(土) 8:55~10:45	初めてお母さん・お父さんになる方が、妊娠・出産・育児などについて楽しく学ぶ。 ※A・Bは、いずれも同じ内容です。	初めてお産をする方とそのパートナー(出産予定日が令和5年1~4月)	いずれも9時から、電子申請・届出サービス又はファクスで、北区保健センターへ。  ▲電子申請・届出サービスはこちら(事業名を入力して検索し、お申し込みください)	
	B 11/9(水) 13:45~15:35 11/19(土) 10:40~12:30				
育児学級 定員16組(先着順)	11/10(木) 9:40~11:15	育児について、楽しく学び、親子の触れ合いを深める。	令和4年7・8月生まれの乳児とその保護者 ※第1子優先。第2子以降は10/26(火)の9時から、電話で、北区保健センターへ。		
離乳食教室 定員20人(先着順)	11/11(金) 13:30~14:50	離乳食の進め方、作り方、お口のケアについて学ぶ。	令和4年6・7月生まれの乳児の保護者		
むし歯予防教室 定員 20人(先着順)	11/16(水) 10:00~10:30	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。	令和3年6~12月生まれの子どもの保護者		
育児相談(乳児期) 定員 各3組(先着順)	10/25(火)	① 9:00~9:40 ② 9:15~9:55 ③ 9:45~10:25	身長・体重測定、保健師・管理栄養士・歯科衛生士などによる育児相談 ※乳児期・幼児期のきょうだいがいる方は、相談内容に応じてどちらか都合のよい日をお選びください。		区内在住の乳児(1歳未満)とその保護者
		④ 10:00~10:40 ⑤ 10:30~11:10 ⑥ 10:45~11:25			
育児相談(幼児期) 定員 各3組(先着順)	10/26(水)				区内在住の幼児(1歳以上の未就学児)とその保護者

産婦・新生児訪問 をご利用ください

助産師又は保健師の訪問による育児相談や身長・体重の測定を行います(土・日曜日、祝・休日、年末年始を除きます)。

対象 生後1か月くらいまでの乳児とその母親(里帰り出産で、その期間内は市内に住居している方を含みます)。

申込み 母子健康手帳別冊内の「出生連絡票」の訪問希望「有」に○印を付けて、直接、郵送又は電話で、保健センターへ。

出生連絡票				R 年 月 日連絡		
新生児	氏名・性別	(男・女)		生年月日	R 年 月 日	日生
	出生時の状況	出生体重	出生順位	出生時の異常	無・有 ※○をつけてください	
	未熟児養育医療	g	第 子	1 仮死 2 チアノーゼ 3 黄胆 4 けいれん 5 その他()		
出産場所・名称						
産婦	氏名			妊娠中の異常	分娩の経過	妊娠週数
	生年月日	S 年 月 日	(歳)	なし	正常	週
	自宅住所	さいたま市 区		あり()	異常()	
新産婦・訪問	訪問希望	訪問を希望する住所(自宅・里帰り先) ※○をつけてください。		※他市町村に里帰りで訪問を希望される方は、里帰り先の保健センター等へご相談ください。		
	有無	都道府県		様方		
	産婦の連絡先	携帯:	()	里帰り先TEL:	()	
里帰り先から戻る日 月 日 ※日中連絡のとれる電話番号の記入をお願いします。						

- 家庭訪問は、土・日・祝休日・年末年始(12/29~1/3)を除きます。
- 訪問者はさいたま市で調整させていただきます。訪問日時調整のため、事前に電話等で連絡を入れていただきます。
- 訪問希望なしの場合でも連絡することがあります。
- 産婦・新生児訪問などをご利用にならなかったご家庭には、生後3~4か月頃ハローエッセル訪問員が訪問します。
- 個人情報の取り扱いについては、「さいたま市個人情報保護条例」により、適切に管理しています。
- 母子保健法により、低体重(2,500g未満)で出生された場合は届け出の必要があります。必ず出生連絡票を投函してください。

10月は

「朝ごはんを食べよう強化月間」です

昨年実施した市民調査の結果によると、15歳以上の方のうち、4人に1人は朝食を食べないことがあるということが分かりました。朝ごはんを食べる習慣がない人は、少量でも口にすることから始めてみましょう。

朝ごはんを食べるメリット

- 一日の生活リズムが整う
- 脳や体にエネルギーが補給され、勉強・仕事の集中力が上がる
- 体温が上がり、基礎代謝量が増え、脂肪を燃焼しやすい体になる
- 胃や腸が刺激され、排便が促される



10月は 乳がん月間です



がん検診に加え、月1回の「セルフチェック」でしこり、乳首の陥没、皮膚のくぼみなどがなければチェックしましょう。

詳しくは、市ホームページ「乳がん検診と自己触診(セルフチェック)」をご覧ください。

