

## 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18日～11月8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)

#### ②10月の子ども映画会

日時 10月14日(土) 14時～15時

内容 「トムとジェリー『目茶苦茶ゴルフ』」ほか6話

対象 小学生以下の子どもとその保護者

定員 30人(先着順)

#### ③ノースシネマサロン

日時 10月28日(土) 14時～15時30分

内容 「パタゴニア 世界の果ての冒険レース」(2011年)

定員 30人(先着順)

#### ④11月の子ども映画会

日時 11月11日(土) 14時～15時

内容 「まんが日本昔ばなし『浦島太郎』」ほか

対象 小学生以下の子どもとその保護者

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4日(火)、②は10月6日(金)、③は10月20日(金)、④は10月31日(火)のいずれも9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

日(火)の9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

### ..... 大宮西部図書館 .....

#### ①あかちゃんおはなし会

日時 10月4日(火)・18日(火) 11時～11時30分

内容 絵本の読み聞かせ、手あそび、わらべうたなど

対象 2歳以下の子どもとその保護者

定員 各6組(先着順)

申込み 当日、直接、同図書館へ。

#### ②古本リサイクル

日時 11月3日(火) 10時～14時

内容 図書館で不要になった雑誌、小説、児童書などを多数提供(先着順)

#### ■臨時休館のお知らせ

大宮西部図書館は、特別整理のため、10月23日(月)～30日(月)は臨時休館します。

### ..... 宮原図書館 .....

#### ①おはなし会

日時 10月25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8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 4組(先着順)

#### 《共通》

会場 宮原コミュニティセンター3階第6集会所

申込み ①は10月11日(火)、②は10月25

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	松原公園で遊ぼう	10/19(木) 10:30～11:30 ※会場は松原公園(宮原町4-42)	概ね1～3歳の幼児とその保護者 20組(先着順)	10月5日(火)の10時から、直接又は電話で、同センターへ。
	ハロウィン週間～仮装を楽しもう～	10/23(月)～27(金) 11:00～12:00	概ね1～3歳の幼児とその保護者 15組(先着順)	
植竹	ハイハイサロン	10/12(木)・24(火) 11:00～11:30	1歳未満の乳児とその保護者	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。
本郷	幼児ハロウィンパーティ	10/27(金) 10:30～11:30	未就学児とその保護者 30組(先着順)	10月10日(火)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>

## コミュニティセンター

宮原コミュニティセンター 〒331-0811 吉野町2-195-1 ☎653・8558 FAX653・8541  
 日進公園コミュニティセンター 〒331-0823 日進町1-312-2 ☎・FAX664・4078

	事業名	日時	対象・定員・費用	申込み
宮原	そば打ち入門講座	11/11(土) ▶9:30～12:30 ▶13:30～16:30	市内在住又は在勤の18歳以上の方 各10人(先着順) 2,300円	10月14日(土)の10時から、電話又はファクスで、希望時間、住所、氏名、電話番号、ファクス番号、勤務先(在勤の方)を、同センターへ。
日進公園	親子ひろば in日進公園コミセン(秋)	11/13(月) 10:30～11:30	1歳以上の未就学児とその保護者 15組30人(先着順)	10月4日(火)の10時から、直接又は電話で、同センターへ。



# 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

## 申込み

事業名を入力して検索し、お申し込みください。

電子申請・届出サービス **A**



電子申請・届出サービス **B**

(さいたま市 汎用予約サービス)



事業名	日時	内容	対象	申込み
産婦・新生児訪問	随時 ※土・日・祝休日・年末年始(12/29~1/3)を除く。	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	生後2か月くらいまでの乳児とその母親(里帰り出産で期間内に市内に居住している方も含む)	母子健康手帳別冊内の「出生連絡票」の訪問希望「有」に○印をつけて郵送するか、電話でご連絡ください。

事業名・定員	日時	内容	対象	申込方法
赤ちゃんdeKITA☆ (出産前教室) 定員 20組(先着順)	11/15(水) 13:25~15:30 11/19(日) 9:10~11:40 (全2回)	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。	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6年1~4月)	10/13(金)の9時から、電子申請・届出サービス <b>A</b> 又はファクスで、参加を希望する事業名、住所、氏名、生年月日、電話番号を、北区保健センターへ。
育児学級 定員 24組(先着順)	11/10(金) 9:40~11:40	育児について、楽しく学び、親子の触れ合いを深める。	令和5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10/27(金)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)	11/17(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5年6・7月生まれの乳児の保護者	
むし歯予防教室 定員 20組(先着順)	11/9(木) 9:45~10:30	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4年6~12月生まれの子どもとその保護者	
育児相談(乳児期) 定員 各8組(先着順)	11/6(月) A 9:00~9:35 B 9:40~10:15 C 10:20~10:55 D 11:00~11:35	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。 ※計測のみの枠もあります。	区内在住の乳児(1歳未満)とその保護者	
育児相談(幼児期) 定員 各8組(先着順)	11/2(木)		区内在住の幼児(1歳以上の未就学児)とその保護者	

## 乳がんを予防しましょう

10月は乳がん月間です。早期発見のために2年に1回のがん検診に加え、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。



## おうちで簡単! からだ 身体メンテナンス

~すきま時間で身体が変わる~

健康のために「何から始めたらいいかわからない」という方に、健康運動指導士が、「ご家庭で続けられる”ぷち”トレーニング」をご提案します。

日時 11月16日(木) 9時30分~11時30分

会場 北区保健センター

対象 区内在住の18~64歳の方(妊娠中の方、持病などで運動制限のある方はご遠慮ください)

定員 15人(先着順)

申込み 10月11日(水)の9時から、電子申請・届出サービス**A**又はファクスで、事業名、住所、氏名、生年月日、電話番号を、北区保健センターへ。※10月25日(水)の9時から、電話でも受け付けます。

10月は

## 「朝ごはんを食べよう強化月間」です

令和3年度に実施した市民調査によると、15歳以上の市民の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。朝食を食べないまましていると生活習慣病につながるおそれがあります。少量でも口にすることから始めてみましょう。

朝食を食べるメリット

- 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
- 体温が上がリ、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