

## 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 榊引町2-499-1 ☎664・4946 FAX667・7715

### ..... 北図書館 .....

#### ①あかちゃんおはなし会

日時 3月13日(火)～15日(金)  
11時～11時30分

対象 3歳以下の子どもとその保護者  
定員 各5組(先着順)

#### ②ノースシネマサロン

日時 3月23日(土) 14時～15時  
内容 「日本霊山紀行5(富士山ほか)」  
(2000年)

定員 30人(先着順)

#### ③春休み特別おはなし会

日時 3月27日(水) 15時～16時  
内容 大型絵本、紙芝居の読み聞かせ  
対象 一人でお話が聞ける子ども(保護者は同伴できません)

定員 20人(先着順)

#### ④本であそぼう! アニマシオン

日時 3月28日(木) 14時～15時30分  
内容 ゲームやクイズを取り入れて、読書の楽しみ方を体験

対象 小学生  
定員 20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3月6日(火)、②は3月15日(金)、  
③は3月12日(火)、④は3月7日(木)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春のお楽しみ会

日時 3月22日(金) 15時～16時  
会場 宮原コミュニティセンター3階音楽室  
対象 3歳～小学生の子どもとその保護者  
定員 20人(先着順)  
申込み 3月9日(土)の9時から、直接又は  
電話で、同図書館へ。

#### ②春の子ども映画会

日時 3月25日(月) 14時～15時15分  
(13時30分開場)  
会場 宮原コミュニティセンター1階多目的ホール

内容 「トムとジェリー『楽しいボーリ  
ング』」ほか6話

定員 100人(当日先着順)

### ..... 大宮西部図書館 .....

#### ①あかちゃんおはなし会

日時 3月6日・13日の各水曜日  
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(当日先着順)

#### ②春のおはなし会

日時 3月27日(水) 11時～11時40分、  
14時～14時40分

内容 絵本の読み聞かせ、すばなし など  
対象 3歳～小学生の子どもとその保護者  
定員 各50人(当日先着順)

さいたま市図書館ホームページ ☎<https://www.lib.city.saitama.jp/>  
さいたま市生涯学習情報システム ☎<https://gakushu.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

	事業名	日時	対象・定員	申込み
宮原	プチシネマタイム ～アニメ鑑賞～	3/27(火)～30(土) 14:30～15:30	小学生 各40人(先着順)	当日、直接、同センターへ。
植竹	ハイハイサロン	3/12(火) 11:00～11:30	1歳未満の乳児とその保護者	当日、直接、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

## 展示解説

大宮盆栽美術館では、来館者向けに展示品の解説を実施しています。所要時間は約30分で、ロビーやコレクションギャラリーを中心とした案内です。なお、参加するには当日有効の観覧券が必要です。

### ウェルカム・ミュージアム!

ミュージアム・サポーター  
(ボランティアスタッフ)が、  
盆栽の見方や知識について解  
説します。



開催日 毎週土・日・月曜日  
(都合により、開催しないこともあります)  
受付時間 10時～15時(12時～13時を除く)

### インターナショナル・ギャラリーガイド

イギリス出身の国際交流員  
による、「英語ギャラリーガ  
イド」です。展示作品の見方  
や見どころ・魅力を英語で解  
説します。なお、参加の条件  
は問いません。



開催日 大宮盆栽美術館ホームページでご確認ください



# 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	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	
母子保 健	育児学級 定員 24組(先着順)	4/19(金) 9:40~11:45	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12月・令和6年1月生 まれの乳児とその保護者 ※第1子優先。第2子以降は3/29(金)の9時 から、電話で、北区保健センターへ。	いずれも3/15(金)の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)
	離乳食教室 定員 24人(先着順)	4/18(木) 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11・12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)	4/17(水) 9:45~10:35	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11月~令和5年5月 生まれの子どもとその保護者	

育児相談の4月開催分については、「市報さいたま」北区版4月号5ページ又は市ホームページでご確認ください。

※事前予約は不要になりました。

事業名・定員	日時	内容	申込方法
成人保 健 健康相談(予約制)	随時 (土・日曜日、祝・休日を除く) 9:00~16:30	保健師、管理栄養士、歯科衛生士による健康に関する相談	事前に北区保健センターへ。

## 2週間以上続く不眠は うつのサインかもしれません

眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど、大切な人の様子がい  
つもと違う場合、勇気を出して声を掛けてみませんか。

### 声掛けの事例

- どうしたの? なんだか辛そうだけど…。
- 何か力になれることはない?



まわりにいる人も全てを抱え込もうとせずに、早めに専門家  
に相談するようお願いください。本市では、具体的な内容に応  
じた相談窓口を設置しています。詳しくは、市ホームページを  
ご覧ください。



## 3月1~8日は「女性の健康週間」です

女性は、月経や妊娠・出産、閉経など、生涯を通じ  
てホルモンバランスの変動があり、その影響で心と体  
に様々な変化が生じます。心身の不調を感じたときは  
早めに受診しましょう。

また、女性の健康を支援するための多様な情報を発  
信している、厚生労働省作成の「女性の健康推進室  
ヘルスケアラボ」も合わせて、日頃の健康管理にお役  
立てください。



ヘルスケアラボ

検索

## 離乳食・幼児食レシピ集 公開しています

市立保育園で提供している離乳食・  
幼児食のレシピの中から、子どもに人  
気のレシピを集めました。発育に応じ  
て主食や主菜など、100種類以上のレ  
シピを掲載しています。毎日の食事作  
りで悩んだときなどに、お役立てくだ  
さい。



離乳食・幼児食レシピ集は  
こちらから▶

