

見沼区インフォメーション

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 片柳公民館 ☎684・3492 ☎687・5585
七里公民館 ☎686・4721 ☎687・5575 春岡公民館 ☎685・6911 ☎687・9909

	事業名	日時	内容	対象・定員・申込み
片柳	第42回 片柳公民館文化祭	10/14(土) 9:00～16:00 10/15(日) 9:00～15:30	利用団体による作品展示・芸能発表。日頃の活動の成果を発表し、地域の方との交流の場として開催します。	どなたでも 当日、直接、同館へ
七里	親の学習事業 「一緒に絵本を読もう」	11/22(水) 10:00～11:00	子どもの心を育む絵本の世界についてのワークショップ、図書館職員によるおはなしや絵本の読み聞かせを楽しみます。	1～3歳児と保護者6組(先着順) 10/10(火) 9時から、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
春岡	はるおかおやこサロン	10/23(月) 10:00～11:30	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(先着順) 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 大宮東図書館 ☎688・1434 ☎687・9744
七里図書館 ☎682・3248 ☎687・3932 片柳図書館 ☎682・1222 ☎682・1444

	事業名	日時	内容	対象・定員・申込み
春野	さしだかず 指田和講演会 今、伝える「いのちと平和」	10/21(土) 14:00～15:30	～『「ヒロシマ消えたかぞく」のあと』の取材・執筆を通して～ ※著者の講演とパネル展示	どなたでも20人(先着順) 10/6(金) 9時から、電話又は直接、同館へ
大宮東	おはなし会	①10/5・19(木) 11:00～11:30 ②10/5・19(木) 15:30～16:00	①絵本の読み聞かせ・手あそびなど ②絵本の読み聞かせ・紙芝居など	①0～3歳児と保護者7組(先着順) ②3歳児～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		①10/26(木) 11:00～11:30 ②10/12・26(木) 15:30～16:00		①0～3歳児と保護者10組(先着順) ②3歳児～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		①10/4(水) 11:00～11:30 ②10/14(土) 11:00～11:30		
		①10/25(水) 11:00～11:30 ②10/21(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/>

※特別整理のため、臨時休館します。片柳図書館:10月3日(火)～6日(金)、七里図書館:10月10日(火)～13日(金)

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。

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	ステーション名	日時
東大宮 藁田島公園	10/12(木)	東新井 団地22号棟前	10/5・19、11/2(木) 13:30～14:30
東大宮 築地公園		中川 自治会館	
砂 団地内公園			

コミュニティセンター

片柳コミュニティセンター ☎686・8666 ☎686・2999

	事業名	日時	内容	対象・定員・申込み
片柳	活動サークル体験講座	①11/14(火) 10:00～11:30 ②11/18(土) 10:00～11:30	①ダンスフィットネス ② ^{じよんぎょう} 自彊術	市内在住又は在勤の18歳以上の方各20人(抽選) 10/25(木)までに、市生涯学習情報システム(ホームページ)

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・定員・申込み
片柳	おはなし箱	10/17(火) 11:00～11:30	ボランティアによる絵本の読み聞かせやわらべ歌に合わせたふれあい遊び、絵本の紹介があります。	0歳児と保護者12組(先着順) 10/10(火) 9時から、電話又は直接、同センターへ
春野	みんなのひろば	10/4・11・25(水) 11:00～11:30	親子のふれあい遊びなど	未就学児と保護者(先着順) 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
両親学級 定員 24組(先着順)	11/4(出) 9:15~12:00	夫婦で取り組む育児について(講義) 赤ちゃんのお風呂の入れ方、抱っこ、 着替え体験(実習)	初めての出産で、予定日が令和5年12月~令和6年3月の方と夫(パートナー)	10/6(金) 9時~
離乳食教室 定員 18人(先着順)	11/17(金) 13:30~14:30	離乳食の進め方 赤ちゃんのお口のケア	令和5年6・7月生まれのお子さんの保護者	10/5(木) 9時~
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)	11/28(火) ① 9:45~10:30 ② 11:00~11:45	むし歯予防のポイント ブラッシング実習	令和4年6~12月生まれのお子さんと保護者	10/20(金) 9時~
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。				
育児相談(乳児期) ※時間予約制 定員 24組(先着順)	11/20(月) 9:30~11:30	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	1歳未満のお子さんと保護者	10/20(金) 9時~
公民館育児相談 ※時間予約制 定員 各12組(先着順)	11/16(木) 9:30~11:30 会場:七里公民館 11/9(木) 9:30~11:30 会場:春岡公民館	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	
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。				

電子申請

体組成測定会(時間予約制)

体組成計で基礎代謝量・体脂肪量・筋肉量・筋肉のつき方のバランスなどがチェックできます。当日は、裸足になりやすい服装で会場へお越しください。

※事前に時間を指定してご案内します。

	日時	対象・定員	申込み
第1回	11/24(金) 9:00~11:30	18歳以上の方、各回40人 ※妊婦、ペースメーカーなどの医療機器を使用している方は参加できません。	10/13(金) 9時から、電話(TEL 681・6100) 又は FAX (FAX 681・6169) (先着順) ※第1回、第2回のいずれかを選択し、申込み。
第2回	11/27(月) 9:00~11:30		



10月は「朝ごはんを食べよう」強化月間です

朝ごはん、食べていますか？実は、朝ごはんを食べることにはたくさんのメリットがあります。

食べていない人は、何か一口でも食べることから始めましょう！

〈朝ごはんを食べると…〉

- 脳や体が目覚め、生活リズムが整う。
- 活動や成長に必要なエネルギーや栄養素、水分を補給できる。
- 胃や腸が動き、便が出やすくなる。
- 体温が上がり、脂肪や糖を燃やしやすくなる。

朝ごはんを食べて、
心も体も元気に
一日をスタートしよう♪



食べている人は、主食・主菜・副菜をそろえて、不足しがちな野菜類を取り入れるなど、バランスを意識しましょう。

10月は「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン」月間です！

日本人の死因の第1位は「がん」です。がん検診を受けて、がんの早期発見や早期治療につなげましょう。