

図書館イベント

.....北図書館.....
☎669・6111 ㊟669・6115

■おはなし会

●日時 12月4日(水)・11日(水)・18日(水)
16時～16時30分

●会場 イベントルーム

●対象 児童とその保護者

●定員 30人(当日先着順)

■冬休み特別おはなし会

●日時 12月26日(水)15時～16時

●会場 プラザノース ユーモアスクエア映写室

●対象 一人でお話しが聞ける子
(保護者同伴不可)

●定員 40人(当日先着順)

●内容 絵本の読み聞かせ、工作など

■映写会

①子ども映写会

●日時 12月14日(土) 14時～15時

●上映作品

「ミッキーマウスのメリークリスマス」
「森のトントたちクリスマスクリスマス」

②ノースシネマサロン

●日時 12月21日(土) 14時～16時30分

●上映作品 「東京物語」

③冬の映写会

●日時 12月23日(祝・月) 14時～16時

●上演作品 「紳士は金髪がお好き」

《①・②・③共通》

●会場 プラザノース ユーモアスク
エア映写室

●定員 60人(当日先着順)

.....宮原図書館.....
☎662・5401 ㊟653・8563

■えほんの会

●日時 12月12日(水) 11時～11時30分

●会場 宮原コミュニティセンター 3階第6集会所

●対象 児童とその保護者

●定員 25人(当日先着順)

■冬のおはなし会

●日時 12月26日(水)

11時～11時30分・14時～14時30分

●会場 宮原コミュニティセンター 3階音楽室

●対象 児童とその保護者

●定員 60人(当日先着順)

■冬の映写会

●日時 12月18日(水) 14時～16時

●会場 宮原コミュニティセンター 1階多目的ホール

●対象 一般

●上映作品 「ローマの休日」

●定員 300人(当日先着順)

.....大宮西部図書館.....
☎664・4946 ㊟667・7715

■冬休みおりがみ教室

●日時 12月26日(水) 10時～11時30分

●対象 5歳以上(小学生未満は保護者同伴)

●定員 36人

●申込み 12月12日(水)9時から児童
カウンターにて受付

■歴史講座「さいたま市の歴史と文化財について学ぶ」(全2回)

●日時 ①1月30日(水) ②2月6日(水)
14時～15時30分

●内容 ①「南鴻沼遺跡」
②「大宮の氷川神社とさいたまの氷川神社」

●対象 一般

●定員 117人

●申込み 12月10日(火)から電話ま
たは直接当図書館へ

■おはなし会

絵本の読み聞かせ・手遊び・わらべ歌ほか、
申込みは不要です。

①おはなし会

●日時 12月11日(水)、18日(水)

15時30分～16時

●対象 一人でお話しが聞ける子(保護
者同伴不可)

②小さい子のためのおはなし会

●日時 12月11日(水) 11時～11時30分

●対象 2～3歳前後の幼児及びその保護者

※なお、イベントは状況により中止・
変更となる場合があります。

児童センター ◎行事のご案内◎

	事業名	日時	対象	備考
宮原	チャレンジタイム 大なわ	12月7日(土) 13:00～	幼児・小学生以上 (幼児は保護者同伴)	持ち物はありません
	クリスマスの どかどかぐつ	12月14日(土) 13:30～	幼児・小学生以上 (幼児は保護者同伴)	持ち物：はさみ・のり・カラーペン・セロハンテープ
	ミニかどまつ	12月28日(土) 13:30～	幼児・小学生以上 (幼児は保護者同伴)	持ち物：はさみ・セロハンテープ
植竹	クリスマス キーホルダー作り	12月7日(土) 14:00～	小学生以上	費用：100円 定員：10人 申込み：12月1日(日)～12月6日(金)
	食育 お菓子の家を作ろう	12月15日(日) 14:00～	小学生以上	費用：150円 定員：10人 申込み：12月1日(日)～12月9日(月) 申込者が5人に満たない場合は中止。
	児童 冬のお楽しみ会	12月24日(火) 14:00～16:00	小学生以上	持ち物：靴を入れる袋・水筒
本郷	パパとあそぼう	12月14日(土) 11:00～11:30	未就学児と保護者	ママやおじいちゃん、おばあちゃんとの参加もできます。みんなで一緒にあそびましょう！
	ステンドグラス	12月7日(土) 14:00～15:30	幼児・小学生以上 (幼児は保護者同伴)	好きな絵を描いて、みんなでステンドグラスを作ろう！ 費用、持ち物はありません。お友達を誘って来てね。
	12月生まれのお誕生日会	12月16日(月) 11:00～11:30	幼児(保護者同伴)	お誕生日のお友達をお祝いしましょう。身長、体重が測れます。どなたでも参加できます。

☆センターだよりはホームページでも閲覧できます。 <http://www.saicity-j.or.jp/tayori.html>

【問合せ】 ◆宮原児童センター／宮原町4-66-13 ☎667・3808 ◆植竹児童センター／盆栽町430 ☎652・3247
◆本郷児童センター／本郷町1065-3 ☎664・7551

公民館 からのお知らせ

公民館名	事業名	日時	対象	費用	備考
大砂土	三世代ふれあいフェスタ in 大砂土	12月14日(土) 12:30～15:30	どなたでも	無料	バルーンアート、折り紙、ベーゴマなど昔あそび 小・中学生による演奏やダンス
	冬休み子ども公民館 工作教室	12月26日(水) 10:00～12:00	小学生	無料	ブーメランを作って飛ばします。

【問合せ】 ◆大砂土公民館／本郷町284 ☎666・3593 ☎651・4043



北区保健センター からのお知らせ

- ・申込みは各指定日9時からで、対象は、区内在住の方です。
 - ・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、お一人のお子さんに対し1回のみです。
- ※会場がない事業は、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)は除きます。	助産師又は保健師の訪問による育児相談や身長・体重の計測	生後28日以内の赤ちゃんとその母親(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」を訪問希望「有」に○印をつけて投函するか、電話でご連絡ください。

事業名・定員	日時	内容	対象	申込み
母親学級 (次回は3月実施) 定員 30人(先着順)	1/7(火)・15(水)・21(火) (3回1コース)13:30～16:00 (15(水)のみ9:20～13:00)	妊娠・出産・育児など友達づくりをしながら楽しく学ぶ。	初めてお産をする方で、出産予定日が平成26年2月20日～6月18日の方	12/5(木)
両親学級 定員 24組(先着順)	1/18(土) 9:15～12:00	育児に関する講話や赤ちゃんのおふろの実習など。	初めてお産をする方で、出産予定日が平成26年6月18日以前の方とその夫	12/17(火)
育児学級 定員 44組(先着順)	1/14(火) 9:30～11:20	育児について楽しく学びながら友達をつくる。	平成25年9月・10月生まれの赤ちゃんとその保護者	12/11(水)
離乳食教室 定員 40人(先着順)	1/24(金) 13:30～14:50	離乳食の進め方、作り方、試食、お口のケアについてなど。	平成25年8月・9月生まれの赤ちゃんの保護者	12/20(金)
むし歯予防教室 定員 各12組(先着順)	1/10(金) ①9:45～10:30 ②11:00～11:45 ③13:30～14:15	むし歯予防のために規則的な食生活や正しい歯みがき習慣を身につける。	平成24年8月～25年1月生まれのお子さんとその保護者	12/9(月)
育児相談(乳児期)	12/12(木) ①9:30～10:30	<ul style="list-style-type: none"> ・身長・体重測定 ・保健師・管理栄養士・歯科衛生士等による育児相談。 ※乳児期・幼児期にごきょうだいのいる方は、どちらの日程にお越しいただいても結構です。	偶数月生まれの1歳未満の 赤ちゃんとその保護者	当日、直接、会場へ
	12/12(木) ②13:30～14:30		奇数月生まれの1歳未満の 赤ちゃんとその保護者	持ち物: 母子健康手帳、 替えおむつ、 バスタオル
育児相談(幼児期)	12/18(水) ①9:30～10:30 ②13:30～14:30		偶数月生まれの1歳～就学前 のお子さんとその保護者	

H25年度から34年度まで ヘルスプラン21第2次計画がスタート。 **ご存知ですか?北区民の健康課題!**

- ①市の健康診査結果から、北区民は市平均より**血糖値(HbA1c)**が高い傾向。糖尿病に注意が必要。
- ②北区民は運動習慣のある人、特にウォーキングをする人が多い反面、**1日の歩数が30分未満(3,000歩)**の人も多い。
- ③たばこをやめたい、吸う本数を減らしたいと思う人が多く、**禁煙の関心が高い。** (H24市民調査より)

北区の今後の主な取組み(教室、イベントなどは区報・HPで紹介しています)

- ・ウォーキング・肥満解消教室等を開催して運動習慣の定着及び適正体重の維持を支援します。
- ・適切な食事の重要性や各種健康診査の受診を教室、イベントなどでPRします。
- ・教室やイベントなどで禁煙への周知を行い、禁煙希望の人には禁煙方法をアドバイスします。

さいたま市ヘルスプラン21 (第2次)とは… 市民一人ひとりが生涯を通して健康で生き生きと生活できるように、市民、関係機関、行政等が協力し合って健康づくりの政策を推進する指針のこと。詳しくは市のHPをご覧ください。

区役所の休日窓口をご利用ください

12月の開設日時 12月22日(日) 8時30分～17時15分
 ※区役所の一部業務を取り扱います。

問合せ

開設に関すること 北区総務課 TEL669・6013 FAX669・6160
 取扱業務に関すること 各担当課へ TEL653・1111(代表)

・市民税に関する問合せ

北区収納課 TEL669・6042 FAX669・6164

・国民健康保険税に関する問合せ

北区保険年金課 TEL669・6073 FAX669・6167

**日曜納税窓口も
同時に開設します**

12月は国民健康保険税・第6期、固定資産税・第3期の納期です。

12月の高齢者うんどう教室

うんどう遊具などを使った運動を行います。タオルや飲み物を持参のうえ、動きやすい服装で直接会場へお越しください。

期日	会場	時間
*6日(金)・20日(金)	領家中央公園 (雨天時:鍛冶自治会館)	10時30分～12時
*2日(月)・16日(月)	稲荷第2公園 (雨天時:大成四丁目自治会館)	
▲9日(月)・▲16日(月) 24日(火)	本郷第6公園 (雨天時:大砂土ふれあいの里) ※▲の日は中止	参加費無料 申込み不要

(★:地域の自主活動 ▲:大砂土地区社会福祉協議会主催)

問合せ 北区高齢介護課 TEL669・6067 FAX669・6167