

図書館からのお知らせ

◆北図書館 / 宮原町1-852-1 ☎669・6111 ㊟669・6115
 ◆宮原図書館 / 吉野町2-195-1 ☎662・5401 ㊟653・8563
 ◆大宮西部図書館 / 榎引町2-499-1 ☎664・4946 ㊟667・7715

..... 北図書館

■おはなし会

●日時 毎週水曜日(12日を除く)
16:00~16:30

●会場 イベントルーム
●対象 児童とその保護者
●定員 各30人(当日先着順)

■ノースシネマサロン

●日時 10月22日(土) 14:00~16:00
●会場 プラザノース ユーモアスクエア映写室
●内容 「嵐が丘」
●定員 60人(当日先着順)

..... 宮原図書館

■①あかちゃんおはなし会

●日時 10月13日(木) 11:00~11:30
●対象 0~2歳児とその保護者

■②おはなし会

●日時 10月27日(木) 15:30~16:00
●対象 3歳以上の児童とその保護者
《①・②共通》
●会場 宮原コミュニティセンター3階第6集会室
●定員 25人(当日先着順)

■臨時休館のお知らせ

10月18日(火)から21日(金)まで、蔵書点検のため、宮原図書館は臨時休館します。

..... 大宮西部図書館

■秋のおはなし会

●日時 10月26日(水) 15:30~16:00
●内容 すばなし、絵本の読み聞かせ
●対象 幼児・小学生とその保護者

■映画会

●日時 10月21日(金) 14:00~
●内容 「ミラーを拭く男」
●定員 117人(当日先着順)

■おはなし会

●日時 毎週水曜日(12日を除く)
15:30~16:00
●内容 絵本の読み聞かせ、手あそびなど
●対象 3歳以上で、1人でお話が聞ける子(保護者同伴不可)

■小さい子のためのおはなし会

●日時 10月5日(水) 11:00~11:30
●内容 絵本の読み聞かせ、手あそびなど
●対象 2、3歳児とその保護者

■あかちゃんおはなし会

●日時 10月19日(水) 11:00~11:30
●内容 絵本の読み聞かせ、手あそびなど
●対象 0~2歳児とその保護者

児童センターからのお知らせ

◆宮原児童センター / 宮原町4-66-13 ☎・㊟667・3808
 ◆植竹児童センター / 益裁町430 ☎・㊟652・3247
 ◆本郷児童センター / 本郷町1065-3 ☎・㊟664・7551

	事業名	日時	対象	備考
宮原	ハッピーハッピー ハロウィンパーティー!	10月27日(木) 11:00~11:50	乳幼児とその保護者	幼児ひろば・サロン合同のハロウィン行事です。どなたでもご参加いただけます。仮装やコスプレ大歓迎!
	ドッジボール 優先タイム	毎週水・金曜日 16:30~	小学生	楽しく遊びましょう!
植竹	プチタイム	毎週火曜日 11:00~11:20	乳幼児とその保護者	乳幼児向けの簡単な体操、手遊び、紙芝居など行います。体を動かして、遊びましょう。
	一輪車練習会	毎週土・日曜日 (土・日曜日のどちらかの参加) 10:00~10:30 のれてからコース 10:40~11:10 のれるまでコース	幼児(年中児以上)・ 小学生以上 (幼児は保護者同伴)	持ち物: 上履き、水筒 ※貸し出しの一輪車は数に限りがありますので、一輪車のある方はお持ちください。のれるまでコースは必ず保護者が同伴してください。
本郷	乳幼児合同運動会	10月17日(月) 10:30~12:00	乳幼児とその保護者	みんなで運動会をしよう! めざせ1等賞!
	乳幼児合同ハロウィン	10月31日(月) 10:30~12:00	乳幼児とその保護者	みんなでハロウィンを楽しもう! 仮装大歓迎です!

北区3館児童センター合同事業
げんきであそぼう! in ステラタウン
 北区3館の児童センター集合! みんなで楽しく遊びましょう!!

日時 10月14日(金) 11時~12時(雨天中止)
 ※雨天時、実施の有無については9時30分以降にお問い合わせください。
 会場 ステラタウン メローペ広場
 対象 未就園児とその保護者

詳しくは各児童センターへ
お問い合わせください。

☆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>

公民館からのお知らせ

◆日進公民館 / 日進町2-1195-2 ☎・㊟663・6611
 ◆宮原公民館 / 宮原町4-66-4 ☎・㊟667・0621
 ◆植竹公民館 / 益裁町430 ☎・㊟666・1127

	事業名	日時	対象	備考
日進	介護予防事業 「ロコモ体操で健康長寿を目指そう!」	11月29日(火) 10:00~11:30	65歳以上の方	定員: 30人(抽選) 申込期間: 10月20日(木)から11月10日(木)までに電話又は来館にて。
宮原	さいたまトリエンナーレ2016応援事業 「第36回 宮原公民館 文化祭」	演技の部 10月15日(土)、16日(日) 展示の部 10月22日(土)、23日(日) 10:00~16:00 ※23日は15:30終了	—	宮原地区で活動しているサークルの演技・展示の発表があります。多くの方のご来館をお待ちしています。
植竹	介護予防事業 「秋の紅葉ウォーキング」 (鎌倉アルプスハイキングコース)	11月24日(木) 7:45~18:45	65歳以上の方 ※足に自信がある方	約9kmの行程です。 定員: 20人(抽選) 費用: 650円 申込期間: 10月11日(火)から28日(金)までに電話又は来館にて。
	さいたまトリエンナーレ2016応援事業 「第40回 植竹地域文化祭」	ステージの部 10月15日(土)、16日(日) 展示の部 10月22日(土)、23日(日) 10:00~16:00 ※23日は15:30終了	—	植竹地区で活動しているサークルの演技・展示の発表があります。多くの方のご来館をお待ちしています。



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人のお子さんに対し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1か月くらいまで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」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	申込み
育児学級 定員 35組(先着順)	11/18(金) 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28年7月・8月生まれの赤ちゃんとその保護者 ※初めてのお子さん優先。第2子以降は10月26日(水)9時から申し込み開始。	10/12(水) 9:00~
離乳食教室 定員 40人(先着順)	11/25(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28年6月・7月生まれの赤ちゃんの保護者 ※初めてのお子さん優先。第2子以降は10月27日(木)9時から申し込み開始。	10/13(木) 9:00~
むし歯予防教室 定員 各12組(先着順)	11/10(木) 9:45~10:30 11:00~11:45	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27年6月から11月生まれのお子さんとその保護者	10/7(金) 9:00~
育児相談(乳児期)	10/25(水) 9:30~10:30 13:30~14:30	・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やその他心配ごとの相談 ※乳児期・幼児期のきょうだいがいる方はどちらか都合のよい日をお選びください。	偶数月生まれの1歳未満の赤ちゃんとその保護者 奇数月生まれの1歳未満の赤ちゃんとその保護者	当日、直接、会場へ。 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)	10/20(木) 9:30~10:30 13:30~14:30		偶数月生まれの1歳から就学前のお子さんとその保護者	

ウォーキング教室 達人編

～科学的に見える化! プロに教わるウォーキング術～

- 日時 11月1日(火)、11日(金)、30日(水)
13時25分~16時15分 3日間1コース
- 内容 1日目:ウォーキングの姿勢チェック、グループワークなど
2・3日目:ウォーキング(晴天時外出)、ウォーキングに必要な筋トレ、栄養・歯科講義、グループワークなど
- 対象 北区在住で18~64歳の方
(妊婦、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5日(水)9時から電話で、北区保健センターへ。

教室参加者に活動量計を貸し出します!
歩数だけでなく消費エネルギーや脂肪
燃焼量も分かります。
ぜひ、お試しください。



10月は『朝ごはんを
食べよう強化月間』です。



体組成測定会を行います

体組成計を使って、体重・体脂肪・筋肉のバランスなどを測定します。体の状態を目で見てみませんか?

小さいお子さま連れでもOKです。

- 日時 10月26日(水)
13時30分~15時30分
- 対象 市内在住の方
- 定員 30人(先着順)
- 申込み 10月11日(火)9時から電話で、北区保健センターへ。



※測定と結果説明で1人15分程度です。
※ペースメーカーを使用している方はご遠慮ください。

10月の高齢者向け運動教室

音楽や運動器具などを使いながら簡単な運動を行います。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	備考
★7日(金)・21日(金)	領家中央公園 (雨天時:鍛冶自治会館)	10:30 ~12:00 参加費無料
★3日(月)・17日(月)	稲荷第2公園 (雨天時:大成町4丁目自治会館)	
▲17日(月)・24日(月)	本郷第6公園 (雨天時:大砂土ふれあいの里) ▲の日は中止	申込み不要

(★の日は、地域で自主的に行っています。
▲の日は、大砂土地区社会福祉協議会が主催。)

問合せ 北区高齢介護課 TEL 669-6068 FAX 669-6167