

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 5月18日～6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)

②あかちゃんおはなし会

日時 5月25日(水)～27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)

③ノースシネマサロン

日時 5月28日(土) 14時～15時
内容 「終着駅まで 秋田内陸縦貫鉄道」ほか
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画室
申込み ①・②は5月11日(水)、③は5月20日(金)のいずれも9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

《共通》

会場 宮原コミュニティセンター3階第6集会室
申込み ①は5月11日(水)、②は5月25日(水)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おはなし会

日時 5月25日(水) 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 6月8日(水) 11時～11時30分
対象 2歳以下の子どもとその保護者
定員 3組(先着順)

..... 大宮西部図書館

■映画会

日時 6月10日(金) 14時～15時
内容 「かあちゃん」(2000年)
定員 50人(先着順)
申込み 5月25日(水)の9時から、直接、電話又はファクスで、同図書館へ。

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	こいのぼりを つくってかざろう	5/2月～28日 (5/3祝・4祝を除く) 9:00～13:00、14:00～18:00	18歳未満の子ども	当日、直接、同センターへ。
植竹	卓球タイム	5/7～28の毎週土曜日 15:00～17:45	小学生以上の子ども	当日、直接、同センターへ。
本郷	車のおもちゃに乗って あそぼう	5/28(土) 9:00～13:00	未就学児とその保護者 5組(先着順)	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>

公民館

大砂土公民館 〒331-0802 本郷町284 ☎・FAX666・3593
 日進公民館 〒331-0823 日進町2-1195-2 ☎・FAX663・6611

	事業名	日時	対象・定員	申込み
大砂土	さいたま市の史跡 ～指定文化財について学ぶ～	5/21(土) 10:00～12:00	18歳以上の方 20人(応募多数の場合は、抽せん)	5月12日(水)までに、直接、電話又はファクスで、同公民館へ。
日進	心を癒す 「音楽療法体験と情報交換」 (親の学習事業)	6/21(水) 10:00～12:00	中学生以下の子どもの保護者 10人 (応募多数の場合は、抽せん)	5月25日(水)～6月10日(金)に、生涯学習情報システムで、同公民館へ。

さいたま市生涯学習情報システム ☎<https://gakushu.city.saitama.jp/>

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	申込み
宮原	みやはら演劇フェス ～映写会と 表現ワークショップ～	5/21(土) ①10:00～11:15 映写会 ②11:30～12:30 ワーク ショップ	▶①のみ参加 80人 ▶①と②に参加 小学生 20人 ※いずれも先着順	5月9日(月)の10時から、直接、同センターへ。
日進公園	親子ひろば in 日進公園コミセン(夏) ～リズム遊びなどを楽しもう～	6/6(月) 10:30～11:30	市内在住で、1歳以上の未就学児とその保護者 15組(先着順)	5月10日(水)の10時から、直接、電話又はファクスで、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

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、電話又はファクスでご連絡ください。

事業名・定員	日時	内容	対象	申込み
育児学級 定員16組(先着順)	6/9(木) 9:40~11:20	育児について、楽しく学び、親子の触れ合いを深める。	令和4年2・3月生まれの乳児とその保護者 ※第1子優先。第2子以降は5月25日(木)の9時から、電話で、北区保健センターへ。	5/11(木) いずれも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。 
離乳食教室 定員24人(先着順)	6/8(水) 13:30~14:35	離乳食の進め方、作り方、お口のケアについて学ぶ。	令和4年1・2月生まれの乳児の保護者	
むし歯予防教室 定員 各10人(先着順)	6/22(水) 9:45~10:15 11:00~11:30	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3年1~7月生まれの子どもとの保護者	
育児相談(乳児期) 定員 各3組(先着順)	5/25(木) ① 9:00~9:40 ② 9:15~9:55 ③ 9:45~10:25	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。	区内在住の乳児(1歳未満)とその保護者	5/10(木) ▲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)
育児相談(幼児期) 定員 各3組(先着順)	5/26(木) ④ 10:00~10:40 ⑤ 10:30~11:10 ⑥ 10:45~11:25		区内在住の幼児(1歳以上の未就学児)とその保護者	

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~

健康管理のために「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」トレーニングを提案します。

日時 6月15日(水) 9時30分~11時30分
会場 北区保健センター
対象 区内在住で、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 8人(先着順)
申込み 5月12日(水)の9時から、電話又はファクスで、北区保健センターへ。

5月31日~6月6日は 禁煙週間です



加熱式電子たばこを含め、たばこには有害物質が含まれており、喫煙は様々な病気や障害の原因になります。喫煙者本人ばかりでなく、受動喫煙防止のためにも、ぜひこの機会に禁煙しましょう。

保健センターでは、禁煙外来の紹介など禁煙に向けたアドバイスをしています。お気軽にご相談ください。

赤ちゃんが泣きやまない そんなときは



赤ちゃんがなかなか泣きやまないからといって、激しくゆさぶってははいけません。赤ちゃんの脳はとても柔らかく、首の筋肉が未発達のため、激しく揺さぶると重大な後遺症が残ることがあり、場合によっては、命を落とすこともあります。

なかなか泣きやまないときの対処例

- ミルクを飲ませる
- おむつを替える
- おくるみで包む
- 発熱がないか確認する など

様々な方法を試しても、泣きやまずに対応が難しいときは、赤ちゃんを安全なところに寝かせましょう。少しの間その場を離れてパパやママがリラックスしましょう。

厚生労働省 赤ちゃんが泣きやまない 検索