

## 図書館

北図書館  
宮原図書館

〒331-0812  
〒331-0811

宮原町1-852-1  
吉野町2-195-1

☎669・6111  
☎662・5401

☎669・6115  
☎653・8563

..... 北図書館 .....

### ①おはなし会

日時 6月15日～7月6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)

### ②6月の子ども映画会

日時 6月11日(出) 14時～15時  
対象 小学生までの子どもとその保護者  
内容 「子どもどうぶつ劇場 グルメな  
ニホンザル!？」ほか

定員 30人(先着順)

### ③ノースシネマサロン

日時 6月25日(出) 14時～16時  
内容 「バルカン超特急」(1938年)ほか  
定員 30人(先着順)

### ④7月の子ども映画会

日時 7月9日(出) 14時～15時  
対象 小学生までの子どもとその保護者  
内容 「おばけ長屋」「日本昔ばなし 分  
福茶釜」ほか  
定員 30人(先着順)

### 《共通》

会場 ブラザノース ユーモアスクエア映写室  
申込み ①は6月8日(出)、②は6月3日(出)、  
③は6月17日(出)、④は6月30日(出)  
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 6月22日(出) 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 7月13日(出) 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)

### 《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  
申込み ①は6月8日(出)、②は6月29日(出)  
のいずれも9時から、直接又は電  
話で、同図書館へ。

### ③映画会

日時 6月9日(出) 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  
内容 「カサブランカ」(1942年)  
定員 100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/>

## 児童センター

宮原児童センター 〒331-0812 宮原町4-66-13 ☎・☎667・3808  
植竹児童センター 〒331-0805 盆栽町430 ☎・☎652・3247  
本郷児童センター 〒331-0802 本郷町1065-3 ☎・☎664・7551

	事業名	日時	対象・定員	申込み
宮原	ハイハイサロン ～ふれあい遊び～	6/7～28の毎週火曜日 11:30～12:00	概ね4～12か月の乳児とその保護者 各10組(先着順)	6月3日(出)の9時30分から、直接又は電話で、 同センターへ。
植竹	おおきくなったかな ～手形取りと身体測定～	6/27(月)～7/3(日) 10:30～12:00	未就学児とその保護者	各開催日の1週間前の9時から、直接又は電話 で、同センターへ。
本郷	子育て相談	6/16(木) 11:00～12:00	未就学児とその保護者	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>

## 公民館

日進公民館 〒331-0823 日進町2-1195-2 ☎・☎663・6611

日進公民館は、施設修繕のため、7月1日(出)～令和5年2月28日(出)は臨時休館します。「夏休み子ども公民館」を始めとした、日進公民館主催事業は、他の施設で実施します。詳細は、さいたま市生涯学習情報システムをご覧ください。

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



## 大宮盆栽美術館

〒331-0804 土呂町2-24-3 ☎780・2091 ☎668・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

### 季節の展示

### 盆栽展〈四季〉 — 6月・枝先のしずく

今月は、アジサイの仲間イワガラミの盆栽が見頃を迎え、その白い清らかな花と青々とした葉のコントラストを楽しむことができます。また、雨に打たれ針葉の先にしずくをたたえた松は、樹皮を濡らし、その深い亀裂をくっきりと鮮明にします。梅雨という日本の特別な情景の一場面を切り出す盆栽の姿をぜひご覧ください。

期日 6月10日(出)～29日(出)

※6月6日(月)～8日(出)は、臨時休館します。





# 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
赤ちゃんdeKITA☆ (出産前教室)	A 7/13(水) 13:30~15:20 7/23(土) 8:55~10:45	初めてお母さん・お父さんにな る方が、妊娠・出産・育児な どについて楽しく学ぶ。 ※A・Bいずれも同じ内容です。	初めてお産をする方とそのパー トナー(出産予定日が令和4年 9~12月)	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。    ▲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)
	B 7/13(水) 14:15~16:05 7/23(土) 10:40~12:30			
育児学級 定員16組(先着順)	7/14(木) 9:40~11:00	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3・4月生まれの乳児 とその保護者 ※第1子優先。第2子以降は6/22(水) の9時から、電話で、北区保健セン ターへ。	
離乳食教室 定員24人(先着順)	7/22(金) 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2・3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)	7/20(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2~8月生まれの子 どもの保護者	
育児相談(乳児期) 定員各3組(先着順)	6/28(火)	① 9:00~9:40 ② 9:15~9:55 ③ 9:45~10:25	区内在住の乳児(1歳未満)と その保護者	
育児相談(幼児期) 定員各3組(先着順)	6/29(水)	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

## 6月4~10日 歯と口の健康週間

いつまでも自分の歯で食べられるように、歯と口の健康を保ちましょう。

### ★健康な歯と口を保つポイント★

- ・歯ブラシだけでなく歯間ブラシやデンタルフロスを使用し清潔にする。
- ・かかりつけ歯科医で定期的に健診やクリーニングを受ける。



▲「さいたま市健康なび/歯の健康」はこちら

## こころと体のセルフケアしていますか

6月は気候の変動に加えて、新年度を迎えて以来、新たな環境下で続く緊張などにより、自律神経が乱れやすい時期です。次の3つのRで早めにセルフケアして、ストレスに対処していきましょう。

- **レスト(Rest)**: オンとオフを切り替え、意識して休む。
- **レクリエーション(Recreation)**: 好きなことをするなど、日々のストレスから意識をそらす時間を作る。
- **リラックス(Relax)**: 心身がリラックスできる時間を作る。

## 6月は食育月間です

今年度は「食文化や地の物を伝え合い食べる」を本市の食育重点目標としています。

「地産地消」には、地域の食を守り食文化を引き継ぐことや、季節を味わうこと、食品を運ぶエネルギーを節約できるというメリットがあります。

市内産の食物を選んで地産地消に取り組んでみましょう。



▲「さいたま市食育なび」はこちら