

見沼区インフォメーション

各施設とも駐車場が限られています。ご了承ください。

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
大砂土東	クッキングハーブオイルを作りましょう	9/19(火) 10:00~12:00	おいしいクッキングハーブオイルを作ります。	市内在住・在勤の方24人(先着順) 8/29(火)9時から、電話又は直接、同館へ
片柳	パパと楽しむ似顔絵教室(託児付)	9/2(土) 10:00~12:00	親子で似顔絵名刺を作り、おすすめスポットMAP作りを体験	3歳児~小学生と保護者20組(先着順) 8/4(金)9時から、電話又は直接、同館へ ※市生涯学習システム(ホームページ)でも申し込みます。
七里	普通救命講習Ⅰ	9/7(木) 13:30~16:30	いざという時のための心肺蘇生法・AEDの使用方法を学ぶ	市内在住・在勤・在学の中学生以上の方15人(先着順) 8/10(水)9時から、電話又は直接、同館へ
春岡	はるおか親子サロン	8/7・28、9/4(月) 10:00~12:00	子育て中の親と子の仲間作り。ふれあい遊びや読み聞かせもあります。	0歳児~未就園児と保護者 時間内の入退室自由

図書館

春野図書館 ☎687・8301 ㊟687・8306 七里図書館 ☎682・3248 ㊟687・3932
大宮東図書館 ☎688・1434 ㊟687・9744 片柳図書館 ☎682・1222 ㊟682・1444

そのほかの催しは、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。http://www.lib.city.saitama.jp/

	事業名	日時	内容	対象・定員・申込み・会場
春野	小学生お絵かきあそび	8/17(木) 10:00~12:00	「小学生お絵かきあそび へんしんイラストなど」 講師/おかべりか氏(さし絵画家)	小学生20人(事前申込制・先着順) 8/3(木) 9時から電話または直接、同図書館へ 春野図書館 2階会議室
	歴史講座	9/2(土) 14:00~15:30	「丸ヶ崎・観音堂の石造物が面白い」 講師/下村克彦氏(元さいたま市立博物館館長)	一般20人(事前申込制・先着順) 8/15(火)9時から電話または直接、同図書館へ 春野図書館 2階会議室
七里	夏休み子ども人形劇	8/23(水) 10:30~11:30	人形劇団モナリ座による公演	幼児・児童・一般100人(当日先着順) 七里コミュニティセンター 多目的ホール
片柳	映画会	8/18(金) ①10:00~11:30 ②14:00~15:40 ③18:00~20:10	①「母をたずねて三千里(90分)」 ②「夏休みの地図(96分)」 ③「蝉しぐれ(131分)」	①幼児・小学生と保護者150人(当日先着順) ②一般150人(当日先着順) ③一般150人(当日先着順) 片柳コミュニティセンター 多目的ルーム

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(北区櫛引町) ☎664・4946 ㊟667・7715

ステーション名	8月	9月	時間	ステーション名	8月	9月	時間
東大宮 藁田島公園	24日(木)	7日(木)	10:30~11:30	中川自治会館	3日(木)	14日(木)	10:40~11:30
東大宮 築地公園		21日(木)	13:20~14:00		31日(木)	28日(木)	13:20~14:10
砂団地内公園			14:20~15:20				

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	サマーコンサート2017「ジャズバイオリン」	8/27(日) 15:00~16:30	夏の思い出にバイオリンが奏でるジャズの音色を楽しみます。	市内在住・在勤の方150人 (小・中学生は保護者同伴・未就学児の入場不可) 8/6(日)9時から、直接、同センターへ

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	和太鼓をたいてみよう!	8/27(日) 13:30~15:00	和太鼓をたたく体験をしてみよう	幼児~高校生で和太鼓初心者の方10人(幼児は保護者同伴・先着順) 8/3(木)~23(水)、電話又は直接、同センターへ
春野	夏休みイベント	① 8/21(月) 14:00~15:00 ② 8/22(火) 14:00~15:00 ③ 8/23(水)~25(金) 14:00~15:00	① おもしろいプラバン ② にんじゃスライム ③ 水でっぼうあそび	小学生 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

母子保健

申し込みは、区内在住の方が対象
各学級の参加は、お一人のお子さんに対し1回のみ
育児学級はあそび編、ふれあい編の各1回ずつ参加可能

成人保健

健康相談は電話でも
行っています。

申込み・問合せは

TEL 681・6100

FAX 681・6169

見沼区堀崎町12-36

会場名がない事業は、見沼区保健センターが会場です。

事業名	日時	内容	対象	申込み
産婦・新生児訪問	随時	助産師又は保健師の訪問による育児相談	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)	母子健康手帳別冊に添付の「出生連絡票」の訪問希望「有」に○をつけ、区保健センターへ

事業名・定員	日時	内容	対象	申込み
育児学級 ～ふれあい編～ 定員 20組(先着順)	9/20(水) 13:45～15:30	気をつけよう!～事故予防～(講義)、ママとのふれあいタイム(実技)、プレママとの交流会	H29年3月～6月生まれの赤ちゃんと保護者	8/16(水)9時～
離乳食教室 定員 24人(先着順)	9/22(金) 13:30～14:50	離乳食のすすめ方 赤ちゃんのお口のケア	H29年4月・5月生まれの赤ちゃんの保護者	8/14(月)9時～
むし歯予防教室 定員 12組(先着順)	9/29(金) ①9:45～10:30 ②11:00～11:45	むし歯予防のポイント ブラッシング実習	H28年4月～9月生まれのお子さん と保護者	8/15(火)9時～
育児相談(乳児期)	8/30(水) 9:30～10:30	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 持ち物:母子健康手帳・おむつの替えバスタオル	1歳未満のお子さん	当日、直接、会場へ
育児相談(幼児期)	8/31(木) 9:30～10:30		1歳から就学前のお子さん	

事業名	日時	内容	申込み
健康相談	随時(土・日・祝日を除く)	保健師・管理栄養士・歯科衛生士による健康に関する相談	事前に電話で区保健センターへ ※健康手帳や健康状態がわかる資料のある方は、お持ちください。

アラフォーからのボディレッスン(全3回)

いつまでも輝くボディでいるために、カラダ年齢マイナス5歳をめざします!!

「運動したいと思ってもなかなか始められない…」、「もっと健康な体をつくりたい!」と思われる方におすすです。一緒にボディレッスンしてみませんか?



日時	内容	服装・持ち物	場所
1回目 9月6日(水) 9:30～12:00	・健康ボディレベルチェック(体組成測定) ・簡単ヘルシーごはん術(試食あり) ・噛ん de スマイル!(歯科講義)	裸足になりやすい服装	見沼区役所保健センター
2回目 9月11日(月) 9:30～12:00	・スッキリウォーキング	動きやすい服装 室内用運動靴	大宮武道館
3回目 9月25日(月) 9:30～12:00	・メリハリボディエクササイズ	水分補給の水またはお茶 汗拭きタオル 着替え(必要な方)	NPO法人 さいたまスポーツクラブ クラブハウスSSCあすも

対象…区内在住の64歳以下の方(医師から運動制限の指示がない方)
※さいたま市国民健康保険特定健康診査の結果、「積極的支援」の判定を受けた方にもおすすです。

定員…25人(先着順)

申込み…8月9日(水)9時から、電話又は直接、区保健センターへ

体組成測定
のみの受付
はしており
ません。



熱中症を予防しましょう!

猛暑日が年々増加傾向です。熱中症はどこでも、誰でも起こる可能性があるため、体調管理に注意しましょう。

暑さを避ける

- 扇風機やエアコンで温度を調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える
- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服の着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



こまめに水分を補給する

- のどが渇かなくても、こまめに水分をとる

