

見沼区インフォメーション

各施設とも駐車場に限りがあります。

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	歴史講座 「明智光秀」	2/12・19・26水(全3回) 10:00~12:00	明智光秀について、時代背景とともに解説します。	どなたでも、50人(先着順) 1/7(火) 9時から、電話又は直接、同館へ
片柳	多肉植物寄せ植え教室 (託児付)	2/12水 10:00~12:00	多肉植物の育て方や寄せ植えのアレンジ方法を学びます。 材料費:1,000円	どなたでも、20人(抽選) 1/7(火) 9時~1/14(火) 17時に、電話、市生涯学習システム(ホームページ)又は直接、同館へ
七里	パドル体操教室	2/18、3/3・17火(全3回) 10:00~12:00	しゃもじ形の器具(パドル)を使い、音楽に合わせて身体をほぐしながら体操を行います。	20歳以上の方、30人(先着順) 1/16(木) 9時から、電話又は直接、同館へ
春岡	郷土料理Ⅱ	2/28金 10:00~13:00	太巻き祭り寿司を作ります。 材料費:1,300円	市内在住の成人の方、16人(抽選) 1/27(月) 9時~2/1(土) 17時に、電話又は直接、同館へ

図書館

春野図書館 ☎687・8301 ☎687・8306 大宮東図書館 ☎688・1434 ☎687・9744
七里図書館 ☎682・3248 ☎687・3932 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。 <https://www.lib.city.saitama.jp/>

	事業名	日時	内容	対象・定員・申込み
春野	見沼歴史講座	1/26(日) 13:30~15:00	薬師如来と薬王寺~島の薬師様~	どなたでも、20人(先着順) 1/7(火) 9時から、電話又は直接、同館へ
大宮東	おはなし会	①1/23木 11:00~11:30	①絵本の読み聞かせ・手あそびなど ②絵本の読み聞かせ・紙芝居など	①0~3歳児と保護者20組 ②幼児・小学生と保護者 当日、直接、同館へ
		②1/9・23木 15:30~16:00		
七里		①1/8水 11:00~11:30		
		②1/8・22水 15:30~16:00		
片柳		②1/15水 15:30~16:00		

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(北区榎引町) ☎664・4946 ☎667・7715

ステーション名	日時	ステーション名	日時
東大宮 藁田島公園	1/9・23木	東新井 団地22号棟前	13:30~14:30
東大宮 築地公園		中川 自治会館	14:50~15:40
砂 団地内公園			

コミュニティセンター

七里コミュニティセンター ☎687・3688 ☎687・3705

	事業名	日時	内容	対象・定員・申込み
七里	スプリングコンサート	2/23(日) 17:30~18:30	「西村崇史とスウィングンポストマン」によるデキシードジャズの演奏を行います。	市内在住・在勤・在学の方、120人(先着順) 1/15(水) 9時から、電話又は直接、同センターへ 未就学児の入場可。中学生以下は保護者同伴。 演奏中の入退場自由

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	第3期乳幼児事業 ①ハイハイサロン ②ヨチヨチひろば ③わんぱくひろば	①1/14(火) 11:00~11:30 ②1/15(水) 11:00~11:40 ③1/17(金) 10:30~11:30 以降、毎週開催	簡単な体操や親子でのふれあい遊び、工作など	①0歳児と保護者 ②1歳児と保護者 ③2歳児と保護者 当日、直接、同センターへ
春野	ハッピーバースデー& 大きくなったかな	1/15(水) 11:00~12:00	お誕生会、身体測定、手形・足形とりなど	未就学児と保護者 当日、直接、同センターへ

区役所の休日窓口をご利用ください

日時 1月26日(日) 8時30分~17時15分

住民異動・戸籍・国民健康保険・国民年金等の届出や、各種証明書の交付、市税の納付、原動機付自転車等の登録・廃車等、区役所の一部業務を取り扱います。

場所 10区役所(支所・市民の窓口を除く)

問合せ ●さいたまコールセンター ☎835・3156 ☎827・8656



見沼区保健センター からのお知らせ

母子
保健

対象は、区内在住の方です。
育児相談以外の参加は、お子さん1人に対し1回のみです。
育児学級はあそび編、ふれあい編の各1回ずつ参加可能です。

成人
保健

健康相談は電話でも
行っています。

会場がない事業は、区保健センターが会場です。

申込み・問合せは

TEL 681・6100

FAX 681・6169

見沼区役所 1階

乳幼児健康診査・幼児歯科健康診査はお済みですか？

乳幼児健康診査を期日までにお受けになっていない方に、アンケートをお送りしています。返信内容によっては、保健センターから電話や家庭訪問をしています。

事業名・定員	日時	内容	対象	申込み
両親学級 定員 20組(先着順)	2/15(土) 9:15~12:00	夫婦で取り組む育児の話、赤ちゃんのお風呂の入れ方(実習)、お父さんの妊婦体験	初めて出産する方で、予定日が令和2年4~7月の方と夫(パートナー)	1/17(金) 9時~
はじめてのママクラス ※原則2日間参加できる方が対象です。 定員 20人(先着順)	1日目 2/25(火) 13:00~15:30	プレママ・先輩ママ・赤ちゃんとの交流、助産師による妊娠・出産・育児のお話	初めて出産する方で、予定日が令和2年4~7月の方	1/17(金) 9時~
	2日目 3/11(水) 10:15~14:35	妊娠中の栄養のポイント、調理実習、歯科医師による歯科健診、ブラッシング実習		
育児学級 ~ふれあい編~ 定員 20組(先着順)	2/25(火) 14:00~15:30	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	令和元年8~11月生まれの赤ちゃんと保護者	1/15(水) 9時~
離乳食教室 定員 24人(先着順)	2/14(金) 13:30~14:50	離乳食の進め方 赤ちゃんのお口のケア	令和元年9・10月生まれの赤ちゃんの保護者	1/8(水) 9時~
むし歯予防教室 定員 12組(先着順)	2/21(金) ① 9:45~10:30 ② 11:00~11:45	むし歯予防のポイント ブラッシング実習	平成30年9月~平成31年2月生まれのお子さんと保護者	1/10(金) 9時~
公民館育児相談 予約制	1/21(火) 9:30~10:30 七里公民館	身長・体重測定、保健師・管理栄養士・歯科衛生士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	乳幼児	前日まで
	1/22(水) 9:30~10:30 春岡公民館			
子育て支援センター みぬま 育児相談	1/30(木) 9:30~10:30 子育て支援センターみぬま ※駐車場はありません。	身長・体重測定、保健師による育児相談 持ち物: 母子健康手帳・おむつの替えバスタオル	乳幼児	当日、直接、子育て支援センターみぬまへ

体組成測定会

体組成計では基礎代謝量・体脂肪量・筋肉量・筋肉のつき方のバランスなどがチェックできます。ご自分の身体の様子を知り、健康づくりに生かしてみませんか？

日時 ● 1月31日(金) 9時30分~11時30分 内容 ● 体組成測定、希望者は健康相談

対象 ● 18歳以上の方

※妊娠中の方、ペースメーカーなどの医療機器を使用している方はご利用できません。

申込み ● 当日、直接、会場へ。裸足になりやすい服装でお越しください。



歯みがきで感染症予防

口の中が不潔になると、細菌が作り出す酵素によって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなるといわれています。

歯みがきは口の中を清潔に保ち、細菌やウイルスの感染から体を守ることに繋がります。うがい、手洗だけでなく、丁寧な歯みがきも心がけ、この冬も元気に過ごしましょう。



妊娠・出産包括支援センターをご利用ください

保健センター内の妊娠・出産包括支援センターでは、助産師や保健師など専門の職員が、妊産婦さんやご家族のサポートを行っています。

例えばこんな時、ご相談ください。

- 母子健康手帳がほしい。
- 転入したので、妊産婦健康診査の助成券を交換したい。
- 産後のサポートがなくて心配
- 妊娠をしたけれど、どうしたらよいか分からない。