

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 | パスケース(革細工)作り講座 & おしゃべりプログラム (親の学習事業) | 11/14(土) 10:00~12:00 | 親子で革細工のパスケース作りを行ったあと、参加者同士でおしゃべりして交流しましょう。 材料費:1,000円 | 小学生と保護者12組(先着順) 10/16(金) 9時から、市生涯学習情報システム(ホームページ)、電話又は直接、同館へ |
| 片柳 | スクラップブックング&おしゃべりプログラム (親の学習事業) | 11/10(火) 10:00~12:00 | 子どもや家族の写真でステキなアルバムを作り、親同士のおしゃべりタイムを過ごしませんか。 材料費:500円 | 子育て中の方16人(先着順) 10/5(月) 9時から電話、FAX又は直接、同館へ |
| 七里 | スキンケア&アイメイク ~with マスク~ | 11/26(木) 10:00~12:00 | マスク着用の今ならではの、お肌のお悩み対処法として、正しいスキンケアや目元で差がつくアイメイクを学びます。 | 市内在住の20歳以上の方20人(抽選) 10/20(火) 9時~11/5(木)17時に、電話又は直接、同館へ |
| 春岡 | 古典文学講座 「お酒にまつわる古典文学」 | 11/25、12/2・9(水) (全3回) 14:00~15:30 | 神話、説話、徒然草の中からお酒にまつわる話を紹介し、楽しく古典文学を学びます。 | 市内在住の20歳以上の方35人(先着順) 11/4(水) 9時~11/13(金)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

10月に区内図書館で開催予定の事業は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止することになりました。ご理解、ご協力をお願いいたします。

※七里図書館は、施設修繕のため、令和3年3月下旬(予定)まで休館します。

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(北区御引町) ☎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 | 10/1・15・29(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 | | | |

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 | プラバン工作 | 10/17(土) 14:00~15:00 | プラバンに絵を描いてオリジナルのストラップを作ろう。 | 小学生5人(先着順) 10/5(月) 9時から、電話又は直接、同センターへ |
| 春野 | 一輪車タイム | 毎週日曜日 ※行事などで変更する場合があります。 ①10:00~10:30 ②10:30~11:00 | ①はじめてコース ②のれるコース 持ち物:上履き | 各回小学生と保護者10人(予約制) 各回1週間前から、電話又は直接、同センターへ |

区役所の休日窓口をご利用ください

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、一部の業務を取り扱います。

日 時 ●10月25日(日) 8時30分~17時15分

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 育児相談は電話でも行っています。
対象は、区内在住の方です。
各学級の参加は、お子さん1人に対し1回のみです。
育児学級はあそび編、ふれあい編のいずれか1回のみ参加可能です。

成人保健 健康相談は電話でも行っています。

申込み・問合せは
TEL **681・6100**
FAX **681・6169**
見沼区役所 1階

◀保健センター事業の実施の有無はこちら

会場は全て区保健センターです。

| 事業名 | 実施日 | 内容 | 対象 | 申込み |
|----------|--------------------|--------------------|---|---|
| 産婦・新生児訪問 | 随時 (土・日・祝祭日を除く) | 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 と母親(里帰り出産で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○をつけて郵送、又は電話で区保健センターへ |

| 事業名・定員 | 日時 | 内容 | 対象 | 申込み | |
|--|--|---------------------------------------|----------------------------------|--------------------------|--------------|
| 母子保健 | 育児学級 ～あそび編～ 定員 10組(先着順) | 11/27(金) 9:45～10:50 | ゆったり子育てのすすめ(講義) 心と体を育てる遊び(実技) | 令和2年5～8月生まれの 赤ちゃんと保護者 | 10/16(金) 9時～ |
| | 離乳食教室 定員 12人(先着順) | 11/26(木) ①10:00～11:00 ②13:30～14:30 | 離乳食の進め方 赤ちゃんのお口のケア | 令和2年6・7月生まれの 赤ちゃんの保護者 | 10/15(木) 9時～ |
| | 市ホームページで離乳食教室の動画を公開しています。「さいたま市 離乳食教室」で検索してください。 | | | | |
| むし歯予防教室 定員 10組(先着順) | 11/19(木) ① 9:45～10:30 ②11:00～11:45 | むし歯予防のポイント ブラッシング実習 | 令和元年6～12月生まれの お子さんと保護者 | 10/8(木) 9時～ | |
| 市ホームページで仕上げみがきについての動画を公開しています。「さいたま市 むし歯予防 動画」で検索してください。 区保健センターでは「計測コーナー」を設置しており、お子さんの身長や体重を測定することができます。ご自由にご利用ください。 | | | | | |

自粛太り解消☆自宅でできる筋力トレーニング

自宅で気軽に実践できる筋力トレーニングを紹介する教室です。

日時●11月12日(木) 10時～11時30分(受付・計測:9時30分～10時)

対象●区内在住の20～64歳の方(妊婦、医師から運動制限指示のある方を除く)

※体組成測定を行います。ペースメーカーなど医療機器を使用している方はご利用できません。

定員●10人(先着順)

申込み●10月14日(水) 9時から、電話又はFAX

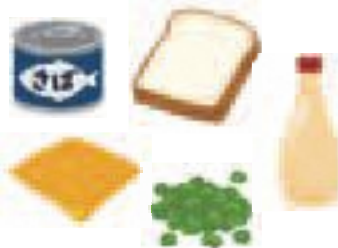


10月は「朝ごはんを食べよう」強化月間!

サバ缶で作ってみよう♪朝ごはん「サバチーズトースト」

【材料1人分】

食パン 1枚
サバ水煮缶 30g
マヨネーズ 小さじ1
スライスチーズ 1枚
きざみねぎ 少々



【作り方】

- ①サバ缶の水気をきり、身をほぐしてマヨネーズとあえる。
 - ②食パンに、①のサバ、チーズ、ねぎをのせてトースターで焼く。
- *缶詰は非常食にもなりますので活用しましょう♪

10月10日は目の愛護デーです

長時間のパソコンやスマートフォンでの使用で、目を酷使していませんか?

この機会に目を使いすぎないように、生活習慣を見直してみよう。



10月は「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン」月間です!

日本人の死因の第1位は「がん」です。

がん検診を受けて、がんの早期発見や

適切な治療につなげましょう。

