

# 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 ファク687・9901 片柳公民館 ☎684・3492 ファク687・5585  
七里公民館 ☎686・4721 ファク687・5575 春岡公民館 ☎685・6911 ファク687・9909

	事業名	日時	内容	対象・定員・申込み
春岡	はるおか親子サロン	3/15(月) 10:00～10:30	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。	乳幼児と保護者 当日、直接、同館へ

## 図書館

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

	事業名	日時	内容	対象・定員・申込み
春野	おはなし会	3/18(木) 15:30～16:00	絵本の読み聞かせ、紙芝居など	幼児、小学生と保護者10人(先着順) 3/11(休) 9時から、電話又は直接、同館へ
大宮東		3/25(木) 15:30～16:00		幼児、小学生と保護者10人(先着順) 3/18(休) 9時から、電話又は直接、同館へ
片柳		3/17(水) 15:30～16:00		幼児、小学生と保護者16人(先着順) 3/10(休) 9時から、電話又は直接、同館へ

こ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/>

※図書館システムのサーバ機器入替のため、さいたま市図書館は3月4日(木)まで、全館休館します。

※施設修繕のため休館していた七里図書館は、3月24日(水)に再開館します。詳しくは、さいたま市図書館のホームページをご確認いただくか、七里図書館までお問い合わせください。

## 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 ファク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	3/18、4/1(木)	東新井 団地22号棟前	3/11・25(木)
東大宮 築地公園		10:30～11:30	
砂団地内公園		13:20～14:00	14:50～15:40
		中川 自治会館	

## 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	赤ちゃんルーム	毎週木曜日 10:30～11:30	保護者同士の交流やゆっくり過ごせる場としてのお部屋の開放。 持ち物：バスタオル、飲み物	10か月くらいまでの乳児と保護者(予約制) 1週間前から、電話又は直接、同センターへ ※保護者の方はマスク着用をお願いします。 ※ご家庭で検温のうえ、ご参加ください。
春野	ハッピーバースデー&大きくなったかな	3/17(水) 11:00～12:00	お誕生会、身体測定、手形とりなど	未就学児と保護者(予約制) 3/3(水) 9時から、電話又は直接、同センターへ

## 家庭ごみの出し方を再確認してください

無料  
配信中!

3月は引っ越しシーズンのため、家庭ごみについての相談が数多く寄せられます。「家庭ごみの出し方マニュアル」をご確認いただき、適正なごみの出し方にご協力をお願いします。

収集日カレンダーやごみ出し忘れを防止するアラート機能などを搭載した便利なごみ分別アプリも無料配信していますので、ご活用ください。

問合せ ● 区くらし応援室 ☎681・6026 ファク681・6162  
東清掃事務所 ☎685・0611 ファク687・2018  
粗大ごみ受付センター ☎840・5300



### ダウンロード方法

いずれかの方法でダウンロードしてください。

- 下の二次元コードを読み取ってダウンロード
- 「App Store」又は「Google Play」で「さいたま市ごみ分別アプリ」を検索してダウンロード



▲ iOS版



▲ Android版

# 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。

**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・定員	日時	内容	対象	申込み
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 10人(先着順)	1日目 4/16(金) 13:00~15:00	助産師による妊娠・出産・育児のお話	初めての出産で、予定日が令和3年6~9月の方	3/5(金) 9時~
	2日目 4/23(金) 13:00~14:30	妊娠中の栄養・お口のケアのポイント		
育児学級 ~ふれあい編~ 定員 20組(先着順)	4/13(火) 14:00~14:50	気をつけよう!~事故予防~(講義) 赤ちゃんとのふれあいタイム(実技)	令和2年10月~令和3年1月生まれの赤ちゃんと保護者	3/9(火) 9時~
離乳食教室 定員 12人(先着順)	4/27(火) 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11・12月生まれの赤ちゃんの保護者	3/18(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)	4/15(木) 9:45~10:30	むし歯予防のポイント ブラッシング指導	令和元年11月~令和2年5月生まれのお子さんと保護者	3/11(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。				

## 3月1日~8日は「女性の健康週間」です

女性の心身の状態は、ホルモンの影響によって大きく変化します。女性のからだの特徴を理解し、日々の健康づくりに取り組みましょう♪

### <女性の健康づくりに大切なこと>

- 栄養バランスの取れた食事をする
- 適度な運動を継続して行う
- からだを冷やさないようにする
- 喫煙しない、飲酒は控えめにする
- 排便、排尿のトラブルは早期受診をする
- 適正体重を維持する(「やせ」も「肥満」も要注意)
- 定期的な健康診断、検診(とくに子宮がんや乳がん)に行く



参考:からだサポートブック「女性のための健康ガイド」[第13版]

## 『産婦・新生児訪問』をご利用ください

助産師又は保健師の訪問による育児相談や身長・体重の測定などを行います。※土・日曜日、祝・休日、年末年始を除く

**対象** ● 生後1か月くらいまでの赤ちゃんとお母さん

※里帰り出産で、期間内に市内に居住している方を含みます。

**申込み** ● 母子健康手帳別冊に添付されている、右図の「出生連絡票」の「訪問希望」欄の有に○印をつけて郵送、直接、FAX又は電話で、区保健センターへ



		出生連絡票		R	年	月	日	連絡
新生児	氏名・性別	(男・女)		生年月日	R	年	月	日生
	出生時の状況	出生体重	出生順位	出生時の異常	無・有	※○をつけてください		
産婦	未熟児養育医療	利用なし・利用あり						
	出産場所・名称							
産婦	氏名	妊娠中の異常		分娩の経過		妊娠週数		
	生年月日	R	年	月	日生(歳)	なし	正常	異常
産婦	自宅住所	さいたま市		区	自宅 TEL		( )	
	訪問希望有・無	※○をつけてください						
新生児訪問	訪問を希望する住所(自宅・里帰り先)	※○をつけてください。里帰り先の場合は訪問を希望される方は、里帰り先の保健センター等へご相談ください。						
新生児訪問	産婦の連絡先: 携帯: ( )	里帰り先 TEL: ( )						
新生児訪問	産婦り先から受ける日	月	日	※日中連絡のとれる電話番号の記入をお願いします。				

● 産婦訪問: 土・日・祝日・年末年始(12/29~1/3)は休診です。  
● 訪問希望なしの場合でも連絡することがあります。  
● 産婦・新生児訪問は必ずご利用にならなければならない事項には、生後3~4か月頃ハローエンジェル訪問員が訪問します。  
● 個人情報取り扱いについては、「さいたま市個人情報保護条例」により、適切に管理しています。  
● 母子保健法により、低体重(2,500g未満)で出生された場合は届け出の必要があります。必ず出生連絡票を提出してください。