

# 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
片柳	人権落語	11/10(水) 14:00～16:00	笑って楽しめる、人権意識の啓発落語です。	どなたでも30人(先着順) 10/1(金) 9時から、電話又は直接、同館へ
春岡	はるおか おやこサロン	10/4・18、11/1(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。	未就園児と保護者 時間内の入退室自由。当日、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

	事業名	日時	内容	対象・定員・申込み
春野	おはなし会	①10/21、11/4(木) ②10/21、11/4(木)	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10人(先着順) ②幼児・小学生と保護者10人(先着順) 各開催日前週の同じ曜日9時から、電話又は直接、同館へ(休館中は電話のみの受付)
大宮東		①10/28(木) ②10/14・28、11/11(木)		①0～3歳児と保護者28人(先着順) ②幼児・小学生と保護者28人(先着順) 各開催日前週の同じ曜日(祝日の場合はその前日)9時から、電話又は直接、同館へ(休館中は電話のみの受付)
七里		①11:00～11:30 ②15:30～16:00		②幼児・小学生と保護者16人(先着順) 10/13(水) 9時から、電話又は直接、同館へ
片柳		②10/20(水)		

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/>

特別整理のため、次のとおり休館します。 春野図書館:10月11日(月)～10月15日(金) 大宮東図書館:10月5日(火)～10月8日(金)  
七里図書館:10月19日(火)～10月22日(金) 片柳図書館:10月26日(火)～10月29日(金)

## 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(北区柳引町) ☎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	10/14(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

※往復はがきには、事業名、住所、参加者氏名(ふりがな)、電話番号をご記入ください。

片柳コミュニティセンター ☎686・8666 ㊟686・2999  
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
片柳	リラクゼーション& ストレッチ講座	11/4・11・18、12/2・9(木) 10:00～12:00	リラクゼーションとストレッチを行い、日頃の心身の疲れを癒す講座です。参加費:500円	市内在住・在勤の子育て中の方15人(抽選) 10/20(水) (必着) までに、市生涯学習情報システム(ホームページ)又は往復はがきで、同センターへ ☎337-0026 染谷3-147-1
七里	ファミリーコンサート	10/31(日) 11:00～12:00(午前の部) 14:00～15:30(午後の部)	「大宮吹奏楽団」による、子どもから大人まで楽しめるコンサート。指揮者体験コーナーもあります。	市内在住の方各部150人(先着順) 9/15(水) 9時から、電話又は直接、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
春野	ハッピーバースデイ& 大きくなったかな	10/20(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) 10/5(火) 9時から、電話又は直接、同センターへ

片柳児童センターは施設修繕のため、令和4年3月末(予定)まで休館します。

## お弁当の配達ボランティアを募集します

ひとり暮らしの高齢者などのお宅に、お弁当を徒歩又は自転車で届けるボランティアを募集します。

日時 ●月～金曜日のうち活動できる日 16～17時 募集区域 ●南中丸、蓮沼、南中野、片柳

問合せ ●さいたま市社会福祉協議会見沼区事務所 ☎684・3322 ㊟684・2200

# 見沼区保健センター からのお知らせ

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

・対象は、区内在住の方です。・相談は電話でも行っています。  
 ・各学級の参加は、お子さん1人に対し1回のみです。  
**オンライン講座以外の事業は、区保健センターが会場です。**



◀保健センター事業の実施状況はこちら



◀電子申請はこちらから事業名を入力、検索してお申し込みください。

事業名・定員	日時	内容	対象	申込み
<b>両親学級</b> 定員 24組(先着順)	11/6(土) 9:10~11:30	夫婦で取り組む育児の話(講義)、赤ちゃんのお風呂の入れ方、抱っこ、着替えの仕方(実演)	初めての出産で、予定日が令和3年12月~令和4年3月の方と夫(パートナー)	10/5(火) 9時~
	<b>育児学級 ~あそび編~</b> 定員 20組(先着順)	11/26(金) 9:50~11:15	ゆったり子育てのすすめ(講義) 赤ちゃんの心と体を育てる遊び(実技) 座談会	令和3年5~8月生まれの赤ちゃんと保護者
<b>離乳食教室</b> 定員 12人(先着順)		11/19(金) 13:30~14:30	離乳食の進め方 赤ちゃんのお口のケア	令和3年6・7月生まれの赤ちゃんの保護者
	市ホームページで離乳食教室の参考動画を公開しています。「さいたま市 離乳食教室 動画」で検索してください。			
<b>むし歯予防教室</b> 定員 10組(先着順)	11/9(火) 9:45~10:30	むし歯予防のポイント ブラッシング指導	令和2年6~12月生まれの お子さんと保護者	10/12(火) 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。			
<b>育児相談(乳児期)</b> ※時間予約制 (相談ある方のみ) 定員 12組(先着順)	10/22(金) 9:30~10:30	保健師・管理栄養士・歯科衛生士による発育・発達などの育児相談やその他心配ごとの相談  持ち物: 母子健康手帳 バスタオル おむつの替え	1歳未満の赤ちゃんと保護者	10/8(金) 9時~
	<b>育児相談(幼児期)</b> ※時間予約制 (相談ある方のみ) 定員 12組(先着順)		10/25(月) 9:30~10:30	
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。				

## 10月は「朝ごはんを食べよう」強化月間です

朝ごはんを食べて、心も体も元気に一日をスタートしましょう。

### 朝ごはんを食べることのメリット

- エネルギーを補給し、体温を上昇させて脳と体の動きを活発にする。
- 肥満予防、生活習慣病予防ができる(朝ごはんを抜き続けると、基礎代謝が低下し、太りやすい体質に)。
- 家族とのコミュニケーションの時間になる。

### 朝ごはんの3ステップ

朝ごはんを食べる習慣のない方は、少しずつステップアップして、バランスのよい朝食をとれるようにしましょう。

- ステップ1** まずはすぐに食べられるものをひとくち!  
パン、バナナ、シリアル、ヨーグルト、野菜ジュースなど
- ステップ2** 組み合わせて栄養バランスアップ!  
パン + 牛乳、ごはん + 納豆など
- ステップ3** 主食・主菜・副菜を揃えて満足度アップ!  
パン + 目玉焼き + プチトマト、ごはん + 鮭 + 味噌汁など  
前日の残り物もOK。缶詰や鮭フレークも便利! コンビニのおにぎりやサンドイッチ、温泉卵なども活用できます。



## 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。

