

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	子育てサロン「ちゃっと」	2/9(水) 10:00～11:00	子育て中の親が子どもと気軽に参加できる交流の場を提供します。	未就学児と保護者6組(先着順) 1/31(月) 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
七里	親の学習事業 一緒に絵本を読もう	2/3(木) 10:00～11:30	幼児に合った絵本の紹介と、絵本の読み聞かせを親子で楽しみ、絵本について親同士の情報交換を行います。	市内在住で、1～3歳のお子さんと保護者8組(先着順) 1/11(火) 9時～1/26(水)17時に、電話又は直接、同館へ
春岡	はるおか おやこサロン	1/24(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。	おおむね3歳までのお子さんと保護者 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	さいたま市20周年記念 歴史講座	1/29(土) 13:30～15:00	「図書で出会う大宮一本題余話」 講師：志田正昭、宮内正勝、加藤隆榮、高橋重種(大宮歴史文化懇話会)	どなたでも15人(先着順) 1/6(木) 9時から、電話、FAX又は直接、同館へ
大宮東 七里 片柳	おはなし会	①1/27(木) ②1/13・27(木) ①1/12、2/9(水) ②1/12・26、2/9(水) ①1/19、2/2(水) ②1/19、2/2(水)	①11:00～11:30 ②15:30～16:00 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) ②3歳児～小学生と保護者10人(先着順) 各開催日の前週の同じ曜日 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/>

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	1/6・20、2/3(木)	東新井 団地22号棟前	13:30～14:30
東大宮 築地公園			14:20～15:20
砂団地内公園			14:20～15:20
		中川 自治会館	1/13・27(木) 14:50～15:40

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	ハッピーバースデー& 大きくなったかな	1/19(水) 11:00～12:00	お誕生会、身体測定、手形とりなど。 育児相談もあります。	未就学児と保護者(予約制) 1/5(水) 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。

ウォークラリー大会

見沼区役所周辺を歩きます。

日時 ●2月19日(土) 9～13時 ※雨天中止

受付 ●蓮沼小学校校庭

定員 ●50組(抽選)

費用 ●1人100円(保険料)

申込み ●往復はがきに、参加者全員の氏名と年齢、代表者の住所・電話番号を記入し、2月10日(休)(必着)までに、〒337-0017 風渡野53-5 スポーツ推進委員 船木へ

問合せ ●スポーツ推進委員 船木 ☎090・4527・2575

所管 ●スポーツ振興課 ☎829・1058 ☎829・1996



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。



◀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。

オンライン講座・育児相談以外の事業は、区保健センターが会場です。

事業名・定員	日時	内容	対象	申込み		
オンライン開催 はじめてのママクラス <small>※原則2日間参加できる方が対象です。</small> 定員 12人(先着順)	1日目 2/16(水) 13:00~14:30	座談会、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4年4~7月の方	1/13(木) 9時~	電子申請	
	2日目 2/25(金) 13:00~14:30	妊娠中の栄養のポイント 妊娠中と乳幼児期のお口のケア				
離乳食教室 定員 12人(先着順)	2/10(木) 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9・10月生まれのお子さんの保護者	1/12(水) 9時~		
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。						
むし歯予防教室 定員 10組(先着順)	2/4(金) 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9月~令和3年3月生まれのお子さんと保護者	1/5(水) 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。						
公民館育児相談 <small>※時間予約制(相談ある方のみ)</small> 定員 各12組(先着順)	1/25(火) 9:30~11:00 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	未就学児と保護者	1/7(金) 9時~		
	1/21(金) 9:30~11:00 春岡公民館					
子育て支援センターみぬま 育児相談 <small>※時間予約制(相談ある方のみ)</small> 定員 8組(先着順)	1/14(金) 9:30~11:00 子育て支援センターみぬま <small>※駐車場はありません</small>	身長・体重測定、保健師・栄養士による発育・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				
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。						

妊娠がわかったら、届出をお忘れなく

医療機関で赤ちゃんがおなかにいることがわかったら、妊娠の届出をしましょう。届出を出された方全員に、母子保健相談員(助産師・保健師)などが、妊娠・出産・育児に関する情報をお伝えし、さまざまな疑問・悩み・相談にお答えいたします。

妊娠がわかったあとの流れ

①妊娠・出産包括支援センター(区保健センター内)に妊娠の届出

➡

②母子健康手帳と妊婦健康診査などの助成券の受け取り

➡

③母子保健相談員とのお話(妊婦面接)
妊娠や出産に関する情報提供や、相談ことや困りごとを一緒に考えます。

※妊娠の届出は、各区区民課・支所・市民の窓口に出すこともできます。ただし、その場合③母子保健相談員とのお話(妊婦面接)は、お住まいの区の妊娠・出産包括支援センターへの予約(電話など)が必要です。


おうちで10分活動時間を増やしてみませんか？


コロナ禍で外出機会が減ると、身体活動量も減りがちです。おうちでできる「おうちで+10超リフレッシュ体操」で活動時間を少しずつ増やしてみましよう♪

「おうちで+10(プラステン)超リフレッシュ体操」の効果

①抵抗力の上昇
②脂肪燃焼
③快眠

④認知症予防
⑤がん予防

体操の動画はこちらから▼




出典:厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」 「e-ヘルスネット」