

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	パソコン相談サロン	4/15(木) 9:30~11:30	パソコンの使用に関する相談にお答えします。	どなたでも 当日11時までに、直接、同館へ
七里	紫外線対策&アイメイク ～マスクでも油断大敵、紫外線！～	4/27(火) 10:00~12:00	S P F や P A の意味を知り、正しい日焼け止めの選び方や、紫外線対策とアイメイクのコツを学びます。	市内在住の20歳以上の方20人(抽選) 4/5(月) 9時~13(火)に、電話又は直接、同館へ
春岡	はるおか親子サロン	4/19(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 ☎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	4/15(木)	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) 4/8(木) 9時から、電話又は直接、同館へ
大宮東		4/22(木)		幼児・小学生と保護者10人(先着順) 4/15(木) 9時から、電話又は直接、同館へ
七里		4/28(水)		幼児・小学生と保護者28人(先着順) 4/21(水) 9時から、電話又は直接、同館へ
片柳		4/21(水)		幼児・小学生と保護者16人(先着順) 4/14(水) 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(北区櫛引町) ☎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	4/1・15(木)	東新井 団地 22号棟前	4/8・22、5/6(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	
			14:20~15:20

コミュニティセンター

※往復はがきには、事業名、住所(市内在学の方は学校名も)、参加者氏名(ふりがな)、学年、電話番号をご記入ください。

東大宮コミュニティセンター ☎667・5604 ☎654・5594
 片柳コミュニティセンター ☎686・8666 ☎686・2999

	事業名	日時	内容	対象・定員・申込み
東大宮	ゴールデンウィーク恒例! 市民コメディ	5/3・4(祝) 開演13:00	劇団「レンボウ城!」オリジナル脚本をコメディタッチの演出で上演します。	どなたでも 当日、直接、会場へ
片柳	親子体験講座 ～インターネットの世界～	5/16(日) 10:00~12:00	YouTube体験とインターネットについての講座を開催します。 参加費:1組1,500円	市内在住・在学の小学生と保護者10組20人(抽選) 4/20(火) (必着) までに、往復はがきで、同センターへ 住所:〒337-0026 染谷3-147-1

児童センター

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	1年生あつまれ!	4/10(土) 14:00~15:00	オリエンテーション、グループあそび	新小学1年生15人(予約制) 4/2(金) 9時から、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 ●4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。

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
両親学級 定員 各12組(先着順)	5/8(出) ① 9:00~10:50 ② 11:20~13:10	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)	初めての出産で、予定日が令和3年6~9月の方と夫(パートナー)	4/9(金) 9時~
育児学級 ~あそび編~ 定員 20組(先着順)	5/28(金) 9:45~10:45	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)	令和2年11月~令和3年2月生まれの赤ちゃんと保護者	4/15(木) 9時~
離乳食教室 定員 各12人(先着順)	5/27(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12月・令和3年1月生まれの赤ちゃんの保護者	4/19(月) 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 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)	5/11(火) 9:45~10:30	むし歯予防のポイント ブラッシング指導	令和元年12月~令和2年6月生まれのお子さんと保護者	4/14(水) 9時~
市ホームページで仕上げみがきについての参考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。				
育児相談(乳児期) ※時間予約制(相談ある方のみ) 定員 12組(先着順)	4/20(火) 9:30~10:30	保健師・管理栄養士・歯科衛生士による発育・発達等の育児相談やその他心配ごとの相談	1歳未満の赤ちゃん	4/13(火) 9時~
育児相談(幼児期) ※時間予約制(相談ある方のみ) 定員 12組(先着順)	4/21(水) 9:30~10:30	持ち物: 母子健康手帳 おむつの替え パスタオル	1歳から就学前のお子さん	
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。				

食品ロスを減らそう!

今年度のさいたま市食育推進計画の重点目標は「まごころに感謝して」食べるです。自然の恵み、作ってくれた人、食事ができることなどへの感謝の気持ちをもって、食べ物のムダを減らし、ひとつひとつの食べ物を大切にいただきますよう♪

食品ロスを減らすポイント

- 食材を買い過ぎない
- 賞味期限と消費期限を正しく理解する
- 食材は最後まで使い、食べきる
- 食べ残しをしない



食品ロスを減らすレシピ 『甘くな~い 野菜ジャム』

余った野菜の皮や茎を数種類じっくり炒めるだけで、簡単に野菜ジャムを作ることができます。

〈作り方〉

- ① 野菜の皮や茎など適量をみじん切りにする。
例: 玉ねぎ、人参の皮、大根の皮、ブロッコリーの茎、キャベツや白菜の外葉や芯など
- ② 少量の油をひいたフライパンで7~8分、弱~中火でじっくり炒める。
- ③ 塩こしょう少々で味をととのえる。

〈活用例〉

- 野菜ジャム+お湯+コンソメ=即席野菜スープ
- 野菜ジャム+ロールパン+ウインナー=お手軽ホットドッグ
- 卵かけご飯や納豆ご飯のトッピングにも! ぜひ、お試しください♪



4月18日は「よい歯の日」です