

開催します

高齢者うんどう教室

うんどう遊具を使い、腰痛や肩こり・転倒などを予防する運動です。タオル、帽子、飲み物を持参し、動きやすい服装で、直接、会場へお越しください。

日程	時間	会場
2月7・14・21・28日(木)	14時～ 15時30分	山丸公園 (雨天時:下町明美会館) ※14、28日は雨天中止
2月12・19・26日(火)		寿能公園 (雨天時:寿能会館)
2月8・22日(金)		大平公園 (雨天時:三橋1丁目自治会館)

問合せ ● 区高齢介護課 ☎646・3067 FAX657・1201

区役所の休日窓口をご利用ください(支所を除く)

日時 ● 2月24日(日) 8時30分～17時15分

主な取扱い業務 ●

- ・住民異動届、戸籍の届出、国民健康保険・国民年金などの届出
- ・住民票の写し、印鑑登録証明などの各種証明書の交付
- ・市税、国民健康保険税の納付と納税相談

2月の納期:固定資産税・都市計画税 第4期、国民健康保険税 第8期

※区役所の一部業務を取り扱います。9時から16時までは、手話通訳者がいます。

※手続きにより、必要な書類があるもの、取り扱いできないもの、当日完了しないものがありますので、事前にさいたまコールセンター(☎835・3156、FAX827・8656)へお問い合わせください。

問合せ ● 開設に関すること 区総務課 ☎646・3013 FAX646・3160
取扱い業務に関すること 各担当課へ



information

大宮区インフォメーション

※費用の表示がないものは無料です。 ※事業は中止・変更になる場合があります。

児童センター

天沼児童センター

☎・FAX 645・7988

工作タイム「紙コップター」

日時 ● 2月13日(水)～15日(金)

15時30分～16時30分

2月16日(土) 14時～15時

内容 ● 竹とんぼのように飛ぶ紙コップ工作

対象 ● 小学生、幼児(保護者同伴)

絵本の読み聞かせ

日時 ● 毎週水曜日 16時～16時30分

対象 ● 小学生、幼児(保護者同伴)

※その他の行事は、社会福祉事業団のホームページをご確認ください。

<http://www.saicity-j.or.jp/>

図書館

大宮図書館

☎643・3701 FAX648・8460

おはなし会

日時 ● 毎週水曜日(13日を除く)

15時30分～

対象 ● 幼児から(保護者同伴可)

赤ちゃんおはなし会

日時 ● 2月20日(水)・27日(水)

10時～11時

内容 ● 絵本の読み聞かせ、わらべ歌など

対象・定員 ● 0～2歳児とその保護者 15組(先着順)

申込み ● 2月6日(水)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

桜木図書館

☎649・5871 FAX649・5875

ビジネス講座「パート・派遣・契約社員でも無期限雇用になれる」

日時 ● 3月3日(日) 14時～15時10分

会場 ● 桜木公民館 第2講座室

内容 ● 労働契約法の改正に関する実用的な知識を弁護士から学ぶ

定員 ● 30人(先着順)

申込み ● 2月1日(金)から2月22日(金)までに、直接又は電話で、同図書館へ。

※その他の行事は、図書館ホームページをご確認ください。

<http://www.lib.city.saitama.jp/>

移動図書館カレンダー

2月～3月

ステーション名	2月	3月	時間
火 三橋4丁目自治会館	12 26	12 26	15:00～15:30
木 平和台公園	14 28	14 28	14:40～15:30

※雨天の場合は中止します。詳しくは、大宮西部図書館(☎664-4946 FAX667-7715)へ。

大宮工房館

☎645・3838 FAX645・3881

トールペイント体験講座

日時 ● 2月23日(土) 10時～13時

内容 ● 小物に絵を描く

対象・定員 ● 市内在住又は在勤の方 10人

費用 ● 500円

申込み ● 9時50分から11時まで、直接、同館へ。

パーチメント体験講座

日時 ● 2月26日(火)

①10時～11時30分

②13時～14時30分

内容 ● カード又はキーホルダーをつくる

対象・定員 ● 市内在住又は在勤の方 各回10人

費用 ● 350円

申込み ● ①は10時から11時まで、②は13時から14時まで、直接、同館へ。
※いずれも、申込み開始時点で定員超の場合はその場で抽せん。

氷川の杜文化館

☎648・1177 FAX648・1311

謡・仕舞鑑賞会

日時 ● 3月3日(日) 14時～16時

出演 ● 大宮能楽研究会

対象・定員 ● 市内在住、在勤又は在学の方(未就学児不可) 50人(抽せん)

申込み ● 2月8日(金)(必着)までに、往復はがき(1人1通のみ)で、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を、〒330-0803 大宮区高鼻町2-262-1 氷川の杜文化館「謡・仕舞鑑賞会」係へ。





大宮区保健センター からのお知らせ

母子保健

申込みは、各指定日9時からで、区内在住の方が対象です。各学級の参加は、一人のお子さんに対し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。

大宮区役所 2F

申込み・問合せは

☎ **646・3100**
FAX **646・3169**

会場は、大宮区保健センターです。

事業名	日時	内容	対象	申込み
産婦・新生児訪問	随時 ※土・日・祝休日・年末年始(12/29~1/3)は除きます。	助産師又は保健師の訪問による育児相談	生後28日以内の赤ちゃんとその母親（里帰り出産で期間内に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○をつけ郵送するか、電話で各区保健センターへ。

事業名・定員	日時	内容	対象	申込み
母親学級 定員 26人(先着順)	3/5(火)・12(火)・19(火) 13:30~16:00(3/12(火)は9:30~13:15)	妊娠・出産・育児などについて友達づくりをしながら楽しく学ぶ	初めてお産をする方で、出産予定日が平成25年4/20~8/16の方	2/12(火)~電話で
両親学級 定員 18組(先着順)	3/9(土) 9:15~12:00	親の役割等の話や、赤ちゃんのおぶろの入れ方を実習する	初めてお産をする方で、出産予定日が平成25年8/16以前の方とその夫	2/15(金)~電話で
育児学級 定員 24組(先着順)	3/11(月) 13:30~15:20	育児について、友達づくりをしながら楽しく学ぶ	平成24年11/16~12/31生まれの赤ちゃんとその保護者	2/19(火)~電話で
離乳食教室 定員 24人(先着順)	3/6(水) 13:30~14:50	離乳食について楽しく学ぶ	平成24年10月・11月生まれの赤ちゃんの保護者	2/13(水)~電話で
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	3/7(木) ①11:00~11:45 ②14:00~14:45	むし歯予防のために規則的な食生活や正しい歯みがき習慣を身につける	平成23年10月~平成24年3月生まれのお子さんとその保護者	2/14(木)~電話で
育児相談(乳児期)	2/7(木) 9:30~10:30	身長・体重測定、保健師・管理栄養士・歯科衛生士などによる育児相談やその他心配ごとの相談	1歳未満の赤ちゃん	当日、直接、会場へ。 持ち物： 母子健康手帳 おむつの替え バスタオル
育児相談(幼児期)	2/8(金) 9:30~10:30		1歳~就学前のお子さん	

事業名	日時	内容	申込み
成人保健 健康相談	月~金曜日 9:00~16:30 ※祝休日を除く。	保健師、管理栄養士、歯科衛生士による個別の健康相談	直接、区保健センターへ。 栄養・歯科相談は事前にお問い合わせください。 ※健康手帳がある方はお持ちください。

感染症予防対策で、元気に冬を乗り切りましょう!

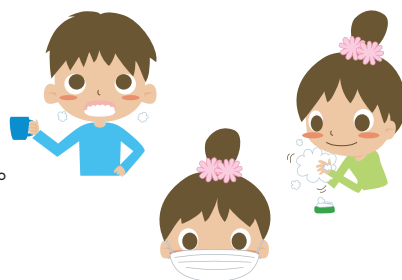
寒くなると、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。これらの予防は原因となるウイルスを遠ざけること、体の抵抗力を落とさないようにすることが大切です。

- ①うがいと手洗いを習慣にする。
- ②風邪(かぜ)の流行時には人混みを避ける。
- ③外出時にはしっかり防寒対策をする。
- ④規則正しい生活やバランスのよい食事をとり、十分な睡眠をとるよう心がける。

【咳エチケットを守りましょう】

☆咳やくしゃみをするときは、ハンカチやティッシュで口や鼻を押さえる。

☆咳やくしゃみなどの症状のあるときは、マスクを着用する。



予防接種を受けましょう!

子どもがかかりやすい病気のなかで、もっとも多いのが「感染症」です。なかには、かかると生命の危機にさらされ、重い後遺症が残る病気もありますが、予防接種で予防できる病気もあります。

予防接種は病原体に対して免疫をつけるものです。感染症から命を守るためにも、予防接種に対する正しい知識を持ち、きちんと接種をしましょう。



「さいたま市食育・健康なび」は食育と健康づくりに関する情報を発信しています!

食育なび 食生活、食の安全などを含めた食育に関する総合的な情報

健康なび 健康づくりに役立つ情報、各種イベント情報

各種情報の閲覧、検索のほか、登録された食育・健康づくり関連団体の検索や、イベントによってはサイト上で参加申込みができます。ご利用ください。



さいたま市食育健康なび

検索