

高齢者うんどう教室を 開催します

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、飲み物を持参のうえ、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
3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
3月12・19・26日(火)		寿能公園 (雨天時:寿能会館)
3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 FAX 657・1201

住民基本台帳カード無料交付キャンペーン中

住民基本台帳カードは公的な身分証明書(写真付きの場合)としての利用や利用登録をすれば、全国のコンビニ(現在はセブンイレブンのみ)や区役所などの自動交付機で住民票などの証明書が取得できる便利なカードです。なお、3月31日(日)までに新規に申請された場合、無料でカードの交付を行います。

例年3月下旬は窓口がたいへん混み合いますので、早めの申請をお願いします。

問合せ ● 区区民課 ☎646・3034



大宮アルディージャ 2013シーズン3月2日開幕!!
頑張れ 大宮アルディージャ!! ©1998 N.O. ARDIA

ホームゲーム情報 会場: NACK5スタジアム大宮

大会/節	開催日時	対戦相手
リーグ1節	3月 2日(土) 16:00	清水エスパルス
リーグ3節	3月16日(土) 15:00	アルビレックス新潟
カップ1節	3月20日(祝) 16:00	ジュビロ磐田
リーグ4節	3月30日(土) 15:00	鹿島アントラーズ

区民のページ

■さいたま新都心お地藏まつり

日時 ● 4月21日(日) 10時～16時

会場 ● 高沼遊歩道(さいたま新都心駅東口)

募集 ● ①フラワーアレンジメント体験教室参加者

対象・定員 ● 小・中学生 40人(先着順)

費用 ● 500円

②フリーマーケットの出店者

区画数 ● 2m×3mを20区画(抽せん)

費用 ● 1区画=2,000円

申込み ● いずれも往復はがきで、3月24日(日)(必着)までに、〒330-0835 大宮区北袋町1-152-7 事務局へ。

問合せ ● 事務局 大野 ☎・FAX 644・7766

information

大宮区インフォメーション

● 児童センター

天沼児童センター

☎・FAX 645・7988

ドッジボールタイム

日時 ● 毎週月曜日～金曜日(平日)
16時30分～17時

内容 ● 体育室でドッジボール

対象 ● 小学生

親子一輪車タイム

日時 ● 毎週土曜日、日曜日
初級 10時30分～11時
中級・上級 11時～11時30分

内容 ● 子どもの一輪車の練習と保護者による補助

対象 ● 年長児、小学生とその保護者
持ち物 ● 上履き

三橋児童センター

☎・FAX 644・2978

あそびのひろば

- 日時 ●
- ①0歳 毎週月曜日(3月4日～)
 - ②1歳 毎週火曜日(3月5日～)
 - ③2歳 毎週水曜日(3月13日～)
 - ④3歳～ 毎週金曜日(3月1日～)

※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。

いずれも 11時～11時45分
内容 ● ふれあい遊び・体操・読み聞かせ

春のおたのしみ会

① 幼児の部

日時 ● 3月7日(木) 10時35分～12時
内容 ● ペープサート劇・お買い物ごっこほか

対象 ● 幼児とその保護者

② 児童の部

日時 ● 3月26日(火) 13時～16時
内容 ● ステージ発表・遊びのコーナーほか

対象 ● 小学生以上

費用 ● 50円～150円
※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/>

対象・定員 ● 幼児から(保護者同伴可) 各50人(先着順)

おはなし会

日時 ● 3月6日(水)・13日(水)
15時30分～

対象 ● 幼児から(保護者同伴可)

桜木図書館

☎ 649・5871 FAX 649・5875

春休みおはなし会

日時 ● 3月27日(水) 15時～(50分程度)

場所 ● 桜木公民館(和室)

対象・定員 ● 幼児、小学生(保護者同伴可) 30人(先着順)

※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

3月～4月

	ステーション名	3月	4月	時間
火	三橋4丁目自治会館	12 26	16 30	15:00～15:30
木	平和台公園	14 28	18	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 FAX 667-7715)へ。

● 図書館

大宮図書館

☎ 643・3701 FAX 648・8460

春休みおはなし会

日時 ● 3月27日(水) 11時～12時

14時～15時

内容 ● 昔ながらの素話をたのしむ



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
両親学級 定員 18組(先着順)	4/20(土) 9:15~12:00	親の役割などの話や、赤ちゃんのおふ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9/16以前の方とその夫	3/15(金)~電話で
育児学級 定員 24組(先着順)	4/23(火) 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25年1/1~2/14生まれの赤ちゃんとその保護者	3/19(火)~電話で
離乳食教室 定員 24人(先着順)	4/24(水) 13:30~14:50	離乳食について楽しく学ぶ	平成24年11月・12月生まれの赤ちゃんの保護者	3/14(木)~電話で
むし歯予防教室 定員 10組(先着順)	4/16(火) 11:00~11:45	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11月~平成24年4月生まれのお子さんとその保護者	3/12(火)~電話で
育児相談(乳児期)	3/21(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)	3/22(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
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。

3月1日~8日は「女性の健康週間」です!

近年、女性を取り巻く環境は大きく変化してきています。

また女性ホルモンの影響により心と体にさまざまな変化が生じてきます。

健康とキレイをいつまでも保つために大切なことは、やはり「毎日の生活習慣を整えること」が基本です。

簡単にできることから始めてみませんか?

※3月1日(金)~15日(金)の間、保健センターで女性の健康に関するパンフレットを配布しております。この機会にぜひ、お立ち寄りください。



☆☆健康とキレイを保つ生活習慣とは☆☆

- ① 1日3回、食事を規則正しく食べましょう。
- ② 「主食」「主菜」「副菜」をバランスよくとりましょう。
- ③ 運動を無理なく楽しく続けましょう。
- ④ 睡眠をしっかりとりましょう。
- ⑤ 休養をとり、ストレス解消法を見つけましょう。

①~⑤のポイントを心がけ、生活習慣病などの早期発見のために定期的に検診を受けましょう。

~「産後うつ病」って~

「産後うつ病」は、出産後に起こる「こころ」の病気で、出産後2週間くらいで起こり、産後3~6ヶ月間続きます。

女性ホルモンバランスの乱れ、心と体の疲れ、子育て支援の少なさ、頑張りすぎてしまう性格が要因となります。

「産後うつ病」は、早めに治療を受けて軽いうちに治すことが大切です。

「やる気がおきない」「眠れない」などの症状があり受診に迷うときは、専門家へ相談してください。

保健センターでもご相談をお受けしています。



健康手帳をお持ちですか?

健康手帳の活用方法・・・例えば

- 健診、がん検診などの結果を記録
- 血圧と体重などの記録
- 健康相談などの記録



ご自身の健康管理にお役立てください!

※さいたま市内にお住まいの40歳以上の方に交付しています。
ご希望の方は保健センターまでお越しください。

