

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
4/4・11・18・25(木)	14:00~ 15:30	山丸公園 (雨天時:下町明美会館) ※11、25日は雨天中止
4/9・16・23(火)		寿能公園 (雨天時:寿能会館)
4/12・26(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

区役所の窓口を臨時開設します

日時 ● 4月6日(土)・7日(日) 9時~15時

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
- ※区役所の一部業務を取り扱います。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、FAX 827・8656)へお問い合わせください。

日曜納税窓口を開設します

日時 ● 4月28日(日) 9時~15時

- ・市税、国民健康保険税の納付と納税相談

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



information

大宮区インフォメーション

児童センター

天沼児童センター

☎・FAX 645・7988

①ハイハイサロン

日時 ● 4月11日~7月18日の毎週木曜日 11時~

対象 ● 4~10か月児とその保護者

②ハイヨチクラブ

日時 ● 4月8日~7月8日の毎週月曜日 (祝休日を除く) 11時~

対象 ● 10か月~1歳半児とその保護者

③ヨチヨチクラブ

日時 ● 4月10日~7月17日の毎週水曜日 11時~

対象 ● 1歳半~2歳児とその保護者

④なかよし広場

日時 ● 4月12日~7月19日の毎週金曜日 (祝日を除く) 11時~

対象 ● 2~4歳児とその保護者

《①~④共通》

内容 ● スキンシップあそび、リズムダンス、工作、読み聞かせ など

三橋児童センター

☎・FAX 644・2978

あそびのひろば

日時 ●

①0歳児 4月15日から毎週月曜日

②1歳児 4月9日から毎週火曜日

③2歳児 4月10日から毎週水曜日

④3歳児~4月12日から毎週金曜日

いずれも 11時~

《①~④共通》

内容 ● ふれあいあそび、体操、工作 など

おはなしの部屋

日時 ● 4月11日(木) 11時~12時

内容 ● 絵本の読み聞かせや手遊び

おもちゃ病院

日時 ● 4月27日(土) 13時~15時

内容 ● 壊れてしまったおもちゃの修理(部品代がかかる場合あり)

※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。

※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-jor.jp/>

図書館

大宮図書館

☎643・3701 FAX 648・8460

おはなし会

日時 ● 毎週水曜日(5月1日を除く) 15時30分~

対象 ● 幼児から(保護者同伴可)

※その他の行事は、図書館の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

4月 ~ 5月

	ステーション名	4月	5月	時間
火	三橋4丁目自治会館	16 30	14 28	15:00~15:30
木	平和台公園	18	2 16 30	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。

高鼻コミュニティセンター

☎644・3360 FAX 644・3361

①「布ぞうりを作ろう!」講座

日時 ● 5月9日(木)・16日(木)・23日(木) (全3回) 13時~16時

対象・定員 ● 市内在住又は在勤の方 12人(抽せん)

費用 ● 500円

②「初夏の和菓子」講座

日時 ● 5月22日(水)・29日(水)・6月5日(水) (全3回) 9時30分~12時30分

内容 ● 初夏の和菓子の作り方を学ぶ

対象・定員 ● 市内在住又は在勤の方 16人(抽せん)

費用 ● 2,900円

《①・②共通》

申込み ● ①は4月17日(水)、②は4月24日(水)(いずれも必着)までに、往復はがき(1人1通のみ)で、講座名、

住所(在勤の方は勤務地も)、氏名(ふりがな)、電話番号を、〒330-0803 大宮区高鼻町2-292-1 高鼻コミュニティセンターへ。

大宮工房館

☎645・3838 FAX 645・3881

母の日に贈る

「パーチメントクラフト」講座

日時 ● 5月12日(日)

①10時~12時

②13時30分~15時30分

対象・定員 ● 市内在住又は在学の小・中学生(低学年は保護者同伴) 各10人(抽せん)

費用 ● 800円

申込み ● 4月20日(土)14時から、直接、同館へ。

氷川の杜文化館

☎648・1177 FAX 648・1311

「篠笛コンサート」

~邦楽と茶道のやすらぎ~

日時 ● 6月8日(土) 13時~15時30分

出演 ● 福原徹秋・福原邑佳

協力 ● 市大宮茶道連盟

定員 ● 40人(抽せん) ※未就学児不可

費用 ● 1,000円(お茶と和菓子付)

申込み ● 4月26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「篠笛コンサート」係へ。

埼玉県立歴史と民俗の博物館

☎645・8171 FAX 640・1964

特別展「発掘された木の道具」

日時 ● ~5月6日(休) 9時~16時30分

観覧料 ● 一般600円、高校生・大学生 300円

休館日 ● 月曜日(祝日を除く)





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、1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**

会場名がない事業は、大宮区保健センターが会場です。

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、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)	5/7(火)・14(火)・21(火) 13:30~16:00(5/14(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6/20~10/16の方	4/15(月)~電話で
両親学級 定員 18組(先着順)	5/18(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10/16以前の方とその夫	4/10(火)~電話で
離乳食教室 定員 24人(先着順)	5/16(木) 13:30~14:50	離乳食について楽しく学ぶ	平成24年12月・平成25年1月生まれのお子さんの保護者	4/12(金)~電話で
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	5/28(火) 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12月~平成24年5月生まれのお子さんとその保護者	4/11(木)~電話で
育児相談(乳児期)	4/17(水) 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)	4/18(木) 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。

すっきりカラダ工房 ~ウエスト3cmダウンプラン~

日時...5月15日(水) 10時~12時(受付 9時45分~)

ぶちやせにtry!!

内容...「イケメン先生が教える運動のコツ!!」【ウォーキングの巻】
知っておきたい健康ミニ情報【内容はお楽しみに♪】

対象・定員...区内在住で、次の①又は②に該当する方 16人(先着順)

①さいたま市国民健康保険特定健康診査を受診し、
「積極的支援」に該当された方

②メタボ予防に関心がある18~64歳の方

※体調に支障がないことをご自身でご確認の上、動きやすい服装でご参加ください。

申込み...4月16日(火)9時から、電話で、区保健センターへ。



女性のためのボディシェイプレッスン☆

キレイは今日からはじまる ~からだビューティー革命~

日時・内容... (全2回)

1日目:5月20日(月) 9時30分~12時

女性の健康について【講義】

若く見せる口角アップ!【講義】

くびれメイク!!(お腹まわりのひきしめ・骨盤エクササイズなど)【運動実技】

2日目:6月5日(水) 9時30分~12時

女性のための栄養学【講義】

たっぷりベジタブルクッキング【調理実習】

対象・定員...30歳~59歳の女性 15人(先着順)

申込み...4月19日(金)9時から、電話で、区保健センターへ。



(写真はすべてイメージです)

ピーナツクラブのご紹介

ふたご以上のお子さんを持つ保護者の方の自主的な育児サークルです。ふたご以上のお子さんの育児でお悩みの方、お子さんを連れて遊びにいこう場所を増やしたい方...、ピーナツクラブで一緒にお話ししてみませんか。

日時...毎月1回 10時~12時

※詳しい日程については、区保健センターへお問い合わせください。



初めてご参加の方も
大歓迎です☆