

開催します

高齢者うんどう教室

うんどう用具を使い、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
5/2・9・16・23・30(木)	14:00~	山丸公園 (雨天時:下町明美会館) ※9、23、30日は雨天中止
5/10・24(金)	15:30	大平公園 (雨天時:三橋1丁目自治会館)
5/14・21・28(火)		寿能公園 (雨天時:寿能会館)

問合せ ● 区高齢介護課 ☎646・3067 ☎657・1201

区役所の休日窓口をご利用ください(支所を除く)

日時 ● 5月26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

5月の納期:固定資産税・都市計画税 第1期、軽自動車税 定期

※区役所の一部業務を取り扱います。

※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、☎827・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 ☎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

☎・☎645・7988

ほんのよみきかせ

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)

親子一輪車タイム

日時 ● 毎週土、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



※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 ☎648・8460

おはなし会

日時 ● 5月15日(水)・22日(水)・29日(水)

15時30分から

対象 ● 幼児から(保護者同伴可)

あかちゃんおはなし会

日時 ● 5月22日(水)・29日(水)

10時~11時

内容 ● 絵本の読み聞かせやわらべうたなど

対象・定員 ● 0~2才児とその保護者各15組(先着順)

申込み ● 5月9日(木)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

※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、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

5月~6月

	ステーション名	5月	6月	時間
火	三橋4丁目自治会館	14 28	11 25	15:00~15:30
木	平和台公園	2 16 30	13 27	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 ☎667・7715)へ。

高鼻コミュニティセンター

☎644・3360 ☎644・3361

『健康体操』講座

日時 ● 6月3日~7月8日の毎週月曜日(全6回) 14時~16時

対象・定員 ● 市内在住又は在勤の方 15名(抽せん)

費用 ● 400円

申込み ● 5月15日(水)(必着)までに、往復はがき(1人1通のみ)で、住所(在勤の方は勤務地も)、氏名(ふりがな)、年齢、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 ☎645・3881

①**自分だけの印をつくる『篆刻』講座**

日時 ● 6月3日~7月8日の毎週月曜日(全6回) 13時~15時

対象・定員 ● 市内在住又は在勤の方 10人(抽せん)

費用 ● 3,500円

②**初心者『絵手紙』講座**

日時 ● 6月6日~7月4日の毎週木曜日(全5回) 10時~12時

対象・定員 ● 市内在住又は在勤の方

15人(抽せん)

費用 ● 1,200円

③**父の日に贈る『トールペイント』**

A・B講座

日時 ● A 6月8日(土) B 6月9日(日)

いずれも10時~12時

対象・定員 ● 市内在住又は在勤の小学3年生~中学生の方 各10人(抽せん)

費用 ● 900円

④**輪になって踊ろう『盆踊り』講座**

日時 ● 6月23日(日)・30日(日)(全2回)

10時~12時

対象・定員 ● 市内在住又は在勤の方 20人(抽せん)

費用 ● 200円

《共通》

申込み ● ①は5月10日(金)10時から、②は5月11日(土)10時から、③は5月10日(金)14時から、④は5月26日(日)10時から、直接、同館へ。

氷川の杜文化館

☎648・1177 ☎648・1311

氷川の杜落語会

日時 ● 5月26日(日) 13時30分~16時

出演 ● 埼玉落語会

定員 ● 50人(抽せん)(ただし、未就学児は不可)

申込み ● 5月10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、〒332-0017 川口市栄町1-3-19 埼玉落語会・増田方「氷川の杜落語会」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、1人のお子さんに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)	6/4(火)・11(火)・18(火) 13:30~16:00(6/11(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7/21~11/16の方	5/9(木)~ 電話で
両親学級 定員 18組(先着順)	6/15(土) 9:15~12:00	親の役割などの話や赤ちゃんのおぶり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11/16以前の方とその夫	5/15(水)~ 電話で
育児学級 定員 24組(先着順)	6/6(木) 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2/15~3/31生まれの赤ちゃんとその保護者	5/8(水)~ 電話で
離乳食教室 定員 24人(先着順)	6/26(水) 13:30~14:50	離乳食について楽しく学ぶ	平成25年1月・2月生まれの赤ちゃんの保護者	5/10(金)~ 電話で
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	6/25(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24年1月~6月生まれのお子さんとその保護者	5/16(木)~ 電話で
育児相談(乳児期)	5/29(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)	5/30(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。

男の健康厨房 ^{ちゅうぼう} はじめてクッキング~料理の基本にチャレンジ~

調理実習を通して、毎日の食生活を見直すための教室です。

日時...6月28日(金) 10時~13時(受付 9時45分~)

対象・定員...区内在住の男性・20人(先着順)

申込み...①初めて参加の方 5月20日(月) 9時から

②参加経験のある方 5月27日(月) 9時から

いずれも電話で、区保健センターへ。

はじめて参加の方
優先の教室です!

初心者大歓迎!



5月31日は世界禁煙デー (世界保健機関(WHO)) 5月31日~6月6日は禁煙週間です

あなたの喫煙指数は?

1日あたりの喫煙本数 本 × 喫煙年数 年 =

200を超える人は「ニコチン依存症」の恐れがあります

禁煙成功のカギはこの「ニコチン依存」をどのように断ち切るかです。

少しでも「タバコをやめてみようかな」と思うなら、ぜひ禁煙にトライしてください。失敗しても、失うものに比べて得るものは何倍にもなります。

決して「遅すぎる」ということはありません。
禁煙を決意したら、まずは始めましょう!

埼玉県内の禁煙治療に保険が使える医療機関
http://www.kinen-map.jp/hoken/list.php?pref_id=11

インターネットで禁煙マラソン
<http://kinen-marahton.jp/>

たとえ失敗しても、くじけず何回でもチャレンジ!!

