

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
12/5・12・19・26(木)	14:00~ 15:30	山丸公園 (雨天時:下町明美会館) ※12、26日は雨天中止
12/13・27(金)		大平公園 (雨天時:三橋1丁目自治会館)
12/10・17・24(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 ● 12月22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

12月の納期: 固定資産税・都市計画税 第3期、国民健康保険税 第6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・3012 ☎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

※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。

公民館

桜木公民館

☎643・5652 ☎641・6308

料理教室

日時 ● 1月22日(水) 9時30分~11時30分

内容 ● 飾り巻きずしの作り方を学ぶ

対象 ● 市内在住の方

定員 ● 16人(先着順)

費用 ● 800円(材料費)

申込み ● 12月9日(月)から、費用を持参し、直接、同公民館へ。

大宮東公民館

☎643・4391 ☎641・3927

国際理解講座

日時 ● 1月16日(木) 9時30分~12時

内容 ● パスタを作り異文化に触れる

対象 ● 市内在住の方

定員 ● 16人(先着順)

費用 ● 1,000円(材料費)

申込み ● 12月10日(火)から、費用を持参し、直接、同公民館へ。

児童センター

天沼児童センター

☎・☎645・7988

冬のおたのしみ会

~ウィンターフェスティバル~

日時 ● 12月24日(火) 14時~16時30分
(15時15分受付終了)

内容 ● 工作、ゲーム、ビンゴ大会

対象 ● 小学生

持ち物 ● 靴を入れる袋

12月生まれのお誕生会

日時 ● 12月16日(月) 11時~11時30分

内容 ● ダンス、手遊び、誕生月児は手形とり

対象 ● 未就園児とその保護者

三橋児童センター

☎・☎644・2978

冬のおたのしみ会 幼児の部

日時 ● 12月13日(金) 10時30分~12時

内容 ● 体操、工作、写真撮影 など

対象 ● 乳幼児とその保護者

費用 ● 50円

冬のおたのしみ会 児童の部

日時 ● 12月24日(火) 13時30分~16時

内容 ● ステージ発表、ゲームコーナー など

対象 ● 小学生以上

費用 ● 有料コーナー(3か所)は各50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/>

図書館

大宮図書館

☎643・3701 ☎648・8460

12月9日(月)から13日(金)まで、特別整理のため休館します。
休館中の資料の返却は、ブックポストをご利用ください。

おはなし会

日時 ● 毎週水曜日(12月11日・25日を除く) 15時30分~

対象 ● 幼児から(保護者同伴可)

サタデーシネマ

日時 ● 12月21日(土) 14時~16時30分

上映作品 ● 「蔵」

定員 ● 96人(先着順)

こども映画会

日時 ● 12月22日(日) 14時~15時

上映作品 ● アニメ「ミッキーマウスのメリクリスマス」、「クリスマスキャロル」

対象 ● 小学生(保護者同伴可)

定員 ● 96人(先着順)

※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

12月~1月

	ステーション名	12月	1月	時間
火	三橋4丁目自治会館	10 24	7 21	15:00~15:30
木	平和台公園	12 26	9 23	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

地元で奏でる

ロビークリスマスコンサート

日時 ● 12月19日(木)

1回目 11時30分~12時

2回目 12時15分~12時45分

内容 ● マリンバ、ピアノ、サクソフォンの演奏

定員 ● 40人(先着順)



大宮工房館

☎645・3838 ☎645・3881

古布でつくる つるし雛講座

日時 ● 1月22日(水)・29日(水)・2月5日(水)
(全3回) 13時~16時

対象 ● 市内在住又は在勤の方

定員 ● 30人(抽せん)

費用 ● 3,700円(参加費)

申込み ● 12月24日(火)(必着)までに、往復はがき(1人1通のみ)で、講座名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を、〒330-0804 大宮区堀の内町1-577-3 大宮工房館へ。

氷川の杜文化館

☎648・1177 ☎648・1311

三曲鑑賞会

日時 ● 2月11日(祝) 14時~

対象 ● 市内在住、在勤又は在学の方(未就学児不可)

定員 ● 50人(抽せん)

申込み ● 1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、〒330-0803 大宮区高鼻町2-262-1 氷川の杜文化館「三曲鑑賞会」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、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
両親学級 定員 18組(先着順)	1/25(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26年6/18以前の方とその夫	12/20(金)~電話で
育児学級 定員 24組(先着順)	1/28(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10/1~11/15生まれの赤ちゃんとその保護者	12/18(水)~電話で
離乳食教室 定員 24人(先着順)	1/15(水) 13:30~14:50	離乳食について楽しく学ぶ	平成25年8月・9月生まれの赤ちゃんの保護者	12/17(火)~電話で
むし歯予防教室 定員 10組(先着順)	1/17(金) 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24年8月~平成25年1月生まれのお子さんとその保護者	12/12(木)~電話で
育児相談(乳児期)	12/25(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)	12/26(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。

女性のためのボディシェイプレッスン☆

10年後の自分をイメージできますか?今からできること...

日時...1回目 1月21日(火)、2回目 2月5日(火)(全2回)
9時30分~12時

内容...1回目
女性の健康について・口角アップで若返り(講義)
「くびれメイク!」
お腹まわりのひきしめなど(運動実技)
2回目
女性のための栄養学(講義と調理実習)



対象・定員...30~59歳の女性 15人(先着順)

申込み...12月19日(木)9時から、電話で、区保健センターへ。

今の状態をキープしますか?
見直しますか?
それとも...?

男の すっきりカラダ工房

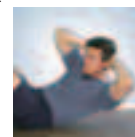
~ウェスト3cmダウンプラン~

「カラダを変える」3つの体験!

日時...1月9日(木) 10時~12時
内容...体組成計でボディバランスチェック、
体育トレーナーによる
ウォーキング・筋トレプログラム、
食事についてのミニレクチャー

対象・定員...18~64歳の男性
16人(先着順)

申込み...12月9日(月)9時から、電話で、
区保健センターへ。



お酒と上手につきあう方法

「酒は百薬の長」と言われますが、飲みすぎると生活習慣病の要因となり、身体的・精神的な健康を損なうことがあります。年末年始は飲酒の機会も増えますが、節度を守って楽しくお酒を飲みましょう!

《ポイント》

- ◆ 週に2日は休肝日
- ◆ ゆったり楽しく
- ◆ つまみを食べながら
- ◆ 量や時間を決めて

「平成24年さいたま市健康についての調査」によると、大宮区は市全体と比較して、飲酒頻度や飲酒量が多い傾向にあります。

適正飲酒についてはこちらのホームページも参照ください↓

- ・さいたま市 健康ナビ
- ・厚生労働省 e-ヘルスネット



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。月1回、区保健センターを会場として活動されています。

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く場所を増やしたい方など、ピーナツクラブと一緒に話ししてみませんか。



日時...毎月1回 10時~12時(12月は16日(月)に開催)
※12月22日(日)にクリスマス会(会場・時間別)を開催します。詳しくは、区保健センターへ。

☆初めてご参加の方も大歓迎です☆