

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
11/7・14・21・28(木)	14:00~ 15:30	山丸公園 (雨天時:下町明美会館) ※14、28日は雨天中止
11/8・22(金)		大平公園 (雨天時:三橋1丁目自治会館)
11/12・19・26(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 ● 11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

11月の納期:国民健康保険税 第5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

#### 三橋公民館

☎642・6893 ☎641・3897

#### 歴史講座

日時 ● 11月29日(金)・12月6日(金)

(全2回) 10時~11時30分

内容 ● 黒田官兵衛と豊臣秀吉を学ぶ

対象 ● 20歳以上の方

定員 ● 50人(先着順)

申込み ● 直接又は電話で、同公民館へ。

#### 大成公民館

☎663・4927 ☎651・4082

#### 簡単旬菜クッキング教室

日時 ● 12月19日(木) 9時30分~12時

内容 ● クリスマス料理

対象 ● 20歳以上の方

定員 ● 16人(先着順)

費用 ● 1,000円(材料費)

申込み ● 11月18日(月)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

#### チビッコ広場

日時 ● 11月9日(土)

10時30分~11時45分

内容 ● レールをつなげ電車で遊ぶ

対象 ● 幼児とその保護者

持ち物 ● 持っている方は電池が入っている電車(記名してください)

#### 11月生まれのお誕生会

日時 ● 11月26日(火) 11時~11時30分

内容 ● 誕生月児は手形とりと身体測定

対象 ● 未就園児とその保護者

#### 三橋児童センター

☎・☎644・2978

#### 乳幼児育児相談

日時 ● 11月25日(月) 10時~11時

内容 ● 育児相談、身体測定

対象 ● 乳幼児とその保護者

#### おおきくなったかな

日時 ● 11月28日(木) 11時~12時

内容 ● 身体測定、手形・足形とり

対象 ● 乳幼児とその保護者

※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 ● 毎週水曜日(11月6日を除く) 15時30分~

対象 ● 幼児から

#### 秋のおはなし会

日時 ● 11月23日(祝) 11時~12時

14時~15時

内容 ● 昔ながらの素話を楽しむ

対象 ● 幼児から(保護者同伴可)

定員 ● 各50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

11月~12月

ステーション名	11月	12月	時間
火 三橋4丁目自治会館	12 26	10 24	15:00~15:30
木 平和台公園	14 28	12 26	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

#### 冬休み子ども書道講座

日時 ● 12月26日(木)

9時30分~11時30分

内容 ● 書道の基礎を学ぶ

対象 ● 市内在住又は在学の小学3~  
中学3年生

定員 ● 10人(抽せん)

費用 ● 300円

申込み ● 11月27日(水)(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)、年齢、学年、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

#### 冬休み子ども書き初め講座 A・B

日時 ● 12月25日(水)

A)10時~12時

B)13時30分~15時30分

対象 ● 市内在住又は在学の小学3~  
中学3年生

定員 ● 各20人(抽せん)

費用 ● 各200円(参加費)

申込み ● 11月12日(火)10時から、直接、同館へ。

### 氷川の杜文化館

☎648・1177 ☎648・1311

#### 尺八と中国琵琶の調べ

日時 ● 1月13日(祝) 14時~

内容 ● 女流奏者によるコンサート

定員 ● 40人(抽せん)

費用 ● 1,000円

申込み ● 11月22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「尺八と中国琵琶の調べ」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
<b>母親学級</b> 定員 26人(先着順)	12/3(火)・10(火)・24(火) 13:30~16:00(12/10(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26年1/20~5/18の方	11/12(火)~電話で
<b>両親学級</b> 定員 18組(先着順)	12/14(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5/18以前の方とその夫	11/13(水)~電話で
<b>育児学級</b> 定員 24組(先着順)	12/5(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8/16~9/30生まれの赤ちゃんとその保護者	11/7(木)~電話で
<b>離乳食教室</b> 定員 24人(先着順)	12/18(水) 13:30~14:50	離乳食について楽しく学ぶ	平成25年7月・8月生まれの赤ちゃんの保護者	11/15(金)~電話で
<b>むし歯予防教室</b> 定員 各10組(先着順)	12/17(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7月~12月生まれのお子さんとその保護者	11/14(木)~電話で
<b>育児相談(乳児期)</b>	11/26(火) 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
<b>育児相談(幼児期)</b>	11/27(水) 9:30~10:30		1歳~就学前のお子さん	

事業名	日時	内容	申込み
<b>健康相談</b>	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。

## 糖尿病を予防しよう!

糖尿病の患者数は世界的な規模で増加しています。国連は、11月14日を「世界糖尿病デー」に指定し、世界各地で糖尿病の撲滅キャンペーンを実施しています。

「平成23年国民健康・栄養調査」の結果では、40歳以上の32.12%(ほぼ3人に1人)が糖尿病または糖尿病予備群であると推計されています。糖尿病の初期は自覚症状がほとんどありませんが、放置していると確実に進行します。糖尿病で一番怖いのは、全身の血管が障害を受けて、さまざまな合併症を引き起こすことです。

糖尿病予防には、適正体重を維持する生活習慣が有効です。

- 食べ過ぎない
- 栄養バランスのよい食事をする
- 1日3食、規則正しいリズムで食べる
- 適度な運動をする



## 朝ごはん、食べていますか?

「平成23年国民健康・栄養調査」の結果では、男女とも20歳代における朝食欠食率が他の年代よりも高く、男性は34.1%、女性では28.8%でした。

朝ごはんを食べると

勉強や仕事の集中力がアップします

肥満予防・生活習慣病予防につながります

朝ごはんを食べて

元気に1日をスタートしましょう!

毎月19日は食育の日

「早寝・早起き・朝ごはんデー」です。



## 【さしのべた、その手がこどもの命綱】 ~ 11月は児童虐待防止推進月間です ~

「虐待を受けたと思われる子どもがいたら」、「ご自身が出産や子育てに悩んだら」、「子育てに悩む親がいたら」児童相談所(全国共通ダイヤル)や市町村の窓口へ連絡・相談ください。

児童虐待は、社会全体で解決すべき問題です。

● 児童相談所 全国共通ダイヤル ☎0570・064・000

(自動的にお住まいの地域の児童相談所につながります)

連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

