

## 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
6/6・13・20・27(木)	14:00~ 15:30	山丸公園(雨天時:下町明美会館) 13、27日は雨天中止
6/11・18・25(火)		寿能公園(雨天時:寿能会館)
6/14・28(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 ☎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 ● 6月30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  
6月の納期:市民税・県民税 第1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

取扱い業務に関すること 各担当課へ

## なかよしひろばのご案内

区内公立7保育園では、園庭を開放しています。保育園の園庭でいっしょに遊びませんか。

大宮保育園 吉敷町1-132-3 ☎641・1497

三橋保育園 三橋2-929 ☎643・3145

天沼保育園 天沼町2-438-1 ☎642・4240

上小保育園 上小町845-4 ☎643・4436

大成保育園 大成町3-655-1 ☎667・2559

寿能保育園 寿能町2-140 ☎644・0470

桜木保育園 桜木町1-185-2 ☎641・1229

のびのびプラザ大宮4F ☎641・1229  
※桜木保育園は10月9日(水)から実施します。

6月12日(水)

6月26日(水)

7月10日(水)

9月11日(水)

10月9日(水)

10月23日(水)

11月13日(水)

12月4日(水)

1月15日(水)

期  
日



時 間 ● 9時30分~11時

対象者 ● 市内在住の0歳~3歳までの乳幼児とその保護者

※駐車場がありませんので、車での来園はご遠慮ください。



申込み ▶ 直接各保育園へ



## 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。

### 児童センター

#### 天沼児童センター

☎・☎645・7988

#### チビッコ広場

「電車のルールをつなげてあそぼう！」

日時 ● 6月15日(土)

10時30分~11時45分

内容 ● 広いお部屋でルールをつなげ電車を走らせて遊ぶ

対象 ● 幼児とその保護者

持ち物 ● 持っている人は、ルールで走らせる電車(電池が入っているもの)

#### 三橋児童センター

☎・☎644・2978

#### おはなしの部屋

日時 ● 6月13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 ● 6月22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)

※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 15時30分~

対象 ● 幼児から

#### あかちゃんおはなし会

日時 ● 6月19日(水)・26日(水)

10時~11時

内容 ● 絵本の読み聞かせやわらべうたなど

定員・対象 ● 0~2才児とその保護者各15組(先着順)

申込み ● 6月5日(水)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

※その他の行事は、図書館ホームページでご確認ください。

<http://www.lib.city.saitama.jp/>



### 移動図書館カレンダー

6月~7月

	ステーション名	6月	7月	時 間
火	三橋4丁目自治会館	11 25	9 23	15:00~15:30
木	平和台公園	13 27	11 25	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

#### 「夏休み子ども絵画」講座

日時 ● 7月27日(土)

9時30分~11時30分

対象・定員 ● 市内在住又は在学の方10名(抽せん)

費用 ● 1,000円

申込み ● 6月26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

**TEL 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>両親学級</b> 定員 18組(先着順)	7/20(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12/16以前の方とその夫	6/12(水)~電話で
<b>育児学級</b> 定員 24組(先着順)	7/23(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4/1~5/15生まれの赤ちゃんとその保護者	6/17(月)~電話で
<b>離乳食教室</b> 定員 24人(先着順)	7/24(水) 13:30~14:50	離乳食について楽しく学ぶ	平成25年2月・3月生まれの赤ちゃんの保護者	6/14(金)~電話で
<b>むし歯予防教室</b> 定員 各10組(先着順)	7/22(月) 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2月~7月生まれのお子さんとその保護者	6/13(木)~電話で
<b>育児相談(乳児期)</b>	6/19(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
<b>育児相談(幼児期)</b>	6/20(木) 9:30~10:30		1歳~就学前のお子さん	

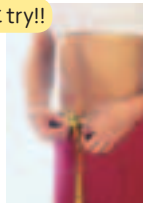
事業名	日時	内容	申込み
<b>健康相談</b>	月~金曜日 9:00~16:30 ※祝休日を除く	保健師、管理栄養士、歯科衛生士による個別の健康相談	直接、区保健センターへ。 栄養・歯科相談は事前にお問い合わせください。 ※健康手帳がある方はお持ちください。

## すっきりカラダ工房 ~ウエスト3cmダウンプラン~

日時...7月9日(火) 10時~12時  
(受付9時45分~)

ぷちヤセに 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...6月7日(金)9時から、電話で、区保健センターへ。

## 6月4日~10日は歯と口の健康週間です

— 健康は 食から 歯から 元気から —

年をとったら歯が抜けるのは当たり前のことでしょうか!?

本来歯の寿命は約400年とも言われています。

歯は強くて丈夫なものです。

それでも抜け落ちてしまうのは、

歯周病やむし歯が原因です。

健康においしく食べられるために、若いうちから十分なケアをしましょう!



## 親子でトライ

★夏休み特別企画★

## スペシャル ヘルシー スクール

日時...7月27日(土)  
9時40分~14時  
(受付 9時30分~)

内容...親子で簡単エクササイズ  
(講義・運動)  
カラフルサンドウィッチを作ろう  
(簡単な実習)

対象・定員...区内在住の小学1~3年生とその保護者 15組30名  
※託児つき(先着6名)

申込み...6月18日(火)9時から、電話で、区保健センターへ。



「『自分発見!』  
チャレンジさいたま」  
対象事業です♪

熱中症は、真夏日だけではなく5月から7月に発症することも少なくありません。

また、快適な外気温でも車内の温度は想像以上に上昇します。

少しの時間でもお子さんを閉めきった車内に残さないようにしましょう。