

高齢者うんどう教室を 開催します

日程	時間	会場
3月1・8・15・22日(木)	14時～	山丸公園 (雨天時: 下町明美会館) (※ 1、15日は雨天中止)
3月9・23日(金)	15時30分	大平公園 (雨天時: 三橋1丁目自治会館)
3月13(火)・21(水)・27日(火)		寿能公園 (雨天時: 寿能会館)

内容 ● うんどう道具を使い、腰痛や肩こり・転倒等を予防する運動。

持ち物 ● タオル、帽子、飲み物(動きやすい服装で)

申込み ● 当日、直接会場へ。

問合せ ● 区高齢介護課 ☎646・3067 ☎657・1201

大宮アルディージャ 2012シーズン3月10日開幕!!



背番号21 GK
大宮選手
江角選手

こんにちは、ゴールキーパーの江角浩司です。
今シーズンはNACK5スタジアム大宮で、たくさん
の勝点3をプレゼントしますので地元大宮区の皆
様、スタジアムにお越しいただき応援よろしくお願
いいたします。

3月のホームゲーム情報 会場: NACK5スタジアム大宮

大会/節	開催日時	対戦相手
リーグ第1節	3月10日(土) 19:00	F C 東京
カップ第1節	3月20日(火・祝) 16:00	横浜F・マリノス
リーグ第4節	3月31日(土) 13:00	名古屋グランパス

information

大宮区インフォメーション

公民館

大宮東公民館

☎643・4391 ☎641・3927

子育てサロン ひがしっこひろば

日時 ● 3月6日(火) 10時～11時30分

内容 ● お楽しみ会

対象 ● 乳幼児とその保護者

申込み ● 当日、直接、同公民館へ。

大成公民館

☎663・4927 ☎651・4082

「親子サロン」

日時 ● 3月8日(木) 10時～12時

対象 ● 未就学児とその保護者

内容 ● ママとのおしゃべりタイムや
親子のふれあい遊び

児童センター

天沼児童センター

☎・☎645・7988

お楽しみ会

日時 ● 3月16日(金) 10時30分～11時45分

内容 ● 体操・手あそび・ゲーム・工作など

対象 ● 幼児親子

持ち物 ● 上履き(親子とも)、靴を
入れる袋

工作ひろば「バタバタふくろう」

日時 ● 3月17日(土)・18日(日) 各14時～

内容 ● からくりおもちゃづくり

対象 ● 幼児・小学生(幼児は保護者同伴)

定員 ● 各日10人

持ち物 ● 牛乳パック(500ml)1個、ガ
チャガチャのケース1個

申込み ● 3月7日(水)から直接又は電話
で。

工作タイム「くるくるしゃぼんだま」

日時 ● 3月5日(月)～11日(日)

平日は15時30分～16時30分

土・日は14時～15時

内容 ● まわすとしゃぼんだまみたい
にみえる工作

対象 ● 幼児・小学生(幼児は保護者同伴)

三橋公民館・三橋児童センター共催事業

☎644・2978 ☎641・3897

①講話

日時 ● 3月16日(金) 10時30分～11時45分

※費用の表示がないものは無料です。

場所 ● 三橋児童センター 学習室

講師 ● 梅澤 順子 氏

定員 ● 乳幼児と保護者25組

内容 ● わらべ歌遊びや育児のお話し

申込み ● 3月5日(月)10時から同セン
ターへ。

②レッツトライ! 昔遊び

日時 ● 3月23日(金) 15時30分～16時30分

内容 ● 高齢者の方と行う昔遊び

対象 ● 幼児と保護者、小学生以上

※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

春休みおはなし会

日時 ● 3月28日(水) 11時～12時・14時～15時

内容 ● 「昔ながらの素話をたのしむ」

語り手 ● 大宮おはなし箱会員ほか

対象 ● 幼児から(親子可)

定員 ● 各50人(先着順)

桜木図書館

☎649・5871 ☎649・5875

春のおはなし会

日時 ● 3月28日(水) 15時～(50分程度)

会場 ● シーノ大宮センタープラザ6階
桜木公民館和室

語り手 ● 大宮おはなし箱会員他

対象 ● 幼児、小学生(親子可)

定員 ● 30人(先着順)

北図書館

☎669・6111 ☎669・6115

1. 映画会

①子ども映画会

日時 ● 3月10日(土) 14時～

上映作品 ● 「赤毛のアン」

②ノースシネマサロン

日時 ● 3月24日(土) 14時～

上映作品 ● 「市民ケーン」

2. 北図書館講座

①「戦国乱世から平和な社会をめざして」

日時 ● 第1回「織田信長」 3月6日(火)

第2回「豊臣秀吉」 3月7日(水)

第3回「徳川家康」 3月8日(木)

いずれも10時～12時(1回のみ参加
も可)

講師 ● 福島 正義 氏(埼玉大学名誉教授)

対象 ● 一般

②「盆栽村の歴史と盆栽道の楽しみ」

日時 ● 3月17日(土) 14時30分～15時30分

講師 ● 山田 登美男 氏(大宮盆栽協
同組合理事長)

対象 ● 高校生以上

③講談「名君と名奉行」

日時 ● 3月18日(日) 14時30分～15時30分

講師 ● 神田 山吹 氏

対象 ● 中学生以上

〈1・2共通〉

会場 ● プラザノース ユーモアスク
エア映写室

定員 ● 60人(当日先着順)

大宮西部図書館

☎664・4946 ☎667・7715

「親子できく春休みおはなし会」

日時 ● 3月27日(火) ①11時～ ②14時～

語り手 ● 大宮おはなし箱会員ほか

対象 ● 幼児、児童とその保護者、一
般市民

おはなし会

①定例おはなし会

日時 ● 毎週水曜日 15時30分～16時

対象 ● 一人でお話が聞ける子(保護者
同伴不可)

②小さい子のためのおはなし会

日時 ● 3月14日(水) 11時～11時30分

対象 ● 2歳～3歳前後の幼児及び保護
者

③あかちゃんおはなし会

日時 ● 3月28日(水) 11時～11時30分

対象 ● 0歳～2歳前後の乳幼児及び保
護者

移動図書館カレンダー

3月～4月

ステーション名	3月	4月	時間
火 三橋4丁目自治会館	13 27	10 24	15:00～15:30
木 平和台公園	1 15	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、一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

会場は、大宮区保健センターです。

事業名	日時	内容	対象	申込み
産婦・新生児訪問	随時	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、電話で各区保健センターへ

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)	4/21(土) 9:15~12:00	親の役割等の話や、赤ちゃんのおふろの入れ方を実習	初めてお産をする方で、出産予定日が平成24年9/16以前の方とその夫	3/16(金)~ 電話で
育児学級 定員 24組(先着順)	4/23(月) 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24年1月1日~2月14日生まれの赤ちゃんとその保護者	3/15(木)~ 電話で
離乳食教室 定員 24人(先着順)	4/18(水) 13:30~14:50	離乳食について楽しく学ぶ	平成23年11・12月生まれの赤ちゃんの保護者	3/9(金)~ 電話で
むし歯予防教室 定員 10組(先着順)	4/17(火) 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22年11月~平成23年4月生まれのお子さんとその保護者	3/14(水)~ 電話で
育児相談(乳児期)	3/7(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ことの相談	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)	3/21(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
成人保健 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、大宮区保健センターへ 栄養・歯科相談は事前にお問い合わせください ※健康手帳をお持ちの方は持参してください。

朝ごはん食べていますか？

厚生労働省の平成21年国民健康栄養調査によると、20歳代において男性は約5人に1人、女性では約7人に1人が習慣的に朝食をほとんど食べていないという現状があります。朝ごはんは**一日の活動の源**です！ しっかり食べて一日を元気にスタートさせましょう。

朝ごはんを食べると

- 脳に活動エネルギーが補給され、集中力や記憶力がアップ!
- 体温が上昇して眠っていた体が活動的になります!

朝ごはんのポイントは**主食+主菜+副菜**を揃えることです

主食

ごはん、パン、麺



主菜

肉、魚、たまご、大豆製品



副菜

野菜、いも、きのこ、海藻



主菜や副菜がなかなか用意できない…そんなときには牛乳や乳製品、果物を組み合わせたり、スープなどの汁物に野菜を多めに入れてあげてはいかがでしょうか？

朝ごはんを食べて体も心も元気に過ごしましょう！

臨時職員を募集します!!

- 職種** 保健師資格をお持ちの方
- 勤務期間** 4月1日より
- 勤務日** 月曜日~金曜日(週5日)
- 勤務時間** 9時~17時
- 業務内容** 家庭訪問・相談業務・申請受付等

平成24年度 保健センター事業案内について

4月からの保健センター事業案内は「妊産婦編」「乳幼児編」と2つになり、今までよりコンパクトな形になります。なお、4月からの事業日程のホームページ公開は3月1日を予定しています。ご活用ください。

配布は保健センターや大宮駅支所にて、3月末ごろの予定です。

