

高齢者うんどう教室を 開催します

うんどう遊具を使い、腰痛や肩こり・転倒等を予防する運動です。タオル、帽子、飲み物を持参のうえ、動きやすい服装でお越しください。

日程	時間	会場
9月6・13・20・27日(木)	14時～ 15時30分	山丸公園 (雨天時：下町明美会館) (※ 13、27日は雨天中止)
9月14・28日(金)		大平公園 (雨天時：三橋1丁目自治会館) (※ 14日は雨天中止)
9月11・18・25日(火)		寿能公園 (雨天時：寿能会館)

申込み ● 当日、直接会場へ。

問合せ ● 区高齢介護課 ☎646・3067 FAX657・1201

区民のページ

●催し物案内

■特別講演会(放射能の基礎について)の開講

理学博士による講演と放射能測定機器の使い方の説明

日時 ● 9月27日(木) 15時～16時30分

会場 ● プラザノース ホール(北区宮原町)

※入場無料

問合せ ● (公社)埼玉県宅地建物取引業協会大宮支部

☎643-5051 FAX641-8784



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。

● 児童センター

天沼児童センター

☎・FAX 645・7988

工作タイム「ガーガーあひる」

日時 ● 9月5日(水)～7日(金)

15時30分～16時30分

9月8日(土) 14時～15時

内容 ● あひるのからくり工作

対象 ● 小学生、幼児(保護者同伴)

①「ハイハイサロン」

日時 ● 9月13日～12月13日の毎週

木曜日(全14回) 11時～

内容 ● 親子の仲間作り・スキンシップあそび・おもちゃ作りなど

対象・定員 ● 9月1日時点で4か月～10か月児とその保護者・25組

申込み ● 9月5日(水)10時から、直接又は電話で、同センターへ。

②「ハイヨチクラブ」

日時 ● 9月10日～12月10日の毎週
月曜日(祝日を除く) 11時～

対象 ● 10か月～1歳半児とその保護者

③「ヨチヨチクラブ」

日時 ● 9月12日～12月12日の毎週
水曜日 11時～

対象 ● 1歳半～2歳児とその保護者

④「なかよし広場」

日時 ● 9月14日～12月14日の毎週
金曜日(祝日を除く) 11時～

対象 ● 2～4歳児とその保護者

《②～④共通》

内容 ● スキンシップあそび・リズムダンス・工作・読み聞かせなど

※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。

ださい。

<http://www.saicity-j.or.jp>

● 図書館

大宮図書館

☎643・3701 FAX 648・8460

おはなし会

日時 ● 9月5日(水)・12日(水)・26日(水)

15時30分～

対象 ● 幼児から

あかちゃんおはなし会

日時 ● 9月12日(水)・26日(水)

10時～11時

対象・定員 ● 0～2才児とその保護者 各15人(先着順)

申込み ● 9月5日(水)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

いずれか1回を選び申込みください。

北図書館

☎669・6111 FAX 669・6115

映写会

①子ども映写会

日時 ● 9月8日(土) 14時～

上映作品 ● 「ジャングル大帝 誕生」、「ジャングル大帝 約束」

対象 ● 児童とその保護者

②ノースシネマサロン

日時 ● 9月22日(祝) 14時～

上映作品 「七つの顔」

《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 FAX 667・7715

移動図書館カレンダー

9月～10月

	ステーション名	9月	10月	時間
火	三橋4丁目自治会館	11 25	9	15:00～15:30
木	平和台公園	13 27	11	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。

● 大宮工房館

☎645・3838 FAX 645・3881

木版画で年賀状を送りませんか！ 講座

日時 ● 10月2日～11月6日の毎週
火曜日(全6回) 13時30分～15時30分

内容 ● 自作の版画で年賀状をつくる

対象・定員 ● 市内在住又は在勤の方10人

費用 ● 1,600円

申込み ● 9月6日(木)10時から、直接同館へ。

布草履講座

日時 ● 10月3日・10日・24日(水)(全3回)13時～16時

内容 ● 手作りの布ぞうりで、エコを体験する

対象・定員 ● 市内在住又は在勤の方10人

費用 ● 400円

申込み ● 9月6日(木)11時から、直接同館へ。

※いずれも、申込み開始時点で定員超の場合はその場で抽せん。



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 ※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)	10/13(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する	初めてお産をする方で、出産予定日が平成25年3/18以前の方とその夫	9/11(火)~電話で
育児学級 定員 24組(先着順)	10/22(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7/1~8/15生まれの赤ちゃんとその保護者	9/20(木)~電話で
離乳食教室 定員 24人(先着順)	10/24(水) 13:30~14:50	離乳食について楽しく学ぶ	平成24年5月・6月生まれの赤ちゃんの保護者	9/19(水)~電話で
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	10/23(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23年5月~10月生まれのお子さんとその保護者	9/14(金)~電話で
育児相談(乳児期)	9/12(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)	9/13(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。

9月は健康増進普及月間です

生活習慣病(糖尿病、がん、心臓病、脳卒中等)は、日常生活のあり方と深く関連があります。食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足、喫煙など心当たりはありませんか?

9月18日(火)~28日(金)まで、保健センター内では生活習慣病に関するパンフレットを配布しております。

ご自身の生活習慣を見直す機会としてぜひ、お立ち寄りください。



病院を探したい・・・

「さいたま市医療ナビ」をご活用ください

近くの医療機関や、自分にあった医療機関などを探せる便利なサイトです。

<http://www.city-saitama-iryonavi.jp/>

さいたま市医療ナビ

検索



QRコードはこちら



気づいてください!

体と心の限界サイン



~9月は九都県市自殺対策強化月間です~

不眠、体調不良、飲酒量の増加...その症状はもしかすると「うつ病」のサインかもしれません。

うつ病は適切な治療で治る病気です。

気になる症状がありましたらお早めに医療機関や専門機関にご相談ください。

問合せ ● 区保健センター

こころの健康センター ☎851・5665 (9時~17時)