

## 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
10月4・11・18・25日(木)	14時～ 15時30分	山丸公園(雨天時:下町明美会館) (※11、25日は雨天中止)
10月9・16・23日(火)		寿能公園(雨天時:寿能会館)
10月12・26(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 FAX657・1201

## 区役所の休日窓口をご利用ください(支所を除く)

日時 ● 10月28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

10月の納期:市民税・県民税 第3期、国民健康保険税 第4期  
※区役所の一部業務を取扱います。9時から16時までは、手話通訳者がいます。  
※手続きにより、添付書類が必要な場合、また、他の自治体や関係機関への確認が必要で、当日完了しない場合がありますので、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・3013 FAX646・3160  
取扱い業務に関すること 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。

### ● 児童センター

#### 天沼児童センター

☎・FAX 645・7988

#### 工作タイム「カサ袋ロケット作り」

日時 ● 10月10日(水)～12日(金)

15時30分～16時30分

10月13日(土) 14時～15時

内容 ● ロケットを作って飛ばして遊ぼう

対象 ● 小学生、幼児(保護者同伴)

#### 工作ひろば「編みカゴ作り」

日時 ● 10月20日(土)・21日(日)

14時～16時

内容 ● 親子で紙バンドのカゴ作り

対象・定員 ● 小学生とその保護者  
各8組(先着順)

費用 ● 1組50円

申込み ● 10月10日(水)10時から、  
直接又は電話で、同センターへ。

※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>

三橋児童センター 10月1日から平成25年2月28日まで、耐震工事により臨時休館となります。

### ● 図書館

#### 大宮図書館

☎643・3701 FAX648・8460

#### おはなし会

日時 ● 毎週水曜日(10日を除く)

15時30分～

対象 ● 幼児から

#### あかちゃんおはなし会

日時 ● 10月17日(水)・24日(水)

10時～11時

内容 ● 絵本の読み聞かせ、わらべうたなど

対象・定員 ● 0～2才児とその保護者 各15組(先着順)

申込み ● 10月3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。

#### 古本リサイクル会

日時 ● 10月27日(土)

9時30分～16時

内容 ● リサイクル本の頒布会

桜木図書館 10月1日から4日まで、特別整理休館となります。

#### 大宮西部図書館

☎664・4946 FAX667・7715

#### 映写会

日時 ● 10月19日(金) 14時～16時

上映作品 ● 「ガス燈」

定員 ● 117人(当日先着順)

#### 秋のおはなし会

日時 ● 10月31日(水) 15時30分～

内容 ● すばなしを中心としたおはなし会

対象・定員 ● 幼児・小学生とその保護者

10月22日から29日まで、特別整理休館となります。

#### 移動図書館カレンダー

10月～11月

ステーション名	10月	11月	時間
火 三橋4丁目自治会館	9	6 20	15:00～15:30
木 平和台公園	11	8 22	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。

### ● 高鼻コミュニティセンター

☎644・3360 FAX644・3361

#### 第5回高鼻コミュニティセンターまつり作品展

日時 ●

前期:10月20日(土)～10月24日(水)

後期:10月25日(木)～10月29日(月)

10時～17時(24日・29日は16時まで)

内容 ● 活動グループの成果発表の展示会

#### 人気メニューを作る「親子料理」講座

日時 ● 11月11日(日)

9時30分～12時30分

対象・定員 ● 市内在住、在勤又は在学の親子 6組12人

費用 ● 1,800円

申込み ● 往復はがき(1人1通のみ)で、講座名、住所(在学の方は学校名も)、氏名(ふりがな)、電話番号、年齢(学年)、10月16日(火)(必着)までに、〒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 FAX645・3881

#### 陶芸講座「干支をつくる」①・②

日時 ● ①11月11日(日) 13時～15時

②11月12日(月) 10時～12時

内容 ● 来年の干支(巳)をつくる

対象・定員 ● 市内在住又は在勤の方 各コース 10人

費用 ● 各コース 800円

申込み ● 10月6日(土)10時から、直接同館へ。※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
<b>母親学級</b> 定員 26人(先着順)	11/6(火)・12月・20(火) 13:30~16:00(11/12回は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24年12/21~平成25年4/18の方	10/11(木)~電話で
<b>両親学級</b> 定員 18組(先着順)	11/10(土) 9:15~12:00	親の役割等の話や、赤ちゃんのおぶ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4/18以前の方とその夫	10/12(金)~電話で
<b>離乳食教室</b> 定員 24人(先着順)	11/27(火) 13:30~14:50	離乳食について楽しく学ぶ	平成24年6月・7月生まれの赤ちゃんの保護者	10/18(木)~電話で
<b>むし歯予防教室</b> 定員 各10組(先着順)	11/15(木) 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6月~11月生まれのお子さんとその保護者	10/16(火)~電話で
<b>育児相談(乳児期)</b>	10/17(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>	10/19(金) 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。

## 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。毎月1回保健センター会場を利用して活動しています。

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...、ピーナツクラブで一緒にお話してみませんか?

会場...区保健センター

日時...毎月1回10時~12時

※詳しい日程については区保健センターにお問い合わせ下さい。



初めて  
ご参加の方も  
大歓迎です☆

## がん検診などはお済みですか

本市では、肺がん・胃がん・大腸がん・乳がん・子宮がん・前立腺がん検診・歯科健診などを実施しています。

実施期間は、平成25年3月9日(歯科健診は平成25年3月31日)までです。

期限間近になると、混み合いますのでお早めにお受けください。



急募!!

臨時職員(保健師)  
2名程度

職種

保健師

日数

週5日(月曜日~金曜日)

9時~17時

業務内容

家庭訪問・相談業務・申請受付など

## いきいき女性のヘルスアップ教室(全3回)★もっとキレイをめざして★

日時・内容...9時30分~12時(受付 9時15分~)

1日目:11月1日(木) お腹まわりのひきしめ・骨盤体操 他

2日目:11月19日(月) きれいになる食事レッスン(栄養講義・調理実習 他)

3日目:12月6日(木) 氷川参道ウォーキング 他(雨天時は室内での運動)

対象・定員...区内在住で、20~64歳の女性 10名

持ち物...1・3日目:筆記用具・水分補給の水又はお茶・動きやすい服装

2日目:筆記用具・エプロン・三角巾・ふきん・手拭きタオル

申込み...10月10日(水)9時から、電話で、区保健センターへ。



※写真はイメージです



## 朝ごはんを食べよう!

毎月19日は食育の日

「早寝・早起き・朝ごはん」デーです。



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!