

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
12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)
12月11・18・25日(火)		寿能公園(雨天時:寿能会館)
12月14・28日(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 ● 12月23日(祝) 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
- 12月の納期:固定資産税・都市計画税第3期、国民健康保険税 第6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 ☎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。

自動交付機休止のお知らせ

12月15日(土)終日

大宮区役所庁舎電気設備定期点検のため、大宮区役所内の自動交付機は使用できません。

問合せ ● 区区民課 ☎646・3034

児童センター

天沼児童センター

☎・FAX 645・7988

工作ひろば「ツリーづくり」

日時 ● 12月15日(土)・16日(日)
14時～15時30分

内容 ● マカロニやビーズできらきらツリー作り

対象・定員 ● 小学生、幼児(保護者同伴) 各15人(先着順)

費用 ● 100円

申込み ● 12月5日(水)10時から、直接又は電話で、同センターへ。

冬のお楽しみ会

「ウィンターフェスティバル」

日時 ● 12月22日(土) 13時30分～16時
受付時間は13時15分～15時

内容 ● ゲーム・工作コーナー、子ども向けバンドによるコンサート など

対象 ● 小学生、幼児(保護者同伴)

持ち物 ● 靴を入れる袋

工作タイム「ステンドグラスづくり」

日時 ● 12月25日(火)～28日(金)
14時～15時

内容 ● 好きな絵をキラキラのステンドグラスにしよう

対象 ● 小学生、幼児(保護者同伴)

※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 FAX648・8460

おはなし会

日時 ● 毎週水曜日(5日、26日を除く)
15時30分～

対象 ● 幼児から(保護者同伴可)

①サタデーシネマ

日時 ● 12月15日(土) 14時～15時38分
上映作品 ● 「一杯のかけそば」

②こども映画会

日時 ● 12月16日(日) 14時～14時59分
上映作品 ● 「おかあさんのやさしい手」、「ともだちや」、「アリとキリギリス」

《①・②共通》

定員 ● 96人(当日先着順)

マジックショー

日時 ● 12月20日(木) 15時～15時40分
対象 ● 幼児、小学生(保護者同伴可)
内容 ● 絵本の読み聞かせとマジックショーを楽しむ

定員 ● 50人(当日先着順)

12月3日から10日まで、特別整理
休館となります。

※期間中の資料の返却は、ブックポスト又は最寄りの図書館をご利用ください。

北図書館

☎669・6111 FAX669・6115

映写会

①子ども映写会

日時 ● 12月8日(土) 14時～
上映作品 ● 「シンドバットの冒険」、「スノーマン」

②ノースシネマサロン

日時 ● 12月22日(土) 14時～
上映作品 ● 「父ありき」

③冬の映写会

日時 ● 12月24日(休) 14時～
上映作品 ● 「ウインキーの白い馬」
《①・②・③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 FAX667・7715

歴史講座

「大宮氷川神社と氷川信仰の展開」

日時 ● 1月24日(木) 14時～15時30分

定員 ● 117人(抽せん)

申込み ● 12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、電話番号を、〒331-0825北区櫛引町2-499-1 大宮西部図書館へ。

冬休み折り紙教室

日時 ● 12月25日(火) 10時～11時30分
内容 ● クリスマス&お正月を折ろう
対象・定員 ● 5歳以上(小学生未満は保護者同伴) 36人

申込み ● 12月11日(火)の午前9時から、直接、同図書館へ。(電話での申込み不可)

映写会

日時 ● 12月25日(火) 14時～15時
上映作品 ● 「スノーマン」、「ミッキーマウスのメリークリスマス」

対象・定員 ● 幼児・小学生とその保護者 117人(当日先着順)

移動図書館カレンダー

12月～1月

	ステーション名	12月	1月	時間
火	三橋4丁目自治会館	4 18	15 29	15:00～15:30
木	平和台公園	6 20	17 31	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。

氷川の杜文化館

☎648・1177 FAX648・1311

邦楽・二胡鑑賞会

日時 ● 1月14日(祝) 14時～16時

出演 ● 馬 高彦(二胡奏者)ほか

対象・定員 ● 市内在住、在勤又は在学の方(未就学児不可) 50人(抽せん)

申込み ● 12月8日(土) (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「邦楽・二胡鑑賞会」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、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
TEL 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)	1/26(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6/18以前の方とその夫	12/14(金)~電話で
育児学級 定員 24組(先着順)	1/28(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10/1~11/15生まれの赤ちゃんとその保護者	12/17(月)~電話で
離乳食教室 定員 24人(先着順)	1/22(火) 13:30~14:50	離乳食について楽しく学ぶ	平成24年8月・9月生まれの赤ちゃんの保護者	12/18(火)~電話で
むし歯予防教室 定員 10組(先着順)	1/21(月) 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23年8月~平成24年1月生まれのお子さんとその保護者	12/20(木)~電話で
育児相談(乳児期)	12/26(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)	12/27(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。

すっきりからだ工房

日時・内容…(全3回)10時~12時(2月4日のみ12時30分まで)

●1日目:1月23日(水)

「インナーマッスルを鍛える!!」[運動実技]
「そしゃくダイエットで一石二鳥♪」

●2日目:2月4日(月)

「健康的な食生活のポイント」[栄養講義]
「油・塩分ダウンで健康食卓」[調理実習]

●3日目:2月21日(木)

「スタイルアップウオーキング♪」[運動実技]
(雨天時:ボールエクササイズ)

会場…区保健センター

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

※3日間の参加をお願いします。

※1月23日、2月21日は、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…12月19日(火)の9時から、電話で、区保健センターへ。

託児つき
先着4名まで!



教室の様子

インフルエンザにかからないために ~予防を大切に~

- 帰宅時の手洗いうがいを心がけましょう。
- 普段からの健康管理も重要です。栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておくこともインフルエンザの発症を防ぐ効果があります。
- 予防接種を受けましょう。予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。
- 空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。
- 人混みや繁華街への外出を控えること、外出時にはマスクを着用することも効果があります。



ウォーキングのすすめ

暑い夏に比べ、冬はマラソンやウォーキングなどに適した季節です。空気も澄んでリフレッシュできますので、ぜひ近所の周りを歩いてみませんか。



背筋を伸ばし、肩の力を抜く

歩幅は広く

かかとから着地

視線は遠く