

頑張れ 大宮アルディージャ!
大宮アルディージャホームゲーム情報

大会/節	開催日時	対戦相手	競技場
リーグ 第32節	11月19日(土) 17:00	鹿島アントラーズ	NACK5スタジアム大宮
リーグ 第34節	12月3日(土) 15:30	ヴァンフォーレ甲府	

高齢者うんどう教室を 開催します

日程	時間	会場
11月4日(金) 10・17・24日(木)	14時～	山丸公園 (雨天時:下町明美会館) (※4、17日は雨天中止)
11月11・25日(金)	15時30分	大平公園 (雨天時:三橋1丁目自治会館)
11月8・15・22日(火)		寿能公園 (雨天時:寿能会館)

内容 ● 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。
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 FAX657・1201

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。

公民館

大宮東公民館

☎643・4391 FAX641・3927

子育てサロン

クリスマスフェスティバル

日時 ● 12月6日(火) 10時～11時30分
内容 ● ハーブとキャンドルをつくる
対象 ● 乳幼児とその母親
定員・費用 ● 12組(先着順)・500円
申込み・問合せ ● 11月7日(月)から、直接、同公民館へ(平日の9時～17時に受付)。

児童センター

天沼児童センター

☎・FAX645・7988

選抜ドッジボール大会

低学年の部

日時 ● 11月19日(土) 13時30分～16時頃
対象 ● 小学1年生から3年生までの7人以上で1チーム

申込み ● 11月12日(土)18時締切り

高学年の部

日時 ● 12月3日(土) 13時30分～16時頃
対象 ● 小学4年生から6年生までの7人以上で1チーム

申込み ● 11月26日(土)18時締切り

持ち物 ● 体育館履き、タオル、飲み物
 ※申込用紙はセンターにて配布
 優勝チームは、平成24年1月29日(日)に行われる、交流スポーツ大会に出場予定。

工作ひろば「プラバンチャーム作り」

日時 ● 11月12日(土)・13日(日) 14時～
内容 ● プラスチックの板でかわいいチャームを作ろう

対象 ● 年長児以上の親子

定員 ● 各日15組(先着順)

材料費 ● 100円

申込み ● 11月5日(土)から直接又は電話で。

三橋児童センター

☎・FAX644・2978

乳幼児育児相談

日時 ● 11月18日(金) 10時～12時
内容 ● 区保健センターの保健師・栄養士による相談(身体測定あり)。

対象 ● 0歳～未就学児とその保護者
持ち物 ● 母子手帳・バスタオル・オムツの替え 他

親子サロン

日時 ● 11月10日(木) 10時～12時

場所 ● 大成公民館

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

問合せ ● 大成公民館 ☎663・4927

※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

おりがみであそぼう

日時 ● 11月16日(水) 16時～17時

内容 ● 作ったおりがみであそぼう

対象・定員 ● 年中児～小学生・30人

(未就学児は保護者同伴)

申込み ● 11月2日(水)9時から直接又は電話で同図書館へ。

秋のおはなし会

日時 ● 11月23日(祝) 11時～12時

14時～15時

内容 ● 昔ながらの素話を楽しむ。

対象 ● 幼児から(親子可)

定員 ● 各50人(当日先着順)

語り手 ● 大宮おはなし箱会員他

おはなし会

日時 ● 毎週水曜日(16・23日を除く)

15時30分～

対象 ● 幼児から(申込み不要)

大宮西部図書館

☎664・4946 FAX667・7715

移動図書館カレンダー

11月～12月

ステーション名	11月	12月	時間
火 三橋4丁目自治会館	8 22	6 20	15:00～15:30
木 平和台公園	10 24	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。

北図書館

☎669・6111 FAX669・6115

映写会

①子ども映写会

日時 ● 11月12日(土) 14時～

上映作品 ● 「家なき子」

②ノースシネマサロン

日時 ● 11月26日(土) 14時～

上映作品 ● 「お遊さま」

《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)

高鼻コミュニティセンター

☎644・3360 FAX644・3361

「子どもビーズアクセサリ」講座

日時 ● 12月4日(日) 10時～12時

内容 ● 簡単アクセサリ作り

対象 ● 市内在住・在学の小学生

定員 ● 10人(定員を超えた場合は抽せん)

費用 ● 900円

申込み・問合せ ● 往復はがき(1人1通のみ)に講座名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、年齢(学年)を記入し、11月20日(日)必着で郵送。
 〒330-0803 大宮区高鼻町2-292-1

大宮工房館

☎645・3838 FAX645・3881

陶芸「抹茶碗づくりと1日茶道体験」

日時 ● 12月7日(水)・8日(木)・平成24年1

月12日・19日(木) 全4回

13時30分～15時30分

会場 ● 大宮工房館

※1月19日のみ高鼻コミュニティセンター

内容 ● 陶芸で抹茶碗を作り、作った茶碗で茶道の1日体験

対象 ● 市内在住・在勤の方

定員 ● 15人

費用 ● 1,500円(材料費等)

申込み ● 11月21日(月)10時から直接同館へ。

※申し込み開始時点で定員を超えた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	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
母親学級 定員 26人(先着順)	12/5(月)・12月・19(月) 13:30~16:00(12/12月は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H24年1/20~H24年5/17の方	11/8(火)~ 電話で
両親学級 定員 各18組(先着順)	12/10(土) ① 9:15~12:00 ② 14:00~16:45	安心して育児ができるような話や、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5/17以前の方とその夫	11/14(月)~ 電話で
育児学級 定員 22組(先着順)	12/13(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	H23年9・10月生まれの赤ちゃんとその保護者 ※実施日に赤ちゃんの月齢が2か月に満たない場合はお問い合わせください。	11/10(木)~ 電話で
離乳食教室 定員 24人(先着順)	12/8(木) 13:30~14:50	離乳食について楽しく学ぶ	H23年7・8月生まれの赤ちゃんの保護者	11/11(金)~ 電話で
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	12/20(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	H22年7月~12月生まれのお子さんとその保護者	11/15(火)~ 電話で

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。

育児相談(11月)

毎月、育児に関することやその他心配ごとの相談をお受けしています。

日時…乳児期(1歳未満の赤ちゃん) 11月28日(月) 9時30分~10時30分

幼児期(1歳~就学前のお子さん) 11月29日(火) 9時30分~10時30分

内容…身長・体重測定

保健師・管理栄養士・歯科衛生士などによる相談

持ち物…母子健康手帳、おむつの替え、バスタオル

※予約の必要はありません。当日、直接会場へお越しください。

※発熱・発疹のある時はご遠慮ください。



**バスタオルを
必ずご持参ください!!**

おむつ交換・計測時には、感染症予防のためバスタオルを使用して頂きます。

ご協力をお願いいたします。

『気づいてあげて 小さな子どもの 小さなサイン』

11月は「児童虐待防止推進月間」です

・子育てに悩んでいませんか?

子育てはいつでも楽しいものとは限りません。ときにはつらくなったり、イライラしたりすることが誰にでもあります。そんな時は1人で悩まずに保健センターへご相談ください。



児童虐待は特別なことではなく、「いつでも」「どこでも」「どんな人でも」「普通の家庭でも」起こりうるものです。周囲に目を向け「おかしいな?」と気づき報告することが、子どもや家庭を救う第一歩になります。虐待されている子どもを発見、または疑いを持ったなら連絡してください。

●児童相談所 全国共通ダイヤル ☎0570・064・000

(自動的にお住まいの地域の児童相談所に繋がります)

健康手帳をお持ちですか?

健康に関する記録を残すことができます。

〈例えば・・・健康手帳の活用方法〉

- 健診、がん検診等の結果を記録
- 血圧と体重等の記録
- 健康相談等の記録

※ご希望の方(40歳以上)は保健センターで申請をしてください。



ご自身の健康管理に
お役立てください!

