

今月の 日曜納税窓口

取り扱い業務は、市税と国民健康保険税の納付と納税相談です。

日時 4月26日(日) 9時～15時

会場・問合せ 国民健康保険税は
区役所1階 保険年金課
☎646・3073

その他の市税は
区役所2階 収納課
☎646・3042

※日曜納税窓口は毎月最終日曜日に開設します。
※他の区役所でも開設しています。

開催します 高齢者うんどう教室

日程	時間	会場
4月23日(木)	14時～ 15時30分	山丸公園 (雨天時：明美会館)
4月24日(金)		大平公園 (雨天時：中止)
4月28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

申込み ● 当日、直接会場へ

問合せ ● 区高齢介護課 ☎646・3067
☎657・1201

今月のブックスタート

一絵本との出会い、大好きな人と分かち合いの時間を

参加方法 4か月児健康診査の通知に同封の引換券を持参し、直接、会場へ。

問合せ 区支援課 (☎646・3061)
子育て支援課 (☎829・1271)



日時	会場
4月16日(木) 14時～15時30分	大宮区保健センター
4月19日(日) 10時～11時30分	子育て支援センターおみや
4月23日(木) 14時～15時30分	大宮区保健センター

※時間はいずれも受付時間

information

大宮区インフォメーション

児童センター

天沼児童センター

☎・☎645・7988

①「ハイハイサロン」※申込制

日時 ● 4月16日～7月9日の毎週木曜日
(全13回) 11時～

対象 ● 4か月～10か月児とその保護者
申込み ● 受付中 電話可

②「ハイヨチクラブ」※自由参加

日時 ● 4月13日(月)から毎週月曜日 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」※自由参加

日時 ● 4月15日(水)から毎週水曜日 11時～
対象 ● 1歳半～2歳児とその保護者

④「なかよし広場」※自由参加

日時 ● 4月17日(金)から毎週金曜日 11時～
対象 ● 2～4歳児とその保護者

⑤「チビッコ広場」※自由参加

日時 ● 毎月第2・4火曜日 11時～
対象 ● 幼児とその保護者

《①～⑤共通》

内容 ● うた・手あそび・スキンシップあそび・リズム体操等

天沼児童センター・三橋児童センター合同子育て支援事業

「げんきであそぼう1・2・3」※自由参加

日時 ● 4月16日(木)から毎週木曜日 11時～
場所 ● 大宮第2公園 チビッコ広場

内容 ● 集団あそび・スキンシップあそび・リズム体操・紙芝居等

対象 ● 2～4歳児とその保護者

※雨天の場合は中止

三橋児童センター

☎・☎644・2978

①ラッコ

日時 ● 4月13日(月)から毎週月曜日
11時～11時45分

対象 ● 0才児とその保護者

②ウサギ

日時 ● 4月14日(火)から毎週火曜日
11時～11時45分

対象 ● およそ1才児とその保護者

③コアラ

日時 ● 4月15日(水)から毎週水曜日
11時～11時45分

※費用の表示がないものは無料です。

対象 ● およそ2才児とその保護者

④バンダ

日時 ● 4月17日(金)から毎週金曜日
11時～11時45分

対象 ● およそ3才児とその保護者
《①～④共通》

内容 ● 親子ふれあいあそび、ダンス、
工作など

⑤ミニミニひろば

日時 ● 4月16日(木)から毎週木曜日
11時～11時45分

内容 ● ボランティアによるお話の部屋
手形足形の大きくなったかな？

⑥卓球教室

日時 ● 月に1回
(詳細は同児童センターへ)

定員 ● 10組

内容 ● おじいちゃんおばあちゃんと一緒に卓球をやってみませんか？

その他の行事は、社会福祉事業団のホームページからご覧ください。

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

図書館

大宮図書館

☎643・3701 ☎648・8460

おはなし会

日時 ● 毎週水曜日 15時30分～
対象 ● 幼児から(親子可)

大宮西部図書館

☎664・4946 ☎667・7715

子ども読書の日

「としょかんたんけんツアー」

日時 ● 4月23日(木) 16時～

対象 ● 小学生1～2年生

定員 ● 30人

申込み ● 4月7日(火)14時より児童コーナー又は電話で受付

映画会

日時 ● 4月3日(金) 14時～

上映作品 ● 「ともだちや」「はれときどきぶた」(いずれもアニメーション)

対象 ● 幼児・小学生

定員 ● 117人 (当日先着順)

移動図書館「宝くじ号」カレンダー

4月～5月

	ステーション名	4月	5月	時間
火	三橋4丁目自治会館	14 28	12 26	15:00～15:30
木	平和台公園	16 30	14 28	14:40～15:30

※雨天の場合は中止します。

北図書館

☎669・6111 ☎669・6115

えいしゃがい

①子ども映画会

日時 ● 4月11日(土) 14時～

上映作品 ● 「坊ちゃん」

対象 ● 幼児・児童とその保護者

②ノースシネマサロン

日時 ● 4月25日(土) 14時～

上映作品 ● 「杏掛時次郎」

対象 ● 一般

③開館1周年記念映画会

日時 ● 5月1日(金) 14時～

上映作品 ● 「鉄道物語」

対象 ● 一般

《①～③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)

高鼻コミュニティセンター

☎644・3360 ☎644・3361

気功(養生法)講座

日時 ● 5月11日・18日・25日の毎週月曜日
(全3回) 14時～16時

内容 ● 声を出し血流を整える

対象 ● 市内在住又は在勤の成人

定員 ● 20人(応募者多数の場合は抽せん)

費用 ● 350円(保険料等)

申込・問合せ ● 往復はがき(1人1通のみ)に講座名、住所(在勤の場合は勤務地も)、氏名(ふりがな)、電話番号を記入し、4月22日(水)(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、お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。

会場がない事業は、大宮区保健センターが会場です。

大宮区役所 2F

申込み・問合せは

☎646・3100

FAX 646・3169

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○をつけ投函するか、電話で各区保健センターへ。
ふたごっちゃんクラブ (会場:緑区保健センター)	5/22(金) ①13:30~16:00 ②14:00~16:00	①ふたご以上の妊娠・出産・育児についての講義、座談会 ②交流会、座談会	①ふたご以上を妊娠中の妊婦（出産予定日が平成21年8/1~11/6の方） ②1歳未満のふたご以上の親子（初めての参加を優先させていただきます）	4/20(月)9時から電話で緑区保健センターへ。 ☎712・1200

事業名・定員	日時	内容	対象	申込み
両親学級 定員 各18組(先着順)	5/16(土) ① 9:15~12:00 ②14:00~16:45	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21年10/16以前の方とその夫	4/14(火)~電話で。
育児学級 定員 22組(先着順)	5/12(火) 9:30~11:20	育児について、お友達づくりをしながら楽しく学ぶ	平成21年1月1日~2月14日生まれの赤ちゃんとその保護者	4/10(金)~電話で。
離乳食教室 定員 22人(先着順)	5/19(水) 13:30~14:50	離乳食について楽しく学ぶ	平成20年12月・平成21年1月生まれのお子さんの保護者	4/17(金)~電話で。
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	5/20(水) 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19年12月~平成20年5月生まれのお子さんとその保護者	4/16(木)~電話で。
育児相談(乳児期)	4/28(火) 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)	4/30(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
成人保健 健康相談	月曜日~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、保健センターへ。 栄養・歯科相談について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。

からだリフレッシュ!

メタボ予防講座 ~食生活改善のコツと、体を動かす楽しさを学んでみませんか?

日時・内容…2日間1コース

1日目:4月27日(月) 13時30分~15時30分

運動編「ボールエクササイズ & どこでも簡単!ながら運動」

2日目:5月13日(水) 10時30分~13時30分

食事編「お野菜を たっぷりおいしく 摂りましょう!」

会場…大宮区保健センター

申込み…4月6日(月)9時~ 電話で大宮区保健センターへ

対象…区内にお住まいで次の①または②の方、定員は合わせて16人です。

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18~74歳の方

※運動編は、運動実技を行いますので、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。

※食事編は、簡単な実習と試食があります。

※ご都合によりどちらか1日のみの参加もできます。ご相談ください。

