

今月の日曜納税窓口

月～金曜日に納税できない方のために日曜納税窓口を開設します。お気軽にご利用ください。

※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 1月27日(日) 9時～15時

場所 国民健康保険税は
区役所1階 保険年金課
その他の市税は
区役所2階 収納課

問合せ 区保険年金課 ☎646・3073
区収納課 ☎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。

大宮アルディージャ新年のごあいさつ

新年あけましておめでとうございます。

昨年秋には、ホーム大宮に待望の「NACK5スタジアム大宮」がオープンし、スタンドを埋め尽くしたファン・サポーターの皆様の声援で、J1残留を果たしました。

今シーズンは、新スタジアムを中心に地元の皆様との関係を深め、明るいまちづくりに一緒に取り組んでまいります。引き続き、温かいご声援をお願いいたします。

大宮アルディージャ 代表 渡邊誠吾



©大宮アルディージャ

区民のページ

■街歩き「小栗上野介没後140年で湯にザボン」

日時●1月20日(日) 13時集合 **集合場所**●JR大宮駅コンコース中央まめの木前 **内容**●幕末の英傑小栗忠順ゆかりの普門院で歴史遺物を見学し、鉄道博物館開館で整備された西口周辺を歩き銭湯に入ります。 **コース**●大宮駅⇒鉄道記念物⇒普門院⇒庚申塔⇒八幡神社⇒日進湯⇒大宮駅 **参加費**●500円(資料代含む)入浴料は実費 **申込み**●歩いてつくる街絵図会 吉野☎647・3561



information

大宮区インフォメーション

公民館

大宮東公民館

☎643・4391 FAX 641・3927

新春箏曲鑑賞会

日時●2月3日(日)
13時30分～15時30分

内容●琴・尺八による演奏「なごり雪」他

出演者●蓮見姫久代と社中

対象●市内在住の小学生以上

定員●50人(先着順)

申込み・問合せ●申込み不要。当日、直接、同公民館へ。

児童センター

天沼児童センター

☎・FAX 645・7988

子育てを応援します!

①ハイハイサロン

日時●1月10日(木)から毎週木曜日
11時～

内容●うた・手あそび・親子あそび等

対象・定員●4ヶ月～10ヶ月の乳児とその保護者・20人

申込み●1月4日(金)10時から(電話可)

②ハイヨチクラブ

日時●1月8日(火)・15日(火)・21日(月)・28日(月)以後毎週月曜日
11時～

内容●うた・手あそび・体操・親子あそび等

対象●10ヶ月～1歳半児とその保護者

③ヨチヨチクラブ

日時●1月9日(木)から毎週水曜日
11時～

内容●うた・手あそび・体操・親子あそび等

対象●1歳半～2歳児とその保護者

④なかよし広場

日時●1月11日(金)から毎週金曜日
11時～

内容●うた・手あそび・体操・紙芝居等

対象●2～4歳児とその保護者

⑤げんきであそぼう1・2・3

日時●1月10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●うた・手あそび・体操・集団あそび等

対象●2～4歳児とその保護者

※雨天の場合は中止

※②～⑤とも申込みは不要(当日直接会場へ)

三橋児童センター

☎・FAX 644・2978

お母さん、お父さん
遊びにきてください!

①ラッコ

日時●1月21日(月)から毎週月曜日
11時～

内容●うた・手遊び・親子あそび等

対象●0歳児とその保護者

②うさぎ

日時●1月15日(火)から毎週火曜日
11時～

内容●うた・手遊び・親子あそび等

対象●1歳児とその保護者

③コアラ

日時●1月16日(水)から毎週水曜日
11時～

内容●うた・手遊び・親子あそび等

対象●2歳児とその保護者

④パンダ

日時●1月18日(金)から毎週金曜日
11時～

内容●手遊び・体操・製作・親子あそび等

対象●3～4歳児とその保護者

※①～④とも申込みは不要(当日直接同館へ)

三館合同運動会

日時●2月16日(土) 9時30分～16時

場所●三橋小学校体育館

内容●西地区児童センター三館(三橋・植水・馬宮)混成チームによるパン食い競争、リレー等の運動会です。三館の交流で友情の輪を広げよう!終了後は三橋児童センターで遊んでいってくださいね!

対象・定員●各館とも小学生20人

申込み●1月15日(火)～31日(木)※各児童センターに申込み用紙があります。

図書館

大宮図書館

☎643・3701 FAX 648・8460

おはなし会

日時●毎週水曜日 15時30分から

会場●こども室

対象●幼児から(親子可)

①サタデーシネマ

日時●1月12日(土) 14時～15時21分

上映作品●『アッシャー家の惨劇』

1960年・アメリカ映画

②こども映画会

日時●1月26日(土) 14時～14時50分

上映作品●『舞姫』『たけくらべ』(アニメ)カラー

〈①・②共通〉

会場●大宮図書館視聴覚ホール

定員・費用●96人(当日先着順)・無料

桜木図書館

☎649・5871 FAX 649・5875

文化講座

日時●第1回 2月 2日(土) 14時～16時

第2回 2月16日(土) 14時～16時

場所●講座室(シーノ大宮センタープラザ5階)

内容●日露戦争から昭和の15年戦争へー風俗史をとらえてみた社会の変遷ー

講師●喜多迅鷹(きた としたか)氏 東京都立大学・横浜市立大学講師等を歴任

対象・定員・費用●一般・60人・無料

申込み●1月8日(火)から、直接又は電話で同図書館(センタープラザ4階)へ。

移動図書館「宝くじ号」カレンダー

1月～2月

ステーション名	1月	2月	時間
火 三橋4丁目自治会館	8 22	5 19	15:00～15:30
木 平和台公園	10 24	7 21	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(☎664-4946)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 (桜区保健センター)	2/25(月) ①13:15～15:45 ②13:45～15:45	①ふたご以上の妊娠・出産・育児について、座談会 ②赤ちゃんの身体測定、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H20年5/6～8/11の方） ②1歳未満のふたご以上の親子（初回参加者を優先させていただきます）	1/25(金)9時から電話で 桜区保健センターへ ☎856・6200

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)	2/6(水)・13(水)・20(水)・27(水) 13:30～16:00(2/20(水)は9:20～13:00)	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H20年3/22～H20年7/18の方	1/7(月)～電話で。
両親学級 定員 15組(先着順)	2/16(土) 9:15～12:00	安心して育児ができるような話や、赤ちゃんのおふるの入れ方を実習	初めてお産をする方で出産予定日がH20年7/18以前の方とその夫	1/10(木)～電話で。
離乳食教室 定員 20人(先着順)	2/29(金) 13:30～15:00	離乳食について楽しく学ぶ	H19年9・10月生まれの赤ちゃんの保護者	1/24(木)～電話で。
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	2/15(金) ①10:00～10:45 ②11:00～11:45	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	H18年9月～H19年2月生まれのお子さんとその保護者	1/8(火)～電話で。
育児相談(乳児期)	1/9(水) 9:30～10:30 2/5(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)	1/22(火) 9:30～10:30		1歳～就学前のお子さん	

事業名	日時	内容	対象	申込み
成人健康相談 成人歯科健康相談	1/25(金) 13:30～15:00	健康に関する相談、体重・体脂肪率・血圧測定、尿検査、歯みがき指導	—	当日、直接、会場へ。 ※健康手帳をお持ちの方は持参してください。
生活と食事健康相談 定員 4人(先着順)	2/22(金) 13:30～15:00	保健師、管理栄養士による個別の食事・生活相談	生活習慣病でお悩みの方	2/1(金)までに電話で。

肥満気味、血圧が高め… ちょっとくらい大丈夫？ いえいえ油断禁物です！

メタボ予防の運動講座

メタボ(メタボリックシンドローム 内臓脂肪症候群)は、おなかに脂肪がつく肥満に加え、高血糖、高血圧、高脂血症といった生活習慣病の危険因子をあわせ持っている状態のことです。

それら“ちょっと高め”がいくつか重なると心臓病や脳卒中など、命にかかわる危険な病気を起こす要因となります。

予防は、食生活や運動などの生活習慣を改善すること。

今回の講座では、メタボ予防のための運動について、実際に体を動かして楽しく学んでいきます。

対象…区内にお住まいの18歳～64歳の方で、
メタボリックシンドローム予防に関心がある方
※運動実技を行いますので、動きやすい服装でご参加ください。
※水分補給のための水やお茶(甘味のない飲料)をご用意ください。

日程…平成20年2月8日(金) 13:30～15:30

定員…20人(先着順) **会場**…大宮区保健センター

申込み…1月15日(火)9時から、電話で大宮区保健センターへ

運動習慣

- 最近、運動をしていない
- いつもエレベータやエスカレータを利用する
- 休日は家でごろごろすることが多い
- 車で移動することが多い



一緒にメタボリックシンドローム予防を始めませんか！！