

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 9月28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。(12月は第3週)

開催します 高齢者うんどう教室

会場	日程	時間
寿能公園 (雨天時：寿能会館)	9月24日(水)	14時～ 15時30分
山丸公園 (雨天時：明美会館)	9月25日(木)	
大平公園 (雨天時：三橋1丁目自治会館)	9月26日(金)	

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

今月のブックスタート

—絵本との出会い、大好きな人と分かち合いの時を—

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
9月5日(金) 10時～11時30分	大宮区保健センター
9月30日(火) 14時～15時30分	

※時間はいずれも受付時間



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

桜木公民館

☎643・5652 FAX 641・6308

親子リトミック教室

日時 ● 10月1・8・15日(いずれも水曜日)
10時～11時30分

内容 ● リズムで楽しく、親子でふれあい遊び!音楽を使って体を動かして遊びます。
講師 ● 菅野清子氏(レクリエーションインストラクター)

対象 ● 3才以上の未就学児とその保護者
定員 ● 30組(先着順)

持ち物 ● 動きやすい服装、室内履き、遊ぶときの浴用タオル2本、汗ふきタオル、新聞紙1日分、飲み物

申込み・問合せ ● 9月10日(水)から、直接又は電話で同公民館へ。(9時～17時にお願ひします)

児童センター

天沼児童センター

☎・FAX 645・7988

「ハイハイサロン」※申込制

日時 ● 9月4日(木)から12月11日までの毎週木曜日(全15回) 11時～

内容 ● 親子の仲間作り・うた・手あそび・スキンシップあそび等

対象 ● 4か月～10か月児とその保護者
申込み ● 受付中。電話も可。

①「ハイヨチクラブ」

日時 ● 9月8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

②「ヨチヨチクラブ」

日時 ● 9月3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

③「なかよし広場」

日時 ● 9月5日(金)から毎週金曜日 11時～
対象 ● 2～4歳児とその保護者

④「チビッコ広場」

日時 ● 9月9日(火) 11時～
対象 ● 幼児とその保護者

《①～④共通》

申込みの必要ない自由参加です。
内容 ● うた・手あそび・スキンシップあそび・リズム体操等

天沼三橋児童センター共催

「げんきであそぼう1・2・3」※自由参加

日時 ● 9月4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

☎・FAX 644・2978

①「ラッコ」

日時 ● 9月8日(月)から毎週月曜日 11時～

対象 ● ハイハイまでの赤ちゃんとその保護者

②「うさぎ」

日時 ● 9月9日(火)から毎週火曜日 11時～

対象 ● ヨチヨチからの幼児とその保護者

③「コアラ」

日時 ● 9月10日(水)から毎週水曜日 11時～

対象 ● 2歳児とその保護者

④「パンダ」

日時 ● 9月12日(金)から毎週金曜日 11時～

対象 ● 3歳児以上とその保護者

《①～④共通》

すべて自由参加です。

内容 ● うた・手あそび・親子あそび等

「ミニミニひろば」※自由参加

対象は未就園児とその保護者です。

お話の部屋

日時 ● 9月18日(木) 11時～

内容 ● ボランティアによる楽しいお話

おおきくなったかな?

日時 ● 9月25日(木) 11時～

内容 ● 手形とり、身体測定

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)

大宮西部図書館

☎664・4946 FAX 667・7715

おはなし会

日時 ● 毎週水曜日 15時30分～16時

対象 ● 一人でお話が聞ける幼児・児童(保護者同伴不可)

内容 ● 絵本の読み聞かせ・手遊び・わらべ歌ほか

申込み ● 不要

北図書館

☎669・6111 FAX 669・6115

「えいしゃかい」

①日時 ● 9月6日(土) 14時～

上映作品 ● 『ジャングル大帝』(アニメ)

②日時 ● 9月20日(土) 14時～

上映作品 ● 『第三の男』

《①・②共通》

会場 ● プラザノース ユーモアスクエア室

定員 ● 40人(当日先着順)

移動図書館「宝くじ号」カレンダー

9月～10月

ステーション名	9月	10月	時間
火 三橋4丁目自治会館	2	7 21	15:00～15:30
木 平和台公園	4 18	16 30	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。

大宮工房館

☎645・3838 FAX 645・3881

オイルツールペイント講座

日時 ● 10月8日・15日・22日 毎週水曜日

(各コース全3回)

Aコース 9時30分～11時30分

Bコース 13時00分～15時00分

内容 ● 油絵の具でりんごをフレームに描こう

対象 ● 市内在住又は在勤で全回出席できる方

定員 ● 各コース10人(応募多数の場合は抽せん)

費用 ● 3,000円(教材費)

申込み・問合せ ● 往復はがき(1人1通のみ)に講座名(コースも)、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を記入し、〒330-0804 大宮区堀の内町1-577-3 大宮工房館へ。9月15日(祝)必着





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。

会場名がない事業は、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。

事業名・定員	日時	内容	対象	申込み
両親学級 定員 15組(先着順)	10/18(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3/18以前の方とその夫	9/12(金)～電話で。
離乳食教室 定員 20人(先着順)	10/27(月) 13:30～14:50	離乳食について楽しく学ぶ	平成20年5・6月生まれの赤ちゃんの保護者	9/18(木)～電話で。
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	10/8(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5月～10月生まれのお子さんとその保護者	9/10(水)～電話で。
育児相談(乳児期)	9/26(金) 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)	9/29(月) 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。

メタボ予防の運動講座 ～音楽に合わせて動けば 気持ちイイ! 簡単エアロビクス(リズム体操)編

簡単エアロビクス(リズム体操)で体を動かして、楽しくメタボ予防しませんか?

対象…区内にお住まいで、

- 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
 - メタボ予防に関心がある18～74歳の方
- ※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。

日時…9月18日(木) 13時30分～15時30分

定員…①②合わせて16人(先着順)

会場…大宮区役所保健センター

申込み…9月1日(月)9時～、電話で大宮区保健センターへ



メタボ予防の食事教室 ～夕食のカロリーダウンでヘルシーに!

今回の食事教室は夜間の開催です!お仕事帰りにいかがですか?

対象…区内にお住まいで、

- 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
- メタボ予防に関心がある18～74歳の方

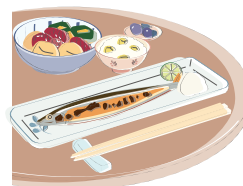
日時…10月2日(木) 19時～20時45分

定員…①②合わせて16人(先着順)

会場…大宮区役所保健センター

持ち物…エプロン・三角巾・食器用ふきん・手拭用タオル・筆記用具
※簡単な実習と試食があります。

申込み…9月11日(木)9時～、電話で大宮区保健センターへ



9月は健康増進月間です!

秋もいよいよ到来!外出やレジャーも快適な、また、食べ物も美味しい季節となってきましたね(^ ^)。そんな旬の楽しさがいっぱいこの月は健康増進月間です。夏の暑さが和らぐこの季節、運動を実践したり、食生活を見直す機会としてはいかがでしょうか。