

## 今月のピックアップスタート

一絵本との出会い、

大好きな人と分かち合いの時間を一

**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
11月6日(木) 14時～15時30分	大宮区
11月18日(火) 10時～11時30分	保健センター

※時間はいずれも受付時間

## 開催します

### 高齢者うんどう教室

日 程	会 場
11月25日(火) 14時～15時30分	寿能公園 (雨天時：寿能会館)
11月27日(木) 14時～15時30分	山丸公園 (雨天時：明美会館)
11月28日(金) 14時～15時30分	大平公園 (雨天時：二橋1丁目自治会館)

**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

ぜひご覧ください！！

## 第1回

### 高鼻コミュニティセンター まつり

**日 時** ●11月3日(月)～30日(日)  
10時～17時

**内 容** ●当センター利用グループが日頃の成果を4期にわたり発表。  
絵手紙・水彩画・書道・編物・紙人形・トールペイント等の作品展示。

**問合せ** ●高鼻コミュニティセンター  
☎644・3360 ☎644・3361  
(大宮区高鼻町2-292-1)



## information

大宮区インフォメーション

### 公民館

#### 桜木公民館

☎643・5652 FAX 641・6308

#### 人権落語講座

日時●12月12日(金) 14時～15時30分

内容●落語を通して人権を考えます。

講師●柳家 喬の字氏(落語家)

対象・定員●成人・30人(先着順)

申込み・問合せ●11月10日(月)から、直接又は電話で同公民館へ。(9時～17時)

### 児童センター

#### 天沼児童センター

☎・FAX 645・7988

#### 親子食育イベント

#### ～おいしく摂ろうカルシウム～

日時●11月14日(金) 10時30分～14時

会場●高鼻コミュニティセンター

内容●カルシウムのお話と親子で調理実習。メニュー(サラダ寿司、いちごミルク)

講師●明治クッキングサロン専任講師

対象・定員●小学生とその保護者 25人

(先着順)

費用●1人300円

申込み・問合せ●同児童センターへ。

#### 親子工作

#### ～花のブローチ～

日時●11月8日(土) 14時～

内容●夏休み工作で大好評のお花のブローチ作成

対象●年長児以上とその保護者

定員●10組

費用●100円

持ち物●ものさし、お手ふきタオル

申込み●直接同児童センターへ。(電話不可)

※費用の表示がないものは無料です。

#### 三橋児童センター

☎・FAX 644・2978

#### 冬のお楽しみ会＝＜乳幼児の部＞

日時●12月3日(水) 10時30分～12時

(受付10時～)

内容●サンタさんと歌ったり、アンパンマンと体操や写真撮影(受付順)を行います。

対象●乳幼児とその保護者

#### 冬のお楽しみ会＝＜児童の部＞

日時●12月24日(水) 13時30分～16時30分

内容●わたあめ、フランクフルト、プラ板、輪投げ、工作や発表等(わたあめ、フランクフルト、プラ板は各50円かかります)

持ち物●靴袋・紙袋・現金

対象●小学生以上

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いただけます。

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

### 図書館

#### 大宮図書館

☎643・3701 FAX 648・8460

#### 秋の親子でできくおはなし会

#### 「昔ながらの素話を楽しむ」

日時●11月3日(祝) 11時～12時・14時～15時

対象●幼児・児童とその保護者

定員●各50人(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 15時30分～

対象●幼児から(親子可)

#### 大宮西部図書館

☎664・4946 FAX 667・7715

#### 定例おはなし会 ※申込み不要

日時●毎週水曜日 15時30分～16時

内容●絵本の読み聞かせ・手遊び・わらべ歌ほか

対象●一人でお話が聞ける子(保護者同伴不可)

#### 移動図書館「宝くじ号」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	11	9	15:00～15:30
木	平和台公園	13 27	11 25	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。

#### 北図書館

☎669・6111 FAX 669・6115

#### えいしゃかい

#### ①子ども映写会

日時●11月1日(土) 14時～

上映作品●『チョッキちゃん物語』(アニメ)

会場●イベントルーム

#### ②ノースシネマサロン

日時●11月14日(金) 14時～

上映作品●『巴里のアメリカ人』

会場●プラザノース ユーモアスク

エア映写室

〈①・②共通〉定員●40人(当日先着順)

### 大宮工房館

☎645・3838 FAX 645・3881

#### ①子どもトールペイント講座

日時●11月29日(土) 9時30分～11時30分

内容●ハートの形の中にスタンプしよう

費用●500円(教材費)

#### ②子どもパーチメントクラフト講座

日時●12月6日(土) 9時30分～11時30分

内容●立体クリスマスツリーをつくる。

費用●800円(教材費)

〈①・②共通〉

対象・定員●市内在住又は在学の小学生

以上・各20人(先着順)

申込み・問合せ●11月3日(祝)の10時から

費用をそえて、直接大宮工房館へ。

※受付開始時に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、お一人のお子さんに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。

事業名・定員	日時	内容	対象	申込み
<b>母親学級</b> 定員 26人(先着順)	12/3(水)・10(水)・17(水) 13:30~16:00(12/10(水)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、出産予定日が平成21年1/20~5/18の方	11/10(月)~電話で。
<b>両親学級</b> 定員 15組(先着順)	12/13(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平成21年5/18以前の方とその夫	11/14(金)~電話で。
<b>離乳食教室</b> 定員 20人(先着順)	12/24(水) 13:30~14:50	離乳食について楽しく学ぶ	平成20年7・8月生まれの赤ちゃんの保護者	11/20(木)~電話で。
<b>むし歯予防教室</b> 定員 各10組(先着順)	12/9(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	平成19年7月~12月生まれのお子さんとその保護者	11/12(水)~電話で。
<b>育児相談(乳児期)</b>	11/25(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
<b>育児相談(幼児期)</b>	11/26(水) 9:30~10:30		1歳~就学前のお子さん	

事業名	日時	内容	申込み
<b>成人保健 健康相談</b>	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、桜木公民館での開催です!お仕事帰りにいかがですか?

- 対象**…区内にお住まいで、次の①または②の方
- ①メタボ予防に関心がある18~74歳の方
  - ②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

**日時**…12月3日(水) 18時~19時45分

**会場**…桜木公民館 調理実習室(シーノ大宮センタープラザ6階 大宮駅西口徒歩5分)

**持ち物**…エプロン・手拭用タオル・筆記用具 ※簡単な試食があります。

**申込み**…11月12日(水)9時~、電話で大宮区保健センターへ



## 健康週間・健康月間

保健センターでは国による健康週間・健康月間に合わせて、展示・パンフレット等を用いて普及・啓発活動を行っております。

展示は、区役所1階支援課横のスペースとなります。

11月の内容は、

①**児童虐待防止推進月間(11/1~11/30)**

展示期間●11月19日~26日

②**「いのちの電話」フリーダイヤル週間(12/1~12/7)**

展示期間●11月28日~12月5日

ぜひ、ご覧ください。



**参加者  
募集**

## 大宮区西部圏域の「健康体操教室」

**日時**●12月10日(水)10時30分~11時30分

**会場**●特別養護老人ホーム はるばてお 1階

**内容**●地域住民の健康を目的とした「健康体操」を体験する教室です。

**対象・定員**●子供からお年寄りまで・40人

**申込み・問合せ**●大宮区西部圏域地域包括支援センター

春陽苑 ☎661・8611