

今月の 日曜納税窓口

取り扱い業務は、市税（国民健康保険税を除く）の納付と納税相談です。

日時 4月30日(日)
9時～15時

場所 大宮区役所2階 収納課

問合せ 区収納課 ☎646・3042

※他の区役所でも開設しています。

国民年金保険料納付窓口

の開設

普段は、区役所の窓口で納めることができますので、是非ご利用ください。

日時 4月28日(金)
13時～16時

場所 大宮区役所 保険年金課

持ち物 納付案内書、年金手帳など

問合せ 区保険年金課

☎646・3074

大宮社会保険事務所

☎652・7474



大宮アルディージャ ホームゲーム情報



今シーズンもがんばれ大宮アルディージャ!

	開催日時	対戦相手	競技場
第7節	4月 8日(土) 15:00	横浜F・マリノス	浦和駒場スタジアム
第9節	4月22日(土) 15:00	大分トリニータ	浦和駒場スタジアム
ヤマザキ ナビスコ	4月26日(水) 19:00	ジュビロ磐田	浦和駒場スタジアム
第10節	4月29日(祝) 15:00	浦和レッズ	埼玉スタジアム2002
第11節	5月 3日(祝) 16:00	サンフレッチェ広島	浦和駒場スタジアム

第10節はアウェイですが、地元会場のため掲載しました。みんなで応援に行こう!

区民のページ

■サークル会員募集

■大宮キッズアスレチッククラブ ●毎週日曜日 10時～12時 ●上小小学校校庭(雨天時は三橋小学校体育館) ●月会費1,500円 ●小学2年生～6年生対象。陸上スポーツを通してバランス良い体力づくりをします ●横尾 ☎622・9073 ●ホームページ http://www.geocities.jp/oomiya_kids/
■山を楽しむ会 ●毎月第1木曜日(集会) 18時30分～20時 ●シーノ大宮5階桜木公民館 ●入会金1,000円、月会費500円 ●週末利用のハイキングを楽しみます。初心者・高齢者歓迎、男女不問 ●菅原 ☎654・6447
■大宮区太極拳研究会 ●月3回、水曜日又は金曜日 18時30分～20時 ●シーノ大宮レクホール ●入会金・月会費 各2,000円 ●初心者募集。自分の体力に合わせ、ゆっくり楽しく健康に! ●矢沢 ☎652・4103



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

子育てサロンのご案内

①「ハイハイサロン」

日時 ●4月20日から毎週木曜日
10時45分～

内容 ●うた・手遊び・親子あそび等

対象・定員 ●0歳児とその保護者20組

申込み ●4月10日(月)10時から直接又は電話で同児童センターへ。

②「ヨチヨチクラブ」

日時 ●4月19日から毎週水曜日
10時45分～

内容 ●うた・手遊び・体操・親子あそび等

対象 ●1歳児とその保護者

③「なかよし広場」

日時 ●4月21日から毎週金曜日
10時45分～

内容 ●うた・手遊び・体操・紙芝居等

対象 ●2～4歳児とその保護者

④「げんきであそぼう1・2・3」

日時 ●4月20日から毎週木曜日 11時～

場所 ●大宮第2公園チビッコ広場

内容 ●うた・手遊び・体操・集団遊び等

対象 ●2～4歳児とその保護者

<②～④共通>

申し込みは必要ありません。直接②・

③は天沼児童センターへ、④は大宮第二公園へお越しください。

三橋児童センター

☎・☎644・2978

子育てサロンのご案内

①「ラッコ」

日時 ●4月17日から毎週月曜日 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 ●4月18日から毎週火曜日 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 ●4月19日から毎週水曜日 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 ●4月21日から毎週金曜日 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共通>

申し込みは必要ありません。直接三橋児童センターへお越しください。

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分から

対象 ●幼児から(親子可)

会場 ●こども室

①サタデーシネマ

日時 ●4月8日(土)

14時～15時30分

上映作品 ●「処女の泉」

(1960年・スウェーデン)

②こども映画会

日時 ●4月22日(土)

14時～15時6分

上映作品 ●「ピノキオの冒険」「まんが偉人物語/キューリー夫人・ゴッホ」

(アニメ)



<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

大宮西部図書館

☎664・4946 ☎667・7715

映画会

日時 ●4月8日(土)

10時～11時10分

上映作品 ●「イルカと少年」(児童劇映画)・「オーストラリア」(社会)

子ども読書の日

①「もっと知りたい子どもの本棚」

日時 ●4月25日(火)

10時30分～11時30分

内容 ●児童室と子どもの本の案内

対象 ●小、中学生の保護者

定員 ●15人

②「としょかんたんげんツアー」

日時 ●4月25日(火)

16時～16時40分

対象 ●小学1～2年生

定員 ●30人

<①・②共通>

申込み ●4月11日(火)13時30分から児童カウンターへ。(電話の申込み不可)

移動図書館「はたる号」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	4	2	14:50～15:50
		18	16	
木	平和台公園	13	11	14:40～15:50
		27	25	

※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。





大宮区役所保健センター からのお知らせ

(大宮区役所2階)
☎646・3100
FAX 646・3169

西区保健センター (西区指扇3743) ☎620・2700 ㉠620・2769	中央区保健センター (中央区本町東4-4-3) ☎853・5251 ㉠857・8529	緑区保健センター (緑区中尾975-1) ☎712・1200 ㉠712・1279
北区保健センター (北区東大成町2-107) ☎652・8611 ㉠652・8121	桜区保健センター (桜区道場4-3-1) ☎856・6200 ㉠856・6279	南区保健センター (南区別所7-6-1) ☎844・7200 ㉠844・7279
見沼区保健センター (見沼区堀崎町12-36) ☎681・6100 ㉠681・6169	浦和区保健センター (浦和区常盤6-4-18) ☎824・3971 ㉠825・7405	岩槻区保健センター (岩槻区府内1-8-1) ☎798・2211 ㉠797・0631

※ご利用については区在住の方を対象としていますが、応募状況などにより、ほかの区の方の参加も可能です。詳しくは、各区保健センターへ。

事業名	日時	内容	対象	定員	申込・問合せ
両親のための講演会 要申込 (会場 与野本町コミュニティセンター)	5/27(土) 14:00~16:00	親の心構えや赤ちゃんの健康についての話・演奏会	市内在住の初めてお産をする方とその夫	70組 (先着順)	4/26(水)9時から大宮区保健センターへ
ふたごっちクラブ 要申込 (会場 緑区保健センター)	5/19(金) ①13:30~16:00 ②14:00~16:00	ふたご以上の妊娠・出産・育児についての話、身長・体重測定、交流会	①ふたご以上を妊娠中の妊婦(分娩予定日がH18年7/29~11/3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妊婦10人 ②親子8組 (先着順)	4/13(木)9時から、電話で、緑区保健センターへ
産婦・新生児訪問指導 要申込	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○をつけ投票するが、電話で各区保健センターへ。

母子保健

● 下表事業の会場は大宮区保健センターです(公民館等での相談は、日時の欄の会場)。
● 各学級の参加は、お一人のお子さんに対して1回のみとなります。
● 申し込みは、各指定の申込日の9時から、電話で、大宮区保健センターへ(☎ 646・3100)。

事業名	日時	内容	対象	定員	申込開始日
教室・学級 離乳食教室 要申込	5/25(木)13:30~15:00	離乳食について楽しく学ぶ。	平成17年12月・平成18年1月生まれの赤ちゃんの保護者	20人 (先着順)	4/17(月)
むし歯予防教室 要申込	5/18(木)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。	1歳~1歳5か月のお子さんとその保護者	各10組 (先着順)	4/12(水)
育児学級 要申込	5/17(水) 9:30~11:20	お友達つくりや遊びを通して育児について学び、親子のふれあいを深める。	平成18年1・2月生まれの赤ちゃんとその保護者	20組 (先着順)	4/18(火)
両親学級 要申込	5/13(土) 9:15~12:00	安心して育児ができるような話や、赤ちゃんのおふろの入れ方を実習。	初めてお産をする方で、分娩予定日が平成18年10月16日以前の方とその夫	15組 (先着順)	4/21(金)
指導・相談 育児相談(乳児期)	4/11(火) 9:30~10:30	身長・体重測定、保健師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。
育児相談(幼児期)	4/25(火) 9:30~10:30		1歳から就学前のお子さん	—	当日、直接、会場へ。

成人保健

● 健康相談は電話でも行っています。詳しくは大宮区保健センターへ(☎ 646・3100)。

事業名	日時	内容	対象・定員	申込・問合せ
健康相談 成人健康相談 成人歯科健康相談	4/10(月)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 要申込	5/ 8(月)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4人(先着順)	4/17(月)までに電話で、同保健センターへ。
公民館等健康相談	4/ 6(木)13:30~14:30 三橋公民館 4/19(水)13:30~14:30 大宮南公民館	健康に関する相談、体重・体脂肪率・血圧測定、尿検査	—	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。

さいたま市ヘルスプラン21

さいたま市ヘルスプラン21では、市民一人ひとりの健康づくりを支援し、健康寿命の延伸を図っていくため、7つの分野における基本目標を設定し、効果的に計画を推進していきます。1つ目の分野は栄養・食生活についてです。



① 栄養・食生活：1日3食、楽しくバランスのとれた食生活を実践しましょう

- ・1日3食(朝食・昼食・夕食)をきちんと食べる習慣を身につけます。
- ・主食・主菜・副菜がそろった、栄養のバランスのとれた食生活を実践します。
- ・自分にあった適切な食事量・内容について理解し、食べ過ぎや、小食になりすぎないように注意します。また、塩分・糖分・脂肪のとりすぎに注意します。
- ・野菜料理や牛乳・乳製品、大豆・大豆製品等を毎日1回以上食べるようにします。
- ・家族や仲間とおいしく楽しく食事を増やします。