

第26回 大宮～加須31km かち歩き大会

期日●2月20日(日)
 集合場所●大宮北小学校
 集合時間●8時(スタート9時)
 参加資格●健康に自信があり、内臓諸器官に問題のない人。年齢不問(12歳以下は保護者同伴)
 大会規則●飲まない、食べない、走らない
 参加費●1人 1,800円
 中学生以下は1,300円(当日受付は一律2,000円)
 申込み・問合せ●
 (社)青少年交友協会
 ☎03・3262・7471



区民のページ

サークル会員募集

ひまわり体操クラブ●毎月第1・3火曜日、第2・4水曜日、19時15分～20時45分
 ●大宮東公民館●月会費3,000円●中高年向きのストレッチとリズム体操で良い汗を流しませんか?●渡辺☎687・6981
 男の料理クラブ●毎月第3土曜日、9時30分～12時30分●大宮中部公民館●入会金500円、材料費(毎月)1,000円、会費(半期毎)6,000円●家庭料理の実習の中で会員同士の親睦を図る●鈴木☎686・9077
 さんちゃんクラブ●毎週木曜日、13時05分～16時●桜木公民館●1回1,000円●映画からその文化と英語を楽しく学びます●田中☎664・1251

催し物案内

みめま福祉会20周年記念コンサート
 ●3月5日(土)開場15時～、開演16時～
 ●大宮ソニックシティ大ホール●前売券 指定席5,000円、自由席/一般4,000円、障害者3,000円(当日は各500円増し)●オーケストラと津軽三味線&歌姫の饗宴●川口太陽の家 担当 原☎048・294・0955

吟友会 詩吟の体験講座●2月8日、22日、3月8日、22日(いずれも火曜日)、13時30分～15時30分●生涯学習総合センター7階3号室●初心者大歓迎です●沼野☎686・7606



information

大宮区インフォメーション

国民年金保険料納付窓口を開設いたします
 普段は、区役所の窓口で納められますので、是非ご利用ください。
 開設日時●2月23日(水)13時～16時
 場所●大宮区役所2階 201会議室
 持ち物●納付案内書、年金手帳など
 問合せ●

大宮区保険年金課 ☎646・3074
 大宮社会保険事務所 ☎652・4711

女性消防団員募集

さいたま市消防団は女性消防団員を募集しています。女性消防団員の活動は、火災予防広報活動、応急手当普及活動及び各種訓練も実施しています。
 対象●区内在住の18歳以上45歳未満の健康な方

問合せ●消防総務課 ☎833・7163

大宮区版を一緒に作りませんか

市報さいたま大宮区版「おおみや」がより身近な情報紙となるよう、皆さんと一緒に作成したいと考えています。企画、取材等でお手伝いいただけるボランティアの方を募集しています。

募集条件●20歳以上で月1度の企画会議(平日2時間程度)に参加できる方

募集期限●2月25日(金)

応募方法●はがきに①住所②氏名③電話番号・メールアドレス④区版でどんなことを取り上げたいかななどを簡潔に記入し、〒330-8501大宮区大門町3-1大宮区役所コミュニティ課へお送りください。

問合せ●コミュニティ課 ☎646・3020

家庭児童相談 ご利用ください

日時●月曜日～金曜日(祝日は除く)9時～12時・13時～17時

内容●相談員が、子どものしつけや性格、生活習慣、言語、学校生活、非行等の相談を受けています。

問合せ●
 家庭児童相談室 ☎646・3063
 支援課 ☎646・3061

公民館

大成公民館
 ☎663・4927 ☎651・4082

いきいき健康講座

日時●3月2日(水)14時～16時
 内容●肩・腰・ひざ等の痛みへの対処法、またその予防法を整形外科の専門医に教えていただきます。

講師●森安弘氏(森整形外科院長)
 対象・定員●一般成人・30人(先着順)

費用●無料

申込み・問合せ●2月21日(月)～3月1日(火)に直接又は電話で同公民館へ。

大宮北公民館

☎641・3747 ☎641・3985

自由書道教室

日時●2月28日・3月7日・14日(いずれも月曜日)14時～16時

内容●自分を自由に表現する自由書道
 講師●橋本志水氏(毎日書道会会友)

対象・定員●一般・15人

費用●1500円

持ち物●書道用具一式

申込み●2月2日(水)から費用をそえて同公民館へ。

児童センター

天沼児童センター

☎・☎645・7988

一輪車タイム

日時●毎週土・日曜日 11時～12時

内容●一輪車の練習(上履き持参)

対象●幼児・児童(幼児・初心者には保護者同伴)

問合せ●同児童センターへ。

図書館

大宮図書館

☎643・3701 ☎648・8460

ひなまつりおりがみ教室

日時●2月12日(土)10時～12時

対象・定員●小学生・35人(先着順)

講師●森山寛幸氏(県立浦和養護学校教諭)

持ち物●ハサミ・ボンド又はのり・黒のサインペン

申込み●2月2日(水)9時からこども室へ直接又は電話で受付。問合せはこども室へ。

サタデーシネマ

日時●2月12日(土)14時～15時20分

上映作品●「石の花」(1946年ソビエト)

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●2月12日(土)10時～10時55分

上映作品●「ぼくは王さま」(アニメ)・「鍾乳洞と三人の少年達」(児童劇)

移動図書館「はたる号」カレンダー

2月～3月

ステーション名	2月	3月	時間
火 三橋4丁目自治会館	8	8 22	13:20～14:20
木 平和台公園	3	3 17	14:50～16:00

*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。

特別休館のお知らせ

2月14日(月)～28日(月)、市立図書館は全館が特別休館になります。



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)
TEL 646・3100
FAX 646・3169

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

※ご利用については区在住の方を対象としています。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
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、早めに各区保健センターへ。
ふたごっちクラブ 要申込 (会場 西区保健センター)	3/15(火) 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(分べん予定日がH17年5/4~8/16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(先着順) ②親子8組(先着順)	2/22(火)の9時から、電話で、西区保健センターへ。

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對して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(TEL 646・3100)。 ● 区内在住の方が対象です。

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	3/24(木) 13:30~15:00	離乳食について楽しく学ぶ。	平成16年10月・11月生まれの赤ちゃんの保護者。	20人 (先着順)	2/9(水)
むし歯予防教室 要申込	3/15(火) 10:00~11:15	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6か月~2歳11か月のお子さんとその保護者。	15組 (先着順)	2/10(木)
母親学級 要申込	3/2(水)・9(水)・16(水)・23(水) 13:30~16:00 (3/16は9:20~13:00)	妊娠・出産・育児などについて友達作りをしながら楽しく学ぶ。	初めてお産をする方で、分べん予定日が平成17年4月20日から8月16日までの方。	25人 (先着順)	2/14(月)
両親学級 要申込	3/12(土) 9:15~12:00	安心して育児ができるような話や、赤ちゃんのおふる実習。	初めてお産をする方で、分べん予定日が平成17年8月16日までの方とその夫。	15組 (先着順)	2/15(火)
育児学級(乳児期) 要申込	3/ 1(火) 9:30~11:20	育児について楽しく学び友達を作る。	2~3か月の赤ちゃんとその保護者。	20組 (先着順)	2/17(木)
指導・相談 育児相談(乳児期)	3/ 8(火) 9:30~10:30	身長・体重測定、保健師等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)	2/22(火) 9:30~10:30		1歳から就学前のお子さん。		

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(TEL 646・3100)。

事業名	日時	内容	対象・定員	申込・問合せ
成人健康相談	2/15(火) 13:30~15:00	健康に関する相談、体重・体脂肪・血圧測定、尿検査	—	当日、直接、会場へ。 ※お持ちの方は健康手帳を持参してください。
生活と食事健康相談 要申込	3/14(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)	2/21(月)までに電話で、同保健センターへ。
介護家族健康相談	2/15(火) 13:30~15:00	介護者のための健康に関する相談	—	当日、直接、会場へ。 ※お持ちの方は健康手帳を持参してください。
公民館等健康相談	2/23(水) 13:30~14:30 大宮南公民館 3/ 2(水) 13:30~14:30 大成公民館 3/ 4(金) 13:30~14:30 みつわ会館	健康に関する相談、体重・体脂肪・血圧測定、尿検査	—	当日、直接、会場へ。 ※お持ちの方は健康手帳を持参してください。
成人歯科健康相談	2/15(火) 13:30~15:00	歯や口腔の健康に関する相談と歯みがき指導	—	当日、直接、会場へ。 ※お持ちの方は健康手帳を持参してください。
機能訓練 ほのぼの交流会 要申込	2/ 4(金) 10:00~12:00 3/11(金) 10:00~12:00	レクリエーションや体操を行い、仲間づくりをする	加齢等による心身機能の低下が認められる方	電話で、同保健センターへ。

女性のヘルスセミナー **要申込**

女性特有の病気についての正しい知識を身につけ、運動の実際を体験し、生活習慣を見直すための教室です。

●日時…3/10(木) 13:15~16:00

●対象…区内在住の18歳~39歳の女性20人(先着順)

●内容…医師、管理栄養士による講義、保健師による運動実技

●会場…大宮区役所保健センター

●申込み…2/8(火) から電話で同保健センターへ。

※託児あり(申込み時にお伝えください)