



大宮アルディージャ ホームゲーム情報

- 10月2日(土) 14:00~
湘南ベルマーレ戦
 - 10月30日(土) 13:00~
川崎フロンターレ戦
- 会場は大宮公園サッカー場です。

がんばれ大宮アルディージャ!!

まだまだ応募受付中!!

さいたま市民

大宮アルディージャホームゲーム(後半戦)ご招待

- 問合せ 〒330-0803
大宮区高鼻町1-20-1
大宮中央ビルディング
アルディージャ後援会
さいたま市民ホームゲーム招待係
☎649-0381
[火~金・10時~17時]

大宮区再発見ツアー参加者募集!

大宮区を歩き、区内の自然や郷土を再発見してみませんか!

日時 11月27日(土) 9時~12時30分
小雨決行

集合場所 さいたま新都心駅改札前集合
大宮公園駅解散

定員 30人(先着順)

費用 無料

持ち物 歩きやすい服装・飲み物・雨具

申込み・問合せ 10月15日(金)までに大宮区コミュニティ課へ電話でお申込みください。

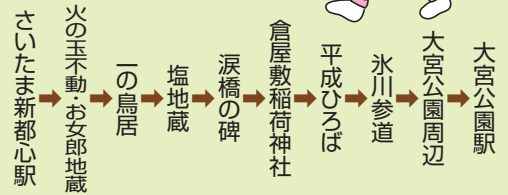
☎646・3020



参加特典

当日は大宮アルディージャ最終戦のため、希望者には観戦チケットを差し上げます。大宮公園サッカー場、14時キックオフ。

ルート(予定)



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

平成16年度国民年金保険料や過去2年以内の未納分を納めることができます。また、過去10年以内に免除や学生納付特例期間のある方が、その期間の納付を希望される場合も納めることができます。

普段は、区役所の窓口で納められませんので、是非ご利用ください。

開設日時 10月27日(水) 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

大宮区保険年金課 ☎646・3074

大宮社会保険事務所 ☎652・4711



公民館

桜木公民館

☎643・5652

健康講座

日時 11月18日(木) 10時~11時30分

場所 桜木公民館 5階 講座室

内容 生活習慣病について

講師 須田健夫氏(須田胃腸科外科院長)

対象・定員 一般・40人(先着順)

費用 無料

申込み 10月12日(火)から直接又は電話で同公民館へ。(9時~17時受付)

大成公民館 ☎663・4927

歴史講座 第2部(全4回)

日時 10月19日・26日・11月2日・9日
(いずれも火曜日) 13時30分~15時30分

内容 江戸時代の人物群像

講師 高橋千剣破(ちはや)氏(日本ペンクラブ理事・文芸評論家)

対象・定員 一般成人・40人(先着順)

費用 無料

申込み 9月21日(火)~10月18日(月)の9時~17時に直接又は電話で同公民館へ。

児童センター

天沼児童センター

☎・☎645・7988

工作タイム~スチロールひこうき~

日時 10月14日(木) 16時~

内容 スチロールで作る飛行機

対象 年長児(保護者同伴)・小学生

持ち物 せんたくばさみ1個

問合せ 同児童センターへ。

三橋児童センター

☎・☎644・2978

ドッジボール選抜大会

日時 10月30日(土)

15時~低学年(1~3年生)

16時~高学年(4~6年生)

場所 児童センター体育室

内容 7人以上のチームを作って参加

対象 小学生

問合せ 同児童センターへ。

図書館

大宮図書館

☎643・3701 ☎648・8460

サタデーシネマ

日時 10月9日(土) 14時~15時35分

上映作品 「鉄仮面」(1929年・アメリカ)

子ども映画会

日時 10月23日(土) 14時~14時38分

上映作品 「ピーターと狼」「長靴をはいた猫」(アニメ)

<上記共通>

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・上映作品 10月9日(土) 10時~11時20分 / 「山に輝くガイド犬 平治号」(アニメ)・「まぼろしの4番バッター」(児童劇)

10月21日(木) 10時~10時45分 / 「日暮視」(劇映画)

移動図書館「ほたる号」カレンダー

10月~11月

	ステーション名	10月	11月	時間
火	三橋4丁目自治会館	5 19	2 16	13:20~14:20
木	平和台公園	14 28	11 25	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。



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 (会場 浦和区保健センター)	11/5(金) 13:30~14:40	小児科医による親の心構えや赤ちゃんの健康についての話	市内在住の初めてお産をする方とその夫	30組 (先着順)	10/12(火)の9時から、電話で、浦和区保健センターへ。
産婦・新生児訪問指導	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 (会場 北区保健センター)	11/5(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方(分べん予定日が平成17年1月4日~4月18日の方)②1歳未満のふたご以上の赤ちゃんと保護者(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)	10/12(火)の9時から、電話で、北区保健センターへ。

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(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	申込日
離乳食教室	11/29(月) 13:30~15:00	離乳食について楽しく学ぶ。	平成16年6・7月生まれの赤ちゃんの保護者	20人(先着順)	10/8(金)
むし歯予防教室	11/5(金) 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~1歳5か月のお子さんとその保護者	15組(先着順)	10/14(木)
母親学級	11/2(火)・10(水)・17(水)・24(水) 13:30~16:00(11/17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16年12月21日~平成17年4月18日の方	25人(先着順)	10/18(月)
両親学級	11/19(金) 13:15~16:00 11/20(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4月18日以前の方とその夫	15組(先着順)	10/19(火)
育児学級(乳児期)	11/16(火) 9:30~11:20	育児について楽しく学び、友達を作る。	平成16年7・8月生まれの赤ちゃんとその保護者	20組(先着順)	10/20(水)
育児相談(乳児期)	11/8(月) 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)	10/25(月) 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(TEL 646・3100)。

事業名	日時	内容	対象・定員	申込・問合せ
歯周病予防教室	11/11(木) 13:15~15:30	歯周病を予防するための正しい知識とブラッシング方法を学ぶ教室	20歳以上の方 20人(先着順)	10/12(火)9時から 電話で、同保健センターへ。
成人健康相談	10/19(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	11/9(火) 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)	10/19(火)までに電話で、 同保健センターへ。
介護家族健康相談	10/19(火) 13:30~15:00	介護者のための健康に関する相談	介護している方	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	10/27(水) 13:30~14:30 大宮南公民館	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	10/19(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。
ほのぼの交流会	10/8(金) 10:00~12:00 みつわ会館	レクリエーションや体操を行い、仲間づくりをする	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。
うんどう教室	10/22(金) 14:00~15:30 大平公園	うんどう遊具を使い、誰にでもできる簡単な運動を楽しく行う	—	当日、直接、会場へ。 ※動きやすい服装でお越しください。

大宮歯科医師会主催 健康教室を開催します

- 日時…11月18日(木) 10時から
- 場所…大宮区下町3-47 大宮歯科医師会1Fホール
- 内容…講演、歯科健診、歯科相談、ブラッシング指導
- 対象…0~5歳までの乳幼児と保護者の方

- 定員…70名(電話予約制)
- 費用…無料
- 予約及び問合せ…大宮歯科医師会 TEL 644・8324
- *車での来場はご遠慮ください。