

区民のページ

■「税の無料相談所」開催

税金に関する相談に無料でお答えします。税理士が直接相談に応じますので、電話で予約のうえ、気軽にご相談ください。

対象●一般納税者の方（税理士又は税理士法人が関与している納税者を除く）

日時●毎月第1・2・3水曜日
（8月13日（水）、11月5日（水）、2月1日（水）～3月31日（水）は除く）
13時30分～16時

場所・問合せ●関東信越税理士会大宮支部 税務相談所
大宮区土手町3-243-2 岡ビル1階
☎644・6044（9時30分～16時30分）

毎月最終日曜日 区役所の休日窓口をご利用ください（支所を除く）

日時●8月31日（日） 8時30分～17時15分

主な取扱い業務●

- ・住民異動届、戸籍の届出、国民健康保険や国民年金などの届出
- ・住民票の写し、印鑑登録証明などの各種証明書の交付
- ・市税、国民健康保険税の納付と納税相談

8月の納期:市民税・県民税 第2期、国民健康保険税 第2期

※区役所の一部業務を取り扱います。

※手続きにより、必要な書類があるもの、取り扱いできないもの、当日完了しないものがありますので、事前にさいたまコールセンター（☎835・3156、☎827・8656）へお問い合わせください。

問合せ●開設に関すること 区総務課

☎646・3012 ☎646・3160

取扱い業務に関すること 各担当課へ



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。 ※事業は中止・変更になる場合があります。

公民館

桜木公民館

☎643・5652 FAX 641・6308

古典文学講座

日時●9月9日（火）・16日（火）（全2回）
14時～15時30分

内容●万葉集の不運の皇子たち

対象●市内在住又は在勤の方

定員●40人（先着順）

申込み●8月5日（火）9時から、直接又は電話で、同公民館へ。

大宮南公民館

☎641・4980 FAX 641・3958

陶芸教室

日時●9月10日（水） 9時～12時

内容●初心者向けの陶芸教室

定員●20人（先着順）

費用●1,200円

申込み●8月20日（水）9時から、費用を持参し、直接、同公民館へ。

三橋公民館

☎642・6893 FAX 641・3897

介護予防事業 いきいき学級

日時●9月24日（水）・10月1日（水）・15日（水）・20日（月）・22日（水）・27日（月）・29日（水）・11月12日（水） 10時～11時30分

内容●生きがいがづくり教室

対象●65歳以上の方

定員●各50人（先着順） 但し、10月29日・11月12日のみ各20人。

申込み●8月25日（月）9時から、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

☎・FAX 645・7988

親子専用タイム

日時●～8月29日（土・日曜日を除く）

11時～13時

内容●体育室が親子専用タイムとなり、コンビカーやボールで遊べます

対象●幼児とその保護者

映画会

日時●8月29日（金） 14時～15時30分

内容●「トムとジェリー」

対象●小学生、幼児（保護者同伴）

8月生まれのお誕生会

日時●8月26日（火） 11時～11時30分

内容●誕生月児は手形とりと身体測定

対象●未就園児（保護者同伴）

三橋児童センター

☎・FAX 644・2978

ウォーターサバイバル

日時●8月6日（水）・27日（水）（全2回）

14時～15時

内容●水鉄砲で相手の的を狙うゲーム

対象●小学生

持ち物●水鉄砲、タオル、着替え

おおきくなったかな

日時●8月28日（木） 11時～12時

内容●手形・足形とりと身体測定

対象●乳幼児とその保護者

※その他の行事は、社会福祉事業団のホームページをご確認ください。

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

図書館まつり 子ども映画会

日時●8月22日（金） 11時～12時

内容●「10ぴきのかえるのなつまつり」ほか

対象●幼児・小学生（保護者同伴可）

定員●96人（当日先着順）

図書館まつり サタデーシネマ

日時●8月23日（土） 10時～12時

内容●「絵の中のぼくの村」

定員●96人（当日先着順）

図書館まつり おりがみ教室

日時●8月27日（水） 10時～11時30分

対象●幼児・小学生（1年生以下は保護者同伴）

定員●15人（先着順）

申込み●8月5日（火）9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

※その他の行事は、図書館のホームページをご確認ください。

<http://www.lib.city.saitama.jp/>

移動図書館カレンダー

8月～9月

ステーション名	8月	9月	時間
火 三橋4丁目自治会館	19	2 16 30	15:00～15:30
木 平和台公園	21	4 18	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 ☎667・7715）へ。

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～

対象●幼児から（保護者同伴可）

図書館まつり 人形劇

日時●8月20日（水） 10時～11時

内容●「おおきなかぶ」ほか

対象●幼児・小学生（保護者同伴可）

定員●50人（当日先着順）

大宮工房館

☎645・3838 FAX 645・3881

パテンレース講座

日時●9月25日（木）・10月2日（木）・9日（木）（全3回） 10時～12時

内容●パテンレースの小物をつくる

対象●市内在住又は在勤の方

定員●16人（先着順）

費用●1,200円

申込み●8月6日（水）10時から、費用を持参し、直接、同館へ。



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、1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。

大宮区役所 2F

申込み・問合せは

☎646・3100

FAX 646・3169

会場名がない事業は、大宮区保健センターが会場です。

事業名	日時	内容	対象	申込み
産婦・新生児訪問	随時 ※土・日・祝休日・年末年始(12/29~1/3)は除く	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○をつけ郵送するか、電話で、区保健センターへ。

事業名・定員	日時	内容	対象	申込み
ブレマスクール ~クッキングクラス~ 定員 28人(先着順)	9/17(水) 9:30~13:15	妊娠中の食生活や赤ちゃんの栄養の話と調理実習	初めてお産をする方で、出産予定日が平成26年10/21~平成27年2/16の方	8/18(月)~ 電話で
はじめまして パパママ教室 定員 20組(先着順)	9/20(土) 9:00~12:00	妊娠・出産・親の役割の話と、赤ちゃんのおふろの入れ方などを体験する	初めてお産をする方で、出産予定日が平成26年10/21~平成27年2/16の方とそのパートナー	8/19(火)~ 電話で
育児学級 定員 28組(先着順)	9/2(火) 13:30~15:20	遊びを通して親子のふれ合いを深める	平成26年5/16~6/30生まれの赤ちゃんとその保護者	8/5(火)~ 電話で
離乳食教室 定員 26人(先着順)	9/11(木) 13:30~14:50	離乳食の進め方とお口のケアについて	平成26年4月・5月生まれの赤ちゃんの保護者	8/7(木)~ 電話で
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	9/8(月) ①10:30~11:15 ②14:00~14:45	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25年4月~9月生まれのお子さんとその保護者	8/8(金)~ 電話で
育児相談(乳児期)	8/26(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
育児相談(幼児期)	8/27(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
成人保健 健康相談	月~金曜日 9:00~16:30 ※祝休日は除く	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、区保健センターへ。 栄養・歯科相談は事前にお問い合わせください。 ※健康手帳がある方はお持ちください。

男の筋トレ講座~目指せ、すっきりボディ~

運動をきっかけに生活を見直し、健康づくりに取り組んでみましょう。

日時...9月20日(出) 9:45~12:00(受付9:30~)

内容...メタボリックシンドロームについて(保健師による講義)
男性のためのデンタルケア(歯科衛生士による講義・実習)
これから始める男の筋肉づくり(体育トレーナーによる実習)
体組成計測定でボディバランスチェック

会場...大宮区役所 南館301

対象...区内在住で、18歳から64歳の男性

定員...30人(先着順)

申込み...8月11日(月) 9時から、電話で、区保健センターへ。

食生活改善推進員養成講座を開催します

食生活を見直し、健康づくりの輪を広げる、食生活改善推進員の養成講座を開催します。

対象...市内在住で、食生活改善推進員となってボランティア活動ができる方

定員...80人(先着順)

申込み・問合せ...9月5日(金) 9時から、電話で、お住まいの区保健センターへ。

日程・会場など...下表のとおり(全5回)

日程	会場	内容
10/21(火)	大宮区役所	講義
10/28(火)	浦和区保健センター	講義・グループワーク
11/4(火)	与野体育館	講義・運動実技
11/11(火)	南区保健センター 又は岩槻区保健センター	講義・調理実習
11/18(火)	大宮区役所	講義

詳細は、市ホームページでもご覧になれます。

◆8月は食品衛生月間◆

~食中毒の予防の三原則「つけない・増やさない・やっつける」~

家庭でできる食中毒予防のポイント

つけない

- 調理や食事の前には手を洗う
- 調理器具やふきんなどは熱湯や漂白剤で消毒して清潔を保つ

増やさない

- 買い物から帰ったら冷蔵冷凍食品はすぐに冷蔵庫に入れる
- 調理後はすぐに飲食し長時間常温に放置しない

やっつける

- 食品は十分に加熱する
- 温めなおす際にもしっかりと加熱する