

区民のページ

■防災カルタと面白カルタで歩く氷川参道

日時●9月21日(日) 10時～12時30分
集合●10時にさいたま新都心駅改札前
内容●カルタの解説をしながら、さいたま新都心駅から漫画会館(北区盆栽町)までを歩く。約5km
定員●20名(先着順)
費用●300円(資料代)
申込み・問合せ●9月8日(月)までに、電話で、歩いてつくる街絵図会(代表:吉野)へ。☎647・3561

高齢者うんどう教室

うんどう遊具を使い、腰痛や肩こり、転倒などを予防する運動です。タオル、帽子、飲み物を持参のうえ、動きやすい服装で、直接、会場へお越しください。

日程	時間	会場
9/4・11・18・25(木)	14:00～ 15:30	山丸公園(雨天時:下町明美会館) ※11日、25日は雨天中止です。
9/5・12・19・26(金)		大平公園(雨天時:三橋1丁目自治会館) ※5日、19日は雨天中止です。
9/9・16(火)・24(水)		寿能公園(雨天時:寿能会館)

問合せ●区高齢介護課☎646・3067 ☎657・1201



information

大宮区インフォメーション

公民館

桜木公民館

☎643・5652 ☎641・6308

江戸文学講座

日時●10月24日(金)・31日(金)(全2回)
10時～11時30分

内容●旅と文学

対象●市内在住又は在勤の方

定員●40名(先着順)

申込み●9月8日(月)9時から、直接又は電話で、同公民館へ。

介護予防事業 さくら

日時●12月7日(日) 14時～16時

内容●落語家による人権断

対象●65歳以上の方

定員●50名(先着順)

申込み●9月8日(月)9時から、直接又は電話で、同公民館へ。

大宮北公民館

☎641・3747 ☎641・3985

介護予防事業 ひまわり学級

日時●9月11日(木) 13時30分～15時

内容●みんなで歌おう懐かしい歌

対象●65歳以上の方

児童センター

天沼児童センター

☎・☎645・7988

①ハイハイサロン

日時●9月11日～12月11日の毎週木曜日 11時～

内容●親子の仲間作り、スキンシップ遊び、おもちゃ作りなど

対象●4～10か月児とその保護者

②ハイヨチクラブ

日時●9月8日～12月8日の毎週月曜日(祝休日を除く) 11時～

対象●10か月～1歳半児とその保護者

③ヨチヨチクラブ

日時●9月10日～12月10日の毎週水曜日 11時～

対象●1歳半～2歳児とその保護者

④なかよし広場

日時●9月12日～12月12日の毎週金曜日 11時～

※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。

対象●2～4歳児とその保護者

《②～④共通》

内容●スキンシップ遊び、リズムダンス、工作、読み聞かせなど

9月生まれのお誕生会

日時●9月30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●未就園児とその保護者

三橋児童センター

☎・☎644・2978

あそびのひろば

日時●9月から

①0歳児 毎週月曜日

②1歳児 毎週火曜日

③2歳児 毎週水曜日

④3歳児～毎週金曜日

いずれも 11時～11時45分

《①～④共通》

内容●ふれあいあそび、体操、工作など

※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

大宮図書館

☎643・3701 ☎648・8460

おはなし会

日時●毎週水曜日(17日を除く) 15時30分～

対象●幼児から(保護者同伴可)

あかちゃんおはなし会

日時●9月18日(木)・24日(水)

10時～11時

内容●絵本の読み聞かせやわらべうたなど

対象●0～2才児とその保護者

定員●15組(先着順)

申込み●9月3日(水)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

おうちで楽しく読み聞かせ

日時●10月2日(木) 10時～11時

内容●読み聞かせが楽しくなるヒントを紹介

対象●0～2歳児の保護者(親子可)

定員●60名(先着順)

申込み●9月16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

9月～10月

ステーション名	9月	10月	時間
火 三橋4丁目自治会館	2 16 30	14 28	15:00～15:30
木 平和台公園	4 18	2 16 30	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。

大宮工房館

☎645・3838 ☎645・3881

陶芸抹茶碗づくりと1日体験茶道講座

日時●10月12日(日)・13日(祝)・26日(日)・11月9日(日)(全4回) 10時～12時

対象●市内在住又は在学の小学4年～中学生

定員●10名(先着順)

費用●1,700円

申込み●9月13日(土)10時から、直接、同館へ。

市民会館おおみや

くまのがっこうの音楽会

日時●11月22日(土) 1回目 12時～
2回目 15時～

内容●ジャッキーヤルルロロたちとうたって、おどって、あそぶ楽しい音楽会

定員●各1,334名(先着順)

費用●一般=2,000円

12歳以下=1,000円

(3歳未満ひざ上鑑賞無料)

申込み●9月13日(土)10時から、電話で、SaCLaインフォメーションセンター(☎866・4600)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
プレマスクール ~デンタルクラス~ 定員 30人(先着順)	10/15(水) 13:30~16:00	妊娠中からの歯の健康について(歯科健診・ブラッシング)と赤ちゃんとの生活について学ぶ	初めてお産をする方で、出産予定日が平成26年11/20~平成27年3/18の方	9/11(木)~ 電話で
はじめまして パパママ教室 定員 20組(先着順)	10/11(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11/20~平成27年3/18の方とそのパートナー	9/12(金)~ 電話で
育児学級 定員 28組(先着順)	10/28(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7/1~8/15生まれの赤ちゃんとその保護者	9/29(月)~ 電話で
離乳食教室 定員 26人(先着順)	10/1(水) 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5月・6月生まれの赤ちゃんの保護者	9/2(火)~ 電話で
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	10/9(木) 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5月~10月生まれのお子さんとその保護者	9/9(火)~ 電話で
育児相談(乳児期)	9/24(水) 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)	9/30(火) 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。

健活チームおおみや —ウォーキングで元気倍増大作戦!! その1—

一緒にウォーキング指導を受けませんか?

「運動したいと思ってなかなか始められない…」、「どんな運動をしたらいいかわからない…」そんな方にお勧めなのが、いつでも・どこでも・手軽に取り組めるウォーキングです。生活習慣病の予防や転倒予防・ストレス低減の効果があります。

日時…10月10日(金) 9時30分~12時(受付9時15分)

内容…講師によるウォーキング指導・実技

会場…大宮第三公園 (現地集合・解散)

対象・定員…区内在住の18歳から64歳までの方 40名(先着順)

※体調に支障がないことをご自身でご確認の上、動きやすい服装でご参加ください。

申込み…9月8日(月) 9時から、電話で、区保健センターへ。

※雨天時は、区役所内でのウォーキングに関連する運動実技になります。



大宮第三公園内の区推奨コースも利用します。

区推奨コース 500mと1,100mの2種類

ゴムチップウレタン舗装、駐車場・トイレ完備

※ウォーキングやジョギングの専用コースではありませんので、一般の歩行者や自転車に十分注意し、譲り合ってください。

特定保健指導を受けて生活習慣病を予防しましょう!

保健センターでは、一人一人に合わせた特定保健指導を実施しています。個別面接を中心に、保健師や管理栄養士が自分に合った生活習慣の改善方法を見つけられるようにサポートをします。「仕事が忙しい」、「平日の休みが取れない」という方は、電話や手紙、電子メールでの相談も実施しています。

内容…生活習慣の見直し、食事・運動・禁煙指導 など

対象…市国民健康保険の特定健康診査の結果がメタボリックシンドロームと判定され、「積極的支援」を受けるよう診断された方

