

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
2/5・12・19・26(木)	14:00~ 15:30	山丸公園(雨天時:下町明美会館) ※12日、26日は雨天中止です。
2/6・13・20・27(金)		大平公園(雨天時:三橋1丁目自治会館) ※6日、20日は雨天中止です。
2/10・17・24(火)		寿能公園(雨天時:寿能会館)

問合せ ● 区高齢介護課 ☎646・3067 ☎657・1201

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 ● 2月22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

2月の納期:固定資産税・都市計画税 第4期、国民健康保険税 第8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 ☎641・6308

ひざの話と運動

日時 ● 2月20日(金) 14時~16時

内容 ● 理学療法士の講話と体操実演

対象 ● 市内在住又は在勤の方

定員 ● 20人(先着順)

申込み ● 2月3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 ☎641・3958

人権講演会

日時 ● 3月5日(木) 13時~14時45分

内容 ● 魂のはなし

対象 ● 市内在住又は在勤の方

定員 ● 40人(先着順)

申込み ● 2月3日(火)9時から、直接又は電話で、同公民館へ。

大成公民館

☎663・4927 ☎651・4082

おやこサロン

日時 ● 2月26日(木) 10時~12時

内容 ● お雛様工作

対象 ● 未就園児とその保護者

持ち物 ● はさみ、クレヨン

児童センター

天沼児童センター

☎・☎645・7988

チビッコ広場

日時 ● 2月14日(土) 10時30分~11時45分

内容 ● レールをつなげて電車遊び

対象 ● 幼児とその保護者

持ち物 ● 持っている方は電池が入っている電車(記名してください)

2月生まれのお誕生会

日時 ● 2月24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

本の読み聞かせ

日時 ● 3月4日までの毎週水曜日(2月11日を除く) 16時~16時30分

対象 ● 幼児とその保護者、小学生

三橋児童センター

☎・☎644・2978

おはなしの部屋

日時 ● 2月12日(木) 11時~12時

内容 ● 読み聞かせ、ふれあいあそび

対象 ● 乳幼児とその保護者

おもちゃの病院

日時 ● 2月28日(土) 13時~15時

内容 ● 壊れたおもちゃの修理(部品代がかかる場合あり)

※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(2月11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 ● 2月18日(水)・25日(水) 10時~11時

内容 ● 絵本の読み聞かせなど

対象 ● 0~2歳児とその保護者

定員 ● 各15組(先着順)

申込み ● 2月4日(水)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

桜木図書館

☎649・5871 ☎649・5875

ビジネス講座

民法改正で法人起業が簡単に

日時 ● 2月13日(金) 18時30分~20時

会場 ● 桜木公民館 5階 講座室1

内容 ● 営利事業や地域貢献を法人で

始める方法についての講座

定員 ● 30人(先着順)

申込み ● 2月3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

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	3 17	3 17 31	15:00~15:30
木	平和台公園	5 19	5 19	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

絵手紙体験会

日時 ● 3月8日(日) A 10時30分~12時
B 13時30分~15時

対象 ● 20歳以上の方

定員 ● 各10人(先着順)

費用 ● 200円

申込み ● 2月21日(土)10時から、直接、同館へ。

氷川の杜文化館

☎648・1177 ☎648・1311

謡・仕舞鑑賞会

日時 ● 3月1日(日) 14時~

対象 ● 市内在住、在勤又は在学中、小学生以上の方

定員 ● 40人(抽選)

申込み ● 2月20日(金)(必着)までに、往復はがき(1人1通のみ)で、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を、〒330-0803 大宮区高鼻町2-262-1氷川の杜文化館「謡・仕舞鑑賞会」係へ。



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 ~クッキングクラス~ 定員 28人(先着順)	3/12(木) 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27年4/20~8/16の方	2/9(月)~ 電話で
はじめまして パパママ教室 定員 20組(先着順)	3/14(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27年4/20~8/16の方とそのパートナー1名	2/12(木)~ 電話で
育児学級 定員 28組(先着順)	3/3(火) 13:30~15:20	育児について、友達づくりをしながら楽しく学ぶ	平成26年11/16~12/31生まれの赤ちゃんとその保護者	2/6(金)~ 電話で
離乳食教室 定員 26人(先着順)	3/4(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10月・11月生まれの子の赤ちゃんの保護者	2/5(木)~ 電話で
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	3/10(火) 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10月~平成26年3月生まれのお子さんとその保護者	2/10(火)~ 電話で
育児相談(乳児期)	2/24(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)	2/25(水) 9:30~10:30		1歳~就学前のお子さん	

*プレマスクール: 来年度開催日程見直しのため、出産予定日が平成27年6月19日までの方は、3月までに受講をお願いします。

事業名	日時	内容	申込み
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。

情報サイト「さいたま市食育・健康なび」・「さいたま市医療なび」をご利用ください

食育なび 食生活、食の安全などを含めた食育に関する総合的な情報などが閲覧・検索できます。

健康なび 健康づくりに役立つ情報、各種イベント情報などのほか、登録された食育・健康づくり関連団体が閲覧・検索できます。

医療なび 市内の病院・診療所の情報や、医療に関する情報などが閲覧・検索できます。
※各なびサイトは、市ホームページから検索できます。



子育てに悩んでいませんか?

子育てはいつでも楽しいものとは限りません。ときにははつらくなったり、イライラしたりすることが誰にでもあります。そんな時は一人で悩まずに保健センターへご相談ください。

また、周囲に目を向け「おかしいな?」と気づき報告することが、子どもや家庭を救う第一歩になります。虐待されている子どもを発見、又は疑いを持ったら連絡してください。

連絡窓口 ● 児童相談所 全国共通ダイヤル

☎0570・064・000(PHS、一部IP電話を除く)

※お住まいの地域の児童相談所に繋がります。

さいたま市成人歯科健康診査は3月31日まで受けられます



歯を失う原因の9割を占めるむし歯と歯周病。歯を失うと全身の健康にも影響します。自覚症状がなくても定期的に歯科健診を受けましょう。

対象 ● 市内在住の40歳以上の方(平成27年3月31日時点)

実施期限 ● 3月31日(火)まで

検査項目 ● 問診、口腔内診査、歯みがき指導

※実施医療機関及び費用などの詳細については、「平成26年度さいたま市健康診査のお知らせ」をご覧ください。

