

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●10月25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

10月の納期: 市民税・県民税 第3期、国民健康保険税 第4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

子育て学習タイム

日時●11月7日(土) 10時～12時

内容●情報交換会と親子英語遊び

対象●6か月～3歳児とその男性保護者

定員●15組(抽選)

申込み●10月3日(土)～24日(土)に、電話で、同公民館へ。※同公民館ホームページでも申し込みます。

講演とピアノコンサート

日時●12月5日(土) 14時～16時

内容●視覚障害のあるピアニストによる演奏など

対象●市内在住又は在勤の方

定員●50人(先着順)

申込み●10月13日(火)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

子育てハッピータイムⅡ

日時●①11月20日(金)・②11月29日(日)(全2回) 10時～12時

内容●①子どもが伸びるお片付け
②親子体操とおしゃべりプログラム

対象●2～3歳児とその保護者

定員●12組(先着順、託児付き)

申込み●10月15日(木)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

☎・☎645・7988

本の読み聞かせ

日時●毎週水曜日 16時～16時30分

対象●幼児とその保護者、小学生

チャレンジランド

日時●10月17日(土)・18日(日)

14時～14時30分

内容●色変えオセロ

対象●4歳以上の幼児(保護者同伴)、小学生

工作ランド

日時●10月25日(日) 14時～16時

内容●ねんどキャンドル作り

対象●小学生

定員●17人(先着順)

費用●150円

申込み●10月6日(火)10時から、直接又は電話で、同センターへ。

10月生まれのお誕生会

日時●10月27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

ドッジボールタイム

日時●①毎週月曜日(10月12日を除く) 15時30分～16時30分

②毎週水曜日 16時～16時30分

③毎週水曜日 16時30分～17時

対象●①小学生(全学年混合)、②小学1～3年生、③小学4～6年生

おおきくなったかな

日時●10月22日(木) 11時～11時45分

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

大宮図書館

☎643・3701 ☎648・8460

おはなし会

日時●毎週水曜日(10月14日を除く) 15時30分～

対象●幼児(保護者同伴)

あかちゃんおはなし会

日時●10月28日(火)・29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●15組(先着順)

申込み●10月7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

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	13 27	10 24	15:00～15:30
木	平和台公園	1 15 29	12 26	14:30～15:30

※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。

高鼻コミュニティセンター

☎644・3360 ☎644・3361

児童作品展示会

日時●10月15日(木)～21日(水) 10時～16時

内容●大宮北・東小学校児童作品展示

高鼻コミュニティセンターまつり成果発表会

日時●10月17日(土)～18日(日) 10時～16時

大宮工房館

☎645・3838 ☎645・3881

クリスマスツールペイント講座

日時●11月16日(月) 9時30分～11時30分

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●10月6日(火)10時から、直接、同館へ。

墨染め講座

日時●11月18日(水)・25日(火)(全2回)

9時30分～11時30分

内容●ツールに墨染めをする

対象●市内在住又は在勤の方

定員●16人(先着順)

費用●1,700円

申込み●10月14日(火)10時から、直接、同館へ。

氷川の杜文化館

☎648・1177 ☎648・1311

さいたま茶会

日時●11月3日(祝) 10時～13時

内容●初心者歓迎の茶会

対象●小学生以上

定員●100人(当日先着順)

費用●500円

持ち物●靴下



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
はじめましてババママ教室 定員 23組(先着順)	11/14(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等を体験する	初めてお産をする方で、出産予定日が平成27年12/21~平成28年4/18の方とそのパートナー	10/16(金)~ 電話で
離乳食教室 定員 26人(先着順)	11/6(金) 13:30~14:50	離乳食の進め方とお口のケアについて	平成27年6月・7月生まれの赤ちゃんの保護者	10/7(水)~ 電話で
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	11/10(火) ① 9:45~10:30 ② 11:00~11:45	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26年6月~11月生まれのお子さんとその保護者	10/9(金)~ 電話で
育児相談(乳児期)	10/29(木) 9:30~10:30 13:30~14:30	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)	10/30(金) 9:30~10:30		1歳~就学前のお子さん	

事業名	日時	内容	対象	申込み
成人保健 体組成測定	10/5(月) 10:00~12:00 13:00~16:00	体組成計で筋肉量や筋肉バランス、脂肪量を測定し健康づくりに活用する	18歳以上の方 ※妊娠中の方、ペースメーカーなど体内機器を装着されている方は不可。	当日、直接、会場へ ※素足で測定します(薄手のストッキング可)

10月10日は目の愛護デーです

スマートフォンやパソコンの普及で、目を酷使していませんか。パソコンなどの画面を見ているとき、まばたきの回数が減ります。まばたきの減少は、目が乾き、疲れ易くなる原因になります。なるべく、まばたきを多くすることを心掛けましょう。



◆◆◆目の疲労回復には◆◆◆

- ◇蒸しタオルで目を温める
- ◇目を閉じて休む(1~2分)
- ◇眼球体操(目をぐるぐる動かす)
左→右→上→下→遠くを見る→近くを見る

10月は

朝ごはんを食べよう強化月間です

毎日朝ごはんを食べていますか。朝ごはんを食べると

- 勉強や仕事の集中力がアップします
- 肥満予防・生活習慣病予防につながります

リズムのある生き生きとした毎日は、「早寝・早起き・朝ごはん」から始まります。

朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートしましょう!



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。

問合せ ● 区高齢介護課 ☎646・3068 ☎657・1201

日程	時間	会場
10/1・8・15・22・29(木)	14:00~ 15:30	山丸公園(雨天時:下町明美会館) ※8、22、29日は雨天中止
10/2・9・16・23(金)		大平公園(雨天時:三橋1丁目自治会館) ※2、16日は雨天中止
10/13・20・27(火)		寿能公園(雨天時:寿能会館)