

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30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

※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、事前にお問い合わせください。

日曜納税窓口も同時に開設しています

10月の納期:個人市民税・県民税 第3期
国民健康保険税 第4期

問合せ●さいたまコールセンター
☎835・3156 ☎827・8656



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

「人権講座」パラリンピックの魅力

日時●12月2日(金) 10時～12時

内容●パラリンピックの全体像などを学ぶ

対象●市内在住、在勤又は在学の方

定員●40人(抽選)

申込み●10月21日(金)～11月11日(金)に、直接又は電話で、同公民館へ。※同公民館ホームページでも申し込みできます。

大宮北公民館

☎641・3747 ☎641・3985

江戸文学と人権講座

日時●11月10日(木)・17日(木)・24日(木)
10時～11時30分(全3回)

内容●『好色五人女』を読み、当時の女性の生き方について考える

対象●市内在住、在勤の18歳以上の方

定員●30人(抽選)

申込み●10月6日(木)～17日(月)に、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●10月13日(木) 10時～12時

内容●タオルで遊ぼう

対象●未就園児とその保護者

持ち物●タオル

児童センター

天沼児童センター

☎・☎645・7988

チャレンジランド

日時●10月15日(土)・16日(日) 14時～14時30分

内容●大なわとび

対象●4歳以上の幼児(保護者同伴)、小学生

10月生まれのお誕生会

日時●10月25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●12月7日(水)までの毎週水曜日(11月23日(水)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

ドッジボール大会

日時●10月8日(土) ①13時30分～15時
②15時30分～17時

対象●①小学1～3年生 ②小学4～6年生

申込み●7～10人でチームを作り、事前に、直接又はファクスで、同センターへ。

おおきくなったかな

日時●10月27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

持ち物●汚れても良い服装、手拭きシート

ハンドベルタイム

日時●毎月第1・3・5金曜日 16時～16時30分

内容●ハンドベルの体験、練習

対象●小学生

※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12日を除く)
15時30分～16時

対象●幼児(保護者同伴)、小学生

あかちゃんおはなし会

日時●10月26日(木)・27日(金) 10時～11時

内容●絵本の読み聞かせ、わらべうたなど

対象●0～2歳児とその保護者

定員●15組(先着順)

申込み●10月6日(木)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 | 11 25 | 8 22 | 15:00～15:30 |
| 木 | 平和台公園 | 13 27 | 10 24 | 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。

大宮工房館

☎645・3838 ☎645・3881

さいたまトリエンナーレ2016市民プロジェクト アートワークショップフェスティバル 「色と光が織りなす窓辺」

日時●10月29日(土)・11月26日(土) 10時～12時、13時30分～15時30分
10月30日(日)・11月23日(木) 10時～12時

定員●各20人(先着順)

申込み●各実施日前日までに、直接又は電話で、同館へ。

『来年は酉年!』干支をつくる陶芸講座

日時●11月13日(日)・15日(火) 9時30分～11時30分

内容●干支(酉)の置物をつくる

対象●市内在住又は在勤の方

定員●各10人(先着順)

費用●800円

申込み●10月16日(日)10時から、直接、同館へ。



大宮ふれあい福祉センター

☎667・0698 ☎667・1300

ふれあい寄席

日時●10月25日(火) 14時～16時

内容●三遊亭鳳志さんほかによるアウトリーチ寄席

定員●130人(当日先着順)

※当日は、公共交通機関などでご来場ください。

※詳細は、同センターの掲示又はホームページをご覧ください。



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1カ月くらいまで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) | 11/19(土) 9:15~12:00 | 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28年12/21~29年4/18の方とそのパートナー | 10/14(金)~電話で。 |
| 離乳食教室 定員 26人(先着順) | 11/8(火) 13:30~14:50 | 離乳食の進め方とお口のケアについて | 平成28年6月・7月生まれの赤ちゃんの保護者 | 10/7(金)~電話で。 |
| むし歯予防教室 定員 各10組(先着順) | 11/15(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27年6月~11月生まれのお子さんとその保護者 | 10/12(水)~電話で。 |
| 育児相談(乳児期) | 10/21(金) ① 9:15~10:15 ② 13:15~14:15 | 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、靴袋 |
| 育児相談(幼児期) | 10/24(月) 9:15~10:15 | | 1歳~就学前のお子さん | |

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。



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。

まばたきの回数が減ることで、目が乾きやすく、疲れやす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がけましょう。



◆◆◆目の疲労回復には◆◆◆

- ◇蒸した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

健活チームおおみや ~大宮アルディージャコラボ編~

プロトレーナーからお子さんと一緒に楽しく運動を教わります。
上手な走り方やからだの使い方も学べます。

日 時...11月19日(出)
9時30分~12時(受付9時15分~)

会 場...NACK5 スタジアム大宮

対 象...区内在住で4~6歳児(未就学児)とその保護者

定 員...15組(先着順)

内 容...上手な歩き方・走り方・からだの使い方、親子で楽しくボールを使った運動

持ち物...筆記用具、水分補給の水・お茶、動きやすい服装・靴

申込み...10月6日(休)9時から、電話で、区保健センターへ。
※体調に支障がないことをご自身でご確認の上、ご参加ください。

