

第8回

世界盆栽大会inさいたま



「盆栽」を通じて、世界の盆栽愛好家が集い、盆栽文化の普及と技術の向上、国境を越えた親善交流を目的として、4年に一度開催される世界盆栽大会がさいたま市で開催されます。メイン会場はさいたまスーパーアリーナとなりますが、区内では、武蔵一宮氷川神社でも特別盆栽展が実施されます。詳細は、世界盆栽大会ホームページをご覧ください。

問合せ●第8回世界盆栽大会inさいたま実行委員会

☎03・3821・3059

高齢者すこやか運動教室

すこやか遊具を使い、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
3/9・23(木)	14:00~ 15:30	山丸公園(雨天中止)
3/3・10・17・24(金)		大平公園(雨天時:三橋1丁目自治会館) ※3、17日は雨天中止
3/14・21・28(火)		寿能公園(雨天時:寿能会館)

問合せ●区高齢介護課 ☎646・3068 ☎657・1201



information

大宮区インフォメーション

公民館

大成公民館

☎663・4927 ☎651・4082

おやこサロン

日時●3月9日(木) 10時~12時

内容●手形、足形をとる

対象●未就園児とその保護者

持ち物●お手拭き(汚れても良い服装で参加ください)

児童センター

天沼児童センター

☎・☎645・7988

工作ランド

日時●3月11日(土)・12日(日) 14時~16時

内容●ビー玉迷路をつくる

対象●小学生

定員●各12人(先着順)

持ち物●お菓子などの空箱

申込み●3月1日(水)10時から、直接又は電話で同センターへ。

3月生まれのお誕生会

日時●3月14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●未就園児と保護者

チャレンジランド

日時●3月18日(土)・19日(日) 14時~14時30分

内容●ボウリング

対象●4歳以上の幼児(保護者同伴)、小学生

三橋児童センター

☎・☎644・2978

幼児タイム

日時●3月18日(土)~4月1日(土)(日曜日を除く) 10時30分~13時

内容●体育室で大型遊具で遊ぶ(平日のみ11時から15分間のふれあい遊び)

対象●乳幼児とその保護者

昔あそび

日時●3月24日(金) 14時~15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。

内容●けん玉やお手玉などの伝承遊び。高齢者との交流

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(22日を除く) 15時30分~16時

内容●絵本の読み聞かせ、手遊び、素ばなしなど

対象●幼児、小学生

春のおはなし会

日時●3月20日(祝) 11時~11時45分、14時~14時45分

内容●絵本の読み聞かせ、素ばなしなど

対象●幼児、小学生

桜木図書館

☎649・5871 ☎649・5875

春のおはなし会

日時●3月18日(土) 10時~10時45分

内容●絵本の読み聞かせ、素ばなしなど

対象●幼児、小学生

会場●桜木公民館

定員●30人(当日先着順)

※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

3月~4月

	ステーション名	3月	4月	時間
火	三橋4丁目自治会館	14 28	11 25	15:00~15:30
木	平和台公園	2 16 30	13 27	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

大宮工房館利用団体主催体験会

押し花

日時●3月12日(日) 10時~15時

だるま絵

日時●3月13日(月) 11時~12時、14時~15時

写真整理

日時●3月14日(火) 10時~12時、13時~15時

持ち物●写真を6~10枚

バテンレース

日時●3月14日(火) 13時~16時

絵手紙・書道

日時●3月16日(木) 10時~13時

3月20日(祝) 10時~13時

染めもの

日時●3月18日(土) 10時~16時

美文字のコツ

日時●3月19日(日) 13時~16時

プリザーブドフラワーアレンジメント

日時●3月20日(祝) 10時30分~12時30分

フラワーアレンジメント

日時●3月20日(祝) 13時30分~15時30分

絵手紙

日時●3月20日(祝) 13時~16時

《各体験会共通》

定員●各10人(当日先着順)

費用●無料~2,000円

氷川の杜文化館

☎648・1177 ☎648・1131

能入門講座

日時●4月19日(水)・26日(水)、5月10日(水)・24日(水)・31日(水)(全5回) 14時~16時

対象●市内在住、在勤又は在学の方

定員●20人(抽選)

費用●1,000円

申込み●4月5日(水)(必着)までに、往復はがき(1人1通のみ)で、住所、氏名、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「能入門講座」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
育児学級 定員 28組(先着順)	4/27(木) 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29年1/1~2/14生まれの赤ちゃんとその保護者	3/17(金)~電話で。
離乳食教室 定員 26人(先着順)	4/18(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11月・12月生まれの子の赤ちゃんの保護者	3/16(木)~電話で。
むし歯予防教室 定員 10組(先着順)	4/13(木) 9:45~10:30	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11月~平成28年4月生まれのお子さんとその保護者	3/10(金)~電話で。
育児相談(乳児期)	3/9(木) 9:15~10:15	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)	3/10(金) 9:15~10:15		1歳~就学前のお子さん	

事業名	日時	内容	対象	申込み
体組成測定	3/6(月) 10:00~12:00 13:00~15:00	体組成計で筋肉量や筋肉バランス、脂肪量を測定して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)

3月1日から3月8日は「女性の健康週間」です

近年、女性を取り巻く環境は大きく変化してきており、女性のからだと健康に大きな影響を与えています。また、女性ホルモンの影響により、様々な変化が生じてきます。

いつまでも健康とキレイを保つために毎日の生活習慣を整えてみませんか。

※区保健センターでは女性の健康に関するパンフレットを配布しています。

健康とキレイを保つ生活習慣とは

- 1日3回、食事を規則正しくとる
 - 「主食」「主菜」「副菜」をバランスよくとる
 - 運動を無理なく楽しく続ける
 - 睡眠をしっかりとる
 - 休養をとり、ストレス解消法を見つける
- これらを心がけ、生活習慣病などの早期発見のために定期的に健(検)診を受けましょう。



健康手帳をお持ちですか?

健康に関する記録を残すことができます。ご自身の健康管理にお役立てください。

<健康手帳の活用例>

- 健診、がん検診などの結果を記録
- 血圧と体重などの記録
- 健康相談などの記録



※市内在住の40歳以上の方に、区保健センターで交付しています。

3月は最終土・日曜日に 区役所の休日窓口を開設します(支所を除く)

日時 ● 3月25日(土)・26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。

日曜納税窓口は3月26日(日)のみ開設します

取扱い業務 ● 市税、国民健康保険税の納付と納税相談

問合せ ● さいたまコールセンター

☎ 835・3156 FAX 827・8656