

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●8月27日(日) 8時30分～17時15分
(保育施設や保育サービスの利用に関する相談のみ、9時～15時)

主な取扱業務●

- ・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

8月の納期：個人市民税・県民税 第2期
国民健康保険税 第2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

若者向け事業/癒しのヨガ講座

日時●9月2日(土)～23日(祝)の毎週土曜日(全4回) 14時～15時30分

内容●心と体をリフレッシュするためのヨガを学ぶ

対象●市内在住、在勤又は在学で16歳～39歳の方

定員●20人(抽選)

申込み●8月8日(火)から8月24日(休)までに、直接又は電話で、同公民館へ。

若者向け事業/動画制作講座

日時●9月30日(土)・10月7日(土)(全2回) 14時～16時

内容●魅力ある動画制作のコツと活用方法を学ぶ

対象●市内在住、在勤又は在学で16歳～39歳の方

定員●20人(抽選)

申込み●8月26日(土)から9月19日(休)までに、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ます。

児童センター

天沼児童センター

☎・☎645・7988

夏のお楽しみ会

日時●8月25日(金) 14時～16時

内容●ゲーム、工作など

対象●小学生以上の方

持ち物●靴を入れる袋

三橋児童センター

☎・☎644・2978

中高生タイム

日時●毎週月・火・水・金曜日 17時30

分～18時 毎週木・土曜日 17時30分～19時

内容●中高生によるバンド練習、スポーツ、ダンス、自主学习など

対象●平成11年度から平成16年度生まれの方

※バンド練習の時間帯については、直接又は電話で、同センターへ。

秋のドッジボール大会

日時●10月14日(土) ①13時30分～15時 ②15時30分～17時

対象●①小学1年生～小学3年生

②小学4年生～小学6年生

申込み●7人～10人でチームをつくり、申し込み用紙に必要事項を記入のうえ、9月1日(金)10時から9月30日(土)までに、直接又はファクスで、同センターへ。

工作タイム

日時●9月18日(祝) 14時～15時

内容●恐竜のたまご工作

対象●小学生以上の方

定員●15人(先着順)

持ち物●油性カラーペン

申込み●8月3日(休)10時から、直接又は電話で、同センターへ。

※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

人形劇

日時●8月9日(火) 10時～11時

内容●テーブル人形劇「なぞなぞのすきな女の子」ほか

対象●幼児、小学生(保護者同伴可)

定員●50人(当日先着順)

子ども映画会

日時●8月16日(火) 11時～12時

内容●「町のねずみといなかのねずみ」「シートン動物記」「わらしべ長者」

対象●幼児、小学生(保護者同伴可)

定員●94人(当日先着順)

サタデーシネマ

日時●8月19日(土) 10時～12時10分

内容●「麦秋」

対象●中学生以上の方

定員●94人(当日先着順)

大宮図書館で雅楽を聞こう!

日時●8月23日(火) 11時～12時

内容●雅楽のミニコンサート、音を楽しむ絵本の読み聞かせと本の紹介など

対象●幼児、小学生(保護者同伴可)

定員●50人(当日先着順)

桜木図書館

☎649・5871 ☎649・5875

夏のおはなし会

日時●8月24日(休) 9時30分～10時15分

内容●絵本の読み聞かせ、手遊び、すばなしなどを楽しむ

対象●幼児、小学生(保護者同伴可)

定員●30人(当日先着順)

会場●桜木公民館

※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 8月～9月

	ステーション名	8月	9月	時間
火	三橋4丁目自治会館	1 29	12 26	15:00～15:30
木	平和台公園	3 31	14 28	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
TEL 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 パパママ教室 定員 23組(先着順)	9/23(祝) 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29年10/21~平成30年2/23の方とそのパートナー	8/17(木)~電話で。
育児学級 定員 28組(先着順)	9/5(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29年5/16~6/30生まれの赤ちゃんとその保護者	8/7(月)~電話で。
離乳食教室 定員 26人(先着順)	9/6(水) 13:30~14:50	離乳食の進め方とお口のケアについて	平成29年4月・5月生まれの赤ちゃんの保護者	8/8(火)~電話で。
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	9/20(水) 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28年4月~9月生まれのお子さんとその保護者	8/18(金)~電話で。
育児相談(乳児期)	8/24(木) 9:15~10:15 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)	8/25(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
成人保健 体組成測定	8/29(火) 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)

ハッピーファミリークラス~ニューフェイスを元気に迎える前に~

新しい家族を迎えるにあたり、自分自身の健康や生活習慣を見直してみませんか

日時...9月10日(日) 9時30分~12時(受付9時15分~)

内容...「歯周病と妊娠の関係」(歯科医師による講義)

「赤ちゃんが生まれる前のお口のケア」

(歯科衛生士による実習)

「2人でできるストレッチ・マッサージ」

(体育トレーナーによる運動実技)

「体組成測定でボディバランスチェック」

(パートナーのみ実施)

会場...大宮区役所 南館 301会議室

対象...妊婦(出産予定日が平成29年10月30日~平成30年2月25日まで)とそのパートナー

定員...20組(先着順)

申込み...8月9日(水)9時から、電話で、区保健センターへ。



定期的に健康診査を受けることが、大切なあなたとご家族の健康を守ります。

- ◆生涯でがんにかかる確率は、男性で63%、女性47%(2012年データに基づく)で、おおよそ2人に1人は一生のうち何らかのがんにかかることを示しています。(国立がん研究センターがん情報サービスより)
- ◆がんを予防するには、禁煙、節酒、バランスのとれた食事、運動、適正体重の維持といった生活習慣の改善や、がん検診を積極的に受け、早期発見・早期治療に結びつけることが重要です。

ご自身とご家族のためにがん検診を受けましょう。



○12月から3月は、風邪やインフルエンザの流行などで、医療機関が混み合う場合があります。月別の受診状況を見ると、5月から9月ごろまでが比較的受診者が少ないようなので、早めの受診をおすすめします。