

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29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

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

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。

日時	会場
10/6・13・20・27(金)	10時～11時30分 大平公園(雨天中止)
10/10・17・24(火)	14時～15時30分 寿能公園(雨天時：寿能会館)
10/12・26(木)	山丸公園(雨天中止)

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

※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

人権講座トーク&ピアノコンサート

日時●12月3日(日) 13時30分～15時  
内容●視覚障害者のピアニストによるコンサート

対象●市内在住、在勤又は在学の方  
定員●50人(先着順)

申込み●10月23日(月)8時30分 から、  
直接、電話又はファクスで、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

ドッジボールタイム

日時●毎週月曜日 16時30分～16時50分

対象●小学生

おとうさんもあそぼう

日時●10月21日(土) 9時30～11時45分  
内容●ルールをつなげて電車あそび  
対象●幼児とその保護者

持ち物●電車を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)

730万人の国際理解プロジェクト

日時●10月29日(日) 10時～12時  
内容●外国人講師を招き、異文化交流を楽しむ  
定員●70人(先着順)

申込み●10月3日(火)10時から、直接、

同センターへ。

三橋児童センター

☎・☎644・2978

おはなしの部屋

日時●毎月第2木曜日 11時～11時45分  
内容●読み聞かせ、手作り布おもちゃ遊びなど

対象●乳幼児とその保護者

工作タイム

日時●11月3日(祝) 14時～15時

内容●ゆび風車をつくる

対象●小学生以上

定員●15人(先着順)

申込み●10月3日(火)10時から、直接又は電話で、同センターへ。

冬のおたのしみ会(児童向け)

子どもボランティア会議

日時●11月5日(日)～12月17日(日)の毎週日曜日 13時30分～14時30分

内容●冬のおたのしみ会(12月22日)についての企画と準備

対象●小学3年生以上

定員●10人(先着順)

申込み●10月3日(火)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

おはなし会

日時●毎週水曜日 15時30分(11日を除く)

内容●絵本の読み聞かせなど

対象●幼児、小学生

あかちゃんおはなし会

日時●10月25日(火)、26日(休) 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●10月6日(金)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	10/24	7/21	15:00～15:30
木	平和台公園	12/26	9/9	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

高鼻コミュニティセンターまつり

日時●10月28日(土)、29日(日) 10時～14時

内容●利用団体による成果発表会

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16日(月) 14時～16時

定員●130人(当日先着順)

※公共交通機関などでご来場ください。

※詳細は、同センターの掲示板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
<b>はじめましてパパママ教室</b> 定員 23組(先着順)	11/18(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29年12/21~30年4/25の方とそのパートナー	10/17(火)~電話で。
<b>離乳食教室</b> 定員 26人(先着順)	11/7(木) 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6月・7月生まれの赤ちゃんの保護者	10/12(木)~電話で。
<b>むし歯予防教室</b> 定員 各10組(先着順)	11/17(金) 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6月~11月生まれのお子さんとその保護者	10/13(金)~電話で。
<b>育児相談(乳児期)</b>	10/23(月) 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、靴を入れる袋
<b>育児相談(幼児期)</b>	10/24(火) 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



規則正しい、いきいきとした毎日は「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 ~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18日(土)

10時~12時

(受付 9時45分~)

会 場...NACK5 スタジアム大宮 室内練習場

※車でのご来場はご遠慮ください。

対 象...区内在住の4~6歳児(未就学児)とその保護者

定 員...15組(先着順)

内 容...プロトレーナーが教える! 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  
※体調に支障がないことを自身でご確認の上、参加ください。

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11日(火)9時から、電話で、区保健センターへ。

