

## 区役所の休日窓口をご利用ください（支所を除く）

日 時 ● 12月24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

12月の納期：固定資産税・都市計画税 第3期  
 国民健康保険税 第6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

#### 大宮中部公民館

☎641・8955 ☎641・3929

#### 若者向け事業 スイーツ作り教室

日時 ● 平成30年1月24日(木) 18時30分～21時

内容 ● パティシエから学ぶ自宅でできる本格生チョコづくり

対象 ● 市内在住、在勤又は在学の16～39歳の方

定員 ● 15人(抽選)

費用 ● 1,000円

持ち物 ● エプロン、三角巾、ふきん、タッパー

申込み ● 12月7日(休)から12月21日(休)までに、直接又は電話で、同公民館へ。※さいたま市生涯学習情報システムからも申込できます。

### 児童センター

#### 天沼児童センター

☎・☎645・7988

#### ラジオ体操

日時 ● 月曜日から金曜日 9時30分

内容 ● みんなでラジオ体操をしましょう

#### 本の読み聞かせ

日時 ● 12月6日(休)、13日(休) 16時～16時30分

内容 ● ボランティアの方による本の読み聞かせ

対象 ● 幼児とその保護者、小学生

#### ドッジボールタイム

日時 ● 12月4日(月)、11日(月)、18日(月) 16時30分～16時50分

対象 ● 小学生

#### 三橋児童センター

☎・☎644・2978

#### 冬のおたのしみ会

##### ①乳幼児向け

日時 ● 12月15日(金) 10時30分～11時45分

内容 ● 親子で楽しめる!あそびのひろばスペシャルなど

対象 ● 乳幼児とその保護者

##### ②児童向け

日時 ● 12月22日(金) 14時～16時

内容 ● ステージ発表、チャレンジゲームコーナーなど

対象 ● 小学生以上※幼児は保護者同伴で参加可

#### 冬休み工作タイム

##### ①キャップケーキ

日時 ● 12月26日(火) 14時～15時

##### ②羽子板

日時 ● 平成30年1月5日(金) 14時～15時

費用 ● 250円

〈①～②共通〉

対象 ● 小学生以上

定員 ● 10人(先着順)

申込み ● 12月5日(火)10時から、直接又は電話で、同センターへ。

#### ドッジボール大会予選会

日時 ● 平成30年2月3日(土) ①10時～11時30分 ②14時～15時30分

対象 ● ①小学1～3年生 ②小学4～6年生

内容 ● 平成30年2月24日(土)開催の「西部地区児童センタードッジボール大会」の予選会

申込み ● 7～10人でチームを作り、申し込み用紙に必要事項を記入のうえ、12月18日(月)10時から平成30年1月20日(土)までに、直接又はファクスで、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

#### 臨時休館のお知らせ

資料の特別整理のため、12月4日(月)から11日(月)まで臨時休館します。

### おはなし会

日時 ● 毎週水曜日 15時30分～(12月6日を除く)

内容 ● 絵本の読み聞かせやわらべうたなど

対象 ● 幼児、小学生(保護者同伴可)

#### サタデーシネマ

日時 ● 12月16日(土) 14時～15時30分

内容 ● 「奥様は魔女」

対象 ● 中学生以上

定員 ● 94人(当日先着順)

#### 子ども映画会

日時 ● 12月17日(日) 14時～15時30分

内容 ● 「クリスマスキャロル」「手ぶくろを買いに」「夢を買う」

対象 ● 幼児、小学生(保護者同伴可)

定員 ● 94人(当日先着順)

#### 多言語おはなし会

日時 ● 12月22日(金) 14時30分～16時

内容 ● 多言語のあいさつや読み聞かせ、ワークショップなど

対象 ● 幼児(保護者同伴)、小学生

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 12月～1月

	ステーション名	12月	1月	時間
火	三橋4丁目自治会館	5 19	16 30	15:00～15:30
木	平和台公園	7 21	18	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

#### 陶芸おひなさま講座

日時 ● 平成30年1月9日(火) 10時～12時

内容 ● 陶芸のおひなさまを作る

対象 ● 市内在住又は在勤の方

定員 ● 20人(先着順)

費用 ● 800円

申込み ● 12月5日(火)10時から、費用を添えて、直接、同館へ。



# 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>はじめましてババママ教室</b> 定員 23組(先着順)	1/20(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30年2/20~6/25の方とそのパートナー	12/20(火)~電話で。
<b>育児学級</b> 定員 28組(先着順)	1/25(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10/1~11/15生まれの赤ちゃんとその保護者	12/19(火)~電話で。
<b>離乳食教室</b> 定員 26人(先着順)	1/11(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8・9月生まれの赤ちゃんの保護者	12/8(金)~電話で。
<b>むし歯予防教室</b> 定員 10組(先着順)	1/17(水) 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28年8月~平成29年1月生まれのお子さんとその保護者	12/13(水)~電話で。
<b>育児相談(乳児期)</b>	12/22(金) 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
<b>育児相談(幼児期)</b>	12/25(月) 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
<b>体組成測定</b>	12/20(水) 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)

## 男の筋トレ講座~目指せ、すっきりボディ~

運動をきっかけに生活を見つめなおし、健康づくりに取り組んでみましょう。

日時...1月27日(出) 9:45~12:00(受付9:30~)

内容...「メタボリックシンドロームについて」(保健師による講義)、  
「男性のためのデンタルケア」(歯科衛生士による講義・実習)、  
「これから始める男の運動習慣」(体育トレーナーによる実習)、  
「体組成測定でボディバランスチェック」

会場...大宮区役所 南館301会議室

対象...18~64歳の区内在住の男性 定員...20人(先着順)

申込み...12月15日(金)9時から、電話で、区保健センターへ



## お酒を飲む機会が増える時期です

過剰な飲酒は生活習慣病の要因となり、身体的・精神的な健康を損なうことがあります。節度ある飲み方を心がけましょう。

### 飲酒を適度に楽しむポイント

- おしゃべりをしながら楽しく飲む
- 食べながらゆっくり飲む
- 週に二日は休肝日をもうける
- 薬を飲んでいるときは飲まない
- 自分のペースを決める
- 定期検査を忘れずに



## 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を行います。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
12/8・15・22(金) 10時~11時30分	大平公園(雨天中止)
12/12・19・26(火) 14時~15時30分	寿能公園(雨天時:寿能会館)
12/14・28(木)	山丸公園(雨天中止)

問合せ ● 区高齢介護課 ☎646・3068 FAX 657・1201