

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(日)・31日(土) 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。

※手話通訳者が、区支援課にいます。(9時～16時)

日曜納税窓口は3月25日(日)のみ開設します

取扱業務

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 ☎827・8656

のびのびルームをご利用ください

3歳未満のお子さんとその保護者の方を対象とした遊びと交流の場として、放課後児童クラブの空き時間を無料で開放しています。

日 時 ● 月～金曜日 9時～12時

※夏休みや冬休みなど、お休みになることがあります。



天沼のびのびルーム

天沼町1-194
(天沼放課後児童クラブ内)
☎・☎645・7988

大宮南のびのびルーム

吉敷町3-95
(NPO大宮南なかよしキッズ内)
☎090・6315・6558
☎643・2277

問合せ ● 子育て支援政策課 ☎829・1271 ☎829・1960

着ぐるみ『ヌウ』を

区役所で貸出します!

さいたま市PRキャラクター「つなが竜ヌウ」の着ぐるみを、3月5日(月)から区役所で貸出します。

ぜひ、ご活用ください。



貸出対象 ● 区内に所在する企業・団体等

問合せ ● 区コミュニティ課 ☎646・3021 ☎646・3161

詳しくは市ホームページをご覧ください。



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。

児童センター

天沼児童センター

☎・☎645・7988

おとうさんもあそぼう

日時 ● 3月17日(土) 9時30分～12時45分

対象 ● 幼児とその保護者

持ち物 ● 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

工作ランド

日時 ● 3月16日(金) 10時～17時、17日(土)・18日(日) 14時～17時

内容 ● デコパーズ

三橋児童センター

☎・☎644・2978

幼児タイム

日時 ● 3月17日までの毎週木・土曜日、3月19日～4月6日の毎日(※祝日除く)10時30分～13時

内容 ● 体育室で大型遊具で遊ぶ(3月19日～4月6日の平日は11時から15分間のふれあい遊びを実施)

対象 ● 乳幼児とその保護者

おおきくなったかな

日時 ● 3月22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

昔あそび

日時 ● 3月23日(金) 14時～15時

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 15時30分～16時(21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)

春のおはなし会

日時 ● 3月21日(木) 11時～11時45分、14時～14時45分

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)

定員 ● 各50人(当日先着順)

桜木図書館

☎649・5871 ☎649・5875

春のおはなし会

日時 ● 3月17日(土) 10時～10時45分

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)

会場 ● 桜木公民館(6階和室)

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	13 27	10 24	15:00～15:30
木	平和台公園	1 15 29	12 26	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

こけ玉盆栽&受け皿作り講座

日時 ● 4月7日(土)・21日(土)・28日(土)(全3回) 10時～12時

内容 ● こけ玉盆栽と受け皿を作る

対象 ● 市内在住又は在勤の方

定員 ● 16人(先着順)

費用 ● 3,200円

申込み ● 3月5日(月)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)	4/24(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30年1・2月生まれの赤ちゃんとその保護者	3/15(木)~電話で。
離乳食教室 定員 26人(先着順)	4/17(火) 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11・12月生まれの赤ちゃんの保護者	3/16(金)~電話で。
むし歯予防教室 定員 10組(先着順)	4/6(金) 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11月~平成29年4月生まれのお子さんとその保護者	3/6(火)~電話で。
育児相談(乳児期)	3/19(月) 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)	3/20(火) 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	3/15(木) 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)

災害時の備え ~身の回りのチェックをもう1度~

いざというときに備えて、日頃から持ち出すものを考えておきましょう。お子さんの月齢や、家族構成にあわせて各家庭に必要なものを用意しておきましょう。

非常用持ち出し品チェックリスト(例)

(参考) さいたま市母子健康手帳別冊



【赤ちゃん用】

いつものお出かけバッグに常備してすぐ手の届くところに

- 粉ミルク
- 母乳瓶
- 飲料水
- 離乳食用スプーン
- おやつ
- ベビーフード
- 母子健康手帳・健康保険証
- おしりふき
- バスタオル
- 着替え
- 紙おむつ
- 抱っこひも
- おもちゃ

【保護者用】

リュックに常備して持ち出しやすいところに

- 非常食
- 飲料水
- 現金(小銭も)
- 通帳・印鑑
- 健康保険証
- 常備薬・救急用品
- マスク
- ビニール袋
- 靴などの履きもの
- 懐中電灯(予備の電池も)
- 携帯ラジオ(予備の電池も)
- 携帯電話と充電器(電池式)
- 筆記用具(ボールペン・マジック)
- おりものシート・生理用品
- 着替え

上記以外にも、災害復旧までの間、生活できるように備蓄品として、水・食糧・生活用品など最低3日分の備えをしましょう。

3月1日から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おり、女性のからだに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。

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おります。



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
3/2・9・16・23(金) 4/6(金)	10時~11時30分 大平公園(雨天中止)
3/13・20・27(火)	14時~ 寿能公園(雨天時:寿能会館)
3/8・22(木)	15時30分 山丸公園(雨天中止)

問合せ ● 区高齢介護課 ☎646・3068 FAX 657・1201