

すこやか運動教室

- 内容** ●公園に備えてあるすこやか遊具などを使った運動
対象 ●おおむね65歳以上の方(参加無料)
持ち物 ●タオル、帽子、飲み物
参加方法 ●自宅で検温し、マスクを着用の上、動きやすい服装で、直接、会場へ。

日 時		会 場 (雨天中止)
2/4・18・25(金)	10時～11時30分	大平公園
2/8・15・22(火)	14時～15時30分	寿能公園
2/10・24(木)		山丸公園

問合せ ●区高齢介護課 ☎646・3068 ☎646・3165

「風致地区」をご存じですか？

風致地区制度は、都市における良好な自然景観を保全し、市民の皆さんとともに緑豊かなまちづくりを行っていくものです。地区内の皆さんには、お住まいの環境を維持するために、緑地面積を敷地の10%以上確保していただくなど、緑の保全についてご協力をお願いしています。

また、地区内で「建物などの建築」「宅地の造成」「樹木の伐採」などを行うときは、条例により許可が必要となりますので、事前にお問い合わせください。

問合せ ●北部都市・公園管理事務所管理課

☎646・3178 ☎646・3189

市ホームページはこちらから▶



information

大宮区インフォメーション

児童センター

天沼児童センター

☎・☎645・7988

家庭児童相談

日時 ●2月4日(金) 11時～12時

内容 ●子育ての悩み相談など

対象 ●子育て中の保護者

定員 ●3組(各20分)(先着順)

申込み ●2月3日(木)9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。
<https://saicity-j.securesite.jp/>

図書館

大宮図書館

☎643・3701 ☎648・8460

にちようびのおはなし会

日時 ●毎週日曜日 11時～11時30分
(受付10時45分)

会場 ●2階 おはなしのへや

対象 ●3歳～小学2年生とその保護者

※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。

あかちゃんおはなし会

日時 ●毎月第2・4水曜日 11時～11時30分

対象 ●0歳～2歳までの子どもとその保護者

定員 ●8組(先着順)

申込み ●毎月5日9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

腸活で元気!～カラダとココロをお腹から整えよう～

日時 ●2月19日(土) 14時～15時30分

内容 ●腸に関する知識などを学ぶ(後半に腸ストレッチあり)

対象 ●市内在住、在勤又は在学で、18歳以上の方

定員 ●20人(抽選)

申込み ●2月9日(水)20時30分までに、大宮図書館ホームページ「イベントお申込みフォーム」より

子ども映画会

日時 ●2月26日(土) 14時～15時30分

内容 ●「長くつ下のピッピ」を上映

対象 ●小学生

定員 ●30人(先着順)

申込み ●2月7日(月)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

※その他の行事は、図書館ホームページをご確認ください。
<https://www.lib.city.saitama.jp/>

2月の移動図書館

三橋四丁目自治会館

2月8日・22日(火) 15時～15時30分

※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。

老人福祉センターあずま荘

☎・☎642・1266

サロン

日時 ●2月9日・16日(水) 10時～14時

内容 ●折り紙や頭脳ゲームなど

対象 ●60歳以上の方

費用 ●無料(ただし、市内64歳以下及び市外の方は入館料がかかります)

持ち物 ●シルバーカード又は住所が記載された証明書など

区役所の休日窓口

日時 ●2月27日(日) 8時30分～17時15分 場所 ●10区役所(支所・市民の窓口を除く)

主な取扱業務 ●住民異動・戸籍・国民健康保険・国民年金などの届出や、各種証明書の交付など、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。

※市税の総合窓口も同日開設しています。詳しくは、北部市税事務所に直接お問い合わせください。

問合せ ●さいたまコールセンター ☎835・3156 ☎827・8656

大宮区保健センターからのお知らせ

- 申込みは、各指定日9時からで、区内在住の方が対象です。ファクスの場合は、①事業名 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④電話番号を記入してください。
- 各学級の参加は、1人のお子さんにに対し1回のみです。
- 相談は電話でも行っています。
- 会場名がない事業は、大宮区保健センターが会場です。

電子申請 申込みはこちらから



- 事業名を検索してお申込みください。
- 電子申請での申込みが終了している場合などは電話でお問い合わせください。

申込み・問合せは

大宮区保健センター

TEL 646・3100

FAX 646・3169

母子健康手帳の交付

妊娠・出産包括支援センター(保健センター内)では母子健康手帳の交付、妊娠・出産・育児の相談をお受けしています。
 ※大宮駅支所窓口にも母子保健相談員が出張しています。また、面接予約ができます。
 持ち物、日時などの詳細はホームページでご確認ください。

妊娠出産包括支援センター 大宮駅支所 [検索](#)

事業名	日時	内容	対象	申込み
産婦・新生児訪問	随時 ※土・日曜日、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か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○をつけ郵送又は電話で、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 パママ教室 定員 各15組(先着順)	3/19土 ① 9:00~10:30 ② 11:20~12:50	育児や親の役割について学ぶ	初めてお産をする方で、出産予定日が令和4年4月20日~8月23日の方とそのパートナー	2/16(水)~ 電子申請
離乳食教室 定員 各13人(先着順)	3/4金 ① 13:30~14:15 ② 15:00~15:45	離乳食の進め方とお口のケアについて学ぶ	令和3年10・11月生まれの赤ちゃんの保護者	2/9(水)~ 電子申請
むし歯予防教室 定員 各7組(先着順)	3/11金 ① 9:45~10:15 ② 11:00~11:30	むし歯予防のために規則的な食生活や歯みがき習慣を学ぶ	令和2年10月~令和3年4月生まれのお子さんとその保護者	2/15(水)~ 電子申請
育児学級 定員 各12組(先着順)	3/3木 ① 13:15~14:15 ② 15:00~16:00	育児について学び、遊びを通して親子のふれ合いを深める	令和3年12月・令和4年1月生まれの赤ちゃんとその保護者	2/8(水)~ 電話 FAX
育児相談(乳児期) 定員 各10人(先着順)	2/17木 ① 9:00 ② 10:00 ③ 11:00 ④ 13:00 ⑤ 14:00 ⑥ 15:00	身長・体重測定、保健師・管理栄養士・歯科衛生士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	2/7(月)~ 前日までに 電話 FAX
育児相談(幼児期) 定員 各10人(先着順)	2/18金 ① 9:00 ② 10:00 ③ 11:00		1歳~就学前のお子さん	

事業名	日時	内容	対象	申込み
健康相談(予約制)	月~金曜日(祝・休日を除く) 9:00~16:30	保健師・管理栄養士・歯科衛生士による健康に関する相談	区内在住で、健康や食生活、歯・口腔について相談がある方	事前に 電話 FAX

ボディメイク0038

5分でも効果バツグン! 体幹エクササイズ

日時 ● 3月10日(木) 9時30分~11時30分
(受付9時15分~)

対象 ● 市内在住の30~59歳の方

定員 ● 8人(先着順)

持ち物 ● 筆記用具、水分補給用の飲み物、汗拭き用タオル
※動きやすい服装・運動靴でお越しください。

申込み ● 2月10日(木)9時から、電話又はファクスで、区保健センターへ。



今からできる花粉症対策

例年、スギ花粉の飛散開始は2月上旬です。

事前に対策をしっかりしておくことで、ピーク時の症状を和らげることができます。

● 外出時、マスクや眼鏡で花粉をガードする

● 帰宅時、室内に入る前に衣服をはらう

● 帰宅時、手洗いうがいを行う

● 衣服の素材はウールよりもつるつるしたものを選ぶ

● 洗濯物は部屋干しをする

● 1日に浴びた花粉を落とすため、翌朝ではなくその日の夜に入浴する

● 免疫力を上げるために、質の良い睡眠をとる

