

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。

※参加する際は、感染予防対策にご協力をお願いします。

公民館

桜木公民館 ☎643・5652 ☎641・6308

	事業名	日時	内容	対象／定員／申込みなど
桜木	介護予防事業／さくらぎぶらっとサロン	10/20(金) 13:00～15:30	介護予防や介護に関する学習会及びレクリエーション	対象／市内在住、在勤又は在学の65歳以上の方及び介護をしている方(年齢問わず) 定員／15人(先着順) 持ち物／水分補給用飲み物、マスク着用(推奨) 申込みなど／当日13時から、直接、講座室2へ。

児童センター

三橋児童センター ☎・☎644・2978

	事業名	日時	内容	対象／定員／申込みなど
三橋	子ども会議(第2回)	10/14(土) 14:30～16:00	みんなで児童センターでやりたいことを考える	対象／小学2年生以上 ※中・高生も大歓迎 定員／15人(先着順) 申込みなど／10/3(水)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。☎<https://www.saicity-j.or.jp/>

図書館

大宮図書館 ☎643・3701 ☎648・8460

	事業名	日時	内容	対象／定員／申込みなど
	育児コンシェルジュ	毎月第1・3水曜日 10:00～13:00	保育の専門スタッフによる絵本の読み聞かせ、子育てに関する本の紹介	申込みなど／当日10時から、直接、2階児童書コーナーへ。
大宮	ちょっとゆかいな「和算」のハナシ～江戸時代の文化と計算～	10/28(土) 14:00～15:30	江戸時代の人々の生活になくはならなかった「和算」。現代にも根づく当時の数学文化を紹介	対象／市内在住、在勤又は在学の18歳以上の方 定員／30人(抽選) 申込みなど／10/18(水)15時までに、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。
	金融のプロが解説 NISAとiDeCoを使った資産運用の始め方	11/4(土) 14:00～15:30	これから投資を始めたい方向けに、投資の基礎知識や国が定める制度のNISA、iDeCoについてわかりやすく解説	定員／20人(先着順) 申込みなど／10/21(土)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。
	温泉学	11/5(日) 10:30～12:00	温泉の効能について学び、湯治をよりよくする	定員／30人(先着順) 申込みなど／10/20(金)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。
	俳句講座～脱、初級！上達のヒントはここに～	11/23(祝) 13:30～16:00	現代俳句協会の先生による、もう一步上達したい方向けの講座	定員／20人(先着順) 申込みなど／10/23(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/>

移動図書館

大宮西部図書館 ☎664・4946 ☎667・7715

大宮西部	ステーション名	日時(雨天中止)
	三橋四丁目自治会館	10/3・17・31(火) 15:00～15:30

老人福祉センター

あすま荘 ☎・☎642・1266

	事業名	日時	内容	対象／定員／申込みなど
あすま荘	eスポーツ	10/3(火) 14:00～15:00 10/6(金) 10:00～11:00	テレビゲームを使って脳機能の活性化を図る	対象／60歳以上の方 定員／各4人(先着順) 費用／無料(市内64歳以下及び市外の方は入館料有) 持ち物／シルバーカード又は住所記載の証明書など 申込みなど／10/3(火)9時から、直接又は電話で、同センターへ。
	健康相談	10/6・13・27(金) 14:00～	医師による健康に関する相談	対象／60歳以上の方 定員／各5人(先着順) 費用／無料(市内64歳以下及び市外の方は入館料有) 持ち物／シルバーカード又は住所記載の証明書など 申込みなど／当日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://www.saicity-j.or.jp/>

区役所の休日窓口(支所・市民の窓口を除く)

日 時 ●10月29日(日) 8時30分～17時15分

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。

問合せ ●さいたまコールセンター(8時～21時) ☎835・3156 ☎827・8656

市税の総合窓口も同日開設しています

場 所 ●北部市税事務所(大宮区役所5階)
取扱業務 ●税務証明の発行、市税の納付、原動機付自転車などの登録・廃車

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。
- ・各教室の参加は、1人のお子さんに対し1回のみです。
- ・相談は電話でも行っています。
- ・会場がない事業は、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合せください。

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(区保健センター内)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。日時、持ち物などの詳細はホームページをご確認ください。

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1~2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
母親学級 定員 24人(先着順)	11/9(木) 13:30~15:35	妊娠・出産・育児などについて学ぶ	初めてお産をする方で、出産予定日が令和5年12月14日~令和6年5月16日の方	10/10(火)~ 電子申請
はじめまして パパママ教室 定員 24組(先着順)	11/18(土) 9:15~11:40	妊娠・出産・親の役割や育児について学ぶ	初めてお産をする方で、出産予定日が令和5年12月21日~令和6年4月25日の方とそのパートナー	10/20(金)~ 電子申請
育児学級 定員 24組(先着順)	11/16(木) 13:30~14:50	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5年8・9月生まれの赤ちゃんとその保護者	10/18(水)~ 電子申請
離乳食教室 定員 26人(先着順)	11/7(火) 13:30~14:30	離乳食の進め方とお口のケアについて学ぶ	令和5年6・7月生まれの赤ちゃんの保護者	10/13(金)~ 電子申請
むし歯予防教室 定員 各7組(先着順)	11/17(金) ①9:30~10:15 ②11:00~11:45	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4年6~12月生まれのお子さんとその保護者	10/17(火)~ 電子申請
育児相談(乳児期) 定員 各10人(先着順)	10/30(月) ①9:00 ②10:00 ③11:00	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歳未満の赤ちゃんとその保護者	10/16(月)~ 27(金)までに 電話 FAX
育児相談(幼児期) 定員 各10人(先着順)	10/31(火) ①9:00 ②10:00 ③11:00		1歳~就学前のお子さんとその保護者	10/16(月)~ 前日までに 電話 FAX

事業名・定員	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
体組成測定 定員 各10人(先着順)	11/15(水) ①9:30~9:45 ②10:15~10:30 ③11:00~11:15	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	10/12(休)~ 電子申請 電話 FAX

10月10日は目の愛護デーです

目の健康を守るために、定期的に目の健康チェックをしましょう。

- 室内の明るさは適切か、室内は乾燥しすぎていないか注意しましょう。
- パソコンやスマートフォンを使用する場合、1時間に1回は15分程度目を休ませましょう。
- バランスのよい食事、睡眠をとりましょう。
- 適度に運動を取り入れてストレスをためないようにしましょう。
- 眼鏡やコンタクトがあっているか確認しましょう。
- たばこは加齢性の目の疾患の発症リスクを高めるので、禁煙しましょう。



10月は乳がん月間です

乳がんは、日本人の女性が最もかかりやすいがんです。9人に1人が乳がんにかかるといわれています。

乳がんは、早期に発見すれば治療率が高くなります。定期的に乳がん検診を受診しましょう。

また、月に1度はセルフチェックし、気になる症状がある場合には、医療機関を受診しましょう。



▲乳がん検診と自己触診はこちらから