

高齢者うんどう教室を 開催します

うんどう遊具を使い、腰痛や肩こり・転倒などを予防する運動です。タオル、帽子、飲み物を持参し、動きやすい服装で、直接、会場へお越しください。

日程	時間	会場
11月1・8・15・22・29日(木)	14時～ 15時30分	山丸公園(雨天時:下町明美会館) (※8、22、29日は雨天中止)
11月9日(金)・22日(木)		大平公園(雨天時:三橋1丁目自治会館)
11月13・20・27日(火)		寿能公園(雨天時:寿能会館)

問合せ ● 区高齢介護課 ☎646・3067 FAX657・1201

区役所の休日窓口をご利用ください(支所を除く)

日時 ● 11月25日(日) 8時30分～17時15分

主な取扱い業務 ●

- ・住民異動届、戸籍の届出、国民健康保険・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
- ・市税、国民健康保険税の納付と納税相談

11月の納期:国民健康保険税 第5期

※区役所の一部業務を取扱います。9時から16時までは、手話通訳者がいます。※手続きにより、添付書類が必要な場合、また、他の自治体や関係機関への確認が必要で、当日完了しない場合がありますので、事前にさいたまコールセンター(☎835・3156、☎827・8656)へお問い合わせください。

問合せ ● 開設に関すること 区総務課 ☎646・3013 FAX646・3160
取扱業務に関すること 各担当課へ



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。

● 児童センター

天沼児童センター

☎・FAX 645・7988

電車のレールをつなげてあそぼう!

日時 ● 11月10日(土) 10時～11時30分

内容 ● 広いお部屋でレールをつなげ

電車を走らせて遊ぶ

対象 ● 幼児とその保護者

ドッジボール大会

①低学年の部

日時 ● 12月1日(土) 13時30分～

対象 ● 小学1～3年生

②高学年の部

日時 ● 12月8日(土) 13時30分～

対象 ● 小学4～6年生

《①・②共通》

申込み ● 11月7日(水)10時から①は11月21日(水)、②は11月28日(水)のいずれも18時までに、同センターで配布の申込書に記入。

三橋児童センター

☎・FAX 644・2978

あそびのひろば

①三橋総合公園トリム広場会場

日時 ● 毎週木曜日
11時～11時45分

②大平公園会場

日時 ● 毎週水曜日
11時～11時30分

《①・②共通》

内容 ● ふれあい遊び・体操・読み聞かせなど

対象 ● 乳幼児とその保護者

※雨天中止

※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 FAX 648・8460

おりがみであそぼう

日時 ● 11月17日(土) 10時30分～12時

内容 ● 作ったおりがみであそぼう

対象・定員 ● 幼稚園年中児～小学生

(未就学児は保護者同伴) 15人

申込み ● 11月1日(木)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

秋のおはなし会

日時 ● 11月23日(祝) 11時～12時

14時～15時

内容 ● 昔ながらの素話を楽しむ

対象・定員 ● 幼児から(保護者同伴)

可) 各50人(当日先着順)

おはなし会

日時 ● 毎週水曜日 15時30分～

対象 ● 幼児から

北図書館

☎669・6111 FAX 669・6115

映写会

①子ども映写会

日時 ● 11月10日(土) 14時～16時

上映作品 ● 「フランダースの犬」

②ノースシネマサロン

日時 ● 11月24日(土) 14時～15時30分

上映作品 ● 「藪の中」

《①・②共通》

会場 ● プラザノース ユーモアスク

エア映写室

定員 ● 60人(当日先着順)

大宮西部図書館

☎664・4946 FAX 667・7715

移動図書館カレンダー

11月～12月

	ステーション名	11月	12月	時間
火	三橋4丁目自治会館	6 20	4 18	15:00～15:30
木	平和台公園	8 22	6 20	14:40～15:30

※雨天の場合は中止します。詳しくは、大宮西部図書館へ。

● 大宮工房館

☎645・3838 FAX 645・3881

①子ども体験書道講座

日時 ● 12月1日～22日の毎週土曜日

(全4回) 10時～12時

対象・定員 ● 市内在住又は在学の小学生 10人

費用 ● 300円

②陶芸講座「コーヒークップ&ソーサーをつくる」

日時 ● 12月5日(水)・6日(木)・19日(水)

(全3回) 13時～15時

対象・定員 ● 市内在住又は在勤の方

10人

費用 ● 1,000円

③冬休み子ども「書き初め」A・B講座

日時 ●

A)12月26日(水) 10時～12時

B)12月26日(水) 13時30分～15時30分

対象・定員 ● 市内在住又は在学の小学3～6年生 各コース10人

費用 ● 200円

《共通》

申込み ● ①は11月5日(月)、②は11月6日(火)、③は11月14日(水)のいずれも10時から、直接同館へ。※いずれも申込み開始時点で定員超の場合はその場で抽せん。

費用 ● 200円

《共通》

申込み ● ①は11月5日(月)、②は11月6日(火)、③は11月14日(水)のいずれも10時から、直接同館へ。※いずれも申込み開始時点で定員超の場合はその場で抽せん。

費用 ● 200円

《共通》

申込み ● ①は11月5日(月)、②は11月6日(火)、③は11月14日(水)のいずれも10時から、直接同館へ。※いずれも申込み開始時点で定員超の場合はその場で抽せん。

費用 ● 200円

《共通》

● 氷川の杜文化館

☎648・1177 FAX 648・1311

開館15周年記念事業

お茶会体験と日本舞踊鑑賞会

日時 ● 11月24日(土) 13時～15時30分

対象・定員 ● 市内在住、在勤又は在学の方(未就学児不可) 40人(抽せん)

申込み ● 往復はがき(1人1通のみ)

で、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を、11月8日(木)(必着)までに、〒331-0803 大宮区高鼻町2-262-1 氷川の杜文化館へ。

※結果は返信はがきで通知します。



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、一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

会場は、大宮区保健センターです。

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)は除きます。	助産師又は保健師の訪問による育児相談	生後28日以内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、電話で各区保健センターへ。

事業名・定員	日時	内容	対象	申込み
母親学級 定員 26人(先着順)	12/4(火)・11(火)・18(火) 13:30~16:00(12/11(火)は9:30~13:15)	妊娠・出産・育児などについて友達づくりをしながら楽しく学ぶ	初めてお産をする方で、出産予定日が平成25年1/20~5/18の方	11/13(火)~電話で
両親学級 定員 18組(先着順)	12/8(土) 9:15~12:00	親の役割等の話や、赤ちゃんのおぶりの入れ方を実習する	初めてお産をする方で、出産予定日が平成25年5/18以前の方とその夫	11/9(金)~電話で
育児学級 定員 24組(先着順)	12/3(月) 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24年8/16~9/30生まれの赤ちゃんとその保護者	11/16(金)~電話で
離乳食教室 定員 24人(先着順)	12/19(水) 13:30~14:50	離乳食について楽しく学ぶ	平成24年7月・8月生まれの赤ちゃんの保護者	11/15(木)~電話で
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	12/10(月) ①11:00~11:45 ②14:00~14:45	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23年7月~12月生まれのお子さんとその保護者	11/14(水)~電話で

事業名	日時	内容	申込み
健康相談	月~金曜日 9:00~16:30 ※祝休日を除く。	保健師、管理栄養士、歯科衛生士による個別の健康相談	直接、区保健センターへ。 栄養・歯科相談は事前にお問い合わせください。 ※健康手帳がある方はお持ちください。

育児相談

お子さんが健やかに育つように、育児に関することやその他心配ごとの相談をお受けします。

日時…乳児期(1歳未満の赤ちゃん) 11月28日(水) 9時30分~10時30分

幼児期(1歳~就学前のお子さん) 11月29日(木) 9時30分~10時30分

内容…身長・体重測定

保健師・管理栄養士・歯科衛生士などによる相談

持ち物…母子健康手帳、おむつの替え、バスタオル

※予約の必要はありません。当日、直接会場へお越しください。

※発熱・発しんのある時はご遠慮ください。



バスタオルを必ずご持参ください!!

来所時は、おむつ交換・計測時などに感染症予防のためバスタオルを使用するようご協力をお願いいたします。

『気づくのは あなたと地域の 心の目』

11月は「児童虐待防止推進月間」です

・子育てに悩んでいませんか?

子育てはいつでも楽しいものとは限りません。ときにはつらくなったり、イライラしたりすることが誰にでもあります。そんな時は1人で悩まずに保健センターへご相談ください。

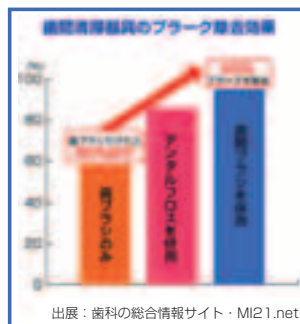
また、児童虐待は特別なことではなく、「いつでも」「どこでも」「どんな人でも」「普通家庭でも」起こりうるものです。周囲に目を向け「おかしいな?」と気づき報告することが、子どもや家庭を救う第一歩になります。虐待されている子どもを発見、または疑いを持ったなら児童相談所へ連絡してください。

●児童相談所 全国共通ダイヤル ☎0570・064・000
(自動的にお住まいの地域の児童相談所に繋がります)



11月8日は「いい歯の日」です

《日頃のお手入れ+1》



歯ブラシだけでは、歯と歯の間の汚れを十分に落とすことができません。いつもの歯みがきに、デンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましょう!

症状が出たときには、むし歯も歯周病も重症になっていくことがあります。定期的に歯科医院でチェックしてもらえれば安心です!