

**開催します**

**高齢者うんどう教室**

日程	時間	会場
3月10日(木) 24日(木)	14時～ 15時30分	山丸公園 (雨天時：下町明美会館)
3月11日(金) 25日(金)		大平公園 (雨天時：三橋1丁目自治会館)
3月 8日(火) 22日(火)		寿能公園 (雨天時：寿能会館)

内容 ● うんどう遊具を使い、腰痛や肩こり・転倒等を予防する運動

問合せ ● 区高齢介護課 ☎646・3067 FAX657・1201

**今月のピックアップスタート**

～絵本との出会い、大好きな人と分かち合いの時を～

**参加方法** 4か月健康診査の通知に同封の引換券を持参し、直接、会場へ。

**問合せ** 大宮区支援課 ☎646・3061  
子育て支援課 ☎829・1271



日 時	会 場
3月 8日(火) 14時～15時30分	大宮区保健センター
3月29日(火) 10時～11時30分	

※時間はいずれも受付時間



**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

**①お楽しみ会**

日時 ● 3月11日(金) 10時30分～12時  
内容 ● 体操や手あそび、工作コーナー、クッキー販売など

対象 ● 幼児親子  
持ち物 ● 上履き(親子とも)、靴を入れる袋

**②工作ひろば**

**「紙バンドのバスケット作り」**

日時 ● 3月12日(土)、13日(日)  
各14時～16時

内容 ● 紙バンドを使ったバスケットを作製(1組2個作製)

対象 ● 小学生親子  
定員 ● 各日 5組  
材料費 ● 1組500円

申込み ● 3月2日(水)から、直接または電話で同センターへ

**③工作タイム「まきものみだくじ」**

日時 ● 3月14日(月)～18日(金)  
15時30分～16時

※16日(水)は13時30分～14時も開催

内容 ● トイレットペーパーの芯を使ったあみだくじづくり

対象 ● 幼児、小学生(幼児は保護者同伴)

**④ビデオタイム**

日時 ● 3月23日(水) 14時～15時  
上映作品 ● 「おおきなかぶ(25分間)」  
「がんばれスイミー(26分間)」

対象 ● 幼児から小学生(幼児は保護者同伴)

〈①・③・④共通〉申込みは不要です

**三橋児童センター**

☎・FAX 644・2978

**①親子サロン「手形・足形とり」**

日時 ● 3月10日(木) 10時～12時

場所 ● 大成公民館  
対象 ● 未就学児とその保護者  
内容 ● 親子ふれ合い遊び、紙芝居他

**②避難訓練**

日時 ● 3月22日(火) 14時～15時  
内容 ● みんなで避難訓練をしましょう

対象 ● 小学生以上

**③レツトライ！昔遊び**

日時 ● 3月25日(金)  
15時30分～16時30分

内容 ● 高齢者の方と昔遊びを行います

対象 ● 幼児、小学生(幼児は保護者同伴)

〈②・③共通〉

場所 ● 三橋児童センター

〈①・②・③共通〉

申込みは不要です

問合せ ● 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。

<http://www.saicity-j.or.jp>

**図書館**

**大宮図書館**

☎643・3701 FAX648・8460

**おはなし会**

日時 ● 毎週水曜日(30日除く)  
15時30分～

対象 ● 幼児から(親子可)

※申込みは不要です

**春休みおはなし会**

日時 ● 3月30日(水) 11時～12時  
14時～15時

内容 ● 昔ながらの素話をたのしむ

対象 ● 幼児から(親子可)

定員 ● 各50人(当日先着順)

**桜木図書館**

☎649・5871 FAX649・5875

**ビジネス講座「ファシリテーション」**

日時 ● 3月21日(月) 10時～16時

会場 ● 桜木公民館 第2講座室  
(シーノ大宮センタープラザ5階)

内容 ● 組織に生かせるファシリテーションの基礎を学ぶ

定員 ● 30名(応募多数の場合は抽選)

申込み・問合せ ● 直接またはメールで、講座名、氏名、住所、電話番号、年齢を3月15日(火)までに同図書館へ

☎ sakuragi-lib@city.saitama.lg.jp

**春のおはなし会**

日時 ● 3月25日(金)  
15時～(50分程度)

会場 ● シーノ大宮センタープラザ桜木公民館6階和室

語り手 ● 大宮おはなし箱会員他

対象 ● 幼児、小学生(親子可)

定員 ● 30名(当日先着順)

**北図書館**

☎669・6111 FAX669・6115

**えいしゃかい**

**①子ども映画会**

日時 ● 3月12日(土) 14時～  
上映作品 ● 絵の中のほくの村

**②ノースシネマサロン**

日時 ● 3月26日(土) 14時～

上映作品 ● 郡上一探

〈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 FAX667・7715

**移動図書館カレンダー**

	ステーション名	3月	4月	時 間
火	三橋4丁目自治会館	1 15	12 26	15:00～15:30
木	平和台公園	3 17	14 28	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  
※駐車場がありませんので、車での来場はご遠慮ください  
詳しくは、電話で大宮西部図書館へ





# 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、お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	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
<b>育児学級</b>	<b>4/26(火)</b> 13:30～15:20	育児について、お友達づくりをしながら楽しく学ぶ	H23年1・2月生まれの赤ちゃんとその保護者 ※赤ちゃんの月齢が2か月に満たない場合はお問い合わせください。	3/22(火)～ 電話で
定員 22組(先着順)				
<b>離乳食教室</b>	<b>4/18(月)</b> 13:30～14:50	離乳食について楽しく学ぶ	平成22年11月・12月生まれの赤ちゃんの保護者	3/10(木)～ 電話で
定員 24人(先着順)				
<b>むし歯予防教室</b>	<b>4/27(水)</b> 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21年11月～平成22年4月生まれのお子さんとその保護者	3/18(金)～ 電話で
定員 各10組(先着順)				
<b>育児相談(乳児期)</b>	<b>3/23(水)</b> 9:30～10:30	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
<b>育児相談(幼児期)</b>	<b>3/24(木)</b> 9:30～10:30		1歳～就学前のお子さん	

事業名	日時	内容	申込み
<b>成人保健</b> 健康相談	<b>月～金曜日</b> 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、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 ※健康手帳をお持ちの方は持参してください

## 女性のヘルスアップ教室

～10年後の自分をイメージできますか？

今からできること・・・

**日 時**…4月25日(月) 9時45分～11時40分(9時30分～受付)

**会 場**…大宮区保健センター

**対 象**…区内在住で、内容に興味のある  
18～49歳の女性

※これまでにご参加いただいた方はご遠慮ください

**定 員**…15人

**内 容**…乳がんについて(乳がんの自己検診法)  
歯周病予防について、アロマヨガ

**申込み**…3月17日(木)9時から

電話で大宮区保健センターへ

※ 託児あり。



## 両親学級

初めてお父さん・お母さんになる  
方に、親の役割等のお話と赤ちゃん  
のお風呂の入れ方を実習します

**日 時**…4月16日(土)

9時15分～12時

**会 場**…大宮区保健センター

**対 象**…区内にお住まいで初めてご出産をする方と  
その夫

※出産予定日が平成23年9月16日(金)以前の方に限ります

**定 員**…各18組(先着順)

**申込み**…3月14日(月)9時から、

電話で大宮区保健センターへ



## 今年度のがん検診等は平成23年3月12日(歯科健診は3月31日)までで終了となります。

さいたま市では胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮がん、前立腺がん検診、歯科健診等の実施期間は平成23年3月12日(歯科健診は3月31日)までです。終了間際となり、予約が取りにくくなる場合もありますのでご注意ください。平成23年度も実施予定ですので、平成22年度に受けることができなかった方は平成23年度の実施期間中、早めに受けることをお勧めします(※前立腺がん検診の対象者は50歳以上で偶数年齢の男性としていますのでご注意ください)。

がん検診等に関する詳細については下記のホームページもご参照ください。

☎ <http://www.city.saitama.jp/www/contents/1286415544150/index.html>