

うんどう遊園地域指導員を派遣します！

原則65歳以上の方で5人以上のグループを対象に、うんどう遊園地域指導員が高齢者の健康づくりの体操指導に伺います。グループで会場を確保して、日時等をご相談ください。

【会場】うんどう遊園(山丸公園、寿能公園、大平公園)や自治会館等で屋内・屋外は問いません。

【派遣時間】9時～17時(土・日・祝日を除く)1回につき90分以内

【費用】無料

【申込み・問合せ】区高齢介護課(☎646・3068、☎657・1201)

都市計画道路赤山東線 供用を開始

都市計画道路赤山東線の国道17号線から産業道路までの約1.2kmが完成し、4車線供用を開始します。

日時 3月29日(日) 15時～

場所 中央区下落合3丁目～大宮区北袋町2丁目

※全市版14ページをご参照ください。

詳しくは、南部建設事務所 道路建設課(☎840・6211、☎840・6267)又は道路計画課(☎829・1496、FAX829・1988)へ。

開催します

高齢者うんどう教室

日程	時間	会場
3月24日(火)	14時～ 15時30分	寿能公園 (雨天時：寿能会館)
3月26日(休)		山丸公園 (雨天時：明美会館)
3月27日(金)		大平公園 (雨天時：三橋1丁目自治会館)

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

申込み ●当日、直接会場へ

問合せ ●区高齢介護課☎646・3067
☎657・1201

今月の日曜納税窓口

月～金曜日に納税できない方のために日曜納税窓口を開設します。お気軽にご利用ください。

日時 3月29日(日) 9時～15時

会場・問合せ 国民健康保険税は区役所1階 保険年金課 ☎646・3073

その他の市税は区役所2階 収納課 ☎646・3042

※日曜納税窓口は毎月最終日曜日に開設します。
※他の区役所でも開設しています。

今月のブックスタート

一絵本との出会い、大好きな人と分かち合いの時をー

参加方法 4か月児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 区支援課(☎646・3061) 子育て支援課(☎829・1271)

日時	会場
3月10日(火) 10時～11時30分	大宮区保健センター
3月17日(火) 14時～15時30分	大宮区保健センター

※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

☎・☎645・7988

親子工作～キャンドル工作～

日時●3月14日(土)・15日(日) 各14時～

内容●風船を用いてキャンドルでカップ型を作ります。

対象●小学生とその保護者(4年生以上は子どものみ参加可)

定員・費用●各日10人・100円

持ち物●持ち帰り用の袋

申込み●受付中(電話可)

お誕生会

日時●3月10日(火) 11時～

内容●今年度最後のお誕生会。リズム体操・スキンシップあそび、誕生月児は手形とり

対象●幼児とその保護者

三橋児童センター

☎・☎644・2978

春の映画会

日時●3月23日(月) 14時～16時

内容●事務所で聞いてね!

対象●児童

昔遊び

日時●3月13日(金) 15時30分～16時30分

内容●高齢者の方々と、お手玉・あやとり・めんこ・独楽など、懐かしい遊びをします。

対象●児童

その他の行事は、社会福祉事業団のホームページからご覧ください。

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

図書館

大宮図書館

☎643・3701 ☎648・8460

春休み親子できくおはなし会

「昔ながらの素話をたのしむ」

日時●3月26日(木) 11時～12時

14時～15時

語り手●大宮おはなし箱会員ほか

対象●幼児・児童とその保護者

定員●各50人(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(親子可)

桜木図書館

☎649・5871 ☎649・5875

春のおはなし会

日時●3月27日(金) 14時～15時30分

会場●シーノ大宮センタープラザ

5階桜木公民館託児室

対象●幼児、小学生(親子可)

定員●30人(先着順)

語り手●大宮おはなし箱会員ほか

北図書館

☎669・6111 ☎669・6115

講談「大宮鉄道物語」

日時●3月20日(祝) 15時～

会場●プラザノース ユーモアスクエア映写室

講師●神田山吹氏(講師)

対象●中学生以上

定員●60人(当日先着順)

大宮西部図書館

☎664・4946 ☎667・7715

親子で聞く春休みおはなし会

日時●3月27日(金) ①11時～

②14時～

語り手●大宮おはなし箱会員ほか

対象●幼児、児童とその保護者

移動図書館「宝くじ号」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	3 17	14 28	15:00～15:30
木 平和台公園	5 19	16 30	14:40～15:30

※雨天の場合は中止します。

大宮工房館

☎645・3838 ☎645・3881

母の日ガラスアート講座

日時●4月19日(日) 10時～12時

内容●手鏡にお花のガラスアートをして贈ろう。

対象●市内在住、又は在学の小学3年生以上

定員●16人(先着順)

費用●500円(材料費)

申込み●3月8日(日)の10時から、費用を添えて、直接同館へ。

※受付開始時に定員を超えた場合はその場で抽せん。

※母の日ツールペイント講座も開催あり。

詳しくは公立施設管理公社のホームページからご覧ください。

<http://www.kanri-kousya.or.jp/>





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。

会場がない事業は、大宮区保健センターが会場です。

大宮区役所 2F

申込み・問合せは

☎646・3100

FAX 646・3169

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○をつけ投函するか、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)	4/8(水)・15(水)・22(水) 13:30~16:00(4/15(水)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21年5/21~9/16の方	3/9(月)~電話で。
両親学級 定員 18組(先着順)	4/18(土) 9:15~12:00	安心して育児ができるような話や、赤ちゃんのおふるの入れ方を実習	初めてお産をする方で出産予定日が平成21年9/16以前の方とその夫	3/13(金)~電話で。
離乳食教室 定員 22人(先着順)	4/21(水) 13:30~14:50	離乳食について楽しく学ぶ	平成20年11・12月生まれの赤ちゃんの保護者	3/19(木)~電話で。
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	4/16(木) 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19年11月~平成20年4月生まれのお子さんとその保護者	3/18(水)~電話で。
育児相談(乳児期)	3/25(水) 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
育児相談(幼児期)	3/26(木) 9:30~10:30		1歳~就学前のお子さん	

事業名	日時	内容	申込み
成人保健 健康相談	月曜日~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、保健センターへ。 栄養・歯科相談について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。

メタボが気になるあなたへ!

生活の中でもっと体を動かしましょう!

毎日の生活の中で無理なくできることは継続しやすく、効果を実感しやすいものです。通勤時、昼休み、休日などに、少しだけ時間をさいて活動量を増やしてみましょう!

通勤

- 駅までのバスを自転車(徒歩)にする
- 電車やバスを目的地の1つ手前で降りて歩く



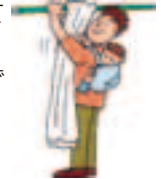
日中

- 近場へは乗り物を使わず歩く
- エスカレーターやエレベーターには乗らず階段を使う
- 移動はまとめてしないで、こまめに動く
- 昼休みに近所を散歩する



家で

- 掃除や犬の散歩など、家事を積極的に引き受ける
- 重い荷物は率先して持つ
- なるべく車は使わず徒歩か自転車で動く



保健センターでは、さいたま市国民健康保険加入者の方の**特定保健指導(積極的支援)**を実施しています! 特定健康診査の結果、積極的支援が必要と医師から説明があった方に、生活習慣の改善について約6カ月間に渡って支援をさせていただきます。

詳しくは大宮区保健センターへお問い合わせください。

参加者募集

大宮区西部圏域の『健康体操教室』

日時 ● 3月11日(水) 10時30分~11時30分

会場 ● 特別養護老人ホーム はるばてお 1階

内容 ● 地域住民の健康を目的とした「健康体操」を体験する教室です。

対象 ● 子供からお年寄りまで参加できます。

定員 ● 40人

申込み・問合せ ● 大宮区西部圏域地域包括支援センター 春陽苑 ☎661・8611 FAX 654・9212