

今月の日曜納税窓口

取り扱い業務は、国民健康保険税とその他の市税納付と納税相談です。

日時 5月31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。

開催します 高齢者うんどう教室

日程	時間	会場
5月22日(金)	14時～ 15時30分	大平公園 (雨天時：三橋1丁目自治会館)
5月26日(火)		寿能公園 (雨天時：寿能会館)
5月28日(木)		山丸公園 (雨天時：明美会館)

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

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
5月7日(木) 14時～15時30分	大宮区保健センター
5月20日(水) 10時～11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

公民館

大宮東公民館

☎643・4391 ☎641・3927

浴衣着付け講座

日時 ● 6月27日(土) 10時～11時30分
7月4日(土) 10時～11時30分

講師 ● 奥村礼子氏 (装道礼法きもの教室講師)

対象 ● 市内在住の女性(高校生以上)

定員 ● 20人(先着順)

申込み ● 5月12日(火)から、直接又は電話で同公民館へ。(平日9時～17時受付)

児童センター

天沼児童センター

☎・☎645・7988

親子一輪車タイム

日時 ● 毎週土曜日・日曜日
上級者：10時30分～11時
初級者：11時～11時30分

内容 ● 一輪車の練習会

対象 ● 年長以上の親子

上級者は練習内容により子どもだけの参加可

持ち物 ● 上ばき(親子とも)

三橋児童センター

☎・☎644・2978

乳幼児育児相談

日時 ● 5月20日(水) 10時～12時

内容 ● 保健師による相談と身体測定。

対象 ● 0歳～未就学児とその保護者

一輪車タイムやっています

日時 ● 毎週日曜日

初級：10時～10時45分

中上級：11時～11時45分

内容 ●

初級コース：まだ上手に乗れない人

中上級コース：一人で乗りこなせる人

対象 ● 年中以上 ※未就学児は保護者同伴

持ち物 ● 上履き、持っている人は一輪車



※費用の表示がないものは無料です。

ランランランチ

日時 ● 児童センター開館日

12時～13時30分

内容 ● 当センターでは昼食時間帯に食事出来る場所の提供を行っています。センターや近くで遊んだ帰りに、お友達と一緒に食事をしてはいかがでしょうか。ぜひご利用ください。

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

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)

大宮西部図書館

☎664・4946 ☎667・7715

定例おはなし会

日時 ● 毎週水曜日

15時30分～16時(5月6日は休み)

内容 ● 絵本の読み聞かせ・手遊び・わらべ歌ほか

対象 ● 一人でお話が聞ける子(保護者同伴不可)

移動図書館「宝くじ号」カレンダー

5月～6月

ステーション名	5月	6月	時間
火 三橋4丁目自治会館	12 26	9 23	15:00～15:30
木 平和台公園	14 28	11 25	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。

北図書館

☎669・6111 ☎669・6115

えいしゃかい

①子ども映画会

日時 ● 5月9日(土) 14時～

上映作品 ● 「孫悟空の妖怪退治」

対象 ● 幼児・児童とその保護者

②ノースシネマサロン

日時 ● 5月23日(土) 14時～

上映作品 ● 「番場忠太郎」

対象 ● 一般

《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)

高鼻コミュニティセンター

☎644・3360 ☎644・3361

俳句講座

日時 ● 5月29日(金)・6月5日(金) 14時～16時

内容 ● 俳句を通じ日本の心を知る

対象 ● 市内在住または在勤の成人

定員 ● 20人(応募者多数の場合は抽せん)

申込み ● 往復はがき(1人1通のみ)に講座名、住所(在勤の場合は勤務地も)、氏名(ふりがな)、電話番号を記入し、5月20日(水)(必着)までに、〒330-0803 大宮区高鼻町2-292-1 高鼻コミュニティセンターへ。

大宮工房館

☎645・3838 ☎645・3881

日本茶の美味しい淹れ方講座

日時 ● 6月29日(月) 10時30分～12時

対象 ● 市内在住又は在勤の方

定員 ● 12人(応募多数の場合は抽せん)

費用 ● 500円(お菓子代等)

託児 ● 有料で託児あり。(1歳6ヵ月以上の未就学児1人につき730円前納)

申込み ● 往復はがき(1人1通のみ)に講座名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、託児希望者は子どもの氏名、年齢を記入し、5月31日(日)必着で〒330-0804 大宮区堀の内町1-577-3 大宮工房館へ。

※「父の日スクラップブッキング・ツールペイント講座」も開催あり。お問い合わせください。



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)	6/3(水)・10(水)・17(水) 13:30~16:00(6/10(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7/21~11/16の方	5/11(月)~電話で。
両親学級 定員 18組(先着順)	6/13(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11/16以前の方とその夫	5/15(金)~電話で。
育児学級 定員 22組(先着順)	6/9(火) 9:30~11:20	育児について、お友達づくりをしながら楽しく学ぶ	平成21年2月15日~3月31日生まれの赤ちゃんとその保護者	5/8(金)~電話で。
離乳食教室 定員 22人(先着順)	6/19(金) 13:30~14:50	離乳食について楽しく学ぶ	平成21年1・2月生まれの赤ちゃんの保護者	5/19(火)~電話で。
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	6/18(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20年1月~6月生まれのお子さんとその保護者	5/18(月)~電話で。
育児相談(乳児期)	5/26(火) 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)	5/27(水) 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。

からだリフレッシュ!

メタボ予防講座

~食生活改善のコツと、体を動かす楽しさを学んでみませんか?

日時・内容…2日間1コース

1日目:6月2日(火) 10時30分~13時30分

食事編「夏に向けて 食事で ダイエット!」

2日目:6月22日(月) 13時30分~15時30分

運動編「簡単エアロビクス(リズム体操)にチャレンジ!」



会場…桜木公民館

※保健センターではありませんのでご注意ください。

申込み…5月12日(火)9時~ 電話で大宮区保健センターへ。

対象…区内にお住まいで次の①または②の方、定員は合わせて16人です。

①さいたま市国民健康保険特定健康診査を受診し、積極的支援に該当された方

②メタボ予防に関心がある18~74歳の方(初めての方を優先させていただきます。)

※食事編は、簡単な実習と試食があります。

※運動編は、運動実技を行いますので、体調に支障がないことをご自身でご確認の上、動きやすい服装でご参加ください。

※どちらか1日だけの参加もできます。ご相談ください。



男の健康厨房

~調理の基本をマスターし、簡単にバランスのとれた食事を作りたい!!~

調理実習を通して、食生活を見直すための料理教室です。

日時…6月30日(火) 10時~13時(受付 9時45分~)

対象…区内在住の男性

定員・費用…20人(先着順)・無料

申込み…5月22日(金)9時~電話で大宮区保健センターへ。



ヘルシーファミリー学級 ~家族で楽しみながら生活習慣病を予防しよう!

日時…6月13日(土) 14時~15時30分

対象…区内在住で、開催日当日に生後3か月~8か月未満(H20.10.14~H21.3.13生まれ)の乳児とその父母

定員…15組

内容…お父さん編:メタボ予防のお話と赤ちゃん体操
お母さん編:栄養のお話「家族の健康を食事から考えてみましょう」

※託児はありません。お子さんはお父さんと一緒に過ごしていただきます。

※お母さん編では簡単な試食があります。

申込み…5月13日(火)9時~電話で大宮区保健センターへ。

