

大宮区民感謝デー

大宮アルディージャでは、大宮区民の皆様を対象にホームゲームの無料招待を行います。

大宮アルディージャ情報

日時 7月12日(土) 19時キックオフ
場所 NACK5スタジアム大宮
対戦相手 ジュビロ磐田
応募資格 大宮区在住の方
募集人数 ペア100組・200人(抽選)
座席種別 カテゴリー4 Eエリア・一般
応募方法 ①大宮アルディージャホームページよりお申込み

公式サイト: <http://www.ardija.co.jp/>
 ケータイ公式サイト: <http://www.ardija.co.jp/i/>

②往復はがきにてお申込み

住所・氏名・電話番号を記入し、6月27日(金)までに(必着)下記あて先までお送りください。
 〒330-0803 大宮区高鼻町1-20-1大宮中央ビルディング

大宮アルディージャ「7/12 ジュビロ磐田戦 大宮区民感謝デー」係

※当選につきましては、当選ハガキの発送をもって代えさせていただきます。

※試合当日は、必ず当選ハガキをご持参ください。

◎本招待における個人情報は、大宮アルディージャにおける個人情報保護の方針に従い管理いたします。基本方針は、下記URLをご参照ください。
<http://www.ardija.co.jp/other/privacypolicy.html>

問合せ 大宮アルディージャ
 インフォメーションダイヤル
 ☎0120-038506
 (火~金10時~18時)



大宮アルディージャホームゲーム情報

♪ ゴールの嵐と鉄壁守備でいけいけ 大宮アルディージャ♪

大会/節	開催日時	対戦相手	競技場
リーグ第14節	6月28日(土) 14:00	東京ヴェルディ	熊谷スポーツ文化公園陸上競技場
リーグ第16節	7月12日(土) 19:00	ジュビロ磐田	NACK5スタジアム大宮
リーグ第19節	7月27日(日) 18:00	清水エスパルス	NACK5スタジアム大宮

information

大宮区インフォメーション

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。
 ※取り扱い業務は、市税と国民健康保険税の納付と納税相談です。

日時 6月29日(日) 9時~15時

場所 国民健康保険税は区役所1階 保険年金課、その他の市税は区役所2階 収納課

問合せ 区保険年金課 ☎646・3073
 区収納課 ☎646・3042

高齢者うんどう教室を開催します

日	程	時	間	会	場
6月24日(火)				寿能公園 (雨天時:寿能会館)	
6月26日(木)		14時~		山丸公園 (雨天時:明美会館)	
6月27日(金)		15時30分		大平公園 (雨天時:三輪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

対象 高齢者

申込み 当日、直接会場へ

問合せ 区高齢介護課 ☎646・3067

児童センター

天沼児童センター

☎・FAX 645・7988

チビッコ広場

日時 6月10日(火) 11時~

内容 うた・手あそび・スキンシップあそび・リズム体操等

対象 幼児とその保護者・自由参加

お誕生会

日時 6月24日(火) 11時~

内容 お誕生日のお友だちも、そうではないお友だちも集まれ!!一緒に祝いましょう。誕生月のお友達は身体測定もできますよ。

対象 幼児とその保護者・自由参加
親子工作

~オリジナル エコバック作り~

日時 6月21日(土)・22日(日) 14時~

内容 布用クレヨンで絵を描いて、オリジナルエコバックを作ります。

対象 年長児以上とその保護者
定員・参加費・持ち物 各日10組・70円・なし

申込み 6月11日(木)から直接来館又は電話にて

三橋児童センター

☎・FAX 644・2978

乳幼児育児相談

日時 6月23日(月) 10時~12時

内容 保健師さんによる相談。(身体測定有り)お気軽にお越しください。
対象・定員 0歳~未就学児とその保護者・なし

費用・申込み 無料・不要

プレママ&プレパパのためのマタニティサロン

日時 毎月第3木曜日 11時~11時45分

内容 赤ちゃんのためのおもちゃ作りや館長のお悩み相談等。お気軽にお越しください。

対象 妊娠6ヶ月以上の妊婦さん

定員・費用・申込み なし・無料・不要
 ☆児童センターの詳しい情報は、市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 FAX 648・8460

おはなし会

日時 毎週水曜日 15時30分から

会場 こども室

対象 幼児から(親子可)

大宮西部図書館

☎ 664・4946 FAX 667・7715

映写会

日時 6月19日(木) 14時~15時54分

場所 2階視聴覚ホール

上映作品 「次郎物語」(児童劇・劇映画)

対象・費用 中学生以上・無料

定員・申込み 117人・不要(当日先着順)

移動図書館「宝くじ」カレンダー

6月~7月

ステーション名	6月	7月	時	間
火 三橋4丁目自治会館	10 24	8	15:00~	15:30
木 平和台公園	12 26	10 24	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(☎664・4946)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。

会場名がない事業は、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。
ふたごっちゃんクラブ (会場：西区保健センター)	7/28(月) ①13:30～16:00 ②14:00～16:00	①ふたご以上の妊娠・出産・育児についての講義、座談会 ②交流会、座談会	①ふたご以上を妊娠中の妊婦（出産予定日が平成20年10/7～平成21年1/12の方） ②1歳未満のふたご以上の親子（初回参加者を優先させていただきます）	6/17(火)9時から電話で 西区保健センターへ ☎620・2700

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)	7/2(水)・9(水)・16(水) 13:30～16:00(7/9(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20年8/20～12/16の方	6/10(火)～電話で。
両親学級 定員 15組(先着順)	7/12(土) 9:15～12:00	安心して育児ができるような話や、赤ちゃんのおぶりの入れ方を実習	初めてお産をする方で出産予定日が平成20年12/16以前の方とその夫	6/13(金)～電話で。
育児学級 定員 22組(先着順)	7/8(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20年3・4月生まれの赤ちゃんとその保護者	6/11(水)～電話で。
離乳食教室 定員 20人(先着順)	7/25(金) 13:30～14:50	離乳食について楽しく学ぶ	平成20年2・3月生まれの赤ちゃんの保護者	6/20(金)～電話で。
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	7/7(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19年2月～7月生まれのお子さんとその保護者	6/9(月)～電話で。
育児相談(乳児期)	6/24(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)	6/25(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 ※祝祭日を除く	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。

5月31日～6月6日は禁煙週間です!!

たばこの煙にはニコチン、タール、一酸化炭素などの有害物質が含まれており、肺がんをはじめ多くのがん、狭心症や心筋梗塞、ぜんそく、胃・十二指腸潰瘍などの病気にかかりやすくなります。周囲の人の健康にも害をおよぼします。

健康のためにはやっぱり禁煙!!
ホップ・ステップ・ジャンプ法で禁煙にチャレンジしてみましょう!

ホップ 禁煙の準備をする
家族や同僚に禁煙を宣言する
たばこ、ライター、灰皿を処分するなど

ステップ 禁煙を実行する
禁煙ガムを噛む
食後は早めに食卓を離れるなど

ジャンプ 禁煙を継続する
たばこの害を思い浮かべる
今日までの努力に自信をもつなど

メタボリックシンドロームにご注意を!

特定保健指導が始まります!!

腹囲が男性85cm以上・女性90cm以上

↓
血圧が高め・血糖が高め・脂質異常（高中性脂肪など）
のいずれか1つでもあり

要注意! 将来、脳血管疾患や心筋梗塞などの大きな病気につながるリスクが高まります!!

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ヶ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。

6月4日～10日は歯の衛生週間です!!

—ありがとう いつもはたらく 歯に感謝—

歯も全身の健康
に関係しています



1日1回ひっきり
歯みがきしましょ♪