

毎月最終日曜日 区役所の休日窓口をご利用ください(支所を除く)

日時●12月27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、国民健康保険や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

12月の納期: 固定資産税・都市計画税 第3期、国民健康保険税 第6期

※区役所の一部業務を取り扱います。

※手続きにより、必要な書類があるもの、取り扱いできないもの、当日完了しないものがありますので、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・3012 ☎646・3160

取扱い業務に関すること 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。 ※事業は中止・変更になる場合があります。

公民館

三橋公民館

☎642・6893 ☎641・3897

介護予防事業 健康長寿について

日時●平成28年1月18日(月)・25日(月)

(全2回) 10時～11時30分

内容●足踏み体操、笑いヨガなど

対象●65歳以上の方

定員●40人(先着順)

申込み●12月18日(金)9時から、直接又は電話で、同公民館へ。

児童センター

天沼児童センター

☎・☎645・7988

12月生まれのお誕生会

日時●12月14日(月) 11時～11時30分

内容●ダンス、手遊びなど

誕生月児は手形とりと身体測定

対象●未就園児とその保護者

ウィンターフェスティバル

日時●12月22日(火) 14時～16時

(15時30分受付終了)

内容●冬のおたのしみ会

対象●4歳以上の幼児(保護者同伴)、小学生

持ち物●靴を入れる袋

チャレンジランド

日時●12月26日(土)・27日(日)

14時～14時30分

内容●コマまわし

対象●4歳以上の幼児(保護者同伴)、小学生

三橋児童センター

☎・☎644・2978

冬のおたのしみ会(幼児の部)

日時●12月17日(休)

10時30分～11時45分

内容●お買い物ゲーム、工作など

対象●乳幼児とその保護者

冬のおたのしみ会(児童の部)

日時●12月22日(火) 13時30分～16時

内容●ステージ発表、ゲーム、工作など

対象●小学生(未就学児は保護者同伴のみ可)

※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 ☎648・8460

12月9日(水)から11日(金)まで、氷川神社での大湯祭(たいとうまつい)及び十日市(とおかまち)による交通規制等のため、臨時休館します。

おはなし会

日時●12月2日(水)・16日(水)

15時30分～

対象●幼児(保護者同伴可)、小学生

古本リサイクル会

日時●12月19日(土)

9時10分～15時30分

内容●リサイクル本の頒布

子ども映画会

日時●12月20日(日) 14時～15時20分

内容●ふしぎの国のアリス

対象●小学生(保護者同伴可)

定員●96人(当日先着順)

おもしろ本と引きかえよう!!

日時●12月22日(火)～平成28年1月12日(火) 9時～18時

内容●おすすめの本の貸し出し

対象●幼児、小学生

※桜木図書館でも同じイベントを行います

サタデーシネマ

日時●12月26日(土) 14時～16時30分

内容●若草物語

対象●中学生以上

定員●96人(当日先着順)

※その他の行事は、図書館のホームページをご確認ください。

<http://www.lib.city.saitama.jp/>

移動図書館カレンダー

12月～1月

	ステーション名	12月	1月	時間
火	三橋4丁目自治会館	8 22	5 19	15:00～15:30
木	平和台公園	10 24	7 21	14:30～15:30

※雨天の場合は中止します。詳しくは、大宮西部図書館(☎664-4946 ☎667-7715)へ。

大宮工房館

☎645・3838 ☎645・3881

つるし雛講座

日時●平成28年1月27日(水)・2月3日

(水)・10日(水)(全3回) 13時～16時

内容●古布でつるし雛を作る

対象●市内在住又は在勤の方

定員●30人(先着順)

費用●3,700円

申込み●12月9日(水)10時から、直接、同館へ。

氷川の杜文化館

☎648・1177 ☎648・1311

謡と鼓の世界

日時●平成28年1月31日(日)

14時～(13時30分開場)

内容●謡と鼓による公演

対象●小学生以上

定員●40人(抽選)

費用●1,500円

持ち物●靴下

申込み●12月25日(金)(必着)までに、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、〒330-0803 大宮区高鼻町2-262-1氷川の杜文化館「謡と鼓の世界」係へ。





# 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、1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 ※土・日・祝休日・年末年始(12/29~1/3)は除く	助産師又は保健師の訪問による育児相談	生後1カ月くらいまで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、区保健センターへ

事業名・定員	日時	内容	対象	申込み
<b>はじめましてババママ教室</b> 定員 23組(先着順)	1/16(土) 9:00~12:00	妊娠・出産・親の役割の話と、赤ちゃんのおふろの入れ方などを体験する	初めてお産をする方で、出産予定日が平成28年2/20~6/18の方とそのパートナー1名	12/16(火)~電話で
<b>育児学級</b> 定員 28組(先着順)	1/21(木) 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	平成27年10/1~11/15生まれの赤ちゃんとその保護者	12/24(木)~電話で
<b>離乳食教室</b> 定員 26人(先着順)	1/19(火) 13:30~14:50	離乳食の進め方とお口のケアについて	平成27年8月・9月生まれの赤ちゃんの保護者	12/11(金)~電話で
<b>むし歯予防教室</b> 定員 10組(先着順)	1/15(金) 9:45~10:30	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26年8月~平成27年1月生まれのお子さんとその保護者	12/10(木)~電話で
<b>育児相談(乳児期)</b>	12/17(木) 9:30~10:30 13:30~14:30	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ことの相談	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>	12/18(金) 9:30~10:30		1歳~就学前のお子さん	

事業名	日時	内容	対象	申込み
<b>成人保健</b> 体組成測定	12/21(月) 10:00~12:00 13:00~16:00	体組成計で筋肉量や筋肉バランス、脂肪量を測定し健康づくりに活用する	18歳以上の方 ※妊娠中の方、ペースメーカーなど体内機器を装着されている方は不可。	当日、直接、会場へ ※素足で測定します(薄手のストッキング可)

## 男の筋トレ講座 ~目指せ、すっきりボディ~

運動をきっかけに生活を見つめなおし、健康づくりに取り組んでみませんか。

**日時**…平成28年1月23日(土) 9時45分~12時(受付9時30分~)

**内容**…メタボリックシンドロームについて(保健師による講義)

筋肉をつくる栄養学(管理栄養士による講義)

これから始める男の筋肉づくり(体育トレーナーによる実習・新体力テスト)

体組成測定でボディバランスチェック

**会場**…大宮区役所 南館301会議室

**対象**…区内在住で、18歳~64歳の男性

**定員**…20人(先着順)

**申込み**…12月9日(火) 9時から、電話で、区保健センターへ。



## お酒と上手につきあう方法

「酒は百薬の長」と言われますが、飲みすぎると生活習慣病の要因となり、身体的・精神的な健康を損なうことがあります。年末年始は飲酒の機会も増えますが、節度を守って楽しくお酒を飲みましょう。



### ポイント

- ◆ 週に2日は休肝日
- ◆ つまみを食べながら
- ◆ ゆったり楽しく
- ◆ 量や時間を決めて



## 高齢者うんどう教室

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、飲み物を持参のうえ、動きやすい服装で、直接、会場へお越しください。

**問合せ** ● 区高齢介護課

☎646・3068 FAX 657・1201



日程	時間	会場
12/3・10・17・24(木)	14:00~15:30	山丸公園(雨天時:下町明美会館) ※10、24日は雨天中止
12/4・11・18・25(金)		大平公園(雨天時:三橋1丁目自治会館) ※4、18日は雨天中止
12/8・15・22(火)		寿能公園(雨天時:寿能会館)