

地域の支え合いネットワークづくりを支援する 地域支え合い推進員の活動にご協力ください

高齢者がいつまでも住み慣れた地域で暮らせるよう「地域支え合い推進員」をシニアサポートセンターに配置しています。地域支え合い推進員は、住民の皆さんと地域の取り組みや組織をつなぎ、地域の支え合いネットワークづくりを支援しています。

ご相談ください！

地域で集いの場をつくりたい！

地域のために何か活動してみたい！



ご協力ください！

地域の活動の場などを訪問して、地域の困りごとや活動されている状況などの情報を収集しています。

地域支え合い推進員の連絡先

生活圏域	シニアサポートセンター	連絡先
東部	白菊苑	☎658・5588 ☎648・5582
西部	春陽苑	☎661・8611 ☎654・9212

問合せ ● 区高齢介護課 ☎646・3068 ☎646・3165

※お住まいの生活圏域ごとにシニアサポートセンターが設置されています。

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。

児童センター

天沼児童センター

☎・☎645・7988

ハロウィン工作

日時 ● 10月11日(月)～30日(土)

内容 ● 色鮮やかな飾りを作る

※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。
<https://saicity-j.securesite.jp/>

図書館

大宮図書館

☎643・3701 ☎648・8460

にちようびのおはなし会

日時 ● 毎週日曜日 11時～11時30分
(受付10時45分)

会場 ● 2階 おはなしのへや

対象 ● 3歳～小学2年生とその保護者

定員 ● 8人(当日先着順)

本気でラジオ体操に挑戦！

日時 ● 10月22日(金) 10時～11時30分
対象 ● 市内在住、在勤又は在学中で、18歳以上の方

定員 ● 10人(抽選)

申込み ● 10月11日(月)までに、大宮図書館ホームページ「イベントお申込みフォーム」より

多言語交流会(バングラディッシュ)

日時 ● 10月23日(土) 10時～11時

内容 ● バングラディッシュが舞台の絵本を現地語で読み、文化を紹介

定員 ● 20人(先着順)

申込み ● 10月6日(水)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

ハロウィン工作会

日時 ● 10月30日(土) 14時～15時

内容 ● キャンディポットを作る

対象 ● 小学生とその保護者

定員 ● 10組(先着順)

申込み ● 10月10日(日)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

バリアフリー映画会

日時 ● 11月13日(土) 14時～16時

内容 ● 「ハンサム★スーツ」を上映

定員 ● 24人(先着順)

申込み ● 10月13日(水)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

文学シネマ(映画会)

日時 ● 11月20日(土) 14時～15時30分

内容 ● 「ネコのミヌース」を上映

定員 ● 20人(先着順)

申込み ● 10月20日(水)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

桜木図書館

☎649・5871 ☎649・5875

臨時休館のお知らせ

資料の特別整理のため、11月1日(月)～5日(金)まで臨時休館します。

※その他の行事は、図書館ホームページをご確認ください。
<https://www.lib.city.saitama.jp/>

10・11月の移動図書館

三橋四丁目自治会館

10月5日・19日・11月2日(火) 15時～15時30分

※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。

高鼻コミュニティセンター

☎644・3360 ☎644・3361

料理講座～大宮の名店に習う～

日時 ● 10月16日(土) 14時～16時

内容 ● 季節の和菓子を習う

対象 ● 市内在住又は在勤で、18歳以上の方

定員 ● 12人(抽選)

費用 ● 2,000円

申込み ● 10月5日(水)までに、電話で同センターへ。又は同日までに、生涯学習情報システム(☎ <https://gakushu.city.saitama.jp/>)より

老人福祉センターあずま荘

☎・☎642・1266

健康相談

日時 ● 10月8日・22日(金) 14時～(受付9時～14時)

対象 ● 60歳以上の方

定員 ● 各5人(当日先着順)

費用 ● 無料(ただし、市内64歳以下及び市外の方は入館料がかかります)

持ち物 ● シルバーカード又は住所が記載された証明書など

区役所の休日窓口

日時 ● 10月31日(日) 8時30分～17時15分 場所 ● 10区役所(支所・市民の窓口を除く)

主な取扱業務 ● 住民異動・戸籍・国民健康保険・国民年金などの届出や、各種証明書の交付など、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、事前にお問い合わせください。

※市税については、市税事務所に直接お問い合わせください。

問合せ ● さいたまコールセンター ☎835・3156 ☎827・8656



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 4階
申込み・問合せは
TEL 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。

母子健康手帳の交付

妊娠・出産包括支援センター(保健センター内)では母子健康手帳の交付、妊娠・出産・育児の相談をお受けしています。
※大宮駅支所窓口にも母子保健相談員が出張しています。持ち物、日時などの詳細はホームページでご確認ください。

妊娠出産包括支援センター 大宮駅支所 [検索](#)

事業名	日時	内容	対象	申込み
産婦・新生児訪問	随時 ※土・日曜日、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か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○をつけ郵送又は電話で、区保健センターへ。

事業名・定員	日時	内容	対象	申込み
母親学級 定員 各12人(先着順)	11/5(金) ①10:30~12:25 ②14:00~15:55	妊娠・出産・育児などについて学ぶ	初めてお産をする方で、出産予定日が令和3年12月14日~令和4年5月16日の方	10/6(水)~ 電話又はファクスで。
はじめまして パパママ教室 定員 各15組(先着順)	11/13(土) ① 9:00~10:30 ②11:20~12:50	育児や親の役割について学び、赤ちゃんの抱っこなどを体験する	初めてお産をする方で、出産予定日が令和3年12月21日~令和4年4月25日の方とそのパートナー	10/12(水)~ 電話又はファクスで。
育児学級 定員 各12組(先着順)	11/11(木) ①13:15~14:15 ②15:00~16:00	育児について学び、遊びを通して親子のふれ合いを深める	令和3年8・9月生まれの赤ちゃんとその保護者	10/8(金)~ 電話又はファクスで。
離乳食教室 定員 各13人(先着順)	11/17(水) ①13:30~14:15 ②15:00~15:45	離乳食の進め方とお口のケアについて学ぶ	令和3年6・7月生まれの赤ちゃんの保護者	10/13(水)~ 電話又はファクスで。
むし歯予防教室 定員 各7組(先着順)	11/19(金) ① 9:45~10:15 ②11:00~11:30	むし歯予防のために規則的な食生活や歯みがき習慣を学ぶ	令和2年6月~12月生まれのお子さんとその保護者	10/14(木)~ 電話又はファクスで。
育児相談(乳児期) 定員 各9人(先着順)	10/21(木) ① 9:00 ②10:00 ③11:00 ④13:00 ⑤14:00 ⑥15:00	身長・体重測定、保健師・管理栄養士・歯科衛生士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	10/7(水)~ 前日までに電話又はファクスで。
育児相談(幼児期) 定員 各8人(先着順)	10/22(金) ① 9:00 ②10:00 ③11:00		1歳~就学前のお子さん	

事業名・定員	日時	内容	対象	申込み
健康相談(予約制)	月~金曜日(祝・休日を除く) 9:00~16:30	保健師・管理栄養士・歯科衛生士による健康に関する相談	区内在住で、健康や食生活、歯・口腔について相談がある方	事前に 電話又はファクスで。
体組成測定 定員 各10人(先着順)	11/8(月) ① 9:30~ 9:45 ②10:30~10:45 ③11:30~11:45	体組成計で筋肉量や筋肉バランス、脂肪量を測定して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	10/11(月)~ 電話又はファクスで。

10月は乳がん月間です

乳がんは年々増加しており、日本人女性の約9人に1人になると言われています。

乳がんのり患率は30代から増加し、40代後半から50代前半にピークを迎えます。

乳がんは、早期発見・早期治療により、90%以上の人が治ると言われている病気です。

自分自身やあなたを必要とする人のために

- 月に1回の自己触診
- 2年に1回の乳がん検診

を行いましょう。



すこやか運動教室

内容 ●公園に備えてあるすこやか遊具などを使った運動

対象 ●おおむね65歳以上の方(参加無料)

持ち物 ●タオル、帽子、飲み物

参加方法 ●自宅で検温し、マスクを着用の上、動きやすい服装で、直接、会場へ。

日時	会場(雨天中止)
10/1・8・15・22(金)	10時~11時30分 大平公園
10/12・19・26(火)	14時~15時30分 寿能公園
10/14・28(木)	14時~15時30分 山丸公園

問合せ ●区高齢介護課

TEL 646・3068 FAX 646・3165