

宇宙劇場

夏休みのプラネタリウム番組をご紹介します

期 間 ● 7月21日(水)～8月29日(日)

内 容 ● **★星空の時間** 最新のプラネタリウムで、旬な宇宙の話題を解説員が紹介。「生解説」約45分

★こどもの時間

「名探偵コナン 探偵たちの^{スターナイト}星月夜」約25分+「星空生解説」約20分

「クイズ☆プラネタリウム」約45分

★映像の時間 迫力満点の映像作品(全4種類)を週替わりで楽しめます。

「星にかたる恐竜」約45分

「小さな世界はワンダーランド」約45分

「ミラクル・バード 鳥たちの地球大飛行」約45分

「アメリカン・ミュージック・ジャーニー」約45分

※番組の内容・上映時間は、ホームページ又は電話にてご確認ください。

入場料 ● 大人(高校生以上)620円/小人(4歳から中学生)310円/3歳以下無料

問合せ ● さいたま市宇宙劇場(大宮駅西口・JACK大宮3階)

☎647・0011 ☎647・0066 🌐http://www.ucyugekijo.jp/



© 青山剛昌/小学館・読売テレビ・TMS 1996



© 「星にかたる恐竜」製作委員会



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

石ころアート

日時 ● 7月21日(水)～石がなくなり次第終了 10時～16時(13時～14時は除く)

定員 ● 26人(先着順)

三橋児童センター

☎・☎644・2978

夏休み工作タイム 電気教室 炭電池

日時 ● 7月27日(火) 14時30分～16時

対象 ● 小学3年生以上

定員 ● 10人(先着順)

持ち物 ● ハンカチ・タオル、筆記用具
申込み ● 7月10日(土)10時から、直接又は電話で、同センターへ。

※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 ● 10人(当日先着順)

図書館ハロワ～聞いてみたいアルディージャの仕事～

日時 ● 8月7日(土) 14時～15時

対象 ● 中学生・高校生(小学生は要相談)

定員 ● 20人(先着順)

申込み ● 7月7日(水)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

こわいおはなし会

日時 ● 8月9日(日) 16時～17時

内容 ● 妖怪・お化けが登場するおはなしやパネルシアターを実施

対象 ● 小学生

定員 ● 10人

申込み ● 7月20日(火)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

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

7月の移動図書館

三橋四丁目自治会館
7月13日・27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。

● 大宮工房館

☎645・3838 ☎645・3881

キッズチャレンジ!!～水彩画講座～

日時 ● 8月7日(土) 13時～15時

内容 ● 大宮二十景を描こう

対象 ● 区内在学の小学生

定員 ● 20人(抽選)

費用 ● 500円

申込み ● 7月25日(日)までに、生涯学習情報システム(☎<https://gakushu.city.saitama.jp/>)より

● 高鼻コミュニティセンター

☎644・3360 ☎644・3361

キッズチャレンジ!!～お仕事探検～

日時 ● 8月21日(土) 9時40分～12時

内容 ● 清水園(東町)と埼玉ベルエポック製菓調理専門学校(仲町)のお仕事見学

対象 ● 市内在住又は在学の小学4～6年生

定員 ● 10人(抽選)

費用 ● 500円

申込み ● 7月31日(土)までに、生涯学習情報システム(☎<https://gakushu.city.saitama.jp/>)より

区役所の休日窓口

日 時 ● 7月25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
はじめまして パパママ教室 定員 各10組(先着順)	8/21(土) ① 9:00~10:30 ② 11:20~12:50	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9月20日~令和4年1月23日の方とそのパートナー	7/13(火)~ 電話又はファクスで。
育児学級 定員 各12組(先着順)	8/5(休) ① 13:15~14:15 ② 15:00~16:00	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5・6月生まれの赤ちゃんとその保護者	7/8(休)~ 電話又はファクスで。
離乳食教室 定員 各13人(先着順)	8/6(金) ① 13:30~14:15 ② 15:00~15:45	離乳食の進め方とお口のケアについて学ぶ	令和3年3・4月生まれの赤ちゃんの保護者	7/9(金)~ 電話又はファクスで。
むし歯予防教室 定員 各7組(先着順)	8/24(火) ① 9:45~10:15 ② 11:00~11:30	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3月~9月生まれのお子さんとその保護者	7/14(火)~ 電話又はファクスで。
育児相談(乳児期) 定員 各9人(先着順)	7/27(火) ① 9:00 ② 10:00 ③ 11:00	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	7/12(月)~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)	7/28(水) ① 9:00 ② 10:00 ③ 11:00		1歳~就学前のお子さん	

事業名	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)	8/3(火) ① 9:30~9:45 ② 10:30~10:45 ③ 11:30~11:45	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	7/6(火)~ 電話又はファクスで。

食生活改善推進員養成講座 ~私達の健康は私達の手で~

食生活を見直し、健康づくりの輪を広げる、食生活改善推進員を養成するための講座を開催します。

日時 ●①8月18日、②8月25日、③9月8日、④9月22日、⑤11月10日、⑥11月24日の水曜日(全6回)

※時間は各回によって異なります。 ※④回目と⑤回目の間で、地区活動体験へ参加していただきます。

内容 ●食生活や健康づくりに関する講義・演習・運動実技

対象 ●市内在住で、食生活改善推進員となってボランティア活動ができる方 **定員** ●30人(先着順)

費用 ●無料(ただし、地区活動体験への参加には食材費などの実費がかかります)

申込み ●7月7日(水) 9時から、電話又はファクスで、区保健センターへ。

妊娠・育児に関するお役立ち動画を配信しています!

市ホームページ及び市YouTubeチャンネル(saitama citypr)で、妊娠・育児に関する動画を配信しています。また、オンライン(Zoom)でも妊娠・育児相談ができます。詳しくは、区保健センターへ。

出産前教室の動画

「産後のこと」
「赤ちゃんのお世話」



動画 de 離乳食教室

「離乳食の進め方や作り方」



動画 de むし歯予防

「仕上げみがきのポイント」

