

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。

※参加する際は、感染予防の徹底(マスク・検温など)をお願いします。

公民館

桜木公民館 ☎643・5652 ☎641・6308

	事業名	日時	内容	対象/定員/申込みなど
桜木	介護予防事業 さくらぎぶらっとサロン	10/7(金) 13:00~15:30	介護予防や介護に関する学習会及びレクリエーション	対象/市内在住・在勤・在学の65歳以上の方及び介護をされている方 定員/15人(先着順) 持ち物/水分補給用飲み物、マスク着用 申込みなど/当日13時から、直接、講座室2へ。

児童センター

天沼児童センター ☎・☎645・7988 三橋児童センター ☎・☎644・2978

	事業名	日時	内容	対象/定員/申込みなど
天沼	お父さんもあそぼう	10/15(土) 9:45~12:30	ルールをつなげて電車あそび	対象/幼児・小・中学生とその保護者 定員/18人(先着順) 持ち物/持っている方は電車※記名してください。 申込みなど/10/4(火)から直接又は電話で、同センターへ。
三橋	離乳食講座	10/17(月) 11:00~11:45	離乳食期の食事の与え方、作り方を学ぶ	対象/離乳食期の乳児とその保護者 定員/10組(先着順) 申込みなど/10/4(火)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

	事業名	日時	内容	対象/定員/申込みなど
大宮	マインドフルネスとヨガ ~ Mindfulness & Yoga ~	10/16(日) 14:00~15:30	簡単なヨガの動きと呼吸法を通して、マインドフルネスを学ぶ入門講座	対象/市内在住、在勤、在学の18歳以上の方 定員/20人(抽選) 申込みなど/10/7(金)20時30分までに、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。
	ハロウィンおはなし会	10/30(日) 14:00~15:00	ハロウィンにちなんだ絵本の読み聞かせと手あそびを楽しむ	対象/小学生とその保護者 定員/15組(先着順) 申込みなど/10/10(祝)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。
	文学講座 「没後100年記念 森鷗外の生涯」	11/13(日) 14:00~16:00	文豪・森鷗外の生涯について、資料画像を交えながら解説	定員/30人(先着順) 申込みなど/10/14(金)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。
	読書へのアニマシオン ~クイズで本を楽しんじゃおう~	11/19(土) 14:00~15:30	絵本を使ったクイズで本に親しむ	対象/小学生 定員/20人(先着順) 申込みなど/10/25(火)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。
	結婚生活の法律セミナー ~結婚と離婚を考える際に、知っておくべき法律知識~	11/24(木) 18:30~20:30	知っておくとよい法律知識について弁護士がわかりやすく解説	定員/20人(先着順) 申込みなど/10/24(月)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。
	造幣さいたま博物館関連講座	11/27(日) 10:00~12:00	貨幣の製造にまつわる講座	定員/30人(先着順) 申込みなど/10/28(金)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

※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/>

移動図書館

大宮西部図書館 ☎664・4946 ☎667・7715

大宮西部	ステーション名	日時(雨天中止)
	三橋四丁目自治会館	10/4・18・11/1(火) 15:00~15:30

老人福祉センター

あずま荘 ☎・☎642・1266

	事業名	日時	内容	対象/定員/申込みなど
あずま荘	健康相談	10/7・14・28(金) 14:00~	医師による健康に関する相談	対象/60歳以上の方 定員/各5人(先着順) 費用/無料(市内64歳以下及び市外の方は入館料有) 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 申込みなど/当日9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/>

区役所の休日窓口(支所・市民の窓口を除く)

日 時 ● 10月30日(日) 8時30分~17時15分

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。

問合せ ● さいたまコールセンター(8時~21時) ☎835・3156 ☎827・8656

市税の総合窓口も同日開設しています

場 所 ● 北部市税事務所(大宮区役所5階)

取扱業務 ● 税務証明の発行、市税の納付、原動機付自転車などの登録・廃車

大宮区保健センターからのお知らせ

- 申込みは、各指定日9時からで、区内在住の方が対象です。ファクスの場合、①事業名 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④電話番号を記入してください。
- 各学級の参加は、1人のお子さんに対し1回のみです。
- 相談は電話でも行っています。
- 会場がない事業は、大宮区保健センターが会場です。

電子申請 申込みはこちらから



- 事業名を検索してお申込みください。
- 電子申請での申込みが終了している場合などは電話でお問い合わせください。

申込み・問合せは

大宮区保健センター

TEL 646・3100

FAX 646・3169

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。
 また、面接予約ができます。
 日時、持ち物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

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)	11/10木 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4年12月14日~令和5年5月16日の方	10/7(金)~ <input type="button" value="電子申請"/>
はじめましてパママ教室 定員 各10組(先着順)	11/19土 ①9:00~10:30 ②11:20~12:50	育児や親の役割について学ぶ	初めてお産をする方で、出産予定日が令和4年12月21日~令和5年4月25日の方とそのパートナー	10/14(金)~ <input type="button" value="電子申請"/>
育児学級 定員 各12組(先着順)	11/17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4年8・9月生まれの赤ちゃんとその保護者	10/17(月)~ <input type="button" value="電子申請"/>
離乳食教室 定員 各13人(先着順)	11/11金 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4年6・7月生まれの赤ちゃんの保護者	10/12(水)~ <input type="button" value="電子申請"/>
むし歯予防教室 定員 各7組(先着順)	11/18金 ①9:45~10:15 ②11:00~11:30	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3年6月~12月生まれのお子さんとその保護者	10/13(木)~ <input type="button" value="電子申請"/>
育児相談(乳児期) 定員 各10人(先着順)	10/24月 ①9:00 ④13:00 ②10:00 ⑤14:00 ③11:00 ⑥15:00	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歳未満の赤ちゃんとその保護者	10/11(火)~ 10/21(金)までに <input type="button" value="電話FAX"/>
育児相談(幼児期) 定員 各10人(先着順)	10/25火 ①9:00 ②10:00 ③11:00		1歳~就学前のお子さんと保護者	10/11(火)~ 前日までに <input type="button" value="電話FAX"/>

10月10日は目の愛護デーです

目の健康を守るために、定期的に目の健康チェックをしましょう。

- 室内の明るさは適切か、室内は乾燥しすぎていないか注意しましょう。
- パソコンやスマートフォンを使用する場合、1時間に1回は15分程度目を休ませましょう。
- きちんとした食事、睡眠をとりましょう。
- 適度に運動を取り入れてストレスをためないようにしましょう。
- 眼鏡やコンタクトがあっているか確認しましょう。
- たばこは加齢性の目の疾患を増悪させるので、禁煙しましょう。

10月は乳がん月間です

乳がんは、早期に発見すれば治癒率が高くなります。定期的に乳がん検診を受診しましょう。

また、月に1度はセルフチェックし、気になる症状がある場合には、早期に医療機関を受診しましょう。



乳がん検診と自己触診についてはこちらから ▶



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。
問合せ ●区高齢介護課 TEL 646・3068 FAX 646・3165

日時		会場
10/7・14・21・28(金)	10時~11時30分	大平公園(雨天中止)
10/11・18・25(火)	14時~15時30分	寿能公園(雨天時:寿能会館)
10/13・27(木)		山丸公園(雨天中止)