

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 ☎646・3068 ☎646・3165

| 日時 | | 会場 |
|-----------------|------------|------------------|
| 3/3・10・17・24(金) | 10時~11時30分 | 大平公園 (雨天中止) |
| 3/9・23(木) | 14時~15時30分 | 山丸公園 (雨天中止) |
| 3/14・28(火) | | 寿能公園 (雨天時: 寿能会館) |

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。

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 | 3/18(土) 9:45~12:30 | ルールをつなげて電車あそび | 対象/幼児とその保護者、小・中学生 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/3/6(月)10時から、直接又は電話で、同センターへ。 |
| 三橋 | 工作タイム | 3/18(土) 14:30~15:30 | 押し花のしおりを作る | 対象/小学生 定員/6人(先着順) 申込みなど/3/11(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://www.saicity-j.or.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 | にちようびのおはなし会 | 毎週日曜日 11:00~11:30 | おはなしと絵本の読み聞かせ | 対象/3歳~小学2年生とその保護者 申込みなど/当日10時45分から、直接、2階おはなしのへやへ。 |
| | あかちゃんおはなし会 | 毎月 第2・4水曜日 11:00~11:30 | おはなしと絵本の読み聞かせ | 対象/0~2歳の子どものとその保護者 定員/8組(先着順) 申込みなど/毎月5日9時から、直接又は電話で、同図書館へ。 |
| | イツモ防災ワークショップ | 3/11(土) 13:00~16:00 | 家庭のできる災害の備えについて、体験を通して学ぶ | 定員/150人(先着順) 申込みなど/当日、直接、1階氷川の杜ひろばへ。 |

※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 | 3/7(火) 15:00~15:30 |

老人福祉センター

あすま荘 ☎・☎642・1266

| | 事業名 | 日時 | 内容 | 対象/定員/申込みなど |
|------|------|------------------------|---------------|--|
| あすま荘 | 健康相談 | 3/3・10・24(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/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記載の証明書など 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://www.saicity-j.or.jp/>

区役所の休日窓口(支所・市民の窓口を除く)

日時 ●3月25日(土)・26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

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

- ・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。

母子健康手帳の受け取りは保健センターで

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。
 ※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。

大宮区妊娠・出産包括支援センター [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) | 4/18(火) 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5年5月14日～10月14日の方 | 3/13(月)～ 電子申請 |
| はじめましてパパママ教室 定員 各10組(先着順) | 4/22(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5年5月21日～9月23日の方とそのパートナー | 3/17(金)～ 電子申請 |
| 育児学級 定員 各12組(先着順) | 4/20(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5年1・2月生まれの赤ちゃんとその保護者 | 3/16(木)～ 電子申請 |
| 離乳食教室 定員 各13人(先着順) | 4/12(水) ①13:15～14:15 ②15:00～16:00 | 離乳食の進め方とお口のケアについて学ぶ | 令和4年11・12月生まれの赤ちゃんの保護者 | 3/14(火)～ 電子申請 |
| むし歯予防教室 定員 各7組(先着順) | 4/14(金) ①9:30～10:15 ②11:00～11:45 | 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11月～令和4年5月生まれのお子さんとその保護者 | 3/15(水)～ 電子申請 |
| 育児相談(乳児期) 定員 各10人(先着順) | 3/16(木) ①9:00 ②10:00 ③11:00 | 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 | 3/7(火)～前日までに 電話 FAX |
| 育児相談(幼児期) 定員 各10人(先着順) | 3/17(金) ①9:00 ②10:00 ③11:00 | | 1歳～就学前のお子さんとその保護者 | |

| 事業名 | 日時 | 内容 | 対象 | 申込み |
|----------------|------------------------------|----------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| 成人保健 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 FAX |

3月1日～8日は「女性の健康週間」です

女性は、月経、妊娠・出産、閉経など、生涯を通じてホルモンバランスの変動があり、心とからだに様々な変化が生じます。気になる症状がある人は、我慢せず、まずは婦人科に相談してみましょう。

また、心とからだの健康を保つため、この機会に生活習慣を見直し、定期的に検診(健診)を受けましょう。



3月は「自殺対策強化月間」です ～支える つなぐ 命と心～

あなたにも出来る自殺予防のための行動

- 気づき** 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ** 早めに専門家に相談をするよう促す
- 見守り** あたたく寄り添いながら、じっくりと見守る

市には様々な分野の相談窓口があります。詳しくは、ホームページをご覧ください。

さいたま市 相談 [検索](#)

