

# 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。  
 ※その他のイベントなどについては、市ホームページ又は各問合せ先へお問い合わせください。

## 公民館

大宮中部公民館  
 ☎ 641・8955 ☎ 641・3929 HP▶



事業名	日時	内容	対象/定員/申込みなど
大宮中部 介護予防事業/ 中部オレンジ教室	①11/12(火) 9:00~12:00	①「遠足」…悠久の歴史を今に伝える大宮氷川神社参道を歩く ②「社会」…ご存知ですか?「介護保険制度」 ③「音楽」…津軽三味線演奏会	対象/市内在住の65歳以上の方で、原則3回出席できる方 定員/20人(抽選) 持ち物/水分補給用飲み物※①「遠足」は、雨具、歩きやすい服装、靴 申込みなど/10/11(金)10時から24(木)17時までに直接、電話、ファクス又は生涯学習情報システムより。
	②11/19(火) 10:00~11:30		
	③11/26(火) 13:30~15:00 (全3回)		

## 児童センター

天沼児童センター  
 ☎・☎ 645・7988 HP▶



三橋児童センター  
 ☎・☎ 644・2978 HP▶



事業名	日時	内容	対象/定員/申込みなど
天沼 ①0歳ひろば ②にこにこひろば	①毎週木曜日 ②毎週金曜日 11:00~11:30	親子ふれあい遊び、ダンス、工作など	対象/①0歳児とその保護者②1歳児以上の未就園児とその保護者 申込みなど/当日、直接、同センターへ。
	あそびのひろば ~ハロウィンスペシャル~ 10/30(水) 11:00~11:45		

桜木図書館 ☎ 649・5871 ☎ 649・5875 HP▶ 大宮西部図書館 ☎ 664・4946 ☎ 667・7715 HP▶ 大宮図書館 ☎ 643・3701 ☎ 648・8460 HP▶

事業名	日時	内容	対象/定員/申込みなど
大宮 おおみや俳句教室~自分の俳句を先生にみてもらおう!~	10/24(木) 13:30~16:00	現代俳句協会の講師による俳句の講評	定員/15人(先着順) 申込みなど/10/5(土)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。
	10/27(日) 14:00~15:30		
桜木 秋のおはなし会	10/23(水) 15:30~16:10	絵本の読み聞かせ すばなしなど	対象/3歳から小学生とその保護者 定員/25人(先着順) 申込みなど/当日、直接、生涯学習総合センター(シーノ大宮センタープラザ)8階和室へ。
大宮西部 古本リサイクル	11/3(祝) 9:15~13:00	図書館で不要となった雑誌や本の提供	申込みなど/当日、直接、大宮西部図書館2階ギャラリー、会議室、視聴覚ホールへ。

### 大宮図書館臨時休館のお知らせ

資料の特別整理のため、11/3(祝)~6(木)まで休館します。  
 ※1階:氷川の杜ひろば・展示スペース・研修室、2階:文化施設カウンターは通常どおりご利用いただけます。

## 移動図書館

大宮西部図書館  
 ☎ 664・4946 ☎ 667・7715 HP▶



ステーション名	日時	その他
三橋四丁目自治会館	10/15・29(火) 15:00~15:30	雨天の場合中止となります。駐車場はありません。

## 老人福祉センター

あずま荘  
 ☎・☎ 642・1266 HP▶



事業名	日時	内容	対象/定員/申込みなど
あずま荘 健康相談	10/4・11・25(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/各回4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。
	10/8(火) 14:00~15:00 10/11(金) 10:00~11:00		

### 区役所の休日窓口をご利用ください(支所・市民の窓口を除く)

10月27日(日)  
 8時30分~17時15分

全区役所で、一部業務を取り扱います。取扱い業務の詳細はHPをご確認ください。  
 ※市税の総合窓口は、大宮区役所5階です。

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



# 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。ファクスの場合は、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。
- 各教室の参加は、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。

申込み・問合せは  
大宮区保健センター  
TEL 646・3100  
FAX 646・3169

<b>母子健康手帳の交付</b>	母子保健相談員(保健師・助産師など)が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。母子健康手帳の交付は、電子申請・届出サービスで予約をお願いします。日時、持ち物、予約などの詳細はホームページをご確認ください。	
<b>産婦・新生児訪問</b>	生後1~2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)を対象に、助産師又は保健師が訪問による育児相談を行っています。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お申込みください。	

**申込み**  
事業名を入力して検索し、お申し込みください。

**電子申請・届出サービス A**



**電子申請・届出サービス B**  
(さいたま市 汎用予約サービス)



事業名・定員	日時	内容	対象	申込み
<b>はじめまして パパママ教室</b> 定員 24組(先着順)	11/16(土) 9:15~12:00	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6年12月21日~令和7年4月25日の方とそのパートナー	10/18(金)~ <b>A</b>
<b>母親学級</b> 定員 24人(先着順)	11/5(火) 13:30~15:35	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6年12月14日~令和7年5月16日の方	10/8(火)~ <b>A</b>
<b>育児学級</b> 定員 20組(先着順)	11/14(木) 13:30~14:50	育児について学び、遊びを通して親子のふれあいを深める	令和6年8・9月生まれの赤ちゃんとその保護者	10/15(火)~ <b>A</b>
<b>離乳食教室</b> 定員 26人(先着順)	11/8(金) 13:30~14:45	離乳食の進め方とお口のケアについて学ぶ	令和6年6・7月生まれの赤ちゃんの保護者	10/17(木)~ <b>A</b>
<b>むし歯予防教室</b> 定員 各8組(先着順)	11/22(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5年6月~12月生まれのお子さんとその保護者	10/16(水)~ <b>A</b>
<b>育児相談(乳児期)</b> 定員 各6人(先着順)	10/30(水) ①9:00 ④10:30 ②9:30 ⑤11:00 ③10:00 ⑥11:30	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	10/16(水)~ <b>B</b>
<b>育児相談(幼児期)</b> 定員 各4人(先着順)	10/31(木) ①9:00 ④10:30 ②9:30 ⑤11:00 ③10:00 ⑥11:30		1歳~就学前のお子さんとその保護者	

## パパママの元気アップ講座

お子さんと一緒にパパとママの健康を考える教室です。歯科医師・歯科衛生士による、パパとママの歯肉チェックやお子さんの歯科相談などを行います。

**日時** ● 11月7日(土)10時~11時30分  
**会場** ● 子育て支援センターおおみや(桜木町)  
**対象** ● 0~3歳未満児とその保護者  
**定員** ● 20組(先着順)  
**申込み** ● 10月8日(火)9時から電子申請



▲申込み及び  
詳細はこちらから

## 10月は乳がん月間です

乳がんは、日本人の女性が最もかかりやすいがんです。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。

乳がん検診と  
自己触診はこちらから▶



## 体組成測定会

**日時** ● 11月16日(土)  
①9時30分~9時45分 ②9時45分~10時  
**対象** ● 18~64歳  
※ペースメーカー利用者、妊婦を除く  
**定員** ● 各10名(先着順)  
**申込み** ● 10月17日(日)9時から電子申請 **B**

## 10月は朝ごはんを食べよう強化月間です

市民調査の結果によると、20~30代の朝食欠食の割合は増加しています。そこで、さいたま市食育ナビでは、時短で簡単に栄養もとれる「管理栄養士おすすめ パパッと簡単! 栄養満点ごはん」を紹介しています。この機会にぜひご覧ください。



塩鮭とキャベツのレンジ蒸し

さいたま市食育ナビは  
こちらから▶

