

## 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。

### 児童センター

天沼児童センター  
☎・FAX 645・7988 HP▶



三橋児童センター  
☎・FAX 644・2978 HP▶



|    | 事業名      | 日時                               | 内容                                 | 対象／定員／申込みなど                                |
|----|----------|----------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------|
| 天沼 | 0歳ひろば    | 12/4(木)<br>11:00～11:30           | 親子のふれあい遊びや仲間づくりなど                  | 対象／0歳の子どもとその保護者<br>申込みなど／当日、直接、同センターへ。     |
|    | プチひろば    | 12/2・9(火)、12/5(金)<br>11:00～11:30 | 手遊びや読み聞かせ、体操など<br>12/9(火)は誕生会と身体測定 | 対象／未就園の子どもとその保護者<br>申込みなど／当日、直接、同センターへ。    |
| 三橋 | スタディールーム | 毎日<br>9:00～18:00<br>※休館日を除く      | 静かに自習できるスペース                       | 対象／中学生又は高校生 定員／6名<br>申込みなど／直接又は電話で、同センターへ。 |

### 図書館

大宮図書館  
☎ 643・3701 FAX 648・8460 HP▶



|    | 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<br>11:00～11:30      | おはなしと絵本の読み聞かせ                           | 対象／3歳～小学2年生の子どもとその保護者<br>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。                     |
|    | 育児コンシェルジュ                   | 毎月第1・3水曜日<br>10:00～13:00  | 保育の専門スタッフによる絵本の読み聞かせ、子育てに関する本の紹介        | 申込みなど／当日10時から、直接、2階児童書コーナーへ。                                                 |
|    | 1月のあかちゃんおはなし会               | 1/14・28(水)<br>11:00～11:30 | おはなしと絵本の読み聞かせ                           | 対象／0～2歳の子どもとその保護者 定員／各15組(抽選)<br>申込みなど／12/15(月)9時から25(木)15時までに、同図書館ホームページより。 |
|    | 魅せて、君の旅力! 青春18きっぷ旅行プランコンテスト | 1/25(日)<br>14:00～16:00    | 市内の高校生による、青春18きっぷを使った楽しい旅行プランのプレゼンコンテスト | 定員／30人(抽選)<br>申込みなど／12/19(金)9時から1/14(水)15時までに、同図書館ホームページより。                  |
|    | 冬のおおみやげ会                    | 1/31(土)<br>13:30～16:00    | 講師と受講生たちで、交流を深めながら俳句のスキルアップをはかる句会       | 定員／20人(先着順) 申込みなど／1/5(月)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。                                  |

### 移動図書館

大宮西部図書館  
☎ 664・4946 FAX 667・7715 HP▶



| 大宮西部 | ステーション名   | 日時                        | その他                                                |
|------|-----------|---------------------------|----------------------------------------------------|
|      | 三橋四丁目自治会館 | 12/9・23(火)<br>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。交通事情により訪問予定時刻に到着しない場合があります。 |

### 老人福祉センター

あずま荘  
☎・FAX 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     | 12/5・12・26(金)<br>14:00～15:00 | 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。            |
|      | ラダーゲッター会 | 12/25(木)<br>11:00～11:30      | ボール付きロープをはしごに投げて得点を競うレクリエーションゲーム | 対象／60歳以上の方 定員／8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／12/3(水)、9時から、直接又は電話で、同センターへ(当日参加可)。 |

## 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)

今月の区役所休日窓口開設日は、月末ではありません。ご来庁を予定されている方はご注意ください。

**12月14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ホームページをご確認ください。  
※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 FAX 827・8656 HP▶



# 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電話番号またはファクス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



## 母子健康手帳の交付

こども家庭センターおおみや妊娠・出産包括支援担当(保健センター内)で母子保健相談員(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。

## 産婦・新生児訪問

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         |
|------|---------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------|
| 母子保健 | はじめまして<br>パパママ教室<br>定員 24組(先着順) | 1/17(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8年3月13日～令和8年6月25日の方とそのパートナー | 12/19(金)～ A |
|      | 育児学級<br>定員 20組(先着順)             | 1/15(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7年10・11月生まれの赤ちゃんとその保護者                       | 12/15(月)～ A |
|      | 離乳食教室<br>定員 26人(先着順)            | 1/16(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7年8・9月生まれの赤ちゃんの保護者                           | 12/16(火)～ A |
|      | むし歯予防教室<br>定員 13組(先着順)          | 1/14(水) 9:45～10:45                                     | 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6年8月～令和7年3月生まれの子どもとその保護者                     | 12/12(金)～ A |
|      | 育児相談(乳児期)<br>定員 各6人(先着順)        | 12/18(木) ①9:00 ④10:30<br>②9:30 ⑤11:00<br>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                                | 12/5(金)～ B  |
|      | 育児相談(幼児期)<br>定員 各4人(先着順)        | 12/19(金) ①9:00 ④10:30<br>②9:30 ⑤11:00<br>③10:00 ⑥11:30 |                                           | 1歳～就学前の子どもとその保護者                               |             |
|      |                                 |                                                        |                                           |                                                |             |
|      | 健康相談(予約制)                       | 月～金曜日<br>(祝・休日を除く)<br>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  |
| 成人保健 |                                 |                                                        |                                           |                                                |             |

## 健康に配慮した飲酒を心がけましょう!

お酒は食事をとりながら飲むことで、血中アルコール濃度の上昇が抑えられます。しかし、油が多い、塩分が多いおつまみは飲酒量の増加につながります。適正飲酒のためにおつまみの選び方も意識しましょう。また、脱水状態になりやすいため、こまめに水も摂取しましょう。



### おつまみを選ぶときのポイント

- 良質なたんぱく質をとる：アルコール分解を助け、肝臓の負担を軽くします。(お刺身、焼きイカ、焼き鳥、冷やっこなど)
- ビタミンB1をとる：アルコールの代謝を助けます。(豚しゃぶ、枝豆、納豆など)
- 食物繊維をとる：血糖値の上昇や脂肪の吸収を穏やかにします。(野菜、きのこのマリネ、海藻サラダなど)



## がん検診・歯科健康診査を受けましょう!

早期の「がん」は症状がないことが多いため、検診を受診し、早期に発見して治療することが大切です。また、お口の健康を守るためには、日々のセルフケアと定期的な健康診査が必要です。

市では各種がん検診及び歯科健康診査を実施しています。まだ受けられていない方は、ご自身の健康を守るために受診しましょう。実施期間終了間際は予約が取りにくくなりますので、ご予約だけでも年内に済ませてはいかがでしょうか。対象者など詳しくは下記二次元コードからご確認ください。



HP ▲

### 実施期間

がん検診：令和8年3月14日(土)まで  
歯科健康診査：令和8年3月31日(火)まで