

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	6/4・11・18・25木 11:00~11:30	親子のふれあい遊びや仲間づくりなど 18日は離乳食講座	対象/0歳の子どもとその保護者 申込みなど/当日、直接、同センターへ。
	プチひろば	6/9火 6/5・12・19・26金 11:00~11:30	手遊びや読み聞かせ、体操など 9日は家庭児童相談員が来館 26日は6月生まれの誕生会、身体測定会	対象/未就学児とその保護者 申込みなど/当日、直接、同センターへ。
三橋	あそびのひろば 大きくなったかな/おはなしおはなし ①0歳グループ ②1歳以上グループ	①6/23火 ②6/24水 各11:00~11:45	身長・体重・手型とり・足型とり・ふれあい遊び・読み聞かせなど	対象/①0歳の子どもとその保護者 ②1歳以上の未就学児とその保護者 持ち物/①のみバスタオルを持参 申込みなど/当日、直接、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 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 定員/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 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。
	アントニ・ガウディ~自然から生まれる建築~	6/14日 14:00~15:30	自然からヒントを得て生まれたアントニ・ガウディの建築を学ぶ	対象/市内在住、在勤又は在学の18歳以上の方 定員/30人(抽選) 申込みなど/6/5(金)15時まで、直接又は同図書館ホームページより。
	7月のあかちゃんおはなし会	7/8・22水 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) 申込みなど/6/15(月)9時から25(木)15時まで、同図書館ホームページより。
	パネルディスカッション あの「戦い」のホンネ! 大宮と浦和—そここのころを聞いてみた—	7/18土 14:00~16:00	さいたま市を題材にしたカードゲーム「さいたま伝」を題材に、大宮と浦和それぞれの良さを語り合うパネルディスカッション	対象/どなたでも 定員/30人(抽選) 申込みなど/6/18(木)9時から7/5(日)15時まで、同図書館ホームページより。

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	6/9・23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。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	6/5・12・26金 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 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年齢、住所記載の証明書 申込みなど/当日直接同センターへ。
	ふれあいサロン	6/24水 13:00~15:00	自由にお茶を飲みながら歓談できる場を提供	対象/60歳以上の方 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年齢、住所記載の証明書 申込みなど/当日直接同センターへ。

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)

6月28日(日)

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。



8時30分~17時15分


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
☎ 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
はじめまして パパママ教室 定員 24組(先着順)	7/18(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9月10日～令和8年12月23日の方とそのパートナー	6/18(木)～ A
育児学級 定員 30組(先着順)	7/16(木) 13:30～14:50 会場:子育て支援センター おおみや(桜木町)	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8年4・5月生まれの赤ちゃんとその保護者	6/16(火)～ A
離乳食教室 定員 26人(先着順)	7/14(火) 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8年2・3月生まれの赤ちゃんの保護者	6/12(金)～ A
むし歯予防教室 定員 13組(先着順)	7/15(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7年2月～9月生まれの子どもとその保護者	6/15(月)～ A
育児相談(乳児期) 定員 各6人(先着順)	6/29(月) ①9:00 ②9:30 ③10:00 ④10:30 ⑤11:00	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	0歳の赤ちゃんとその保護者	6/15(月)～ B
育児相談(幼児期) 定員 各4人(先着順)	6/30(火) ①9:00 ②9:30 ③10:00 ④10:30 ⑤11:00		1歳～就学前の子どもとその保護者	

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です!

歯を失う2大原因のむし歯や歯周病は日ごらの生活習慣が大きく影響します。生涯自分の歯で美味しく食べることができるよう、日々のご自身の生活習慣やケアについて振り返ってみましょう。また、症状が無くても年に一度は歯科医院で健診や専門的口腔ケア(歯石除去や歯みがきの指導など)を受けましょう。

さいたま市健康なび ▶

パパママの元気UP講座

子育て支援センターでお子さんと一緒にパパとママの健康を考える教室です。バランスの良い食事健康な身体づくりを目指しましょう。

日時 ● 7月9日(木)
10時～11時30分


対象 ● 0～2歳の子どもとその保護者

定員 ● 20組(先着順)

会場 ● 子育て支援センターおおみや(桜木町)

申込み ● 6月9日(火)9時から電子申請 **B**


栄養編♪




6月は食育月間です。塩分の取りすぎに気をつけましょう!

食塩摂取の目標量は1日当たり成人男性7.5g未満、成人女性6.5g未満です。しかし、令和6年国民健康・栄養調査では1日当たり男性10.5g、女性8.9gと、目標を上回っています。食塩のとりすぎは高血圧をはじめとした生活習慣病に大きく関わってくるため、注意が必要です。


「さいたま市食育なび」では、塩分控えめで栄養満点のレシピを公開しています。ぜひお試しください。



さいたま市食育なび ▶



レシピ紹介 ▶



管理栄養士おすすめ パパッと簡単!
栄養満点ごはん『いわしのおかすスープ』▶