



information

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。

公民館

大宮東公民館

☎643・4391 FAX641・3927

子育てサロン サマーフェスタ

日時●8月2日(火) 10時～12時

内容●絵本の読み聞かせ・的当てゲーム

対象●乳幼児とその保護者

児童センター

天沼児童センター

☎・FAX645・7988

①工作タイム「ペーパーパズル」

日時●7月7日(木)～13日(水)

平日は15時30分～16時30分

土・日は14時～15時

内容●紙を折り曲げて色をそろえるパズル作り

対象●幼児・小学生(幼児は保護者同伴)

②工作ひろば「エコバッグ作り」

日時●7月16日(土)、17日(日) 14時～

内容●布バッグにクレヨンでお絵描き

対象●親子

定員●各日20組(先着順)

費用●100円

持ち物●下絵(A3サイズ)

申込み●7月6日(水)から直接又は電話で同センターへ

③夏休み期間幼児さんタイム

日時●7月21日(木)～8月31日(水)の平日

11時30分～13時

内容●体育室を幼児専用時間とします

対象●幼児とその保護者

④夏祭り「サマブレ2011」

日時●7月23日(土) 13時30分～16時

(受付は15時30分まで)

内容●水ヨーヨー釣り、工作やゲームコーナー等

対象●幼児、児童とその保護者

持ち物●靴を入れるビニール袋

〈①・③・④共通〉申込みは不要です。

三橋児童センター

☎・FAX644・2978

〈三橋児童センター夏のお楽しみ会〉

①幼児の部

日時●7月15日(金) 10時30分～12時

内容●喫茶コーナーやヨーヨー釣り等

対象●乳幼児とその保護者

費用●チケット代50円

②児童の部

日時●7月20日(水) 13時30分～17時

内容●ステージ発表や色々な出店ブースで遊べます。

対象●小学生以上 ※幼児は保護者同伴
費用●出店ブースでは1回50円かかるものがあります。

③親子サロン

日時●7月14日(木) 10時～12時

場所●大成公民館

対象●未就学児とその保護者

内容●おしゃべりタイムやふれあい遊び

問合せ●同公民館へ(☎663・4927)

〈①～③共通〉申込みは不要です。

※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。

<http://www.saicity-j.or.jp>

図書館

大宮図書館

☎643・3701 FAX648・8460

おはなし会

日時●毎週水曜日 15時30分～

対象●幼児から(親子可)

※申込みは不要です。

図書館まつり工作教室

日時●7月29日(金) 10時～12時

内容●牛乳パックによるかわり絵作り

持ち物●牛乳パック(1ℓ)、はさみ、ボンド又はのり、セロテープ、色鉛筆

対象●小学生

定員●35人(先着順)

申込み●7月5日(火)9時～直接又は電話で同図書館へ

図書館まつり人形劇

日時●8月3日(水) 11時～12時

定員●50人(当日先着順)

桜木図書館

☎649・5871 FAX649・5875

図書館まつりおはなし会

日時●7月29日(金) 15時～(50分程度)

会場●シーノ大宮センタープラザ6階 桜木公民館和室

対象●幼児、小学生(親子可)

定員●30人(先着順)

問合せ●電話で同図書館へ

北図書館

☎669・6111 FAX669・6115

えいしゃかい

①子ども映画会

日時●7月9日(土) 14時～

上映作品●「クオレ愛の学校」

②夏休み映画会

日時●7月18日(月)・(祝) 14時～

上映作品●「チョッちゃん物語」

③ノースシネマサロン

日時●7月23日(土) 14時～

上映作品●「私を野球に連れてって」

《①・②・③共通》

会場●プラザノース ユーモアスクエア映写室

定員●各60人(当日先着順)

大宮西部図書館

☎664・4946 FAX667・7715

①定例おはなし会

日時●毎週水曜日 15時30分～16時

対象●一人でお話しが聞ける子(保護者同伴不可)

②小さい子のためのおはなし会

日時●7月13日(水) 11時～11時30分

対象●2歳～3歳前後の幼児及び保護者

③あかちゃんおはなし会

日時●7月27日(水) 11時～11時30分

対象●0歳～2歳前後の乳幼児及び保護者

④「親子で聞く夏休みおはなし会」

日時●7月28日(木) ①11時～ ②14時～

対象●幼児、児童とその保護者

〈①～④共通〉

申込みは不要です。

⑤「夏休み工作教室」

日時●8月4日(木) 10時～

対象●小学生以上

定員●36人

申込み●7月14日(木)9時から直接同館へ

移動図書館カレンダー

7月～8月

	ステーション名	7月	8月	時間
火	三橋4丁目自治会館	5	2 30	15:00～15:30
木	平和台公園	7 21	4	14:40～15:30

※雨天の場合は中止します。詳しくは、大宮西部図書館へ。

大宮工房館

☎645・3838 FAX645・3881

おじいちゃん、おばあちゃんに贈る「親子陶芸湯呑み茶碗2客」

日時●8月17日(水)、31日(水) 全2回

14時30分～16時

内容●湯呑み茶碗を2客つくります

対象●市内在住・在学の小、中学生とその保護者

定員●親子10組

費用●1人800円

申込み●7月16日(土)10時～費用をそえて、直接窓口へ

※受付開始時点で定員を超えた場合はその場で抽選





大宮区保健センター からのお知らせ

母子保健

申込みは、各指定日9時からで、区内在住の方が対象です。
各学級の参加は、一人のお子さんに対し1回のみです。

成人保健

健康相談は電話でも行っています。

大宮区役所 2F

申込み・問合せは

☎646・3100

FAX 646・3169

会場は、大宮区保健センターです。

事業名	日時	内容	対象	申込み
産婦・新生児訪問	随時	助産師又は保健師の訪問による育児相談	生後28日以内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○をつけ郵送するか、電話で各区保健センターへ

事業名・定員	日時	内容	対象	申込み
母親学級 定員 26人(先着順)	8/9(火)・16(火)・23(火) 13:30~16:00(8/16(火)は9:30~13:15)	妊娠・出産・育児などについて友達づくりをしながら楽しく学ぶ	初めてお産をする方で、出産予定日がH23年9/20~H24年1/16の方	7/8(金)~ 電話で
両親学級 定員 18組(先着順)	8/20(土) ① 9:15~12:00 ② 14:00~16:45	安心して育児ができるような話や、赤ちゃんのおふるの入れ方を実習	初めてお産をする方で出産予定日がH24年1/16以前の方とその夫	7/22(金)~ 電話で
育児学級 定員 22組(先着順)	8/16(火) 13:30~15:20	育児について、友達づくりをしながら楽しく学ぶ	H23年5・6月生まれの赤ちゃんとその保護者 ※実施日に赤ちゃんの月齢が2か月に満たない場合はお問い合わせください。	7/15(金)~ 電話で
離乳食教室 定員 24人(先着順)	8/22(月) 13:30~14:50	離乳食について楽しく学ぶ	H23年3・4月生まれの赤ちゃんの保護者	7/12(火)~ 電話で
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	8/29(月) ①11:00~11:45 ②14:00~14:45	むし歯予防のために規則的な食生活や正しい歯みがき習慣を身につける	H22年3月~8月生まれのお子さんとその保護者	7/14(木)~ 電話で
育児相談(乳児期)	7/20(水) 9:30~10:30	身長・体重測定、保健師・管理栄養士・歯科衛生士など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	当日、直接会場へ持ち物： 母子健康手帳 おむつの替え バスタオル
育児相談(幼児期)	7/21(木) 9:30~10:30		1歳~就学前のお子さん	

事業名	日時	内容	申込み
健康相談	月~金曜日 9:00~16:30 ※祝休日を除く。	保健師、管理栄養士、歯科衛生士による個別の健康相談	直接、大宮区保健センターへ 栄養・歯科相談は事前にお問い合わせください ※健康手帳をお持ちの方は持参してください。

親子食育講座 元気になるお弁当★ヌウ&うなこのおにぎり作り★

日時…8月12日(金) 10時30分~12時

会場…見沼区保健センター

対象…市内にお住まいの平成17年4月2日~平成20年4月1日生まれのお子さんとその保護者

定員…12組(先着順)

内容…元気になるお弁当(お話し)、ヌウ&うなこのおにぎり作り(実習)

持ち物…筆記用具、エプロン、三角巾、タオル、ふきん、普段使用しているお子さん用のお弁当箱

申し込み…7月6日(水)9時~ 電話で見沼区保健センターへ(☎681・6100)



さいたま市 PR キャラクターヌウ

浦和うなちゃん

熱中症に気をつけましょう



熱中症は屋外だけではなく、屋内でも注意が必要です。
高齢者・乳幼児は特に注意しましょう。



★ 服装選びのポイント ★

- 白っぽい服装
- 通気性や吸湿性のよい素材
- 帽子、日傘で日よけ



★ 水分補給のポイント ★

- 起床時、就寝前、入浴前後はコップ1杯
 - 運動時、作業時、飲酒時、エアコン使用時
- ※のどが渇いていると感じなくても、定期的に飲みましょう

水分は1日最低1ℓ

(500mlのペットボトル2本分)

熱中症予防を目的とした場合、「水分」だけではなく「塩分」も必要です。

市販の飲料を選ぶ際は…
栄養成分表示をチェック!

【塩分摂取の目安】

ナトリウム : 40~80mg / 100ml

