

氷川神社と大宮公園

県指定文化財「氷川神社行幸絵巻」をはじめ、氷川神社所蔵の文化財、大宮公園開園に関する資料、文学・美術作品などで地域の歴史と文化を紹介しています。

問合せ ● 歴史と民俗の博物館 ☎645・8171 ㊟640・1964

日時 ▶ 5月10日(日)まで

9時～16時30分(観覧受付は16時まで)

※休館日：月曜日(5月4日(祝)を除く)

会場 ● 埼玉県立歴史と民俗の博物館

観覧料 ● 一般400円(250円)、高校生・学生200円(150円)

※()内は20人以上の団体

※中学生以下と障害者手帳などをお持ちの方(付添一人を含む)は無料



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。 ※事業は中止・変更になる場合があります。

公民館

桜木公民館

☎643・5652 ㊟641・6308

さくらんぼ学級 英語で遊ぶ

日時 ● 5月28日(休) 10時～11時、11時20分～12時20分

内容 ● 歌で手遊び、ゲームなど

対象 ● 6か月～3歳までの乳幼児とその保護者

定員 ● 各10組(先着順)

申込み ● 4月6日(月)9時から、直接又は電話で、同公民館へ。

大宮北公民館

☎641・3747 ㊟641・3985

幼児家庭教育学級 親子体操

日時 ● 5月15日(金)・22日(金)(全2回) 10時～11時30分

対象 ● 2～3歳児とその保護者

定員 ● 15組(先着順)

申込み ● 4月16日(休)9時から、直接又は電話で、同公民館へ。

三橋公民館

☎642・6893 ㊟641・3897

いきいき学級特別 易学入門

日時 ● 4月20日(月)・27日(月)(全2回) 10時～11時30分

対象 ● 65歳以上の方

定員 ● 30人(先着順)

申込み ● 4月3日(金)9時から、直接又は電話で、同公民館へ。

児童センター

天沼児童センター

☎・㊟645・7988

①ハイハイサロン

日時 ● 4月16日から毎週木曜日 11時～

内容 ● 仲間作り、おもちゃ作りなど

対象 ● 4～10か月児とその保護者

②ハイヨチクラブ

日時 ● 4月13日から毎週月曜日(祝日を除く) 11時～

対象 ● 10か月～1歳半児とその保護者

③ヨチヨチクラブ

日時 ● 4月15日から毎週水曜日(祝日を除く) 11時～

対象 ● 1歳半～2歳児とその保護者

④なかよし広場

日時 ● 4月17日から毎週金曜日 11時～

対象 ● 2～4歳児とその保護者

《②～④共通》

内容 ● スキンシップ遊び、リズムダンス、工作、読み聞かせなど

4月生まれのお誕生会

日時 ● 4月28日(火) 11時～11時30分

内容 ● スキンシップ遊び、誕生月児は手形とり

対象 ● 未就園児とその保護者

三橋児童センター

☎・㊟644・2978

あそびのひろば

日時 ●

①0歳児 4月20日から毎週月曜日

②1歳児 4月21日から毎週火曜日

③2歳児 4月22日から毎週水曜日

④3歳児～4月24日から毎週金曜日(祝日を除く)

いずれも 11時～11時45分

内容 ● 体操、ふれあい遊び、読み聞かせなど

対象 ● 乳幼児とその保護者

※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-jr.jp/>

図書館

大宮図書館

☎643・3701 ㊟648・8460

おはなし会

日時 ● 毎週水曜日(4月29日・5月6日を除く) 15時30分～

対象 ● 幼児から

※その他の行事は、図書館のホームページをご確認ください。

<http://www.lib.city.saitama.jp/>

移動図書館カレンダー

4月～5月

	ステーション名	4月	5月	時間
火	三橋4丁目自治会館	14 28	12 26	15:00～15:30
木	平和台公園	2 16 30	14 28	14:30～15:30

※雨天の場合は中止します。詳しくは、大宮西部図書館(☎664-4946 ㊟667-7715)へ。

高鼻コミュニティセンター

☎644・3360 ㊟644・3361

「布ぞうりを作ろう！」講座

日時 ● 5月14日(休)・21日(休)・28日(休)(全3回) 13時～16時

内容 ● 道具を使わずに足指で編む

対象 ● 市内在住又は在勤の方

定員 ● 12人(抽選)

費用 ● 1,100円

申込み ● 4月15日(火)(必着)までに、往復はがき(1人1通のみ)で、講座名、住所(在勤の方は勤務地も)、氏名(ふりがな)、電話番号を、〒330-0803 大宮区高鼻町2-292-1 高鼻コミュニティセンターへ。

大宮工房館

☎645・3838 ㊟645・3881

母の日アートフラワー講座

日時 ● 4月25日(土)・26日(日) 10時～12時

対象 ● 市内在住又は在学の小・中学生

定員 ● 各16人(先着順)

費用 ● 800円

申込み ● 4月6日(月)10時から、直接、同館へ。

繻工芸講座

日時 ● 5月12日～6月9日の毎週火曜日(全5回) 9時30分～11時30分

内容 ● ショルダーバッグを作る

対象 ● 市内在住又は在勤の方

定員 ● 20人(先着順)

費用 ● 3,200円

申込み ● 4月7日(火)10時から、直接、同館へ。

柿渋染め講座

日時 ● 5月24日(日) 9時30分～11時30分

内容 ● Tシャツを柿渋で染める

対象 ● 市内在住又は在勤の方

定員 ● 20人(先着順)

費用 ● 600円

申込み ● 4月10日(金)10時から、直接、同館へ。

氷川の杜文化館

☎648・1177 ㊟648・1311

氷川の杜落語会

日時 ● 5月24日(日) 13時30分～

内容 ● 埼玉落語会による落語の鑑賞

対象 ● 小学生以上

定員 ● 50人(抽選)

申込み ● 5月8日(金)(必着)までに、往復はがき(1人1通のみ)で、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を、〒332-0017 川口市栄町1-3-19 埼玉落語会・増田方「氷川の杜落語会」係へ。



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、1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

会場名がない事業は、大宮区保健センターが会場です。

事業名	日時	内容	対象	申込み
産婦・新生児訪問	随時 ※土・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、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 28人(先着順)	5/20(水) 9:30~13:00 5/27(水) 13:30~16:00 (全2回)	妊娠・出産・育児などを、友達作りをしながら楽しく学ぶ	初めてお産をする方で、出産予定日が平成27年6/13~11/13の方	4/21(火)~ 電話で
はじめましてパパママ教室 定員 23組(先着順)	5/16(土) 9:15~12:00	妊娠・出産・親の役割の話と、赤ちゃんのおふろの入れ方などを体験する	初めてお産をする方で、出産予定日が平成27年6/20~10/16の方とそのパートナー	4/15(水)~ 電話で
離乳食教室 定員 26人(先着順)	5/15(金) 13:30~14:50	離乳食の進め方とお口のケアを学ぶ	平成26年12月・平成27年1月生まれの赤ちゃんの保護者	4/10(金)~ 電話で
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	5/12(火) ① 9:45~10:30 ② 11:00~11:45	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	平成25年12月~平成26年5月生まれのお子さんとその保護者	4/9(木)~ 電話で
育児相談(乳児期)	4/22(水) 9:30~10:30 13:30~14:30	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)	4/23(木) 9:30~10:30		1歳~就学前のお子さん	

事業名	日時	内容	対象	申込み
体組成測定	4/7(火) 10:00~12:00 13:00~16:00	体組成計で筋肉量や筋肉バランス、脂肪量を測定し健康づくりに活用する	18歳以上の方 ※妊娠中の方、ペースメーカーなど体内機器を装着されている方は不可。	当日、直接、会場へ ※素足で測定します(薄手のストッキング可)

大宮区健康メモ -お酒-

適度な飲酒は、心身の緊張をやわらげ、ストレスを解消するなどの効果があります。しかし過度の飲酒は、肥満や糖尿病、肝臓病、循環器疾患などの生活習慣病の原因になります。さらに、長期にわたる多量の飲酒は、アルコール依存症につながることもあります。休肝日を設けるなど、適度な飲酒を心がけましょう。

飲酒量の目安

厚生労働省「健康日本21(第2次)」より

適度な飲酒量(純アルコール摂取量)は1日あたり20g程度です。



ビール
中ビン1本(500ml)

アルコール度数
純アルコール量

5%
20g



ワイン
1杯(120ml)

12%
12g



ウイスキー
ダブル(60ml)

43%
20g

ピーナッツクラブのご紹介

ふたご以上のお子さんを持つ保護者の方の自主的な育児サークルで、保健センターを会場として活動しています。一緒にお話してみませんか。

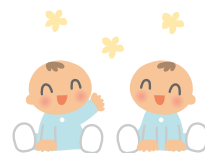
日時…毎月1回 10時~12時

(4月は13日(月)に開催)

※6月8日(月)には計測会を行います。

※詳しくは、区保健センターへ。

初めてご参加の方も大歓迎です



高齢者うんどう教室

うんどう遊具を使い、腰痛や肩こり、転倒などを予防する運動です。タオル、帽子、飲み物を持参のうえ、動きやすい服装で、直接、会場へお越しください。

問合せ ● 区高齢介護課 ☎646・3067 FAX 657・1201

日程	時間	会場
4/2・9・16・23・30(木)	14:00~ 15:30	山丸公園(雨天時:下町明美会館) ※9、23、30日は雨天中止
4/3・10・17・24(金)		大平公園(雨天時:三橋1丁目自治会館) ※3、17日は雨天中止
4/14・21・28(火)		寿能公園(雨天時:寿能会館)