



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

古典文学講座

日時●9月8日(火)・15日(火)(全2回)
14時～15時30分

内容●太宰府と大伴旅人、山上憶良

対象●市内在住又は在勤の方

定員●40人(先着順)

申込み●8月7日(金)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

日時●9月3日(木) 10時～12時
9月10日(木)・10月22日(木)・29日(木)
10時～11時30分
9月24日(木)・25日(金) 13時30分～15時

内容●生きがいづくり教室

対象●65歳以上の方

定員●各40人(9月3日(木)は16人)

申込み●8月4日(火)9時から、直接又は電話で、同公民館へ。

大成公民館

☎663・4927 ☎651・4082

おやこサロン

日時●8月27日(木) 10時～12時

内容●手形・足形とり

対象●未就園児とその保護者

持ち物●お手拭き

※汚れてもよい服で参加してください

児童センター

天沼児童センター

☎・☎645・7988

親子専用タイム

日時●7月24日(金)～8月31日(土)・日曜日を除く) 11時～13時

内容●体育室が親子専用タイムとなり、コンピカーやボールで遊べます

対象●幼児とその保護者

映画会

日時●8月19日(水) 14時～15時

内容●「鉄腕アトム」など

対象●幼児(保護者同伴)、小学生

8月生まれのお誕生会

日時●8月25日(火) 11時～11時30分

内容●誕生月時は手形とりと身体測定

対象●未就園児とその保護者

チャレンジランド

日時●8月15日(土)・16日(日)

14時～14時30分

内容●スーパーボールすくい
対象●4歳以上の幼児(保護者同伴)、小学生

三橋児童センター

☎・☎644・2978

ウォーターサバイバル

日時●8月6日(木) 14時～15時

内容●水鉄砲で相手の的を撃つゲーム

対象●小学生

持ち物●小型の水鉄砲、着替え、バスタオル、ぬれてもよい靴(サンダル不可)

幼児タイム

日時●8月3日(月)～31日(月)(日曜日を除く) 10時30分～13時

内容●遊具などで遊ぶ(11時からの約15分間は体操など)

対象●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.or.jp/>

図書館

大宮図書館

☎643・3701 ☎648・8460

おはなし会プラス

日時●8月5日(水) 15時30分～16時

対象●幼児(保護者同伴)、小学生

図書館まつり子ども映画会

日時●8月12日(水) 11時～12時

内容●「くじらぐも」など

対象●幼児、小学生(保護者同伴可)

定員●96人(当日先着順)

図書館まつりテーブル人形劇

日時●8月19日(水) 10時～11時

内容●「オオカミと七ひきの子ヤギ」など

対象●幼児、小学生(保護者同伴可)

定員●50人(当日先着順)

図書館まつりサタデーシネマ

日時●8月22日(土) 10時～12時

内容●「ローマの休日」

対象●中学生以上の方

定員●96人(当日先着順)

図書館まつり多言語おはなし会

日時●8月26日(水) 14時30分～16時

内容●多言語でのあいさつや読み聞かせなど

対象●幼児、小学生(小学1年生以下は保護者同伴)

定員●30人(当日先着順)

桜木図書館

☎649・5871 ☎649・5875

図書館まつり夏のおはなし会

日時●8月21日(金)
9時30分～10時30分

会場●桜木公民館和室

内容●絵本の読み聞かせや手遊びなど

対象●幼児、小学生(保護者同伴可)

定員●30人(当日先着順)

※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

8月～9月

ステーション名	8月	9月	時間
火 三橋4丁目自治会館	18	15 29	15:00～15:30
木 平和台公園	20	3 17	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。

大宮工房館

☎645・3838 ☎645・3881

羊毛フェルト講座

日時●9月25日(金)・10月9日(金)・23日(金)(全3回) 10時～12時

内容●トイブドールなどを作る

対象●市内在住又は在勤の方

定員●10人(抽選)

費用●1,300円

申込み●8月21日(金)10時から、直接、同館へ。

美文字のコツ講座

日時●10月1日(木)・15日(木)・29日(木)(全3回) 10時～12時

対象●市内在住又は在勤の方

定員●10人(抽選)

費用●800円

申込み●8月27日(木)10時から、直接、同館へ。

氷川の杜文化館

☎648・1177 ☎648・1131

能入門講座

日時●10月1日～10月29日の毎週木曜日(全5回) 14時～16時

対象●市内在住、在勤又は在学の方

定員●20人(抽選)

費用●1,000円

申込み●8月28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、〒330-0803 大宮区高鼻町2-262-1氷川の杜文化館「能入門講座」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
はじめましてババママ教室 定員 23組(先着順)	9/12(土) 9:00~12:00	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10/21~平成28年2/16の方とそのパートナー	8/18(火)~ 電話で
育児学級 定員 28組(先着順)	9/1(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	平成27年5/16~6/30生まれの赤ちゃんとその保護者	8/5(水)~ 電話で
離乳食教室 定員 26人(先着順)	9/15(火) 13:30~14:50	離乳食の進め方とお口のケアを学ぶ	平成27年4月・5月生まれの赤ちゃんの保護者	8/14(金)~ 電話で
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	9/10(木) 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26年4月~9月生まれのお子さんとその保護者	8/12(水)~ 電話で
育児相談(乳児期)	8/26(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ことの相談	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)	8/27(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
成人保健 体組成測定	8/4(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)

男の筋トレ講座~目指せ、すっきりボディ~

運動をきっかけに生活を見つめなおし、健康づくりに取り組んでみましょう。

日時...9月26日(土) 9時45分~12時(受付9時30分~)

内容...メタボリックシンドロームについて(保健師による講義)
男性のためのデンタルケア(歯科衛生士による講義・実習)
これから始める男の運動習慣(体育トレーナーによる実習)
体組成測定でボディバランスチェック

会場...大宮区役所 南館301

対象...区内在住で、18歳~64歳の男性 定員...20人(先着順)

持ち物...筆記用具、水分補給用の水・お茶、動きやすい服装・靴

申込み...8月6日(木)9時から、電話で、区保健センターへ。

健活チームおおみや

~アルディージャコラボ編~

大宮アルディージャの選手になった気分、プロのトレーナーから運動のポイントを教わります。



日時...9月21日(祝) 10時~12時
(受付9時30分~)

会場...NACK5 スタジアム大宮

対象...区内在住で、64歳までの方

定員...15組(2人1組、先着順)

内容...大宮アルディージャのトレーナーによる運動実技
体組成測定でボディバランスチェック

持ち物...筆記用具、水分補給用の水・お茶、動きやすい服装・靴

申込み...8月7日(金)9時から、電話で、区保健センターへ。

※体調に支障がないことを自身で確認の上ご参加ください。



◆8月は食品衛生月間◆

~食中毒の予防の三原則「つけない・増やさない・やっつける」~

家庭でできる食中毒予防のポイント

つけない

- 調理や食事の前には手を洗う
- 調理器具やふきん等は熱湯や漂白剤で消毒して清潔を保つ

増やさない

- 買い物から帰ったら、冷蔵冷凍食品はすぐに冷蔵庫へ
- 調理後はすぐに飲食し長時間常温に放置しない

やっつける

- 食品は十分に加熱する
- 料理を温めなおす際にもしっかり加熱する