

～地域で支えあい、

安心して暮らせるまちづくりのために～

## 自治会に加入しましょう

自治会では、地域の安全や生活環境の向上など地域課題の解決に向け、防犯、防災や環境美化などに取り組むとともに、運動会や夏祭りなどレクリエーション活動を通じて住民同士の交流を深める活動を行っています。

私たちが生活していくうえで、最も身近で頼りになる組織といえる自治会に加入し、地域活動に参加しましょう。

自治会への加入は、お住まいの地域の自治会役員にお申し出ください。

問合せ ● 区コミュニティ課

☎646・3021 FAX646・3161



## 「今すぐできる7つの備え（内閣府）」をご存知ですか？

ひとつめは、自分の身は自分で守る「自助」と地域で助けあう「共助」  
ふたつめは、「地域の危険を知る」

大宮区の防災窓口「大宮区総務課 防災・防犯係」では、自助のための情報冊子「さいたま市防災ガイドブック」や「高層マンション防災ガイドブック」、地域の危険を知るための「洪水ハザードマップ」、「浸水（内水）防災マップ」を無料配布しています。自分たちで地域を守る「自主防災組織」の結成の相談にも気軽にお立ち寄りください。

(文責:さいたま市防災アドバイザー大宮区連絡会)

## 高齢者すこやか運動教室

腰痛や肩こりなどを予防する運動を行います。タオルや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。

日 時	会 場
4/6・13・20・27(金)	10時～11時30分 大平公園(雨天中止)
4/10・17・24(火)	14時～15時30分 寿能公園(雨天時:寿能会館)
4/12・26(木)	

問合せ ● 区高齢介護課 ☎646・3068 FAX646・3165

※FAX番号が変更になりました。

## information

大宮区インフォメーション

### 児童センター

#### 天沼児童センター

☎・FAX 645・7988

#### こいのぼりを作ろう

日時 ● 4月2日(月)～5月6日(日) 9時～18時

内容 ● 色画用紙などでこいのぼり作り

#### 三橋児童センター

☎・FAX 644・2978

#### あそびのひろば

##### ① ラッコグループ

日時 ● 4月20日～7月13日の毎週金曜日(祝日を除く) 11時～11時40分

対象 ● 0歳児とその保護者

##### ② うさぎグループ

日時 ● 4月17日～7月10日の毎週火曜日 11時～11時40分

対象 ● 1歳児とその保護者

##### ③ コアラグループ

日時 ● 4月18日～7月11日の毎週水曜日 11時～11時40分

対象 ● 2歳以上の幼児とその保護者

【①～③共通】

内容 ● 親子ふれあい遊び、読み聞かせ、

※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。

ダンス、工作など

### 1年生あつまれ!

日時 ● 4月10日(火) 14時～15時

内容 ● 新1年生向け児童センターの利用の仕方や行事の紹介など

対象 ● 小学1年生

※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～16時

内容 ● 絵本の読み聞かせやわらべうたなど

対象 ● 幼児、小学生(保護者同伴可)

※申し込みは不要です。

※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。

<https://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	10 24	8 22	15:00～15:30
木 平和台公園	12 26	10 24	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 FAX667・7715)へ。

### 大宮工房館

☎645・3838 FAX645・3881

大宮工房館・高鼻コミュニティセンターコラボ「自分でつくるお皿とカップで手作りスイーツ講座」

日時 ● ①5月13日(日)・②27日(日)・③6月3日(日)(全3回) 10時～12時

会場 ● ①・②大宮工房館 ③高鼻コミュニティセンター

内容 ● 大宮工房館でお皿とカップを作陶し、高鼻コミュニティセンターでスイーツを作る

対象 ● 市内在住又は在学の小学4年生～中学生

定員 ● 12人(先着順)

費用 ● 1,800円

申込み ● 4月15日(日)10時から、費用を添えて、直接、同館へ。



# 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1カ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)	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
<b>母親学級</b>	5/8(火) 9:30~13:00 5/15(火) 13:30~16:00 (全2回)	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、出産予定日が平成30年6/13~11/13の方	4/10(火)~電話で。
定員 28人(先着順)				
<b>はじめましてパパママ教室</b>	5/19(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30年6/20~10/23の方とそのパートナー	4/18(水)~電話で。
定員 23組(先着順)				
<b>育児学級</b>	5/22(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30年2・3月生まれの赤ちゃんとその保護者	4/17(火)~電話で。
定員 28組(先着順)				
<b>離乳食教室</b>	5/18(金) 13:30~14:50	離乳食の進め方とお口のケアについて	平成29年12月・平成30年1月生まれの赤ちゃんの保護者	4/13(金)~電話で。
定員 26人(先着順)				
<b>むし歯予防教室</b>	5/11(金) 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28年12月~平成29年5月生まれのお子さんとその保護者	4/11(水)~電話で。
定員 各10組(先着順)				
<b>育児相談(乳児期)</b>	4/19(木) 9:15~10:15 13:15~14:15	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、靴袋
<b>育児相談(幼児期)</b>	4/20(金) 9:15~10:15		1歳~就学前のお子さん	

事業名	日時	内容	対象	申込み
<b>体組成測定</b>	4/16(月) 10:00~12:00 13:00~15:00	体組成計で筋肉量や筋肉バランス、脂肪量を測定して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)

## 歓送迎会やお花見でお酒を飲む機会が増える季節です

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。お酒の適量について知り、お酒と上手につき合いましょう。

●「節度ある適度な飲酒」とは、1日平均純アルコールで約20gとされています。



お酒の種類	ビール (中瓶 1本500ml)	清酒 (1合180ml)	ウイスキー・ブランデー (ダブル60ml)	焼酎(35度) (1合180ml)	ワイン (1杯120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g

厚生労働省ホームページ健康日本21(アルコール)より

## 「妊娠・出産包括支援センター」を保健センター内に設置しています

妊娠・出産包括支援センターは、妊娠期の過ごし方や体調、妊娠に対しての不安な気持ちなど妊娠・出産に関する相談に応じています。お話をうかがい、必要な情報を提供するなど、妊婦さんとそのご家族の妊娠・出産・子育てを一緒に考えます。

母子健康手帳は、「妊娠・出産包括支援センター」で交付しています。

