

「今すぐできる7つの備え (内閣府)」

5つめは、「日頃から準備しておきたいもの～外出時に持ち歩きたい3項目(例)～」

- ①自分に関する情報…身元や連絡先を記入したカード、お薬手帳や診察券
 - ②状況を把握するためのグッズ…ラジオ、メモ帳・筆記具
 - ③閉じ込められた時のためのもの…笛、水、ハンカチ、チョコレートなど
- 意識しなくても気軽に持ち歩けるといところがポイント。キーホルダーにつけたり、バッグや衣服のポケットにいれたまま、持ち歩ける大きさや軽さのものを選びましょう。

(文責:さいたま市防災アドバイザー大宮区連絡会)



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**

大宮南公民館

☎641・4980 FAX641・3958

親の学習事業

親子DEサッカー教室

日時●9月2日(日) 10時～12時

会場●大宮南小学校

内容●親子サッカー教室と男性保護者

対象の子育ておしゃべりプログラム

対象●市内在住・在学の小学生とその

男性保護者

定員●25組(抽選)

持ち物●運動着、運動靴(雨天時は体

育館履き)、帽子、飲み物など

申込み●8月4日(土)～20日(月)までに、

直接又は電話で、同公民館へ。

大宮中部公民館

☎641・8955 FAX641・3929

人権講座

日時●9月7日、14日、21日(全3回)

10時～12時

内容●映画や舞台作品を深く鑑賞し、

物語の背景や登場人物の生き様を学

ぶ

対象●市内在住、在勤の18歳以上の方

定員●45人(先着順)

申込み●8月8日(火)10時から、直接又

は電話で、同公民館へ。

大宮北公民館

☎641・3747 FAX641・3985

歴史秘話と人権講座

日時●9月12日・19日・26日(全3回)

10時～11時30分

内容●第1回「ある忍藩士の絵日記から」

第2回「ある下級幕臣の自分史」

第3回「人権講座/人間解放の時代(大

正の社会運動から)」

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●8月9日(木)～24日(金)17時まで

に、直接、電話又はファクスで、同

公民館へ。

● **児童センター**

天沼児童センター

☎・FAX645・7988

夏のおたのしみ会

日時●8月28日(火) 14時～16時

対象●小学生以上

持ち物●靴を入れる袋

三橋児童センター

☎・FAX644・2978

中高生タイム

日時●毎週日・月・火・水・金曜日 17

時30分～18時

毎週木・土曜日 17時30分～18時

30分

内容●中高生によるバンド練習、ス

ポーツ、ダンス、自主学习など

対象●中高生(18歳まで)

※バンド練習の時間帯については、直

接又は電話で、同センターへ。

秋のドッジボール大会

日時●10月13日(土) ①13時30分～15

時 ②15時30分～17時

対象●①小学1～3年生 ②小学4～6

年生

申込み●7～10人でチームを作り、申

し込み用紙に必要事項を記入のう

え、9月1日(土)10時～30日(日)までに、

直接又はファクスで、同センターへ。

家族のための救急法講座

日時●9月8日(土) 10時～11時45分

内容●乳幼児のけがや病気についての

応急手当講習

対象●乳幼児とその保護者

定員●20組(先着順)

申込み●8月4日(土)10時から、直接又

は電話で、同センターへ。

※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

人形劇

日時●8月8日(火) 10時～11時

内容●テーブル人形劇「三びきのくま」ほか

対象●幼児、小学生(保護者同伴可)

定員●50人(当日先着順)

子ども映画会

日時●8月15日(火) 11時～12時

内容●「トム・ソーヤの冒険」「ココロ

屋」「たのきゅう」

対象●幼児、小学生(保護者同伴可)

定員●94人(当日先着順)

サタデーシネマ

日時●8月18日(土) 10時～11時30分

内容●「禁じられた遊び」(フランス、字幕)

対象●中学生以上

定員●94人(当日先着順)

大宮図書館で雅楽を聞こう!

日時●8月22日(火) 11時～12時

内容●雅楽のミニコンサート、本の紹

介や読み聞かせ、楽器体験など

対象●小学生以上(大人も可)

定員●50人(当日先着順)

おはなし会

日時●8月29日(火) 15時30分～16時

内容●絵本の読み聞かせなど

対象●幼児、小学生(保護者同伴可)

桜木図書館

☎649・5871 FAX649・5875

夏のおはなし会

日時●8月10日(金) 10時～10時45分

内容●絵本の読み聞かせ、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)

会場●桜木公民館 6階和室

※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 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	28	11 25	15:00～15:30
木	平和台公園	2 30	13 27	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
はじめましてババママ教室 定員 23組(先着順)	9/15(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10/21~平成31年2/23の方とそのパートナー	8/9(木)~電話で。
育児学級 定員 28組(先着順)	9/20(木) 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6・7月生まれの赤ちゃんとその保護者	8/16(木)~電話で。
離乳食教室 定員 26人(先着順)	9/7(金) 13:30~14:50	離乳食の進め方とお口のケアについて	平成30年4・5月生まれの赤ちゃんの保護者	8/10(金)~電話で。
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	9/21(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29年4月~9月生まれのお子さんとその保護者	8/17(金)~電話で。
育児相談(乳児期)	8/23(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
育児相談(幼児期)	8/24(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
成人保健 体組成測定	8/31(金) 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)

Happyファミリークラス ~ニューフェイスを元気に迎えるために~

- 日 時**...9月2日(日) 9時30分~12時(受付9時15分~)
- 内 容**...「ドクターに聞く!歯周病との関係~妊娠・喫煙~」
(歯科医師講義)
- 「0歳からのむし歯予防」(歯科衛生士実習)
- 「2人でできるストレッチ・マッサージ」
(体育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」
(パートナーのみ実施)
- 会 場**...大宮区役所保健センター、大宮区役所 南館 301会議室
- 対 象**...妊婦(出産予定日が10月28日~平成31年2月17日まで)とそのパートナー
- 定 員**...20組(先着順)
- 申込み**...8月6日(月)9時から、直接又は電話で、区保健センターへ。



定期的に健康診査を受けることが、大切なあなたとご家族の健康を守ります

- 生涯でがん^①に罹患する確率は、男性で62%、女性46%で、おおよそ2人に1人は一生のうち何らかのがんにかかるということを示しています。
(国立がん研究センターがん情報サービスより)
- がんを予防するには、禁煙、節酒、バランスのとれた食事、運動、適正体重の維持といった生活習慣の改善や、がん検診を積極的に受け、早期発見・早期治療に結びつけることが重要です。
- 12月から3月は、風邪やインフルエンザの流行などで、医療機関が混み合う場合があります。月別の受診状況を見ると、5月から9月ごろまでが比較的受診者が少ないようです。早めの受診をおすすめします。

ご自身とご家族のために
がん検診を受けましょう。

