

すこやか運動教室

内容 ●公園のすこやか遊具などを使った運動を行います。
対象 ●おおむね65歳以上の方(参加無料)
持ち物 ●タオル、帽子、飲み物
参加方法 ●動きやすい服装で、直接、会場へ。

日時		会場
2/1・8・15・22(金) 3/1(金)	10時～ 11時30分	大平公園(雨天中止)
2/12・19・26(火)*	14時～	寿能公園(雨天中止)
2/14・28(木)*	15時30分	山丸公園(雨天中止)

※遊具修繕工事中は遊具を使用せず運動を行います。

問合せ ●区高齢介護課 ☎646・3068 ☎646・3165

防災コラム 災害に備えよう! 11

「今すぐできる7つの備え(内閣府)」

「まずはできるところから」

「やればできる! 減災」をテーマに内閣府の「今すぐできる7つの備え」を10回にわたって順にご紹介してきました。ここでご紹介した内容をもっと詳しく知りたい場合は、内閣府のホームページで見ることができます。

日頃からの工夫や気づきがあれば、災害被害を軽減することができます。いざという時に冷静に行動できるよう、あなたと家族を守る「備え」と地域全体で支えるための「備え」を始めましょう。まずはあなたが「できそう」と思うところからやってみてください。
 (文責:さいたま市防災アドバイザー大宮区連絡会)



information

大宮区インフォメーション

公民館

桜木公民館

☎643・5652 ☎641・6308

桜木公民館文化祭

日時 ●3月2日(土)・3日(日) 9時30分～15時

大宮北公民館

☎641・3747 ☎641・3985

第35回大宮北公民館まつり

日時 ●2月16日(土) 9時～16時、17日(日) 9時～14時50分

大成公民館

☎663・4927 ☎651・4082

おやこサロン

日時 ●①2月14日(木) 10時～12時
 ②2月28日(木) 10時～12時

内容 ●①子育てママのお友だち作り
 ②ひなまつり工作

対象 ●未就園児とその保護者

持ち物 ●②のり、はさみ、セロテープ、クレヨン

児童センター

天沼児童センター

☎・☎645・7988

おとうさんもあそぼう

日時 ●2月16日(土) 9時30分～12時45分

内容 ●レールをつなげて電車あそび

対象 ●幼児とその保護者

持ち物 ●持っている方は電池入りの電車 ※記名してください

本の読み聞かせ

日時 ●毎週水曜日 16時～16時30分

対象 ●幼児とその保護者、小学生

※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。

ドッジボールタイム

日時 ●毎週月曜日から金曜日(祝日を除く) 16時30分～16時50分

対象 ●小学生

三橋児童センター

☎・☎644・2978

工作タイム

日時 ●3月16日(土) 14時～15時

内容 ●プラバン工作

対象 ●小学生以上

定員 ●10人(先着順)

持ち物 ●カラー油性マジック
 申込み ●3月1日(金)10時から、直接又は電話で、同センターへ。

卓球タイム

日時 ●毎週日曜日 16時～16時50分

対象 ●児童とその保護者

持ち物 ●上履き

学習室でチャレンジ

日時 ●毎週木曜日 16時～16時30分

内容 ●フォーティーワンゲーム

対象 ●小学生以上

※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 ☎648・8460

おはなし会

日時 ●毎週水曜日(13日を除く) 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)

あかちゃんおはなし会

日時 ●2月20日(水)、21日(木) 10時～11時

内容 ●絵本の読み聞かせやわらべうたなど ※両日の演目は同じです。

対象 ●0～2歳児とその保護者

定員 ●各15組(先着順)

申込み ●2月5日(火)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

大宮図書館移転記念事業

高橋千劔破氏講演会

日時 ●2月23日(土) 14時～16時

内容 ●大宮の想い出と、私の作家人生・編集者人生

定員 ●96人(当日先着順)

大宮図書館移転準備のお知らせ

大宮図書館は大宮区役所との複合施設として、5月7日(火)に移転予定のため、3月5日(火)から館内の資料(一部を除く)の利用を停止し、予約資料のみ貸出しする臨時窓口を開設します。自由読書室・青少年室及びAV鑑賞室は、3月末まで利用可能。

※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 2月～3月

ステーション名	2月	3月	時間
火 三橋4丁目自治会館	12 26	12 26	15:00～15:30
木 平和台公園	14 28	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。



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)	3/16(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31年4/20~8/23の方とそのパートナー	2/13(水)~電話で。
育児学級 定員 28組(先着順)	3/14(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12月・平成31年1月生まれのお子さんとその保護者	2/14(木)~電話で。
離乳食教室 定員 26人(先着順)	3/6(水) 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10・11月生まれのお子さんの保護者	2/7(水)~電話で。
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	3/8(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10月~平成30年3月生まれのお子さんとその保護者	2/8(金)~電話で。
育児相談(乳児期)	2/25(月) 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)	2/26(火) 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	2/22(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

健活チームおおみや ~レベルアップ講座~

これから運動を始めたい方、今のご自身の運動習慣をレベルアップしたい方、健康づくりのコツを教えます。

日時...3月14日(木) 9時30分~12時(受付9時15分)

会場...大宮区役所 南館301会議室

対象...区内在住の18~64歳の方

定員...15人(先着順)

申込み...2月6日(水)9時から、電話で、区保健センターへ。

持ち物...筆記用具、水分補給の水・お茶、動きやすい服装・靴

※体調に支障がないことをご自身で確認のうえご参加ください。



成人歯科健康診査・お口の機能健康検査 はお受けになりましたか

3月31日(日)まで受けられます。

○成人歯科健康診査

内容...問診、口腔内診査、歯みがき指導

対象...市内在住の昭和18年4月2日~昭和54年3月31日生まれの方

費用...600円

○お口の機能健康診査

内容...問診、口腔内診査、口腔機能評価

対象...市内在住の昭和17年4月1日以前生まれの方

※昭和17年4月2日~昭和18年4月1日生まれの方のうち、後期高齢者医療被保険者の方は、埼玉県後期高齢者医療健康長寿歯科健診となります。

費用...無料



詳細は、区保健センターへお問い合わせください。