

第27回 8020よい歯のコンクール

80歳で20本以上の歯がある方のコンクールを行います。

日時 ●7月4日(休) 受付・審査 10時～11時
表彰式 11時～

会場 ●大宮歯科医師会 1階ホール(下町3-47)

対象 ●次の①②を全て満たす方

- ①平成31年4月1日現在80歳以上の方
- ②自分の歯が20本以上ある健康な方で、過去に受賞していない方

申込み ●6月20日(休)までに、電話又はファクスで、大宮歯科医師会 (☎644・8324、☎648・0249)へ。

“がまんでできない事”に備える～トイレが使えない時のための準備②～

簡易トイレの作り方 (前回紹介した“準備しておく物”を利用)

- ①便座を上げて45ℓのごみ袋を中に敷きテープで固定。(トイレ内の水で便袋が濡れないようにするため)
- ②便座を下げて便袋(黒)をセット。
- ③利用前に新聞紙や紙おむつを便袋の中に入れる。又は利用後に市販の凝固剤などを振りかける。
- ④利用後、便袋だけ取り出し口を縛り黒いごみ袋や消臭袋に入れて保管、さいたま市では燃えるごみとして処理。



〔東京都発行「東京くらし防災」P.55より引用〕
(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

大宮中部公民館

☎641・8955 ☎641・3929

ふれあいコンサート

日時 ●7月20日(出) 13時30分～15時

内容 ●フルート、ピアノ、ソプラノによるコンサート

対象 ●市内在住、在勤又は在学の方

定員 ●50人(先着順)

申込み ●6月10日(月)10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

地域の魅力再発見! 郷土史講座①

日時 ●7月18日(休) 13時30分～15時30分

内容 ●さいたまの鉄道～大宮駅の開設から新幹線まで～

対象 ●市内在住、在勤又は在学の18歳以上の方

定員 ●50人(抽選)

申込み ●6月18日(火)～7月2日(火)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

☎・☎645・7988

歯科衛生士講話

日時 ●6月6日(休) 11時～11時45分

対象 ●乳幼児とその保護者

おとうさんもあそぼう

日時 ●6月15日(出) 9時30分～12時45分

内容 ●レールをつなげて電車あそび

持ち物 ●電車を持っている方は電池が入っている電車

※記名をしてください。

ドッジボールタイム

日時 ●月曜日～金曜日 16時30分～16時50分

対象 ●小学生

三橋児童センター

☎・☎644・2978

夏休み木工教室

日時 ●7月20日(出) 14時～15時

内容 ●親子で木工工作を楽しもう

対象 ●小学生とその保護者

定員 ●10組(先着順)

申込み ●6月20日(休)10時から、直接又は電話で、同センターへ

ロックソーラン節をおどろう!

日時 ●6～10月の毎週火曜日 16時～16時30分

内容 ●行事出演に向けた練習

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

椅子ヨガ講座

日時 ●6月9日(日) 14時～15時30分

内容 ●椅子を使ったヨガやストレッチ

対象 ●18歳以上の方

定員 ●20人(抽選)

申込み ●6月1日(出)9時～6日(休)17時までに、大宮図書館ホームページ「イベントお申込みフォーム」より <https://omiya-library.jp/form/>

にちようびのおはなし会

日時 ●毎週日曜日 11時～11時30分

内容 ●絵本の読み聞かせなど

対象 ●3歳～小学2年生(保護者同伴可)

あかちゃんおはなし会

日時 ●6月12日(火)・26日(火) 11時～11時30分

内容 ●わらべうたや絵本の読み聞かせなど

対象 ●0～2歳児とその保護者

定員 ●15組(先着順)

申込み ●6月5日(火)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

※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 6月～7月

ステーション名	6月	7月	時間
火 三橋4丁目自治会館	4 18	2 16 30	15:00～15:30

※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。

氷川の杜文化館

☎648・1177 ☎648・1311

子ども狂言体験教室

日時 ●8月5日(月)・6日(火) (全2回) 10時～12時

対象 ●市内在住又は在学の小学生

定員 ●16人(抽選)

費用 ●500円

持ち物 ●綿100%の白い足袋

応募方法 ●7月6日(出) (必着) までに、往復はがきで、氏名、住所、年齢(学年)、電話番号を、申込先へ。※1人1通のみ有効

申込み ●〒330-0803 大宮区高鼻町2-262-1 氷川の杜文化館「子ども狂言体験教室」係



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 4階
申込み・問合せは
TEL 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 パパママ教室 定員 23組(先着順)	7/20(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 日が令和元年8月20日~12月23 日の方とそのパートナー	6/19(水)~ 電話又はファクスで。
母親学級 定員 28人(先着順)	7/10(水) 9:30~13:00 7/19(金) 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 定日が令和元年8月13日~令和 2年1月13日の方	6/12(水)~ 電話又はファクスで。
育児学級 定員 24組(先着順)	7/23(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31年4月・令和元年5月生ま れの赤ちゃんとその保護者	6/10(月)~ 電話又はファクスで。
離乳食教室 定員 26人(先着順)	7/12(金) 13:30~14:50	離乳食の進め方とお口のケア について	平成31年2・3月生まれの 赤ちゃんの保護者	6/11(火)~ 電話又はファクスで。
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	7/18(木) ① 9:45~10:30 ② 11:00~11:45	むし歯予防のために規則的な 食生活や歯みがき習慣を学ぶ	平成30年2月~7月生まれの お子さんとその保護者	6/18(火)~ 電話又はファクスで。
育児相談(乳児期)	6/25(火) 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)	6/26(水) 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	6/13(木) 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。

6月4日~10日は歯と口の健康週間です

~いつまでも 続くけんこう 歯の力~

歯と口は食べること、話すこと、体
のバランスをとることなど、健康で豊
かな毎日を支える大事な器官です。

むし歯や歯周病などの病気から歯を
守るために、正しい歯みがき、よい生
活習慣、定期的な歯科健診を心掛けま
しょう。



毎年6月は「食育月間」・ 毎月19日は食育の日です

食育に関する情報サイト
「食育ナビ」をご活用ください。



HP▶ [さいたま市 食育ナビ](#)

野菜パクパク元気教室~親子で野菜と仲良くなるよう~

夏休みの思い出づくりに。お子さんと食育体験をしませんか。
野菜が苦手なお子さんへの工夫も紹介します。ぜひこの機会に
ご参加ください。

日 時...7月25日(木) 10時30分~12時

会 場...区保健センター

内 容...・元気になるごはんの話(エプロンシアター)
・今日からできる、野菜と仲良くなる工夫(お話)
・栄養バランスよく食べるには(お話)
・親子でチャレンジ!(調理実習)

対 象...市内在住の平成25年4月2日~平成28年4月1日生まれ
の幼児とその保護者

定 員...12組(先着順)

申込み...6月13日(木)9時から電話又はファクスで、区保健セン
ターへ。

