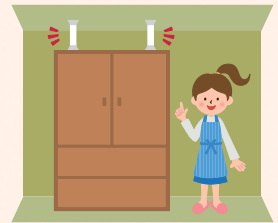


## あなたは、震災時生き残れますか?

あなたは、地震で揺れた時その場にとどまっていますか?それでは生き残れません。揺れたら、初動で脱出路を確保しましょう。特にマンションであれば、玄関のドアを開け放して玄関で様子を見ましょう。地震で建物がゆがんでドアが開けられず閉じ込められてしまいます。慣れないとできませんので、家族で最初の行動を決めておき、寝間着であっても揺れた時に即座に行動してみましょう。寝ている場所は、<sup>たんす</sup>筆筒が倒れても下敷きにならない工夫をし、部屋からも脱出しやすい状況をつくっておきましょう。

(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

#### 子育てセミナー／ぶれひよこ学級1

日時●6月9日、16日(火) (全2回) 10時～11時30分

内容●読み聞かせ、手遊び、親子ピクス

対象●1歳3か月までの乳児とその保護者

定員●10組(先着順)

申込み●5月8日(金) 9時から、直接、電話又はファクスで、同公民館へ。

#### 大宮北公民館

☎641・3747 FAX641・3985

#### 介護予防事業／ひまわり学級①

日時●6月2日、9日、16日(火) (全3回) 10時～11時30分

内容●転倒予防運動、笑いヨガなど

対象●市内在住、在勤又は在学中で、65歳以上の方

定員●30人(抽選)

申込み●5月8日(金)～20日(水) 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

#### 三橋児童センター

☎・FAX644・2978

#### 歯磨き指導講座

日時●6月4日(木) 10時30分～11時30分

対象●乳幼児とその保護者

定員●15組(先着順)

申込み●5月8日(金) 10時から、直接又は電話で、同センターへ。

#### 夏のおたのしみ会(児童向け)子どもボランティア会議

日時●6月7日(日)～7月19日(日)の毎週日曜日 14時～16時

内容●夏のおたのしみ会(7/20月)の企画と準備

対象●小学3年生以上

定員●10人(先着順)

申込み●5月8日(金) 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

#### にちようびのおはなし会

日時●毎週日曜日 11時～11時30分

対象●3歳～小学2年生

#### あかちゃんおはなし会

日時●5月13日、27日(水) 11時～11時30分

対象●0～2歳児とその保護者

定員●15組(先着順)

申込み●5月8日(金) 9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

#### 大宮の絵馬を知る～「大宮の絵馬展」を事例に～

日時●5月16日(土) 14時～15時30分

対象●市内在住、在勤又は在学中で、18歳以上の方

定員●30人(抽選)

申込み●5月8日(金) 20時30分までに、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

#### おとなのためのおはなし会

日時●6月2日(火) 10時～12時

対象●高校生以上

定員●35人(先着順)

申込み●5月10日(日) 9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

#### 子育て世代のためのマネー講座

日時●6月13日(土) 14時～15時30分

定員●40人(先着順)

申込み●5月15日(金) 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 5月～6月

ステーション名	5月	6月	時間
火 三橋四丁目自治会館	19	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 FAX667・7715)へ。

### 氷川の杜文化館

☎648・1177 FAX648・1311

#### 茶道入門講座

日時●6月5日、19日、7月3日、10日、17日(金) (全5回) 9時30分～11時30分

対象●市内在住、在勤又は在学の方

定員●20人(抽選)

費用●2,500円

申込み●5月11日(月)までに、往復はがき(1人1通のみ)で、住所、氏名、電話番号を〒330-0803大宮区高鼻町2-262-1 氷川の杜文化館「茶道入門講座」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人のお子さんに對し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。

**母子健康手帳の交付** 妊娠・出産包括支援センター(保健センター内)では母子健康手帳の交付、妊娠・出産・育児の相談をお受けしています。  
※大宮駅支所窓口に母子保健相談員が出張しています。5月の出張日:1日(金)、8日(金)、15日(金)、22日(金)、29日(金)  
持ち物、時間などの詳細はホームページなどでご確認ください。  
URL: <https://www.city.saitama.jp/002/001/014/008/003/p069724.html>

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>はじめまして パパママ教室</b> 定員 24組(先着順)	6/27(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2年7月21日~11月23日の方とそのパートナー	5/19(火)~ 電話又はファクスで。
<b>母親学級</b> 定員 24人(先着順)	6/11(木) 9:30~13:00 6/19(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2年7月14日~12月14日の方	5/12(火)~ 電話又はファクスで。
<b>育児学級</b> 定員 24組(先着順)	6/23(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	令和2年3・4月生まれの赤ちゃんとその保護者	5/13(水)~ 電話又はファクスで。
<b>離乳食教室</b> 定員 26人(先着順)	6/5(金) 13:30~14:50	離乳食の進め方とお口のケアについて	令和2年1・2月生まれの赤ちゃんの保護者	5/8(金)~ 電話又はファクスで。
<b>むし歯予防教室</b> 定員 各10組(先着順)	6/12(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歯みがき習慣を学ぶ	平成31年1月~令和元年7月生まれのお子さんとその保護者	5/11(月)~ 電話又はファクスで。
<b>育児相談(乳児期)</b>	5/14(木) 9:15~10:15	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
<b>育児相談(幼児期)</b>	5/15(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>成人保健 体組成測定</b>	5/25(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。

## ピーナツクラブのご紹介

ピーナツクラブは、ふたご以上のお子さんを  
持つ保護者の自主的な育児サークルです。

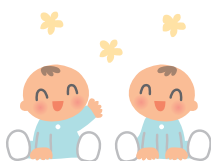
毎月1回、区保健センターを利用して活動して  
います。

ピーナツクラブで一緒にお話ししてみませんか?  
初参加の方や妊娠中の方も大歓迎です。

日時...5月11日(月) 10時~12時

6月1日(月) 10時~12時 ※身体測定ができます。

会場...区保健センター(直接会場にお越しください。)



## わくわくクッキング

一緒に楽しく料理をしながら、望ましい食習慣につ  
いて学びましょう♪

日時...6月20日(土) 10時~13時(受付9時45分~)

対象...区内在住の小学生とその保護者

定員...12組(先着順)

持ち物...エプロン、三角巾、ふきん、手拭き用タオル、  
筆記用具 ※親子それぞれお持ちください。

申込み...5月18日(月)9時から、電話で、区保健センター  
へ。



## キリッと美ボディ ✨ ボディメイク0038

内容...安全でカンタン! 体幹エクササイズ

日時...6月26日(金) 9時30分~12時(受付9時15分~)

対象...区内在住の30~74歳の方

定員...15人(先着順)

持ち物...筆記用具、水分補給用の飲み物、汗拭き用タ  
オル

申込み...5月20日(水)9時から、電話又はファクスで、区保健センターへ。

