

あなたは、震災時生き残れますか？

町内の防災会や、自治会での防災訓練、会社の防災訓練はどの様なものでしょうか。

震災(地震)が発生した後の「避難訓練」や「消火訓練」ではないでしょうか。

それも重要な訓練ではありますが、一度【生き残り訓練】を組み込んでみてはいかがでしょうか。ケガをした時に「自分で止血する方法」や「深夜の震災による停電状態を想定して、全部屋に懐中電灯を設置する」など、ご自身やご家族、自治会や町内の方々々と考えあうのも、コミュニケーション向上にもつながり効果的です。

(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

大宮北公民館

☎641・3747 ㊟641・3985

若者向け事業

免疫力アップ! リラックスヨガ教室

日時●7月4日・11日(出) (全2回) 10時～11時30分

内容●ヨガの呼吸法とポーズ

対象●市内在住、在勤又は在学中、中学生から39歳までの方

定員●15人(抽選)

持ち物●タオル、飲み物、動きやすい服装

申込み●6月18日(休)17時までに、直接又は電話で、同公民館へ。

児童センター

天沼児童センター

☎・㊟645・7988

工作ランド

日時●6月12日(金) 10時～17時、13日(土)・14日(日) 14時～17時

内容●プラ板づくり

おとうさんもあそぼう

日時●6月20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

対象●幼児とその保護者

持ち物●持っている方は、電池が入っている電車 ※記名してください。

三橋児童センター

☎・㊟644・2978

ソーラン節タイム

日時●6～10月の毎週火曜日 16時～16時30分(祝・休日を除く)

内容●ロックソーラン節の練習

対象●小学生

ハンドベルタイム

日時●毎週水曜日 16時～16時30分

内容●いろいろな曲にチャレンジ

対象●小学生

あそびのひろば～高校生と乳幼児のふれあい交流事業～

日時●7月29日(休) 11時～11時40分

内容●高校生とダンスや手遊びで一緒に楽しく遊ぶ

対象●乳幼児とその保護者

申込み●7月1日(休)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 ㊟648・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

内容●おはなしとえほんの読み聞かせ

対象●3歳～小学2年生

あかちゃんおはなし会

日時●6月10日・24日(休) 11時～11時30分

内容●わらべうたやえほんの読み聞かせなど。終了後に交流タイムあり。

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(金)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

「万葉集」の祈りと願い

～万葉びとのこころを読み解く～

日時●6月20日(出) 14時～15時30分

内容●やまとことばに秘められたこころを読み解く

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●6月12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

子ども映画会

日時●6月27日(出) 14時～15時(受付13時45分)

内容●子ども向けの映画作品を上映

対象●小学生

定員●45人(当日先着順)

たなばたおはなし会

日時●7月5日(日) 11時～12時

内容●七夕にちなんだおはなしや絵本の読み聞かせ

対象●小学生以下

※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 | 三橋四丁目自治会館 | 2 16 30 | 14 28 | 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。





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。

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。6月の出張日:5日(金)、12日(金)、19日(金)、26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。

妊娠出産包括支援センター 大宮駅支所

| 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 24組(先着順) | 7/18(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8月20日~12月23日の方とそのパートナー | 6/10(水)~ 電話又はファクスで。 |
| 育児学級 定員 24組(先着順) | 7/28(水) 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4~5月生まれの赤ちゃんとその保護者 | 6/16(水)~ 電話又はファクスで。 |
| 離乳食教室 定員 26人(先着順) | 7/10(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2~3月生まれの赤ちゃんの保護者 | 6/12(金)~ 電話又はファクスで。 |
| むし歯予防教室 定員 10組(先着順) | 7/17(金) 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2月~令和元年8月生まれのお子さんとその保護者 | 6/15(月)~ 電話又はファクスで。 |
| 育児相談(乳児期) | 6/17(水) 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) | 6/18(木) 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 | 6/29(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。 |

6月4日 ~ 10日は歯と口の健康週間です

~咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで~

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、健康でゆたかな毎日をささえる大事な器官です。

生涯、体もお口も健康で過ごすために、歯や口腔の健康づくりに取り組んでみませんか?

詳しくはWEBサイト「さいたま市健康なび 歯の健康」をご覧ください。



親子で♪もぐシャカレッスン

調理実習と歯みがき実習を行い、バランスのとれた食事や歯の健康について学びます。

日時…7月29日(水) 10時~12時15分

対象…区内在住の4~6歳児(平成26年4月2日~平成28年4月1日生まれ)とその保護者

定員…12組(先着順)

申込み…6月19日(金)9時から、電話又はファクスで、区保健センターへ。



6月は食育月間 毎月19日は食育の日です

「第3次さいたま市食育推進計画(平成30(2018)年度~平成34(2022)年度)」の今年度の重点目標は「確かな目をもって」食べるです。

食中毒予防について正しい知識を持ち、買い物・食品の保存・下準備・調理・食事・後片付けの各段階で、知識を踏まえて行動ができることが重要です。

さいたま市食育に関する情報サイト「食育なび」もぜひご活用ください。