

## なかよしひろばのご案内

区内公立7保育園では、園庭を開放しています。  
保育園の園庭でいっしょに遊びませんか。

**期 日** ●5月10日(水)、6月6日(水)、6月20日(水)、7月11日(水)、9月12日(水)、  
10月3日(水)、10月17日(水)、11月7日(水)、12月5日(水)、  
平成31年1月16日(水)  
**時 間** ●9時30分～11時

大宮保育園	吉敷町1-132-3	☎641・1497
三橋保育園	三橋2-929	☎643・3145
天沼保育園	天沼町2-438-1	☎642・4240
上小保育園	上小町845-4	☎643・4436
大成保育園	大成町3-655-1	☎667・2559
寿能保育園	寿能町2-140	☎644・0470
桜木保育園	桜木町1-185-2 のびのびプラザ大宮4F	☎641・1229

**対象者** ●市内在住の0～3歳までの乳幼児とその保護者

※駐車場がありませんので、車での来園はご遠慮ください。

**申込み** ●直接各保育園へ

※大成保育園は、年度の途中で工事が入る予定ですので、工事期間中は「なかよしひろば」の開催はありません。

## 「今すぐできる7つの備え（内閣府）」

3つめは、「地震に強い家」

- ①家を知る…教材や模型で実験をしたり、ホームページなどで調べる。地盤の揺れやすさや建物の基礎、周りの家との間隔を知る。
- ②自宅を知る…「耐震診断」受診の目安は昭和56（1981）年以前に建てられた家。それ以降は「点検・整備」をこまめにしましょう。経済的な備えとして「地震保険」などを考えましょう。さいたま市でも耐震相談ができるので気軽に相談して下さい。

（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

※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 FAX 641・3958

#### プリザーブドフラワー教室

日時 ●6月25日(月) 10時～12時

内容 ●プリザーブドフラワーを使ったアレンジ

対象 ●市内在住、在勤又は在学の20歳以上の方

定員 ●15人(抽選)

費用 ●1,500円

持ち物 ●はさみ、カッターナイフ、木工用ボンド、持ち帰り用袋

申込み ●5月15日(火)～6月5日(火)までに、直接又は電話で、同公民館へ。

#### 大宮北公民館

☎641・3747 FAX 641・3985

#### 若者事業/美ボディをめざせ!ボクシングエクササイズ

日時 ●6月2日(土)・9日(土) (全2回) 10時～11時30分

対象 ●市内在住、在勤又は在学の中学生～概ね39歳の方

定員 ●20人(抽選)

申込み ●5月7日(月)～17日(水)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

☎・FAX 645・7988

#### 子育て支援事業

##### ①「0さい ひろば」

日時 ●毎週木曜日 11時～11時45分

対象 ●4か月以上の0歳児とその保護者

##### ②「1さい ひろば」

日時 ●毎週水曜日 11時～11時45分

対象 ●1歳児とその保護者

##### ③「2さい以上 ひろば」

日時 ●毎週金曜日 11時～11時45分

対象 ●2歳以上の幼児とその保護者

《①～③共通》

日時 ●※祝休日を除く

内容 ●スキンシップあそび

#### 三橋児童センター

☎・FAX 644・2978

#### 工作タイム

日時 ●6月16日(土) 14時～15時

内容 ●よくとぶ紙ヒコーキ工作

対象 ●小学生以上

定員 ●15人(先着順)

持ち物 ●折り紙3枚(15cm×15cm)

申込み ●5月14日(月)10時から、直接又は電話で、同センターへ。

#### ふたごちゃん&みつごちゃんあつまれ!

日時 ●5月12日(土)～平成31年3月9日

(土)の奇数月の第2土曜日 14時～15時

内容 ●多胎児育児中の保護者の交流など

対象 ●①多胎児で0歳から就学前の乳幼児と保護者②多胎児の育児経験のある保護者

#### 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3日(日)～7月15日(日)の毎週日

曜日 13時30分～16時

内容 ●夏のおたのしみ会(7/19)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7日(月)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 FAX 648・8460

#### おはなし会

日時 ●毎週水曜日(5月2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 ●5月30日(水)・31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 ●5月8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 5月～6月

	ステーション名	5月	6月	時 間
火	三橋4丁目自治会館	8 22	5 19	15:00～15:30
木	平和台公園	10 24	7 21	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。

### 大宮工房館

☎645・3838 FAX 645・3881

#### 親子陶芸講座

日時 ●6月23日(土)、7月7日(土)(全2回)

10時～12時

対象 ●市内在住又は在学の小・中学生とその保護者

定員 ●8組16人(先着順)

費用 ●1組1,800円

申込み ●5月19日(土)10時から、直接、同館へ。



# 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
<b>はじめましてパパママ教室</b> 定員 23組(先着順)	6/16(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30年7/21~11/23の方とそのパートナー	5/16(水)~電話で。
<b>育児学級</b> 定員 28組(先着順)	6/21(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3・4月生まれの赤ちゃんとその保護者	5/17(木)~電話で。
<b>離乳食教室</b> 定員 26人(先着順)	6/6(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1・2月生まれの赤ちゃんの保護者	5/9(水)~電話で。
<b>むし歯予防教室</b> 定員 各10組(先着順)	6/15(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1月~6月生まれのお子さんとその保護者	5/11(金)~電話で。
<b>育児相談(乳児期)</b>	5/24(木) 9:15~10:15	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
<b>育児相談(幼児期)</b>	5/25(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>体組成測定</b>	5/14(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(薄手のストッキング可)

## わくわくクッキング

~しっかり食べて、元気チャージ!~

**日時**…6月23日(土) 10時~13時(受付9時45分)  
**対象・定員**…区内在住の小学生とその保護者・12組(先着順)  
**申込み**…5月18日(金)9時から、電話で、区保健センターへ  
**持ち物**…エプロン、三角巾、ふきん、手拭用タオル、筆記用具  
 ※持ち物は親子それぞれお持ち下さい。

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!



この教室は「自分発見!」チャレンジさいたま」スタッフ対象事業です



## 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**…6月14日(土)  
9時30分~12時(受付9時15分)

**対象・定員**…区内在住の18~64歳の方・15人(先着順)  
**申込み**…5月15日(火)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、運動靴でお越しください。  
 ※体調に支障がないことをご自身でご確認ください。

## 高齢者すこやか運動教室

腰痛や肩こりなどを予防する運動を行います。タオルや飲み物を持参のうえ、動きやすい服装で、直接会場へお越しください。

日時	会場
5/11・18・25、6/1(金)	10時~11時30分 大平公園(雨天中止)
5/10・24(木)	14時~15時30分 山丸公園(雨天中止) 寿能公園(雨天時:寿能会館)
5/8・15・22(火)	

問合せ ● 区高齢介護課 ☎646・3068 FAX 646・3165

## 区民のページ

会員募集

### 大宮中国武術クラブ

**活動日** ● 毎週土曜日 14時~15時30分

**活動場所** ● 生涯学習総合センター

**内容** ● 大人の方を中心にカンフーの動きでもっと健康に、もっと元気になれるよう活動しています。会費など詳しくは連絡先まで。

**連絡先** ● 長塚 ☎090・5754・8925