

区民のページ

第26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●6月21日(休) 受付・審査 9時30分～10時30分
 表彰式 10時30分～
会場●大宮歯科医師会 1階ホール(下町3-47)
対象●区内在住で、次の①②を全て満たす方
 ①平成30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8日(金)までに、電話又はファクスで、大宮歯科医師会(☎644・8324 ☎648・0249)へ。

「今すぐできる7つの備え(内閣府)」

4つめは、
「災害から命を守る(災害の怖さを知ろう・地震・室内編)」
備えよう 家具の固定や配置の見直しで家庭内に「安全空間」を！
 ・家具は倒れる向きを考えて**配置**しましょう
 ・家具部屋を作りましょう(寝室や居間として使用しない)
 ・**作りつけの家具**を使いましょう
 ・寝室には家具を置かないようにしましょう
 ・家具を置く場合は**固定**することで**転倒防止**を図りましょう
 まずはお部屋の総点検、**できる部分から始め**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)

税理士による
公開税務相談会

日時●6月6日(火)、7月4日(火)、8月21日(火) 15時～17時
会場●大同生命大宮ビル4階会議室(吉敷町1-23-1)
費用●無料 **内容**●経理、税務などに関する相談会
申込み●電話で、(公社)大宮法人会事務局(☎642・3121)へ。(予約制)
問合せ●市民生活安全課 ☎829・1214 ☎829・1969



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21日(土) 13時30分～15時
内容●ピアノとヴァイオリンによるコンサート
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11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3日・10日(火) (全2回) 10時～12時
内容●「長崎奉行牧志摩守と大成普門院」「小栗上野介と大成普門院」
対象●市内在住、在勤又は在学の18歳以上の方
定員●30人(抽選)
申込み●6月5日(火)～18日(月)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

おとうさんもあそぼう

日時●6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●電車を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。

離乳食講座

日時●6月21日(休) 11時～11時45分
内容●管理栄養士による離乳食講座

三橋児童センター

☎・☎644・2978

夏休み工作タイム

日時●7月27日(金) 14時～15時
内容●でんぐりシートで作ってあそぶ
対象●小学生以上
定員●15人(先着順)
費用●250円

申込み●6月5日(火)10時から、直接又は電話で、同センターへ。

体育室でチャレンジ!

日時●6～8月の毎週火曜日 16時～16時30分
内容●おたのしみ会などの行事出演に向けたロックソーラン節の練習
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

おはなし会

日時●毎週水曜日 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●6月27日(火)・28日(休) 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●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	5 19	3 17 31	15:00～15:30
木 平和台公園	7 21	5 19	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。

大宮工房館

☎645・3838 ☎645・3881

市立博物館学芸員さんのお話付き♪はにわ作り講座

日時●7月14日(土) 10時～12時
対象●市内在住又は在学の小・中学生
定員●16人(先着順)
費用●850円
申込み●6月16日(土)10時から、直接、同館へ。

夏休み宿題お助け隊!子ども書道講座

日時●7月27日(金) 10時～12時
対象●市内在住又は在学の小・中学生
定員●16人(先着順)
費用●500円
申込み●6月22日(金)10時から、直接、同館へ。

氷川の杜文化館

☎648・1177 ☎648・1311

氷川の森おおみや散歩道

日時●6月23日(土) 9時30分～12時
対象●市内在住、在勤又は在学の方
定員●20人(先着順)
持ち物●飲み物
申込み●6月5日(火)10時から、直接又は電話で、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

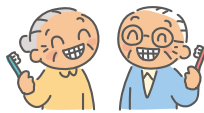
事業名・定員	日時	内容	対象	申込み
母親学級 定員 28人(先着順)	7/12(木) 9:30~13:00 7/17(火) 13:30~16:00 (全2回)	妊娠・出産・育児などについて友達づくりをしながら楽しく学ぶ	初めてお産をする方で、出産予定日が平成30年8/13~平成31年1/13の方	6/13(水)~電話で。
はじめましてババママ教室 定員 23組(先着順)	7/7(土) 9:15~12:00	妊娠・出産・親の役割の話と、赤ちゃんのおふろの入れ方などを体験する	初めてお産をする方で、出産予定日が平成30年8/20~12/23の方とそのパートナー	6/6(水)~電話で。
育児学級 定員 28組(先着順)	7/24(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30年4・5月生まれの赤ちゃんとその保護者	6/20(水)~電話で。
離乳食教室 定員 26人(先着順)	7/3(火) 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2・3月生まれの赤ちゃんの保護者	6/5(火)~電話で。
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	7/10(火) 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2~7月生まれのお子さんとその保護者	6/12(火)~電話で。
育児相談(乳児期)	6/28(木) 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)	6/29(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
体組成測定	6/11(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)

6月4日~10日は歯と口の健康週間です ~のばそうよ 健康寿命 歯みがきで~

元気に過ごし、おいしく食べるためにはお口の健康が欠かせません。毎日の歯みがきと定期検診を心がけましょう。

本市では、以下の歯科健診を実施していますので、実施医療機関へ電話で申し込み、受診してください。



(実施期間:4月27日~平成31年3月31日)

種類	対象
成人歯科健康診査	昭和18年4月2日~昭和54年3月31日生まれ
お口の機能健康診査	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日生まれのうち後期高齢者医療被保険者ではない方

※詳しくは、区保健センターへ。

5月31日~6月6日は禁煙週間です

喫煙者の肺年齢は実年齢より、10~20歳高いといわれています。

肺年齢を測定してみませんか?

日 時...6月6日(水) 10時~12時、13時~15時

会 場...区保健センター

6月は「食育月間」、 毎月19日は食育の日です

本市では、第3次食育推進計画を策定し、食育の取組を推進しています。今年度の目標は、「三食しっかり」食べるです。毎日の食生活の積み重ねは、将来の健康につながります。子どもの頃から早寝早起きや適度な運動を行い、規則正しい時間に三食しっかり食べるようにしましょう。また、自分に見合ったバランスのとれた食事を心がけ、適正体重を維持しましょう。

食育に関する情報サイト「食育なび」を活用ください。