

## すこやか運動教室

- 内 容** ●公園のすこやか遊具などを使った運動  
**対 象** ●おおむね65歳以上の方(参加無料)  
**持 ち 物** ●タオル、帽子、飲み物  
**参加方法** ●動きやすい服装で、直接、会場へ。

日 時	会 場
4/10・17・24(金) 5/1(金)	10時～ 11時30分 大平公園(雨天中止)
4/9・23(木)	14時～ 山丸公園(雨天中止)
4/14・21・28(火)	15時30分 寿能公園(雨天時:寿能会館)

**問 合 せ** ●区高齢介護課 ☎646・3068 ☎646・3165

## 防災コラム 災害に備えよう! 25

### あなたは、震災時生き残れますか?

あなたは、今日又は明日、震災にあった時、とっさに生き残れる行動をとれるでしょうか。震災時に一番重要なことは、まずは自身が生き残ることです。

過去の震災時の統計から4人に1人しか「とっさの生き残り行動」をとれていなかったと分析されています。「自分は大丈夫、まだ大丈夫」という【正常性バイアス】に陥ったり、凍り付き症候群でその場でかたまりたりして逃げ遅れてしまうことが原因と分析されています。家族の安否や周囲の人を支援するためにも生き残ることが重要です。

(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。

### 児童センター

#### 天沼児童センター

☎・☎645・7988

#### こいのぼりをつくろう

日時 ● 4月13日(月)～5月5日(祝) 10時～17時

#### おとうさんもあそぼう

日時 ● 4月18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 ● 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

#### ドッジボールタイム

日時 ● 4月6日～7月30日の毎週月・木曜日(祝休日を除く)

①16時～16時10分、②16時10分～16時25分、③16時30分～16時50分

対象 ● ①小学1年生 ②小学2～3年生

③小学4～6年生

#### あそびのひろば

##### ①ラッコグループ

日時 ● 4月20日～7月6日の毎週月曜日 11時～11時30分

対象 ● 0歳児とその保護者

##### ②うさぎグループ

日時 ● 4月21日～7月7日の毎週火曜日 11時～11時30分

対象 ● 1歳児とその保護者

##### ③コアラグループ

日時 ● 4月22日～7月8日の毎週水曜日 11時～11時40分

対象 ● 2歳以上の幼児とその保護者

### 【①～③共通】

内容 ● 親子ふれあい遊び、読み聞かせ、ダンス、工作など

日時 ● 祝休日を除く

※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 ● 4月8日・22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

定員 ● 15組(先着順)

申込み ● 4月5日(日) 9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

#### リンバマッサージとストレッチ講座

日時 ● 4月18日(土) 14時～16時

対象 ● 市内在住又は在勤の18歳以上の方

定員 ● 20人(抽選)

申込み ● 4月10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

#### ぬいぐるみおとまり会

日時 ● 5月3日(祝)・4日(祝) 11時～12時

会場 ● おはなしのへや

内容 ● こどもたちのぬいぐるみが図書館にお泊まりするイベント

定員 ● 15人(先着順)

持ち物 ● ぬいぐるみ

申込み ● 4月10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 4月～5月

ステーション名	4月	5月	時 間
火 三橋四丁目自治会館	7 21	19	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。

### 高鼻コミュニティセンター

☎644・3360 ☎644・3361

#### キッズダンス講座

日時 ● 5月10日・17日・24日・31日(日)(全4回) 14時～16時

対象 ● 市内在住又は在学の小学生

定員 ● 20人(抽選)

費用 ● 1,000円

持ち物 ● 動きやすい服装・タオル・飲み物

申込み ● 4月14日(火)までに、往復はがき(1人1通のみ)で、講座名、住所、氏名、ふりがな、学年、電話番号を〒330-0803 大宮区高鼻町2-292-1 高鼻コミュニティセンターへ。





# 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。

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)	5/23(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6月20日~10月23日の方とそのパートナー	4/14(火)~ 電話又はファクスで。
<b>育児学級</b> 定員 24組(先着順)	5/19(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2・3月生まれの赤ちゃんとその保護者	4/9(木)~ 電話又はファクスで。
<b>離乳食教室</b> 定員 26人(先着順)	5/12(火) 13:30~14:50	離乳食の進め方とお口のケアについて	令和元年12月・令和2年1月生まれの赤ちゃんの保護者	4/10(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)	5/28(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正しい歯みがき習慣を身につける	平成30年12月~令和元年6月生まれのお子さんとその保護者	4/15(水)~ 電話又はファクスで。
<b>育児相談(乳児期)</b>	4/17(金) 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
<b>育児相談(幼児期)</b>	4/20(月) 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>	4/28(火) 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。

## 産婦・新生児訪問のご案内

助産師または保健師が訪問し、赤ちゃんの身体測定、育児相談、その他のご相談に応じます。

母子健康手帳別冊に添付されている「出生連絡票」(ブルーのはがき)の訪問希望「有」に○印をつけて郵送、又は電話で保健センターへご連絡ください。

第2子以降の方も受けられます。お気軽にお申込みください。



出生連絡票		年 月 日 連絡
氏名・性別	(男、女)	年 月 日 生
出生時の状況	出生体重 g 出生順位 第 子	出生時の異常 無・有 ※○をつけてください
未熟児養育医療	利用なし・利用あり	1 胎死 2 チアノーゼ 3 貧血 4 けいれん 5 その他( )
出産場所・名称	産婦	妊娠中の異常 なし あり ( ) 分娩の経過 正常 異常 ( ) 妊婦週数 週
氏名	産婦	自宅住所 さいたま市 区 自宅 TEL ( )
出生年月日	年 月 日 生 ( 歳 )	訪問を希望する住所 (自宅・里帰り先) ※○をつけてください
自宅住所	さいたま市 区 自宅 TEL ( )	※郵送時には母子手帳別冊に添付されているはがき、出生連絡票センターへご郵送ください。
訪問希望	有・無 ※○をつけてください	都道府県 様方
産婦の連絡先	携帯電話: ( ) 里帰り先TEL: ( )	
里帰り先が戻る日	月 日 ※日中連絡のとれる電話番号の記入をお願いします。	

※産婦は、主・日・祝休日・年末年始(12/29~1/3)を除きます。  
※訪問希望の有無は、届いた時点で連絡させていただきます。事前に電話等で連絡を入れていただけます。  
※訪問希望なしの場合でも連絡することがあります。  
※産婦・新生児の病状などを事前に知らなかった場合には、生後2~4か月間隔(10~12ヶ月)に必ず訪問が必須となります。  
※成人保健の取り扱いとは異なります。【さいたま市国民健康保険】により、案内が変更されています。  
※母子保健法により、低体重(2,500g未満)で出生された場合は協力力の必要があります。必ず出生連絡票を投函してください。

## 大宮区推奨

# ジョギングコースを紹介します



安全で気軽にジョギングなどが行え、緑を身近に感じることのできるコースです。

**場 所** ● 大宮第三公園内(堀の内町2丁目)

**コ ー ス** ● 500mと1,100mの2種類

**特 徴** ● ゴムチップが敷かれ走りやすく、駐車場やトイレも完備されています。

※ウォーキングやジョギングの専用コースではありませんので、一般の歩行者や自転車に十分注意し、譲り合ってください。

**問 合 せ** ● 区コミュニティ課 TEL 646・3020 FAX 646・3161

大宮第二公園管理事務所 TEL 642・2228 FAX 645・0587



----- 赤 500mコース ———— 青 1,100mコース